



T.C.
EGE ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü



**EVLİ BİREYLERDE BİLİNÇLİ FARKINDALIK
BECERİLERİNİN KULLANILDIĞI İLİŞKİ
GELİŞTİRME PROGRAMININ EMPATİ, İLİŞKİ
KALİTESİ, EVLİLİK DOYUMU VE PSİKOLOJİK İYİ
OLUŞA ETKİSİ**

Doktora Tezi

Funda GÜLYÜKSEL

Halkla İlişkiler ve Tanıtım Anabilim Dalı

İzmir

2025



T.C.
EGE ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü



**EVİLİ BİREYLERDE BİLİNÇLİ FARKINDALIK
BECERİLERİNİN KULLANILDIĞI İLİŞKİ
GELİŞTİRME PROGRAMININ EMPATİ, İLİŞKİ
KALİTESİ, EVLİLİK DOYUMU VE PSİKOLOJİK İYİ
OLUŞA ETKİSİ**

Doktora Tezi

Funda GÜLYÜKSEL

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Ayşen TEMEL EĞİNLİ

**Halkla İlişkiler ve Tanıtım Anabilim Dalı
Kişilerarası İletişim Doktora Programı**

İzmir

2025

Tez Değerlendirme Kurulu Jüri Üyeleri

**Başkan
(Danışman)** : Prof. Dr. Ayşen TEMEL EĞİNLİ Ege Üniversitesi

Üye : Doç. Dr. Özgür KÖSEOĞLU Ege Üniversitesi

Üye : Doç. Dr. Betül MEYDAN Ege Üniversitesi

Üye : Prof. Dr. Ebru GÖKALİLER Yaşar Üniversitesi

Üye : Doç. Dr. Mustafa YALÇIN İzmir Kâtip Çelebi
Üniversitesi

ETİK KURALLARA UYGUNLUK BEYANI

Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü M¼d¼rl¼g¼'ne sunduğum “*Evli Bireylerde Bilinçli Farkındalık Becerilerinin Kullanıldığı İlişki Geliştirme Programının Empati, İlişki Kalitesi, Evlilik Doyumu ve Psikolojik İyi Oluşu Etkisi*” adlı doktora tezinin tarafımdan bilimsel, ahlak ve normlara uygun bir şekilde hazırlandığını, tezimde yararlandığım kaynakları bibliyografyada ve dipnotlarda gösterdiğimi onurumla doğrularım.

Funda G¼LY¼KSEL

ÖNSÖZ

Bilinçli farkındalık, son yıllarda pek çok farklı araştırmada incelenen ve oldukça popülerlik kazanan bir konudur. Evlilik ise alanyazında her zaman ilgi gören bir konu olarak pek çok yönüyle araştırılan bir kavramdır. Bu araştırmada evli bireylere uygulanan bilinçli farkındalık becerilerinin kullanıldığı ilişki geliştirme programının, evlilik doyumu, ilişki kalitesi, empati ve psikolojik iyi oluş gibi kavramlar üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırmada hem nicel hem de nitel yöntemler kullanılarak konunun derinlenmesine incelenmesi hedeflenmiştir. Çalışmanın alanyazına katkı sağlamasını diliyorum.

İzmir, 2025

Funda GÜLYÜKSEL

ÖZET

EVLİ BİREYLERDE BİLİNÇLİ FARKINDALIK BECERİLERİNİN KULLANILDIĞI İLİŞKİ GELİŞTİRME PROGRAMININ EMPATİ, İLİŞKİ KALİTESİ, EVLİLİK DOYUMU VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞA ETKİSİ

Funda GÜLYÜKSEL

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Ayşen TEMEL EĞİNLİ

HALKLA İLİŞKİLER VE TANITIM ANABİLİM DALI

2025

Araştırmada bilinçli farkındalık becerilerinin kullanıldığı ilişki geliştirme programının, evli bireylerde empati, ilişki kalitesi, evlilik doyumu ve psikolojik iyi oluşa etkisi incelenmiştir. Örneklemi oluşturmak için amaçlı örnekleme yöntemlerinden biri olan ölçüt örnekleme yöntemi ve karma yöntemin ardışık açıklayıcı deseni kullanılmıştır. Araştırmaya katılmak isteyen bireylere araştırmacı tarafından hazırlanan bilgilendirilmiş onam formu, ön görüşme formu ve Ruhsal Belirti Tarama Envanteri (SCL-90-R) e-posta yoluyla gönderilmiştir. 61 kişi formları doldurarak geri dönüş yapmıştır. Belirlenen kriterleri karşılayan kişilerden rastlantısal olarak seçilen 10 kişi ile pilot uygulama yapılmıştır. Seçkisiz atama ile deney (n=10), plasebo (n=10), kontrol grubu (n=10) oluşturulmuş ve öntest olarak Toronto Empati Ölçeği, Evlilik Kalitesi Ölçeği, Evlilik Yaşamı Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği uygulanarak gruplar arasında anlamlı farklılık olup olmadığı Kruskal Wallis H testi ile incelenmiştir. Üç grup arasında öntest sonuçları açısından anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Deney grubuna pilot çalışma sonrası gerekli düzenleme ve düzeltmelerin yapıldığı şekliyle bilinçli farkındalık becerilerinin kullanıldığı ilişki geliştirme programı; plasebo grubuna ise film tartışması grubu uygulanmış, kontrol grubuna ise herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Sontest ve izleme için aynı ölçekler her üç gruba da tekrar uygulanmıştır. Deney grubuna uygulanan programın etkisinin daha iyi anlaşılması amacıyla program tamamlandıktan sonra deney grubu ile odak grup görüşmesi yapılmıştır. Sonuçlar nicel ve nitel veri analiz yöntemleriyle incelenerek tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Bilinçli farkındalık, İlişki Geliştirme Programı, Empati, İlişki Kalitesi, Evlilik Doymu, Psikolojik İyi Oluş.

ABSTRACT

THE EFFECT OF RELATIONSHIP ENHANCEMENT PROGRAM USING MINDFULNESS SKILLS IN MARRIED INDIVIDUALS ON EMPATHY, RELATIONSHIP QUALITY, MARITAL SATISFACTION AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

Funda GÜLYÜKSEL

Supervisor: Prof. Dr. Ayşen TEMEL EĞİNLİ

PUBLIC RELATIONS AND PUBLICITY DEPARTMENT

2025

This study examined the effects of a relationship enhancement program using mindfulness skills on empathy, relationship quality, marital satisfaction and psychological well-being in married individuals. To form the sample, the criterion sampling method, which is one of the purposeful sampling methods, and the sequential explanatory design of the mixed method were used. The individuals who wanted to participate in the study were sent an informed consent form, a preliminary interview form prepared by the researcher and the Symptom Check List (SCL-90-R) via e-mail. 61 people returned the forms by filling them out. A pilot study was conducted for the program to be applied to the experimental group with 10 people randomly selected from among those who met the required criteria. Experimental (n=10), placebo (n=10), and control groups (n=10) were formed by random assignment and the Toronto Empathy Scale, Marital Quality Scale, Marital Life Scale and Psychological Well-Being Scale were applied as pretests to examine whether there were significant differences between the groups using the Kruskal Wallis H test. There is not significant difference was observed between the three groups in terms of pretest results. The relationship enhancement program using mindfulness skills was applied to the experimental group, with the necessary arrangements and corrections made after the pilot study; and the movie discussion group was applied to the placebo group, while the control group did not receive any intervention. The same scales were re-applied to all three groups for posttest and follow-up. In order to better understand the effect of the program applied to the experimental group, a focus group interview was conducted with the experimental group after the program was completed. The results were examined and discussed with quantitative and qualitative data analysis methods.

Keywords: Mindfulness, Relationship Enhancement Program, Empathy, Marital Quality, Marital Satisfaction, Psychological Well-being.



İÇİNDEKİLER

GİRİŞ	1
I.BÖLÜM	10
KONU İLE İLGİLİ ALANYAZIN	10
1. Evlilik ile İlgili Kavramsal Açıklamalar	10
1.1.Evlilik Kavramı	10
1.2.Evliliği Etkileyen Faktörler	11
1.3.Evliliğin Etkileri	11
2.Evlilik İlişisini Geliştirme ve Güçlendirme Programları ile İlgili Kavramsal Açıklamalar	13
2.1.Evlilik İlişisini Geliştirme ve Güçlendirme Programları	13
2.1.1.Evlilik Etkileşim Programı (Marriage Encounter) (ME)	14
2.1.2.Çiftler İçin Evliliği Zenginleştirme Programı (Association of Couples for Marriage Enrichment) (ACME)	15
2.1.3.İlişki Geliştirme Programı (Relationship Enhancement) (RE)	16
2.1.4.İmago İlişki Terapisi (IRT) (Imago Relationship Therapy)	16
2.1.5.Çift İletişimi Programı (Couples Communication) (CC)	17
2.1.6.Yapılandırılmış Eğitim Programı (Structured Enrichment) (SE)	18
2.1.7.Evlilik Güçlendirme Eğitimi (Training in Marriage Enrichment) (TIME)	19
2.1.8.Yakın İlişki Becerilerinin Pratik Uygulaması (Practical Application of Intimate Relationship Skills) (PAIRS)	19
2.1.9.Evlilik Öncesi Hazırlık ve Evlilikte Güçlendirme Programı (Premarital Personal and Relationship Evaluation) (PREPARE/ENRICH)	20
2.1.10.Önleme ve İlişki Geliştirme Programı (Prevention and Relationships Enhancement Program) (PREP)	21
3.İletişim ile İlgili Kavramsal Açıklamalar	22
3.1.İletişim Kavramı	22
3.2.Evlilik ve İletişim	23
3.3.Etkili İletişim Becerileri	23

3.3.1.Etkin Dinleme	24
3.3.2.“Ben Dili” Kullanımı	25
3.3.3.Kendini Açma	25
4.Empati ile İlgili Kavramsal Açıklamalar	26
4.1.Empati Kavramı	26
4.2.Empatiyi Etkileyen Faktörler ve Empatinin Etkileri	27
4.3.Evli Bireylerde Empati	28
4.4.Empati ve Bilinçli Farkındalık İlişkisi	29
5.Evlilik Doyumu ve İlişki Kalitesi ile İlgili Kavramsal Açıklamalar	30
5.1.Evlilik Doyumu Kavramı	30
5.2.İlişki Kalitesi Kavramı	31
5.3.Evlilik Doyumu ve İlişki Kalitesini Etkileyen Faktörler	32
5.4.Evlilik Doyumu ve İlişki Kalitesinin Etkileri	33
5.5.Evlilik Doyumu ve İlişki Kalitesinin Bilinçli Farkındalık ile İlişkisi	34
6.Psikolojik İyi Oluş ile İlgili Kavramsal Açıklamalar	37
6.1.Psikolojik İyi Oluş Kavramı	37
6.2.Psikolojik İyi Oluşu Etkileyen Faktörler ve Psikolojik İyi Oluşun Etkileri	38
6.3.Evli Bireylerde Psikolojik İyi Oluş	39
6.4.Psikolojik İyi Oluş ve Bilinçli Farkındalık İlişkisi	40
7.Bilinçli Farkındalık Kavramı ile İlgili Kuramsal ve Kavramsal Yaklaşımlar	41
7.1.Bilinçli Farkındalık ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar	41
7.1.1.Psikodinamik Kuram	41
7.1.2.Bilişsel-Davranışçı Kuram	42
7.1.3.Varoluşçu Kuram	42
7.1.4.Hümanist Kuram	43
7.1.5.Gestalt Kuramı	43
7.2.Bilinçli Farkındalık ile İlgili Kavramsal Açıklamalar	44
7.2.1.Bilinçli Farkındalık Kavramı ve Tarihsel Kökeni	44
7.2.2.Bilinçli Farkındalık Bileşenleri	46
7.2.2.1.Niyet	46
7.2.2.2.Dikkat	47
7.2.2.3.Tutum	47

7.2.3.Bilinçli Farkındalık Tutum ve Becerileri	47
7.2.3.1.Şimdiki Anda Olmak	48
7.2.3.2.Yargılayıcı Olmama	48
7.2.3.3.Kabullenme	49
7.2.3.4.Şefkat	49
7.2.3.5.Mesafe Koyma	50
7.2.3.6.Acemi (Başlangıç) Zihni	50
7.2.3.7.Güven	50
7.2.3.8.Çabalamama	51
7.2.3.9.Sabır	51
7.2.3.10.Serbest Bırakma	51
7.2.4.Bilinçli Farkındalığa Yönelik Uygulamalar	52
7.2.4.1.Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı (MBSR)	52
7.2.4.2.Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi (MBCT)	52
7.2.4.3.Diyalektik Davranış Terapisi	53
7.2.4.4.Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT)	53
7.2.4.5.Şefkat Odaklı Terapi	54
II.BÖLÜM	55
KONU İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	55
1.Dünya’da ve Türkiye’de İlişki Geliştirme ile İlgili Araştırmalar	55
1.1.Dünya’da İlişki Geliştirme ile İlgili Araştırmalar	55
1.1.1.İlişki Geliştirme Programları ve Empati ile İlgili Araştırmalar	55
1.1.2.İlişki Geliştirme Programları ve Evlilik Doyumu/İlişki Kalitesi ile İlgili Araştırmalar	59
1.1.3.İlişki Geliştirme Programları ve Psikolojik İyi Oluş ile İlgili Araştırmalar	64
1.2.Türkiye’de İlişki Geliştirme Programları ile İlgili Araştırmalar	66
1.2.1.İlişki Geliştirme Programları ve Empati ile İlgili Araştırmalar	66

1.2.2.İlişki Geliştirme Programları ve Evlilik Doyumu/İlişki Kalitesi ile İlgili Araştırmalar	70
1.2.3.İlişki Geliştirme Programları ve Psikolojik İyi Oluş ile İlgili Araştırmalar	73
2.Dünya’da ve Türkiye’de Bilinçli Farkındalık ile İlgili Araştırmalar	75
2.1.Dünya’da Bilinçli Farkındalık ile İlgili Araştırmalar	75
2.2.Türkiye’de Bilinçli Farkındalık ile İlgili Araştırmalar	80
III.BÖLÜM	88
EVLİ BİREYLERDE BİLİNÇLİ FARKINDALIK BECERİLERİNİN KULLANILDIĞI İLİŞKİ GELİŞTİRME PROGRAMININ EMPATİ, İLİŞKİ KALİTESİ, EVLİLİK DOYUMU VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞA ETKİSİ HAKKINDA BİR ARAŞTIRMA	88
1.Araştırmanın Amacı ve Önemi	88
1.1.Araştırma Sorusu ve Hipotezler	91
1.2.Araştırmanın Sayıltıları	92
1.3.Araştırmanın Sınırlılıkları	93
1.4.Tanımlar	93
2.Araştırma Metodolojisi	94
3.Araştırmanın Örneklemi	95
4.Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları	99
4.1.Katılımcı Seçim Sürecinde Kullanılan Araçlar	99
4.1.1.Bilgilendirilmiş Onam Formu	100
4.1.2.Ön Görüşme Formu	100
4.1.3.Ruhsal Belirti Tarama Envanteri (SCL-90)	100
4.2.Nicel Araştırma İçin Kullanılan Veri Toplama Araçları	101
4.2.1.Toronto Empati Ölçeği	101
4.2.1.1.Toronto Empati Ölçeği’nin Yetişkinler için	101
Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları	
4.2.2.Evlilik Kalitesi Ölçeği	106
4.2.3.Evlilik Yaşamı Ölçeği	106
4.2.4.Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	107
4.2.5.Kişisel Bilgi Formu	107
4.3.Nitel Araştırma İçin Kullanılan Veri Toplama Aracı	108

4.3.1.Odak Grup Görüşme Formu	108
4.3.2.Nitel Verilerin Geçerlik ve Güvenirliği	109
5.Araştırmada Uygulanan İşlem	110
5.1.Bilinçli Farkındalık Becerilerinin Kullanıldığı İlişki Geliştirme Programının Yapılandırılması	111
5.2.Pilot Uygulama	112
5.3.Deney Grubuna Uygulanan Program	112
5.4.Plasebo Grubuna Uygulanan Film Tartışması	121
6.Araştırmaya İlişkin Verilerin Analizi	122
6.1.Nicel Verilerin Analizi	122
6.2.Nitel Verilerin Analizi	123
7.Araştırma Bulguları	123
7.1.Nicel Bulgular	123
7.1.1.Araştırma Gruplarının Başlangıç Düzeyinde Denkliğinin İncelenmesi (Öntest Karşılaştırmaları)	123
7.1.2.Araştırmanın Birinci Hipotezine Dair Bulgular	125
7.1.3.Araştırmanın İkinci Hipotezine Dair Bulgular	127
7.1.4.Araştırmanın Üçüncü Hipotezine Dair Bulgular	129
7.1.5.Araştırmanın Dördüncü Hipotezine Dair Bulgular	130
7.1.6.Araştırmanın Beşinci Hipotezine Dair Bulgular	131
7.2.Nitel Bulgular	134
8.Araştırma Bulgularının Tartışılması	146
8.1.Bilinçli Farkındalık Becerilerinin Kullanıldığı İlişki Geliştirme Programının Empati Üzerindeki Etkisine Dair Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması	148
8.2.Bilinçli Farkındalık Becerilerinin Kullanıldığı İlişki Geliştirme Programının Evlilik Doyumu ve İlişki Kalitesi Üzerindeki Etkisine Dair Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması	152
8.3.Bilinçli Farkındalık Becerilerinin Kullanıldığı İlişki Geliştirme Programının Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisine Dair Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması	157
SONUÇ VE ÖNERİLER	162
1.Araştırmaya Yönelik Öneriler	163

2.Uygulamaya Yönelik Öneriler	165
KAYNAKÇA	166
EKLER	207



ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Bilinçli farkındalığın üç bileşeni	46
Şekil 2. Faktör döndürme sonuçları (Rotated Component Matrix)	104
Şekil 3. Bilinçli farkındalık bileşenleri teması ve kodları	139
Şekil 4. Bilinçli farkındalık tutum ve becerileri teması ve kodları	140
Şekil 5. Farkındalık teması ve kodları	142
Şekil 6. Psikolojik iyi oluş teması ve kodları	144
Şekil 7. Nitel analiz sonucunda elde edilen tema ve kodlar	146



TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Ardışık Açıklayıcı Desen Modeli	95
Tablo 2. Örnekleme Oluşturan Bireylerin Diğer Demografik Bilgilerine İlişkin Betimleyici İstatistikler	98
Tablo 3. Deney, Kontrol ve Plasebo Gruplarının Ölçeklere İlişkin Öntest Grup Sayıları ve Sıra Ortalamaları	124
Tablo 4. Deney, Kontrol ve Plasebo Gruplarının Toronto Empati Ölçeği, Duygusal Empati Alt Ölçeği, Davranışsal Empati Alt Ölçeği, Empati Yoksunluğu Alt Ölçeği, Evlilik Kalitesi Ölçeği, Evlilik Doyumu Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Öntest Puanlarına İlişkin Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları	125
Tablo 5. Deney, Kontrol ve Plasebo Gruplarının Toronto Empati Ölçeği, Duygusal Empati Alt Ölçeği, Davranışsal Empati Alt Ölçeği, Empati Yoksunluğu Alt Ölçeği İlişkin Sontest Grup Sayıları ve Sıra Ortalamaları	126
Tablo 6. Deney, Kontrol ve Plasebo Gruplarının Toronto Empati Ölçeği, Duygusal Empati Alt Ölçeği, Davranışsal Empati Alt Ölçeği, Empati Yoksunluğu Alt Ölçeği Sontest Puanlarına İlişkin Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları	127
Tablo 7. Deney, Kontrol ve Plasebo Gruplarının Evlilik Kalitesi Ölçeği Sontest Grup Sayıları ve Sıra Ortalamaları	128
Tablo 8. Deney, Kontrol ve Plasebo Gruplarının Evlilik Kalitesi Ölçeği Sontest Puanlarına İlişkin Kruskal-Wallis H Testi Sonucu	128
Tablo 9. Deney, Kontrol ve Plasebo Gruplarının Evlilik Yaşamı Ölçeği Sontest Grup Sayıları ve Sıra Ortalamaları	129
Tablo 10. Deney, Kontrol ve Plasebo Gruplarının Evlilik Yaşamı Ölçeği Sontest Puanlarına İlişkin Kruskal-Wallis H Testi Sonucu	129
Tablo 11. Deney, Kontrol ve Plasebo Gruplarının Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Sontest Grup Sayıları ve Sıra Ortalamaları	130
Tablo 12. Deney, Kontrol ve Plasebo Gruplarının Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Sontest Puanlarına İlişkin Kruskal-Wallis H Testi Sonucu	130
Tablo 13. Tüm Değişkenler Açısından Deney Grubu Öntest, Sontest ve İzleme Testleri Friedman Mertebeler Testi Analiz Sonuçları	132

Tablo 14. Deney Grubunda Duygusal Empati Alt Ölçeği Açısından Öntest- Sontest Wilcoxon İşaretli Sıralar Dizisi Testi Sonuçları	133
Tablo 15. Deney Grubunda Duygusal Empati Alt Ölçeği Açısından Sontest- İzleme Testi Wilcoxon İşaretli Sıralar Dizisi Testi Sonuçları	134
Tablo 16. İçerik analizinde belirlenen tema, kodlar, kod tanımları ve katılımcı örnek ifadeleri	135



KISALTMALAR

ACME: Çiftler İçin Evliliği Zenginleştirme Programı (Association of Couples for Marriage Enrichment)

CARE: Çiftlerde Bağlılık ve İlişkiyi Geliştirme (Couple Commitment and Relationship Enhancement-Couple)

CC: Çift İletişimi Programı (Couples Communication)

IRT: İmago İlişki Terapisi (Imago Relationship Therapy)

ME: Evlilik Etkileşim Programı (Marriage Encounter)

PAIRS: Yakın İlişki Becerilerinin Pratik Uygulaması (Practical Application of Intimate Relationship Skills)

PREP: Önleme ve İlişki Geliştirme Programı (Prevention and Relationships Enhancement Program)

RE: İlişki Geliştirme Programı (Relationship Enhancement)

SE: Yapılandırılmış Eğitim Programı (Structured Enrichment)

TIME: Evlilik Güçlendirme Eğitimi (Training in Marriage Enrichment)

MBSR: Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı

MBCT: Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi

ACT: Kabul ve Kararlılık Terapisi

DBT: Diyalektik Davranış Terapisi

EKÇ: Evlilik Kalitesi Ölçeği

EYÖ: Evlilik Yaşamı Ölçeği

PİOÖ: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

TEÖ: Toronto Empati Ölçeği

SCL-90-R: Ruhsal Belirti Tarama Envanteri

SPSS: Sosyal Bilimler İstatistik Paket Programı

TDK: Türk Dil Kurumu

TÜİK: Türkiye İstatistik Kurumu

n: Örneklem sayısı

Bknz.: Bakınız

Vd.: Ve Diğerleri

GİRİŞ

Evlilik farklı ailelerden gelen farklı alışkanlık, tutum, kişilik özelliklerine sahip iki insanın hukuksal birliktelikle birlikte aynı evde yaşadıkları cinsellik ve üremeyi içeren bir ilişki biçimidir. Farklı kişilik özellikleri, alışkanlık ve tutuma sahip olan bireylerin aynı evde yaşamaları zaman zaman zorlayıcı bir süreç olabilmektedir. Doyumlu ve kaliteli bir evlilik içerisinde ve psikolojik olarak sağlıklı olmanın ve empatik davranmanın, evliliğin sürmesini sağlayan faktörler olduğu düşünülmektedir.

