

T.C.
SİNOP ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
DİSİPLİNLERARASI ÇEVRE SAĞLIĞI ANABİLİM DALI



ŞİDDETLE MÜCADELEDE KOLLUK KUVVETLERİNİN
ŞİDDET ALGISI BİLİNÇLİ FARKINDALIK DÜZEYLERİ VE
SAVUNMA BİÇİMLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

RÜMEYSA TAŞÇI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN
DOÇ. DR. GÜL SULTAN ÖZEREN

SİNOP- 2025

TEZ KABUL

Rümeysa TAŞCI tarafından hazırlanan “Şiddetle Mücadelede Kolluk Kuvvetlerinin Şiddet Algısı, Bilinçli Farkındalık Düzeyleri ve Savunma Biçimlerinin Değerlendirilmesi ” başlıklı bu çalışma, 29.07.2025 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak, jürimiz tarafından oybirliği ile **YÜKSEK LİSANS tezi** olarak kabul edilmiştir.

Başkan

Doç. Dr. Yunus KARA

İmza

**Üye
(Danışman)**

Doç. Dr. Gülsultan ÖZEREN

İmza

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Tuba GÜNER EMÜL

İmza

Üye

İmza

Üye

İmza

Enstitü Müdürü

Prof. Dr. Onur ŞAHİN

.....

ETİK BEYANI

Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmasında; tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, tez çalışmasında yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi, kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı, bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu, bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

Rümeysa TAŞÇI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ŞİDDETLE MÜCADELEDE KOLLUK KUVVETLERİNİN ŞİDDET ALGISI BİLİNÇLİ FARKINDALIK DÜZEYLERİ VE SAVUNMA BİÇİMLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

RÜMEYSA TAŞÇI

SİNOP ÜNİVERSİTESİ LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
DİSİPLİNLERARASI ÇEVRE SAĞLIĞI ANABİLİM DALI

DANIŞMAN: DOÇ. DR. GÜL SULTAN ÖZEREN

Bu tez çalışması, kolluk kuvvetlerinde görev yapan bireylerin şiddet algılarının, bilinçli farkındalık düzeylerinin ve kullandıkları savunma biçimlerinin kapsamlı bir analizini sunmaktadır. Araştırmada, bu üç temel psikolojik yapının (algı, farkındalık ve savunma) birbirleriyle olan ilişkisi nicel verilerle ele alınmıştır. Araştırmanın evrenini Sinop il merkezinde görev yapan kolluk kuvvetleri personeli oluşturmuştur. Örneklem, 18 yaş ve üzeri, araştırmaya gönüllü olarak katılan toplam 554 kolluk personelinden meydana gelmiştir. Veri toplama aracı olarak Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Savunma Biçimleri Ölçeği, Yakın İlişkilerde Şiddet Sorumluluğu Ölçeği ve kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Bu çalışmada elde edilen korelasyon analizlerine göre; bilinçli farkındalık düzeyi arttıkça şiddeti minimize etmenin, şiddeti kabul etmenin ve partneri suçlamanın azaldığı tespit edilmiştir. İmmatür yani ilkel savunma biçimleri arttıkça olumsuz şiddet sorumluluğu algı düzeyleri de artmaktadır. Bilinçli farkındalık düzeyi ile savunma biçimlerinin arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Savunma mekanizmalarının daha işlevsel hale getirilmesine yönelik kendini tanıma atölyeleri ve şiddet sorumluluğu algısının güçlendirilmesine yönelik psikoeğitim programlarının geliştirilmesi, bilinçli farkındalık temelli eğitimlerin meslek içi uygulamalara entegre edilmesi etkili ve yararlı olabilir. Bu araştırma hem literatüre hem de kolluk kuvvetleri için geliştirilecek psikoeğitim ve politika önerilerine somut katkı sağlayacak niteliktedir.

Anahtar kelimeler: Şiddetle mücadele, kolluk kuvvetleri, bilinçli farkındalık, şiddet algısı, savunma biçimleri.

Temmuz 2025, 102 Sayfa

ABSTRACT

MSC THESIS

AN EVALUATION OF LAW ENFORCEMENT OFFICERS' PERCEPTION OF VIOLENCE, MINDFULNESS LEVELS, AND DEFENSE MECHANISMS IN THE FIGHT AGAINST VIOLENCE

RÜMEYSA TAŞCI

SINOP UNIVERSITY GRADUATE SCHOOL – INTERDISCIPLINARY ENVIRONMENTAL HEALTH

SUPERVISOR: ASSOC. DR. GÜL SULTAN ÖZEREN

This thesis study presents a comprehensive analysis of the perceptions of violence, levels of mindfulness, and defense mechanisms used by individuals serving in law enforcement. In the research, the relationships between these three fundamental psychological constructs (perception, mindfulness, and defense) were examined through quantitative data. The population of the study consisted of law enforcement personnel working in the Sinop city center. The sample included a total of 554 law enforcement officers aged 18 and above who voluntarily participated in the study. As data collection tools, the Mindful Attention Awareness Scale, the Defense Style Questionnaire, The Intimate Violence Responsibility Scale, and a personal information form were used. According to the correlation analyses obtained in this study, as the level of mindfulness increased, minimizing violence, accepting violence, and blaming the partner decreased. It was determined that as immature (primitive) defense mechanisms increased, negative perceptions of responsibility for violence also increased. No statistically significant relationship was found between the level of mindfulness and defense mechanisms. Developing self-awareness workshops to make defense mechanisms more functional, creating psychoeducational programs aimed at strengthening the perception of responsibility for violence, and integrating mindfulness-based training into in-service practices may be effective and beneficial. This research provides concrete contributions both to the literature and to psychoeducational and policy recommendations to be developed for law enforcement.

Keywords: Combating violence, Law enforcement, Mindfulness, Perception of violence, Defense mechanisms.

July 2025, 102 Pages

TEŞEKKÜR

Yıllar boyunca akademik serüvenimin her anında bilgi, deneyim ve emekleriyle benden desteklerini bir an olsun eksik etmeyen bölüm hocalarıma, yüksek lisans tezimin hazırlık sürecinde danışmanlığımı üstlenen, gerekli yönlendirme, bilgi tecrübesi ve akademik yönü ile yoluma ışık tutan değerli danışman hocam Doç. Dr. Gül Sultan ÖZEREN'e teşekkür ve saygılarımı sunarım. Bunun yanında hayatım boyunca desteklerini ve emeklerini bir an olsun esirgemeyen her zaman en büyük destekçim olan anneme ve babama çok teşekkür ederim.

Rümeysa TAŞCI



İÇİNDEKİLER

TEZ KABUL.....	ii
ETİK BEYANI.....	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT.....	v
TEŞEKKÜR METNİ.....	vi
İÇİNDEKİLER.....	vii
SEMBOLLER VE KISALTMALAR.....	viii
TABLolar LİSTESİ.....	ix
1. GİRİŞ.....	1
2. LİTERATÜR TARAMASI.....	4
3. GENEL BİLGİLER.....	13
3.1. Şiddet Algısı.....	13
3.1.1. Kolluk kuvvetleri ve şiddet algısı.....	14
3.1.2. Şiddet algısını etkileyen faktörler.....	15
3.1.2.1. Bireysel özellikler.....	15
3.1.2.2. Aile ve sosyal çevre.....	15
3.1.2.3. Eğitim düzeyi.....	16
3.1.2.4. Medya ve dijital içerikler.....	16
3.1.2.5. Mesleki ve kurumsal faktörler.....	16
3.1.3. Toplumsal cinsiyet ve şiddet algısı.....	17
3.1.4. Sektörel şiddet algısı.....	18
3.1.4.1. Polis alt kültürü ve şiddet algısı.....	18
3.1.4.2. Mesleki etik ve şiddet algısı.....	19
3.1.4.3. Polis şiddeti ve toplumsal algı.....	19
3.1.4.4. Şiddet algısının dönüştürülmesi.....	19
3.1.5. Ekonomik ve sosyal boyutlar.....	20
3.1.6. Algı ve yargı süreçleri.....	21
3.1.6.1. Beyan temelli değerlendirme ve ikincil mağduriyet.....	21
3.1.6.2. Sosyoekonomik faktörlerin hukuki sürece etkisi.....	21
3.1.6.3. Polisle temas ve algı çatışmaları.....	22
3.1.7. Şiddet algısının yargı süreçlerindeki önemi.....	22
3.1.8. Medyanın rolü ve algının biçimlenmesi.....	22
3.1.8.1. Şiddetin normalleştirilmesi ve duyarsızlaşma.....	23
3.1.8.2. Medya temsilleri ve toplumsal cinsiyet.....	23
3.1.8.3. Algının bozulması ve gerçeklik kaybı.....	23
3.1.8.4. Medyanın şiddetle mücadelede kullanımı.....	24
3.1.8.5. Algı yönetimi ve polis imajı.....	24
3.2. Bilinçli Farkındalık.....	24
3.2.1. Bilinçli farkındalık tanımı ve tarihçesi.....	25
3.2.1.1. Bilinçli farkındalık (Mindfulness) tanımı.....	25
3.2.1.2. Mindfulness'ın Tarihçesi.....	25
3.2.2. Bilinçli farkındalık işlevi.....	26
3.2.3. Bilinçli farkındalık faydaları.....	27
3.2.3.1. Psikolojik faydalar.....	27

3.2.3.2. Fizyolojik faydalar.....	27
3.2.3.3. Bilişsel ve nörolojik faydalar.....	27
3.2.3.4. Sosyal faydalar.....	27
3.2.4. Bilinçli farkındalık tutumları.....	28
3.2.4.1. Yargılarımızı fark etmek.....	28
3.2.4.2. Kabul.....	28
3.2.4.3. Sabır.....	29
3.2.4.4. Anda kalabilme.....	29
3.2.4.5. Başlangıç ruhu.....	29
3.2.4.6. Şefkat.....	29
3.2.4.7. Akışına bırakmak.....	30
3.2.5. Bilinçli farkındalık ve stres.....	30
3.2.6. Bilinçli farkındalık ve kolluk kuvveti.....	31
3.2.6.1. Kolluk kuvvetlerinde mindfulness programları.....	32
3.3. Savunma Biçimleri.....	35
3.3.1. Tarihsel gelişim çizelgesi.....	36
3.3.2. Savunma biçimlerinin gruplandırılması.....	37
3.3.2.1. İmmatür (İlkel) savunmalar.....	37
3.3.2.1.1. Yansıtma (Projection).....	38
3.3.2.1.2. Pasif saldırganlık (Passive Aggression).....	38
3.3.2.1.3. Dışa vurma (Acting Out).....	38
3.3.2.1.4. Yalıtma (Isolation).....	38
3.3.2.1.5. Değersizleştirme (Devaluation).....	38
3.3.2.1.6. Otistik fantezi (Autistic Fantasy).....	39
3.3.2.1.7. İnkâr (Denial).....	39
3.3.2.1.8. Yer değiştirme (Displacement).....	39
3.3.2.1.9. Disosiyasyon (Dissociation).....	39
3.3.2.1.10. Bölünme (Splitting).....	39
3.3.2.1.11. Rasyonalizasyon (Rationalization).....	40
3.3.2.2. Nevrotik savunmalar.....	40
3.3.2.2.1. Bastırma (Repression).....	40
3.3.2.2.2. Yalıtma (Isolation).....	41
3.3.2.2.3. Yer değiştirme (Displacement).....	41
3.3.2.2.4. Karşıt tepki geliştirme (Reaction Formation).....	41
3.3.2.2.5. Mantığa bürünme (Intellectualization / Rationalization).....	41
3.3.2.3. Olgun (Mature) savunmalar.....	41
3.3.2.3.1. Yüceltme (Sublimation).....	42
3.3.2.3.2. Mizah (Humor)	42
3.3.2.3.3. Bastırma (Suppression).....	42
3.3.2.3.4. Özgecilik (Altruism) _	43
3.3.2.3.5. Tahammül (Anticipation)	43
3.3.3. Sınıflandırmaların karşılaştırmalı analizi	43
3.3.4. Kültürel çerçevede savunma mekanizmaları: Türkiye’den bulgular	44
3.3.5. Kolluk kuvvetleri ve savunma biçimler.....	45
4. YÖNTEM.....	47
4.1. Araştırmanın Değişkenleri ve Hipotezler.....	47
4.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi	47
4.3. Veri Toplama Aracı ve Teknikleri	47

4.3.1. Bilinçli farkındalık ölçeği	48
4.3.2. Savunma biçimleri ölçeği	48
4.3.3. Yakın ilişkilerde şiddet sorumluluğu ölçeği.....	49
4.4. Verilerin Analizi	50
5. ARAŞTIRMANIN BULGULARI.....	51
5.1. Kişisel Özellikleri ile Bunlara Göre Bilinçli Farkındalık, Savunma Biçimleri ve Şiddet Sorumluluğu Düzeyleri	51
6. TARTIŞMA.....	63
6.1. Katılımcıların Kişisel Özellikleri ile Bilinçli Farkındalık, Savunma Biçimleri ve Şiddet Sorumluluğu Düzeylerinin Tartışılması	63
6.2. Katılımcıların Bilinçli Farkındalık, Savunma Biçimleri ve Yakın İlişkilerde Şiddet Sorumluluğu İlişkisinin Tartışılması	67
KAYNAKÇA.....	72
EKLER	84
ÖZGEÇMİŞ.....	91

SEMBOLLER VE KISALTMALAR

SEMBOLLER

%	: Yüzde
N/n	: Kişi Sayısı
p	: Anlamlılık Düzeyi
DSÖ	: Dünya Sağlık Örgütü
BİFÖ	: Bilinçli Farkındalık Ölçeği
YİŞÖ	: Yakın İlişkilerde Şiddet Sorumluluğu Ölçeği

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 3.1 Kuramcılara Göre Savunma Mekanizması Sınıflamaları	44
Tablo 5.1 Tanımlayıcı İstatistikler	51
Tablo 5.2 Cinsiyete göre karşılaştırma	52
Tablo 5.3 Eğitime göre karşılaştırma	53
Tablo 5.4 Medeni Duruma Göre Karşılaştırma.....	54
Tablo 5.5 Çocuk varlığına göre karşılaştırma	55
Tablo 5.6 Çocuk sayısına göre karşılaştırma	56
Tablo 5.7 Meslek seçme nedenine göre karşılaştırma	57
Tablo 5.8 Meslekte çalışma süresine göre karşılaştırma.....	58
Tablo 5.9 Gelir seviyesine göre karşılaştırma.....	59
Tablo 5.10 Kronik hastalık varlığına göre karşılaştırma.....	60
Tablo 5.11 Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Savunma Biçimleri Ölçeği ve Yakın İlişkilerde Şiddet Sorumluluğu Ölçeği ve Alt Ölçekler Arasındaki İlişki	61

1. GİRİŞ

Şiddet, bireylerin fiziksel, ruhsal ve toplumsal bütünlüğünü tehdit eden; karmaşık, çok boyutlu ve evrensel bir olgudur. Toplumun huzur ve güvenliğini sağlamakla yükümlü olan kolluk kuvvetleri, şiddetle mücadelede ön safta yer almaktadır. Ancak bu mücadelenin yalnızca dışsal olaylara müdahale ile değil, aynı zamanda içsel süreçlerin anlaşılmasıyla da yürütülmesi gerekmektedir (Papazoglou & Andersen, 2014). Kolluk personeli, toplumun güvenliğini sağlamakla görevli ve yoğun stres, travmatik olaylar ve tehlikeli durumlarla sıkça karşılaşan profesyonellerdir. Bu kişiler görevleri gereği hayatı tehdit eden durumlar, istismara uğramış bireyler ve şiddet uygulayan failer, ayrıntılı suç mahalline maruz kalma gibi zorlu koşullarda çalışırlar (Papazoglou & Andersen, 2014). Ayrıca, kolluk görevlileri yüksek düzeyde psikolojik ve fizyolojik baskıya maruz kalmakta; bu da onların stres tepkisi, saldırganlık ve sağlık riski gibi faktörlerle başa çıkmalarını gerektirir (Christopher vd., 2018). Özellikle kolluk personelinin şiddet algısı, bilinçli farkındalık düzeyleri ve savunma mekanizmaları hem görev performanslarını hem de stresle başa çıkma biçimlerini belirleyen temel psikolojik faktörler olarak değerlendirilmektedir (Robinson, 2019; Christopher vd., 2016).

Kolluk personeli; polis, jandarma gibi güvenlik kuvvetlerini kapsayan ve hem bireysel hem toplumsal düzeyde güvenliği sağlamakla yükümlü olan profesyonellerdir. Kolluk kuvvetleri sıklıkla yüksek stresli, riskli ve karar verme baskısının yoğun olduğu durumlarla karşı karşıya kalmaktadır. Bu koşullar altında bireylerin olaylara yönelik algıları, zihinsel farkındalık düzeyleri ve geliştirdikleri savunma biçimleri, verdikleri tepkilerin biçimini doğrudan etkilemektedir (Gibson, 2021; Morley vd., 2024). Ancak literatürde bu üç önemli kavramın -algı, farkındalık ve savunma- bir arada ele alındığı, özellikle kolluk kuvvetleri bağlamında incelendiği kapsamlı araştırmalara oldukça sınırlı sayıda rastlanmaktadır (Cruz, 2024; Nahardani, 2020). Bu bağlamda, bu çalışmada kolluk kuvvetlerinin şiddet algıları, bilinçli farkındalık düzeyleri ve kullandıkları savunma biçimleri ayrı ayrı ele alınacak ve aralarındaki ilişkiler sistematik olarak değerlendirilecektir.

Bu araştırmanın temel amacı, kolluk kuvvetlerinde görev yapan bireylerin şiddete dair algı düzeylerini, bilinçli farkındalık durumlarını ve savunma biçimlerini çeşitli

değişkenlerle birlikte incelemek ve bu üç temel unsur arasındaki ilişkileri ortaya koymaktır. Böylece kişisel ve toplumsal düzeyde şiddeti algılamada, değerlendirmede ve tepki vermede rol oynayan temel süreçlerin daha iyi anlaşılması hedeflenmektedir. Bu çalışmayla daha geniş eksende literatürde yeterince açıklığa kavuşturulamayan “şiddete yönelik içsel tutumların” haritasının çıkarılması amaçlanmaktadır.

Şiddet, bireysel ve toplumsal düzeyde derin etkiler yaratan, önlenmesi güç ve sürekli dönüşüm halinde olan bir olgudur. Bu sorunun ön cephesinde yer alan kolluk personelinin bu olguyu nasıl algıladığı, onunla nasıl başa çıktığı ve hangi zihinsel süreçleri devreye soktuğu, şiddetle mücadeledeki başarıyı doğrudan etkileyebilir. Ancak mevcut araştırmalarda şiddet algısı, bilinçli farkındalık ve savunma mekanizmalarının bir arada ele alındığı ve özelde kolluk kuvvetlerini hedef alan bütüncül çalışmalar bulunmamaktadır. Bu yönüyle bu tez, alan yazına önemli bir katkı sunacak; kolluk personeline yönelik eğitim, destek ve müdahale programlarına ışık tutabilecek bilimsel temeller sağlayacaktır.

Bu araştırma, bir pilot bölge olarak Türkiye’nin kuzeyinde görev yapan kolluk kuvvetleri personelinin şiddet algısı, bilinçli farkındalık düzeyleri ve savunma biçimlerini incelemektedir. Katılımcıların bu üç boyuttaki eğilimleri anket ve ölçek temelli nicel veriler aracılığıyla toplanacak, mevcut durumlar ve aralarındaki ilişkiler istatistiksel analizlerle değerlendirilecektir. Çalışma, zihinsel yapıların mesleki rollerle kesiştiği kritik bir alanda, hem bireysel hem de kurumsal düzeyde değerlendirmeler sunmayı hedeflemektedir.

Bu çalışmanın temel sınırlılığı, veri toplama yönteminin öz-bildirim ölçeklerine dayanmasıdır. Katılımcıların yanıtları subjektif değerlendirme içerdiğinden, gerçek davranış eğilimleriyle birebir örtüşmeyebilir. Ayrıca, çalışmanın örneklemi belirli bir coğrafi bölgedeki kolluk personeliyle sınırlı olacağından, elde edilen sonuçların genellenebilirliği sınırlı olacaktır. Ek olarak, çalışma yalnızca psikolojik boyutlara odaklandığı için kurumsal faktörler ya da sosyo-politik yapılar analize dahil edilmemiştir.

Bu araştırma, tanımlayıcı ve ilişki arayıcı modelde yürütülen nicel bir çalışmadır. Araştırmanın örneklemi, Sinop il merkezinde görev yapan, 18 yaş ve üzeri gönüllü kolluk kuvvetleri personelinden oluşmaktadır. Veri toplama sürecinde Şiddet Algısı

Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Savunma Biçimleri Testi ve kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Ölçeklerin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları daha önce yapılmıştır.

Katılımcılar, araştırmanın amacı, kapsamı ve gönüllülük esasına dayalı katılım koşulları hakkında ayrıntılı olarak bilgilendirilmiş; yazılı onamları araştırma öncesinde temin edilmiştir. Çalışma kapsamında toplam 554 katılımcı yer almıştır. Veriler anonim şekilde toplanacak olup, yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılacaktır. Toplanan veriler, istatistiksel analiz yazılımlarından SPSS aracılığıyla değerlendirilmiştir. Elde edilen bulgular, ilgili literatür doğrultusunda yorumlanarak araştırmanın sonuç ve öneriler bölümünde kapsamlı biçimde tartışılmaktadır. Araştırmanın yürütölmesinden önce Sinop Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulu'ndan etik onay alınmıştır.

2. LİTERATÜR TARAMASI

Kolluk kuvvetleri, toplumsal düzenin sürdürülebilirliği, kamu güvenliğinin sağlanması ve yasal otoritenin tesisi açısından merkezi bir role sahiptir. Ancak bu görev yalnızca dışsal olaylara müdahale etmekle sınırlı kalmamakta; aynı zamanda kolluk personelinin içsel süreçlerini de anlamayı gerektirmektedir. Özellikle şiddet algısı, bilinçli farkındalık düzeyi ve savunma biçimleri gibi psikolojik değişkenler, kolluk görevlilerinin mesleki karar alma süreçlerini, stresle baş etme kapasitelerini ve kamuoyuyla kurdukları ilişkileri derinden etkilemektedir. Bu nedenle, kolluk personelinin bu üç temel kavram çerçevesinde incelenmesi hem bireysel iyilik hallerini hem de örgütsel etkinliği artırmaya yönelik bütüncül yaklaşımlar geliştirmek açısından büyük önem taşımaktadır. Bu çalışmada, öncelikle kolluk kuvvetlerinin şiddet algısına dair dünyada ve Türkiye’de yapılmış güncel çalışmalar tarihsel bir sıra içinde ele alınacak; ardından bilinçli farkındalık düzeyleri ve savunma biçimlerine yönelik literatür benzer sistematikte değerlendirilecektir.

Literatür tarandığında kolluk kuvvetinin şiddet algısı ile alakalı bazı önemli akademik çalışmalar bulunmuştur. Bunlar;

Goyal ve arkadaşları (2014), kamu hizmeti sunan kurumlara duyulan güvenin temel belirleyicilerinden biri olarak polis şiddeti algısını incelemişlerdir. Çalışmanın amacı, bireylerin polisle yaşadığı temaslarda şiddet deneyiminin ya da bu yöndeki algının, devlet kurumlarına olan genel güveni nasıl etkilediğini anlamaktır. Bulgular, polisin orantısız güç kullanımının yalnızca bireysel düzeyde travmatik etkiler yaratmakla kalmadığını, aynı zamanda siyasal sistem ve hukukun üstünlüğü gibi makro düzeyde kurumlara duyulan güveni de sarstığını göstermektedir.

LaGrange (1992) çalışmasında, bireylerin suç korkusu düzeylerini etkileyen çevresel ve sosyal değişkenleri incelemiştir. Yazar, özellikle mahalle yapısının, sosyal uyumun ve komşuluk ilişkilerinin bireylerin suç korkusunu nasıl şekillendirdiğini araştırmıştır. Araştırma bulgularına göre, mahalledeki sosyal bütünlük ve denetim düzeyi yüksek olduğunda, bireylerin suç korkusu daha düşük olmaktadır. Ayrıca, fiziksel çevredeki bozulma ve sosyal düzensizlik algısı suç korkusunu artırmaktadır. Çalışma, suç korkusunun yalnızca bireysel deneyimlerle değil, aynı zamanda sosyal bağlamla da yakından ilişkili olduğunu ortaya koymuştur.

Calvert, Brady & Jones-Webb (2020), özellikle Afro-Amerikan toplumunun polisle yaşadığı deneyimler bağlamında, etnik kimlik ve şiddet algısı ilişkisini incelemiştir. Araştırmanın amacı, tarihsel ayrımcılık ve yapısal eşitsizliklerin kolluk kuvvetine dair algıları nasıl şekillendirdiğini analiz etmektir. Sonuçlar, etnik azınlıkların polisle olan ilişkilerinde sıklıkla orantısız güç kullanımı yaşadıklarını düşündüklerini ve bu durumun kamu düzenine yönelik algılarını zedelediğini göstermiştir.

Ellis (2021), çalışmasında sosyal medyada yayılan polis şiddeti vakalarının skandal kavramı çerçevesinde nasıl şekillendiğini incelemiştir. 2013 Sydney Mardi Gras olayını örnek alan yazar, Mawby'nin dört aşamalı skandal modeline ek olarak Sherman'ın öfke ve şaşkınlık unsurlarını da ele alarak sosyal medya kaynaklı skandalların duygusal etkilerini vurgulamıştır. Ellis'e göre, sosyal medyada yayılan görüntüler kamuoyu öfkesini artırsa da kapalı polis denetim sistemleri ve siyasi çıkarlar nedeniyle bu skandallar hesap verebilirliğe dönüşmemekte, kronikleşerek etkisini yitirmektedir.

Schulenberg, Chenier, Buffone & Wojciechowski (2017) çalışmalarında, polis şikâyet sistemlerinde (PCS) vatandaşların ve diğer paydaşların adalet algılarını incelemek için prosedürel adalet modelini uygulamışlardır. Araştırma, Ontario'daki Bağımsız Polis İnceleme Müdürlüğü (OIPRD) örneğinden yola çıkarak, paydaşların PCS'ye olan güvenini ve meşruiyetini şekillendiren faktörleri analiz etmeyi amaçlamaktadır. Bulgular, katılımcıların büyük çoğunluğunun şikâyet sürecine dair olumsuz görüşlere sahip olduğunu göstermektedir. Bu olumsuzluklar, bağımsızlık eksikliği, polislerin kendi meslektaşlarını soruşturması, şikâyet sürecinin uzun ve karmaşık olması, vatandaşların bilgi eksikliği ve özellikle marjinal gruplar arasında polis misilleme korkusu gibi temalarla ilişkilendirilmiştir. Ayrıca, paydaşların PCS'nin meşruiyeti ile polis-vatandaş karşılaşmalarındaki polis davranışlarını birbirine karıştırdığı tespit edilmiştir. Çalışma, prosedürel adalet ilkelerinin (karar verme sürecinde adalet ve kişilerarası muamelede adalet) ayrı ayrı ele alınmasının, PCS'nin etkinliğini artırabileceğini ve polis-toplum ilişkilerini iyileştirebileceğini vurgulamaktadır. Sonuç olarak, araştırma, şikâyet sistemlerinin daha şeffaf, erişilebilir ve hesap verebilir hale getirilmesi için politika önerileri sunmaktadır.

Urbina & Sgorlon (2024), "Fractured Trust" adlı çalışmalarında polis şiddeti olaylarının yalnızca yerel güven ilişkilerini değil, aynı zamanda daha geniş anlamda

siyasal güven ve demokrasi algısını da sarstığını ortaya koymuşlardır. Araştırmanın amacı, polis şiddetinin “yayılma etkisi” (spillover effect) yoluyla toplumdaki siyasal katılım ve devlet kurumlarına olan güveni nasıl etkilediğini anlamaktır. Sonuçlar, polisin orantısız güç kullanımının demokratik değerlerin içselleştirilmesinde ciddi gerilemelere yol açtığını göstermektedir.

Johnson, Wilson & Maguire (2017), çalışmalarında ırk faktörünün, bireylerin kolluk kuvvetlerine dair şiddet algılarını nasıl etkilediğini deneysel bir çerçevede incelemişlerdir. Araştırmanın amacı, prosedürel adaletin uygulanmadığı senaryolarda katılımcıların polis meşruiyetine yönelik değerlendirmelerini ve güven düzeylerini analiz etmektir. Çalışmanın önemi, etnik kimlik ile polis algısı arasındaki bağın sadece deneyimle değil, sürecin adaletli olup olmadığına dair algılarla da şekillenebileceğini göstermesidir. Bulgular, adil olmayan polis müdahalelerinin özellikle etnik azınlıklar arasında şiddet eğilimine yönelik algıyı güçlendirdiğini ortaya koymuştur.

Nix, Wolfe & Rojek (2015), kolluk kuvvetine duyulan güvenin şekillenmesinde prosedürel adalet algısının ve toplumsal dayanışma hissinin (kolektif etkililik) nasıl bir rol oynadığını incelemişlerdir. Çalışmanın amacı, kamu güveni üzerinde etkili olan psikososyal değişkenleri belirlemektir. Araştırma, güvenin yalnızca polis performansına değil, toplumun kendini ne ölçüde güvenli ve etkili hissettiğine de bağlı olduğunu ortaya koymasından önemlidir. Bulgular, prosedürel adaletin, polisle iş birliği yapma eğilimini ve şiddet dışı çatışma çözümünü teşvik ettiğini göstermiştir.

Sunshine & Tyler (2003), kamuoyunun polis faaliyetlerine yönelik desteğinin meşruiyet ve adalet algılarıyla nasıl ilişkili olduğunu incelemişlerdir. Çalışmanın amacı, prosedürel adaletin ve kurumsal meşruiyetin kamu desteği üzerindeki etkilerini karşılaştırmaktır. Bu çalışma, halk desteğinin yalnızca polis hizmetlerinin etkinliğine değil, aynı zamanda adil ve tarafsız uygulamalara bağlı olduğunu göstermesi açısından önemlidir. Bulgular, halkın şiddet algısını düşürmenin en etkili yolunun, uygulama biçimlerini adaletli hale getirmek olduğunu vurgulamaktadır.

Tyler, Goff & MacCoun (2015), psikolojik bilimlerin polis uygulamalarına etkisini prosedürel adalet ve meşruiyet ekseninde ele almışlardır. Bu çalışmanın amacı, bireylerin polis otoritesini kabullenme düzeylerinin hangi psikolojik mekanizmalarla şekillendiğini açıklamaktır. Çalışma, hukuki etkinlikten çok adil muamele görmenin

güven oluşturmadaki etkisini vurgulaması açısından önemlidir. Bulgular, prosedürel adaletin, kolluk kuvvetine karşı geliştirilen saldırgan ve şiddet içerikli tutumları azalttığını ortaya koymuştur.

Jackson, Fedina & DeVyllder (2021), polis şiddetiyle ilişkili bireysel deneyimlerin ve medyadan edinilen bilgilerin, kolluk kuvvetine yönelik genel algılar üzerindeki etkisini analiz etmişlerdir. Çalışmanın amacı, polis şiddetinin dolaylı etkileriyle doğrudan deneyimler arasında nasıl bir fark oluştuğunu belirlemektir. Bu çalışmanın önemi, medya temsillerinin bile bireylerin polise dair güvenini ve şiddet algısını etkileyebileceğini göstermesidir. Bulgular, özellikle genç ve azınlık gruplarda dolaylı deneyimlerin dahi negatif algıyı artırdığını ortaya koymuştur.

Antrobus, Bradford & Murphy (2015), toplum normlarının ve prosedürel adalet uygulamalarının halkın polis meşruiyeti algısındaki rolünü ele almışlardır. Çalışmanın amacı, bireyin yalnızca bireysel deneyimlerine değil, toplumsal normlara da dayalı olarak polis şiddeti algısı geliştirdiğini test etmektir. Bu araştırma, toplumsal iklimin ve yerel adalet anlayışının polis algısına etkisi açısından değerlidir. Bulgular, prosedürel adaletin toplumsal olarak içselleştirildiği toplumlarda şiddet algısının daha düşük olduğunu göstermektedir.

Lawrence, Rosenbaum & Hartnett (2015), polis-vatandaş etkileşimlerini ölçmek amacıyla geliştirdikleri “Polis-Toplum Etkileşim Ölçeği” aracılığıyla prosedürel adaletin yerel düzeyde nasıl algılandığını analiz etmişlerdir. Çalışmanın amacı, halkın doğrudan deneyimlerine dayalı olarak polis meşruiyetini ve şiddet algısını nesnel olarak değerlendirmektir. Ölçek geliştirme odaklı bu çalışma, yerel dinamiklerin daha hassas ölçümüne olanak tanınması açısından önemlidir. Bulgular, prosedürel adalet algısı yükseldikçe polise dair şiddet algısının düştüğünü göstermektedir.

Walters & Bolger (2019), prosedürel adalet algısının polis meşruiyeti ve iş birliği isteği üzerindeki etkilerini karşılaştırmalı olarak ele almışlardır. Araştırmanın amacı, şiddet algısı ile gönüllü iş birliği arasındaki ters ilişkiyi ortaya koymaktır. Bu çalışma, kamu güvenliğini sağlamak için yalnızca fiziksel güç değil, güven odaklı yaklaşımların da gerekli olduğunu savunmaktadır. Bulgular, adil uygulamaların halkın polise daha fazla destek vermesine ve şiddet algısının düşmesine katkıda bulunduğunu göstermiştir.

Hough, Jackson & Bradford (2013), meşruiyet, güven ve yasalara uyum arasındaki ilişkileri prosedürel adalet teorisi çerçevesinde incelemişlerdir. Çalışmanın amacı, kolluk kuvvetine duyulan güvenin yasalara gönüllü uyumu nasıl etkilediğini anlamaktır. Bu yönüyle araştırma, toplumsal düzeyde yasal düzenin sürdürülebilirliği açısından önemli bir katkı sunmaktadır. Bulgular, meşruiyetin zedelendiği ortamlarda yalnızca güvenin değil, genel toplumsal uyumun da bozulduğunu göstermektedir.

Tyler (2017), prosedürel adaletin polis politikalarında uygulanabilirliğini sorgulayan eleştirel bir perspektif sunmuştur. Araştırmanın amacı, prosedürel adalet ilkelerinin adalet sistemiyle ne kadar entegre edildiğini ve kamuoyunun bu prensipleri ne ölçüde algıladığını değerlendirmektir. Bu çalışmanın önemi, prosedürel adaletin teorik değerinin yanında pratikte ne derece başarıyla uygulanabildiğini sorgulamasıdır. Bulgular, adaletin yalnızca ilkesel düzeyde değil, günlük uygulamalarda da görünür olması gerektiğini vurgulamaktadır.

Türkiye'de kolluk kuvvetlerinin şiddet algısı üzerine yapılan çalışmalar aşağıda verilmiştir;

Abdulvahitoğlu & Altunok (2024), çalışmalarında jandarma personelinin kadına yönelik şiddet konusundaki algı ve farkındalık düzeylerini çok kriterli karar verme yöntemleriyle incelemişlerdir. Çalışmada, kolluk kuvvetlerinin sadece uygulayıcı değil aynı zamanda önleyici bir rol üstlenmesi gerektiği vurgulanmış; mevcut farkındalık düzeyinin, yasal mevzuat bilgisiyle doğrudan ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Özalp & Albayrak (2022), şiddet mağduru kadınların kadına yönelik şiddeti nasıl algıladığını ve kolluk kuvvetlerinin bu süreçteki rolünü Karaman ili örneği üzerinden değerlendirmişlerdir. Araştırma bulgularına göre, kolluğa başvuru oranı yüksek olmakla birlikte, bazı durumlarda mağdurlar kolluğun yetersiz müdahaleleri nedeniyle ikinci kez mağdur olabilmektedir.

Eryaman (2023), Hilvan ilçesi örneği üzerinden yaptığı çalışmada kadına yönelik şiddet algısını ve yasal mücadele yöntemlerinin bilinirliğini analiz etmiştir. Özellikle kolluk kuvvetlerinin pasif ve bazen suistimale açık davranışlarının, kadınların yardım isteme davranışlarını olumsuz etkilediği vurgulanmıştır.

Görücü (2018), Antalya’da kadınlara yönelik şiddetin önlenmesinde kolluk kuvvetlerinin yasal mevzuatı ne derece uyguladığını incelemiş ve uygulamada mevzuat ile pratik arasında ciddi farklılıklar olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, kadınların kolluk birimlerine güven duymaması, şiddetin raporlanmasında önemli bir engel olarak gösterilmiştir.

Erden & Boz (2018), Türkiye’de yaşlılara yönelik istismar ve ihmalin artan boyutlarını kolluk kuvvetlerinin müdahale yeterliliği açısından değerlendirmiştir. Araştırma, yaşlı bireylerin maruz kaldığı şiddet vakalarının çoğunlukla kolluk birimleri tarafından ciddiye alınmadığını ve bu durumun sosyal hizmet kurumlarıyla işbirliği eksikliğinden kaynaklandığını ileri sürmüştür.

Öztan & Bezci (2015), olağanüstü hal uygulamaları bağlamında kolluk kuvvetlerinin şiddet uygulama biçimlerini ve bu durumun toplumsal algılar üzerindeki etkilerini analiz etmişlerdir. Çalışma, güvenlik aklının meşrulaştırdığı kolluk şiddetinin sistematik hale geldiğini ve toplumda korku iklimi yarattığını savunmuştur.

Gambetti (2007), Türkiye’de linç girişimleri ve toplumsal şiddet örnekleri üzerinden devletin kolluk kuvvetleriyle kurduğu “güvenlik devleti” modelini sorgulamıştır. Yazar, bazı durumlarda kolluk birimlerinin şiddete göz yumması veya geç müdahalesi ile sivil şiddetin dolaylı olarak meşrulaştırıldığı sonucuna ulaşmıştır.

Yasuntimur & Ögünç (2022), bireysel silahlanma ve ateşli silahlarla işlenen şiddet olayları üzerinden kolluk kuvvetlerinin önleyici tedbirlerini değerlendirmiştir. Türkiye’deki olay sayısının yüksekliğine rağmen, kolluk birimlerinin bu konuda yeterli caydırıcılığa sahip olmadığı belirtilmiştir.

Şen (2018), Türkiye’de kadına yönelik şiddetle mücadelede kurumlar arası işbirliğini ve kolluk kuvvetlerinin bu süreçteki rollerini incelemiştir. Yazar, 6284 sayılı yasanın uygulanmasında kolluk kuvvetlerinin yeterince eğitilmiş ve duyarlı olmamasının yasanın etkinliğini azaltan bir unsur olduğunu belirtmiştir.

Aşağıda, Türkiye’de kolluk kuvvetlerinin bilinçli farkındalık, öz-farkındalık, duygusal zekâ ve stres yönetimi düzeylerine ilişkin yapılmış çalışmalara dayanan akademik bir literatür taraması yer almaktadır.

Akduman & Koparan (2023), çalışmalarında iş dünyası ve kamu kurumlarında kurumsal bilinçli farkındalık (mindfulness) uygulamalarının önemini ele almıştır. Yazarlar, kurumsal yapılar içerisinde duygusal farkındalık ve stresle başa çıkma becerilerinin geliştirilebilmesi için mindfulness uygulamalarının örgütsel verimliliğe katkı sağladığını vurgulamışlardır. Bu çerçevede, kolluk kuvvetleri gibi yüksek stresli meslek gruplarında farkındalık çalışmalarının gerekliliği dolaylı olarak desteklenmektedir.

Varan & Demirel (2024), ikincil travmatik stres (STS) konusunu ele aldıkları derlemelerinde özellikle polis, asker, sağlık personeli gibi travmayla dolaylı temas hâlindeki mesleklerde öz-farkındalık düzeyinin düşüklüğünün ikincil travmaya yatkınlığı artırdığını belirtmişlerdir. Bu bulgu, bilinçli farkındalığın yalnızca stres yönetiminde değil, psikolojik korunmada da kilit bir rol üstlendiğini göstermektedir.

Demirbaş & Çamalan (2024), çocuklarda teknoloji kullanımına dair yazdıkları çalışmada “bilinçli teknoloji kullanımı” kavramını işlerken farkındalık eğitimlerinin bireyin davranışsal kontrolü üzerinde etkili olduğunu savunmuşlardır. Doğrudan kolluk kuvvetlerine yönelik olmasa da bilinçli kullanım, dikkat yönetimi ve öz-regülasyon gibi becerilerin stresli ortamlarda görev yapan yetişkin gruplara da aktarılabilir olduğu ima edilmiştir.

Küçükay (2019), suç önleme stratejilerini psikolojik perspektiften ele aldığı çalışmada kolluk kuvvetlerinin bireylerle kurduğu etkileşimin yalnızca fiziksel değil psikolojik etkiler de doğurduğunu vurgulamaktadır. Yazara göre, etkili bir güvenlik politikası yalnızca fiziksel önlemlerle değil, kolluk personelinin duygusal düzenleme becerileriyle de mümkündür. Bu bağlamda, öz-farkındalık ve stres yönetimi becerilerinin önemi açıkça ortaya konmuştur.

Birkök & Albayrak (2021), doğrudan polis memurlarını merkez alan çalışmalarında bilinçli farkındalık düzeyleri ile stresle başa çıkma eğilimleri arasındaki ilişkiyi istatistiksel olarak incelemişlerdir. Sonuçlara göre, bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan polislerin stres karşısında daha işlevsel başa çıkma stratejileri kullandıkları tespit edilmiştir. Bu çalışma, mindfulness uygulamalarının polislerin ruhsal dayanıklılığı açısından doğrudan işlevsel olduğunu gösteren az sayıdaki yerli çalışmadan biridir.

Aşağıda, “Kolluk Kuvvetlerinin Savunma Biçimleri” başlığı altında dünyada ve Türkiye’de yapılmış başlıca çalışmalar bulunmaktadır.

Shane (2010), polis teşkilatlarında stresin kaynağını organizasyonel yapı üzerinden analiz etmiş; bireylerin genellikle bastırma, izolasyon ve alkol kullanımı gibi savunma mekanizmalarına yöneldiğini saptamıştır. Bu tür davranışların özellikle uzun görev sürelerine sahip memurlarda kronik hale gelebildiğini belirtmiştir.

Andersen vd. (2015), Kuzey Amerika’daki kolluk görevlileri arasında yapılan nicel bir çalışmada, stresle başa çıkma stratejilerinin kişilik özellikleri ve kurumsal destekle olan ilişkisini araştırmıştır. Problem çözme ve mizah gibi işlevsel savunmalar ile kaçınma temelli stratejiler karşılaştırılmıştır.

Papazoglou & Andersen (2014), polislerde travmaya bağlı duygusal bozuklukların gelişmesinde savunma mekanizmalarının rolünü ortaya koymuş; bastırma ve duyarsızlaştırmanın yaygın olduğunu ve bu mekanizmaların PTSD riskini artırabileceğini savunmuştur.

Tansel (2010), Emniyet Teşkilatı’nda kritik görev yapan çevik kuvvet personelinin karşılaştığı psikolojik zorlukları inceleyerek, stresle başa çıkmalarına yardımcı olacak bir “Stres Boşalım Modeli (KOSBOM)” önermiştir. Araştırmada, kişisel değişkenlerin stres düzeyi üzerindeki etkileri incelenmiş; problem çözme gibi stratejilerin stres üzerinde negatif, kaçınma ve hayal etme gibi savunma mekanizmalarının ise pozitif etkili olduğu bulunmuştur.

Koçak & Sevinç (2017), polislik mesleğinin yoğun stres, risk ve belirsizlik taşıyan doğasını incelemiş; polis psikolojisinin özellikle görev sırasında karşılaşılan travmalar ve şiddet olayları nedeniyle zedelendiğini belirtmişlerdir. Makalede, polis psikolojisinin bir uzmanlık alanı haline gelmesi gerektiği vurgulanarak stres, öfke kontrolü ve travma sonrası destek hizmetlerinin kurumsal olarak yapılandırılmasının gerekliliği ifade edilmiştir.

Kızıltepe (2018), kadınların kadına yönelik şiddete dair algılarını incelerken, emniyet birimleri ile olan ilişkilerine de değinmiş; kolluk kuvvetlerinin mağdur kadınlara yaklaşımının, onların şikâyetçi olma veya olmama kararlarını etkilediğini ortaya koymuştur. Bu bağlamda, polis personelinin olaylara yaklaşımı bir savunma biçimi

olarak değerlendirilmiş; mağdurların şiddeti tanımlama ve ona karşı savunma geliştirme biçimleriyle paralellik kurularak analiz edilmiştir.



3. GENEL BİLGİLER

3.1. Şiddet Algısı

Şiddet algısı, bireyin bir davranışı, sözlü ya da fiziksel eylemi, tehdit veya ihmali “şiddet” olarak değerlendirme biçimini ifade eder. Bu algı, bireyin geçmiş yaşantıları, toplumsal cinsiyet rolleri, kültürel değer yargıları, sosyoekonomik konumu, eğitim düzeyi ve maruz kaldığı medya içerikleri gibi birçok faktörün etkileşimiyle şekillenir. Dolayısıyla şiddet algısı sabit ve evrensel bir yargı değil; değişken, bağlamsal ve bireye özgü bir değerlendirme sürecidir (Kapıcıoğlu, 2008).

Kadınların şiddet algısı üzerine yapılan çalışmalarda, psikolojik ve sözel şiddetin uzun vadede daha kalıcı travmatik etkiler bıraktığı görülmektedir. Fiziksel şiddet daha somut ve müdahale edilebilir görülürken, psikolojik şiddet gizli ve sistematik olduğu için algılanması ve baş edilmesi daha zordur. Medya, dini değerler, aile yapısı ve eğitim seviyesi bu algıyı etkileyen başlıca faktörlerdir. Ayrıca şiddet uygulayan kişilerin sadece fiziksel görünümle değil, denetleyici ve baskın kişilik özellikleriyle tanımlandığı da dikkat çekmektedir (Özalp & Albayrak, 2022).

Şiddet kavramı tarih boyunca farklı biçimlerde tanımlanmış ve çoğunlukla fiziksel zararlarla sınırlı tutulmuştur. Ancak günümüzdeki disiplinlerarası çalışmalar, şiddeti yalnızca fiziksel zarar verme eylemiyle sınırlandırmak yerine; duygusal, psikolojik, ekonomik, cinsel ve sembolik unsurları da kapsayan çok boyutlu bir yapı olarak değerlendirmektedir (Arabacı & Uygun, 2022). Örneğin, ekonomik bağımsızlığı kısıtlama, sosyal çevreden tecrit etme ya da küçük düşürücü söylemler de bireyde ciddi travmatik etkiler yaratabilmekte ve bu tür davranışlar da şiddet olarak algılanabilmektedir.

Şiddet algısının çok boyutlu doğası, bireyin davranışları yalnızca fiziki sonuçlara göre değil, niyet ve bağlam temelinde değerlendirmesiyle ilgilidir. Kapıcıoğlu (2008) tarafından yapılan nitel bir çalışmada, üniversite öğrencilerinin şiddeti tanımlarken “algılanan niyeti” dikkate aldıkları ortaya konmuştur. Bu durum, bireyin maruz kaldığı eylemi tehdit edici veya zarar verici bulup bulmamasını belirleyen temel unsurlardan birinin failin kastı olduğunu göstermektedir.

Öte yandan şiddet algısı, yalnızca bireysel düzlemde değil; toplumsal normlar ve değer sistemleri tarafından da şekillendirilir. Örneğin ataerkil toplumsal yapılarda bazı kontrol edici ya da baskılayıcı davranışlar “normal” kabul edilebilirken, toplumsal cinsiyet eşitliğini esas alan yapılarda bu davranışlar açıkça şiddet olarak adlandırılabilir (Sıvaslıoğlu & Erdal, 2020). Dolayısıyla, bir davranışın şiddet olarak tanımlanması her zaman evrensel bir mutabakata dayanmaz; toplumsal bağlam bu tanım üzerinde belirleyici bir etkidir.

Bireyin şiddet algısı, yalnızca tanımlama düzeyinde kalmaz; aynı zamanda mağduriyetin fark edilmesi, yardım arayışı, hukuki süreçlere başvuru ve psikolojik baş etme stratejilerini de etkiler (Bridge & Duman, 2020). Bu nedenle, şiddetle mücadelede yalnızca şiddetin kendisine değil, bu şiddetin birey tarafından nasıl algılandığına da odaklanmak gereklidir. Çünkü bir toplumda şiddet algısı düşük olan bireyler, şiddet eylemlerine karşı duyarsızlaşabilir veya şiddeti içselleştirerek sessiz kalabilirler.

Bu çalışmada şiddet algısını daha belirgin şekilde değerlendirmeyi mümkün kılmak üzere, şiddet sorumluluğu kavramını öne çıkarmak gerekmektedir. Şiddet Sorumluluğu: insanın yakın ilişki içerisinde olduğu kişilere yönelik şiddet barındıran davranışlarına yönelik sahip olduğu sorumluluk tutumudur (Yun & Vonk, 2011). Çalışmada bu yönüyle yakın ilişkilerde şiddet sorumluluğu incelenmiştir. Çünkü yakın ilişkiler aile, iş ve toplum ekseninde mutlaka çekirdek bir görev üstlenir. Yakın ilişkiler aileyi, çevreyi ve toplumu etkiler ve bunlardan etkilenir. Ülkemizde aile içi şiddet ile ilgili birçok çalışma mevcut olup, şiddet sorumluluğunun incelendiği çalışmanın oldukça az sayıda olduğu görülmüştür. Oysa şiddeti anlamlandırmada şiddet sorumluluğu oldukça açıklayıcı olabilir.

3.1.1. Kolluk kuvvetleri ve şiddet algısı

Kolluk kuvvetleri, toplumsal düzenin sağlanması görevini yürütürken sürekli olarak şiddet içeren olaylarla karşı karşıya kalmaktadır. Bu maruz kalma, zamanla kolluk personelinin şiddeti normalleştirmesine ve bazı durumlarda meşru bir araç olarak değerlendirmesine neden olabilir. Polisler, özellikle görev sırasında karşılaştıkları tehditleri hızlı biçimde değerlendirmek ve tepki vermek zorunda oldukları için, şiddet algılarını genellikle yüksek tetikte ve reaktif şekilde geliştirirler (Papazoglou &

Andersen, 2014). Bununla birlikte, polis kültürü içerisinde güç kullanımı zaman zaman kurumsal olarak ödüllendirilmekte ve empatik tutumlar zayıflık olarak görülmektedir (Christopher vd., 2018). Bu durum, polislerin özellikle stres altındayken aşırı güç kullanımı, öfke kontrol sorunları veya yanlış değerlendirmelere açık hale gelmesine yol açmaktadır. Kolluk personelinin şiddet algısı, bireysel değerler, eğitim düzeyi, görev süresi ve örgütsel iklim gibi faktörlerden etkilenmektedir (Dela Cruz, 2024).

3.1.2. Şiddet algısını etkileyen faktörler

Şiddet algısı, bireyin çevresindeki olayları nasıl değerlendirdiğini belirleyen, toplumsal, bireysel ve kültürel bağlamlarla şekillenen çok boyutlu bir olgudur. Algının oluşumunda yalnızca olayın fiziksel gerçekliği değil, bireyin olayla kurduğu zihinsel ilişki, geçmiş yaşantıları, cinsiyet rolleri, sosyal çevresi, eğitim düzeyi ve maruz kaldığı medya içerikleri de belirleyici olmaktadır (Kapıcıoğlu, 2008). Bu bağlamda şiddet algısını etkileyen faktörler hem bireysel hem de yapısal düzeyde incelenmelidir.

3.1.2.1. Bireysel özellikler

Kişisel yaşantılar, travmatik geçmiş deneyimler ve bireyin kişilik özellikleri şiddet algısını doğrudan etkiler. Özellikle çocukluk döneminde fiziksel ya da duygusal şiddete maruz kalan bireylerin, benzer durumları yetişkinlikte daha hızlı tehdit olarak algıladıkları ortaya konmuştur (Kapıcıoğlu, 2008). Aynı zamanda bireyin mizacı, empati düzeyi ve stresle başa çıkma durumu da bu algının hassasiyetini belirler.

Öte yandan cinsiyet, şiddet algısında önemli bir değişken olarak öne çıkar. Sevencan ve arkadaşlarının (2013) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada, kadınların erkeklere kıyasla şiddet içeren davranışlara karşı daha yüksek farkındalık geliştirdikleri tespit edilmiştir. Kadın katılımcılar özellikle cinsel ve duygusal şiddet türlerini erkeklerden daha yüksek oranlarda şiddet olarak değerlendirmiştir.

3.1.2.2. Aile ve sosyal çevre

Ailenin eğitim düzeyi, ekonomik durumu ve ebeveynlerin şiddet eğilimleri, bireyde şiddetin ne derece kabul edilebilir olduğuna dair temel inanç sistemini oluşturur. Aile içinde şiddetin normalleştirildiği ortamlarda yetişen bireyler, benzer davranışları

olağanlaştırma eğilimi gösterir. Bu durum, bireyin şiddeti algılama eşiğini yükseltmekte ve şiddete maruz kaldığında bunu fark etmesini zorlaştırmaktadır (Sevencan vd. 2013).

Aynı zamanda toplumsal yapı ve kültürel normlar da bireyin şiddet tanımlamasını etkiler. Arabacı & Uygun (2022), Türkiye'nin ataerkil yapısının kadına yönelik şiddeti meşrulaştıran bir zemin yarattığını ve kadınların şiddeti çoğu zaman içselleştirerek meşru kabul ettiğini belirtmektedir. Bu içselleştirme, mağdurun yaşadığı şiddeti tanımlayamamasına ve dolayısıyla yardım talebinde bulunamamasına neden olabilir.

3.1.2.3. Eğitim düzeyi

Eğitim, bireyin sadece bilgi düzeyini değil; aynı zamanda toplumsal olaylara karşı geliştirdiği duyarlılığı da şekillendirir. Eğitim düzeyi arttıkça, bireylerin şiddetin türleri konusunda daha bilinçli hale geldiği ve özellikle psikolojik ve ekonomik şiddeti tanıma oranlarının arttığı tespit edilmiştir (Memduhoğlu & Demir, 2024). Eğitimsiz bireyler ise çoğu zaman yalnızca fiziksel zarara odaklanmakta, duygusal baskı ya da ekonomik kısıtlamaları şiddet kapsamında değerlendirmemektedir.

3.1.2.4. Medya ve dijital içerikler

Günümüz dijital çağında bireylerin şiddete dair algısı, doğrudan ve dolaylı olarak medya içerikleri aracılığıyla şekillenmektedir. Televizyon dizileri, haber programları, sosyal medya paylaşımları gibi mecralarda sunulan şiddet temsilleri, bireylerin hangi davranışları “normal” veya “şiddet” olarak değerlendirdiklerini etkiler (Kinacı, 2011). Örneğin, romantik ilişkilerde kıskançlığın şiddet unsuru değil de sevgi göstergesi olarak sunulması, bireylerin kontrolcü davranışları şiddet olarak algılamasını zorlaştırabilir.

3.1.2.5. Mesleki ve kurumsal faktörler

Bazı meslek gruplarında, özellikle sağlık ve eğitim alanlarında çalışan bireylerin şiddetle karşılaşma oranı yüksek olduğundan, bu bireylerin şiddet algısı da mesleki deneyimlerine göre şekillenir. Örneğin, sağlık çalışanları arasında yapılan bir araştırmada, çalışma ortamlarının sıklıkla şiddet ortamı olarak tanımlandığı ve bu durumun algısal olarak “riskli” bir çerçeve oluşturduğu belirtilmiştir (Seyran, Gözlü

& Ready, 2018). Eğitimcilerde ise fiziksel şiddet kadar sözel ve psikolojik baskı da kaygı oluşturan faktörler arasında yer almaktadır (Memduhoğlu & Demir, 2024).

3.1.3. Toplumsal cinsiyet ve şiddet algısı

Toplumsal cinsiyet, bireylerin kadın ya da erkek olmalarından ziyade, bu kimliklere atfedilen kültürel, sosyal ve psikolojik roller bütünüdür. Bu roller bireylerin dünyayı algılamalarını, olaylara anlam yüklemelerini ve şiddeti nasıl tanımladıklarını doğrudan etkiler. Şiddet algısı da toplumsal cinsiyet rolleri çerçevesinde biçimlenmekte ve kadınlar ile erkekler arasında belirgin farklar göstermektedir (Arabacı & Uygun, 2022).

Kadınlar, tarihsel olarak daha fazla şiddete maruz kalan grup oldukları için, fiziksel, psikolojik ve ekonomik şiddet türlerine karşı daha yüksek farkındalık geliştirmiştir. Sevencan ve arkadaşlarının (2013) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada, kadın katılımcıların erkeklere oranla daha yüksek şiddet farkındalığı gösterdiği ve özellikle cinsel şiddet tanımında daha tutarlı oldukları ortaya konmuştur. Kadınlar, denetleyici, aşağılayıcı ya da susturucu davranışları erkeklerden daha sık şekilde “şiddet” olarak değerlendirme eğilimindedir.

Sıvaslıoğlu & Erdal’ın (2020) aile içi şiddet mağduru çalışan kadınlarla yaptığı çalışmada ise, kadına yönelik şiddetin iş yaşamına doğrudan olumsuz etkiler yarattığı görülmüştür. Kadınlar, maruz kaldıkları fiziksel veya psikolojik şiddetin ardından depresyon, sosyal çekilme ve intihar eğilimi gibi semptomlar sergileyebilmekte, bu da hem bireysel iyilik hallerini hem de kurumsal üretkenliklerini olumsuz etkilemektedir. Bu bulgu, kadınların şiddeti yalnızca bir tehdit ya da zarar verme biçimi olarak değil, aynı zamanda tüm yaşam alanlarını kuşatan bir travmatik deneyim olarak algıladıklarını ortaya koymaktadır.