Evlilik, en önemli ve en temel insan ilişkisi olarak algılanmaktadır. Bununla birlikte aile kurmanın ve gelecek nesli yetiştirmenin en birincil yoludur (Stahmann ve Hiebert, 1987, aktaran, Larson ve Holman, 1994). Bir başka tanımla evlilik, sosyal değerler, gelenek, görenek ve kanunların öngördüğü biçimde kadın ve erkeğin hayatlarını birleştirerek oluşturdukları evrensel ve sosyal bir kurumdur (Ersanlı, 1990). Eşler evlilik sayesinde çocuk yapma, yetiştirme ve kendi nesillerini üretme gereksinimlerini de karşılamaktadır (Özgüven, 2009). Bununla birlikte çiftin cinsel ve kişisel ihtiyaçlarını tatmin etmesinin yanında taraflara arkadaşlık, romantik aşk, koruma, sırdaşlık ve duygusal destek de sağlamaktadır (Kessler, 2006). Evlilik, bireylerin kendilerine özgü özelliklerini ve ilgi alanlarını yansıttıkları, bu sayede kendilerine ait bir sosyal sistem geliştirebildikleri çok özel bir ilişki biçimidir. Bu ilişki, yoğun duygusal katılımın olduğu yakın bir bağ niteliği taşımaktadır (Gove vd., 1990; Kessler, 2006). Evlilik aynı zamanda bireyin kendilik algısını ve değer duygusunu tanımlamasına yardımcı olan bir süreçtir. Bu nitelikler bireylerin mutluluklarına katkıda bulunsa da evlilik ilişkisi içerisinde zaman zaman çatışma ve öfkeye de neden olabilmektedir. Bu bağlamda, evliliğin bireyler için sağladığı yararların, onun çok özel bir ilişki türü olma niteliğiyle doğrudan ilişkili olduğu söylenebilir (Gove vd., 1990). Evlilik ilişkisinin uyumlu ve doyum sağlayıcı olması büyük ölçüde eş seçiminin doğru yapılması ile ilişkilidir (Özteke, 2015). Eş seçiminin doğru yapılması için kişi öncelikle kendini ve evlenmeyi düşündüğü kişiyi iyi tanımalı, evlenmeyi düşündüğü kişide olmasını ve olmamasını istediği özellikleri belirleyerek karşısındaki kişinin bu özelliklere ne ölçüde sahip olduğunu belirlemelidir (Günayer Şenel, 2011; Özteke, 2015). Özellikle Türkiye’de eş seçimindeki önemli faktörler, evlenilecek kişi hakkındaki duygu ve düşünceler, fiziksel çekim, kişilik özellikleri, kişinin eğitimi, sosyo-ekonomik statüsü, yaş farkı, dini inancı, siyasi görüşü ve ailelerin onayı olarak tanımlanabilmektedir (Günayer Şenel, 2011). Eş seçimi dışında mutlu ve sağlıklı bir

evliliğin başka özellikleri de bulunmaktadır. Bunlardan biri çiftin birbiri hakkındaki olumlu duygu ve düşüncelerinin, olumsuz duygu ve düşüncelerden daha ağır basması şeklinde ifade edilmektedir (Gottman ve Silver, 2017). Ayrıca duyguları anlama ve paylaşma, sorumluluk sahibi olma, açık ve tamamlayıcı bir iletişim içinde olma, dürüstlük ve güvenilirlik, bireysel farkların kabul edilmesi, ilgi ve sevgi duygusunun iletilmesi, eşitlikçi olma, işbirliği içinde olma, çatışmaya girmeden sorunların çözümü gibi özellikler de mutlu ve sağlıklı bir evlilik için gereken özelliklerdir (Gladding, 2012; Nazlı, 2007; Özgüven, 2009). Sağlıklı evlilik ilişkisi içinde her birey ötekinin gelişimini desteklemekte, çift birbiriyle iyi geçinmekte ve evliliklerini heyecan verici tutmaktadır. Bu evliliklerde taraflar duygularının farkındadırlar ve birbirlerine duygularını ifade ederek açık bir iletişim kurarlar (Gladding, 2012). Görüldüğü gibi, mutlu ve sağlıklı bir evlilik için açık ve etkili bir iletişim içinde olma, farklılıkları kabul etme, duyguların farkında olarak bunları birbirine uygun şekilde ifade edebilme oldukça önemli faktörlerdir. Alanyazında bunun sağlanması için evlilik ilişkisini geliştirme ve güçlendirme programları önerilmektedir (Bowling vd., 2005; Carlson ve Dinkmeyer, 1999; Cavedo ve Guernsey, 1999; Gordon ve Durana, 1999; Hendrix ve Hunt, 1999; L'Abate, 1999; Mace ve Mace, 1975; Miller ve Sherrard, 1999; Olson ve Olson, 1999; Stanley vd., 1999).

Evliliği geliştirme ve güçlendirme programları, 1960'lı yıllarda ortaya çıkmış ve öncelikle dini gruplar tarafından uygulamaya konulmuştur (Gladding, 2012). Mace ve Mace (1975) evliliği zenginleştirme kavramını, evliliğin büyümesi, potansiyelini gerçekleştirerek, sağlıklı hale getirmek olarak tanımlamıştır. L'Abate ve Sloan (1984) ise evlilik ilişkisi geliştirme programını, evliliğinde şiddetli problemler yaşamayan bireylere yönelik oluşturulmuş iletişim, uzlaşma ve problem çözme becerileri, benlik gelişimi ve eşler arası yakınlığın artırılmasına odaklanan öğretici, yaşantısal, dinamik ve yapılandırılmış bir eğitim biçimi olarak tanımlamaktadır. Evlilik ilişkisini geliştirme ve güçlendirme programlarının hedefleri, çiftlerin kendilerinin ve partnerlerinin farkına varmalarına, partnerlerinin duygu ve düşüncelerini keşfetmelerine, empati, yakınlık, etkili iletişim ve problem çözme becerilerini geliştirmelerine yardımcı olmaktır (Bowling vd., 2005).

Alanyazın incelendiğinde, evli bireylerin daha mutlu, uyumlu ve daha doyum aldıkları bir ilişki içinde yaşamalarını sağlayacak bazı evlilik ilişkisini geliştirme programları önerildiği görülmüştür (Akbulut, 2018; Baygül, 2015; Ersanlı, 2007; Göncü, 2014; Güven, 2017; Kalkan, 2002; Navidian vd., 2017; Sevim, 1996; Vazhappilly ve Reyes,

2017). Bu programlarda iletişim becerileri, duygu odaklı yaklaşım, çözüm odaklı kısa süreli aile danışmanlığı, bilişsel davranışçı terapi, imago yaklaşım ve transaksiyonel analiz gibi yöntem ve kuramlardan faydalanılmıştır. Mindfulness ya da bir başka deyişle bilinçli farkındalık uygulamalarından oluşan evlilik ilişkisini ya da romantik ilişkiyi geliştirme programları konusunda pek çok çalışmaya rastlansa da (Carson vd., 2004; Erkan, 2019; Gharibboluk ve Hosseinzadeh, 2018; Gillespie vd., 2015; Jones vd., 2011; Khaddouma vd., 2017; Kimmes vd., 2019; Moghadam ve Kazerooni, 2017; Nezhad ve Ashori, 2020; Shamsi vd., 2022; Sharifi vd., 2019; Uzun, 2021) bunlardan çoğunun sadece kadınlarla (Gharibboluk ve Hosseinzadeh, 2018; Moghadam ve Kazerooni, 2017; Nezhad ve Ashori, 2020; Shamsi vd., 2022; Sharifi vd., 2019) bir kısmının ise çiftlerle (Carson vd., 2004; Erkan, 2019; Khaddouma vd., 2017; Kimmes vd., 2019; Uzun, 2021) yapılan çalışmalar olduğu dikkati çekmektedir.

Bilinçli farkındalık (mindfulness), şimdiki an içerisinde gerçekleşenlere dikkat etmek, bu dikkatin niteliğini fark etmek ve tüm bu fark edilenleri acele ile yargılamaksızın kabul etmeyi içermekte, temel olarak mevcut an içinde olanları fark etmek ve tüm bu fark ettiklerimizi karşılama biçimi olmak üzere iki boyutu bulunmaktadır (Atalay, 2019). Bilinçli farkındalık, mevcut an'ı bilinçli bir akıl; açık, sevgi ve şefkat dolu bir kalple algılamaktır (Ameli, 2016; Atalay, 2019). Bilinçli farkındalık, eleştirel olmayan ve yargılamayan bir biçimde anbean deneyimlerimizde neler olup bittiğine bilinçli olarak odaklanmayı içermektedir (Niemi, 2023). Kısaca bilinçli farkındalık; yargısız bir şekilde, şimdiki ana odaklanabilmek amacıyla, dikkati toplayabilmektir (Özen, 2017). Mindfulness uygulamalarından yararlanan durumlar, kanser (Ledesma ve Kumano, 2009), kalp rahatsızlığı, diyabet, sırt ağrıları, migren (Wells vd., 2014), fibromiyalji sendromu (ağrı hastalığı), çölyak hastalığı ve çeşitli otoimmün hastalıkları, cilt ve doku hastalıkları, kronik yorgunluk (Lakhan ve Schofield, 2013) ve hassas bağırsak sendromudur. Bununla birlikte klinik deneyimler mindfulness uygulamalarının kronik ağrılar ve hastalıklardan doğan endişe, stres, depresyon, sinirlilik ve uykusuzluk gibi semptomları azalttığını göstermektedir (Atalay, 2019). Farkındalık temelli uygulamalar yalnızca stres azaltma tekniği değil, aynı zamanda varoluşu ya da yaşamı anlamının bir yolu olup sadece hastalıklarla baş etmede kullanılmamaktadır. Farkındalık temelli stres azaltma egzersizleri, şimdiki andan keyif almaya, zorluklarla, stresle ve hastalıklarla baş etmeye ve olumsuz yaşam deneyimlerinin nedenini sorgulamak yerine onları olduğu gibi kabul etmeye yardımcı olabilir (Körükçü ve Kukul, 2015). Farkındalık temelli uygulamalardaki değişim

süreçleri, maruz bırakma, dikkat yönetimi, duygu yönetimi gibi etki mekanizmalarına dayanarak açıklanmaktadır. Stresi azaltmada, kendini fark etmeyi arttırmada, duygusal zekayı geliştirmede, yıkıcı, duygusal, bilişsel ve davranışsal süreçleri zayıflatmada, her geçen gün daha fazla kullanılan, etkin bir yöntem olan farkındalık, psikolojik ve duygusal esnekliği geliştirmenin ve yaşamsal tatmini arttırmanın derin bir yoludur. Bu durum bireyin psikolojik iyi oluşu ile farkındalığı arasındaki iç içe ilişkililiğini ortaya koymaktadır (Özen, 2017).

Çalışmada bilinçli farkındalık becerilerinin kullanıldığı ilişki geliştirme programının evli bireylerde empati, ilişki kalitesi, evlilik doyumu ve psikolojik iyi oluşa etkisi incelenmiştir. Bu kavramların seçilme nedeni, her birinin sağlıklı ve uyumlu bir evlilik için temel faktörler olduğunun düşünülmesidir. Ayrıca, bu kavramların seçimi, bağlanma kuramı çerçevesinde temellendirilmiştir. Alanyazına bakıldığında, bağlanmanın evlilik doyumuna, ilişki kalitesine, empati ve psikolojik iyi oluşa etkisi olduğu görülmüştür. Aşağıda hem bu değişkenlerin kavramsal tanımlarına hem de bağlanma kuramıyla olan ilişkilerine dair açıklamalara yer verilmiştir.

Bağlanma kuramı John Bowlby tarafından 1950’li ve 1960’lı yıllarda ortaya atılmıştır. Bağlanma, insan yaşamı boyunca devam eden bir süreçtir (Levine ve Heller, 2017). Yaşamdaki ilk kişilerarası görev kişinin bakım vereniyile bağ kurmasıdır (Lee Cori, 2015). Bağ kurmak, insanlığın en içgüdüsel, temel hayatta kalma stratejisi olarak görülmektedir (Johnson, 2023). Bireylerin bağ kurma stilleri değişmektedir. Bağlanma stilleri ilk olarak, Bowlby ile de çalışmış olan Mary Ainsworth (1969, 1979, 1989) tarafından ortaya konulmuştur. Ainsworth, bağlanma sürecini sınıflandırmak için, bir yaşındaki çocukların bakım verenlerinden ayrılma ve onunla yeniden birleşmeye verdikleri tepkileri gözlemlemiştir (Ainsworth, 1969, 1979, 1989). Ainsworth (1969, 1979, 1989), anne-bebek etkileşimlerini gözlemlerken, bebeklerin ve çocukların bakım veren kişiyle *güvenli, kaygılı (ikircikli-dirençli)* ve *kaçıngan (kaçınmacı)* olmak üzere üç belirgin bağlanma şekli geliştirdiğini keşfetmiştir. Daha az rastlanan *karmaşık (düzensiz, şaşkın/dezorganize, çözümlenmemiş/dezorganize, dağınık şeklinde farklı isimlerle ifade edilebilir)* stil ise kaygılı ve kaçınganın birleşimi olarak listeye sonradan eklenmiştir (Levine ve Heller, 2017; Masterson, 2008).

Bowlby’nin temel teorilerinden biri, bebeğin yaşamının ilk yıllarında bakım verenleriyle kurduğu bağın geri kalan yaşamında ve yetişkinlikteki romantik ilişkilerinde de önemli rolü olduğudur (Levine ve Heller, 2017; Ruppert, 2014). Hazan ve Shaver (1987) yetişkinlikteki bağlanma stillerinin bebeklikteki bağlanma stilleriyle

benzerlik gösterdiğini ortaya koymuşlardır. Yaptıkları araştırmada yetişkinlerin bebeklikte görülen üç bağlanma stilinden (*güvenli, kaygılı, kaçınan*) birine sahip olduğunu kanıtlamışlardır. Bu üç stilden sağlıklı olanı, güvenli bağlanma biçimidir. Güvenli bağlanan bireyler, daha duyarlıdır, daha empatik ve şefkatli davranarak sevdikleriyle daha iyi ilişkiler kurmaktadır; kaçınan bireylerse daha az empati kurabilir ve daha az karşılık ve destek verebilir; kaygılı bireyler ise empati kurabilmelerine karşın başkalarının ihtiyaçlarına yanıt vermektense kendi kaygılarına kapılmaktadır (Hazan ve Shaver, 1987; Johnson, 2023). Bununla birlikte güvensiz bağlanan bireyler ruh sağlığı açısından birtakım sorunlar yaşamaktadırlar (Johnson, 2023). Ayrıca yapılan boylamsal bir araştırmada, bireylerin çocukluk dönemindeki bağlanma stillerinin, yirmili yaşlardaki romantik ilişkilerinin kalitesini öngörebileceği saptanmıştır (Simpson vd., 2007). Dolayısıyla güvenli bağlanan bireylerin, ruhsal anlamda daha sağlıklı olacağı, iyi oluş düzeylerinin yüksek olacağı, ilişkilerinde daha empatik davranarak daha kaliteli ve doyumlu romantik birliktelikler yaşayacakları söylenebilmektedir.

Alanyazında evlilik doyumu, evlilik uyumu, evlilik kalitesi ve evlilikteki mutluluk hakkında birçok farklı çalışmaya rastlanmıştır (Bradbury vd., 2000; Chaudhari ve Patel, 2009; Emrahoğlu, 2021; Erbek vd., 2005; Eşici ve Özbay, 2020; Fletcher vd., 2000; Mirfardi vd., 2010; Osmanlı, 2023; Şener ve Terzioğlu, 2002). Evlilik doyumu, eşler tarafından yapılan, sadece belli bir döneme ait algıları değil, zaman içindeki değişimleri de kapsayan evlilikle ilgili olumlu özelliklerin belirgin ve olumsuz özelliklerin nispeten az olduğunu gösteren genel bir değerlendirmedir (Bradbury vd., 2000). İlişki kalitesi ise, ilişki doyumu, bağlılık, güven, yakınlık, tutku ve aşk bileşenlerinden oluşan ilişki hakkındaki genel bir değerlendirme olarak tanımlanabilmektedir (Fletcher vd., 2000).

Yetişkinlikteki bağlanma ile ilgili çalışmalar, farklı bağlanma yönelimlerinin, ilişki bağlılığını, ilişki kalitesini, evlilik uyum ve doyumunu etkilediğini göstermiştir (Brennan ve Shaver, 1995; Collins ve Read, 1990; Muşdal Çelebi ve Polat, 2019; Karabacak Çelik ve Çiftçi, 2020; Simpson vd., 1996). Buna göre, güvenli bağlanan bireyler daha uzun süreli, samimi ve tatmin edici ilişkiler yaşamakta ve aynı zamanda, bağımsızlıklarını koruyabilirken eşleriyle yakın bir bağ da kurabilmektedir. Bir başka deyişle, bu kişiler bağımsızlığı ve yakınlığı dengeli olacak şekilde yaşamaktadır (Collins, 1996, aktaran, Kapucı, 2014). Ayrıca güvenli bağlanan bireyler partnerlerinin ihtiyaçlarını anlamada ve karşılamada daha başarılıdır, bu da evlilikteki doyum ve

ilişki kalitesi düzeylerini arttırmaktadır (Mikulincer ve Shaver, 2007). Kaygılı bağlanan bireyler, romantik ilişkilerinde partnerlerinin sevgisini ve bağlılığını sürekli olarak sorgulamakta ve yoğun bir terk edilme kaygısı yaşamaktadır. Bu bireylerde partnerleriyle güçlü bir yakınlık kurma isteği baskın olup, kıskançlık, duygusal dalgalanmalar ve karşılıklılık beklentisi belirgin bir şekilde gözlemlenebilmektedir. İlişkileri genellikle kısa süreli veya çalkantılı olabilmektedir. Partnerle bir olma arzusu çoğu zaman partnerleri korkutup uzaklaştırabilmektedir. Kaygılı bağlanan bireyler, kendilerine yönelik şüpheler taşımakta ve genel olarak güvensiz bir tutum sergilemektedir (Hazan ve Shaver, 1987). Öte yandan, kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler, başkalarıyla yakın ilişkiler kurmaktan rahatsızlık duymakta ve ilişkilerde bağımlılıktan kaçınma eğilimindedir, partnerlerinin yakınlık beklentilerini karşılamakta zorlanmakta ve ilişkilerde mesafeli kalmayı, duygusal olarak daha bağımsız olmayı ve yalnızlığı tercih edebilmektedirler (Hazan ve Shaver, 1987; Johnson, 2023; Levine ve Heller, 2017). Bu bağlamda, kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerine sahip bireyler evliliklerinde daha düşük doyum düzeyleri yaşayabilmektedir (Hazan ve Shaver, 1987). Bununla birlikte, kaçınan bağlanan bireyler, evliliklerinde karşılaştıkları sorunların kaynağını genellikle eşlerine atfettikleri için problem çözme sürecine aktif olarak katılım göstermezler ve bu durum, ilişki doyumlarının kaygılı bağlanan bireylere kıyasla daha düşük olmasına neden olabilmektedir (Harma, 2010). Araştırmada ele alınacak bir başka değişken empatidir. Empati başkalarının duygusal durumlarına verilen tepkiyi ve dikkati ifade etmektedir (Parcon, 2017). Başka bir tanımla empati, bir kişinin, belli bir duruma ilişkin olarak, karşısındaki kişinin duygu ve düşüncelerini doğru olarak anlaması, onun hissettiklerini hissetmesi ve bu durumu ona iletmesi sürecidir (Rogers, 1983). Empati mutlu ve başarılı bir evlilik ilişkisi (Bowling vd., 2005) ve çatışmaların daha kolay çözülmesini sağlamak için (Papp, Kouros ve Cummings, 2010) önemli rol oynamaktadır. Güvenli bağlanma, evlilik doyum düzeyini ve ilişki kalitesini etkilediği gibi bireylerin empati düzeylerini de etkilemektedir. Evrim teorisi açısından bakıldığında, her iki kavram da birlikte gelişmiştir, çünkü ebeveynlerin, nesillerin biyolojik ihtiyaçlarını kavramak, bunlara yanıt vermek ve türün hayatta kalmasını sağlamak için bakım verme sistemiyle birlikte empati geliştirmeleri gerekmiştir (De Sanctis ve Mesurado, 2022; Ruckstaetter vd., 2017). Güvenli bağlanan bireylerin bilişsel empati ve duygusal bağlantı kurma becerileri yüksektir. Bu kişiler, kendilerini güvende hissettiklerinden, empatiye daha fazla odaklanarak diğer insanları anlamada başarılı olur (Parcon, 2017). Bu sayede

güvenli bağlanmanın kişilerarası ilişkilerde olumlu bir rol oynadığı söylenebilmektedir (Santrock, 2012). Kaygılı bağlanan bireyler ise, yüksek duygusal bulaşma (kişilerin veya grupların hissettiği hem pozitif hem de negatif duyguları, bilinçli veya bilinçsiz olarak etrafındaki başka insanların da hissetmesi) eğilimi gösterir. Bununla birlikte bilişsel empati düzeyleri daha düşük olabilir (Parcon, 2017). Bilişsel empati, kişinin deneyimlediği durumu, hissettiği duyguları ve düşüncelerin algılanması ile farkına varılması şeklinde (Davis, 1983) tanımlanırken, duygusal empati ise karşıdaki kişinin hislerine ortak olmak ve onun hissetmekte olduğu duyguları hissetmek şeklinde tanımlanmaktadır (Rogers, 1983). Bu bağlamda kaygılı bireyler, terk edilme korkusuyla başkalarının duygularını daha yoğun şekilde algılamaya eğilimlidir; ancak, kendi kaygı ve güvensizlikleri nedeniyle bu duyguları doğru anlamakta veya etkili bir şekilde tepki vermekte zorlanabilirler (Parcon, 2017). Kaçınan bağlanma tarzına sahip bireyler ise empatiyi daha az gösterme eğilimindedir çünkü duygusal yakınlıktan kaçınma eğilimi gösterirler (Mikulincer vd., 2003). Bununla birlikte kaçınan bağlanan bireyler, düşük duygusal bulaşma ve bilişsel empati göstermektedir ve duygusal kopukluk düzeyleri yüksektir. Kaçınan bağlanma, bireylerin duygusal yakınlıktan kaçınmasına neden olduğundan, başkalarının duygularına duyarsız kalmalarına ve duygusal bağlantı kurmaktan uzak durmalarına neden olur (Parcon, 2017). Bu bağlamda, başkalarının duygularına karşı duyarsız bireylerin, sağlıklı ve tatmin edici bir evlilik ilişkisi sürdüremeyecekleri düşünülmektedir. Bununla birlikte, bireylerin empatik olmasının, kaliteli bir ilişki yaşamalarının ve iyi oluş düzeylerinin yüksek olmasının daha doyum verici ve mutlu bir evlilik ilişkisi yaşamalarına katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

Evlilik, bireylerin mutluluklarına katkıda bulunmaktadır (Gove vd., 1990). Alanyazında mutluluğun ifadelerinden biri psikolojik iyi oluş kavramıdır (Hefferon ve Boniwell, 2014; Ryff, 1989; Ryff ve Keyes, 1995). Araştırmada ele alınacak kavramlardan biri olan psikolojik iyi oluş, gerçek mutluluğun, erdemlere sahip olmakla ve yapmaya değer olan şeyleri yapmakla bulunacağını ifade etmektedir (Hefferon ve Boniwell, 2014). Pozitif işlevsellik bakış açısına göre psikolojik iyi oluş, kişinin geçmiş yaşamını ve kendisini pozitif olarak değerlendirmesi (kendini kabul), bir birey olarak büyüme ve gelişmeye devam etmesi (bireysel gelişim), bireyin yaşamının anlamlı ve amaçlı olduğuna inanması (yaşam amacı), diğer insanlarla nitelikli ilişkiler kurması (diğerleriyle olumlu ilişkiler), bireyin yaşamını ve çevresini etkili şekilde yönetme kapasitesine (çevresel hakimiyet) ve özgür irade hissine

(özerklik) sahip olması olmak üzere altı bileşenden oluşmaktadır (Ryff ve Keyes, 1995).

Bağlanma, ilişki kalitesi, evlilik doyumu ve empatiyi etkilediği gibi psikolojik iyi oluş üzerinde de etkisi olan bir kavramdır. Güvenli bağlanan bireylerin olumlu kendilik algısına sahip olmaları, kendilerini sevebilir ve değerli görmeleri, başkalarıyla yakınlık kurabilmeleri, onların psikolojik iyi oluş düzeylerini olumlu yönde etkilemektedir (Berber Çelik, 2018; Karreman ve Vingerhoets, 2012). Güvenli bağlanma psikolojik iyi oluşu ve psikolojik sağlamlığı artırmaktadır (Karreman ve Vingerhoets, 2012). Berber Çelik (2018) tarafından yapılan bir araştırmada güvenli bağlanmanın psikolojik iyi oluş üzerinde olumlu; güvensiz bağlanmanın ise psikolojik iyi oluş üzerinde olumsuz etkisi olduğu görülmüştür. Görüldüğü üzere güvenli bağlanma, bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini olumlu etkilemektedir. Yapılan bir araştırmada güvenli bağlanma, psikolojik iyi oluşun özellikle olumlu sosyal ilişkiler kurma ve çevresel hakimiyet boyutlarına en yüksek katkıyı sağlamıştır (Marrero-Quevedo vd., 2019). Kaygılı veya kaçınmacı bağlanma tarzları ise düşük psikolojik iyi oluşla ilişkilidir (Sagone vd., 2023). Kaçınmacı bağlanma, psikolojik iyi oluşun daha düşük çevresel hakimiyet, yaşam amacı ve kendini kabul düzeyleri ile; kaygılı bağlanma ise düşük özerklik ve kendini kabul ile ilişkilendirilmiştir (Marrero-Quevedo vd., 2019). Kaygılı ve kaçınmacı bağlanan bireyler düşük öz saygı, düşük empati düzeyi, yüksek düzeyde psikolojik stres ve tatminsizlik hissetme eğilimindedir. Sabit bir romantik ilişkide olan bireyler, tek başına olanlara göre daha yüksek psikolojik iyi oluş bildirmiştir. Güvensiz bağlanma stilleri (örneğin, yakınlıktan rahatsız olma veya onay ihtiyacı), romantik bir ilişki içinde olmama olasılığını arttırmaktadır (Mikulincer vd., 2003; Parcon, 2017; Sagone vd., 2023).

Çalışma üç bölümden oluşmaktadır. Çalışmanın birinci bölümünde evlilik, ilişki geliştirme kavramları açıklanarak alanyazındaki bazı ilişki geliştirme programlarına yer verilmiştir. Ayrıca ilişki geliştirme programlarında ve evlilikte etkili iletişim becerileri oldukça önemli olduğundan iletişim becerileri açıklanmıştır. İlerleyen kısımda ise empati, ilişki kalitesi, evlilik doyumu, psikolojik iyi oluş kavramları açıklanarak bu kavramların bilinçli farkındalık ile ilişkisi hakkında bilgi verilmiştir. Birinci bölümün son kısmında ise bilinçli farkındalık kavramı, bu kavramla ilgili kuramsal yaklaşımlar, kavramın tarihsel kökeni, bilinçli farkındalık bileşenleri ve tutumları, bilinçli farkındalık uygulamaları hakkında açıklamalara yer verilmiştir. İkinci bölümde konu ile ilgili araştırmalardan bahsedilmiştir. Üçüncü bölümde ise bu

Çalışma kapsamında hazırlanan bilinçli farkındalık becerilerinin kullanıldığı ilişki geliştirme programının evli bireylerde empati, ilişki kalitesi, evlilik doyumu ve psikolojik iyi oluşa etkisi incelenmiştir.



I.BÖLÜM

KONU İLE İLGİLİ ALANYAZIN

Bu bölümde öncelikle evlilik ve ilişki geliştirme kavramları açıklanarak alanyazındaki bazı ilişki geliştirme programlarına yer verilmiştir. Ayrıca ilişki geliştirme programlarında ve evlilikte etkili iletişim becerileri oldukça önemli olduğundan iletişim becerileri açıklanmıştır. İlerleyen kısımda ise empati, ilişki kalitesi, evlilik doyumu, psikolojik iyi oluş kavramları açıklanarak bu kavramların evlilik ve bilinçli farkındalık ile ilişkisi hakkında bilgi verilmiştir. Son kısımda ise bilinçli farkındalık kavramı, bu kavramla ilgili kuramsal yaklaşımlar, kavramın tarihsel kökeni, bilinçli farkındalık bileşenleri ve tutumları, bilinçli farkındalık uygulamaları hakkında açıklamalara yer verilmiştir.

1. Evlilik ile İlgili Kavramsal Açıklamalar

1.1.Evlilik Kavramı

Evlilik, bireylerin üreme ve çocuk sahibi olma ihtiyacını karşılayan, benzersiz ve kalıcı bir ilişki içinde birlikte yaşama taahhüdü olarak tanımlanmaktadır (Barber, 1974). Glenn (1991), evliliği bireylerin mutluluğuna katkı sağlayan ve kişilik gelişimlerinde önemli bir rol oynayan temel bir yapı olarak tanımlamaktadır. Bir başka tanımla evlilik iki kişinin birlikte yaşamak, yaşantıları paylaşmak, çocuk yapmak ve yetiştirmek gibi amaçlarla yaptıkları bir sözleşmedir (Gül, 2011). Evlilik yasalar önünde bir ortaklık sözleşmesi olarak tanımlanırken, duygusal anlamda yaşamı biriyle birlikte yanyana, elele ve karşılıklı sevgiyle bir arada geçirmek için bireyin kendisini o kişiye adanmasıdır (Heitler, 2008).

Evlilik kurumu, bir çift olarak çiftte sosyal destek sağlayarak ve birlikteliğini feshedenlere sosyal ve ekonomik maliyetler yükleyerek bireylerin bu uzun vadeli sözleşmeyi yerine getirmesine yardımcı olmaktadır. Ayrıca ekonomik ve sosyal kaynakların paylaşımını sağlayarak hayatın belirsizliklerine karşı bir nevi sigorta görevi görerek kendilerini beklenmedik olaylardan koruma ihtiyacını azaltmaktadır (Waite, 1995). Bununla birlikte evlilik ilişkisi, çiftlerin daha fazla kişisel gelişim ve olgunluk kazanmaları için bir platform görevi görebilir ve bu da çiftlere birlikte

kalmaları ve birlikte büyümeleri için olumlu nedenler sağlamaktadır (Lucas ve Thoburn, 2023). Görüldüğü üzere evlilik, bireylerin yaşamında maddi ve manevi katkılarda bulunmakta ve yaşamdaki belirsizlikleri azaltarak yaşamı kolaylaştırıcı bir rol oynamaktadır.

1.2.Evliliği Etkileyen Faktörler

Alanyazına bakıldığında evliliği etkileyen pek çok faktör olduğu görülmektedir. Fiziksel çekicilik, etkileyicilik, olumlu ve olumsuz tutumlar, evlenme yaşı, çocuklar, sosyo-ekonomik durum, ortak amaç, ilgi alanları ve cinsel yaşam gibi evlilikte mutluluğu belirleyen faktörler, uzun yıllardır araştırmacıların dikkatini çekmektedir (Gülsün vd., 2009). Gladding (2012)'e göre evli çift arasındaki bağlılık hissi, birlikte zaman geçirmeye isteklilik, kıymet bilme, etkili iletişim, dindarlık/tinsel oryantasyon benzerliği, kriz durumlarını pozitif şekilde ele alma becerisi, rollerin açık olması, sorumluluk alabilme ve verebilme, gelişimi destekleyen yapıya sahip olma gibi faktörler evliliği olumlu olarak etkilemektedir. Bununla birlikte yakınlık ve romantizmin azalması, çatışma çözümünde yetersiz olma, birlikte yeterince eğlenememeye başlamak, bencillik, saygının azalması, kök ailelerle olan sorunlar, ekonomik sıkıntılar, cinsel sorunlar, alkol ve madde bağımlılığı, fiziksel ve duygusal istismar, evlilikten gerçek dışı ve aşırı beklentiler, evlilikteki rollere karşı sorumsuz tutumlar evliliği olumsuz şekilde etkileyen faktörlerdir (Canel, 2011). Görüldüğü üzere etkili iletişim, evlilikle ilgili olumlu tutumlar, birlikte zaman geçirme, gelişimi destekleyen bir yapıya sahip olma evliliği olumlu etkilerken, çatışma çözümünde yetersizlik, fiziksel ve duygusal istismar, evlilikle ilgili gerçek dışı ve aşırı beklentiler evliliği olumsuz olarak etkilemektedir.

1.3.Evliliğin Etkileri

Evlilik; kültürden kültüre, toplumdan topluma değişen bir ritüeller dizisi ile başlamaktadır. Nikâh akdi ile resmileşerek meşru hale gelen evlilik bağı aileyi meydana getirmektedir. Toplumsal alanda yapılan çalışmalarda aile, temel yapı taşı ve en önemli sosyal kurum olarak kabul görmektedir (Ermez, 2020). Toplumsal değişimle birlikte sosyal yapıdaki sosyo-ekonomik farklılıklar aile yapısının zamanla değişimini beraberinde getirmiştir (Bayer, 2013). Toplumun en küçük sistemi olan aile yapısının güçlülüğü ölçüsünde toplumun da güçlü ve sağlıklı olacağı düşünülmektedir.

Öte yandan, evlilik kurumunun zayıflamasının, diğer bir ifadeyle uyumsuz ve doyum sağlamayan evliliklerin artmasının, boşanma oranlarını yükseltebileceği ve evlilik kurumunda bir çözülmeye yol açabileceği öngörülmektedir (Akpınar ve Kırlioğlu, 2020).

Evlilik bireylerin biyolojik, sosyal ve psikolojik ihtiyaçlarını karşılamaktadır. Ayrıca eşler evlilik sayesinde güven içinde olma, korunma, dayanışma içinde olduklarını hissetme, geleceğe güvenle bakabilme, toplumda bir yer edinebilme, birbirlerinden onur ve kıvanç duyabilme, yalnız olmadıklarını bilme, ortak amaca yönelme gibi sosyal gereksinimlerini karşılamaktadır (Özgüven, 2009). Evlilik yaşantısı, yiyecek, barınma ve dış tehlikelere karşı korunmayı sağlayan birlik ve beraberlik, olumlu eş ilişkilerinin yarattığı doyum, cinsel olgunlaşmayı sağlayacak rollerin paylaşımı, sosyal rol ve sorumlulukları kabullenme, kişisel girişimcilik ve yaratıcılığı desteklemeyi içermektedir (Gülsün vd., 2009). İnsanlar sevilme ve beğenilmek isterler. İnsan için en önemli gereksinimlerden biri olan “sevgi” özellikle evlilik ilişkileri içinde doyuma ulaşmakta, taraflar kendilerini eşlerine adamakta, acı ve tatlı yaşantılarını paylaşabilmekte ve birlikte olma hazzı duymaktadır (Özgüven, 2009). Evlilik aynı zamanda cinsellik ihtiyacının karşılanmasını da sağlamaktadır. İnsanlar cinsel ilişkiyi zevk almak veya üremek amacıyla yaşayabilmektedir. Cinsellik bireyin yalnızca bedensel değil; duygusal, düşünsel ve toplumsal anlamda bütünlüğünü sağlamaya yardımcı olan, kişilik gelişimini ve iletişimini pozitif anlamda etkileyen bir deneyimdir (Baykara Yılmaz, 2019).

Evliliği sağlıklı bireyler karşılıklı olarak ilgilerini paylaşır, etkili iletişim biçimlerini kullanır, değişime uyum sağlayabilir, birbirlerine saygı duyar, problem çözme ve karar verme becerisine sahiptir, evle ilgili sorumlulukları paylaşmaya isteklidir, birbirlerine eşlik eder ve birlikte eğlenir (Muro ve Kottman, 1995). Mutlu çiftlerin birbirleriyle çeşitli konular ve olaylar hakkında daha çok konuştukları, birbirlerini daha iyi anladıkları, kelimelerin ardındaki duygu ve ifadeleri daha iyi sezinledikleri, problem çözme yöntemleri ve karar verme süreçlerinde başarılı oldukları görülmektedir (Şener ve Terzioğlu, 2002). Mutlu ve sağlıklı evlilikler sayesinde bireyler, empati yeteneklerini geliştirebilmekte, sağlıklı iletişim kurabilmekte, sorumluluklarının bilincinde olabilmektedir (Gökler, 2021). Sağlıksız evliliklerde ise bireyler, gerçek duygularını inkar etmekte, düşüncelerini açıkça ifade etmeyerek dolaylı anlatımı tercih etmekte, yaşadıkları duyguları daha güvenli duygulara dönüştürürerek gerçek

duygularından kaçınmakta ve tutarlı olmayan ifadelerde (söylediklerinin içeriği ile beden dili ve ses tonlarının tutarsız olması) bulunmaktadır (McKay vd., 2012).

2.Evlilik İlişisini Geliştirme ve Güçlendirme Programları ile İlgili Kavramsal Açıklamalar

2.1.Evlilik İlişisini Geliştirme ve Güçlendirme Programları

Evlilik ilişkilerini geliştirme alanının izleri genellikle 1960'ların başlarına kadar uzanmaktadır. İspanya'nın Barselona kentinden Peder Gabriel Calvo'nun genellikle ilk evlilik eğitimi deneyimlerinin sahibi olduğu ifade edilmektedir. Calvo, evlilik ilişkisini geliştirmek için bir grup çiftte hafta sonu için ev sahipliği yapmıştır. Hemen hemen aynı zamanlarda Kirkridge, Pensilvanya'dan David ve Vera Mace de evlilik ilişkisini geliştirme programlarını hafta sonları yapmaya başlamıştır (Dinkmeyer, 2007).

Evlilik Öncesi Hazırlık Programı, İlişki Eğitimi ve İlişki Geliştirme Programı gibi ilişki eğitimi programları, evli bireyler arasında yaşanan evlilik sorunlarının giderilmesine yardımcı olabilmektedir (Baucom vd., 2006). Bununla birlikte bu programların temel amacı, eşlerin daha fazla evlilik doyumu elde etmeleri için gerekli becerileri sağlayarak evliliği geliştirmektir (Urbaniak, 1982). Bu programlardan en geniş çapta kullanılanı, Rogers'ın danışanı merkez alan danışma yaklaşımını ve sosyal öğrenme ilkelerini temel alarak geliştirilen (Ersanlı ve Kalkan, 2008) Guerney'in İlişki Geliştirme Programıdır. Bu programda karşıdakini suçlamadan duyguları ve duygularla ilgili davranışları ifade edebilme hakkında çiftler bilgilendirilmekte ve bireylere karşıdakini anlama ve onu kabul etmeyi içeren bir dinleme becerisi kazandırılmaktadır (Ridley ve Sladeczek, 1992).

İlişki geliştirme programı, sadece evli çiftlere değil aynı zamanda bireylere, çiftlere veya gruplara uygulanabilmektedir. Bu programların amacı, yakın ilişkilerden elde edilebilecek psikolojik ve duygusal doyumu artırmak ve böylece bireylerin psikolojik ve duygusal iyi oluş düzeylerini yükseltmektir (Yalçın, 2010; Yalçın ve Ersever, 2015). Program kapsamında danışanlara programın mantığı ve bazı beceriler öğretilmektedir. Bu beceriler; bireylere yakın ilişkide oldukları kişilerle empati kurabilmelerine, kendilerinin ve başkalarının duygularını fark edip kabul edebilmelerine, kişilerarası konulara bakış açılarının nesnel değil öznel olduğunu fark etmelerine, kişilerarası ilişkilerde mesajlarını, hayal kırıklıklarını, beklentilerini ve

isteklerini belirli davranışsal terimlerle ifade edebilmelerine yardımcı olmaktadır (Guerney, 1977, aktaran, Yalçın, 2010).

İlişki geliştirme eğitiminin amacı, çiftlere ve bireylere, araştırma ve teorinin tatmin edici, destekleyici ve istikrarlı ilişkilerle ilişkili olduğunu öne sürdüğü beceri ve ilkeleri öğretmek, gelecekte evlilikte sıkıntı yaşama riskini azaltmak ve sorunların gelişmesini önlemektir (Markman ve Halford, 2005). Evlilik sıkıntısını azaltmak aynı zamanda çocuk ve yetişkin ruh sağlığı, madde bağımlılığı ve davranış sorunları da dahil olmak üzere evlilik sıkıntısıyla ilişkili yaşamdaki çeşitli sorunların riskini de azaltabilir (Markman ve Halford, 2005).

Alanyazında bulunan pek çok farklı ilişki geliştirme ve güçlendirme programları bulunmaktadır. Aşağıda bunlardan bazılarına yer verilmiştir.

2.1.1.Evlilik Etkileşim Programı (Marriage Encounter) (ME)

Evlilik ilişkisini geliştirme ve güçlendirme hareketinin en önemli öncülerinden biri Katolik rahip Gabriel Calvo'dur. Calvo 1950'lerde İspanya'nın Barselona şehrinde evli çiftler için programlar hazırlamıştır. 1962'de ise bu çalışmalarını Evlilik Etkileşim Programı'na (ME) dönüştürmüştür (Gladding, 2012). Programın içeriği, bir çiftten oluşan ekibin, sayıları 10 ile 25 arasında değişen evli çiftte bir haftasonu boyunca belli araştırmalar yaptırarak duygu ve düşüncelerini paylaşmalarına sağlamak şeklindedir (Ersanlı ve Kalkan, 2008). Bu programda çiftlerin evlilik ilişkilerine kolaylıkla yoğunlaşabilmeleri için günlük yaşamın stresinden uzak kalabilecekleri kilise, otel veya dini merkezde toplanılmaktadır (Gladding, 2012). Evlilik Etkileşim Programı, hem evlilik ilişkisinde ortaya çıkan işlevsel olmayan dinamiklerin belirlenmesinde hem de evlilik kalitesini artırmaya yönelik müdahalelerin gerçekleştirilmesinde uygulanan bir programdır (Elin, 1999). Amerika Birleşik Devletleri'nde sekiz yıllık bir süre zarfında 100.000 ila 200.000 çiftin bu programlara katıldığı tahmin edilmektedir (Genovese, 1975, aktaran, Urbaniak, 1982).

Bu programda model alma, bilgi verme, iletişim becerileri ve tinsel yansımalar kullanılmakta ve program bunları içeren on üç basamaktan oluşmaktadır. Kendini tanıma, birbirini tanıma, açık olma, sevginin geliştirilmesi, eşlerin birbirini kabul etmeyi ve birbirine yardım etmeyi öğrenmesi, karşılıklı güvenin öğrenilmesi üzerinde durulmaktadır (Elin, 1999; Ersanlı ve Kalkan, 2008). Ayrıca programda çiftlere etkili

iletişimi gündelik yaşamlarına nasıl dahil edecekleri öğretilmekte ve çiftlerden öğrendiklerini tüm ilişkilerine genellemeleri beklenmektedir (Gladding, 2012).

2.1.2.Çiftler İçin Evliliği Zenginleştirme Programı (Association of Couples for Marriage Enrichment) (ACME)

Mace ve Mace (1975; 1980) tarafından geliştirilen ACME programı, evli çiftlerin ilişkilerini güçlendirmeye yönelik beş oturumdan oluşan bir eğitim ve farkındalık programıdır. Program, farklı teorik yaklaşımların bir arada kullanılması temelindeki eklektik yaklaşım, bireylerin potansiyelini ortaya çıkarmayı ve gelişimlerini desteklemeyi amaçlayan hümanistik yaklaşım, düşünce kalıplarını değiştirerek olumlu davranış değişiklikleri yaratmayı hedefleyen bilişsel davranışçı yaklaşım ve bireylerin birbirinden öğrenerek olumlu ilişki becerileri kazanmasını teşvik eden sosyal öğrenme kuramı ilkelerine dayanmaktadır (Mace ve Mace, 1975). Bu program, çiftlerin evlilikle ilgili temel konularda bilgi sahibi olmalarını ve ilişki becerilerini geliştirmelerini hedeflemektedir. Programın kazanımları, çiftlerin problem ve çatışma çözme becerilerini geliştirmek, tarafların iletişimde açık, empatik ve destekleyici bir dil kullanmalarını sağlamak, çiftlerin birbirlerinden beklentilerini net bir şekilde dile getirmelerine yardımcı olmak ve eşler arasında iş birliği ve ortak karar alma becerilerini güçlendirmektir (Mace ve Mace, 1980).

ACME programı, uygulamalı etkinliklerle çiftlerin öğrendiklerini hayata geçirmelerine olanak tanımaktır. ACME programında, katılımcıların bireysel tercihleri ve kişisel sınırları ön planda tutulmakta, zorlamaya yer verilmemektedir; çiftler, diğer katılımcıları engellemedikleri sürece istemedikleri alıştırmalara katılmak zorunda değildir (Dyer ve Dyer, 1999). Grupta bireyler, kendi yaşantılarını paylaşırken teşhis koyma, analiz etme ve öğüt verme gibi davranışlardan kaçınılmalıdır (Yalom, 2002). Her bireyin düşünce ve inançlarına saygı gösterilmekte, kimsenin düşüncelerini değiştirmeye yönelik bir çaba gösterilmemektedir (Rogers, 2012). Katılımcılardan, duygu ve düşüncelerini ifade ederken "sen" dili yerine "ben" dilini kullanmaları beklenmektedir. Bu yaklaşım, gruptaki her bireyin, kendi düşünce, duygu ve isteklerinin sorumluluğunu almasını sağlamaktadır (Dyer ve Dyer, 1999).