Toplumsal cinsiyet, aynı zamanda bireylerin şiddeti normalleştirme ya da meşrulaştırma düzeylerinde de farklılık yaratmaktadır. Ataerkil yapılarda yetişen erkek bireyler, denetim kurmaya dayalı davranış biçimlerini ilişkisel normlar olarak içselleştirebilmekte ve bu davranışları şiddet olarak görmeyebilmektedir (Aşkın & Aşkın, 2020). Özellikle ekonomik ya da sözlü baskılar erkekler tarafından sıklıkla şiddet kapsamında değerlendirilmezken, kadınlar bu davranışları açık birer ihlal olarak

algılayabilmektedir. Bu farklılık, toplumsal cinsiyetin yalnızca şiddet mağduriyetini değil, şiddetin tanınmasını da doğrudan etkilediğini göstermektedir.

Arabacı & Uygun'un (2022) belirttiği üzere, kadınlar, şiddet karşısında daha kırılgan hale gelmekte; fakat aynı zamanda şiddet türlerini tanıma, adlandırma ve mücadele etme konusunda daha yüksek farkındalık geliştirmektedir. Bu farkındalık, hem bireysel savunma mekanizmalarının gelişmesini sağlamakta hem de kamusal şiddet karşıtı politikaların talep edilmesinde etkili rol oynamaktadır.

Toplumsal cinsiyetin şiddet algısı üzerindeki etkisi, aynı zamanda yargı süreçlerinde, sağlık ve sosyal hizmetler alanında sunulan desteğin niteliğini de etkilemektedir. Örneğin, kadınların şiddeti daha erken fark etmeleri ve tanımlamaları, yardım alma sürecinde avantaj sağlarken; erkeklerin şiddeti geç fark etmeleri veya normalleştirmeleri, destek alma sürecini geciktirmektedir (Bridge & Duman, 2020).

Sonuç olarak, toplumsal cinsiyet rolleri bireylerin şiddete dair algılarını belirleyen başlıca toplumsal yapı taşlarından biridir. Bu nedenle şiddetle mücadelede yalnızca şiddetin önlenmesi değil, aynı zamanda toplumsal cinsiyet rollerinin dönüştürülmesi de hedeflenmelidir. Bu dönüşüm, kadınların maruz kaldığı şiddetin tanınmasını kolaylaştıracağı gibi, erkeklerin de şiddeti uygulama ya da meşrulaştırma eğilimlerinin sorgulanmasına katkı sağlayacaktır.

3.1.4. Sektörel şiddet algısı

Polis teşkilatı, toplumun güvenliğini sağlamakla yükümlü olan ve bu görev kapsamında zor kullanma yetkisine sahip bir kurumdur. Bu yetki, polislerin şiddet algısını ve şiddet uygulama biçimlerini doğrudan etkilemektedir. Polislerin şiddet algısı, mesleki etik anlayışları, kurum kültürü, toplumsal beklentiler ve bireysel değer yargıları gibi birçok faktörün etkileşimiyle şekillenmektedir (Delice, 2014).

3.1.4.1. Polis alt kültürü ve şiddet algısı

Polis teşkilatında hâkim olan alt kültür, polislerin şiddet algısını belirleyen önemli bir faktördür. Bu alt kültür, polislerin meslek içi sosyalleşmeleri sırasında edindikleri normlar, değerler ve davranış kalıplarını içerir. Polis alt kültürü, zaman zaman şiddeti meşrulaştıran ve olağanlaştıran bir yapıya dönüşebilmektedir. Bu durum, polislerin

şiddet uygulama eylemlerini sıradanlaştırmalarına ve bu eylemleri mesleki bir gereklilik olarak görmelerine neden olabilmektedir (Delice, 2014).

3.1.4.2. Mesleki etik ve şiddet algısı

Polislerin mesleki etik anlayışları, şiddet algılarını doğrudan etkilemektedir. Delice'nin (2014) yaptığı araştırmada, polislerin etik dışı davranışları değerlendirme düzeyleri ve meslek etiği algıları incelenmiştir. Araştırma bulguları, polislerin etik dışı davranışları ciddi bir sorun olarak gördüklerini, ancak bu davranışların teşkilatta nadiren yaşandığını düşündüklerini göstermiştir. Ayrıca, polislerin etik dışı davranışlara yüksek cezalar verildiğine inandıkları tespit edilmiştir. Bu bulgular, polislerin mesleki etik ilkelerine uyumlarının, şiddet algılarını ve şiddet uygulama eğilimlerini etkilediğini ortaya koymaktadır.

3.1.4.3. Polis şiddeti ve toplumsal algı

Polislerin şiddet uygulama biçimleri ve bu eylemlerin toplumsal algısı, polis-vatandaş ilişkilerini doğrudan etkilemektedir. Türkiye'de polis şiddeti, özellikle 2013 Gezi Parkı protestoları sırasında ulusal ve uluslararası kamuoyunun dikkatini çekmiştir. Bu süreçte, polislerin orantısız güç kullanımı ve şiddet eylemleri, toplumda polis teşkilatına yönelik güvensizlik duygusunu artırmıştır (Amnesty International, 2013). Ayrıca, Avrupa İnsan Hakları Mahkemesi (AİHM), Türkiye'yi polis şiddeti nedeniyle birçok kez mahkûm etmiştir. Bu durum, polis şiddetinin yalnızca bireysel bir sorun olmadığını, aynı zamanda kurumsal ve yapısal bir mesele olduğunu göstermektedir (CEDH, 2015).

3.1.4.4. Şiddet algısının dönüştürülmesi

Polis teşkilatında şiddet algısının dönüştürülmesi hem bireysel hem de kurumsal düzeyde yapılacak müdahalelerle mümkündür. Öncelikle, polis eğitim müfredatlarında etik değerler, insan hakları ve şiddetsiz iletişim konularına daha fazla yer verilmelidir. Ayrıca, polislerin meslek içi eğitimlerinde, şiddet uygulamanın hukuki ve toplumsal sonuçları vurgulanmalıdır. Kurumsal düzeyde ise, şiddet eylemlerine karşı şeffaf ve hesap verebilir bir denetim mekanizması oluşturulmalıdır. Bu mekanizma, polislerin şiddet uygulama eğilimlerini azaltacak ve toplumda polis teşkilatına yönelik güven duygusunu yeniden tesis edecektir.

3.1.5. Ekonomik ve sosyal boyutlar

Şiddet algısı yalnızca bireysel ya da psikolojik bir süreç değil, aynı zamanda ekonomik ve toplumsal yapıların şekillendirdiği sosyolojik bir olgudur. Bireyin yaşadığı çevre, gelir düzeyi, eğitim durumu ve sosyal statüsü, şiddeti tanımlama, değerlendirme ve tepki verme biçimini doğrudan etkiler. Özellikle gelir eşitsizliği, yoksulluk ve sosyal dışlanma gibi faktörler, şiddetin hem üreticisi hem de sürekliliğini sağlayan başlıca risk alanlarıdır (Aşkın & Aşkın, 2020).

Yoksulluk, bireyin temel ihtiyaçlarını karşılayamamasıyla sınırlı kalmayan, aynı zamanda fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan kırılganlaştırıcı bir etkidir. Aşkın ve Aşkın'ın (2020) kadına yönelik aile içi şiddet üzerine yaptığı araştırmada, yoksulluğun şiddet davranışlarını besleyen ve sürekli hale getiren en önemli sosyoekonomik faktör olduğu saptanmıştır. Çalışmada, gelir düzeyindeki düşüklüğün aile içi gerilimleri artırdığı, bu durumun da özellikle kadınlar üzerinde baskı, kontrol ve şiddet uygulama davranışlarını tetiklediği belirtilmiştir. Araştırmaya göre, ekonomik kaynaklara erişimin kısıtlanması, kadının ev içindeki ikincil konumunu pekiştirirken, bu durum kadının şiddete karşı savunmasızlığını artırmaktadır. Kadınlar çoğunlukla ekonomik bağımsızlıklarını kaybetme korkusu nedeniyle yaşadıkları şiddeti bildirmemekte ya da şiddet ortamından çıkamamaktadırlar. Bu bağlamda ekonomik yoksunluk, şiddetin algılanmasını bastıran ve meşrulaştıran bir unsur olarak işlev görmektedir (Aşkın & Aşkın, 2020).

Ekonomik yoksullukla doğrudan bağlantılı bir diğer unsur da sosyal dışlanmadır. Gelir eşitsizliği, işsizlik, güvencesiz çalışma koşulları ve yetersiz sosyal destek mekanizmaları, bireylerin toplumsal aidiyet duygusunu zayıflatmakta, bu da bireylerin şiddeti hem bir çıkış yolu hem de bir iletişim biçimi olarak görmesine neden olabilmektedir. Aşkın ve Aşkın (2020), çalışmada sosyal çözülmenin yalnızca ekonomik boyutlu değil; aynı zamanda duygusal ve kültürel boyutlar taşıdığını, özellikle şiddet döngüsünden çıkamayan bireylerin toplumsal normlara olan güvenini kaybettiklerini ortaya koymuştur.

Aşkın ve Aşkın (2020) tarafından yürütülen araştırmada, yoksulluğun yalnızca şiddeti tetikleyen bir unsur olmadığı, aynı zamanda şiddet mağdurlarını daha da yoksullaştırarak bir kısır döngü yarattığı vurgulanmaktadır. Şiddet gören bireyler,

özellikle kadınlar, sosyal ve ekonomik hayattan çekildikçe hem gelir kaynaklarını hem de sosyal destek ağlarını kaybetmektedir. Bu süreç, bireyin yeniden şiddet ortamına dönmesine neden olmakta, böylece hem şiddet hem de yoksulluk derinleşerek süreklilik kazanmaktadır.

Bu bağlamda, ekonomik destek, istihdam ve barınma hizmetleri gibi sosyal politikaların şiddetle mücadelede sadece önleyici değil, aynı zamanda iyileştirici etkiler yaratabileceği açıkça görülmektedir. Aile içi şiddet mağdurlarına yönelik yürütülen koruma ve destek hizmetlerinin, ekonomik bağımsızlığı güçlendirme temelli olması, bu döngünün kırılmasında kritik rol oynamaktadır.

3.1.6. Algı ve yargı süreçleri

Şiddet olgusu yalnızca bireysel deneyimlerle sınırlı kalmayıp, aynı zamanda adli sistem içerisinde algılanma ve değerlendirilme biçimiyle de karmaşıklaşmaktadır. Özellikle fiziksel olmayan şiddet biçimleri (duygusal, ekonomik, psikolojik vb.), yargı sürecinde ispat güçlüğü nedeniyle çoğu zaman görünmez kalmaktadır. Bu durum, şiddet algısının hukuki sürece yansımada mağdurun beyanının, sosyal bağlamla birlikte değerlendirilmesini gerekli kılmaktadır (Bridge & Duman, 2020; Aşkın & Aşkın, 2020).

3.1.6.1. Beyan temelli değerlendirme ve ikincil mağduriyet

Psikolojik ya da sözlü şiddete dair fiziksel delillerin bulunmaması, mağdurun yaşadıklarını ifade etmesi üzerine kurulu yargı süreçlerini beraberinde getirmektedir. Ancak bu süreçte, mağdurun beyanı çoğu zaman yeterince ciddiye alınmamakta ya da çelişkili bulunabilmektedir. Bridge ve Duman (2020), adli mercilerin mağdurun geçmişte neden şikâyetçi olmadığını sorgulamasının, mağdurlar üzerinde ikincil mağduriyet yarattığını vurgular. Yine bu bağlamda, sözlü ifadelerin değerlendirilmesinde kullanılan kriter-temelli içerik analizi gibi tekniklerin önemine dikkat çekilmektedir.

3.1.6.2. Sosyoekonomik faktörlerin hukuki sürece etkisi

Aşkın & Aşkın'ın (2020) araştırmasına göre, şiddet mağduru kadınların önemli bir kısmı, yoksulluk, ekonomik bağımlılık ve sosyal destek eksikliği gibi nedenlerle adli

mercilere başvurmaktan kaçınmaktadır. Bu durum, yargı sürecine hiç yansımayan çok sayıda şiddet olayının varlığına işaret ederken, aynı zamanda mevcut hukuk sisteminin eşitsizlik üretici yönünü de ortaya koymaktadır. Özellikle aile içi şiddet vakalarında, kadınların uzun süre sessiz kalmalarının ardında hem ekonomik baskılar hem de sosyal normların yarattığı korkular yer almaktadır.

3.1.6.3. Polisle temas ve algı çatışmaları

Şiddet vakalarında ilk temas noktası sıklıkla polis olmaktadır. Ancak Kinacı'nın (2011) çalışmasında belirtildiği üzere, halkın polis algısı ile polislerin olaylara yaklaşımı arasında algısal bir kopukluk bulunmaktadır. Özellikle düşük sosyoekonomik statüye sahip bireyler, polisin kendilerine adil davranmayacağını düşünerek yaşadıkları şiddeti bildirmemektedir. Bu algı çatışması, adli sürece ulaşmadan önce bir filtre işlevi görmekte ve bazı mağdurların sistem dışına itilmesine neden olmaktadır.

3.1.7. Şiddet algısının yargı süreçlerindeki önemi

Özellikle psikolojik şiddet gibi fiziksel bulgusu olmayan durumlarda algının belirleyiciliği artmaktadır. Adli süreçlerde, mağdurun şiddeti nasıl algıladığı, anlatımındaki tutarlılık ve ifadesinin duygusal yoğunluğu yargı makamları tarafından dikkate alınmak zorundadır (Bridge & Duman, 2020). Ancak bu durum, hukuki değerlendirmelerde sübjektifliğe de zemin hazırlayabilmektedir.

Bu bağlamda, kriter-temelli içerik analizlerinin (criteria-based content analysis) adli süreçlerde kullanılmasının, mağdur ifadelerinin güvenilirliğini değerlendirme açısından önemli katkılar sunduğu belirtilmiştir. Özellikle uzun süreli psikolojik şiddete maruz kalan bireylerin neden sessiz kaldıkları, neden daha önce şikâyetle bulunmadıkları gibi soruların cevabı, ancak şiddet algısının derinlemesine anlaşılmasıyla mümkündür.

3.1.8. Medyanın rolü ve algının biçimlenmesi

Medya, bireylerin dünyayı anlama biçimlerini etkileyen en güçlü araçlardan biridir. Televizyon, internet, sosyal medya ve yazılı basın gibi mecralarda yer alan içerikler, bireyin toplumsal olaylara dair bilgi edinme süreçlerini ve bu olaylara yönelik duygusal, bilişsel tepkilerini biçimlendirir. Şiddet konusu söz konusu olduğunda

medya hem şiddetin görünürlüğünü artırmakta hem de bu görünürlüğü araçsallaştırarak normalleştirme ya da dramatize etme etkisi yaratabilmektedir (Kinacı, 2011).

3.1.8.1. Şiddetin normalleştirilmesi ve duyarsızlaşma

Medya, şiddet içeriklerini tekrar eden biçimde sunduğunda bireylerde “duyarsızlaşma” etkisi yaratabilmektedir. Özellikle televizyon dizilerinde ya da haber programlarında sürekli olarak şiddetle karşılaşan bireyler, bu davranışları gündelik hayatın olağan bir parçası olarak algılamaya başlamakta ve zamanla tepki eşiği yükselmektedir. Arabacı ve Uygun (2022), bireylerin kadınlara yönelik şiddeti içeren haberleri izlemelerinin, bu şiddet biçimlerine karşı duyarlılığın azalmasına neden olabileceğini belirtmektedir.

3.1.8.2. Medya temsilleri ve toplumsal cinsiyet

Medya, kadınların şiddet mağduru olarak temsili konusunda sıklıkla indirgemeci kalıplar kullanmakta; kadınları pasif, güçsüz ve kurtarılması gereken bireyler olarak yansıtmaktadır. Aşkın ve Aşkın (2020), bu temsillerin, kadına yönelik şiddeti yalnızca bireysel düzeyde açıklayan söylemleri yeniden ürettiğini ve yapısal/toplumsal nedenleri görünmez kıldığını ifade etmektedir. Dolayısıyla medya, şiddeti haberleştirirken yalnızca bilgi vermekle kalmamakta; aynı zamanda ideolojik ve kültürel normların yeniden üretiminde rol oynamaktadır.

3.1.8.3. Algının bozulması ve gerçeklik kaybı

Seyran, Gözlü ve Ready (2018) tarafından yürütülen nitel çalışmada, sağlık çalışanlarının yaşadığı fiziksel şiddetin medyada yeterince temsil edilmediği ve bunun bir “meslek riski” olarak kodlandığı ortaya konmuştur. Bu temsil eksikliği, sağlık alanındaki şiddetin algılanmasını zorlaştırmakta ve şiddetin görünmezleşmesine neden olmaktadır. Aynı durum öğretmenler için de geçerlidir. Memduhoğlu ve Demir (2024), öğretmenlerin yaşadığı fiziksel şiddet olaylarının medyada ya sansasyonel ya da istisnai olaylar gibi sunulduğunu belirtmiş ve bu durumun sektörde yaygın olan şiddet gerçekliğini örttüğünü vurgulamıştır.

3.1.8.4. Medyanın şiddetle mücadelede kullanımı

Olumsuz etkilerinin yanı sıra medya, şiddetle mücadelede önemli bir araç olarak da kullanılabilir. Kamu spotları, belgeseller ve sosyal kampanyalar aracılığıyla şiddetin türleri, etkileri ve yasal haklar konusunda toplumsal farkındalık artırılabilir. Bridge ve Duman (2020), medya içeriklerinin bilinçli biçimde düzenlenmesiyle, mağdurların adli süreçlere başvurmalarının teşvik edilebileceğini savunmaktadır. Ayrıca medyada şiddet karşıtı erkek modellerin sunulması, toplumsal cinsiyet rollerinin dönüşümüne katkı sağlayabilir.

3.1.8.5. Algı yönetimi ve polis imajı

Kinacı'nın (2011) çalışması, özellikle polis teşkilatının medya temsillerinin halkın algısı üzerinde belirleyici olduğunu ortaya koymuştur. Medyada orantısız güç kullanan ya da aşırı müdahalede bulunan polis temsilleri, polisin güvenlikten ziyade tehdit aracı olarak algılanmasına neden olabilmektedir. Bu durum, özellikle şiddet mağdurlarının yardım alma davranışlarını da şekillendirebilir.

3.2. Bilinçli Farkındalık

Bilinçli farkındalık (mindfulness), bireyin mevcut ana yargısız bir şekilde odaklanması ve içsel deneyimlerinin farkında olması hali olarak tanımlanır. Psikoloji literatüründe stres azaltma, duygu düzenleme ve dikkat geliştirme gibi pek çok alanda etkili olduğu gösterilmiştir. Bilinçli farkındalık düzeyi yüksek bireyler, stresli durumlarda daha esnek tepkiler verebilir, duygu regülasyonu sağlayabilir ve otomatik tepkiler yerine bilinçli seçimlerde bulunabilirler (Christopher vd., 2018).

Özellikle travmaya açık mesleklerde (örneğin sağlık çalışanları, itfaiyeciler, askerler ve polisler) bilinçli farkındalık, tükenmişliği önleyici ve ruh sağlığını koruyucu bir araç olarak değerlendirilmektedir. Mindfulness temelli yaklaşımlar, bireyin zihinsel dayanıklılığını artırarak stres tepkilerini dengelemesini sağlar. Ayrıca bilinçli farkındalık, bireylerin şiddet eğilimli dürtülerini kontrol etmesine yardımcı olur ve saldırganlık seviyelerini azaltır (Nahardani, 2020).

3.2.1. Bilinçli farkındalık tanımı ve tarihçesi

3.2.1.1. Bilinçli farkındalık (Mindfulness) tanımı

Bilinçli farkındalık (mindfulness), bireyin bilinçli bir şekilde, mevcut anı yargısız bir tutumla deneyimlemesini ifade eden bir kavramdır (Kabat-Zinn, 1994). Bu kavram, bireyin içsel deneyimlerine ve çevresine açık ve kabul edici bir farkındalıkla yaklaşmasını vurgular. Mindfulness, dikkatin bilinçli bir şekilde yönlendirilmesiyle, anbean olanı olduğu gibi algılamayı ve yargılamaktan kaçınmayı içerir (Bishop vd., 2004).

Klinik psikolojide, mindfulness genellikle duygu düzenleme, stresle başa çıkma ve psikolojik iyilik hali açısından ele alınmaktadır. Kabat-Zinn (2003) tarafından geliştirilen Mindfulness Temelli Stres Azaltma (Mindfulness-Based Stress Reduction - MBSR) programı, bilinçli farkındalığın sağlık alanındaki uygulamalarına öncülük etmiştir. Aynı zamanda, mindfulness kavramı bilişsel terapi ve psikoterapi alanlarında önemli bir teknik olarak kullanılmaktadır (Segal, Williams & Teasdale, 2018).

3.2.1.2. Mindfulness'ın tarihçesi

Bilinçli farkındalığın kökenleri, Doğu felsefesi ve Budist meditasyon uygulamalarına dayanmaktadır (Gethin, 2011). Geleneksel Budist literatürde “sati” terimi, mindfulness'ın kökünü oluşturan bir kavram olarak tanımlanır. Sati, bilinçli farkındalık, bellek ve anımsama ile ilişkilendirilmiş olup bireyin mevcut anı doğrudan deneyimlemesini sağlayan zihinsel bir süreçtir (Analayo, 2003).

Batı psikolojisine mindfulness kavramı, 20. yüzyılın ikinci yarısında girmiştir. Jon Kabat-Zinn, 1979 yılında Massachusetts Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde MBSR programını geliştirerek, mindfulness'ı seküler ve bilimsel bir bağlamda ele almıştır (Kabat-Zinn, 1990). Kabat-Zinn'in çalışmaları, mindfulness'ın psikoterapide ve klinik uygulamalarda yaygınlaşmasını sağlamış ve bilimsel araştırmaların temelini oluşturmuştur (Brown, Ryan & Creswell, 2007).

Son yıllarda mindfulness, bilişsel terapi yaklaşımlarıyla entegre edilerek Mindfulness Temelli Bilişsel Terapi (Mindfulness-Based Cognitive Therapy - MBCT) gibi yaklaşımların doğmasına yol açmıştır (Segal vd., 2018). Bunun yanı sıra, nörobilim

alanındaki araştırmalar, mindfulness'ın beyin plastisitesi üzerindeki etkilerini incelemekte ve bireyin stres tepkilerini düzenlemedeki rolünü ortaya koymaktadır (Hölzel vd., 2011).

3.2.2. Bilinçli farkındalık işlevi

Bilinçli farkındalık (mindfulness), bireyin mevcut anı yargısız bir şekilde kabul etmesini sağlayan bir farkındalık durumu olup, psikolojik ve fizyolojik iyilik halini destekleyen çok yönlü işlevler sunar (Kabat-Zinn, 1990). Mindfulness, bireyin dikkatini mevcut ana odaklamasıyla, duygu ve düşüncelerini kabul etmesine yardımcı olarak stres, anksiyete ve depresyon gibi olumsuz duygusal durumların düzenlenmesine katkı sağlar (Bishop et al., 2004). Bilinçli farkındalık uygulamaları, bireylerin duygusal farkındalıklarını artırarak, olumsuz duygularla başa çıkma ve duygu düzenleme durumlarını geliştirir (Hölzel vd., 2011).

Mindfulness ayrıca dikkat süreçlerinin düzenlenmesinde önemli bir rol oynar. Özellikle, dikkat sürecinin odaklanma, sürdürme ve esneklik gibi yönlerini güçlendirerek bireylerin bilişsel performansını artırır (Chiesa, Calati & Serretti, 2011). Araştırmalar, mindfulness uygulamalarının beyin prefrontal korteks ve anterior singulat korteks gibi bölgelerini olumlu yönde etkileyerek, dikkat ve duygu düzenleme süreçlerini desteklediğini göstermektedir (Zeidan vd., 2010). Bunun yanı sıra, mindfulness uygulamalarının stres tepkilerini düzenlemesi, kortizol seviyelerini düşürerek fizyolojik stres yanıtlarını hafifletmesi gibi biyolojik işlevleri de bulunmaktadır (Hölzel vd., 2011).

Sonuç olarak, bilinçli farkındalık, bireylerin duygusal, bilişsel ve fizyolojik süreçlerini düzenleyen çok boyutlu bir yaklaşımdır. Hem bireysel hem de klinik müdahalelerde, stres azaltma, duygusal farkındalık, dikkat yönetimi ve psikolojik dayanıklılık gibi alanlarda mindfulness uygulamalarının işlevselliği kanıtlanmış ve bilimsel temellerle desteklenmiştir (Brown, Ryan & Creswell, 2007).

3.2.3. Bilinçli farkındalık faydaları

3.2.3.1. Psikolojik faydalar

Mindfulness, bireyin stres, kaygı ve depresyon gibi olumsuz psikolojik durumlarla başa çıkmasına yardımcı olur (Hofmann vd., 2010). Yapılan araştırmalar, mindfulness uygulamalarının stres düzeylerini azalttığını ve bireylerin duygusal esnekliklerini artırarak genel psikolojik iyilik halini desteklediğini göstermektedir (Grossman et al., 2004). Mindfulness Temelli Bilişsel Terapi (Mindfulness-Based Cognitive Therapy - MBCT), özellikle depresyonun tekrarlama riskini azaltmada etkili bulunmuş ve klinik psikolojide yaygın olarak uygulanmaya başlanmıştır (Segal, Williams & Teasdale, 2018).

3.2.3.2. Fizyolojik faydalar

Bilinçli farkındalık uygulamalarının fizyolojik sistemler üzerinde de olumlu etkileri olduğu tespit edilmiştir. Araştırmalar, mindfulness'ın kortizol seviyelerini düşürerek stres yanıtlarını azalttığını ve bağışıklık sistemini güçlendirdiğini ortaya koymaktadır (Black & Slavich, 2016). Ayrıca, mindfulness meditasyonunun kan basıncını düşürdüğü, kalp sağlığını desteklediği ve kronik ağrıyı yönetmede etkili olduğu bilimsel çalışmalarla gösterilmiştir (Goyal vd., 2014).

3.2.3.3. Bilişsel ve nörolojik faydalar

Mindfulness'ın bilişsel süreçler üzerinde de önemli etkileri bulunmaktadır. Özellikle dikkat, hafıza ve bilişsel esneklik gibi zihinsel işlevleri geliştirdiği görülmektedir (Zeidan vd., 2010). Mindfulness meditasyonunun, prefrontal korteks, anterior singulat korteks ve hipokampus gibi beyin bölgelerinde yapısal ve işlevsel değişikliklere yol açtığı ve böylece bireylerin duygu düzenleme ve dikkat süreçlerini desteklediği tespit edilmiştir (Tang, Hölzel & Posner, 2015).

3.2.3.4. Sosyal faydalar

Bilinçli farkındalık, bireylerin kişilerarası ilişkilerini güçlendiren bir faktör olarak da öne çıkmaktadır. Mindfulness uygulamaları, bireyin empati düzeyini artırarak, duygusal farkındalığını geliştirmekte ve sağlıklı sosyal etkileşimler kurmasına yardımcı olmaktadır (Kok & Fredrickson, 2010). Aynı zamanda, bilinçli farkındalık

bireylerin öfke yönetimi becerilerini geliştirmesine, çatışmaları daha sağlıklı bir şekilde ele almasına ve duygusal tepkilerini daha bilinçli bir şekilde düzenlemesine olanak tanır (Barnes, Brown, Krusemark, Campbell & Rogge, 2007).

Sonuç olarak, bilinçli farkındalık uygulamalarının psikolojik, fizyolojik, bilişsel ve sosyal alanlarda birçok olumlu etkisi bulunmaktadır. Gelişen bilimsel çalışmalar, mindfulness'ın bireylerin genel sağlık ve yaşam kalitesini artırmada güçlü bir araç olduğunu göstermekte ve mindfulness temelli müdahalelerin giderek daha fazla yaygınlaşmasını sağlamaktadır (Brown vd., 2007).

3.2.4. Bilinçli farkındalık tutumları

Bilinçli farkındalık (mindfulness), yalnızca dikkatin mevcut ana odaklanmasıyla sınırlı bir süreç değildir; aynı zamanda belirli zihinsel tutumların geliştirilmesini içeren bir farkındalık pratiğidir (Kabat-Zinn, 1990). Bilinçli farkındalık uygulamalarında, bireyin farkındalık sürecini destekleyen ve bu sürecin derinleşmesine katkıda bulunan temel tutumlar bulunmaktadır (Shapiro, Carlson, Astin & Freedman, 2006). Bu tutumlar, bireyin farkındalık deneyimini şekillendirerek, stresle başa çıkma, duygu düzenleme ve bilişsel esneklik gibi alanlarda önemli katkılar sağlamaktadır (Bishop vd., 2004).

3.2.4.1. Yargılarımızı fark etmek

Bilinçli farkındalık pratiğinin temel bileşenlerinden biri, bireyin kendi yargılarını fark etmesi ve onları bilinçli bir şekilde gözlemlemesidir (Kabat-Zinn, 1994). Günlük yaşamda, bireyler olayları, kendilerini veya başkalarını yargılayarak tepki verme eğilimindedir. Ancak mindfulness, bu yargıların fark edilmesini ve onların değiştirilmeden kabul edilmesini amaçlar (Baer, 2003). Bu süreç, bireyin kendine karşı daha anlayışlı olmasını sağlarken, içsel eleştirileri ve otomatik tepkileri azaltmaya yardımcı olur (Neff, 2003).