2.1.3.İlişki Geliştirme Programı (Relationship Enhancement) (RE)

İlişki Geliştirme programı, Bernard G. Guerney, Jr. tarafından 1970’lerde oluşturulmuştur. Hem evli hem de nişanlı çiftlere yönelik olarak uygulanabilen bu program, partnerlerin ortak yaşantılarını zenginleştirmeyi ve ilişkisel bağlarını güçlendirmeyi hedeflemekte olup, hem iletişim sorunları yaşayan hem de belirgin bir sorunu bulunmayan çiftlerle kullanıma uygun bir müdahale yaklaşımı sunmaktadır (Gladding, 2012). İlişki Geliştirme programı, Rogers’ın birey merkezli yaklaşımı ve öğrenme teorilerine dayanmakta olup, programın 50 dakikalık bireysel seanslar, 3-4 saatlik mini maratonlar ve 1-2 gün süren maraton grupları gibi farklı formatlarda uygulamaları bulunmaktadır (Cavedo ve Guerney, 1999).

Programda empati, çatışma ve uzlaşma, problem ve çatışma çözme, kendini değiştirme, diğerlerinin değişmesine yardım edebilme gibi becerilerin geliştirilmesi hedeflenmektedir (Cavedo ve Guerney, 1999; Scuka, 2005). Bu becerilerin geliştirilmesi için çeşitli video gösterimleri, rol canlandırmalar, model olma, yol gösterme, pozitif pekiştirme, rehberlik etme ve ev ödevleri gibi teknikler kullanılmaktadır (Cavedo ve Guerney, 1999; Gladding, 2012; Scuka, 2005).

2.1.4.İmago İlişki Terapisi (IRT) (Imago Relationship Therapy)

İmago ilişki terapisi Hendrix ve Hunt (1999) tarafından geliştirilmiştir. Bu yöntemin kuramsal alt yapısını, psikoanalitik yaklaşım, bağlanma teorisi, transaksyonel analiz, gelişim teorisi, hümanistik yaklaşım, iletişim teorisi, sistem teorisi, Jung teorisi, nesne-ilişki teorisi, Gestalt terapi ve bilişsel-davranışçı terapi yaklaşımları oluşturmaktadır (Akbulut, 2018). İmago İlişki Terapisinin üç formatı bulunmaktadır: (a) sertifikalı bir İmago terapisti ile çift danışmanlığı; (b) 20 saatlik “İstedğiniz Aşk Elde Etmek Çiftler Atölyesi”ne katılım; ve (c) 7 saatlik “İstedğin Aşk Evde Elde Etme Videosu” (Hendrix ve Hunt, 1993, aktaran, Hendrix ve Hunt, 1999). Bu video, “İstedğin Aşk Elde Etmek Çiftler Atölyesi” programının içeriğinin video kaydına alınmış ve özetlenmiş bir bölümünü içermektedir. İstedğiniz Aşk Elde Etmek Çiftler Atölyesi, çiftlerin mahremiyet içinde, kendi hızlarında çalışmaları için tasarlanmıştır ve tüm çiftler tarafından ilişkilerinin aşamasına uyacak şekilde uyarlanabilmektedir. 20 saatlik atölye genellikle 2 günlük bir hafta sonu boyunca uygulanmaktadır (Hendrix ve Hunt, 1999).

İmago İlişki Terapisi'nde amaç, bütünlüğe giden bir yol olarak evliliğe veya kararlı bir ilişkiye odaklanarak aile ortamındaki stresi azaltmak, gelecek nesillerde gelişimsel yaraların önlenmesi için bilinçli farkındalığı arttırmaktır (Hendrix ve Hunt, 1999). Ayrıca programda, iletişim becerilerinin geliştirilmesi hedeflenmektedir (Ersanlı ve Kalkan, 2008). Kullanılan teknikler, yazılı alıştırmalar, rehberli görüntüler, canlı gösteriler ve kişinin partneriyle bire bir çalışması şeklindedir (Hendrix ve Hunt, 1999).

2.1.5.Çift İletişimi Programı (Couples Communication) (CC)

Çift İletişimi programının kökleri, Minnesota Üniversitesi Aile Çalışma Merkezi'nde 1960'ların sonlarına kadar uzanmaktadır. Ulusal Ruh Sağlığı Enstitüsü'nden bir araştırma bursu sayesinde Sherod Miller, Elam Nunnally ve Daniel Wackman yüksek lisans öğrencileri olarak bir araya gelerek, bir araştırma ve program geliştirme ekibi kurmuşlardır. Ekip, ilk araştırmasını nişanlılıktan erken evliliğe geçiş ve çiftlerin başarılı bir ilişki kurmalarını destekleyen koşullar üzerine yoğunlaştırmıştır ve araştırma, çift iletişim sisteminin geliştirilmesini sağlamıştır. Programda öğretilen süreçler ve beceriler, sistem teorisi özelliklerinin ve ilkelerinin teorik içgörüler ve uygulamalarından kaynaklanmaktadır (Miller ve Sherrard, 1999). Program, giriş modülü ve ileri düzey modül olmak üzere iki aşamalı bir yapıya sahiptir (Gladding, 2012). Bununla birlikte program tek bir çift için; her biri 50 dakikalık altı seans, iki ile dört arasında çift için; her biri iki saatlik dört seans, beş ile on iki arasında çift için; her biri iki saatlik dört seans şeklinde farklı formatlarda uygulanabilmektedir (Miller ve Sherrard, 1999).

Çift İletişimi programının genel hedefleri, günlük sorunlar hakkında daha etkili iletişim kurmak, farkındalığı arttırmak, çatışmaları yönetmek ve çözmek, öfke kontrolünü geliştirmek ve ilişkiden memnuniyeti arttırmaktır (Gladding, 2012; Miller ve Sherrard, 1999). Program öz farkındalık becerisi, iletişim açısından konuşma ve dinleme becerileri ve çatışma çözme becerilerinin öğretilmesini içermektedir (Butler, 1999). Kullanılan teknikler, kısa didaktik sunumlar, yönlendirilmiş uygulama veya rol yapma ve ev ödevleri şeklindedir (Butler, 1999). Öğrenme süreci, çiftlerin program sırasında gündeme getirdikleri gerçek yaşam sorunları temelinde şekillenmekte, eğitmen ve diğer katılımcıların etkileşimleri, geri bildirim alma ve koçluk desteğiyle ilerlemektedir (Miller ve Sherrard, 1999).

2.1.6.Yapılandırılmış Eğitim Programı (Structured Enrichment) (SE)

L'Abate'nin Yapılandırılmış Eğitim Programı eklektik, sosyal öğrenme ve bilişsel davranışsal yaklaşımlara dayalı olarak hazırlanmıştır (Ersanlı ve Kalkan, 2008). Yapılandırılmış Eğitim Programı 50 farklı programı içermekte ve bu programların her biri üç veya daha fazla dersten oluşmakta ve her ders beş veya altı egzersiz içermektedir ve toplam binden fazla egzersiz bulunmaktadır. Dersler, çift ve aile etkileşiminin dokuz boyutunu içeren çiftlerin sorunlarının tespiti için uygulanan Aile Profil Formu'na göre oluşturulmuştur (Kochalka ve L'Abate, 1997). Aile Profil Formu (a) benlik ve partnerin tanımı, (b) benlik ve partnerin değerlendirilmesi, (c) ilişkide kendini ifade etme, (d) yansıtma yeteneği, (e) birbirine dokunma, (f) beyin fırtınası, (g) oyun, (h) rol alma ve (i) müzakere aşamalarından oluşmaktadır.

Önleme ile ilgili programlar, evlilik öncesi sorunlar, evlilik sorunları ve cinsellik (altı program), kadın-erkek ilişkileri (yedi program), ebeveynlik (altı program) ve aile yaşam döngüsünün sonraki aşamaları (dört program) ile başlayarak aile yaşam döngüsünün gelişim aşamalarını ele almaktadır (L'Abate, 1999). Bu programlar, aile sisteminin sağlıklı işleyişini desteklemek ve çatışmaları önlemek amacıyla psikoeğitimsel müdahaleleri temel almaktadır (Gürhan, 2018). Programdaki ikinci bölüm, çiftlerin ve ailelerin duygusal, eğitimsel ve entelektüel gelişim düzeylerine göre kategorize edilen, giriş (üç program), orta (dört program), duyuşsal (dört program), bilişsel (dört program) ve ilişkisel beceri geliştirme (dört program) olmak üzere beş alanı kapsamaktadır (Kochalka ve L'Abate, 1997; L'Abate, 1999). Üçüncü bölüm, geleneksel olmayan çiftler ve aileler (boşanmış, tek ebeveynli, evlat edinilmiş, karma ve çift istihdam) için programlar içermekte, dördüncü bölüm ise işlevsiz çiftler ve aileler (genel, fiziksel engelli, zihinsel engelli, alkolik, uyuşturucu bağımlısı ve depresif) için programlar içermektedir (L'Abate, 1999).

Yapılandırılmış Eğitim programının hedefleri, çiftlerin duygu yüklü sorunları nispeten objektif ve rasyonel bir şekilde tartışmayı öğrenmeleri, sorunlarla yeni bir bakış açısıyla yüzleşmeleri ve tekrarlayan tepkilerini değiştirerek yanıt verme becerilerini genişletebilmeleridir (L'Abate, 1999). Bununla birlikte Yapılandırılmış Eğitim Programı belirli bir çiftin özel ihtiyaçları için uyarlanabileceğinden diğer programlardan farklılık göstermektedir (Duran, 2010). Aile Profil Formuna göre belirlenen ihtiyaçlara göre egzersizler seçilerek çiftlere uygulanmaktadır. Örneğin, bir çift, dokunmanın kendileri için bir eksiklik alanı olduğu konusunda hemfikir olabilir

veya olmayabilir, ancak her iki durumda, dokunma ile ilgili tüm farklı program alıştırımları bu çift için uygulanmaktadır (L'Abate, 1999).

2.1.7.Evlilik Güçlendirme Eğitimi (Training in Marriage Enrichment) (TIME)

Carlson ve Dinkmeyer (1999) tarafından geliştirilen, Alfred Adler'in bireysel psikoloji kuramına ve insan ilişkilerindeki sosyo-psikolojik yaklaşımlara dayanan Evlilik Güçlendirme Eğitimi, evli çiftlerin sevgi dolu, destekleyici bir ilişki kurmak için ihtiyaç duydukları becerileri öğrenmelerine yardımcı olmak için tasarlanmış bir eğitim programıdır (Carlson ve Dinkmeyer, 1999; Ersanlı ve Kalkan, 2008). Program her biri 2 saat süren 10 oturumdan oluşmaktadır, tek bir çifte ya da gruplara uygulanabilmektedir. 10 oturumun her biri, evliliği zenginleştirmek için gerekli becerilerin ilkelerini sunmak ve uygulama fırsatları sağlamak için tasarlanmış (Carlson ve Dinkmeyer, 1999), gelişimsel ve sistematik bir anlayışa dayanmaktadır (Gladding, 2012).

Evlilik Güçlendirme Eğitimi gruplarında çiftler, davranışlarının sorumluluğunu kabul etmelerine yardımcı olacak, evliliklerini zenginleştirmelerini ve yaşadıkları belirli zorluklarla başa çıkmalarını sağlayan beceriler geliştirir. Amaç, çiftlerin bu becerileri evlilik ilişkilerine uygulamalarına ve entegre etmelerine yardımcı olmaktır. Bu amaçla çiftlerin, dürüst ve uyumlu bir şekilde iletişim kurmayı; evlilik hedeflerini destekleyen seçimler (örneğin düşünceler, kelimeler ve eylemler) yapmayı; çatışma çözümünü çocuklar, para, kök aileler, arkadaşlar, cinsellik, din, alkol ve uyuşturucu bağımlılığı gibi yaygın evlilik zorluklarına uygulamayı öğrenmeleri de programın hedeflerindendir. Bu hedeflere Dinkmeyer ve Carlson'ın 1984 yılında yayınladıkları "Daha İyi Bir Evlilik için ZAMAN" (TIME for a Better Marriage) kitabının okunması, anlamlı tartışmalar ve çeşitli etkinlik ödevlerinin ve alıştırımlarının uygulanması yoluyla ulaşılmaktadır (Carlson ve Dinkmeyer, 1999).

2.1.8.Yakın İlişki Becerilerinin Pratik Uygulaması (Practical Application of Intimate Relationship Skills) (PAIRS)

Yakın İlişki Becerilerinin Pratik Uygulaması, Lori Heyman Gordon tarafından geliştirilmiş çok boyutlu bir evlilik güçlendirme programıdır (Gladding, 2012). Program Satir'in hümanistik kuramına, sosyal öğrenme ve bilişsel davranışçı yaklaşım olmak üzere eklektik bir yaklaşıma dayanmaktadır (Ersanlı ve Kalkan, 2008). 120

saatlik eğitimden oluşan program 4-5 aya yayılmaktadır. Format, haftalık veya iki haftada bir 3 saatlik dersler ve 19-21 saat süren dört veya beş hafta sonunu içeren atölye çalışmasını içermekte, gruplar 15-35 katılımcıdan oluşmaktadır (Gordon ve Durana, 1999).

Program kendini tanıma ve katılımcının doyumlu ve samimi bir ilişki sürdürme yeteneğini geliştirmek için tasarlanmıştır (Gordon ve Durana, 1999). İlişkilerde bireylerin empatik dinleme, açık ve dürüst bir şekilde iletişim kurabilme, duyguları rahatça, doğrudan ve yıkıcı olmayan bir şekilde kabul etme ve ifade etme oldukça önem taşımaktadır (Gottman ve Silver, 2017). Ayrıca öfkeyle başa çıkma, çatışma çözme, cinsellik, para, çocuklar, zaman, kök aileler, eski eşler, ev, ev işleri, sadakat ve kıskançlıkla ilgili sorunları çözme, kişinin kendi ihtiyaçlarını belirlemesi ve bunları karşılamayı öğrenme de ilişkiyi geliştirici rol oynamaktadır (Gordon ve Durana, 1999; Gottman ve Silver, 2017). Kullanılan teknikler, koçluk yapma, geribildirim verme, çeşitli film ve kitaplardan yararlanarak bilgi verme, ev ödevleri, günlük tutma ve sınıfta öğrenilen alıştırmaları uygulamayı içermektedir (Gordon ve Durana, 1999).

2.1.9.Evlilik Öncesi Hazırlık ve Evlilikte Güçlendirme Programı (Premarital Personal and Relationship Evaluation) (PREPARE/ENRICH)

David Olson ve meslektaşları tarafından kapsamlı araştırmaların bir sonucu olarak 1978’de geliştirilen PREPARE/ENRICH Envanterlerine dayanan programın PREPARE kısmı nişanlı çiftlere, ENRICH kısmı ise evli çiftlere uygulanmaktadır (Gladding, 2012; Olson ve Olson, 1999). Program geliştirildikten sonra üç kez revize edilmiştir (Olson vd., 1982, 1986, 1996). 1996 yılında PREPARE, PREPARE-MC ve ENRICH Envanterlerinde önemli revizyonlar yapılmış ve altı çift egzersizle PREPARE/ENRICH Programına genişletilmiştir (Olson ve Olson, 1999). Program son halini 2000 yılında almıştır (Duran, 2010) ve eklektik yaklaşıma dayanmaktadır (Ersanlı ve Kalkan, 2008). Çiftlerin güçlü ve gelişmeye açık yönlerini belirlemek için uygulanan envanterler şunlardır (Gladding, 2012): PREPARE (evlenmeyi planlayan ve çocuğu olmayan çiftler için), PREPARE-MC (evlenmeyi planlayan ve çocuk sahibi olan (birlikte veya önceki ilişkilerden) çiftler için) ENRICH (evli çiftler ve iki veya daha fazla yıldır birlikte yaşayan çiftler için) ve MATE (evlenmeyi planlayan veya emeklilik veya yer değiştirme gibi diğer yaşam geçişleriyle karşı karşıya kalan 50 yaş ve üstü çiftler için). Dört envanterin tümü, çiftin 20 alandaki ilişkisini tanımlamak ve

ölçmek için tasarlanmış 165 madde içermektedir. Köken aile konularına odaklanan 12 içerik alanı, 4 kişilik ölçeği ve 4 ölçek bulunmaktadır. Belirli kategoriler şunlardır: İdealistik Çarpıtma, Evlilik Beklentileri (yalnızca PREPARE ve PREPARE-MC) ve Evlilik Doyumu (yalnızca ENRICH), Kişilik Değerlendirmesi, İletişim, Çatışma Çözümü, Mali Yönetim, Boş Zaman Etkinlikleri, Cinsel İlişki, Çocuklar ve Ebeveynlik, Aile ve Arkadaşlar, Rol İlişkisi ve Manevi Faydalar (Olson ve Olson, 1999). Program geribildirimini de içeren 2 saatlik 4 oturumdan oluşmaktadır (Berger ve Hannah, 1999).

Programın hedefleri, çiftlerin ilişkilerinin güçlü yönlerini ve büyüme alanlarını keşfetmelerini, iletişim ve çatışma çözme becerilerini geliştirmelerini, kök aile ilgili zorluklarla başetmelerini, uygulanabilir bir bütçe ve finansal plan geliştirmelerini ve ilişkilerinin gelişimi için amaç belirlemelerini sağlamaktır (Gladding, 2012; Olson ve Olson, 1999). Bu hedeflere ulaşılması için 25 sayfalık “Güçlü Bir Evliliğin İnşası” kitabı (Gladding, 2012), çeşitli videolar, uygulamalar ve geribildirimler kullanılmaktadır (Olson ve Olson, 1999).

2.1.10.Önleme ve İlişki Geliştirme Programı (Prevention and Relationships Enhancement Program) (PREP)

Kökeni 1970’lere kadar uzanan Önleme ve İlişki Geliştirme Programı, 1981’de Markman’ın evlilik öncesi ve sorun gelişmeden önceki iletişim kalitesinin, gelecekteki evlilik sorununun en iyi belirleyicilerinden biri olduğunu bulmasıyla birlikte ampirik araştırmalara dayanarak oluşturulmuştur (Stanley vd., 1999). Markman vd. (1981, aktaran, Ersanlı ve Kalkan, 2008) tarafından geliştirilen bu program, sosyal öğrenme yaklaşımı ve bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayanmaktadır. 12 saatlik bir programdır ve katılımcılar evli ya da bekar olabilmektedir (Gladding, 2012). Bu 12 saat, 2 saatlik altı oturum şeklinde, bir hafta sonu şeklinde, iki ardışık hafta içi akşamı ile bir tam gün veya gerektiğinde farklı olarak da biçimlendirilebilmektedir (Stanley vd., 1999).

Önleme ve İlişki Geliştirme Programının dört ana hedefi vardır. Risk faktörlerinin azaltılması için iki temel hedef, çiftlere daha iyi iletişim ve çatışma yönetimi stratejileri öğretmek ve çiftlere beklentileri netleştirmede ve değerlendirmede yardımcı olmaktır (Gladding, 2012; Stanley vd., 1999). Koruyucu faktörleri artırmak için iki temel hedef, bağlılığı yansıtan anlayış ve seçimleri artırmak ve eğlence, dostluk ve duygusallıktan

gelen olumlu bağı güçlendirmektir. Bu hedefler bilişsel davranışçı stratejiler, eğitim ve becerilerin öğretilmesi yoluyla gerçekleştirilmektedir (Stanley vd., 1999).

3.İletişim ile İlgili Kavramsal Açıklamalar

3.1.İletişim Kavramı

İnsanoğlu varoluşundan bu yana varlığını sürdürme, çevresini algılama ve tanıma arayışında olmuştur. Bu arayış içinde duygu ve düşünceleri çeşitli kanallar vasıtasıyla çevresine aktarmaya çalışmış ve bu aktarım sırasında da zamanla sosyalleşerek, iletişim olgusunu daha da geliştirmiştir (Karadağ, 2015). İletişim, doğası gereği sosyal bir varlık olan insanın çevresindeki diğer kişiler ve varlıklarla ilişki kurma, anlaşma ve haberleşme ihtiyacından doğmuştur (Ulusoy, 2002). İletişim, duygu, düşünce veya bilgilerin akla gelebilecek her türlü yolla başkalarına aktarılması olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2024). Başka bir tanımla iletişim, bireyler arasında bilgi alışverişi için oluşturulan ilişkiler sistemidir (Gürüz ve Temel Eğinli, 2011). Bir başka deyişle en dar anlamıyla iki kişi, en geniş boyutuyla ise tüm insanlar arasında gerçekleşen karşılıklı bilgi, duygu, düşünce aktarımıdır (Ulusoy, 2002). Rogers ve Kincaid (1981, aktaran, Gürüz ve Temel Eğinli, 2011) ise iletişimi tarafların bilgi yaratarak, ortak bir anlama ulaşmak için bu bilgiyi birbirleriyle paylaştıkları bir süreç olarak tanımlamıştır. Bununla birlikte iletişimin ilk ve en önemli basamağı kişinin kendini tanıması ve kendisiyle içsel bir iletişim kurabilmesidir. Kişi kendini tanımadan, gerçek duygularının ve olaylar karşısındaki tepkilerinin farkında olmadan başkaları ile sağlıklı bir iletişim kuramamaktadır (Özgüven, 2001).

İletişim, bireyin doğumdan ölüme kadar öğrendiği ve hayatını sürdürebilmesi için gerekli olan temel yaşam becerilerindendir. İyi bir iletişim becerisi, kişisel mutluluğu doğrudan etkileyen önemli bir faktördür (McKay vd., 2012). Etkin ve sağlıklı bir iletişimin gerçekleşebilmesi için mesaj, hem kaynak hem de hedef yönünden anlaşılabilir olmalıdır (Günay Ak, 2002). İletişim kurma yeteneği ne kadar güçlü olursa, bireyin arkadaş edinme, ilişkileri sürdürme, başarıya ulaşma ve ailede sevgi ve saygı gibi faktörlerde de o kadar olumlu gelişmeler yaşanır. Ancak, iletişimde yetersizlik yaşandığında, bu durum hayatın bir alanında eksiklik yaratabilir. Yüzeyde her şey yolunda gibi görünse de, bu tür bir iletişim eksikliği, çevresel ilişkilerde yüzeysel bir düzeyde kalmaya ve toplumsal doyumun azalmasına yol açar (McKay vd., 2012).

3.2.Evlilik ve İletişim

Özgüven (2009)'e göre evlilik bir iletişim ve etkileşim sistemidir. İki kişi ilk kez karşılaştıklarında ve bir ilişki kurmaya başladıklarında bu kişiler arasında iltifat etme, şaka yapma, olumsuz cümleler kullanma gibi davranışlar yer almaktadır (Haley, 1988; Özgüven, 2009). Bu kişiler karşılıklı olarak ilişkilerini tanımlarken, ilişkilerinde ne tür iletişimsel davranışlar olması gerektiğini birlikte saptarlar (Haley, 1988). İyi bir ilişki için çiftin ruhsal, toplumsal ve cinsel beklentilerini ve mesajlarını ortaya koymaları gerekmektedir (Özgüven, 2009). Evli bireylerde duyguların anlaşılması, sözlü ve sözsüz iletişimle mümkün hale gelmektedir (Sillars vd., 1984). Uyumlu bir evlilik sağlıklı bir iletişimle sağlanabilmektedir. İletişimin yetersiz olduğu evliliklerde ise duygusal uzaklaşma, çatışmaların artması ve ilişkinin zedelenmesi gibi olumsuz sonuçlar doğabilmektedir (Özgüven, 2009). Kurdek (1993), evlilikte iletişim sorunlarının, çiftlerin birbirlerine karşı eleştirel, savunmacı ve küçümseyici davranışlar sergilemesine yol açabileceğini vurgulamıştır. Bu tür iletişim kalıplarının evlilikte tatminsizliğe neden olduğu ve boşanma riskini artırdığını da ifade etmektedir. Canary ve Stafford (1992) ise çiftlerin, olumlu iletişim stratejileri benimseyerek ilişkilerinde güven ve bağlılık düzeylerini artırabileceklerini öne sürmüştür. Bu bağlamda, açık, dürüst ve saygılı bir iletişim ortamı oluşturmak, evlilik ilişkisini güçlendirmenin en etkili yollarından biridir. Güçlü bir ilişki, çiftin ilişkinin gidişatına dikkat etmesine ve ilişkinin sağlıklı kalması için ihtiyaç duyduğu şeylere göre birbirleriyle nasıl etkileşime girdikleri konusunda değişiklikler yapmasına dayanmaktadır (McKay vd., 2018).

3.3.Etkili İletişim Becerileri

Etkili iletişim becerileri, pek çok beceri için temel oluşturmaktadır. Etkili iletişim becerisine sahip olmak, etkileşim süreçlerinin sağlıklı gerçekleşebilmesi için temel bir gerekliliktir. Karşıdaki insanın duygularını anlama ve çatışma çözme istenen becerilerdendir (Arıcıoğlu, 2022). Etkili iletişim kullanan birey, karşıdaki kişiyi anlamaya çalışır, kabul eder, destekler, yerinde ve uygun sorular sorar, karşıdaki kişinin duygu ve düşüncelerine önem verir, sorunun çözümü için karşıdaki kişiyle hareket eder, kişiye konuşması için fırsat verir, sözel olmayan mesajlarıyla karşıdaki kişiye saygı duyduğunu ve onu önemseydiğini gösterir, temel amacı anlayabilmek ve beraber çözüm üretebilmektir (Cihangir-Çankaya, 2004). Bununla

birlikte etkili bir şekilde iletişim kurulduğunda, ilişkiler daha mutlu şekilde sürdürülmekte ve bireylerin ilişki içerisindeki ihtiyaçları daha kolay karşılanmaktadır (McKay vd., 2018). Gottman ve Silver (2017)'a göre, çiftlerin duygusal zekalarını geliştirmeleri ve birbirlerinin duygusal ihtiyaçlarına duyarlılık göstermeleri, ilişkilerinin uzun vadeli başarısını belirleyen önemli bir faktör olmaktadır. Bu bağlamda, etkin dinleme, empati kurma ve uygun bir biçimde kendini açma çiftlerin birbirlerini daha iyi anlamalarına olanak tanımaktadır. Olson ve DeFraim (2000) ise sağlıklı iletişim becerilerinin, çiftlerin sorunları daha yapıcı bir şekilde çözmelerine ve olumsuz duyguları yönetmelerine yardımcı olduğunu belirtmiştir. Dolayısıyla, iletişim becerileri hem çatışmaları çözmede hem de duygusal yakınlığı artırmada kilit rol oynamaktadır.

Aşağıda evli bireylerin iletişimlerinin daha sağlıklı olmasına hizmet edeceği düşünülen etkili iletişim becerilerinden etkin dinleme, “ben dili” kullanımı ve uygun bir biçimde kendini açma becerilerine yer verilmiştir. Etkili iletişim becerilerinden biri olan empatiye ise araştırmanın değişkenlerinden biri olduğu için daha kapsamlı olarak ayrı bir başlık altında değinilmiştir.

3.3.1.Etkin Dinleme

Etkin dinleme, bireyin mesajının anlaşılmasına katkı sağlayacak yeterli motivasyon ve dikkatle o ana aktif bir şekilde katılma olarak tanımlanabilmektedir (Arıcıoğlu, 2022). Kişilerarası ilişkilerde çok önemli bir iletişim becerisi olan etkin dinleme, başlangıçta, çoğunlukla mekanik olarak ya da beraberinde çok fazla duygu taşımadan, oldukça bilinçli ve kasıtlı bir şekilde kullanılan bir tekniktir (Gordon, 2013; Yüksel Şahin, 2019). Etkin dinlemede kişi dikkatini iletişim kurduğu kişiye yöneltir, onun bakış açısını anlamaya, onu ve yaşadıklarını yargılamadan olduğu gibi kabul etmeye çalışır (Cihangir-Çankaya, 2004). Etkin dinleme sürecinde sözel iletişim kadar sözsüz iletişim de önemlidir. Konuşmacı ile göz teması kurmak, uygun bir yüz ifadesiyle dinlemek, başın hafifçe sallanması, “hı-hı” “anlıyorum” gibi cümleler kullanılması, rahat ve açık bir beden pozisyonu almak, sessizliğe izin vermek, sesi, jest ve mimikleri etkili kullanmak, uygun anlarda gülümsemek konuşmacıya dinlendiği mesajı vererek değerli hissetmesini sağlamaktadır. Değerli olduğunu hisseden kişi, duygu ve düşüncelerini daha rahat şekilde ortaya koymaktadır (Cihangir-Çankaya, 2004; Yüksel Şahin, 2019). Evli bireyler açısından, partneri etkin bir şekilde dinlerken, tüm dikkati

partnere vermek, onun duygu, düşünce ve ihtiyaçlarını anlamak, tartışmaya girmemek, onun söylediklerini düzeltmeye çalışmamak, onu daha iyi anlayabilmek için sorular sormak, karşıt fikirler geliştirmemek önemlidir (McKay vd., 2012).

3.3.2.“Ben Dili” Kullanımı

“Ben dili” kişinin bir durum karşısındaki kendi duygu ve düşüncelerini ifade etmektedir. Karşıdaki kişiyi savunmaya itmez, suçlu hissettirmez, duygunun nedeni anlaşıldığı için iletişim sağlıklı olur, yakınlaşmayı sağlayarak anlaşmazlıkları azaltır ve konuşan kişiyi de rahatlatır (Arıcıoğlu, 2022). Kişi “ben dili” ile konuşurken sadece duygularından bahsetmemeli aynı zamanda o duyguyu hissetmesinin nedenini de ifade etmelidir (Yüksel Şahin, 2019). Bununla birlikte kişi “ben dili” ni kullandığında, kendi duygu ve isteklerinin sorumluluğunu almış olmakta, karşısındaki kişi de onu dinlemek ve anlamak için daha açık olmaktadır (Köroğlu, 2021).

Kendi duygu ve isteklerinin farkında olmak, bireyin öncelikle kendini tanımasını gerektirmektedir. Bunun için de kişinin kendisiyle teması ve içsel iletişimi önem taşır. İçsel iletişim, kişinin kendini anlaması ve kavramasıyla oluşan, kendini nasıl ve nerede gördüğü ve kendine verdiği değer ile ilişkili bir kavramdır (Gürüz ve Temel Eğinli, 2010). Ancak bireyler çoğunlukla kendilerine odaklı değil, başkalarına odaklı olma eğilimiyle yetiştirilmektedir (Rosenberg, 2011). Bu durumun içsel iletişimi zorlaştıracığı ve kişinin dikkati karşısındaki kişiye yönelterek zaman zaman suçlayıcı ve eleştirel bir dille konuşmasına sebep olacağı düşünülmektedir. Kişi odağını kendine çevirir ve kendi duygu ve davranışlarının farkında olursa içsel iletişimi artacaktır. İçsel iletişimi arttığında ise “ben dili”ni daha kolay kullanabilecektir.

3.3.3.Kendini Açma

Kendini açma, bireyin yaşamındaki geçmiş ve güncel olayları, geleceğe ilişkin umutları, istekleri ve diğerine hissettiği duyguları paylaşma amacıyla (Yalom, 2002) karşısındaki kişiyle iletişim kurması olarak tanımlanmaktadır (Gürüz ve Temel Eğinli, 2010). Bir başka ifadeyle, kendini açma, kişinin kendisiyle ilgili farkındalığına, düşünce ve duygularıyla beraber iletişim kurarak ulaşması ve yine kendi isteğiyle bunu karşı tarafa olduğu gibi aktarmasıyla ilgilidir (Dilber, 2023). Uygun kendini açma ise, bireyin kendisini uygun yer ve zamanda, uygun kişilere açması olarak tanımlanabilmektedir. Bu şekilde kendini açma, karşılıklı olarak ilerlemekte ve

bireylerin birbirlerini daha iyi anlamalarını sağlamaktadır (Çetinkaya, 2019). Bireyin kendini ve diğer kişiyi bilmesi yakın bir ilişkinin temelidir. İki kişi de gerçek benliklerini açığa çıkarmaya istekliyse, ilişki derinleşir. Çiftten biri veya her ikisi de büyük parçaları saklarsa, ilişki buna uygun olarak sığ kalacak ve tatmin edici olmayacaktır (McKay vd., 2018).

4. Empati ile İlgili Kavramsal Açıklamalar

4.1. Empati Kavramı

Başka birinin ne hissettiğini bilebilme becerisi (Goleman, 2016) olarak tanımlanabilen empati, TDK'ya (2023) göre, duygudaşlık ya da kendini duygu ve düşüncede bir başkasının yerine koyabilme becerisi olarak tanımlanmaktadır. Bununla birlikte empatinin tanımsal anlamı yıllar içerisinde değişime uğramıştır. 1950'lerde daha çok bilişsel bir anlama sahip olan empati, diğer kişinin durumuyla ilgili bakış açısını anlamak olarak tanımlanırken, 1960'dan itibaren empatiye daha çok duygusal bir anlam verilmiştir. 1970'lerin sonlarından beri bu duygusal anlamıyla empati, birinin kendi duygularının odağından ziyade diğerinin duygularına odaklanması olarak tanımlanmıştır (Bateson vd., 1987). Rogers'a (1983) göre empati, bir başkasının subjektif dünyasına girmek ve tüm yönleriyle bu dünyaya aşına hale gelmektir. Empatinin tanımlarından biri de şu şekildedir; empati, kişinin diğer kişinin duygularını anlayabilme, onun gibi hissedebilme ve o kişinin sorununu çözmek için harekete geçebilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Ilgunaite vd., 2017). Bir başka tanımda ise, empati diğerini "diğeri" olarak anlamak ve onun potansiyellerini öngörmek için çabalamaktır. Bu çaba, bireyin kendi içinden dünyaya ve diğerine bakmak yerine, kendinden çıkıp diğerinin bakış açısıyla bakmasını gerektirmektedir (Bilgin, 2003). Empati kuran kişi, kendi duygu, düşünce ve değerlerini bir yana bırakır ve tüm çabasıyla diğer kişiyi anlamaya çalışır. Empati, beceri, istek ve çaba gerektiren bir kavramdır (Özbek, 2004).

Bireyin kendisini karşısındaki kişinin yerine koyup, onun ne hissettiğini anlayarak o kişiye yansıtması süreci olarak tanımlanan empati kavramı (Gülyüksel, 2020) her türlü ilişkide olduğu gibi çift ilişkisinde ve evlilikte de oldukça önemlidir. Çünkü empati kuran bireyler, empati kurmayanlara kıyasla, diğer insanlarla daha iyi anlaşır, daha az çatışma yaşar ve daha iyi ilişkiler geliştirir (Özbek, 2004). Empati diğerini entelektüel olarak anlamak değil, içinde bulunduğu koşullara göre değerlendirerek o kişi ile

empatik olarak bağlantı kurmaktır (Özbek, 2004; Rosenberg, 2014). Bunu yaparken kişinin diğeri ile aynı şeyleri hissetmesi gerekmez. Diğeri ile aynı duyguyu hissetmek sempati olarak tanımlanmaktadır. Empati ise diğerrinin o kişi ile beraber olduğu anlamına gelmektedir (Rosenberg, 2014). Bu durum iki kişi arasında yakınlaşmayı sağlar (Özbek, 2004).

Görüldüğü gibi, empati, diğerrinin dünyasını anlama ve bunu ona iletirken o kişi ile bağlantı kurabilmektir. Evlilik ilişkisi için bu anlamda empati oldukça önem taşımaktadır. Kişinin eşinin dünyasını anlamasının ve onunla empatik olarak bağlantı kurmasının çift ilişkisinin daha sağlıklı ve mutlu olmasına katkıda bulunacağı ve çiftin daha az çatışma yaşamasını sağlayacağı düşünülmektedir.

4.2.Empatiyi Etkileyen Faktörler ve Empatinin Etkileri

Kişilerarası iletişimde ve ilişkilerde oldukça önemli bir rol oynayan empatinin kökleri bebeklik dönemine kadar uzanmaktadır. 0-1 yaş arası bebekler, diğerr bebeklerin ağladıkları bir ortama girdiklerinde hemen ağlamaya başlar. Bu durum diğerr bebekleri taklit etmeleriyle ilgilidir (Bozkurt, 2014; Goleman, 2016). İlerleyen yaşlarda duygusal bir hissetme yaşanmakta ve çocuk diğerrinin yerine kendisini koyarak ne hissettiğini hayal etmeye, bir sonraki aşamada ise kendi benzer deneyimlerini hatırlayarak diğerrinin yaşadığı durumu anlamaya çalışmaktadır (Southam-Grow, 2014). Empati gelişimsel olarak bahsedildiği gibi şekillense de çocuklukta empati gelişiminin özellikle birincil bakım veren kişi (çoğunlukla anne) ile olan ilişkiden etkilendiği ifade edilmektedir. Çocuklarda empati kurma ve diğerrlerine yardım etme davranışının gelişmesinde, bakım veren kişi ile kurulan bağlar, ilgi ve verilen tepkiler belirleyici olmaktadır (Gürüz ve Temel Eğinli, 2010). Bir başka deyişle, empatinin sağlıklı bir şekilde ortaya çıkması ebeveyn tutumlarıyla yakından ilişkidir ve onların başkalarına karşı empatik eğilimlerinden etkilenecek şekilde şekillenmektedir (Bozkurt, 2014). Bununla birlikte, empati, yargılamadan bakma, diğerrlerine karşı açık olma, samimiyet/içtenlik, ilgili olma, destekleyici olma gibi bileşenlerden etkilenmektedir (Arıcıoğlu, 2022). Bu bileşenler dışında empati, kişinin kendi yaşantılarına bağlı olarak, benzer yaşantılar sayesinde karşıdaki kişiyi anlamaya çalışmasıyla da ilişkilidir. Ancak benzer deneyimler empati kurmaya yetmemekte yalnızca empatiyi kolaylaştırmaktadır. Empatik tepkiler için kişi öncelikle özbilince sahip olmalı, başka bir ifadeyle, kendini tanımalı ve kendi duygularını tanımlayabilmelidir (Goleman,

2016; Gürüz ve Temel Eğinli, 2010). Kendini gerçekten tanıyan ve kendi duygularını anlayan kişi, başkasının duygularını da anlayabilmektedir.

Empati farkındalık, diğerkamlık, duygusal deneyimlere açıklık, duygusal zeka ve yüksek özsaygı ile olumlu ilişki içerisindeyken; güvensiz bağlanma, saldırganlık, bencillik ve kaygı ile olumsuz bir ilişki içerisindedir (Bozkurt, 2014). Empatik davranan birey diğerinin duygu, düşünce ve davranışlarını önemseydiğinden empati, kişilerarası ilişkileri güçlendirmektedir (Arıcıoğlu, 2022). Empatik olmak bireylerin psikososyal uyumunu ve sosyal bağlarını olumlu yönde etkilerken, empatik eğilimin az olması bireyin psikososyal uyumunun bozulmasına ve toplumsal sorunların artmasına neden olabilmektedir (Bozkurt, 2014).

Görüldüğü üzere, kökeni bireyin bebeklik dönemine kadar uzanan empati, gelişimsel basamaklarla ve ebeveyn tutumlarından etkilenerek gelişmektedir. Özellikle bireyin kendini ve duygularını tanıması empatik oluşunu arttırmaktadır. Bununla birlikte empati kişinin diğerlerini önemsemesini ve iyi ilişkiler geliştirmesini sağlamaktadır.

4.3.Evli Bireylerde Empati

Empati kişilerarası ilişkilerde önemli olduğu gibi özel bir ilişki biçimi olan evlilikte de oldukça önemli bir kavramdır. Evlilik sorunlarının ortaya çıkması ve derinleşmesinde, eşler arasında empati eksikliği önemli bir rol oynamaktadır (Busby ve Gardner, 2008; Davis ve Oathout, 2020; Gottman ve Levenson, 2000). Evlilikte taraflar birbirlerinin kişilik, duygu ve davranışlarına empatik bir anlayış geliştirmek zorundadır. Empatik anlayış, evlilikte karşılıklı güven ve mutlu bir yaşamın temelidir (Özgüven, 2009). Karşılıklı sevgi, saygı, anlayış, güven, paylaşım ve yardımlaşmanın sağlanabilmesi, evlilik içinde kişilerin birbirine karşı empatik davranabilmeleri ile mümkün olmaktadır (Turpoğlu Çelik, 2014).

Evlilik ilişkilerinde kadınlar, erkeklere kıyasla daha yüksek düzeyde empati becerisi sergilemekte ve duygularını ifade etme konusunda daha açık ve iletişime yatkın bir tutum benimsemektedir (Christov-Moore vd., 2014). Buna karşın, çoğu kültürde erkekler duygularını, zayıflık ve korkularını göstermekte çekingen davranmaktadır. Bununla birlikte, empati, ilişkilerin daha sağlıklı ve işlevsel hale gelmesinde önemli bir rol oynayarak, çatışmaların çözümü ve ilişki kalitesinin artırılması açısından iyileşmenin temel unsurlarından birini oluşturmaktadır (Hendrix, 2014). Gottman ve Silver'e (2017) göre partner sıkıntılıysa sorun ister önemli ister önemsiz olsun

partnerin ihtiyacı, diğerrinin (eşı/partneri) yanında olması ve duygularını anlamaya çalışmasıdır. Buna göre, uzun ve mutlu evliliklerin özelliklerinden birinin empatik davranmak olduğu söylenebilmektedir. Evlilik ilişkisinde kişi eşıyle empati kurduktan sonra kendisini daha kolay ifade edebilmektedir, çünkü böylelikle diğerrinin insanlığına dokunmuş olmakta ve ortak niteliklerinin farkına varmış olmaktadır (Rogers, 1983; Rosenberg, 2011). Ayrıca eşler sözcüklerin ardındaki duygu ve ihtiyaçlarla bağlantı kurdukça, iç dünyalarını açabilmeleri daha az korkutucu bir hal almaktadır (Rosenberg, 2011). Görüldüğü üzere, empati evliliğin mutlu devam edebilmesi için oldukça önemli bir unsurdur. Eşler empati sayesinde kendilerini diğerrine daha kolay ve güvende hissederek açabilmektedir. Empati eksikliği olduğunda ise ilişkilerde sorun yaşanmaktadır.

4.4.Empati ve Bilinçli Farkındalık İlişkisi

Empati, bilinçli farkındalığın dikkat ve esneklik unsurlarını gerektirmektedir. Bir başka deyişle empatik olmak, bireyin dikkatini bir başkasına yöneltmesini ve diğerrinin potansiyel iç durumu konusunda bilişsel ve duygusal olarak esnek olmasını gerektirir (Trent vd., 2016). Literatüre bakıldığında bilinçli farkındalığın empatiyi arttırdığını gösteren çeşitli araştırmalar bulunmaktadır (Birnie vd., 2010; Centeno ve Fernandez, 2020; Cheang vd., 2019). Empatiyi geliştirmeyi amaçlayan bilinçli farkındalık müdahaleleri, gözlemlleme, tanımlama ve içsel deneyime tepki vermeyerek onu olduğu gibi kabul etme bileşenlerine odaklanmaktadır (De la Fuente-Anuncibay vd., 2019).

Empati her türlü ilişkide olduğu gibi evlilik ilişkisi açısından da önemli bir kavramdır. Empati, hem birçok iletişim probleminin doğmasına engel olmakta hem de yaşanan çatışmaların daha az zarar verici şekilde çözümlenebilmesine imkân sağlamaktadır (Ersoy ve Köşger, 2016). Pepping ve Halford (2016, aktaran, Erus, 2019), çift ilişkisinde bilinçli farkındalığın olumlu etkilerinden birinin empati becerisi ve çiftlerin ilişkiye verdikleri desteğin artması olduğunu ifade etmişlerdir. Empati becerisi olan birey, stresli zamanlarda etkili bir şekilde eşine ve ilişkisine destek olmaktadır. Bilinçli farkındalık, çiftlerin ilişkilerini güçlendirmeye ve iyileştirmeye çalışırken hem kendileri hem de birbirlerine karşı empati kurabilmelerini de sağlamaktadır (Lord, 2017).

Literatürde meditasyon ve bilinçli farkındalık uygulamalarının, beynin başkalarının duygularını tanımlama ile kendine ve başkalarına yönelik empati ve şefkat duygularını

işlemeyle ilişkili alanlardaki aktiviteyi arttırdığını gösteren pek çok araştırma bulunmaktadır (Angera ve Long, 2006; Karris ve Caldwell, 2015; Mascaro vd., 2013; Morelli vd., 2014; Neff ve Germer, 2013). Bununla birlikte yapılan araştırmalardan birinde bilinçli farkındalığın dikkatli gözlemlene ve tanımlama boyutlarının empatiyi olumlu yönde yordadığı görülürken yargılamama boyutunun empatiyi olumsuz yönde yordadığı bulunmuştur (Jones vd., 2019). Başka bir araştırmada bilinçli farkındalığın, bilişsel empati alt boyutu ile pozitif, duyuşsal empati alt boyutu ile negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur (Uygur, 2017). Uygur (2017) tarafından bu durum, duyuşsal empatinin sık sık sempati ile karıştırılması ve yapılan araştırmada duyuşsal empatiyi ölçen ölçek maddelerinin bilinçli farkındalığı yansıtmaması görüşüyle açıklanmıştır.

5.Evlilik Doyumu ve İlişki Kalitesi ile İlgili Kavramsal Açıklamalar

5.1.Evlilik Doyumu Kavramı

Evlilik ilişkilerinin niteliği ile ilgili yapılan çalışmalarda evlilik tatmini, evlilikte mutluluk, evlilik başarısı, evlilik kalitesi, evlilik uyumu ve evlilik doyumu gibi kavramlar çoğu zaman eş anlamlı olarak kabul edilerek benzer kriterlerle değerlendirilmiştir (Şener ve Terzioğlu, 2002). Özellikle evlilik doyumu ve evlilik uyumu kavramları, aralarında yüksek korelasyon olması nedeniyle çok sık birbirine karıştırılmakta ve eş anlamlı olarak kullanılmaktadır. Doyumlu çiftlerin aynı zamanda uyumlu çiftler olduğu ifade edilerek bu iki kavramın birbirinden farklı kavramlar olmadığı söylenmektedir. Buna karşılık bazı araştırmacılar ise, bu korelasyon katsayısının böyle yorumlanmasının yanlış olduğunu ileri sürerek doyum ve uyumun iki farklı kavram olduğuna işaret etmektedir (Erbek vd., 2005).