3.2.4.2. Kabul

Kabul, bilinçli farkındalığın temel ilkelerinden biridir ve bireyin mevcut deneyimleri olduğu gibi kabul etmesini ifade eder (Hayes, Strosahl & Wilson, 1999). Bilinçli farkındalıkta, yaşanan düşünceler, duygular ve bedensel duyular iyi ya da kötü olarak yargılanmaksızın kabul edilir. Araştırmalar, kabul tutumunun kaygı ve

depresyon düzeylerini azalttığını, stresle başa çıkmayı kolaylaştırdığını göstermektedir (Roemer & Orsillo, 2009).

3.2.4.3. Sabır

Sabır, bilinçli farkındalık pratiğinde önemli bir rol oynayan bir diğer temel tutumdur. Zihinsel süreçlerin doğal olarak gelişmesine izin vermek ve içsel deneyimleri acele etmeden gözlemlmek, sabrın temel unsurlarındandır (Kabat-Zinn, 1990). Özellikle stres yönetimi ve duygusal düzenleme alanlarında, sabırlı olmanın bireyin reaktif tepkilerini azaltarak bilinçli seçimler yapmasını kolaylaştırdığı gösterilmiştir (Shapiro vd., 2006).

3.2.4.4. Anda kalabilme

Mindfulness uygulamalarının temel hedeflerinden biri, bireyin bilinçli bir şekilde mevcut anda kalabilmesidir (Brown & Ryan, 2003). Zihnin geçmişte yaşanan olaylara takılı kalması veya geleceğe dair kaygılarla meşgul olması, psikolojik sıkıntıların temel nedenlerinden biridir (Teasdale, Segal & Williams, 1995). Anda kalabilme becerisi, bireyin geçmiş veya gelecek kaygıları yerine mevcut deneyimlerine odaklanmasını sağlayarak psikolojik iyi oluşu destekler (Zeidan vd., 2010).

3.2.4.5. Başlangıç ruhu

Başlangıç ruhu, bireyin her deneyimi yeni bir perspektiften değerlendirmesi ve her anı ilk kez deneyimliyormuş gibi yaşaması anlamına gelir (Suzuki, 2011). Bilinçli farkındalık pratiğinde bu tutum, bireyin otomatikleşmiş düşünce kalıplarından sıyrılarak dünyaya daha açık bir bakış açısıyla yaklaşmasını sağlar (Langer, 1997). Bu yaklaşım, öğrenme sürecini desteklerken bireyin farkındalık deneyimini daha derin bir şekilde yaşamasına yardımcı olur.

3.2.4.6. Şefkat

Şefkat, bireyin kendisine ve başkalarına karşı nazik, anlayışlı ve destekleyici bir tutum geliştirmesini içerir (Neff, 2003). Bilinçli farkındalık pratiğinde, bireylerin kendilerini sert bir şekilde eleştirmek yerine, kendi hatalarını ve zorluklarını şefkatli bir şekilde kabul etmeleri teşvik edilir (Germer & Neff, 2013). Araştırmalar, öz-şefkatin stres

seviyelerini azalttığını ve psikolojik dayanıklılığı artırdığını göstermektedir (Barnard & Curry, 2011).

3.2.4.7. Akışına bırakmak

Bilinçli farkındalık pratiğinde önemli bir diğer tutum ise akışına bırakmaktır (Kabat-Zinn, 1994). Bu tutum, bireyin kontrol etme çabasını azaltmasını ve olayların doğal akışını kabul etmesini içerir. Özellikle kontrol edilemeyen durumlarla başa çıkmada etkili olan bu yaklaşım, stres yönetimi ve duygusal denge açısından önemli katkılar sağlamaktadır (Hayes vd., 2006).

3.2.5. Bilinçli farkındalık ve stres

Stres, bireyin içsel veya dışsal tehditlere verdiği fiziksel, duygusal ve bilişsel tepkilerin bir bütünü olarak tanımlanır (Lazarus & Folkman, 1984). Kronik stres, bireyin zihinsel ve fiziksel sağlığını olumsuz yönde etkileyerek, kaygı, depresyon, bağışıklık sistemi zayıflaması ve kardiyovasküler hastalıklar gibi birçok sağlık sorununa yol açabilmektedir (McEwen, 1998). Bu bağlamda, bilinçli farkındalık (mindfulness), stresin etkilerini azaltan ve bireyin stresle daha sağlıklı bir şekilde başa çıkmasına yardımcı olan önemli bir teknik olarak öne çıkmaktadır (Kabat-Zinn, 1990).

Bilinçli farkındalık ve stres tepkisi: Bilinçli farkındalık, bireyin stresli durumları fark ederek, bu durumlara karşı daha bilinçli ve yargısız bir tutum geliştirmesine yardımcı olur (Bishop vd., 2004). Özellikle savaş ya da kaç (fight-or-flight) tepkisinin düzenlenmesinde etkili olduğu görülmektedir. Mindfulness uygulamalarının, hipotalamus-hipofiz-adrenal (HPA) aksı üzerinde düzenleyici bir etkisi olduğu ve bu yolla stres hormonu olan kortizol seviyelerini düşürdüğü gösterilmiştir (Hölzel vd., 2011).

Nörobilim alanındaki araştırmalar, bilinçli farkındalık uygulamalarının, beynin stres yönetiminde önemli rol oynayan amigdala ve prefrontal korteks gibi bölgelerinde yapısal değişikliklere yol açarak, bireyin stres karşısında daha bilinçli tepkiler vermesini sağladığını ortaya koymuştur (Tang, Hölzel & Posner, 2015).

Bilinçli farkındalık temelli stres azaltma (MBSR) programı: Jon Kabat-Zinn tarafından geliştirilen Mindfulness Temelli Stres Azaltma (Mindfulness-Based Stress Reduction - MBSR) programı, bilinçli farkındalığın stres yönetimi üzerindeki

etkilerini inceleyen en önemli yaklaşımlardan biridir (Kabat-Zinn, 1990). MBSR, meditasyon, nefes farkındalığı ve beden tarama gibi teknikleri içeren sekiz haftalık bir program olup, kronik stres, kaygı bozuklukları ve psikosomatik rahatsızlıkların yönetiminde yaygın olarak kullanılmaktadır (Grossman vd., 2004). Yapılan meta-analiz çalışmaları, MBSR'nin stres seviyelerini anlamlı düzeyde azalttığını ve bireylerin duygu düzenleme becerilerini geliştirdiğini göstermektedir (Khoury vd., 2015).

Bilinçli farkındalık, stres ve psikolojik iyilik hali: Bilinçli farkındalık uygulamalarının, bireylerin stresle başa çıkma becerilerini geliştirdiği ve psikolojik dayanıklılıklarını artırdığı görülmüştür (Creswell & Lindsay, 2014). Özellikle duygusal düzenleme, kendini kabullenme ve şimdiki ana odaklanma gibi bileşenler, bireyin stresli durumları daha bilinçli bir şekilde değerlendirmesine ve stres karşısında daha sağlıklı yanıtlar vermesine katkıda bulunmaktadır (Garland, Gaylord & Park, 2009).

Ayrıca, bilinçli farkındalık uygulamalarının depresyon ve kaygı bozuklukları gibi psikolojik stres kaynaklı rahatsızlıkların yönetiminde etkili olduğu gösterilmiştir (Hofmann, Sawyer, Witt & Oh, 2010). Mindfulness temelli terapilerin, kortizol seviyelerini düşürdüğü, bağışıklık sistemini güçlendirdiği ve psikolojik iyi oluşu artırdığı çeşitli çalışmalarla kanıtlanmıştır (Black & Slavich, 2016).

3.2.6. Bilinçli farkındalık ve kolluk kuvveti

Son yıllarda, ABD ve Avrupa'daki çeşitli polis teşkilatları ve askeri kurumlar, bilinçli farkındalık eğitimlerini standart eğitim programlarına dahil etmeye başlamıştır. Öne çıkan mindfulness programlarından bazıları şunlardır:

- The Mindful Cop Program (Christopher vd., 2018): ABD'de uygulanan bu program, polis memurlarının stres yönetimi ve empati becerilerini geliştirmek için tasarlanmıştır.
- Mindfulness-Based Resilience Training (MBRT) (Vadvilavičius, 2023): Polis memurlarının zihinsel dayanıklılığını artırmaya yönelik geliştirilen bir eğitim modelidir.
- Military Mindfulness Training (MMT) (Jha vd., 2010): Askeri personel için uygulanan mindfulness tabanlı bilişsel performans geliştirme programıdır.

Bu programlar, kolluk kuvvetlerinin psikolojik sağlığını korumak ve mesleki performanslarını artırmak amacıyla bilimsel temellere dayalı olarak geliştirilmektedir.

3.2.6.1. Kolluk kuvvetlerinde mindfulness programları

Son yıllarda, bilinçli farkındalık (mindfulness) uygulamalarının kolluk kuvvetlerindeki stresi azaltma, bilişsel performansı artırma ve duygusal düzenleme süreçlerini destekleme potansiyeli giderek daha fazla araştırılmaktadır (Andersen & Gustafsberg, 2016). Özellikle polis memurları, askerler ve diğler güvenlik güçleri, mesleklerinin gerektirdiğı yüksek riskli, hızlı karar verme ve travmatik olaylara maruz kalma gibi faktörler nedeniyle önemli düzeyde stresle karşı karşıya kalmaktadırlar (Christopher vd., 2018).

Bu bağlamda, mindfulness eğitim programları, kolluk kuvvetlerinin stres yönetimi, duygusal dayanıklılık, dikkat kontrolü ve kriz anında bilinçli karar alma becerilerini geliştirmek için tasarlanmış olup, birçok ülkede polis akademileri ve askeri eğitim merkezleri tarafından uygulanmaya başlanmıştır (Vadvilavičius, 2023).

Aşağıda, son yıllarda dünya çapında farklı güvenlik kurumlarında uygulanmaya başlanan ve bilimsel araştırmalarla desteklenen önemli mindfulness programları ele alınmaktadır.

The mindful cop program

Geliştirenler: Dr. Michael S. Christopher ve ekibi (2018)

Uygulama Alanı: ABD Polis Teşkilatı ve Yerel Polis Birimleri

Hedef: Stres yönetimi, empati geliştirme ve agresyon kontrolü

The Mindful Cop Program, özellikle polis memurlarının stresle başa çıkma becerilerini geliştirmek ve toplumla empatik ilişkilerini güçlendirmek amacıyla tasarlanmış bir eğitim programıdır. ABD’de farklı eyaletlerdeki polis akademilerinde uygulanmaya başlanan bu program, memurların hem kendi ruh sağlığını korumasına hem de halkla etkileşimlerini daha sağlıklı bir şekilde yönetmelerine katkıda bulunmaktadır (Christopher vd., 2018).

Bu programın temel bileşenleri şunlardır:

- **Bilinçli farkındalık meditasyonu:** Polis memurlarının anksiyete, öfke ve duygusal tepki süreçlerini daha iyi düzenlemelerine yardımcı olur.
- **Nefes farkındalığı teknikleri:** Yüksek stresli durumlarda zihinsel sakinlik sağlamak için kullanılır.
- **Kriz anında dikkat odaklama çalışmaları:** Acil durumlarda bilinçli karar verme becerisini artırır.
- **Empati geliştirme çalışmaları:** Halkla ve meslektaşlarla sağlıklı ilişkiler kurmayı teşvik eder.

Araştırmalar, Mindful Cop Programı'na katılan polis memurlarının daha düşük stres seviyeleri bildirdiğini, öfke ve agresyon tepkilerinin azaldığını, aynı zamanda toplumla olan etkileşimlerinde daha yüksek empati seviyeleri gösterdiğini ortaya koymuştur (Christopher vd., 2018).

Mindfulness-based resilience training (MBRT)

Uygulama Alanı: Polis ve güvenlik teşkilatları

Hedef: Polis memurlarının psikolojik dayanıklılığını artırmak

Mindfulness-Based Resilience Training (MBRT), kolluk kuvvetleri mensuplarının zihinsel dayanıklılığını artırmak, stresle başa çıkma becerilerini geliştirmek ve dikkat süreçlerini optimize etmek amacıyla geliştirilmiş bir eğitim modelidir (Vadvilavičius, 2023).

MBRT'nin öne çıkan özellikleri:

- **Zihinsel dayanıklılığı artırma çalışmaları:** Memurların stresli ve travmatik olaylara karşı psikolojik olarak daha dirençli olmalarını sağlar.
- **Bilişsel esneklik geliştirme teknikleri:** Zor kararlar alırken daha bilinçli ve sağlıklı tepkiler verilmesine yardımcı olur.
- **Dikkat odaklı meditasyon:** Ani stresli durumlarda bilinçli farkındalık kullanarak doğru müdahaleler yapmayı öğretir.

MBRT programına katılan polis memurlarının, karar alma süreçlerinde daha bilinçli hareket ettikleri, travmatik olaylardan daha az olumsuz etkilendikleri ve mesleki tatmin düzeylerinin yükseldiği gözlemlenmiştir (Vadvilavičius, 2023).

Military mindfulness training (MMT)

Geliştirenler: Jha vd., 2010

Uygulama Alanı: Askeri personel ve özel kuvvetler

Hedef: Savaş stresini yönetme, bilişsel performansı artırma

Military Mindfulness Training (MMT), özellikle askeri personelin savaş ortamındaki stresle başa çıkma ve dikkat süreçlerini iyileştirme amacıyla geliştirilmiş mindfulness tabanlı bir eğitim programıdır (Jha vd., 2010).

MMT'nin temel bileşenleri şunlardır:

- **Zorlu ortamlarda farkındalık geliştirme:** Askerlerin savaş sırasında daha bilinçli ve kontrollü tepkiler vermesini sağlar.
- **Travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) önleme:** Savaş travmalarının olumsuz etkilerini azaltmak için mindfulness teknikleri öğretilir.
- **Duygusal dayanıklılık geliştirme:** Stresli olaylar karşısında askerin duygusal dengeyi korumasına yardımcı olur.

ABD Ordusu'nda ve NATO birliklerinde yapılan çalışmalar, MMT programına katılan askerlerin savaş stresi karşısında daha az paniklediklerini, bilinçli karar alma becerilerinin arttığını ve travmatik olaylardan daha hızlı iyileştiklerini göstermektedir (Jha vd., 2010).

İngiltere'de polis için mindfulness programları

İngiltere'de, Ulusal Polis Teşkilatı tarafından uygulanan bilinçli farkındalık programları, polis memurlarının stres yönetimi, duygusal dayanıklılık ve halkla iletişim gibi alanlardaki becerilerini geliştirmek için tasarlanmıştır (Vadvilavičius, 2023).

Bu programlar kapsamında:

- Polis memurlarına haftalık mindfulness eğitimleri verilmektedir.
- Travma sonrası stres bozukluğunu önlemek için bilinçli farkındalık terapileri sunulmaktadır.
- Karar verme süreçlerini iyileştirmek için dikkat geliştirme çalışmaları yapılmaktadır.

İngiltere’de yapılan çalışmalar, mindfulness eğitimlerinin polis memurlarının strese karşı daha dirençli hale gelmelerini sağladığını ve mesleki tükenmişlik oranlarını azalttığını ortaya koymaktadır (Vadvilavičius, 2023).

3.3. Savunma Biçimleri

Savunma biçimleri, bireylerin bilinç dışı düzeyde anksiyete ve tehdit algısını azaltmak amacıyla kullandıkları psikolojik mekanizmalardır. Kolluk kuvvetleri gibi stresli mesleklerde bu mekanizmalar hayatta kalma refleksiyle devreye girer. Bastırma, inkâr, yansıtma, mizah, rasyonalizasyon gibi mekanizmalar kolluk görevlilerinde sıklıkla gözlemlenir (Robinson, 2019).

Bu düzenekler kısa vadede işlevsel olabilirken, uzun vadede duyarsızlaşma, tükenmişlik sendromu, saldırganlık ve depresyon gibi olumsuz sonuçlara da neden olabilir (Çetinöz, 2021). Özellikle bastırılan travmalar, bireyin ilerleyen dönemlerde daha yoğun öfke patlamaları yaşamasına yol açabilir. Mindfulness uygulamaları, bireyin bu savunma düzeneklerini fark ederek daha bilinçli ve sağlıklı baş etme yöntemleri geliştirmesine katkı sağlar (Papazoglou & Andersen, 2014).

Savunma mekanizmaları, bireyin benliğini dış tehditlerden, içsel çatışmalardan veya kaygı uyandırıcı durumlardan koruma amacıyla bilinçdışı düzeyde geliştirdiği psikolojik düzeneklerdir. Psikanalitik kuramın temel taşlarından biri olan bu kavram, ilk olarak Sigmund Freud tarafından geliştirilmiş, ardından kızı Anna Freud (1936) tarafından sistematikleştirilmiştir.

Anna Freud’a göre savunma mekanizmaları, benliğin id ve süperegö arasında çatışmaları yönetme stratejileridir. Bu mekanizmalar, bireyin psikolojik bütünlüğünü

sürdürmesini sağlar ancak aşırı veya uygunsuz kullanıldığında patolojik yapılarla ilişkilendirilebilir (Freud, 1936).

Nancy McWilliams (1994), savunma mekanizmalarını bireyin kişilik yapısının ve patolojik gelişiminin anahtarı olarak değerlendirir. Ona göre her birey, gelişimsel dönemine, yaşadığı çevresel travmalara ve kişilik yapılanmasına göre belirli savunmaları tercih eder. Bu tercihler, kişiliğin olgunluk düzeyini de ortaya koyar.

Psikodinamik kuramda savunma mekanizmaları, yalnızca patolojiye değil, sağlıklı işleyişe de hizmet edebilir. McWilliams (2011), olgun savunmaların (mizah, bastırma, özgecilik gibi) ruhsal dayanıklılığı artırdığını vurgular.

Klinik uygulamalarda, savunma mekanizmalarının değerlendirilmesi, bireyin psikodinamik profilini çıkarmada oldukça önemlidir. Özellikle Borderline, Narsisistik ve Obsesif kişilik örüntülerinde savunma biçimlerinin türü ve yoğunluğu, tanı ve terapi sürecini doğrudan etkiler (Bahadır, Astar & Anlı, 2021).

3.3.1. Tarihsel gelişim çizelgesi

Freud (1894–1930): Sigmund Freud, savunma mekanizması kavramını ilk olarak 1894’te tanımlamış ve özellikle “bastırma”yı temel savunma olarak vurgulamıştır. Ona göre savunmalar, bilinçdışı düzeyde egonun, id ve süperego çatışması karşısında başvurduğu mekanizmalardır (Acat, 2021).

Anna Freud (1936): Anna Freud, savunma mekanizmalarını sistematik olarak ilk kez “Ben ve Savunma Mekanizmaları” (1936) adlı eserinde sınıflandırmıştır. Savunmaları ego temelli bir yapı olarak ele almış, mekanizmaların gelişimsel temellerine ve çocukluk dönemine dikkat çekmiştir (Erdem, 2024).

George E. Vaillant (1977–1992): Vaillant, savunma mekanizmalarını “olgunluk düzeylerine göre” hiyerarşik biçimde sınıflamış ve dört ana düzeyde (immatür, nevrotik, olgun, psikotik) incelemiştir. Klinik gözlem ve longitudinal araştırmalarla, savunmaların kişilik örgütlenmesi ve psikiyatrik durumlarla olan ilişkisini bilimsel olarak modellemiştir (Bora, 2019).

Nancy McWilliams (1994–2011): McWilliams, savunma mekanizmalarını kişilik organizasyonu bağlamında değerlendirmiş, nevrotik, borderline ve psikotik düzeydeki bireylerde baskın olan savunmaları tanımlamıştır. Onun yaklaşımı, terapötik değerlendirme ve tanı süreçlerinde savunma mekanizmalarını klinik yapının temel unsuru olarak ele alır (Öztürk, 2023).

3.3.2. Savunma biçimlerinin gruplandırılması

George E. Vaillant (1992), savunma mekanizmalarını bireyin psikolojik gelişim düzeyine göre sınıflandırmış ve dört ana kategori önermiştir. Klinik pratikte ise en yaygın kullanılan yapılandırma, savunmaları üç ana gruba ayırır: immatür (ilkel), nevrotik ve olgun (mature) savunmalar. Bu sınıflandırma, psikolojik uyumun ve psikopatoloji riskinin belirlenmesinde temel ölçütlerden biridir.

3.3.2.1. İmmatür (İlkel) savunmalar

İmmatür (İlkel) Savunmalar, gerçekliğin çarpıtılması veya inkâr edilmesi yoluyla içsel çatışmalardan korunmayı amaçlar. Genellikle çocuklukta görülür; yetişkinlikte baskın kullanımı ciddi uyum problemlerine ve kişilik bozukluklarına işaret eder.

İmmatür (İlkel) Savunmaların Özellikleri aşağıda verilmiştir;

- Bilinç dışında işler.
- Gerçeklik algısını bozar.
- Psikopatolojik örüntülerle ilişkilidir.

İmmatür (İlkel) Savunmaların virebilecek Örnek Mekanizmalar şunlardır;

- Yansıtma (Projection): Kendi kabul edilemez dürtülerini başkasına yansıtma.
- Bölme (Splitting): İnsanları ya tamamen iyi ya da kötü olarak algılama.
- Dışa vurma (Acting out): İçsel gerilimi davranışlarla ifade etme.

İmmatür (İlkel) Savunmaların Psikopatolojik Bağlantılar şu şekildedir;

- Borderline, narsistik, antisosyal kişilik bozukluklarında yaygındır.
- Çocukluk travmalarıyla yüksek korelasyon gösterir (Bahadır, 2019).

İmmatür (İlkel) Savunmaları aşağıdaki şekilde sınıflandırabiliriz.

3.3.2.1.1. Yansıtma (Projection)

Yansıtma, bireyin kabul edilemeyen duygu, düşünce veya dürtülerini başka kişilere atfetmesidir. Bu savunma mekanizması, bireyin içsel çatışmalarıyla yüzleşmesini engeller ve bu dürtülerin başkalarında var olduğunu düşünerek rahatlamasını sağlar. Özellikle borderline ve paranoid kişilik örgütlenmelerinde sıkça görülür (West, 2018).

3.3.2.1.2. Pasif saldırganlık (Passive Aggression)

Pasif saldırganlık, bireyin öfke ve düşmanlık duygularını dolaylı yollarla ifade etmesidir. Birey, kızgınlığını doğrudan dile getirmek yerine gecikme, unutma ya da isteksiz davranışlarla karşısındaki kişiyi sabote eder. Borderline ve histriyonik kişilik yapılanmalarında sık rastlanan bu savunma mekanizması, bastırılmış öfkeyle bağlantılıdır (Aytaç, 2018).

3.3.2.1.3. Dışa vurma (Acting Out)

Dışa vurma, içsel çatışmaların düşünce düzeyinde işlenmeden ani davranışlarla dışsallaştırılmasıdır. Kişi, duygusal gerilimini kontrol edemeyerek anlık ve dürtüsel tepkiler verir. Bu savunma özellikle borderline ve antisosyal kişilik bozukluklarında sıkça gözlemlenir (Korkmaz, 2019).

3.3.2.1.4. Yalıtma (Isolation)

Yalıtma, bireyin bir olayın düşünsel yönünü hatırlarken, ona bağlı duygusal içeriği bilinçten uzaklaştırmasıdır. Böylece kişi yaşadığı olayın etkisinden korunmaya çalışır. Travmatik yaşantılarla karşılaşan bireylerde, özellikle obsesif-kompulsif örüntülerde yaygındır (Aras, 2021).

3.3.2.1.5. Değersizleştirme (Devaluation)

Değersizleştirme, kişinin başkalarını veya kendisini aşırı küçümsemesiyle ortaya çıkar. Bu mekanizma özellikle bireyin reddedilme, eleştirilme veya değersiz hissetme korkularını bastırmak amacıyla işlev görür. Narsisistik kişilik örgütlenmelerinde sık gözlemlenir (Topkaya & Sadıkoğlu, 2023).

3.3.2.1.6. Otistik fantezi (Autistic Fantasy)

Otistik fantezi, bireyin içsel ihtiyaçlarını gerçeklik yerine hayal dünyasında tatmin etmeye çalışmasıdır. Kişi, sosyal gerçeklikten koparak zihinsel bir sığınak yaratır. Şizoid kişilik yapılanmaları ve sosyal geri çekilme ile ilişkilidir (Taşçı & Bilge, 2021).

3.3.2.1.7. İnkâr (Denial)

İnkâr, bireyin gerçekliği olduğu gibi kabul etmeyerek kendini psikolojik olarak korumasıdır. Bu savunma, özellikle travma, ölüm ya da kayıpla baş edemeyen bireylerde görülür. Psikotik bozukluklar, bağımlılık ve bazı kişilik bozukluklarında sıklıkla karşımıza çıkar (Bilge, 2021).

3.3.2.1.8. Yer değiştirme (Displacement)

Yer değiştirme, bireyin asıl yöneltmesi gereken duyguyu daha az tehditkâr bir hedefe yöneltmesidir. Örneğin patronuna kızan bir bireyin öfkesini evde çocuğuna yöneltmesi. Bu savunma, özellikle bastırılmış öfkenin dolaylı yolla dışavurumuyla ilgilidir (Gül, Şen & Canbolat, 2021).

3.3.2.1.9. Disosiyasyon (Dissociation)

Disosiyasyon, bireyin yaşadığı gerçekliği zihinsel olarak bölmesi ya da koparmasıyla tanımlanır. Travmatik olaylara maruz kalan bireylerde, gerçekliği inkâr etmeksizin zihinsel bütünlüğü geçici olarak askıya alma hali görülür. Disosiyatif bozukluklarda yaygındır (Bilge & Bingöl, 2023).

3.3.2.1.10. Bölünme (Splitting)

Bölünme, kişileri ya tamamen iyi ya da tamamen kötü olarak algılama eğilimidir. Bu savunma, nesne sürekliliği gelişmemiş bireylerde yoğun olarak görülür ve kişilerarası ilişkilerde keskin geçişlere neden olur. Borderline kişilik bozukluğunun temel savunmasıdır (Aytaç, 2018).

3.3.2.1.11. Rasyonalizasyon (Rationalization)

Rasyonalizasyon, bireyin kabul edilmesi zor duygu ve davranışlarını mantıklı açıklamalarla meşrulaştırmaya çalışmasıdır. Bu mekanizma, bireyin suçluluk, utanma ya da başarısızlık duygularını hafifletmeye yöneliktir (McWilliams, 1994).

3.3.2.2. Nevrotik savunmalar

Nevrotik Savunmalar, bireyin gerçeği tamamen reddetmeden, duygusal çatışmalarını yönetmesine yardımcı olur. Genellikle ergenlik ve genç erişkinlikte sık görülür, erişkinlikte de zaman zaman kullanılır.

Nevrotik Savunmaların özellikleri aşağıda verilmiştir;

- Gerçeğe kısmen uyum sağlar.
- Uyum bozucu ama işlevselliği tamamen sekteye uğratmaz.

Nevrotik Savunmalara Örnek Mekanizmalar şunlardır;

- Bastırma (Repression): Rahatsız edici düşünce ve duyguları bilinçdışına itme.
- Yalıtma (Isolation): Duygusal içerikten ayrıştırılmış düşünce.
- Yer değiştirme (Displacement): Duyguyu asıl nesne yerine daha güvenli bir hedefe yönlendirme.

Nevrotik Savunmaların Psikopatolojik Bağlantılar şu şekildedir;

- Obsesif-kompulsif, histriyonik ve nevrotik kişilik örüntülerinde sık görülür.
- Kaygı bozukluklarında savunma düzeyi bu gruptadır (Erdal, 2019).

Nevrotik Savunmaları aşağıdaki şekilde sınıflandırabiliriz.

3.3.2.2.1. Bastırma (Repression)

Bastırma, bireyin tehdit edici ya da rahatsız edici düşünce, duygu veya anıları bilinçdışına itmesidir. Bu savunma mekanizması, bireyin kaygı düzeyini düşürmeyi amaçlar ancak bastırılan içerikler bilinçdışında etkinliğini sürdürebilir. Bastırma, obsesif ve kaygılı bireylerde sıklıkla rastlanan bir savunma biçimidir (Bahadır, 2019).

3.3.2.2.2. Yalıtma (Isolation)

Yalıtma, bireyin yaşadığı olayın düşünsel kısmını hatırlarken duygusal yönünü ayırıştırmasıdır. Bu savunma mekanizması genellikle travmatik yaşantılardan korunmak için devreye girer ve özellikle obsesif-kompulsif örüntülerde belirginleşir (Polat & Söyler, 2020).

3.3.2.2.3. Yer değiştirme (Displacement)

Yer değiştirme, bireyin öfke ya da başka bir duyguyu doğrudan kaynağına yöneltmek yerine daha az tehdit edici bir nesneye yönlendirmesidir. Örneğin, patronuna kızan bir bireyin öfkesini evde ailesine yansıtması. Bu savunma biçimi genellikle kaygıyı azaltmaya yöneliktir (Karakuş, 2017).

3.3.2.2.4. Karşıt tepki geliştirme (Reaction Formation)

Bireyin kabul edilemez bir dürtüye karşı tam zıt bir davranış geliştirmesidir. Örneğin, bastırılmış düşmanlık duyguları olan bir kişinin aşırı yardımsever davranması gibi. Bu mekanizma, özellikle bastırılmış duygularla başa çıkma ihtiyacı olan bireylerde gözlemlenir (Taşkent, 2010).

3.3.2.2.5. Mantiğa bürünme (Intellectualization / Rationalization)

Mantiğa bürünme, duygusal içeriği olan bir olayı ya da yaşantıyı aşırı düşünsel bir düzlemde ele alarak duygusal etkisinden kaçma çabasıdır. Bu savunma özellikle entelektüel yönü kuvvetli bireylerde yaygındır ve yoğun duygusal çatışmalardan korunma işlevi görür (Vural, 2020).

3.3.2.3. Olgun (Mature) savunmalar

Olgun (Mature) Savunmalar, bireyin duygusal çatışmalarını iç görü ve gerçeklikle bağını koparmadan çözmesini sağlar. Gelişmiş benlik yapısının göstergesidir.

Olgun (Mature) Savunmaların Özellikleri aşağıda verilmiştir;

- Gerçeklik algısını korur.
- Uyum sağlama durumunu artırır.

- Psikolojik esnekliği ve dayanıklılığı geliştirir.

Olgun (Mature) Savunmalara Örnek Mekanizmalar şunlardır;

- Yüceltme (Sublimation): Toplumsal kabul gören davranışlarla dürtüleri dönüştürme.
- Mizah (Humor): Kaygı yaratan durumları esprili bir şekilde ifade etme.
- Özgecilik (Altruism): Başkalarına yardım ederek doyum sağlama.

Olgun (Mature) Savunmaların Psikolojik Sağlamlık İlişkisi şu şekildedir;

- Stresle baş etmede koruyucu faktördür.
- Yüksek düzeyde öz-farkındalıkla bağlantılıdır (Çakıroğlu, 2024).

Olgun (Mature) Savunmaların aşağıdaki şekilde sınıflandırabiliriz.

3.3.2.3.1. Yüceltme (Sublimation)

Yüceltme, bireyin toplumca kabul görmeyen dürtülerini sosyal olarak kabul edilen davranışlara dönüştürmesidir. Örneğin saldırganlık eğilimi olan bir bireyin dövüş sporlarına yönelmesi bu savunma mekanizmasının tipik bir örneğidir. Yüceltme, benliğin bütünlüğünü korurken, dürtüsel enerjiyi yapıcı alanlara kanalize eder (Bora, 2019).

3.3.2.3.2. Mizah (Humor)

Mizah, bireyin rahatsız edici ya da tehditkâr durumları esprili bir biçimde ifade ederek kaygıyı azaltma çabasıdır. Gerçeklikle teması koparmadan, duygusal içeriği hafifletme işlevi görür. Duygusal dayanıklılığı artıran işlevsel bir savunma biçimidir (Altınok, 2021).

3.3.2.3.3. Bastırma (Suppression)

Bastırma, bireyin bilinçli olarak rahatsızlık veren duygu veya düşünceleri geri plana atmasıdır. Repression'dan farkı, bastırmanın bilinçli düzeyde gerçekleşmesidir. Kısa vadeli stres durumlarında işlevsel bir savunma biçimidir (Başer, 2023).

3.3.2.3.4. Özgecılık (Altruism)

Özgecılık, bireyin başkalarının ihtiyaçlarına karşı duyarlılık göstererek içsel çatışmalarını düzenlemesidir. Yardım davranışları aracılığıyla benlik bütünlüğü korunur ve sosyal kabul artırılır. Empati ile doğrudan ilişkilidir ve kişilik bütünlüğüne katkı sağlar (Deveci, 2021).

3.3.2.3.5. Tahammül (Anticipation)

Tahammül, bireyin karşılaşacağı olası sıkıntılı durumlara önceden hazırlanmasıdır. Bu savunma, planlama ve öngörü yetisinin gelişmiş olduğunu gösterir. Kaygıyı azaltırken, gerçekliğe uygun davranış geliştirme işlevi taşır (Ateş & Moroğlu, 2023).

3.3.3. Sınıflandırmaların karşılaştırmalı analizi

Savunma mekanizmaları psikodinamik teoride uzun süredir tartışılan yapılar arasında yer almaktadır. Bu yapılar, farklı kuramcılar tarafından hem yapısal hem de gelişimsel temeller üzerinden sınıflandırılmıştır. Savunma mekanizmalarının sınıflandırılmasına yönelik yaklaşımlar, özellikle Freud, Anna Freud, Vaillant ve McWilliams gibi kuramcılar tarafından şekillendirilmiş; her biri farklı bir kuramsal bakış açısı sunmuştur (Bora, 2019; McWilliams, 2011)

Tablo 3.1 Kuramcılara Göre Savunma Mekanizması Sınıflamaları

Kuramcı	Sınıflama Ölçütü	Öne Savunmalar	Çıkan Düzey Belirlemesi	Klinik Alanı	Kullanım
Sigmund Freud	Dürtü çatışması / bastırma	Bastırma, yer değiştirme, yansıtma	Belirgin düzey ayrımı yok	Ruhsal aygıt (id–ego–süperego) içindeki çatışmaları açıklama	
Anna Freud	Ego temelli işlevsel sınıflama	Yansıtma, reaksiyon oluşumu, bastırma	Gelişimsel olarak ima edilmiş	Çocukluk ve ergenlikte savunma gelişimi	
G. Vaillant	Olgunluk düzeyi / işlevsellik	Mizah, yüceltme, inkar, bölme	Psikotik – İmmatür – Nevrotik – Olgun	Kişilik gelişimi ve psikiyatrik değerlendirme	
N.McWilliams	Kişilik organizasyonu	Bölme, idealizasyon, bastırma	Psikotik – Borderline – Nevrotik	Psikodinamik tanı, kişilik bozukluklarıyla ilişkilendirme	

Kuramcılar arasında savunma mekanizmalarının düzeysel ayrımı konusunda temel farklılıklar olduğu görülmektedir. Freud, daha çok bireyin dürtüsel yapılarla mücadelesine odaklanırken; Anna Freud bu mekanizmaları ego'nun bilinçdışı stratejileri olarak ele almıştır. Vaillant ise savunmaları işlevselliklerine göre hiyerarşik düzende sınıflandırarak olgunluk düzeyi kavramını ortaya koymuştur. McWilliams ise savunma yapısını kişilik organizasyonu düzeyleriyle ilişkilendirmiş ve bu yapıları klinik tanının merkezine yerleştirmiştir (Erdem, 2024; Öztürk, 2023).

Bu farklı sınıflandırmalar, yalnızca kuramsal çeşitlilik değil, aynı zamanda psikodinamik değerlendirmenin çok boyutluluğunu da göstermektedir. Özellikle klinik psikolojide tanı, formülasyon ve müdahale süreçlerinde bu sınıflamaların birlikte kullanılması önerilmektedir.

3.3.4. Kültürel çerçevede savunma mekanizmaları: Türkiye’den bulgular

Savunma mekanizmaları bireyin içsel çatışmalarıyla başa çıkma biçimini yansıtırken, bu mekanizmaların nasıl ve hangi sıklıkla kullanıldığı kültürel bağlama göre önemli farklılıklar gösterebilir. Psikodinamik kuramlar, savunmaların evrensel işlevler taşıdığını öne sürse de, kültürel değerler, normlar ve toplumsal yapı bu işlevlerin hangi yollarla ifade edileceğini belirler (Bozdemir, 2020).

Kolektivist kültürlerde savunmaların işlevi: Türkiye gibi kolektivist kültürlerde bireysel duyguların bastırılması, grup uyumunun korunması açısından önemlidir. Bu nedenle bastırma, inkâr ve özgecilik gibi savunma biçimlerinin sıklıkla tercih edildiği gözlemlenmektedir. Bilge ve İmamoğlu'nun (2021) çalışmasına göre, Türk bireylerde "benlik belirginliğinin düşük" olduğu durumlarda, dışa yönelimli immatür savunmaların artış gösterdiği; ancak aile ve sosyal bağlamın güçlü olduğu örneklemelerde daha çok özgecilik ve mizah gibi olgun savunmaların kullanıldığı belirlenmiştir.

İnanç, aile ve toplumsal normların etkisi: Türkiye’de savunma biçimlerinin kullanımında aile yapısı, dini değerler ve sosyal roller belirleyici olmaktadır. Özellikle kadın bireylerin sosyal rollerine içkin olarak pasif saldırganlık, bastırma ve özveri gibi savunmaları daha sık kullandıkları saptanmıştır (Kabataş & Duyan, 2021). Bu sonuçlar, kültürel olarak kabul gören davranış biçimlerinin savunma stratejilerinin seçimini şekillendirdiğini göstermektedir.

Psikolojik danışmanlıkta kültürel farkındalık: Türk toplumuna özgü savunma mekanizmaları, psikolojik yardım süreçlerinde göz ardı edildiğinde, bireyin iç dünyasının yeterince anlaşılmaması riskini doğurabilir. Örneğin, aşırı özveri davranışı, batı kültüründe narsistik savunma olarak ele alınabilirken, Türkiye’de bu davranış sosyal uyum ve görev duygusuyla özdeşleştirilebilmektedir (Eryılmaz, 2020). Bu durum, psikoterapi uygulamalarında kültürel farkındalığın önemini vurgular.

Kültürel uyaranlarla entegre savunmalar: Yapılan bazı çalışmalarda, savunma mekanizmalarının yalnızca içsel bir düzenleme aracı değil, aynı zamanda kültürel öğelerle entegre biçimde işlendiği saptanmıştır. Türk kültüründe sıklıkla kullanılan deyimler, atasözleri ve dini söylemler, savunma mekanizmalarının kültürel olarak meşrulaştırılmasında araç görevi görmektedir (Uslu, 2015). Bu ifadeler bireyin kaygı ve çatışmalarını kültürel olarak kabul gören yollarla ifade etmesine olanak sağlar.

3.3.5. Kolluk kuvvetleri ve savunma biçimleri

Kolluk kuvvetleri mensupları, görevleri gereği sürekli olarak tehdit, travma ve yüksek stres içeren durumlarla karşı karşıya kalırlar. Bu durum, onların yalnızca fiziksel değil aynı zamanda psikolojik düzeyde de kendilerini koruma ihtiyacını beraberinde getirir.

Bu bağlamda, savunma düzenekleri (defense mechanisms), polislerin ruhsal bütünlüklerini korumak adına bilinçdışı olarak devreye giren başlıca psikolojik stratejilerdir (Papazoglou & Andersen, 2014). Freud'un kuramına dayanan savunma mekanizmaları, bireyin içsel çatışmalar ve dışsal baskılara karşı zihinsel bir denge kurmasını sağlar. Ancak, bu düzeneklerin sürekliliği veya uygunsuz kullanımı, bireyin mesleki işlevselliğini ve ruh sağlığını olumsuz etkileyebilir (Robinson, 2019).

Kolluk personeli için en yaygın savunma düzeneklerinden biri bastırma (repression) dır. Travmatik bir olayın zihinsel etkilerini bilinç dışına itme davranışı, olayın kısa vadede etkisini azaltabilir ancak uzun vadede duygusal çözümlere ve ani öfke patlamalarına zemin hazırlayabilir (Christopher vd., 2018). Özellikle çocuk istismarı, aile içi şiddet ve intihar olayları gibi yüksek travmatik değeri olan olaylarda bastırma sıklıkla görülür.

4. YÖNTEM

Çalışmanın bu bölümünde araştırmanın değişkenleri, hipotezleri, evren ve örnekleme yer almaktadır. Ayrıca veri toplama aracı ve tekniklerine ve toplanan verilerin analizine ilişkin bilgiler de yer almaktadır.

4.1. Araştırmanın Değişkenleri ve Hipotezleri

Bu bölümde, literatür çalışması sonucunda elde edilen bilgiler ile oluşturulan araştırmanın hipotezleri ve bu hipotezleri test etmek için araştırmada kullanılan değişkenlerden bahsedilmektedir.

Bağımlı değişkenler kolluk kuvvetleri personeli olma, Sinop İlinde görevde olma, bağımsız değişkenler ise yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, medeni durum, çocuk sahibi olma durumu, görev süresi ve tercih durumu ve kronik hastalık durumudur.

4.2. Araştırmanın Evreni ve Örnekleme

Araştırmanın ana kütlesini Sinop Merkez’de görev yapan, araştırmaya katılmaya gönüllü Emniyet Müdürlüğü kolluk kuvveti personeli oluşturmaktadır. Verilerin toplandığı tarih aralığında Sinop Merkez’de görevde olan ilgili personel sayısı 630 idi. Bu ana kütleden kolayda örnekleme yöntemiyle belirlenen

554 (%87,9 oranında katılım) katılımcıya 01.06.2024-01.08.2024 tarihleri arasında yüz yüze anket yöntemi uygulanmıştır.

4.3. Veri Toplama Aracı ve Teknikleri

Analize dahil edilecek veriler yüz yüze anket yöntemiyle elde edilmiştir. Sinop Merkez’de Emniyet Müdürlüğü’nde görev yapan kolluk kuvvetlerine anket uygulanmıştır. Anket formunun ilk bölümü katılımcıların demografik özelliklerini saptamaya yöneliktir. Anket formunun ikinci bölümü ise araştırmanın hipotezlerini test etmek araştırmada kullanılan değişkenlere yönelik sorular oluşturmaktadır. Bilinçli farkındalık ölçeği 15, savunma biçimleri ölçeği 40 ve yakın ilişkilerde şiddet sorumluluğu ölçeği 20 ifadeden oluşmaktadır

4.3.1. Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Bu araştırmada “Bilinçli Farkındalık”, “Savunma Biçimleri” ve “Yakın İlişkilerde Şiddet Sorumluluğu” olmak üzere üç ana değişken bulunmaktadır. Ayrıca “Savunma Biçimleri” ana değişkenine ait üç alt boyut ve “Yakın İlişkilerde Şiddet Sorumluluğu” değişkenine ait dört alt boyut bulunmaktadır. Brown’un ve Ryan’ın sayesinde 2003 senesinde geliştirilmiş olan Bilinçli Farkındalık (BIFÖ) Ölçeği, Türkçeye uyarlanması Özyeşil’in, Arslan’ın, Kesici’nin, Deniz’in (2011) aracılığıyla meydana gelmiştir. Bu ölçek gündelik hayattaki anlık tecrübelerin farkına varma, yaşanan bu deneyimlere dair dikkatli olma yönündeki genel eğilimin ölçümünü gerçekleştiren 15 maddeden oluşan bir ölçektir. Ölçeğin maddelerinin her biri adına madde faktör yükleri 0.48 ile 0.81 aralığında olup, 6’lı likert tiptir ve puanlarda yükselme oldukça bilinçli farkındalık seviyesi de yükselme göstermektedir. Ölçek ile elde edilebilecek skor 15 ile 90 arasında yer almaktadır. Özgün ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0.82 olup, Türkçe uyarlanmış ölçekte Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0.80 şeklinde, test-tekrar test güvenilirliği, 0.86’dır. Test ile elde edilmiş olan total skorun yüksekliği yüksek bilinçli farkındalık seviyesini düşüklüğü düşük bilinçli farkındalık seviyesini göstermektedir. Geçerlilik ve güvenilirlik analizleri ölçme aracının nitelik içeren özellik taşıdığı sonucunu ifade etmektedir (Özyeşil ve ark., 2011). Bu çalışma için Cronbach Alpha değeri 0.92 olarak tespit edilmiştir.

4.3.2. Savunma Biçimleri Ölçeği

Andrews ve diğerleri (1993) tarafından bilinç dışı olarak kullanılan savunma mekanizmalarının bilinç düzeyindeki yansımalarını belirlemek amacıyla geliştirilen bir ölçme aracıdır. Toplamda Matür Savunmalar, İmmatür Savunmalar ve Nevrotik Savunmalar olarak 3 alt boyutun altında toplanan 40 maddeden oluşmaktadır. İmmatür Savunmalar, yansıtma, pasif saldırganlık, dışa vurma, yalıtma, değersizleştirme, otistik fantezi, inkâr, yer değiştirme, disosiyasyon, bölünme, mantıksallaştırma, bedenselleştirme; Nevrotik Savunmalar, yapma-bozma, yapay özgecilik, idealleştirme, karşıt tepki geliştirme; Olgun Savunmalar ise yüceltme, mizah, beklenti, baskılamadır. 9 dereceli likert tipinde ‘1=Bana Hiç Uygun Değil’ ile ‘9=Bana Çok Uygun’ aralığında yanıtlanacak şekilde düzenlenmiştir (Yılmaz vd., 2007). Ölçekten alınan puanlar alt boyutlar bağlamında değerlendirilmektedir.

Alt boyutundan alınabilecek en düşük ve en yüksek puanlar Matür Savunmalar, İmmatür Savunmalar ve Nevrotik Savunmalar için sırasıyla 4-72; 4-72 ve 12-81 aralığındadır. Alt boyutlardan alınan puanların azalması ilgili alt boyutta kullanılan savunma düzeylerinin az olduğu ya da olmadığı anlamına gelirken, artması ise kullanılan savunmaların fazlalığını göstermektedir. Ölçeğin Türkçe formunun Türkçeye uyarlama çalışması, Yılmaz ve diğerleri (2007) tarafından yapılmıştır. Güvenirlik düzeyini belirlemek amacıyla yapılan araştırmada Olgun Savunmalar, Nevrotik Savunmalar ve İmmatür Savunma alt boyutları için Cronbach Alpha iç tutarlılık güvenirlik katsayıları sırasıyla 0,70; 0,61 ve 0,83 olarak hesaplanmıştır. Kriter geçerliği sınavında ise klinik ve sağlıklı grubun kullandıkları temel savunma biçimleri açısından görülen farklılıklar değerlendirilmiştir. Bu araştırmanın örneklem grubu için Savunma Biçimleri Testi Matür Savunmalar, Nevrotik Savunmalar ve İmmatür Savunmalar Cronbach's Alfa güvenirlik katsayıları sırasıyla 0,61; 0,44 ve 0,76 olarak belirlenmiştir.

4.3.3. Yakın İlişkilerde Şiddet Sorumluluğu Ölçeği

Yun ve Vonk (2011)'un geliştirdiği Yakın İlişkilerde Şiddet Sorumluluğu Ölçeği (YİŞSÖ), kişilerin partnerlerine gösterdikleri şiddet içerikli davranışlarından dolayı üstlendikleri sorumluluk biçimlerine ilişkin tutumlarının boyutlarının değerlendirilmesi amacı ile geliştirilmiş bir ölçektir. YİŞSÖ 5'li likert tipi (1. Hiç katılmıyorum, 5. Tamamen katılıyorum arasında değişen) ve 20 maddeden oluşan bir ölçektir. Ölçeğin 4 alt boyutu (Minimize Etme, Şiddeti Kabul Etme, Partneri Suçlama, Dışsal Faktörleri Suçlama) bulunmaktadır. Alt boyutlar; minimize etme 7 madde (1-2-3-4-5-6-7. Maddeler), şiddeti kabul etme 5 madde (08-09-10-11-12. Maddeler), partneri suçlama 4 madde (13-14-15-16. Maddeler), dışsal faktörleri suçlama ise 4 maddenin (17-18-19-20. Maddeler) değerlendirilmesi ile belirlenmektedir (Akın ve ark., 2012).Türkçe uyarlaması ve güvenirlik çalışması Akın ve arkadaşları (2012) tarafından yapılan ölçeğin iç tutarlık güvenirlik katsayıları sırasıyla 0.83, 0.75, 0.82 ve 0.76 olarak bulunmuş olup, edinilen sonuçlara göre geçerlik ve güvenirliğinin sağlandığı görülmüştür (Akın ve ark., 2012). Bu çalışma için Cronbach's Alfa güvenirlik katsayıları sırasıyla 0.79; 0.87; 0.74 ve 0.95 olarak tespit edilmiştir.

Araştırmanın hipotezleri;

H1: Kolluk kuvvetlerinde görev yapan bireylerin farklı düzeylerde şiddet algıları bulunmaktadır.

H2: Kolluk kuvvetlerinde görev yapan bireylerin farklı düzeylerde bilinçli farkındalıkları bulunmaktadır.

H3: Kolluk kuvvetlerinde görev yapan bireylerin farklı düzeylerde savunma biçimleri bulunmaktadır.

H4: Kolluk kuvvetlerinde görev yapan bireylerin şiddet algıları, bilinçli farkındalıkları ve savunma biçimleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H0: Kolluk kuvvetlerinde görev yapan bireylerin şiddet algıları, bilinçli farkındalıkları ve savunma biçimleri arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

4.4. Verilerin Analizi

Araştırma özelinde kullanılmak için toplanan verilerin bilgisayara aktırılmasıyla veri tabanı oluşturulmuştur. Çalışmanın istatistiksel analizleri Jamovi 2.3.28 paket programında yapılmıştır. Çalışmada yer alan nicel değişkenlere ait tanımlayıcı istatistikler ortalama, standart sapma, medyan, minimum ve maksimum değerleriyle; nitel değişkenler frekans ve yüzde ile gösterilmiştir. Nicel değişkenlerin normal dağılıma uygunluğu Shapiro Wilk testi ile incelenmiştir. Nicel değişkenlerin bağımsız 2 grup karşılaştırmalarında Mann Whitney U testi, 3 grup karşılaştırmalarında Kruskal Wallis (KW) testi kullanılmıştır. Kruskal Wallis testi sonrasında 2'li alt grup karşılaştırmalarında Bonferonni düzeltmeli Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Ölçekler arası ilişkiler Spearman korelasyon katsayısı ile değerlendirilmiştir. Çalışmadaki tüm istatistiksel analizlerde p değeri 0.05'in altındaki sonuçlar anlamlı kabul edilmiştir.

5. ARAŞTIRMANIN BULGULARI

Çalışmanın dördüncü bölümünde katılımcılardan yüz yüze anket yöntemiyle toplanan verilerin analizi ve sonuçlar tablolandırılarak sunulmaktadır.

5.1. Kişisel Özellikleri ile Bunlara Göre Bilinçli Farkındalık, Savunma Biçimleri ve Şiddet Sorumluluğu Düzeyleri

Tablo 5.1 Tanımlayıcı İstatistikler

		N	%	
Cinsiyet	Kadın	76	13.7	
	Erkek	478	86.3	
Eğitim	Lise	20	3,6	
	Lisans	388	70,0	
	Yüksek lisans	74	13,4	
	Diğer	72	13,0	
Medeni durum	Evli	394	71,1	
	Bekar	160	28,9	
Çocuk	Var	428	77,3	
	Yok	126	22,7	
Çocuk sayısı	1	203	36,6	
	2	319	57,6	
	3	32	5,8	
Meslek seçme nedeni	Kendi isteği	343	61,9	
	Aile ve çevre isteği	191	34,5	
	Diğer nedenler	20	3,6	
Meslek süresi	10 yıl ve altı	237	42,8	
	11-20 yıl	212	38,3	
	21 yıl üzeri	105	19,0	
Algılanan gelir	Düşük	209	37,7	
	Orta	294	53,1	
	Yüksek	51	9,2	
Kronik hastalık	Evet	53	9,6	
	Hayır	501	90,4	
	$\bar{x} \pm s$	Medyan	Minimum	Maksimum
Yaş	32.3 $\pm$ 7.6	29	23	49
BİFO	64.63 $\pm$ 10.08	63	38	78
Nevrotik savunma	18.65 $\pm$ 2.07	18.5	11	26
Matür savunma	20.97 $\pm$ 3.03	21	11.5	30.5

İmmatür savunma	55.71 ± 5.17	56	25	68.5
Minimize etme	4.20 ± 0.71	4.43	2.1	5.0
Şiddeti kabul etme	3.45 ± 1.21	3.2	1.0	5.0
Partneri suçlama	3.56 ± 0.94	3.75	1.0	5.0
Dışsal faktör suçlama	2.47 ± 1.50	2.25	1.0	5.0

*Savunma biçimleri ölçeği alt boyutları; yakın ilişkilerde şiddet sorumluluğu ölçeği alt boyutları

Tablo 5.2 Cinsiyete göre karşılaştırma

	Kadın	Erkek	P
BIFO	66.3 ± 9.14 66.5 (42 - 76)	64.4 ± 10.20 63 (38 - 78)	0.125 ^a
Nevrotik savunma	18.7 ± 1.54 19 (13.5 - 23)	18.6 ± 2.14 18.5 (11 - 26)	0.391 ^a
Matur savunma	21.1 ± 2.52 21 (16.5 - 25.5)	20.9 ± 3.10 21 (11.5 - 30.5)	0.403 ^a
İmmatur savunma	55.1 ± 6.32 54.5 (36.5 - 68.5)	55.8 ± 4.96 56 (25 - 68)	0.097 ^a
Minimize etme	4.3 ± 0.58 4.43 (2.71 - 5.00)	4.2 ± 0.72 4.43 (2.14 - 5.00)	0.165 ^a
Şiddeti kabul etme	3.8 ± 1.05 3.80 (1.00 - 5.00)	3.4 ± 1.22 3.00 (1.00 - 5.00)	0.004^a
Partner suçlama	3.8 ± 0.79 4.0 (1.50 - 5.00)	3.5 ± 0.96 3.75 (1.00 - 5.00)	0.015^a
Dışsal faktör suçlama	2.9 ± 1.59 2.25 (1.00 - 5.00)	2.4 ± 1.48 2.25 (1.00 - 5.00)	0.099 ^a

^aMann Whitney U testi

Kadınlarla erkekler arasında BIFO ölçek puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur (p=0.125). Kadınlarla erkekler arasında Nevrotik Savunma ölçek puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur (p=0.391). Kadınlarla erkekler arasında Matur Savunma ölçek puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur (p=0.403). Kadınlarla erkekler arasında İmmatur Savunma ölçek puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur (p=0.097). Kadınlarla erkekler arasında Minimize Etme ölçek puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur (p=0.165). Kadınlarla erkekler arasında Şiddeti Kabul Etme ölçek puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır (p=0.004). Bakıldığında kadınlarda ilgili ölçek puanı anlamlı derecede daha yüksektir. Kadınlarla erkekler arasında Partner Suçlama ölçek puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır (p=0.015). Bakıldığında kadınlarda ilgili ölçek puanı anlamlı derecede daha

yüksektir. Kadınlarla erkekler arasında Dışsal Faktör Suçlama ölçek puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur ($p=0.099$).

Tablo 5.3 Eğitime göre karşılaştırma

	Lise-Önlisans	Lisans	Yüksek Lisans	p
BIFO	63.8 ± 9.98 38 (38 – 77)	66.1 ± 10.46 70.5 (40 – 78)	67.1 ± 9.81 73 (41 - 77)	0.003^a
Nevrotik savunma	18.9 ± 2.13 18.5 (11 – 26)	18.1 ± 2.12 18.5 (13.5 – 34)	18.2 ± 1.44 18.5 (14 - 24)	0.005^a
Matur savunma	20.6 ± 2.81 20 (15.5 – 29.5)	20.7 ± 2.62 20.5 (13.5 – 29.5)	21.1 ± 3.18 21 (11.5 – 30.5)	0.224 ^a
İmmatur savunma	57.1 ± 7.43 58.5 (25 – 68.5)	55.6 ± 4.98 55.5 (36.5 – 68.0)	54.8 ± 2.99 55 (46.5 - 61)	0.001^a
Minimize etme	4.2 ± 0.74 4.43 (2.14 – 5.00)	4.3 ± 0.62 4.43 (2.71 – 5.00)	4.1 ± 0.61 4.14 (2.86 – 5.00)	0.042^a
Şiddeti kabul etme	3.4 ± 1.20 3.20 (1.00 – 5.00)	3.5 ± 1.37 3.80 (1.00 – 5.00)	3.3 ± 1.04 2.80 (1.00 – 5.00)	0.086 ^a
Partner suçlama	3.5 ± 0.97 3.50 (1.00 – 5.00)	3.6 ± 0.81 3.50 (2.00 – 4.75)	3.5 ± 0.80 3.75 (2.00 – 4.25)	0.720 ^a
Dışsal faktör suçlama	2.4 ± 1.34 2.25 (1.00 – 5.00)	2.6 ± 1.90 1.00 (1.00 – 5.00)	2.1 ± 1.46 1.00 (1.00 – 5.00)	0.017^a

^aKruskal Wallis testi

Eğitim grupları arasında BIFO ölçek puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır ($p=0.003$). Farklılığın hangi grup ya da gruplardan kaynaklandığı incelendiğinde; lise-önlisans grubu lisans ve yüksek lisans gruplarından anlamlı derecede farklıdır (p değerleri sırasıyla 0.049 ve 0.017). Eğitim grupları arasında Nevrotik Savunma ölçek puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır ($p=0.005$). Farklılığın hangi grup ya da gruplardan kaynaklandığı incelendiğinde; sadece lise-önlisans ve diğer grupları arasında anlamlı farklılık vardır ($p=0.028$). Eğitim grupları arasında Matur Savunma ölçek puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur ($p=0.224$). Eğitim grupları arasında İmmatur Savunma ölçek puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır ($p=0.001$). Farklılığın hangi grup ya da gruplardan kaynaklandığı incelendiğinde; lise-önlisans grubu, lisans ve yüksek lisans gruplarından anlamlı derecede farklıdır (p değerleri sırasıyla 0.011 ve 0.001). Eğitim grupları arasında Minimize Etme ölçek puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır ($p=0.042$). Farklılığın hangi grup ya da gruplardan kaynaklandığı incelendiğinde; lise-önlisans ve yüksek lisans grupları arasında anlamlı farklılık vardır ($p=0.039$). Eğitim grupları arasında Şiddeti Kabul Etme ölçek puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur ($p=0.086$). Eğitim grupları arasında Partner Suçlama etme ölçek puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur ($p=0.720$). Eğitim grupları arasında Dışsal Faktör Suçlama etme ölçek

puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır ($p=0.017$). Farklılığın hangi grup ya da gruplardan kaynaklandığı incelendiğinde; lisans ve yüksek lisans grupları arasında anlamlı farklılık vardır ($p=0.025$).