Evlilik uyumu, çiftler arasında önemli olarak algılanan, benzer görevlerin paylaşımında, birinin diğerine sevgisini ve şefkatini göstermesi gibi konularda anlaşması olarak tanımlanmaktadır (Chaudhari ve Patel, 2009). Evlilik doyumu ise, bireyin kendi evlilik ilişkisindeki gereksinimlerini karşılama derecesine ilişkin algısı olarak tanımlanmaktadır (Tezer, 1996). Hess (2008) evlilik doyumunu bir kişinin evliliğine ve eşine karşı sahip olduğu bağlılık düzeyi olarak tanımlamıştır. Bir başka deyişle, evlilik doyumu, bireylerin ilişkilerinin tüm yönlerinde hissettikleri öznel mutluluk ve hoşnutluk duyguları olarak tanımlanmaktadır (Erbek vd., 2005). Başka bir ifadeyle ise, evlilik doyumu evlilikle ilgili iyi duygular anlamına gelmektedir. Bu

da onların ilişkileriyle ilgili hissettikleri doyumun derecesi olarak tanımlanabilmektedir (Mirfardi vd., 2010). Johnson vd. (1992) ise evlilik doyumunu, evlilikten sağlanan mutluluk ve evlilik kalitesinin bir belirleyicisi olarak tanımlamışlardır.

Evlilik doyumunu, evliliğin genel bir değerlendirilmesi olarak kavramsallaştırılmaktadır. Evliliği doyumlu olan çiftler, evlilik ilişkisi içinde sıkıntı ya da stres yaşamamaktadır. Evlilik doyumunu, olumlu özelliklerin belirgin ve olumsuz özelliklerin nispeten az olduğu bir değerlendirmeyi ifade ederken, evlilik doyumsuzluğu ise evlilik içerisinde göze çarpan olumsuz özelliklerin belirgin olduğu ve olumlu özelliklerin ise nispeten bulunmadığı bir değerlendirmeyi yansıtmaktadır (Bradbury vd., 2000).

5.2.İlişki Kalitesi Kavramı

Glenn (1990) ilişki kalitesini, bireylerin ilişkilerinin ne kadar iyi ve kaliteli olduğuna dair sahip oldukları algı şeklinde tanımlamaktadır. Bir başka tanımla ilişki kalitesi, bireyin ilişkisini öznel bir şekilde değerlendirmesidir (Spanier ve Lewis, 1980). Başka bir tanımla ilişki kalitesi, ilişkinin belirli özelliklere dayalı mükemmellik düzeyi olarak tanımlanmaktadır (Nurhayati vd., 2019). Fletcher vd. (2000) ise ilişki kalitesini; ilişki doyumunu, bağlılık, güven, yakınlık, tutku ve aşk bileşenlerinden oluşan ilişki hakkındaki genel bir değerlendirme olarak tanımlamaktadır.

İlişki kalitesini içeren özellikler veya kriterler ülkeden ülkeye dönemden döneme farklılık gösterebilmektedir. Ayrıca ilişki kalitesinin boyutları, kişisel ve kişilerarası boyutlara ayrılabilir şekilde de özellikler taşımaktadır (Nurhayati vd., 2019). İlişki kalitesinin yüksek olması, partnerlerin yakınlık, ilgi ve duygusal doyumunu belirtirken, düşük ilişki kalitesi ise, ilişkilerde kırgınlık ve gerginlik duygularının varlığı, açıkça ve yüksek düzeyde çatışma veya kontrol davranışları yaşamayı ifade etmektedir (Galliher vd., 1998, aktaran, Eşici ve Özbay, 2020).

Görüldüğü üzere, ilişki kalitesi bireyin ilişkisinin kendisi tarafından yapılan ilişki değerlendirilmesi olarak tanımlanmaktadır. Ayrıca bireyin ilişki kalitesinin yüksek olması aynı zamanda doyumlu ve sağlıklı bir ilişki yaşadığının da göstergesi olmaktadır. Bununla birlikte ilişki kalitesi yüksek olan evliliklerde çatışma ve baş etme becerilerinin de daha iyi olduğu söylenebilmektedir.

5.3.Evlilik Doyumu ve İlişki Kalitesini Etkileyen Faktörler

Evlilik doyumu ve ilişki kalitesi pek çok faktörden etkilenmektedir. Eşlerin çift olarak boş zaman aktivitelerine katılım göstermesi, kişilik özellikleri, din, değerler, sosyal sınıf, eğitim ve etnik köken gibi sosyal benzerlikler, iletişim becerileri ve etkileşim tarzı, çiftin aynı zamanda birbirinin arkadaşı olabilmesi evlilik doyumunu etkileyen faktörlerdir (Lucas ve Thoburn, 2023). Bununla birlikte eşlerin problemlerin üstesinden gelebilme becerileri, empati, şefkat, güçlü iletişim, duygularını ifade edebilme, eş desteği, sorumlulukları paylaşma, gelirin iyi olması, fiziksel açıdan birbirlerini çekici bulmaları, cinsel doyum, evlenme yaşları, çocuk sahibi olup olmamaları gibi faktörlerin de evlilik doyumu üzerinde etkili olduğu görülmektedir (Balcı Arvas ve Hökelekli, 2017; Crain, 2017, aktaran, Ülken, 2024; Çağ, 2011; Çağ ve Yıldırım, 2013). Stresle başa çıkma tarzlarından olan aktif planlama, psikolojik özellikler, evliliğe hazır oluş ve evlilikteki özyeterlilik de evlilik doyumu üzerinde etkili olan diğer faktörlerdir (Cihan Güngör, 2007).

İlişki kalitesini etkileyen faktörler, evlilik doyumunu etkileyen faktörlerle benzerlik göstermektedir. Dini ve spiritüel eğilim, cinsellik, ekonomik durum, ilişkiyi sürdürme davranışı, bütçeleme stratejileri, cinsiyet rolleri, tutumlar ve kişilik özellikleri ilişki kalitesini etkileyen temel faktörlerdir (Nurhayati vd., 2019). Amato vd. (2003)'a göre ekonomik kaynaklardaki artışlar, karar alma eşitliği, cinsiyete yönelik geleneksel olmayan tutumlar evlilik kalitesini etkileyen diğer faktörlerdir. Erkeklerin ev işlerindeki paylarındaki artışlar, erkekler arasında evlilik kalitesini düşürmekte ancak eşler arasında evlilik kalitesini iyileştirmektedir (Amato vd., 2003). Özetle, eşler arasında kişilik özellikleri, din, değerler, sosyal sınıf, eğitim ve etnik köken açısından benzerlik, finansal refah, cinsel doyum, sağlıklı bütçeleme stratejileri, iletişim becerilerinin iyi olması, duyguları uygun bir şekilde ifade edebilme gibi faktörlerin ilişki kalitesi ve evlilik doyumunu olumlu etkileyen faktörler olduğu söylenebilmektedir. Bununla birlikte ilişki kalitesi ve evlilik doyumunu olumsuz olarak etkileyen faktörler de bulunmaktadır.

Gottman ve Silver (2017)'a göre, evlilikte memnuniyetsizliğe ve ilişki kalitesinin düşük olmasına neden olan faktörler, “*Mahşerin Dört Atlısı*” olarak tanımladıkları *eleştiri*, *küçümseme*, *savunmacılık* ve *duvar örmedir*. Eleştiri, eşle ilgili neyin yanlış veya kötü olduğuna dair bir görüş, yargı veya onaylamamayı içermektedir. Küçümseme, bir eşi aşağılama ve psikolojik olarak istismar etme niyetiyle eleştiriden

ayrılmaktadır. Savunmacılık, “*Sorun bende değil sende*” ifadesi ve duruşu ile çözümden çok çatışmaya yol açmaktadır. Duvar örme ise eşin söyledikleriyle hiç ilgilenmiyormuş gibi davranmak olarak tanımlanmaktadır (Gottman ve Silver, 2017; Hess, 2008). Eşlerden birinin tartışmaya meyilliyken diğerinin çatışmayla başa çıkma tarzı olarak sürekli tartışmadan kaçınan bir tavır sergilemesi, çiftlerin karşılıklı olarak birbirine sevgi göstermeyen tavırda olması gibi faktörler de evlilik doyumunu azaltan etkenler arasında yer almaktadır (Noller ve Feeney, 2002, aktaran, Canel, 2007). Ayrıca Perren (2005) iletişim ve duyarlılıktaki düşüklük ve ebeveyn olmanın ilişki kalitesinin azalmasına neden olduğunu ifade etmişlerdir. Evlilik öncesi birlikte yaşama, eşlerin uzun çalışma saatleri, eşlerin iş taleplerindeki artışlar, eş tükenmişliği, ekonomik güçlük evlilik kalitesini olumsuz olarak etkilemektedir (Amato vd., 2003; Gürel, 2016). Görüldüğü gibi, sağlıklı bir iletişim, eşler arasındaki etkileşimin azalması, birbirini eleştirme ve küçümseme gibi olumsuz tavırlar ve ebeveyn olmanın getirdiği yükler evlilik doyumunu ve ilişki kalitesini azaltmaktadır.

5.4.Evlilik Doyumu ve İlişki Kalitesinin Etkileri

Evlilik doyumu ve ilişki kalitesinin yüksek olduğu evlilikler mutlu evliliklerdir (Bradbury vd., 2000; Fincham ve Beach, 2010). Mutlu çiftlerde hastalık oranı daha düşüktür (Kiecolt-Glaser ve Wilson, 2017; Robles vd., 2014; Umberson ve Montez, 2010; Whisman ve Uebelacker, 2012). İyi bir evlilik bağışıklık sistemine katkıda bulunarak bireylerin sağlığını korumaktadır (Kiecolt-Glaser ve Wilson, 2017). Mutsuz bir evlilik ise, yüksek tansiyon ve kalp hastalığını içeren pek çok fiziksel rahatsızlık yanı sıra depresyon, anksiyete, intihar, şiddet, psikoz ve madde bağımlılığını içeren pek çok ruhsal hastalığa neden olabilmektedir (Gottman ve Silver, 2017). Glenn (1990)’e göre kaliteli bir evlilik bireylerin yaşam süresini uzatmakta, psikolojik ve bedensel sağlıklarını korumakta ve genel mutluluklarını arttırmaktadır. Glenn (1975) tarafından yapılan bir çalışmada kadınlar açısından genel mutluluk ile evlilikteki mutluluk arasında güçlü bir ilişki olduğu görülmektedir. Sacco ve Phares’e göre (2001) evlilik doyumu, mutluluğun diğer bir ifadesi olan psikolojik iyi oluşun önemli bir belirleyicisidir. Evlilik doyumsuzluğu olan bireyler evlilik doyumu yüksek olanlardan daha yüksek düzeyde depresif semptomlar göstermektedir. Evlilik doyumu, kadın partnerlerin yaşam doyumuyla, hem erkeklerin hem de eşlerinin genel mutluluğuyla pozitif yönde ilişkilidir (Proulx vd., 2007). Ayrıca evlilik kalitesi düşük düzeyde

olduğu zaman evlilikte sağlıklı bir iletişimin devam etmesi zorlaşmaktadır (Amato ve Booth, 2001). Eşler arasında sağlıklı iletişim olması evlilik doyumunu ve bireyin öz saygısını arttırmakta, dolayısıyla yaşam doyumu da artmaktadır. Evlilik doyumu aynı zamanda yaşam doyumunun anlamlı bir yordayıcısıdır (Yıldız ve Baytemir, 2016). Evlilik doyumu ve ilişki kalitesi bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlığını etkilediği gibi birbirlerine karşı davranışlarını da etkilemektedir (Carr vd., 2014). Araştırmalar, evlilik doyumu düşük olan bireylerin eşlerine karşı daha az ilgi ve sevgi gösterdiğini ortaya koymaktadır (Bodenmann vd., 2007). Düşük evlilik doyumu, partnerler arasındaki olumlu etkileşimlerin azalmasına ve ilişki kalitesinin düşmesine yol açabilmektedir (Fincham ve Beach, 1999). Karney ve Bradbury (1995) tarafından yapılan çalışma, evlilik doyumundaki düşüşün partnerlerin birbirlerine karşı davranışlarını olumsuz yönde etkilediğini göstermektedir. Evlilik doyumu düzeyi yüksek olan kişiler ise eşlerine karşı ilgi göstermeye ve destek vermeye daha motive olduklarından, partnerlerinin mutluluk düzeyleri üzerinde pozitif etkiye sahip olabilmektedirler (Carr vd., 2014). Bununla birlikte evlilik kalitesi, evlilik istikrarının önemli bir yordayıcısıdır (Lewis ve Spanier, 1979). Bir başka deyişle, evlilik kalitesi yüksek olduğunda bireyler evliliklerini devam ettirme eğilimindedirler. Özetle, evlilik doyumu ve ilişki kalitesi, fiziksel ve ruhsal sağlığı, iyi oluş düzeyini, bireylerin iletişim tarzlarını, yaşam doyumlarını, çiftlerin birbirlerine olan ilgi ve sevgi ifadelerini ve ilişki istikrarını etkilemektedir.

5.5.Evlilik Doyumu ve İlişki Kalitesinin Bilinçli Farkındalık ile İlişkisi

Evlilikte bilinçli farkındalık uygulamaları, çiftlerin ilişki stresiyle daha etkili başa çıkmasını sağlayarak evlilik doyumunu artırmaktadır (Carson vd., 2004). Araştırmalar, farkındalık becerileri yüksek olan bireylerin romantik ilişkilerinde daha fazla doyum yaşadığını göstermektedir (Barnes vd., 2007). Wachs ve Cordova (2007), bilinçli farkındalığın duygusal tepki repertuarını genişleterek çiftler arasındaki iletişim kalitesini iyileştirdiğini bulmuştur. Evlilikte bilinçli farkındalığı yüksek bireyler, bağlantı ritüelleri geliştirerek ilişkilerde zamanla gelişen ilişki kopukluğunu önlemektedir, ayrıca, bu kişilerin farkındalığının yüksek olması, bireylerin evlilik doyumu düzeylerini arttırmakta ve zaman içinde bu doyum düzeyinin azalmasını da engellemektedir (Ryland ve Johnson, 2020, aktaran, Emrahoğlu, 2021). Bununla birlikte evlilik doyumu da ilişki kalitesi de durağan değildir, ilişki süresinde iniş

çıkışlara uğrayan, eşlerin birbirleriyle ve sosyal çevre ile etkileşimleri sürecinde sürekli değişen, dönüşen, dinamik süreçlerdir (Fincham ve Rogge, 2010). Dolayısıyla, evli bireylerin farkındalıklarının artmasının, evlilik doyumu ve ilişki kalite düzeylerini olumlu yönde etkileyeceği düşünülmektedir.

Alanyazında evlilik doyumu ile bilinçli farkındalık ilişkisini açıklayan pek çok araştırma olduğu görülmektedir (Akgün Boylu, 2018; Altıparmak, 2020; Barnes vd., 2007; Burpee ve Langer, 2005; Deniz, 2017; Mousavi, 2019; Osmanlı, 2023; Smith, 2015; Wachs ve Cordova, 2007; Yousofi vd., 2020). Bununla birlikte, alanyazında ilişki ya da evlilik kalitesi ile bilinçli farkındalığın ilişkili ve bilinçli farkındalık müdahalelerinin ilişki kalitesi üzerinde olumlu etkisi olduğunu gösteren birçok araştırma bulunmaktadır (Mandal ve Lip, 2022; Nezhad ve Ashori, 2020; Park vd., 2024; Sharifi vd., 2019; Zamir vd., 2017). Akgün Boylu (2018) tarafından yapılan çalışmada bilinçli farkındalığın evlilik doyumu ile pozitif yönde anlamlı ilişkisi olduğu saptanmıştır. Farkındalık ve evlilik doyumu arasındaki ilişkileri araştıran başka bir çalışmada farkındalık ile evlilik doyumu arasında anlamlı pozitif ilişki bulunmuştur (Burpee ve Langer, 2005). Bilinçli farkındalık, duygu repertuarı ve evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi ele alan bir çalışmada bilinçli farkındalık ve duygu repertuarı ile evlilik doyumu arasında ilişki olduğu; duygu repertuarı arttıkça evlilik doyumunun da arttığı ve bu sürece bilinçli farkındalığın aracılık ettiği saptanmıştır (Wachs ve Cordova, 2007). Barnes vd. (2007) tarafından yapılan bilinçli farkındalığın, evlilik doyumu ve ilişki stresindeki rolünün incelendiği çalışmada, bilinçli farkındalığın, evlilik doyumunu ve ilişki stresine verilen olumlu tepkileri arttırdığı görülmüştür. Bilinçli farkındalığı yüksek bireylerin, ilişkisel stres ile karşılaştığında etkili iletişim kurabildiği ve uyarlanabilir tepki becerilerinin yüksek olduğu ifade edilmektedir. Buna karşıt olarak Emrahoğlu (2021) tarafından yapılan çalışmada bilinçli farkındalığın evlilik doyumu üzerinde bir etkisi olmadığı bulunmuştur. Aydoğan (2021) tarafından yapılan bir çalışmada ise bilinçli farkındalık ile evlilik doyumu arasında pozitif yönlü bir ilişki saptansa da bilinçli farkındalık düzeyinin evlilik doyumu üzerinde etkisi olmadığı sonucuna varılmıştır. Deniz (2017) tarafından yapılan çalışmada da bilinçli farkındalık ile evlilik doyumu arasında pozitif yönlü anlamlı ancak zayıf bir ilişki olduğu görülmüştür. Zamir vd. (2017) tarafından yapılan çalışmada hem erkekler hem de kadınlar için daha fazla farkındalığın kişinin kendisinin ve partnerinin daha yüksek evlilik kalitesiyle ilişkili olduğu görülmüştür. Bir başka çalışmada farkındalık temelli bilişsel psikoterapinin evlilik sıkıntısı yaşayan kadınlarda aşkın

kalitesi üzerindeki etkinliğini araştırmak hedeflenmiştir. Bu çalışmanın bulgularına göre, farkındalık temelli bilişsel psikoterapinin, evlilik sıkıntısı yaşayan kadınlarda aşkın kalitesini artırmak ve aleksitimi (duygu körlüğü) düzeyini azaltmak için etkili bir terapi olarak kullanılabileceği sonucuna varılmıştır (Nezhad ve Ashori, 2020). Başka bir araştırmada farkındalık temelli transaksiyonel analiz terapisinin kişilerarası bağımlılığı olan kadınlara evlilik kalitesi üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bulgular, farkındalık temelli transaksiyonel analiz terapisinin kişilerarası bağımlılığı olan kadınlara evlilik kalitesi düzeylerini arttırdığını göstermektedir (Sharifi vd., 2019). Park vd. (2024) tarafından yapılan araştırmada bireyin farkındalığının romantik ilişkideki algılanan ilişki kalitesiyle anlamlı ve doğrudan bir ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur. Yakın ilişkilerde farkındalığın ilişki kalitesi açısından öneminin araştırıldığı bir başka çalışmada farkındalığın gözlemlene, tanımlama, farkındalıkla hareket etme, yargılamama ve tepkisizlik bileşenleri incelenmiştir. Farkındalığın bileşenleri arasında özellikle farkındalıkla hareket etmenin ilişkinin kalitesi açısından önemli olduğu saptanmıştır (Mandal ve Lip, 2022).

Bilinçli farkındalık, ilişki doyumunun önemli bir yordayıcısıdır (Karremans vd., 2017). Daks ve Rogge (2020) bilinçli farkındalığın ilişkideki tartışmalara karşı koruyucu bir rol oynadığını ortaya koymuştur. Bilinçli farkındalığı yüksek bireyler, çatışmalarda daha az öfke ve kaygı yaşamaktadır (Gemescu, 2019). Ayrıca mutlu evlilik ilişkilerinin ve genel refahın inşası ve sürdürülmesi bağlamında farkındalık tekniklerinin rolüne ilişkin anlamlı çıkarımlar taşımaktadır (Burpee ve Langer, 2005). Bununla birlikte farkındalık hem bireyler hem de partnerleri için ilişki kalitesi üzerinde önemli bir etkiye sahiptir ve dolayısıyla ilişki işleyişini en st düzeye çıkarmak için önemli bir müdahale noktasıdır (Hermes, 2018). İlişki kalitesi ve bilinçli farkındalık hakkında yapılan bir sistematik literatür taraması çalışmasında çiftlere yönelik farkındalık müdahalelerinin farkındalığı, öz şefkati, refahı ve yaşam kalitesini arttırdığı görülmüştür. Bu çalışmaya göre farkındalık eğitimlerinin ilişki kalitesini artırabileceği sonucuna varılmıştır. Çiftlere yönelik farkındalık temelli müdahaleler, partnerler arasında algılanan ilişki kalitesini iyileştirebilmektedir (Winter vd., 2021).

6.Psikolojik İyi Oluş ile İlgili Kavramsal Açıklamalar

6.1.Psikolojik İyi Oluş Kavramı

Psikolojik iyi oluş kavramı mutlulukla ilgili bir kavramdır. Literatüre bakıldığında mutluluğu ifade eden iki yaklaşım dikkati çekmektedir. Bunlardan biri hedonik yaklaşımdır. Hedonik yaklaşımda mutluluğa odaklanılır ve iyi oluş, hazzı ulaşma ve acıdan kaçınma (Ryan ve Deci, 2001) ya da bir başka ifadeyle olumlu duyguların yaşanması, olumsuz duyguların yokluğu olarak tanımlanmaktadır (Deci ve Ryan, 2008). Diğer yaklaşım ise eudaimonik yani psikolojik işlevsellik yaklaşımıdır. Eudaimonik yaklaşım, yaşamın anlamını bulmaya ve kendini gerçekleştirmeye odaklanır, bu anlamda iyi oluş, kişinin tam olarak işlevsel bir birey olması (Ryan ve Deci, 2001), başka bir ifadeyle yaşamı tam olarak ve derin bir doyumla yaşaması şeklinde ifade edilebilmektedir (Deci ve Ryan, 2008). Buna göre mutluluk, hedonik yaklaşım açısından öznel iyi oluş kavramı ile, eudaimonik yaklaşım açısından ise psikolojik iyi oluş kavramı ile kavramsallaştırılmıştır.