Tablo 1.4 Medeni Duruma Göre Karşılaştırma

	Evli	Bekar	P
BIFO	64.8 ± 10.40 64 (38 - 78)	64.2 ± 9.29 62 (41 - 77)	0.200 ^a
Nevrotik savunma	18.5 ± 1.95 18.5 (11 - 24.5)	19.1 ± 2.29 19 (13.5 - 26)	0.042^a
Matur savunma	20.3 ± 2.61 20 (11.5 - 29.5)	22.6 ± 3.36 22 (15.5 - 30.5)	<0.001^a
İmmatur savunma	55.7 ± 5.44 56 (25 - 68.5)	55.7 ± 4.46 55.5 (36.5 - 68)	0.668 ^a
Minimize etme	4.3 ± 0.63 4.43 (2.71 - 5.00)	4.1 ± 0.86 4.43 (2.14 - 5.00)	0.255 ^a
Şiddeti kabul etme	3.5 ± 1.18 3.20 (1.00 - 5.00)	3.4 ± 1.28 3.70 (1.00 - 5.00)	0.728 ^a
Partner suçlama	3.4 ± 0.98 3.50 (1.00 - 5.00)	3.9 ± 0.73 4.00 (2.00 - 5.00)	<0.001^a
Dışsal faktör suçlama	2.4 ± 1.53 2.25 (1.00 - 5.00)	2.6 ± 1.44 2.50 (1.00 - 5.00)	0.055 ^a

^aMann Whitney U testi

Evlilerle bekarlar arasında BIFO ölçek puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur ($p=0.200$). Evlilerle bekarlar arasında Nevrotik Savunma ölçek puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır ($p=0.042$). Bakıldığında evlilerde ilgili ölçek puanı anlamlı derecede daha düşüktür. Evlilerle bekarlar arasında Matur Savunma ölçek puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır ($p<0.001$). Bakıldığında evlilerde ilgili ölçek puanı anlamlı derecede daha düşüktür. Evlilerle bekarlar arasında İmmatur Savunma ölçek puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur ($p=0.668$). Kadınlarla erkekler arasında Minimize Etme ölçek puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur ($p=0.255$). Evlilerle bekarlar arasında Şiddeti Kabul Etme ölçek puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur ($p=0.728$). Evlilerle bekarlar arasında Partner Suçlama ölçek puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır ($p=0.001$). Bakıldığında evlilerde ilgili ölçek puanı anlamlı derecede daha düşüktür. Evlilerle bekarlar arasında Dışsal Faktör Suçlama ölçek puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur ($p=0.055$).

Tablo 5.5 Çocuk varlığına göre karşılaştırma

	Çocuk var	Çocuk yok	P
BIFO	64.7 ± 10.28 63 (38 - 78)	64.4 ± 9.41 62 (40 - 77)	0.594 ^a
Nevrotik savunma	18.7 ± 2.11 18.5 (11 - 26)	18.5 ± 1.92 18.5 (13.5 - 24.5)	0.324 ^a
Matur savunma	20.9 ± 3.18 20 (11.5 - 30.5)	21.3 ± 2.39 21 (15.5 - 27)	0.017^a
İmmatur savunma	55.9 ± 5.35 56 (25 - 68.5)	55.1 ± 4.44 55.3 (36.5 - 64.5)	0.075 ^a
Minimize etme	4.2 ± 0.61 4.43 (2.71 - 5.00)	3.98 ± 0.93 4.43 (2.14 - 5.00)	0.057 ^a
Şiddeti kabul etme	3.5 ± 1.16 3.20 (1.00 - 5.00)	3.41 ± 1.37 3.80 (1.00 - 5.00)	0.976 ^a
Partner suçlama	3.4 ± 0.95 3.50 (1.00 - 5.00)	3.94 ± 0.81 4.00 (2.00 - 5.00)	<0.001^a
Dışsal faktör suçlama	2.3 ± 1.37 2.25 (1.00 - 5.00)	2.89 ± 1.84 3.00 (1.00 - 5.00)	0.039^a

^aMann Whitney U testi

Çocuğu olanlarla olmayanlar arasında BIFO ölçek puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur (p=0.594). Çocuğu olanlarla olmayanlar arasında Nevrotik Savunma ölçek puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur (p=0.324). Çocuğu olanlarla olmayanlar arasında Matur Savunma ölçek puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır (p=0.017). Bakıldığında çocuğu olanlarda ilgili ölçek puanı anlamlı derecede daha düşüktür. Çocuğu olanlarla olmayanlar arasında İmmatur Savunma ölçek puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur (p=0.075). Çocuğu olanlarla olmayanlar arasında Minimize Etme ölçek puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur (p=0.057). Çocuğu olanlarla olmayanlar arasında Şiddeti Kabul Etme ölçek puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur (p=0.976). Çocuğu olanlarla olmayanlar arasında Partner Suçlama ölçek puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır (p<0.001). Bakıldığında çocuğu olanlarda ilgili ölçek puanı anlamlı derecede daha düşüktür. Çocuğu olanlarla olmayanlar arasında Dışsal Faktör Suçlama ölçek puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır (p=0.039). Bakıldığında çocuğu olanlarda ilgili ölçek puanı anlamlı derecede daha düşüktür.

Tablo 5.6 Çocuk sayısına göre karşılaştırma

	Tek çocuk	2 çocuk	3 çocuk	P
Yaş	30.8 ± 7.28 28 (23 - 42)	33.1 ± 7.96 30 (25 - 49)	33.6 ± 4.60 37 (25 - 37)	<0.001^a
BIFO	65.3 ± 10.28 67 (38 - 77)	64.4 ± 10.03 62 (39 - 78)	62.7 ± 9.32 60.5 (43 - 76)	0.218 ^a
Nevrotik savunma	18.9 ± 1.80 18.5 (13.5 - 24)	18.5 ± 2.22 18.5 (11 - 26)	18.7 ± 2.14 18 (15 - 24.5)	0.122 ^a
Matur savunma	20.3 ± 2.41 20 (14 - 29.5)	21.6 ± 3.15 21 (13.5 - 30.5)	18.8 ± 3.30 19.3 (11.5 - 24.5)	<0.001^a
İmmatur savunma	55.8 ± 3.72 56 (46 - 66.5)	55.7 ± 5.94 55.5 (25 - 68.5)	55.1 ± 4.91 55.5 (43 - 66.5)	0.687 ^a
Minimize etme	4.2 ± 0.68 4.43 (2.14 - 5.00)	4.3 ± 0.68 4.43 (2.14 - 5.00)	3.7 ± 0.95 3.79 (2.14 - 5.00)	0.002^a
Şiddeti kabul etme	3.5 ± 1.11 3.20 (1.00 - 5.00)	3.4 ± 1.26 3.20 (1.00 - 5.00)	3.4 ± 1.29 3.50 (1.00 - 5.00)	0.974 ^a
Partner suçlama	3.8 ± 0.75 4.00 (2.00 - 5.00)	3.4 ± 1.04 3.50 (1.00 - 5.00)	3.8 ± 0.66 3.50 (2.75 - 5.00)	0.002^a
Dışsal faktör suçlama	2.5 ± 1.61 1.50 (1.00 - 5.00)	2.4 ± 1.46 2.25 (1.00 - 5.00)	2.6 ± 1.29 2.25 (1.00 - 5.00)	0.579 ^a

^aKruskal Wallis testi

Çocuk sayısı grupları arasında yaş bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır ($p < 0.001$). Farklılığın hangi grup ya da gruplardan kaynaklandığı incelendiğinde; tek çocuk grubu 2 ve 3 çocuk grubundan anlamlı derecede farklıdır (p değerleri sırasıyla 0.003 ve 0.009). Çocuk sayısı grupları arasında BIFO ölçek puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur ($p = 0.218$). Çocuk sayısı grupları arasında Nevrotik Savunma ölçek puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur ($p = 0.122$). Çocuk sayısı grupları arasında Matur Savunma ölçek puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır ($p < 0.001$). Farklılığın hangi grup ya da gruplardan kaynaklandığı incelendiğinde; 2 çocuklu grubu tek ve 3 çocuk grubundan anlamlı derecede farklıdır (p değerleri sırasıyla < 0.001 ve < 0.001). Çocuk sayısı grupları arasında İmmatur Savunma ölçek puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur ($p = 0.687$). Çocuk sayısı grupları arasında Minimize Etme ölçek puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır ($p = 0.002$). Farklılığın hangi grup ya da gruplardan kaynaklandığı incelendiğinde; 3 çocuklu grubu tek ve 2 çocuk grubundan anlamlı derecede farklıdır (p değerleri sırasıyla 0.042 ve 0.002). Çocuk sayısı grupları arasında Şiddeti Kabul Etme ölçek puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur ($p = 0.974$). Çocuk sayısı grupları arasında Partner Suçlama ölçek puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır ($p = 0.002$). Farklılığın hangi grup ya da gruplardan kaynaklandığı

incelendiğinde; sadece tek ve 2 çocuklu grupları arasında anlamlı farklılık vardır ($p=0.001$). Çocuk sayısı grupları arasında Dışsal Faktör Suçlama ölçek puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur ($p=0.579$).

Tablo 5.7 Meslek seçme nedenine göre karşılaştırma

	Kendi isteği	Aile ve çevre isteği	P
BIFO	64.7 ± 10.03 63 (38 - 77)	64.5 ± 10.23 62 (38 - 78)	0.793 ^a
Nevrotik savunma	18.9 ± 2.20 18.5 (11 - 26)	18.3 ± 1.84 18.5 (13.5 - 24)	0.018^a
Matur savunma	20.8 ± 3.32 20 (11.5 - 30.5)	21.1 ± 2.37 21 (13.5 - 29.5)	0.028^a
İmmatur savunma	56.0 ± 5.03 56 (40.5 - 68.5)	55.2 ± 5.57 56.5 (25 - 67.5)	0.396 ^a
Minimize etme	4.3 ± 0.59 4.43 (2.71 - 5.00)	4.0 ± 0.83 4.14 (2.14 - 5.00)	<0.001^a
Şiddeti kabul etme	3.5 ± 1.13 3.40 (1.00 - 5.00)	3.4 ± 1.37 3.40 (1.00 - 5.00)	0.442 ^a
Partner suçlama	3.5 ± 1.04 3.75 (1.00 - 5.00)	3.7 ± 0.72 4.00 (2.00 - 5.00)	0.835 ^a
Dışsal faktör suçlama	2.7 ± 1.45 2.25 (1.00 - 5.00)	2.0 ± 1.58 1.00 (1.00 - 5.00)	<0.001^a

^aMann Whitney U testi

Meslek seçme nedeni grupları arasında BIFO ölçek puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur ($p=0.793$). Meslek seçme nedeni grupları arasında Nevrotik Savunma ölçek puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır ($p=0.018$). Bakıldığında kendi isteği ile olanlarda ilgili ölçek puanı daha yüksektir. Meslek seçme nedeni grupları arasında Matur Savunma ölçek puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır ($p=0.028$). Bakıldığında kendi isteği ile olanlarda ilgili ölçek puanı daha düşüktür. Meslek seçme nedeni grupları arasında İmmatur Savunma ölçek puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur ($p=0.396$). Meslek seçme nedeni grupları arasında Minimize Etme ölçek puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır ($p<0.001$). Bakıldığında kendi isteği ile olanlarda ilgili ölçek puanı daha yüksektir. Meslek seçme nedeni grupları arasında Şiddeti Kabul Etme ölçek puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur ($p=0.442$). Meslek seçme nedeni grupları arasında Partner Suçlama ölçek puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur ($p=0.835$). Meslek seçme nedeni grupları arasında Dışsal Faktör Suçlama ölçek puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır ($p=0.039$). Bakıldığında kendi isteği ile olanlarda ilgili ölçek puanı daha yüksektir.

Tablo 5.8 Meslekte çalışma süresine göre karşılaştırma

	10 yıl altı	11-20 yıl	21 yıl üzeri	P
Yaş	31.4 ± 6.03 28 (25 - 42)	31.5 ± 4.35 31 (27 - 37)	36.1 ± 13.06 49 (23 - 49)	0.921 ^a
BIFO	64.6 ± 9.99 63 (38 - 77)	64.4 ± 10.03 62 (39 - 78)	65.2 ± 10.45 64 (40 - 77)	0.578 ^a
Nevrotik savunma	18.8 ± 1.81 18.5 (13.5 - 24.5)	19.1 ± 2.28 19 (13.5 - 26)	17.5 ± 1.73 17.5 (11 - 24)	<0.001 ^a
Matur savunma	20.7 ± 2.59 21 (14 - 28)	21.9 ± 3.47 21.5 (11.5 - 30.5)	19.7 ± 2.31 20 (14.5 - 29.5)	<0.001 ^a
İmmatur savunma	56.1 ± 4.87 56.5 (36.5 - 68.5)	55.3 ± 5.46 55.5 (25 - 68)	55.7 ± 5.21 55.5 (40.5 - 65.5)	0.557 ^a
Minimize etme	4.1 ± 0.82 4.43 (2.14 - 5.00)	4.3 ± 0.63 4.43 (2.71 - 5.00)	4.3 ± 0.54 4.42 (2.71 - 5.00)	0.417 ^a
Şiddeti kabul etme	3.5 ± 1.25 3.60 (1.00 - 5.00)	3.4 ± 1.20 3.20 (1.00 - 5.00)	3.4 ± 1.12 3.00 (1.00 - 5.00)	0.575 ^a
Partner suçlama	3.9 ± 0.78 4.00 (2.00 - 5.00)	3.4 ± 0.87 3.50 (1.50 - 4.75)	3.1 ± 1.16 3.00 (1.00 - 5.00)	<0.001 ^a
Dışsal faktör suçlama	2.9 ± 1.72 2.50 (1.00 - 5.00)	2.4 ± 1.02 2.25 (1.00 - 5.00)	1.7 ± 1.48 1.00 (1.00 - 5.00)	<0.001 ^a

^aKruskal Wallis testi

Meslek süresi grupları arasında yaş bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur ($p=0.921$). Meslek süresi grupları arasında BIFO ölçek puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur ($p=0.578$). Meslek süresi grupları arasında Nevrotik Savunma ölçek puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır ($p=0.001$). Farklılığın hangi grup ya da gruplardan kaynaklandığı incelendiğinde; 21 yıl ve üzeri grubu 10 yıl altı ve 11-20 yıl gruplarından anlamlı derecede farklıdır (p değerleri sırasıyla <0.001 ve <0.001). Meslek süresi grupları arasında Matur Savunma ölçek puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır ($p=0.001$). Farklılığın hangi grup ya da gruplardan kaynaklandığı incelendiğinde; 3 grup da anlamlı derecede birbirinden farklıdır ($p<0.001$). Meslek süresi grupları arasında İmmatur Savunma ölçek puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur ($p=0.557$). Meslek süresi grupları arasında Minimize Etme ölçek puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur ($p=0.417$). Meslek süresi grupları grupları arasında Şiddeti Kabul Etme ölçek puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur ($p=0.575$). Meslek süresi grupları arasında Partner Suçlama ölçek puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır ($p<0.001$). Farklılığın hangi grup ya da gruplardan kaynaklandığı incelendiğinde; 10 yıl ve altı grubu 11-20 yıl ve 21 yıl üzeri gruplarından anlamlı derecede farklıdır (p değerleri sırasıyla <0.001 ve <0.001). Meslek süresi grupları arasında Dışsal Faktör Suçlama ölçek puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır ($p<0.001$). Farklılığın hangi

grup ya da gruplardan kaynaklandığı incelendiğinde; 21 yıl ve üzeri grubu 10 yıl altı ve 11-20 yıl gruplarından anlamlı derecede farklıdır (p değerleri sırasıyla <0.001 ve <0.001).

Tablo 5.9 Gelir seviyesine göre karşılaştırma

	Düşük	Orta	Yüksek	P
BIFO	64.8 ± 9.69 62 (39 - 77)	64.2 ± 10.61 63 (38 - 78)	66.2 ± 8.39 64 (49 - 76)	0.624 ^a
Nevrotik savunma	18.8 ± 1.89 19 (13.5 - 24.5)	18.6 ± 2.20 18.5 (11 - 26)	18.2 ± 1.97 18.5 (13 - 23)	0.154 ^a
Matur savunma	20.6 ± 2.66 21 (11.5 - 29.5)	21.4 ± 3.33 21 (13.5 - 30.5)	20.1 ± 2.21 20 (15.5 - 25)	0.038^a
İmmatur savunma	55.0 ± 5.23 55 (36.5 - 68)	56.3 ± 5.02 56.5 (25 - 68)	55.7 ± 5.49 56 (41 - 68.5)	0.001^a
Minimize etme	4.1 ± 0.84 4.43 (2.14 - 5.00)	4.2 ± 0.62 4.43 (2.71 - 5.00)	4.3 ± 0.57 4.43 (2.71 - 5.00)	0.932 ^a
Şiddeti kabul etme	3.4 ± 1.32 3.60 (1.00 - 5.00)	3.4 ± 1.14 3.20 (1.00 - 5.00)	3.4 ± 1.14 3.00 (1.00 - 5.00)	0.720 ^a
Partner suçlama	3.7 ± 0.98 4.00 (2.00 - 5.00)	3.5 ± 0.89 3.50 (1.00 - 5.00)	3.5 ± 0.89 3.50 (1.00 - 4.75)	0.002^a
Dışsal faktör suçlama	3.0 ± 1.63 2.25 (1.00 - 5.00)	2.1 ± 1.32 1.50 (1.00 - 5.00)	2.2 ± 1.32 1.50 (1.00 - 5.00)	<0.001^a

^aKruskal Wallis testi

Gelir seviyesi grupları arasında BIFO ölçek puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur (p=0.624). Gelir seviyesi grupları arasında Nevrotik Savunma ölçek puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur (p=0.154). Gelir seviyesi grupları arasında Matur Savunma ölçek puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır (p=0.038). Farklılığın hangi grup ya da gruplardan kaynaklandığı incelendiğinde, orta ile yüksek gelir grupları arasında anlamlı farklılık vardır (p=0.049). Gelir seviyesi grupları arasında İmmatur Savunma ölçek puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır (p=0.001). Farklılığın hangi grup ya da gruplardan kaynaklandığı incelendiğinde, orta ile düşük gelir grupları arasında anlamlı farklılık vardır (p=0.001).

Gelir seviyesi grupları arasında Minimize Etme ölçek puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur (p=0.932). Gelir seviyesi grupları arasında Şiddeti Kabul Etme ölçek puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur (p=0.720). Gelir seviyesi grupları arasında Partner Suçlama ölçek puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır (p=0.002). Farklılığın hangi grup ya da gruplardan kaynaklandığı incelendiğinde, orta ile düşük gelir grupları arasında anlamlı farklılık vardır (p=0.001). Gelir seviyesi grupları arasında Dışsal Faktör Suçlama ölçek puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır (p<0.001). Farklılığın

hangi grup ya da gruplardan kaynaklandığı incelendiğinde, düşük grubu orta ve yüksek gelir gruplarından anlamlı derecede farklıdır (p değerleri sırasıyla <0.001 ve 0.021).

Tablo 5.10 Kronik hastalık varlığına göre karşılaştırma

	Kronik hastalık var	Kronik hastalık yok	P
BIFO	62.5 ± 10.6 62 (40 - 76)	64.9 ± 10.02 63 (38 - 78)	0.192 ^a
Nevrotik savunma	16.9 ± 1.73 17 (11 - 20.5)	18.8 ± 2.02 18.5 (13.5 - 26)	<0.001^a
Matur savunma	19.7 ± 2.36 20 (14.5 - 25.5)	21.1 ± 3.06 21 (11.5 - 30.5)	0.003^a
İmmatur savunma	56.8 ± 6.50 59.5 (40.5 - 65.5)	55.6 ± 5.00 56 (25 - 68.5)	0.020^a
Minimize etme	4.5 ± 0.55 4.70 (2.71 - 5.00)	4.2 ± 0.72 4.40 (2.14 - 5.00)	0.003^a
Şiddeti kabul etme	3.6 ± 1.16 3.00 (1.00 - 5.00)	3.4 ± 1.22 3.40 (1.00 - 5.00)	0.673 ^a
Partner suçlama	2.6 ± 1.21 2.50 (1.00 - 5.00)	3.7 ± 0.84 4.00 (1.50 - 5.00)	0.001^a
Dışsal faktör suçlama	1.6 ± 1.46 1.00 (1.00 - 5.00)	2.6 ± 1.48 2.25 (1.00 - 5.00)	0.001^a

^aMann Whitney U testi

Kronik hastalığı olanlarla olmayanlar arasında BIFO ölçek puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur (p=0.192). Kronik hastalığı olanlarla olmayanlar arasında Nevrotik Savunma ölçek puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır (p<0.001). Bakıldığında kronik hastalığı olanlarda ilgili ölçek puanı anlamlı derecede daha düşüktür. Kronik hastalığı olanlarla olmayanlar arasında Matur Savunma ölçek puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır (p=0.003). Bakıldığında kronik hastalığı olanlarda ilgili ölçek puanı anlamlı derecede daha düşüktür. Kronik hastalığı olanlarla olmayanlar arasında İmmatur Savunma ölçek puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır (p=0.020). Bakıldığında kronik hastalığı olanlarda ilgili ölçek puanı anlamlı derecede daha yüksektir. Kronik hastalığı olanlarla olmayanlar arasında Minimize Etme ölçek puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır (p=0.003). Bakıldığında kronik hastalığı olanlarda ilgili ölçek puanı anlamlı derecede daha yüksektir. Kronik hastalığı olanlarla olmayanlar arasında Şiddeti Kabul Etme ölçek puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur (p=0.673). Kronik hastalığı olanlarla olmayanlar arasında Partner Suçlama ölçek puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır (p=0.001). Bakıldığında kronik hastalığı olanlarda ilgili ölçek puanı anlamlı derecede daha düşüktür. Kronik hastalığı olanlarla olmayanlar arasında Dışsal Faktör Suçlama

ölçek puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır ($p=0.001$). Bakıldığında kronik hastalığı olanlarda ilgili ölçek puanı anlamlı derecede daha düşüktür.

Tablo 5.11 Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Savunma Biçimleri Ölçeği ve Yakın İlişkilerde Şiddet Sorumluluğu Ölçeği ve Alt Ölçekler Arasındaki İlişki

	BIFO	NS	MS	IS	ME	ŞKE	PS	DFS
Yaş								
BIFO	-							
NS	$r=0.056$ $p=0.186$	-						
MS	$r=0.024$ $p=0.569$	$r=0.169$ $p<0.001$	-					
IS	$r=0.026$ $p=0.542$	$r=0.222$ $p<0.001$	$r=0.106$ $p=0.013$	-				
ME	$r=-0.121$ $p=0.005$	$r=0.002$ $p=0.967$	$r=0.036$ $p=0.404$	$r=0.087$ $p=0.490$	-			
ŞKE	$r=-0.112$ $p=0.008$	$r=0.001$ $p=0.977$	$r=0.010$ $p=0.808$	$r=0.116$ $p=0.006$	$r=0.606$ $p<0.001$	-		
PS	$r=-0.108$ $p=0.011$	$r=0.151$ $p<0.001$	$r=-0.018$ $p=0.667$	$r=0.132$ $p=0.002$	$r=0.222$ $p<0.001$	$r=0.501$ $p<0.001$	-	
DFS	$r=0.002$ $p=0.972$	$r=0.307$ $p<0.001$	$r=0.030$ $p=0.486$	$r=0.137$ $p=0.001$	$r=0.156$ $p<0.001$	$r=0.295$ $p<0.001$	$r=0.459$ $p<0.001$	-

NS: Nevrotik savunma; MS: Matur savunma, IS: İmmatur savunma; ME: Minimize etme; ŞKE: Şiddeti kabul etme; PS: Partner suçlama; DFS: Dışsal faktör suçlama

Bilinçli Farkındalık Ölçeği ile Minimize Etme arasında ters yönlü zayıf bir ilişki (korelasyon) vardır ($r=-0.121$; $p=0.005$). Bilinçli Farkındalık Ölçeği ile Şiddeti Kabul etme arasında ters yönlü zayıf bir ilişki (korelasyon) vardır ($r=-0.112$; $p=0.008$). Bilinçli Farkındalık Ölçeği ile Partner Suçlama arasında ters yönlü zayıf bir ilişki (korelasyon) vardır ($r=-0.108$; $p=0.011$). Bu bulgu kısaca bilinçli farkındalık düzeyi arttıkça partneri suçlamanın azaldığı şeklinde ifade edilebilir.

Nevrotik Savunma ile Matur Savunma arasında doğrusal yönlü zayıf bir ilişki (korelasyon) vardır ($r=0.169$; $p<0.001$). Nevrotik Savunma ile İmmatur Savunma arasında doğrusal yönlü zayıf bir ilişki (korelasyon) vardır ($r=0.222$; $p<0.001$). Nevrotik Savunma ile Partner Suçlama arasında doğrusal yönlü zayıf bir ilişki (korelasyon) vardır ($r=0.151$; $p<0.001$). Nevrotik Savunma ile Dışsal Faktör Suçlama arasında doğrusal yönlü zayıf bir ilişki (korelasyon) vardır ($r=0.307$; $p<0.001$).

Matur Savunma ile İmmatur Savunma arasında doğrusal yönlü zayıf bir ilişki (korelasyon) vardır ($r=0.106$; $p=0.013$). İmmatur Savunma ile Şiddeti Kabul Etme

arasında doğrusal yönlü zayıf bir ilişki (korelasyon) vardır ($r=0.116$; $p=0.006$). İmmatur Savunma ile Partner Suçlama arasında doğrusal yönlü zayıf bir ilişki (korelasyon) vardır ($r=0.132$; $p=0.002$). İmmatur Savunma ile Dışsal Faktör Suçlama arasında doğrusal yönlü zayıf bir ilişki (korelasyon) vardır ($r=0.137$; $p=0.001$). Bu bulgu kısaca; immatür savunma biçimleri düzeyi arttıkça şiddet sorumluluğuna ilişkin dışsal faktörleri suçlama düzeyi de artmaktadır şeklinde ifade edilebilir.

Minimize Etme ile Şiddeti Kabul Etme arasında doğrusal yönlü orta kuvvette bir ilişki (korelasyon) vardır ($r=0.606$; $p<0.001$). Minimize Etme ile Partner Suçlama arasında doğrusal yönlü zayıf bir ilişki (korelasyon) vardır ($r=0.222$; $p<0.001$). Minimize Etme ile Dışsal Faktör Suçlama arasında doğrusal yönlü zayıf bir ilişki (korelasyon) vardır ($r=0.156$; $p<0.001$). Şiddeti Kabul Etme ile Partner Suçlama arasında doğrusal yönlü orta kuvvette bir ilişki (korelasyon) vardır ($r=0.501$; $p<0.001$). Şiddeti Kabul Etme ile Dışsal Faktör Suçlama arasında doğrusal yönlü zayıf bir ilişki (korelasyon) vardır ($r=0.295$; $p<0.001$). Partner Suçlama ile Dışsal Faktör Suçlama arasında doğrusal yönlü orta kuvvette bir ilişki (korelasyon) vardır ($r=0.459$; $p<0.001$).

6. TARTIŞMA

Bu bölümde bu çalışmadan elde edilen bulgular, ilgili literatür kapsamında yorumlanarak tartışılmaktadır.

6.1. Katılımcıların Kişisel Özellikleri ile Bilinçli Farkındalık, Savunma Biçimleri ve Şiddet Sorumluluğu Düzeylerinin Tartışılması

Bu çalışmada katılımcıların Bilinçli Farkındalık Ölçeği puan ortalamaları 64.63 ± 10.08 olarak bulundu. Ölçekten alınabilecek puanların 15-90 arasında olduğu düşünüldüğünde katılımcıların, ortalamanın biraz üzerinde bilinçli farkındalık düzeyine sahip oldukları ifade edilebilir. Katılımcıların en fazla immatür (ilkel) savunmalardan aldıkları puan ortalamalarının (55.71 ± 5.17) yüksek olduğu saptanmıştır. Bu konu daha katmanlı; nitel verilerle de desteklenen biçimlerde daha derinlemesine incelenmelidir. Savunmaların kolay değişebilir yapılar olmadığı bilinir. Savunmaların kişinin kendi üzerinde, uzman bir terapist/danışman/rehber eşliğinde uzun süre çalışması ile ilkelden olguna evrilebilen yapılar olduğu da bilinen bir gerçektir (Blackman, 2024; Özakkaş, 2011)

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, kadınlarla erkekler arasında yaş bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu, kadınların daha genç olduğu tespit edildi. Bu durum ülkemizde kadınların bu mesleğe son yıllarda daha fazla ilgi göstermesi ve/veya alanda kadın istihdamının artması (EGM, 2025) ile açıklanabilir.