Psikolojik iyi oluş ilk olarak Bradburn (1969) tarafından ortaya atılmıştır. Bradburn'e (1969) göre olumlu duygulanım olumsuz duygulanımdan fazla olduğunda bireyin psikolojik iyi oluşu da yüksek olacaktır; olumsuz duygulanım olumlu duygulanımdan fazla olduğunda ise birey düşük bir psikolojik iyi oluş düzeyine sahip olacaktır. Bu modele göre bireyin haz deneyimleri acı deneyimlerinden ne kadar fazla olursa iyi oluş ya da mutluluk düzeyi de o kadar fazla olacaktır (Bradburn, 1969). Literatürde bu tanım daha çok öznel iyi oluş kavramıyla açıklanmaktadır. Öznel iyi oluş; mutluluğu, doyumunu ve yaşam problemlerinin olmamasını içerirken, psikolojik iyi oluş ise kişisel gelişimi, meydan okumayı, özerkliği, çaba harcamayı içermektedir (Hamurcu, 2011). Günümüzde ele alınan şekliyle psikolojik iyi oluş, Ryff (1989) tarafından ortaya konulmuştur. Ryff'ın Psikolojik İyi Oluş Modeli, pozitif psikolojik işlevselliğin altı bileşenini içermektedir. Bunlar “kendini kabul, bireysel gelişim, yaşam amacı, diğerleriyle olumlu ilişkiler, çevresel hakimiyet ve otonomidir”. Başka bir ifadeyle psikolojik iyi oluş, bireyin kendisini ve geçmişini pozitif değerlendirmesi (kendini kabul), birey olarak gelişme ve büyümeye devam etmesi (bireysel gelişim), yaşamının anlamlı ve amaçlı olduğuna inanması (yaşam amacı), başkalarıyla kaliteli ilişkiler kurması ve sürdürmesi (diğerleriyle olumlu ilişkiler), yaşamını ve çevresini etkili bir şekilde yönetme kapasitesine sahip olması (çevresel hakimiyet) ve kendini

yönetebilmesini (otonomi) içeren altı boyutlu bir iyilik hali kombinasyonudur (Ryff ve Keyes, 1995).

6.2.Psikolojik İyi Oluşu Etkileyen Faktörler ve Psikolojik İyi Oluşun Etkileri

Psikolojik iyi oluşu etkileyen pek çok faktör bulunmaktadır. Bu faktörlerden bazıları cinsiyet ve yaş (Ryff, 1989; Ryff ve Keyes, 1995), sosyoekonomik durum (Shields ve Price, 2005), kök aile ile ilişkiler (Amato, 1994; Amato ve Keith, 1991; Amato vd., 1995), benlik saygısı (Cheng, 2000; Cheng ve Furnham, 2003), evlilik (Gove vd., 1983; Marks ve Lambert, 1996), çocuk sahibi olup olmama (Amato, 1994; McLanahan ve Adams, 1987), kişilik özellikleri (Cenkseven, 2004), cinsel doyum (Aydın, 2023) gibi faktörlerdir. Kentsel yaşam, iş durumu, eğitim ve evli olmak yüksek düzeyde psikolojik iyi oluş ile ilişkili faktörlerdir (Khumalo vd., 2012). Shields ve Price (2005) tarafından yapılan bir araştırmaya göre akut ve kronik fiziksel hastalığı olan, kadın, işsiz ve yoksul olan veya yoksunluk bölgelerinde yaşayan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin düşük olduğu saptanmıştır. Cenkseven (2004) tarafından yapılan bir çalışmaya göre öğrenilmiş güçlülük, dışadönüklük, nevrotizm, flört ve arkadaşlarla ilişkiden hoşnutluk, dış kontrol odağı inancı, cinsiyet, ebeveynle ilişkilerinden ve boş zaman etkinliklerinden algılanan hoşnutluk gibi faktörlerin psikolojik iyi oluşun anlamlı yordayıcıları olduğu söylenebilmektedir.

Ebeveyn çocuk ilişkileri, bireylerin genç yetişkinlikteki psikolojik iyi oluşlarını yordamakta (Amato, 1994), çatışmalı ailelerde büyüyen ya da ebeveynleri boşanmış olan yetişkinler daha düşük düzeyde psikolojik iyi oluşa sahip olmaktadır (Amato vd., 1995). Kök aileleri boşanmış yetişkinler, ebeveynleri halen evli olanlara göre daha düşük psikolojik iyi oluş düzeyine sahiptir (Amato ve Keith, 1991). Bununla birlikte yüksek benlik saygısı iyi oluşun güçlü yordayıcılarından biridir (Cheng ve Furnham, 2003). Furnham ve Cheng (2000) genç bireylerdeki mutluluğun, en baskın ve en güçlü yordayıcısının benlik saygısı olduğunu bulmuşlardır. Yapılan bir araştırma sonucunda iyi eğitilmiş, evli olan ve çocuğu olmayan kadınların mutluluk düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır (Amato, 1994). Benzer bir araştırma sonucu çocuk sahibi olan yetişkinlerin diğer yetişkinlere kıyasla daha az mutlu ve hayatlarından daha az memnun olduklarını, daha fazla endişelenerek daha yüksek düzeyde kaygı ve depresyon yaşadıklarını göstermektedir (McLanahan ve Adams, 1987).

Psikolojik iyi oluş düzeyi düşük olan bir kişi, aile hayatı ile ilgili sorumluluklarını yerine getirmediğinde, bu durum eşler arasında sorun yaşanmasına sebep olabilmekte ve tartışmaya yol açabilmektedir. Bu durum eşin psikolojik iyi oluş halinin daha da bozulması ile sonuçlanabilmektedir (Öz, 2019). Ayrıca psikolojik iyi oluş ve evlilik doyumu birbirini etkileyen kavramlardır. Evlilik doyumu psikolojik iyi oluşu (Akdağ, 2014; Birni, 2021) etkilerken, psikolojik iyi oluş da evlilik doyumunu (Koyunsever, 2022) etkilemektedir.

6.3.Evli Bireylerde Psikolojik İyi Oluş

Evlilik, iyi oluş ile güçlü bir ilişki içindedir (Diener vd., 2000; Proulx vd., 2007). Evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerindeki yükseklik hiç evlenmemiş ve boşanmış bireylere kıyasla daha yüksektir (Myers, 2000). Evlilik, iş doyumu ve maddi durumdan daha güçlü bir mutluluk etkenidir. Bu durum mutlu evlilikler için geçerlidir (Seligman, 2022). Evli bireylerin diğerlerine göre daha mutlu olmasının nedeni, evliliğin bireylere yaşam için bir anlam, duygusal destek ve iyi oluş hissi sağlamasıdır (Kim ve McKenry, 2002). Ayrıca evlilik, psikolojik ve fiziksel yakınlık, çocuk sahibi olmak ve ev kurmak, eş ve ebeveyn sosyal rolü olan bir bağlam ve soyun devamı için bir ortam sağlamaktadır (Carr, 2016). Evli olan bireyler özellikle duygusal, ekonomik ve sosyal destek görme açısından evli olmayan bireylere göre daha avantajlı konumdadır (Devecioğlu, 2023). Yapılan bir araştırma sonucuna göre, evli bireylerin psikolojik iyi oluşları, öz-anlayış ve evlilik doyumu tarafından pozitif yönde anlamlı olarak yordanmaktadır (Birni, 2021). Başka bir araştırma bulgusuna göre, evli bireylerde evlilik doyumu, psikolojik iyi oluşu yordamaktadır (Akdağ, 2014). Bir başka araştırma bulgusuna göre ise psikolojik iyi oluş da evlilik doyumunu yordamaktadır (Koyunsever, 2022). Evlilikte ilişkinin kalitesi, alınan doyum ve sağlanan destek gibi faktörler bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile ilişkilidir (Birsell, 2010, aktaran, Devecioğlu, 2023). Evli bireyler üzerinde yapılan bir araştırma sonucuna göre, görücü usulüyle gerçekleşen evliliklerde bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu ve psikolojik iyi oluşun evlilik uyumu üzerinde olumlu bir etkisi olduğu görülmüştür (Hikmetoğlu, 2023). Bununla birlikte evlilik başta iyi oluşu arttırsa da insanlar zaman içerisinde evliliğe adapte olarak evlilik öncesindeki iyi oluş seviyelerine dönmektedirler (Carr, 2016).

6.4.Psikolojik İyi Oluş ve Bilinçli Farkındalık İlişkisi

Psikolojik iyi oluş, diğerlerinin acı ve ıstıraplarına duyarlı olmayı, bu ıstırap ve acılardan bağlantısız olmamayı ve sakınmamayı, diğerlerine ve kendine şefkatli olmayı, diğerlerinin ortaya çıkan ıstıraplarını hafifletme arzusunu ve başarısız olan veya yanlış yapan kimseleri yargılamadan anlamayı, olumsuz duygu ve düşüncelerin üstünde fazlaca durmaktansa mantıklı çözüm yolları aramayı içermektedir (Özen, 2017). Psikolojik iyi oluş kavramı, literatürde mutluluğu açıklayan kavramlardan biridir. Pozitif psikolojiyle ilgilenen psikologlar mutluluğu arttırmanın en iyi yolunun bilinçli farkındalık olduğunu ifade etmektedir. Bilinçli farkındalık, beyni daha olumlu olmak üzere eğitmekte ve dirençliliği, bir başka deyişle stres ve olumsuz yaşam olaylarıyla sağlıklı bir şekilde başa çıkma kapasitesini arttırmaktadır (Alidina, 2017). Literatüre bakıldığında bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelendiği çok sayıda araştırma olduğu görülmektedir (Brown ve Ryan, 2003; Çelikler, 2017; Carmody ve Baer, 2008; Kılınçoğlu, 2020; Şahin, 2018; Virlley ve Reddy, 2016). Bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinin araştırıldığı bu çalışmalardan birinde bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluş ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu görülmüştür (Brown ve Ryan, 2003). Çelikler (2017) tarafından yapılan başka bir çalışmada bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Başka bir çalışmada bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş arasında pozitif bir ilişki olduğu ve bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluşu anlamlı şekilde yordadığı görülmüştür (Virlley ve Reddy, 2016). Şahin (2018) ve Kılınçoğlu (2020) tarafından yapılan araştırmalarda da benzer şekilde bilinçli farkındalık ile iyi oluş arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Carmody ve Baer (2008) tarafından yapılan bir çalışmada bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programına katılan bireylerde, bilinçli farkındalık ve iyi oluşta artış, stres ve hastalık belirtilerinde azalma gözlenmiştir.

Bununla birlikte, bireylerde çeşitli ruhsal rahatsızlıkların bulunduğu durumlarda, bilinçli farkındalık temelli müdahalelerin olumlu etkiler yarattığını ortaya koyan çalışmalar da bulunmaktadır (Goldberg vd., 2018; Hofmann vd., 2010). Bu çalışmalar da bilinçli farkındalık uygulamalarının bireylerde psikolojik iyi oluşu arttırdığına dair kanıtlar olarak ele alınabilir. Bu konuyla ilgili olarak yapılan çalışmalardan birinde bilinçli farkındalık temelli hazırlanan eğitim programının bireylerin depresyon ve stres puanlarını anlamlı düzeyde azalttığı görülmüştür (Demir, 2014). Benzer bir çalışma

bilinçli farkındalık temelli kognitif terapi programının, bireylerin depresif belirti düzeylerini anlamlı düzeyde azalttığı görülmüştür (Demir, 2015). Bir başka çalışma ise bilinçli farkındalık programının obsesif kompulsif belirti düzeyleri üzerine etkisini incelemek amacıyla hazırlanmıştır. Bu çalışmaya göre bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programı, obsesif kompulsif bozukluğun tedavisinde destekleyici bir müdahale olarak değerlendirilebilmektedir (Gündoğan, 2019). Başka bir çalışmada bilinçli farkındalık temelli bilişsel teknikler kullanılarak yapılan terapi programının üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerinin düşmesini sağladığı gözlenmiştir (Demir, 2017). Başka bir çalışmada ise, farkındalık temelli stresi azaltma programının şizofreni hastalarında psikolojik iyi oluşu artırmada etkili olduğu görülmüştür (Özdemir, 2020). Görüldüğü üzere, bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş hem ilişkili kavramlardır hem de bilinçli farkındalık, psikolojik iyi oluşu yordamaktadır. Bu ilişki sayesinde bilinçli farkındalık uygulamalarının bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini arttırdığı söylenebilmektedir.

7.Bilinçli Farkındalık Kavramı ile İlgili Kuramsal ve Kavramsal Yaklaşımlar

7.1.Bilinçli Farkındalık ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar

7.1.1.Psikodinamik Kuram

Psikodinamik Kuram teorisyenlerinden biri olan Jung, bilinçsizliğin öz farkındalığını elde etmeyi amaçlayan bireyselleşme sürecine odaklanmıştır. Bilincin genişlemesi yoluyla kişi üzerindeki bilinçdışı etkinin azaltılmasını sağlayan bu süreç benliğin gerçek doğasının keşfine, kabulüne diğer tüm insanlar ve varlıklarla olan ilişkisinin farkındalığına götüren bir deneyim olarak tanımlanabilir (Bianco vd., 2016). Bilinçli farkındalık da bu hedeflerle paralel amaçlara sahiptir.

Fromm ise Psikanaliz ile Budizm arasında aynı etik yönelim, benzer hedefler, uygulama için bir rehber (usta/psikoterapist) ihtiyaç duyulması gibi benzerlikler olduğunu ortaya koymuştur (Bianco vd., 2016). Psikoterapide hastalar genellikle vücutlarını uzun uzadıya algılamaya, hissetmeye ve gözlemlemeye teşvik edilir. Süreçte terapist, danışanın bilinç durumunu sürekli olarak izler ve onu düzenlemeye yardımcı olur. Başarılı bir terapötik süreç sırasında, normalde artan bir farkındalık duygusu vardır ve süreç aslında bu şekilde gerçekleşir. Bununla birlikte danışan da süreçte kendisini dikkatli bir bakış açısıyla gözlemlemeye yönlendirilir (Weiss, 2009).

7.1.2.Bilişsel-Davranışçı Kuram

Bilinçli farkındalık, bilişsel davranışçı terapistlerin alanına en son eklenen üründür. Bilinçli farkındalık yöntemleri, psikolojik sıkıntıyı hafifletmek ve kişisel dönüşüm için bilişsel davranışçı stratejiler olarak kullanılmaktadır (Singh vd., 2008). Bilişsel davranışçı kurama göre duygular, düşünceler ve davranışlar birbiriyle ilişki içindedir ve birinde olan değişiklik çoğu zaman diğer ikisinde de değişikliklere yol açar. Bilişsel davranışçı yaklaşımda bireyin düşünceleri ve dünyayı algılayış şekli üzerinde durulmaktadır (Köroğlu, 2005). Benzer şekilde bilinçli farkındalık da düşüncelerin, duyguların ve duyuların etkisini ve tepkilerini fark etmeye ve süreçte de değiştirmeye odaklanır. Bilinçli farkındalığın genel yönelimi, danışanların daha etkili davranabilmeleri için özel deneyimlerle kendileriyle iletişim halinde kalmalarına yardımcı olmaktır (Bishop vd., 2004). Bu benzerliklere rağmen literatürde bilinçli farkındalığın Bilişsel Davranışçı Terapi'nin temel ilkelerinin çoğuna aykırı olduğunu ortaya koyan ve mistik bir ideolojinin parçası olarak bilinçli farkındalık kavramının akıl karşıtı ve bilim öncesi bir dünya görüşünü temsil ettiğini savunan çalışmalar da bulunmaktadır (Harrington ve Pickles, 2009).

7.1.3.Varoluşçu Kuram

Varoluşçu kurama göre psikolojik sağlık; kişinin kendisini otantik olarak ortaya koymak, başına gelen olumsuz durumları kabul etmek ve farkında olmak biçiminde tanımlanmaktadır (Yılmam, 2019). Bu bağlamda, varoluşçu kuram, bireye yüklediği anlam, fenomenolojik yönü, bakış açısı ve terapötik anlayış bakımından bilinçli farkındalık kavramıyla yakından ilişkili iken (Yılmam, 2019); bilinçli farkındalık içerisindeki şimdiye odaklanma, kasıtlılık ve yargılamama temel ilkeleri ile varoluşçu kuramla ilişkidir (Harris, 2013).

Bilinçli farkındalık, varoluşçu terapi çerçevesinde kullanmak için özellikle uygun bir yöntemdir çünkü temel varoluşsal ilkelerle çelişmez ve varoluşsal temaların keşfini geliştirebilir (Harris, 2013). Hem farkındalık uygulamaları hem de varoluşçu-yaklaşım, insan varoluşunu keşfetmekle ilgilidir. Her ikisi de değişimi, süreksizliği, belirsizliği, acı çekmeyi/varoluşsal kaygıyı ve ölümü varoluşun özellikleri olarak kabul etmektedir (Nanda, 2009).

7.1.4.Hümanist Kuram

Bilinçli farkındalık ile hümanistik yaklaşım birçok açıdan paralellik göstermektedir. Bilinçli farkındalık içerisinde, kabul etme (tüm mevcut düşünce ve duyumları, onlara direnme veya onlara karşı itme arzusu olmaksızın kucaklamak ve bunlara uyum sağlamak), yargılayıcı olmama (ortaya çıkan her tür düşünce ve duyumun yargısız olmasına izin vermek – ne iyi, ne kötü, ne de önemsiz, olduğu gibi), sabır (acele etmeden ve hiçbir şeyi zorlamadan öğrenme yoluyla gelişen, özellikle benliğin doğal gelgitlerine saygı gösterme becerisine sahip olmak), güven (içsel bilgeliğimizi doğru olarak kabul etmek ve gerçek benlikten farklı olmaya çalışmamak), çabalamama (özellikle herhangi bir şeyin olacağına dair hiçbir umut ya da niyet olmaksızın, doğrudan deneyimde rahat kalmak), bırakabilme (kendini iyi ya da kötü herhangi bir düşünce, duygu ya da histen ayırmak), yeni başlayan birinin zihnini tutabilme (benzer geçmiş deneyimlerden bağımsız olarak her anı, nefesi, deneyimi yeni olarak algılamak – bilinenlerin doğrudan deneyime müdahale etmesine izin vermemek) gibi kavramlar bulunmaktadır (Jooste vd., 2015; Kabat-Zinn, 2019). Bununla paralel şekilde hümanist kuramda da kabullenme, yargılayıcı olmama, güven ve empatik anlayış gibi kavramlar dikkati çekmektedir (Rogers, 2012).

7.1.5.Gestalt Kuramı

Gestalt terapi sürecinin en önemli amaçlarından birisi kişinin anlamlı farkındalığını artırmaktır. Farkındalık sayesinde birey çevresiyle bilişsel, duyuşsal ve duygusal anlamda uygun temas kurabilmektedir. Bu yaklaşıma göre birey duyumlarının, davranışlarının ve düşüncelerinin sorumluluğunu alarak bilinçli seçimlerde bulunabilir (Mutlu-Tagay, 2010). Bilinçli farkındalık temelli çalışma sayesinde, kişinin dünya dokusuna dokunmuş olması, basit ve saf bir "içsel" deneyim farkındalığının gelişmesine izin vermektedir. Bilinçli farkındalık aynı zamanda var olan şeylerin hatta fikirlerin birbiriyle olan ilişkisini deneyimlemenin ve görmenin yolunu açmaktadır (Felder vd., 2014).

7.2.Bilinçli Farkındalık ile İlgili Kavramsal Açıklamalar

7.2.1.Bilinçli Farkındalık Kavramı ve Tarihsel Kökeni

Bilinçli farkındalık kavramının kökeni 2600 yıl önce kullanılan Pali dilindeki “Sati” kelimesine dayanmaktadır. “Sati”, kelimenin tam anlamıyla -şu andaki farkındalık anında, kişinin neye odaklandığını ve neyi deneyimlediğini hatırlaması- “hafıza” (memory) olarak tercüme edilmektedir. Bu kavram 1881'de İngiliz çevirmen Rhys Davids tarafından “mindfulness” olarak çevrilmiştir. Davids, “mindfulness” terimini, “Her zaman başkalarının ihtiyaçlarını göz önünde bulundur” diyen bir Anglikan duasındaki kullanımından ilham alarak oluşturmuştur. Bu açıdan bakıldığında, bilinçli farkındalık, nezaket kavramını da içermektedir (Levey ve Levey, 1998).

Literatüre bakıldığında bilinçli farkındalıkla ilgili farklı tanımlar olduğu görülmektedir. Bilinçli farkındalık, mevcut anı bilinçli bir akıl ve şefkatli, açık ve sevgi dolu bir kalple algılamak olarak tanımlanmaktadır (Ameli, 2016; Atalay, 2019). Başka bir tanımla, bilinçli farkındalık, dikkati içinde bulunulan şimdiki zamana maksatlı ve yargısız olarak odaklamak demektir (Uzun, 2020). Benzer şekilde, bilinçli farkındalık, Brown ve Ryan (2003) tarafından da mevcut olaylara ve deneyime yönelik dikkat ve farkındalık olarak tanımlanmıştır.

Burch ve Penman’a (2017) göre zihin gökyüzü gibidir. Düşünceler, duygular, hisler ve duyular da bulutlar gibidir. Bilinçli farkındalık içine karışmadan hava durumunu gözlemlemeyi öğretir. Her ne olursa olsun gökyüzü yani zihin hava durumundan etkilenmemiş olur. Bununla birlikte bilinçli farkındalık dolu bir kabulleniş kadere boyun eğmek demek değildir. Durumu en azından şimdilik mevcut haliyle kabul etmektir. İzin vermayla, serbest bırakmakla, direnmemekle ve böylece mücadeleye son vermekle ilgili bir süreçtir.

Güncel bilinçli farkındalık uygulamalarının birçoğu köklerini Budizm'e atfetse de diğer birçok dini gelenek de zengin farkındalık uygulamalarını içermektedir. Aslında, farkındalık uygulamaları muhtemelen insanlığın köklerine kadar uzanmaktadır (Friedman, 2010). Bununla birlikte Budizm'in, özellikle Theravadan soylarında, kapsamlı ve potansiyel olarak psikoloji için büyük değere sahip dikkatlilik uygulamalarını geliştirdiği de bilinmektedir (Friedman, 2010). Budist meditasyonun *shamatha* (durdurma) ve *vipashyana* (derinine bakma) olmak üzere iki yönü vardır. *Vipashyana* bireyleri acıdan, mutsuzluklardan ve yanılsamalardan

özgürleştirmektedir. Bununla birlikte *shamatha* uygulaması da önemlidir. Çünkü eğer birey durmazsa iç görü kazanamaz (Hanh, 2002). Hanh'a (2002) göre düşünceler, alışkanlık enerjileri, unutkanlıklar ve bireyleri yöneten güçlü duyguları durdurmak öğrenilmelidir. Buda'nın öğretilerine göre bilinçli bir şekilde dikkati toplamadıkça zihin dağınıktır, çeşitli fikirler ve düşünceler üretir, sorular oluşturur, yargılar verir, sonuçlar çıkarır. Farkındalık dikkatli olmak demektir (Oliver, 2008). Dikkatli nefes, dikkatli yürüme, dikkatli gülümseme ve anlamak için derine bakma çalışması yapılarak sağlanabilmektedir. Dikkatli olduğunda şimdiki anla derinden temas edildiği zaman bunun sonuçları anlayış, kabullenme, sevgi ve acıdan uzaklaşma olacaktır (Hanh, 2002).