Katılımcıların aldıkları ölçek puan ortalamalarına göre, kadınlarla erkekler arasında “bilinçli farkındalık” ölçek puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur. Konuyla ilgili ve güncel bir çalışmada; polis memurlarının bilinçli farkındalık ve stres ile başa çıkma durumları arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmiştir (Birkök ve Albayrak, 2021). Bahsi geçen çalışmada da bu çalışma ile aynı şekilde polis memurlarının bilinçli farkındalık düzeyleri ile cinsiyetleri anlamlı fark bulunamamıştır. Zorlutuna (2022), Azak (2018), Ergin (2023), çalışmalarında da bilinçli farkındalık düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Diğer yandan (Aydın, 2019’da olduğu gibi) öğrencilerin bilinçli farkındalık puanları arasında cinsiyet değişkenine bağlı olarak anlamlı bir farklılık tespit edildiği,

kadınların bilinçli farkındalık düzeyleri, erkeklere kıyasla belirgin şekilde daha yüksek bulunduğu araştırmalar da vardır.

Bu çalışmada cinsiyet ile savunma biçimleri arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Drapeau ve ark. 2011 yılında yapmış oldukları çalışma sonucunda; kullanılan savunmaların kadın erkek açısından belirli bir mekanizma olmadığı yönündeki bulgu ile örtüşmektedir. Bahadır (2019: 103) erkek katılımcıların savunma biçimleri testi ve alt boyutlarından biri olan immatür puan ortalamalarının kadın katılımcılardan yüksek olduğunu tespit etmiştir. Ayrıca immatür savunma mekanizması erkeklerde, nevrotik savunma mekanizması ise kadınlarda yaygın karşılaşılmıştır. Dağce Hafızoğlu (2019) erkek katılımcıların immatür savunmalarının kadın katılımcılardan anlamlı şekilde yüksek bulmuştur. Farklı bulgular olduğu ortada iken, daha kapsayıcı yorumlama yapabilmek için ortak çalışma grupları ile yapılmış daha fazla sayıda çalışmaya ihtiyaç vardır.

Daha önce de açıklandığı üzere şiddet algısında oldukça önemli bir arka plan oluşturabilme kapasitesi bakımından bu çalışmada Şiddet Sorumluluğu Ölçeği kullanılmıştır. “Minimize Etme” alt ölçeğinin en yüksek puan ortalamasına sahip olduğu ve en düşük puan ortalamasına sahip alt ölçeğin ise “Dışsal Faktörleri Suçlama” olduğu belirlenmiştir. Ülkemizde oldukça sınırlı sayıda kullanılan ilgili ölçek için daha önce yapılmış bir çalışmada (Polat & Özeren, 2024) aynı şekilde Minimize Etme alt ölçeğinin en yüksek, Dışsal Faktörleri Suçlama alt ölçeğinin en düşük puan ortalaması aldığı saptanmıştır. Bu çalışmada katılımcılar arasında kadınların erkeklere göre “Şiddeti Kabul Etme” alt ölçek puanı anlamlı derecede daha yüksektir. Ayrıca kadınlarda “Partneri Suçlama” alt ölçek puanı da erkeklerden daha yüksektir. Polat & Özeren’in (2024) çalışmasında bu çalışmadan farklı olarak, Şiddeti Kabul Etme alt ölçeği için kadınlarla erkekler arasında istatistiksel olarak fark bulunmazken, bu çalışmayla aynı şekilde kadınlarda Partneri Suçlama alt boyutu puanının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Şiddet yaşayanların yakın ilişkilerde olan istismarı arkadaş ve akrabalara anlatmama yaygınlığını saptama ve şiddeti minimize etmelerine yönelik araştırmada, fiziksel şiddet yaşayanların daha çok şiddeti kabul ettiği, şiddeti ifşa etmedeki gecikmelerin şiddeti minimize etme ile ilgili olduğu bildirilmiştir (Dunham & Senn, 2000).

Bu çalışmada katılımcıların medeni duruma göre Bilinçli Farkındalık Ölçeği puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Çalışma grubumuza yakın olarak polislerle bilinçli farkındalık konusu çalışılan bir araştırmada ise (Birkök ve Albayrak, 2021) bekârların, evlilere göre bilinçli farkındalık düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Bununla birlikte aynı çalışmada katılımcıların evli, bekar ve boşanmış medeni durum bağımsız değişkeni ile bilinçli farkındalık ve stresle başa çıkma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Dolayısıyla bu bulgu da bu çalışmadan elde edilen bulgu ile benzerlik göstermektedir. Konu ile ilgili çalışma ortak grubu açısından karşılaştırma yapılabilecek daha fazla araştırmaya rastlanılmamıştır. Acer (2018), okul öncesi öğretmenleri ile yapmış olduğu araştırmada medeni durumlarının bilinçli farkındalık arasında anlamlı ilişki saptamış, evli bireylerin, bekar bireylere göre daha fazla bilinçli farkındalığa sahip olduklarını bildirmiştir. Medeni durum ile bilinçli farkındalık düzeyleri konusunda karşılaşılan bu farklı bulgular, çalışma gruplarının farklı olmasından kaynaklanabileceği gibi, bilinçli farkındalık konusunun daha bireysel, daha benlik yapısına ve hatta mizaca bağlı olması gibi özelliklerden de kaynaklanabilir. Ayrıca daha geçerli yorumlar için çok daha fazla sayıda ortak grupta yapılmış çalışmaya ihtiyaç vardır.

Bu çalışmada medeni durum ile savunma biçimleri arasında bazı istatistiksel anlamlı bulgular saptanmıştır. Katılımcılardan evlilerle bekarlar arasında Nevrotik Savunma ölçek puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir. Evlilerin anlamlı derecede daha düşük nevrotik savunmalar kullandığı, ayrıca evlilerde matür savunmaların daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Savunma biçimleri, duygu düzenleme güçlükleri ve karanlık üçlü kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelendiği tez çalışmasında (Başer, 2023) ilkel savunma biçimleri ile medeni durum arasında anlamlı ilişki tespit edilmiş, bekarların evlilere göre daha fazla ilkel savunma kullandığı bulgulanmıştır.

Bu çalışmada katılımcıların eğitim düzeylerine göre Bilinçli Farkındalık Ölçeği puanları bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Lise-Önlisans mezunu katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyleri, lisans ve lisansüstü mezunlarına göre anlamlı derecede düşüktür. Diğer bir deyişle lisans ve lisansüstü eğitim düzeyindeki katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyi de anlamlı derecede daha yüksektir. Yapılan bir araştırmada da (Polat ve Özbek Ayaz, 2021) ebeveynlerin

eğitim düzeyi yükseldikçe bilinçli farkındalıklı ebeveynlik düzeyinin de artış gösterdiği bulunmuştur. Dindarlık ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada (Aydın, 2019), katılımcıların eğitim durumuna göre bilinçli farkındalık düzeyi arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Güler ve Usluca da (2021) araştırmalarında bilinçli farkındalık düzeyi ile eğitim değişkeninin ilişkisini tespit edememişlerdir.

Bu çalışmada katılımcıların eğitim düzeylerine göre İmmatür Savunmalar alt ölçek puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır. Lise-önlisans eğitim düzeyindeki katılımcıların immatür savunmalar kullanma düzeyi lisans ve yüksek lisans gruplarından daha yüksek bulunmuştur. Sahar (2022) tez çalışmasında, İmmatür Savunmalar alt boyutunda ilköğretim ve lise mezunu olanların üniversite ve üstünden daha yüksek olduğunu bulmuştur. Gençoğlu (2019) da çalışmasında eğitim durumu lise ve altı olanların immatür savunma mekanizmasının üniversite ve üstü olanlardan yüksek olduğunu saptamış, üniversite ve üstü mezunu olanların farkındalık ve kişisel bilinç düzeylerinin etken olduğu açıklamasını yapmıştır.

İlkel Savunmalar düşük mental sağlık ve katılıkla ilişkilendirilirken, Olgun Savunmalar ise yüksek mental sağlık ve esneklikle ilişkilendirilmektedir (Vaillant, 1994, 1998). İlkel Savunmalar gerçekliğin neredeyse tamamen çarpıtılmasını (gerçeklik sınavasının bozulması) içerirken, nevrotik mekanizmalarda bu çarpıtmanın kısmi olduğu (gerçeklik sınavasının kısmi olarak bozulması) söylenebilir. Olgun savunmalarda ise kişinin gerçekliği çarpıtılmasına rastlanmamaktadır. Bununla birlikte literatürde birçok savunma sürecinin hem daha ilkel hem daha olgun biçimlere sahip olduğu ifade edilmiştir (McWilliams, 2020). Eğitim düzeyinin yükselmesinin İmmatür (İlkel) Savunma düzeneklerinden ziyade Matür (Olgun) Savunma düzenekleri kullanmaya yaklaştırmasını beklemek akla yatkın gözükse de savunma düzenekleri yaşamın çok erken dönemlerinde “benliğin kendini koruma yolları” olarak yerleşmekte, otomatik olarak devreye girmekte ve kolay kolay değişmemektedir. Değişmesi için kişilerin bu değişim ihtiyacını fark edebilmeleri, değişimi istemeleri ve değişim için gerçekten emek vermeleri gerekmektedir (Özakkaş 2013; Özeren, 2018).

Bu çalışmada eğitim düzeyi grupları arasında Şiddeti Kabul Etme ve Partner Suçlama alt ölçek puanları bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır. Minimize Etme ve Dışsal Faktör suçlama alt ölçek puanları bakımından istatistiksel

olarak anlamlı farklılık vardır. Yüksek lisans düzeyi eğitime sahip olanlar daha fazla şiddeti minimize etmiştir. Lisans düzeyi eğitime sahip olanlar yüksek lisansa göre daha fazla Partner Suçlama puanı almışlardır. Polat (2021) da aile içi şiddet deneyimleyen ve deneyimlemeyen evli / boşanmış bireylerin çevre ve aile ilişkilerinde bağlanma biçimi ile şiddet sorumluluğu konulu tez çalışmasında Şiddeti Kabul Etme ve Partneri Suçlama alt boyutları bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptamamıştır. Bu çalışmadaki gibi eğitim grupları arasında Minimize Etme ve Dışsal Faktörleri Suçlama alt boyutu bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğunu saptamıştır. Farklılıklar incelendiğinde üniversite eğitim grubunun; ilköğretim ve lise eğitim gruplarından daha fazla şiddeti minimize ettiği, lise grubunun ise üniversite grubuna göre daha fazla dışsal faktörleri suçladığını saptamıştır. Kendirci (2013) tarafından yapılan çalışmada benzer olarak farklı eğitim düzeylerindeki kişiler arasında Minimize Etme Alt Boyutu ve Dışsal Faktörleri Suçlama alt boyutu puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır. Katılımcıların eğitim düzeyinin artışına paralel olarak şiddet sorumluluğu alt boyut düzeylerinde artış olduğu bildirilmiştir (Kendirci, 2013). Burada eğitim durumu ile yakın ilişkilerde şiddet sorumluluğunun farklılaşması, eğitim düzeyinin artması ile farkındalık düzeyinin artması olarak yorumlanabilir.

6.2. Katılımcıların Bilinçli Farkındalık, Savunma Biçimleri ve Yakın İlişkilerde Şiddet Sorumluluğu İlişkisinin Tartışılması

Bu çalışmada şiddetle mücadelede çok önemli aktörler olan kolluk kuvvetleri kapsamındaki katılımcıların; şiddet algıları, bilinçli farkındalık düzeyleri ve savunma biçimleri ele alınmıştır. Bu çalışmada katılımcıların ölçekler ve ölçek alt boyutlarından aldıkları puanlara göre, bilinçli farkındalık düzeyi ile immatür, nevrotik ve matür olmak üzere savunma biçimlerinin aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Gerek savunmalar gerekse bilinçli farkındalık kavramları derin ve çok katmanlı yapılar olması yönüyle ilişkileri, bulgularımızda istatistiksel olarak doğrudan ortaya çıkmamış olabilir. Diğer yandan yaşantıları yargılama yapmadan sabırla ve merakla ele almak, farklı deneyimlere kucak açmak, bireylerin yaşantılara farklı açılardan yaklaşmasını sağlayarak olumlu etkiler oluşturabilir. Birey, bilinçli farkındalık tutumlarını hayatına işledikçe iyilik halinin artacağı da düşünülmektedir (Aktepe ve Tolan, 2020). Bu kapsamda üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir

araştırmada (Al-Ghalib ve Salim, 2018), deney grubuna üç hafta süren bir bilinçli farkındalık eğitimi verilmiştir. Uygulanan eğitim sonucunda, deney grubundaki katılımcıların kontrol grubuna oranla kaygı, stres ve depresyon düzeylerinin düştüğü iyilik hali ve yaşam doyumlarının arttığı belirlenmiştir. Yetişkin ve çalışan bireylerle yürütülen bir başka araştırmada (Bostock ve ark. 2019), bilinçli farkındalığın iş stresi ve psikolojik iyilik hali üzerindeki etkisi incelenmiştir. Söz edilen araştırma kapsamında katılımcılara bir uygulama üzerinden sekiz hafta boyunca günde birkaç kez bilinçli farkındalık alıştırmaları yaptırılmış ve araştırma sonucunda psikolojik iyilik halinin olumlu yönde geliştiği, stresin ise anlamlı ölçüde azaldığı saptanmıştır.

Bu çalışmada katılımcıların ölçekler ve ölçek alt boyutlarından aldıkları puanlara göre, Bilinçli Farkındalık Düzeyi ile Şiddeti Minimize Etme arasında ters yönlü zayıf bir ilişki (korelasyon) vardır. Bu bulgu bilinçli farkındalık arttıkça şiddeti minimize etmenin azaldığı şeklinde özetlenebilir. Bu çalışmadan elde edilen bulguya göre, Bilinçli Farkındalık Düzeyi ile Şiddeti Kabul Etme arasında ters yönlü zayıf bir ilişki vardır. Bu bulgu bilinçli farkındalık arttıkça şiddeti kabul etmenin azaldığı şeklinde özetlenebilir. Bu çalışmadan elde edilen bulguya göre, Bilinçli Farkındalık Düzeyi ile Partneri Suçlama arasında ters yönlü zayıf bir ilişki vardır. Bu bulgu bilinçli farkındalık arttıkça partneri suçlamanın azaldığı yönünde yorumlanabilir.

Bu çalışmada katılımcıların ölçekler ve ölçek alt boyutlarından aldıkları puanlara göre, İmmatür Savunma Biçimleri ile Şiddeti Kabul Etme arasında doğrusal yönlü zayıf bir ilişki vardır. İmmatür Savunma ile Partner Suçlama arasında doğrusal yönlü zayıf bir ilişki vardır. İmmatür Savunma ile Dışsal Faktör Suçlama arasında doğrusal yönlü zayıf bir ilişki vardır. Özetle immatür yani ilkel savunma biçimleri ile olumsuz olarak nitelendirebileceğimiz şiddet sorumluluğu algı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır. Biri arttıkça diğeri de artmaktadır denilebilir.

İnsan, yaşamı boyunca kimlik yapısına uygun davrandığında ya da yaşantıları öyle deneyimlediğinde önemli ve değerli hissederken, kimliğine ters şeyler yaptığında ya da deneyimlediğinde kötü hissederek. Bu durum, bütünleşmiş bir kendilik yapısının doğal yansımasıdır. Hemen herkes kötü hissettiren şeyin etkisini azaltarak ruhsal yapı üzerindeki baskıyı azaltmaya çalışırken savunmaları kullanır (Özakkaş, 2013; Polat ve Özeren, 2021). Devalüasyon ya da değersizleştirme olarak da bilinen bu evrensel düzende burada bahsetmek yerinde olur. Gerek kendine gerekse muhatabına atfettiği

deęeri dūřūrerek řiddeti kabullenme aslında oldukça ilkel bir dūzeydir. Fakat yine de toplumdaki yaygınlıęının azımsanamayacak denli yūkses olduęunu sūylemek yanlıř olmaz. Dıřsal faktōrleri suęlama yani sorumluluęu bařkasına atma anlamına gelen durum ise ilkel savunma dūzeneklerinden olan yansıtmanın devreye girdięini gōstermektedir. Savunma dūzenekleri yařamın erken dōnemlerinde benlięin kendini koruma yolları olarak devreye girerler ve deęiřmeleri ancak bilinęli bir farkındalıkla mūmkūn olabilir.



7. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmadan elde edilen bulgular ışığında, araştırmanın hipotezlerinden;

“H1: Kolluk kuvvetlerinde görev yapan bireylerin farklı düzeylerde şiddet algıları bulunmaktadır.” hipotezimiz doğrulanmıştır.

“H2: Kolluk kuvvetlerinde görev yapan bireylerin farklı düzeylerde bilinçli farkındalıkları bulunmaktadır.” hipotezimiz doğrulanmıştır.

“H3: Kolluk kuvvetlerinde görev yapan bireylerin farklı düzeylerde savunma biçimleri bulunmaktadır.” hipotezimiz doğrulanmıştır.

“H4: Kolluk kuvvetlerinde görev yapan bireylerin şiddet algıları, bilinçli farkındalıkları ve savunma biçimleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.” hipotezimiz kısmen doğrulanmıştır.

“H0: Kolluk kuvvetlerinde görev yapan bireylerin şiddet algıları, bilinçli farkındalıkları ve savunma biçimleri arasında anlamlı bir ilişki yoktur.” Şeklinde geliştirdiğimiz ters hipotezimiz ise doğrulanmamıştır.

Her bir hipotezimiz için bulgular ve yorumları yukarıda ilgili başlıklar altında sunulmaktadır.

Öneriler açısından değerlendirildiğinde daha genel ekseninde, özellikle yüksek stresli görev ortamlarında çalışan personelin ruh sağlığını korumaya yönelik destek mekanizmalarının güçlendirilmesi, düzenli psikolojik tarama ve danışmanlık hizmetlerinin kurumsal yapıya entegre edilmesi önerilmektedir. Bu çerçevede kolluk personelinin içsel dinamiklerini güçlendiren psiko-eğitimsel yaklaşımların da bütüncül bir politika ile desteklenmesi gereklidir. Psikolojik dayanıklılığı artırmak ve işlevsel savunma stratejileri geliştirmeyi sağlamak amacıyla farkındalık odaklı müdahale programlarının yaygınlaştırılması gerekmektedir. Ek olarak akademik ekseninde nitel verilerle desteklenen karma yöntem çalışmalar oldukça yararlı olacaktır.

Araştırmanın sonuçları doğrultusunda daha özel ekseninde, kolluk kuvvetlerine yönelik hizmet içi eğitimlerde yalnızca mesleki becerilerin değil ileri müzakere becerilerinin

aynı zamanda algı yönetimi, stres yönetimi ve duygu düzenleme becerilerinin de öncelikli olarak ele alınması gerektiği öne çıkmaktadır. Daha kültüre özgü hatta kadın ve erkek kolluk kuvvetlerinin kişilik özelliklerine ve şartlarına göre grup çalışmaları planlanabilir.

Şiddetin her türüyle mücadele ederken kendi yaşantılarında da zorlamalar olması kaçınılmaz olan hedef grubumuza özel içerik tasarlanırken kendini tanıma; savunmalarını keşfetme ve ilkelden olguna evrilme konusunda kişiselleştirilmiş modüller eklenebilir. Böylece bu alandaki bu özel konumda bireylerin yani kolluk kuvvetleri mensuplarının hem içsel yaşantılarında hem görevlerine yansıtılmalarında daha bilinçli, daha olgun, daha dayanıklı ve sağlıklı olmalarına katkı sunulabilir. Bu çalışmaları kolluk kuvvetlerince talep edilir hale getirmek en önemlisidir. Çünkü emir komuta düzeni böyle içsel süreçlerde verimli sonuçlar sağlamaz hatta tersi etki oluşturabilir. Zorunluluk ile değil talep ederek alınan bir hizmet olarak bu içeriklerin sunulmasının uygun yolları bulunabilir.

KAYNAKÇA

- Abdulahitoğlu, A., & Altunok, H. (2024). Jandarma personelinin kadına yönelik şiddet algı ve farkındalıklarının çok kriterli karar verme yöntemleri ile analizi. *Türkiye İçişleri Dergisi*, Aralık 2024. [http://www.tid.gov.tr/kurumlar/tid.gov.tr/tum-sayilar\(2\)/2001-2025/2024/aralik/2.pdf](http://www.tid.gov.tr/kurumlar/tid.gov.tr/tum-sayilar(2)/2001-2025/2024/aralik/2.pdf)
- Acer, Ç. (2018). *Okul öncesi öğretmenlerinde bilinçli farkındalık (mindfulness) ve duygu düzenleme ilişkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Bahçeşehir Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Acat, Ö. (2021). *Bir tıp fakültesi öğrencilerinde çocukluk çağı travmaları, ego savunma mekanizmaları ve mutluluk düzeyleri* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Selçuk Üniversitesi Tıp Fakültesi, Konya.
- Akduman, G., & Koparan, D. A. (2023). Kurumsal farkındalık (mindfulness) çalışmaları. *International Journal of Arts and Social Studies*, 5(2), 184–193. <https://dergipark.org.tr/en/pub/asstudies/issue/81455/1409490>
- Akın, A., Gülşen, M., Aşut, S., Mehmet Akca, M. (2012) *Yakın ilişkilerde şiddet sorumluluğu ölçeği türkçe formunun geçerlik ve güvenirliği*, 175-184. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/16561>
- Aktepe, İ., & Tolan, Ö. (2020). Bilinçli Farkındalık: Güncel Bir Gözden Geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. 12(4):534-561. doi:10.18863/pgy.692250
- Akyüz, C. (2018). Nesne ilişkileri kuramı çerçevesinden sınır (borderline) kişilik örüntüsüne bakış: Vaka örneği ile temel savunma mekanizmalarının yorumlanması. *Ayna Klinik Psikoloji Dergisi*, 6(1), 1–18. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/558573>
- Altınok, Ç. (2021). *Genç yetişkinlerde savunma mekanizmaları ve erken dönem uyum bozucu şemaların incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Analayo. (2003). *Satipatthana: The direct path to realization*. Windhorse Publications.
- Andersen, J. P., & Gustafsberg, H. (2016). A training method to improve police use of force decision making: A randomized controlled trial. *Journal of Police and Criminal Psychology*, 31(4), 281–293. <https://doi.org/10.1177/2158244016638708>
- Andersen, J. P., Papazoglou, K., Koskelainen, M., & Nyman, M. (2015). Knowledge and training regarding the link between trauma and health: A national survey of Finnish police officers. *SAGE Open*, 5(3), 1–10. <https://doi.org/10.1177/2158244015590778>
- Antrobus, E., Bradford, B., & Murphy, K. (2015). Community norms, procedural justice, and the public's perceptions of police legitimacy. *Journal of Criminal Justice*, 43(4), 287–295. <https://doi.org/10.1016/j.jcrimjus.2015.04.004>

- Aras, M. (2021). *Savunma mekanizmalarının kardeş sayısı ve doğum sırasına göre incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Arnetz, B. B., Nevedal, D. C., Lumley, M. A., Backman, L., & Lublin, A. (2009). Trauma resilience training for police: Psychophysiological and performance effects. *Journal of Police and Criminal Psychology*, 24(1), 1–9. <https://doi.org/10.1007/s11896-008-9030-y>
- Arabacı, L. B., & Uygun, T. (2022). Şiddet uygulayan ve şiddet uygulanan bireylerin özellikleri. *Hemşirelik Bilimi Dergisi*, 5(1), 38–46. <https://doi.org/10.54189/hbd.948973>
- Aşkın, E. Ö., & Aşkın, U. (2020). Kadına yönelik aile içi şiddet ve yoksulluk ilişkisi. *Kapadokya Akademik Bakış*, 1(2), 16–37.
- Andrews G, Singh M, Bond M. *The Defense Style Questionnaire*. J Nerv Ment Dis 1993; 181:246- 256.
- Avrupa İnsan Hakları Mahkemesi (AİHM). (2015). *Karar No: 2015/123*. Strasbourg: AİHM Yayınları
- Ateş, S., & Moroğlu, A. K. (2023). Erken dönem travma deneyiminin flört şiddeti mağduriyeti üzerindeki etkisinde savunma mekanizmalarının aracılık rolü. *Humanistic Perspective*, 5(1), 35–52. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/3230707>
- Aydın, C. (2019). Kader inancının savunma mekanizması ve dini başa çıkma kavramları açısından değerlendirilmesi. *Hitit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 18(35), 101-122.
- Aytaç, M. (2018). *Bölme savunma mekanizması ile mod kavramı ilişkisi: Vaka üzerinden kavramların ele alınması* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Azak, A. (2018). Hemşirelik öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinin belirlenmesi. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 15(3), 170-176.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125–143. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg015>
- Bahadır, E. (2021). *Erken dönem uyumsuz şemaları ile savunma mekanizmaları arasındaki ilişkilerin çocukluk çağı travmaları açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, & interventions. *Review of General Psychology*, 15(4), 289–303. <https://doi.org/10.1037/a0025754>
- Barnes, S., Brown, K. W., Krusemark, E., Campbell, W. K., & Rogge, R. D. (2007). The role of mindfulness in romantic relationship satisfaction and responses to relationship

- stress. *Journal of Marital and Family Therapy*, 33(4), 482–500. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2007.00033.x>
- Başer, İ. G. (2023). *Duygu düzenleme güçlükleri, savunma stilleri ve karanlık üçlü kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.
- Bilge, Y. (2021). Aleksitimi ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide savunma mekanizmaları ve içgörünün aracı rolü. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 4(1), 15–32. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/3029341>
- Bilge, Y., & Bingöl, N. (2023). Kendiliknesnesi ihtiyaçları ve kişilik bozuklukları arasındaki ilişkide savunma mekanizmaları ve kişilerarası ilişki boyutlarının aracı rolü. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 5(1), 44–63. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/3403356>
- Bilge, Y., & İmamoğlu, A. H. (2021). Borderline kişilik özellikleri çerçevesinde aile öngörülemezliği, benlik belirginliği ve savunma mekanizmalarının incelenmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*.
- Bilge, Y., Karamustafalıoğlu, N., Kanlısu, N., & Özdemir, A. (2023). Kişilik bozukluğu inançlarında savunma mekanizmaları ve bağlanma biçimlerinin rolü. *Cappadocia Journal of Clinical Psychology*, 14(5), 302–310. http://www.cappsy.org/archives/vol14/no5/cap_14_05_05.pdf
- Birkök, M. C., & Albayrak, C. (2021). Polis memurlarının bilinçli farkındalık ve stresle başa çıkma durumu. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 3(2), 124–135. <https://dergipark.org.tr/en/pub/ktppdergisi/issue/67192/1050689>
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>
- Black, D. S., & Slavich, G. M. (2016). Mindfulness meditation and the immune system: A systematic review of randomized controlled trials. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1373(1), 13–24. <https://doi.org/10.1111/nyas.12998>
- Blackman J.S. (2024). *Savunma: Zihnin Kendini Koruma Yolları*. Öznur Karakaş(Çev.). İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları, (Birinci baskı: Ekim 2012),
- Bozdemir, B. S. (2020). *Psikoterapi Teorilerine Giriş*. İstanbul: Nobel Yayınları.
- Bora, A. (2019). *Çocukluk çağı örselenmelerindeki savunma mekanizmaları ve duygu düzenleme güçlüğüünün borderline ve narsisistik kişilik örgütlenmeleri üzerindeki etkisinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), İstanbul Üniversitesi Adli Tıp Enstitüsü, İstanbul.
- Bridge, E. N., & Duman, F. (2020). Eşe yönelik şiddet mağdurlarının adli süreçlerde değerlendirilmesi. *Dünya İnsan Bilimleri Dergisi*, 2, 116–123.

- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211–237. <https://doi.org/10.1080/10478400701598298>
- Calvert, C. M., Brady, S. S., & Jones-Webb, R. (2020). Perceptions of violent encounters between police and young Black men across stakeholder groups. *Journal of Urban Health*, 1–17. <https://doi.org/10.1007/s11524-019-00417-6>
- Çakıroğlu, M. E. (2024). Narsisizm bağlamında duygu düzenleme güçlükleri ve savunma mekanizmaları. *Premium e-Journal of Social Sciences*, 4(1), 55–72. <https://pejoss.com/index.php/pub/article/download/503/447>
- Chiesa, A., Calati, R., & Serretti, A. (2011). Does mindfulness training improve cognitive abilities? A systematic review of neuropsychological findings. *Clinical Psychology Review*, 31(3), 449–464. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.11.003>
- Christopher, M. S., Goerling, R. J., Pruessner, J. C., Bowen, S., & Hunsinger, M. (2018). Mindfulness-based resilience training to reduce health risk, stress reactivity, and aggression among law enforcement officers: A feasibility and preliminary efficacy trial. *Psychiatry Research*, 264, 104–115. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.03.059>
- Christopher, M. S., Goerling, R. J., Rogers, B. S., Hunsinger, M., Baron, G., & Bergman, A. L. (2016). A pilot study evaluating the effectiveness of a mindfulness-based intervention on cortisol awakening response and health outcomes among law enforcement officers. *Journal of Police and Criminal Psychology*, 31(1), 15–28. <https://doi.org/10.1007/s11896-015-9161-x>
- Creswell, J. D., & Lindsay, E. K. (2014). How does mindfulness training affect health? A mindfulness stress buffering account. *Current Directions in Psychological Science*, 23(6), 401–407. <https://doi.org/10.1177/0963721414547415>
- Cruz, R. T. D. (2024). Levels of stress and aggression among police officers. *AIDE Interdisciplinary Research Journal*, 5(1). <https://journal.aide-inc.net/index.php/aide-irj/article/view/131>
- Delice, M. (2014). Polislerin meslek etiği algılarının incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 18(1), 363–385. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/32454>
- Deveci, G. (2021). *Yetişkin bireylerin nesne ilişkileri ve savunma düzenekleri ile romantik ilişki doyumları ve cinsel doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Demirbaş, E., & Çamalan, V. F. (2024). Çocuklarda teknolojinin risklerinden kaçınma ve bilinçli kullanımı. *Karatay Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 6(1), 111–127. <https://dergipark.org.tr/en/pub/karataysad/article/1519907>

- Dunham, K., & Senn, C. Y. (2000). Minimizing negative experiences: Women's disclosure of partner abuse. *Journal of Interpersonal Violence*, 15(3):251–261 p.
- Erdal, S. (2019). *Kadınlarda şiddete maruziyet ve savunma biçimlerinin depresyon üzerindeki etkisinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Erden, Ş., & Boz, H. (2018). Türkiye’de yaşlı istismarı ve ihmali. *Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası*, 71(1), 71–100. <https://ankaratipfakultesimecmuasi.net/pdf/0ab0f6f3-5ca8-49ed-b22b-149d6a6b3411/articles/atfm.08208/ATFM-71-100.pdf>
- Erdem, B. (2024). *İntihar girişimi ile başvuran olguların savunma biçimleri ve yürütücü işlevler açısından değerlendirilmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Denizli.
- Ellis, J. R. (2021). Social media, police excessive force and the limits of outrage: Evaluating models of police scandal. *Criminology & Criminal Justice*, 1–18. <https://doi.org/10.1177/17488958211017384>
- Eryılmaz, A. (2020). *Meta teori: Bir gelişim ve psikoterapi kuramı olarak pozitif psikoterapi*.
- Eryaman, Z. F. (2023). *Kadına yönelik şiddet algısı ve yasal mücadele yöntemlerinin bilinirliği: Hilvan örneği* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Harran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Şanlıurfa.
- Freud, A. (1936). *The ego and the mechanisms of defence*. Hogarth Press.
- Gambetti, Z. (2007). Linç girişimleri, neoliberalizm ve güvenlik devleti. *Toplum ve Bilim*, (109), 32–61. https://www.academia.edu/download/1963362/Toplum_Bilim_Linc.pdf
- Garland, E. L., Gaylord, S. A., & Park, J. (2009). The role of mindfulness in positive reappraisal. *Explore*, 5(1), 37–44. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2008.10.001>
- Gençoğlu, Ç., H. (2019). *Bireylerin bağlanma stillerinin kullanılan savunma mekanizmaları ve sosyodemografik değişkenler ile ilişkilerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 856–867. <https://doi.org/10.1002/jclp.22021>
- Gethin, R. (2011). On some definitions of mindfulness. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 263–279. <https://doi.org/10.1080/14639947.2011.564843>
- Gibson, J. K. (2021). *Stress perceptions and verbal commands for law enforcement in high-stress situations* (Doctoral dissertation), Walden University. <https://scholarworks.waldenu.edu/dissertations/11007>
- Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E. M. S., Gould, N. F., Rowland-Seymour, A., Sharma, R., ... & Haythornthwaite, J. A. (2014). Meditation programs for psychological stress and well-being: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Internal Medicine*, 174(3), 357–368. <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2013.13018>

- Güvener, H., Aytekin, M., & Bağcı, E. (2023). COVID-19 pandemisi sonrası sağlık çalışanlarının şiddet algısı. *Gaziantep University Journal of Social Sciences*, 22(3), 912–931.
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57(1), 35–43. [https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(03\)00573-7](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(03)00573-7)
- Görücü, M. (2018). *Türkiye’de kadına yönelik şiddetin önlenmesinde yasal mevzuat, emniyet birimlerindeki uygulama ve Antalya örneği* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.
- Gül, K., Şen, A., & Canbolat, F. (2021). “Behzat Ç.: Seni Kalbime Gömdüm” filminin psikopatoloji ve nesne ilişkileri temelinde incelenmesi. *Ayna Klinik Psikoloji Dergisi*, 8(2), 121–138. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/999386>
- Güler, K., & Usluca, M. (2021). Yetişkin bireylerde bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(1), 372–383. <https://doi.org/10.47525/ulasbid.868875>
- Heidegger, M. (1962). *Being and time* (J. Macquarrie & E. Robinson, Trans.). Harper & Row.
- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78(2), 169–183. <https://doi.org/10.1037/a0018555>
- Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 6(6), 537–559. <https://doi.org/10.1177/1745691611419671>
- Hough, M., Jackson, J., & Bradford, B. (2013). Legitimacy, trust and compliance: An empirical test of procedural justice theory using the European Social Survey. In *Legitimacy and criminal justice: An international exploration* (Vol. 1, pp. 326–352). https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=2234339
- Jackson, D. B., Fedina, L., & DeVlyder, J. E. (2021). Police violence and associations with public perceptions of the police. *The Journal of Politics*, 83(1), 1–6. <https://doi.org/10.1086/711683>
- Jha, A. P., Stanley, E. A., Kiyonaga, A., Wong, L., & Gelfand, L. (2010). Examining the protective effects of mindfulness training on working memory capacity and affective experience. *Emotion*, 10(1), 54–64. <https://doi.org/10.1037/a0018438>
- Johnson, D., Wilson, D. B., & Maguire, E. R. (2017). Race and perceptions of police: Experimental results on the impact of procedural (in)justice. *Journal of Criminal Justice*, 52, 1–11. <https://doi.org/10.1016/j.jcrimjus.2017.07.003>
- Kapıcıoğlu, İ. (2008). *Üniversite Öğrencilerinin Şiddet Algısı* (Yayınlanmamış yüksek Lisans Tezi), Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

- Kızıltepe, E. (2018). *Şiddet mağduru kadınların kadına yönelik şiddet algısı: Karaman örneği* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Kinacı, S. (2011). *Türkiye’de Polis Algısı ve Algılama Yönetimi: Bir Alan Araştırması* (Yayınlanmış doktora Tezi), Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Delacorte Press.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Kabataş, B., & Duyan, V. (2021). Doğrudan sosyal hizmet uygulamalarında hikâye ve masalların kullanımı: Psikodinamik bir bakış. *Sosyal Çalışma Dergisi*, 5(1), 101–116.
- Khoury, B., Sharma, M., Rush, S. E., & Fournier, C. (2015). Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 78(6), 519–528. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2015.03.009>
- Kırılmaz, A. (2022). ABD’nin değişen Türkiye algısı: İnsan hakları raporları üzerinden bir okuma (2002–2016) ve siyasi ilişkilerin etkisi. *Uluslararası Kriz ve Siyaset Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 94–114. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/2381231>
- Koçak, A., & Sevinç, S. (2021). Bir uzmanlık alanı olarak polis psikolojisi. *Uluslararası Güvenlik ve Terörizm Dergisi*, 12(1), 106–127. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/330772>
- Kok, B. E., & Fredrickson, B. L. (2010). Upward spirals of the heart: Autonomic flexibility, as indexed by vagal tone, reciprocally and prospectively predicts positive emotions and social connectedness. *Biological Psychology*, 85(3), 432–436. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2010.09.005>
- Korkmaz, E. (2019). *Çocukluk çağı ruhsal travmaları ve affetmenin kişilerin savunma mekanizmalarıyla ilişkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Küçükay, P. A. (2019). Suç önleme stratejileri ve güvenlik politikalarına psikolojik bir bakış. *Türkiye Adalet Akademisi Dergisi*, 36, 145–164. <https://dergipark.org.tr/en/pub/taad/issue/44382/550907>
- LaGrange, R. L. (1992). Fear of crime and neighborhood change. *Journal of Research in Crime and Delinquency*, 29(3), 311–334. <https://doi.org/10.1177/0022427892029003004>

- Lawrence, D. S., Rosenbaum, D. P., & Hartnett, S. M. (2015). Measuring procedural justice and legitimacy at the local level: The police–community interaction survey. *Criminology & Public Policy*, 14(2), 293–328. <https://doi.org/10.1007/s11292-015-9228-9>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing.
- McEwen, B. S. (1998). Stress, adaptation, and disease: Allostasis and allostatic load. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 840(1), 33–44. <https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.1998.tb09546.x>
- McWilliams, N. (1994). *Psychoanalytic diagnosis: Understanding personality structure in the clinical process*. Guilford Press.
- McWilliams, N. (2011). *Psychoanalytic psychotherapy: A practitioner's guide*. Guilford Press.
- Memduhoğlu, H. B., & Demir, M. E. (2024). Öğretmenlere Yönelik Fiziksel Şiddet Kaygı Ölçeğinin Geliştirilmesi. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(2), 534–554. <https://doi.org/10.33711/yyuefd.1416998>
- Morley, R. H., Fulton, C. L., Bowman, S. W., & Ellison, J. (2024). Exploring the intersection of mindfulness, race-related threat perception failure, and the use of deadly force. *Journal of Police and Criminal Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s11896-023-09612-3>
- Nahardani, T. S. (2020). *Mindfulness meditation and police academy training: A clinical application* [Doctoral dissertation, ProQuest Dissertations Publishing]. <https://search.proquest.com/openview/6af1895be02337632df5e152f60204/>
- Nix, J., Wolfe, S. E., & Rojek, J. J. (2015). Trust in the police: The influence of procedural justice and perceived collective efficacy. *Crime & Delinquency*, 61(4), 610–640. <https://doi.org/10.1177/0011128714530548>
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Özakkaş, T. (2013). *Bütüncül psikoterapi*. Litera Yayınevi, İstanbul, 472 s.
- Özalp, A., & Albayrak, A. (2022). Şiddet mağduru kadınların kadına yönelik şiddet algısı: Karaman örneği. *NOSYON: Uluslararası Toplum ve Kültür Araştırmaları Dergisi*, (7), 84–103.
- Özalp, A., & Albayrak, A. (2018). Şiddet mağduru kadınların kadına yönelik şiddet algısı: Karaman örneği. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (39), 191–203. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1252253>
- Özeren, G. S. (2018). *Sağlık bilimlerinde akademik araştırmalar; bağlanma ve insan ilişkileri*. Gece Kitaplığı, Ankara, 205-221.

- Özkul, K. (2025). *"Murdering the self": mediating roles of narcissism and defense mechanisms between the object relations and suicide* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Öztan, G., & Bezci, E. B. (2015). Türkiye’de olağanüstü hal: Devlet akli, askerler ve siviller. *Mülkiye Dergisi*, 39(1), 77–106. <https://dergipark.org.tr/en/pub/mulkiye/issue/277/1251>
- Öztürk, M. (2023). *Özgül öğrenme güçlüğü tanısı almış çocukların annelerinde öfke, aleksitimi ve savunma mekanizmaları* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Papazzoglou, KPapa., & Andersen, J. P. (2014). A guide to utilizing police training as a tool to promote resilience and improve health outcomes among police officers. *Traumatology: An International Journal*, 20(2), 103–111. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/h0099394>
- Perls, F. (1973). *The Gestalt approach & eye witness to therapy*. Bantam Books.
- Perry, J. C. (1990). *Defense Mechanism Rating Scales (DMRS)*. Harvard Medical School Publication.
- Plutchik, R., Kellerman, H., & Conte, H. R. (1979). A structural theory of ego defenses and emotions. In R. Plutchik & H. Kellerman (Eds.), *Emotion: Theory, research and experience* (Vol. 2).
- Polat, C., & Söyler, Y. (2020). *Travmaya maruz kalmış bireylerin savunma mekanizmaları ve sosyal desteğin etkisinin incelenmesi*. <https://docs.neu.edu.tr/library/9451798272.pdf>
- Polat S., & Özeren GS. (2024). Aile içi şiddet deneyimleyen ve deneyimlemeyen evli/boşanmış bireylerin çevre ve aile ilişkilerinde bağlanma biçimi ile şiddet sorumluluğu: İstanbul örneği. *Academic Social Resources Journal*, 6(28), 1191-1201.
- Polat, Ö., & Özbek Ayaz, C. (2021). Okul öncesi dönem çocuklarının liderlik becerilerinin yordayıcısı olarak ebeveynlerinin bilinçli farkındalık düzeyleri. *Uluslararası Karamanoğlu Mehmetbey Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 113-128. <https://doi.org/10.47770/ukmead.982016>
- Robinson, L. R. (2019). *Police officers' perceptions of spirituality for managing occupational stress and job performance* (Doctoral dissertation), Walden University <https://scholarworks.waldenu.edu/dissertations/8138/>
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin.
- Sahar, S. (2022). *Evli bireylerin kullandıkları savunma biçimleri ile evlilik uyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Schulenberg, J. L., Chenier, A., Buffone, S., & Wojciechowski, C. (2015). An application of procedural justice to stakeholder perspectives: Examining police legitimacy and

public trust in police complaints systems. *Policing and Society*, 27(7), 779–796.
<https://doi.org/10.1080/10439463.2015.1102252>

Seyran, F., Gözlü, M., & Ready, F. N. (2018). İş Yerinde Fiziksel Şiddete Maruz Kalmış Sağlık Personelinin Şiddet Algısı ve Boyutu. *Sağlık ve Sosyal Politikalara Bakış Dergisi*, 8, 8–10.

Sevencan, F., Özcebe, H., Voltan Acar, N., Bilge, F., & Akman, Y. (2013). The Perception of Violence: A Study of Factors Affecting the Perceptions of Violence in University Students. *Turkish Journal of Public Health*, 11(1), 33–38.

Sıvaslıoğlu, F., & Erdal, N. (2020). Ailede Şiddet Gören Çalışan Kadınların İş Performansı. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 7(5), 350–367.

Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2018). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression*. Guilford Publications.

Şen, A. A. (2018). Türkiye’de kadına yönelik şiddetle mücadelede kurumlar arası işbirliği süreci ve 6284 sayılı yasanın uygulanabilirliği. *Motif Akademi Halkbilimi Dergisi*, 11(25), 595–618.
<https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/490220>

Sunshine, J., & Tyler, T. R. (2003). The role of procedural justice and legitimacy in shaping public support for policing. *Law & Society Review*, 37(3), 513–548.
<https://doi.org/10.1111/1540-5893.3703002>

Shane, J. M. (2010). Organizational stressors and police performance. *Journal of Criminal Justice*, 38(4), 807–818. <https://doi.org/10.1016/j.jcrimjus.2010.05.008>

Suzuki, S. (2011). *Zen mind, beginner's mind*. Shambhala Publications.

Taşçı, F., & Bilge, Y. (2021). Anlam arayışı ve psikopatoloji: Varoluşsal öfke ve savunma mekanizmalarının psikolojik belirtilerle ilişkilerinin incelenmesi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 10(2), 123–140.
<https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1346274>

Taşkent, A. (2010). *Travma sonrası stres bozukluğu olan bireylerin savunma mekanizmaları açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Tansel, B. (2010). *Emniyet teşkilatında kritik görev yapan personelin psikolojik sağlığını korumaya yönelik stres boşalım programını içeren bir model önerisi* (Yayınlanmamış doktora tezi), Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.

Tang, Y. Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(4), 213–225.
<https://doi.org/10.1038/nrn3916>

Topkaya, N., & Sadıkoğlu, O. (2023). Evde bakım maaşı alan engelli yakınlarının kullanmış oldukları farklı savunma mekanizmalarının psikolojik sağlamlıkla ilişkisi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 23(2), 45–68.
<https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/2385682>

- Tyler, T. R. (2017). Procedural justice and policing: A rush to judgment? *Annual Review of Law and Social Science*, 13, 29–53. <https://doi.org/10.1146/annurev-lawsocsci-110316-113318>
- Tyler, T. R., Goff, P. A., & MacCoun, R. J. (2015). The impact of psychological science on policing in the United States: Procedural justice, legitimacy, and effective law enforcement. *Psychological Science in the Public Interest*, 16(3), 75–109. <https://doi.org/10.1177/1529100615617791>
- Urbina, I., & Sgorlon, V. (2024). Fractured trust: The spillover effects of police violence on political trust and democracy. *OSF Preprints*. <https://osf.io/c8tys/download>
- Uslu, R. (2015). *Psikoterapide atasözleri ve deyimlerin kullanımı*. Hasan Kalyoncu Üniversitesi Yayınları.
- Varan, D., & Demirel, Ç. (2024). Travmanın dolaylı etkisi: İkincil travmatik stres üzerine bir derleme. *İstanbul Kent Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Dergisi*, 3(1), 89–104. <https://dergipark.org.tr/en/pub/itbfkent/issue/87164/1539998>
- Vaillant, G. E. (1992). *Ego mechanisms of defense: A guide for clinicians and researchers*. American Psychiatric Press.
- Vadvilavičius, T., Varnagiryte, E., Jarašiūnaitė-Fedosejeva, G., & Šapelytė, D. (2023). The effectiveness of mindfulness-based interventions for police officers' stress reduction: A systematic review. *Journal of Police and Criminal Psychology*, 38(2), 223–239. <https://doi.org/10.1007/s11896-022-09570-2>
- Vural, D. L. (2020). Karanlık Üçlü Kişilik Özellikleri ile Çocukluk Çağı Ruhsal Travmaları Arasında Savunma Mekanizmalarının Aracı Rolü. *International Social Mentality and Researcher Thinkers Journal*, 6(36), 1734–1743. https://smartofjournal.com/files/smartjournal/1234091207_9_6.36_ID611_Vural_1734-1743.pdf
- Walters, G. D., & Bolger, P. C. (2019). The relationship between police procedural justice, police legitimacy, and people's willingness to cooperate with law enforcement: A meta-analysis. *Journal of Criminal Justice*, 60, 93–99. <https://doi.org/10.1016/j.jcrimjus.2019.01.001>
- West, A. E. (2018). *Yetişkin bağlanma stillerinin savunma mekanizmaları ve yaşam doyumuyla ilişkilerinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi]. <https://avys.omu.edu.tr/storage/app/public/ilkay.goktas/134811/savunma%20mekanizmalar%C4%B1.pdf>
- Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. Basic Books.
- Yasuntimur, A., & Ögünç, G. İ. (2022). Bireysel silahlanma ve şiddet: Ateşli silah şiddetinin güncel durumu. *Güvenlik Bilimleri Dergisi*, 11(1), 1–22. <https://dergipark.org.tr/tr/doi/10.28956/gbd.1068063>

- Yılmaz N, Gençöz T, Ak M. *Psychometric properties of the Defense Style Questionnaire: A reliability and validity study*. J Turk Psychiatry 2007; 18:244-253.
- Yun, S. H., & Vonk, M. E. (2011). *Development and initial validation of the intimate violence responsibility scale*. Research on Social Work Practice, 21(5), 562-571.
- Zeidan, F., Johnson, S. K., Diamond, B. J., David, Z., & Goolkasian, P. (2010). Mindfulness meditation improves cognition: Evidence of brief mental training. *Consciousness and Cognition*, 19(2), 597–605. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2010.03.014>
- Zorlutuna G. (2022). *Son sınıf lisans öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük, farkındalık seviyeleri ve stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

EKLER

EK-1

Evrak Tarih ve Sayısı: 20.05.2024-257358

 **T.C.**
SİNOP ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
İnsan Araştırmaları Etik Kurulu
Karar Belgesi

Oturum Tarihi	Oturum Sayısı	Oturum Karar Sayıları
02.05.2024	4	2024/80-127

Sinop Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulu Prof. Dr. Erkal ARSLANOĞLU başkanlığında 02.05.2024 tarihinde 09:30-12:00 saatleri arasında toplanarak aşağıdaki kararı almıştır.

Karar Sayısı: 2024/121

Yüksek Lisans Öğrencisi Rümeysa TAŞÇI ve Doç. Dr. Gül Sultan ÖZEREN'in 24 Nisan 2024 tarihli "*Şiddetle Mücadelede Kolluk Kuvvetlerinin Şiddet Algısı, Bilinçli Farkındalık Düzeyleri ve Savunma Biçimlerinin Değerlendirilmesi*" başlıklı araştırmalarına ait ekte sunulan belgeler, Üniversitemiz İnsan Araştırmaları Etik Kurulunca değerlendirilmiştir.

Araştırmanın fikri, hukuki ve telif hakları bakımından metot ve ölçeğine ilişkin sorumluluğu araştırmacılara ait olmak üzere ve "Kişisel Verilerin Korunması Kanununa" dikkat edilmesi şartıyla Üniversitemiz İnsan Araştırmaları Etik Kurulu Yönergesine "**Uygun**" olduğunun kabulüne, sonucun sorumlu araştırmacı Yüksek Lisans Öğrencisi Rümeysa TAŞÇI'ya bildirilmesine oybirliği ile karar verildi.

Ek:

- 1- Etik Kurul Başvuru Formu (6 Sayfa)
- 2- Bilgilendirilmiş Onam Formu (1 Sayfa)
- 3- Veri Toplama Araçları (8 Sayfa)

Prof. Dr. I J
İnsan Araştırmaları Etik Kurulu Başkanı

Doç. Dr. A Doç. Dr. A Doç. Dr. İİ
Başkan Yardımcısı Kurul Üyesi Kurul Üyesi

Doç. Dr. J Doç. Dr. Dr. Öğr. Ç
Kurul Üyesi Kurul Üyesi Kurul Üyesi

Dr. Öğr. İ JŞ
Kurul Üyesi

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :BSAK06TMTE Pin Kodu :76582 Belge Takip Adresi : <https://turkiye.gov.tr/ebd?eK=5743&eD=BSAK06TMTE&eS=257358>

Adres:Korucuk Mah. Üniversite Cad. 15 Temmuz Yerleşkesi Rektörlük Binası No:21B 57010 Merkez/SİNOP Raportör: Mehmet CAY
Telefon:(0 368) 271 57 68 Faks:(0 368) 271 57 70 Unvanı: Bilgisayar İşletmeni
e-Posta:inarek@sinop.edu.tr İnternet Adresi:www.inarek.sinop.edu.tr Tel No: 1207
Kep Adresi:sinopuniversitesi@hs01.kep.tr

2024/121 Sayılı İnsan Araştırmaları Etik Kurulu Kararı – Sayfa 1 / 1

Demografik Bilgi Formu**Yaş:****Cinsiyet**☐ Kadın ☐ Erkek**Eğitim Durumu**☐ Lise ☐ Lisans ☐ Lisansüstü ☐ Diğer**Medeni Durum**☐ Evli ☐ Bekar**Çocuğunuz var mı?**☐ Var ☐ Yok**Var ise sayısı?**☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ve üzeri**Mesleğinizi seçme****nedeniniz?** ☐ Kendi

isteğim

☐ Ailemin veya çevremdekilerin
isteği☐ Diğer nedenler**Kaç yıldır bu mesleği yapıyorsunuz?**☐ 10 yıl ve altı ☐ 11-20 yıl ☐ 21 yıl ve üstü**Algılanan gelir düzeyi?**☐ Düşük ☐ Orta ☐ Yüksek**Herhangi bir kronik hastalığınız var mı?**☐ Evet ☐ Hayır**Herhangi bir psikolojik rahatsızlığınız var mı?**☐ Evet ☐ Hayır

EK-3**Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ)**

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

	1	2	3	4	5	6
	Hemen hemen her Zaman	Çoğu zaman	Bazen	Nadiren	Oldukça Seyrek	Hemen hemen hiçbir zaman
1. Belli bir süre farkında olmadan bazı duyguları yaşayabilirim.					1	2 3 4 5 6
2. Eşyaları özensizlik, dikkat etmeme veya başka bir şeyleri düşündüğümüçin 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 gibiyapıyorum.					1	2 3 4 5 6
8. Aktiviteleri gerçekte ne olduklarına dikkat etmeden acele ile yerine getiririm.					1	2 3 4 5 6
9. Başarmak istediğim hedeflere öyle çok odaklanırım ki o hedeflere ulaşmak için şu an ne yapıyor olduğumun farkında olmam.					1	2 3 4 5 6
10. İşleri veya görevleri ne yaptığımın farkında olmaksızın otomatik olarak yaparım.					1	2 3 4 5 6
11. Kendimi bir kulağımla birini dinlerken; aynı zamanda başka bir şeyi de yaparken bulurum.					1	2 3 4 5 6
12. Gideceğim yerlere farkında olmadan gidiyor, sonra da oraya neden gittiğime şaşırıyorum.					1	2 3 4 5 6
13. Kendimi gelecek veya geçmişle meşgul bulurum.					1	2 3 4 5 6
14. Kendimi yaptığım işlere dikkatimi vermemiş bulurum.					1	2 3 4 5 6
15. Ne yediğimin farkında olmaksızın atıştırıyorum.					1	2 3 4 5 6

EK-4**Savunma Biçimleri Testi**

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

Örnek:

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

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

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

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

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

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

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

4. Yaptığım her şey için geçerli sebepler bulabilirim.

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 eğilimlidir.

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 geldiğimi söylerler.

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

9. Süpermen'mişim gibi tehlikelere aldırmam.

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

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

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

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

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

12. Hayatım yolunda gitmediğinde bedensel rahatsızlıklara yakalanırım.

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

13. Çok tutuk bir insanım.

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

14. Gerçek yaşamımdan çok hayallerim bana hoşnutluk verir

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. İşlerim yolunda gitmediğinde bu duruma her zaman geçerli sebepler bulabilirim.

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

17. Birçok şeyi gerçek yaşamımdan çok hayalimde çözerim.

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

18. Hiçbir şeyden korkmam.

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

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

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

20. Kırıldığımda açıkça saldırgan olurum.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

27. Hoşlanmadığım bir işi yaptığımda başım ağrır.

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

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

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

29. Hayatta, haksızlığa uğruyor olduğuma eminim.

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

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

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

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

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

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

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

33. Üzüntülü veya endişeli olduğumda yemek yemek beni rahatlatır.

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

34. Sık sık duygularımı göstermediğim söylenir.

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

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

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

36. Ne kadar yakınırsam yakınyım, 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-5**Yakın İlişkilerde Şiddet Sorumluluğu Anketi**

Lütfen yakın bir zamanda partnerinizle yaşadığınız şiddet içeren bir sorun veya tartışmayı düşünün ve aşağıdaki soruları bu olaya göre cevaplandırın. Her sorunun karşısında bulunan;

(1)Hiç Katılmıyorum (2) Katılmıyorum (3) Kararsızım (4) Katılıyorum ve (5) Tamamen Katılıyorum anlamına gelmektedir.

1	Ciddi değildi	1	2	3	4	5
2	Sadece küçük bir problemdi	1	2	3	4	5
3	Yaptığım çok önemli bir şey değil	1	2	3	4	5
4	Öfkem çok azdı	1	2	3	4	5
5	Öfkeli olmak ile ilgili problemim yok	1	2	3	4	5
6	Aslında hiçbir şey yapmadım	1	2	3	4	5
7	Yaptığımda bir yanlışlık yok	1	2	3	4	5
8	Yaptığım şey partnerime karşı bir agresiflikti	1	2	3	4	5
9	Olay boyunca öfkeliydim	1	2	3	4	5
10	Partnerime karşı agresifliğimden dolayı pişmanım	1	2	3	4	5
11	Yaptığım şey partnerime zarar verdi	1	2	3	4	5
12	Olay esnasında partnerime zarar verdim	1	2	3	4	5
13	Bu gerçekten partnerimin suçuydu	1	2	3	4	5
14	Böyle davranmama partnerim sebep oldu	1	2	3	4	5
15	Partnerim beni dinleseydi böyle olmazdı	1	2	3	4	5
16	Partnerim damarına bastığı için böyle oldu	1	2	3	4	5
17	Partnerime böyle davranmam kültürümün bir parçası	1	2	3	4	5
18	Şiddet içerikli filmler/ TV seyrettiğim için böyle oldu	1	2	3	4	5
19	Dini görüşüm böyle davranmama yol açtı	1	2	3	4	5
20	İşyerimdeki bir şey veya birileri yüzünden böyle oldu	1	2	3	4	5

ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı : Rümeysa TAŞÇI

Yabancı Dili : İngilizce

Eğitim Durumu

Lise : Tokat Gazi Osman PaŐa Anadolu Lisesi, 2013

Lisans : GümüŐhane Üniversitesi , 2017

Yüksek Lisans : Güvenlik Bilimleri Akademisi, 2018

Mesleki Deneyim

İŞ Yeri : Sinop Emniyet Müdürlüğü, 2018-2024

İŞ Yeri : Muğla Emniyet Müdürlüğü, 2024-Halen

Yayın Listesi :