Budist öğretiye göre farkındalığın temeli bireyin yaşantısını yargılamadan, ona bir şeyler eklemeyen, değiştirmeye çalışmadan, zihninde ve bedeninde gerçekte neler olduğunu incelemektir. Farkındalık zihnin sakinleşmesini ve yoğunlaşmasını sağlar (Oliver, 2008). Buda, beden ve zihni sakinleştirip onların derinlerine bakmaya yardım edecek birçok teknik önermektedir. Bunlar beş aşamada özetlenebilir (Hanh, 2002):

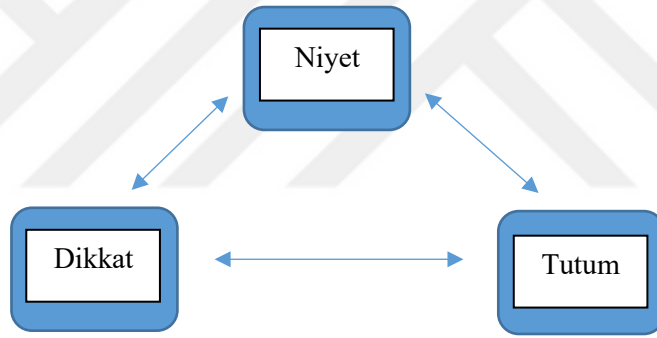
- **Farkına varmak-** Eğer kişi öfkeliyse şöyle diyebilir, “Bu öfkenin benim içimde olduğunu biliyorum.”
- **Kabullenme-** Öfkeliyken kişi bunu inkar etmemeli ve olanı olduğu gibi kabul etmelidir.
- **Kucaklama-** Bir annenin ağlayan bebeğini tutması gibi kişi öfkeyi kollarının arasında tutmalıdır. Dikkati duygusunu kucaklar ve bu bile tek başına öfkeyi ve bireyi sakinleştirebilmektedir.
- **Derinine bakma-** Kişi yeterince sakinleştiğinde bu öfkeyi neyin doğurduğunu ve bu rahatsızlığa neyin neden olduğunu anlamak için durumun derinine bakabilmektedir.
- **İç görü-** Derinlemesine düşünmenin sonucu, kişinin öfkesinin veya bebeğin ağlamasının altında yatan birincil ve ikincil nedenleri anlamaktır. Örneğin, bebek aç olabilir veya bezi rahatsız ediyor olabilir. Bu tür durumları analiz ederek, sorunun kaynağına dair içgörü kazanılmakta ve durumu değiştirmek için gereken adımlar bilinçli bir şekilde atılmaktadır.

Görüldüğü üzere, bilinçli farkındalık, kökeni Budist öğretilere dayanan ve günümüzde çeşitli psikolojik ve kişisel gelişim ile ilgili uygulamalarda yaygın olarak rastlanan bir kavramdır. Şimdiki ana odaklanmayı ve yargısız bir kabullenmeyi içeren bu yaklaşım,

zihinsel sakinlik ve duygusal denge sağlamayı hedeflemektedir. Budist öğretilerde önerilen beş aşamalı süreç (farkına varma, kabullenme, kucaklama, derinine bakma ve içgörü), bireylerin duygusal ve zihinsel deneyimlerini anlamalarına ve dönüştürmelerine yardımcı olmaktadır.

7.2.2.Bilinçli Farkındalık Bileşenleri

Bilinçli farkındalık üç bileşenden oluşmaktadır (Atalay, 2019; Shapiro vd., 2006). Shapiro vd. (2006) tarafından önerilen bu modelde, bilinçli farkındalık niyet, dikkat ve tutum bileşenlerinden oluşmaktadır. Tanımdaki niyet bileşeni, şimdi ve burada yaşantısına odaklanma isteğini, dikkat bileşeni dikkatin sürekli şekilde anlık yaşantıları gözlemlemek üzere odaklanmasını, tutum bileşeni ise anlık yaşantılara yaklaşımın açıklık, kabullenme, yansızlık gibi niteliklerini ifade etmektedir (Çatak ve Ögel, 2010):



Şekil 1. Bilinçli farkındalığın üç bileşeni

Kaynak: Shapiro vd., 2006, s.375

7.2.2.1.Niyet

Şimdiki anın içinde hem hoş giden hem de hoş gitmeyen şeyler olabilir. Bilinçli farkındalıkta şimdiki anın içindeki iyi kötü, acı tatlı her ne varsa fark etmeye niyet etmek gerekmektedir (Atalay, 2019). Bilinçli farkındalık uygulamalarındaki sonuçlar niyetlerle ilişkilidir. Bilinçli farkındalık uygulamaları ile amacı öz düzenleme ve stres yönetimi olanlar, öz düzenlemeye ulaşır, amacı kendini keşfetmek olanlar kendini keşfetmeye ulaşır ve hedefi kendini özgürleştirmek olanlar, kendini özgürleştirmeye ve şefkatli hizmete doğru ilerlemektedir. Niyetler, dinamiktir ve gelişirler. Bu da

niyetlerin derinleşen uygulama, farkındalık ve iç görüyle değişmesine ve gelişmesine olanak tanımaktadır (Shapiro vd., 2006).

7.2.2.2.Dikkat

Dikkat, geliştirilebilen ve sürekli iyileştirilebilen bir beceridir (Kabat-Zinn, 2019). Farkındalık uygulamalarında ilk olarak dikkati odaklamak gerekmektedir (Atalay, 2019). Odaklanmış dikkat, zihni şimdiki zamanda sabit ve sakin tutmayı öğrenmektir. Günlük yaşamın bitmek bilmeyen talepleri bireyi yorar ve konsantrasyon bu durumlarda enerjiyi yeniden kazanmaya ve yenilenmeye yardımcı olur. Konsantrasyon seslere, vücuda, nefese ve bazı meditasyon biçimlerinde bir cümleye veya bir kelimeye dikkat edilerek geliştirilebilir. Zihin her dağıldığında, eleştirmeden ve yargılamadan, dikkati yeniden bir farkındalık nesnesine çevirmek gerekir. Bu uygulama sayesinde geçmişle ilgili ruminatif düşünceleri bırakma, hatalarda ve pişmanlıklarda kaybolmama ve geleceğe dair fantezilere ve hayallere kolayca kapılmama öğrenilmektedir (Pollak vd., 2019).

7.2.2.3.Tutum

Bilinçli farkındalık, kişinin fark ettiklerini nasıl bir tutumla ele alacağını deneyimsel olarak kişiye öğretmektedir (Atalay, 2019). Bilinçli farkındalık çoğu zaman salt farkındalıkla ilişkilendirilir, ancak bu farkındalığın kalitesi açıkça ele alınmaz. Ancak kişinin dikkat etme eylemine kattığı nitelikler çok önemlidir. Kasıtlı eğitimle kişi, ortaya çıkan her deneyime giderek daha fazla ilgi duyabilir ve aynı zamanda deneyimlenen şeyin geçip gitmesine yani, tutunulmamasına izin verebilir. Sabır, şefkat ve çabalamama tutumlarını dikkat pratiğine kasıtlı olarak getirerek, kişi sürekli olarak hoş deneyimler için çabalamama veya rahatsız edici deneyimleri bir kenara itme kapasitesini geliştirmektedir (Shapiro vd., 2006).

7.2.3.Bilinçli Farkındalık Tutum ve Becerileri

Literatüre bakıldığında bilinçli farkındalık becerilerinin şimdiki anda olma, yargısızlık, mesafe koyma, serbest bırakma ve kabullenme ile ifade edildiği (Gündoğan, 2019; Şahin, 2018; Yıldızhan, 2019); bilinçli farkındalık tutumlarının ise acemi (başlangıç) zihni, güven, sabır, kabul, çabalamama, olurlu bırakma, yargılayıcı olmama ile ifade edildiği (Aktepe ve Tolan, 2020; Kınay, 2013; Körükçü ve Kukulu,

2015; Özyeşil, 2011) görülmüştür. Kabat-Zinn (2019) bu tutumları, yargılamama, sabır, yeni başlayanların zihni, güven, çabalamama, kabullenme, boş verme şeklinde ifade ederken; Atalay (2019) ise, anda kalabilme, şefkat, yargılarımızı fark etmek, kabul, başlangıç ruhu, sabır, akışına bırakmak olarak kategorize etmiştir. Bu bölümde bu kavramlar açıklanmaktadır.

7.2.3.1.Şimdiki Anda Olmak

İnsan beyninin zaman algısı çok geniş olduğundan zihin sürekli geçmiş ve gelecek zamana kayma eğilimindedir. Düşünceler zihnimize otomatik bir şekilde geçmişteki bir anı ya da geleceğe dair planlar olarak gelir (Şahin, 2018). Zihin çoğu zaman otomatik pilotta bir başka deyişle yapılanların ve deneyimlerin tam olarak farkında olmadan çalışır (Kabat-Zinn, 2021). Otomatik pilottan çıkmanın yolu dikkati şimdiki ana odaklamak ve şimdiki yaşantının farkına varmaktır. Ancak anda kalmak, özel bir dikkat gerektirir. Bilinçli farkındalık egzersizleriyle zihin ana davet edildiğinde, şimdiki anın farkında olmak zamanla bir alışkanlık haline gelir (Şahin, 2018). Şimdiki anda olmak, geçmişten kalan korkularda, geleceğe dair beklentilerde, umutlarda ve belirsizliklerde kaybolmak yerine, bireyin kendi içinde ve dünyasında neler olduğunun bilincine varmasıdır (Duncan, 2015).

7.2.3.2.Yargılayıcı Olmama

Farkındalık, şimdiki zamana odaklanarak ve anlık yaşantıları yargılamadan gözlemleyerek elde edilebilir. Ani yargılarla düşünmek bireyin bilinçli olmadan, otomatik olarak yaptığı bir durumdur. Farkındalık, yaşadığımız deneyimleri değerlendirmeden oldukları gibi görebilmeyi sağlar. İnsan zihni, geçmiş yaşantılardan yola çıkarak düşünceler vasıtasıyla, bedende hissedilen duyuları değerlendirme eğilimindedir (Demir, 2014). Kişi, zihinsel aktivitelerine dikkat etmeye başladığında, yaşantısıyla ilgili çok sayıda genelleştirilmiş yargıları olduğunun farkına varır. Hemen hemen her gördüğü şey için “iyi”, “kötü”, “doğru” ya da “yanlış” gibi etiketlemeler yapmaktadır. Bu etiketlemeler kişiyi mekanik tepkiler vermeye hapseder ve kişi tam olarak farkında ve yansız olamaz. Bilinçli farkındalık alıştırmalarında kişi zihninde bir şeyleri yargılamakta olduğunu fark ettiğinde tek ihtiyacı olan şey neler olduğunun farkında olması ve sadece bu yargılarını gözlemlemesidir (Özyeşil, 2011).

7.2.3.3.Kabullenme

Kabullenme, kişinin kendisiyle ve dünya ile olan yaşamına karşı değerlendirci bir tutum almaması; yani anlayışlı, nazik, açık, şimdiki zamana odaklı ve istekli olması anlamına gelmektedir (Ögel, 2012). Farkındalık yoluyla geliştirilen en önemli özelliklerden birisi kabullenmedir. Kabullenme, bireylerde rahatsızlığa yol açan düşünceler, duygular ya da koşullarla başa çıkabilmenin bir yoludur. Kabullenme yoluyla, içsel sıkıntılara neden olan duygu ve düşünceleri bastırmak ya da onlardan kaçınmak yerine, bu yaşantılara yaklaşılmaya çalışılır. İnsanlar çoğu kez, kendilerinde olumsuz duygu ve düşüncelere neden olan stres faktörlerinin yarattığı sıkıntılardan kurtulmanın tek yolunun, onları ortadan kaldırmak olduğunu düşünür. Düşünceleri veya duyguları da yok etmek mümkün değildir. Dahası bunları bastırmaya ya da reddetmeye çalışmak, uzun vadede daha fazla zarara neden olmaktadır (Demir, 2014). Kabul, bilinçli farkındalığa samimiyeti ve şefkati ekler. Deneyimlerin kabul edici bir tutum ile işlenmesi, çoğu kişi için farkındalık uygulamalarının hem en zor hem de en önemli yönü olabilmektedir. Kabul etmek; zevke ve sıkıntıya eşit derecede açık olmayı, kaybetmeyi de kazanma gibi karşılamayı, kişinin kendisinin ve başkalarının yaptığı hatalara karşı acımasız tepkiler vermeden durumu değerlendirebilmesini kolaylaştırmaktadır (Atalay, 2019).

7.2.3.4.Şefkat

Gilbert (2014), şefkati bireyin kendisinin ve başkalarının çektiği acılara karşı duyarlı olması ve bu acıları hafifletmeye çalışması olarak tanımlamaktadır. Buna göre, şefkatin hem kabullenici ve hassas bir tarafı hem de aktif ve güçlü bir yanı bulunmaktadır. Şefkat acı durumunda ortaya çıkmaktadır (Van den Brink vd. 2021). Kişi zorlandığı durumla karşılaştığında onu ortadan kaldırmaya çalışır ancak şefkat kişiye alternatif bir yol sunar. Şefkat, acı çektiği için kendisini ya da zor zamanlar geçirdikleri için başkalarını dezavantajlı, farklı, eksik, şanssız ya da beceriksiz görmek yerine acının evrenselliğini fark etmek üzerinedir. Şefkat bu yönüyle merhametten ayrılır. Bununla birlikte şefkat, başkalarına duyulan şefkat, başkalarından kişiye gelen şefkate açık olabilmek ve kişinin kendine karşı şefkatli olabilmesi yani öz şefkat olarak üç yönden ele alınmaktadır (Atalay, 2019). Acılarımızla yüzleşmek ve elimizden gelen en iyi şekilde baş etmek cesaret gerektirir. Ancak bu cesaret düşünülmeden adım

atmak anlamına gelmemektedir. Şefkatin, bilgeliğe ve sabra ihtiyacı vardır (Van den Brink vd., 2021).

7.2.3.5.Mesafe Koyma

Pek çok ruhsal sorunda insanlar duygu ve düşüncelerine belirli bir mesafeden bakamazlar ve düşüncelerini gerçekmiş gibi kabul ederek onlarla özdeşleşirler. Mesafe koyma, kişinin kendi düşünce ve duygularını, zihinde gerçekleşen geçici olaylar olarak görebilme becerisi olarak tanımlanmaktadır (Ögel, 2012). Başka bir deyişle, duygu ve düşüncelerle özdeşleşmeden, araya mesafe koyarak duygu ve düşünceleri bir adım uzaktan izlemek anlamına gelmektedir. Bilinçli farkındalık kazanan kişi, duygu ve düşüncelerinin farkındadır ancak kendini onlarla tanımlamaz, duygu ve düşüncelerle özdeşleşmeden onların gelip geçmesine izin veren bir gözlemcidir (Şahin, 2018).

7.2.3.6.Acemi (Başlangıç) Zihni

Bireyin sahip olduğu yargıları, düşünce ve inançları, olay ve durumları olduğu gibi görmesini engellemektedir. İçinde bulunulan anın zenginliğini görmek için her şeyi ilk defa oluyormuş gibi görmeye istekli olmayı gerektiren “acemi” bir başka deyişle “başlangıç zihni”ne sahip olunmalıdır. Acemi zihni bireyin yeni fırsatlara açık olmasını ve bildiklerine hapsolmamasını sağlar, çünkü hiçbir an bir diğeriyle aynı değildir. Her bir an biriciktir ve kendine özgü fırsatları vardır (Özyeşil, 2011). Kişinin daha önce gördüğü gibi bakmamasının farkındalığında olması, netlikle, yaratıcılıkla görebilmesini ve bütünlük içinde yaşamasını sağlamaktadır (Kabat-Zinn, 2019).

7.2.3.7.Güven

Farkındalık pratiğinde güven hissi geliştirmek önemlidir; çünkü bir şeyi derinlemesine bilme yeteneğine güvenen kişi, gözlemlene, açık ve dikkatli olma, deneyimler üzerinde düşünme, gözlemleyerek ve dikkat ederek gelişme ve öğrenme gibi yeteneklerinin farkındadır ve bu yeteneklerin gelişebileceğine dair inancı bulunmaktadır (Kabat-Zinn, 2001). Bununla birlikte kişi, kendisine yönelik olarak da güven hissi duymalıdır. Bilinçli farkındalık, kişinin kendine olan güvenini geliştirerek, kendi biricikliğinin farkına varmasını ve kendi olma sorumluluğunu üstlenmesini sağlamaktadır. Bu süreç, bireyin kendini dinlemesine ve anlamasına olanak tanıyarak

başkalarının beklentileri yerine kendi değerlerini ve doğrularını keşfetmesine yardımcı olmaktadır (Özyeşil, 2011).

7.2.3.8.Çabalamama

Kişi hayatında çoğunlukla planlarla ve amaçlarla hareket eder. Sürekli beklentileri için çabalar, mücadele eder ve planlar yapar. Oysaki bu bilinçli farkındalığın özüne terstir. Bilinçli farkındalık ile kişi hiçbir şey için çabalamamayı, gözlemlemeyi ve sadece duygu ve düşüncelerin geçişini izlemeyi öğrenir. Eğer bilinçli farkındalık uygulamaları da “daha iyi olmak”, “rahatlamak”, “aydınlanmış bir insan olmak” gibi amaçlarla yapılıyorsa, bu yine bir şeyi başka bir şey için yapmak olur ve bu da bilinçli farkındalığın doğasına terstir (Kınay, 2013). Çabalamamak şu an denilen mevcut anın zamansızlığıyla alakalıdır. Bilinçli farkındalık uygulamasında anın içinde var olurken, gerçekten de gidecek bir yer, yapacak bir şey ya da elde edecek hiçbir şey yoktur. Çabalamamak kişinin zaten burada olduğunu fark etmeyi içerir. Gidecek bir yer yoktur çünkü plan uyanık kalmaktan ibarettir. Kişinin kendisine şu an sağ olduğunu ve zaten burada olduğunu hatırlatması çok büyük bir fark yaratabilir (Kabat-Zinn, 2019).

7.2.3.9.Sabır

Sabır, her şeyin zamanı olduğunu kabul etmek ve anlamaktır. Gündelik yaşamda sabretmek oldukça zor olabilmektedir. Her birey zaman zaman isteklerinin gerçekleşmesi konusunda sabırsızlık yaşayabilmektedir. Bilinçli farkındalık uygulamalarında beklemek, boşluğa tahammül etmek, gelişimin ve değişimin hızlı olmayışına sabır göstermek bulunmaktadır (Atalay, 2019).

7.2.3.10.Serbest Bırakma

Literatürde serbest bırakma kavramı, boş verme (Kabat-Zinn, 2019), akışına bırakma (Atalay, 2019) ya da oluruna bırakma (Aktepe ve Tolan, 2020; Kınay, 2013; Körükçü ve Kukulu, 2015; Özyeşil, 2011) olarak farklı şekillerde ifade bulunmaktadır. İçsel yaşantılara dikkat verildiğinde, zihnin tutunmak istediği belli düşünceler, duygular ve durumlar olmaktadır. Kişi, memnuniyet veren düşünceleri, duyguları veya durumları sürdürmeye, arttırmaya veya zihninde tekrar tekrar canlandırmaya; acı veren duygu, düşünce ve durumlardan ise kurtulmaya çalışır (Özyeşil, 2011). Serbest bırakma, duygu, düşünce ve hissedilen bedensel duyuları olağan akışına bırakmak olarak

tanımlanabilir (Ögel, 2012). Kişi olay, durum, duygu ya da düşünceleri olurlarına bıraktığında, saf farkındalığın kendisi olan var olma alanıyla uyumlu hale gelmekte ve onların peşine takılmayarak düşünce ya da olaylardan ibaret olmadığının idrakine varabilmektedir (Kabat-Zinn, 2019). Bu durumda kişi memnuniyet veren olay, durum, duygu ve düşüncelere tutunmamakta ve tam tersi olumsuz, istenmeyen olay, durum, duygu ve düşüncelerden ise kaçınma eğilimi göstermemektedir.

7.2.4.Bilinçli Farkındalığa Yönelik Uygulamalar

7.2.4.1.Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı (MBSR)

Bilinçli farkındalık uygulamaları açısından en çok bilinen yöntem, daha önce stres azaltma ve gevşeme programı olarak bilinen Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programıdır (Mindfulness-Based Stress Reduction) (MBSR). Bu program Kabat-Zinn tarafından davranışsal tıp kapsamında geliştirilmiş ve ilk geliştirilme sürecinde kronik ağrı ve strese ilişkin bozukluklar hedef alınmıştır. Bu program 30 kişiye kadar çıkabilen gruplara 2-2,5 saatlik, 8-10 hafta süre ile yapılan dersler şeklindedir. Bu süre boyunca stres ve baş etme ile ilgili çalışmalar, ev ödevleri ve farkındalık meditasyonu ile ilgili eğitim verilmekte ve pratik yapılmaktadır (Ögel, 2012). Programda, danışanlardan görüşme saatleri dışındaki zamanlarda da günlük farkındalık alıştırmalarını uygulamaları beklenmektedir (Çatak ve Ögel, 2010).

7.2.4.2.Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi (MBCT)

Farkındalığı temel alan bir başka terapi yaklaşımı Segal ve arkadaşları (2002: akt Çatak ve Ögel, 2010) tarafından geliştirilen Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi'dir (Mindfulness-Based Cognitive Therapy) (MBCT). Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi özellikle daha önce depresyon geçirmiş kişilerde, depresyonun tekrarını engellemeye yönelik olarak geliştirilmiştir. MBCT, MBSR Programına benzer şekilde, uzun süreli farkındalık meditasyonu alıştırmalarını içermekte ve grup terapisi olarak uygulanmaktadır. MBCT'de farkındalık eğitimi, depresif duygudurumla ilişkili bedensel, duygusal ve bilişsel belirtilere odaklı şekilde verilmektedir. Terapide artan farkındalık becerileri sonucu, özellikle depresif duygudurumuna özgü ruminatif - kişinin kendisi ile ilgili tekrarlayan eleştirel olumsuz düşünme biçimi (Ögel, 2012)- düşünme tarzının engellenmesi hedeflenmektedir. MBCT'de ayrıca, danışanların

depresyonla ilişkili olumsuz otomatik düşüncelere mesafe kazanabilmesini amaçlayan, bilişsel terapi kökenli çeşitli yöntemler de bulunmaktadır. Terapiye katılan danışanların, grup terapisi saatleri dışında, farkındalık alıştırmalarını uzun süre yapmaları beklenmektedir (Çatak ve Ögel, 2010).

7.2.4.3.Diyalektik Davranış Terapisi

Diyalektik Davranış Terapisi, geleneksel bilişsel davranışçı yaklaşımların tedavi edilmesi zor olan ruhsal hastalıklarda sınırlı kalması nedeniyle Marsha Linehan tarafından geliştirilmiştir (Dimeff ve Linehan, 2001). Özellikle kronik intihar eğilimi olan borderline kişilik bozukluğu hastaları için geliştirilen bu yaklaşımda bilişsel davranışçı terapisinin temel stratejileri doğunun mindfulness pratikleriyle birleştirilmiştir. Diyalektik Davranış Terapisi, bilinçli farkındalığın şimdiki ana odaklanma, yargılamama ve kabul gibi tutumlarını içermektedir. Danışanların tedavisinde davranışsal kapasiteyi arttırmak, değişim için motivasyon geliştirmek, yeni becerilerin doğal çevreye uyarlanmasını sağlamak, danışanın ve terapistin yeteneklerini desteklemek ve terapistin beceri ve motivasyonunun danışanın tedavisinde etkili şekilde kullanılmasını sağlamak gibi amaçlar bulunmaktadır (Dimeff ve Linehan, 2001). Diyalektik Davranış Terapisi gözlemleme, tanımlama, katılım, yargılamama ve tek bir anda tek bir şeye odaklanma gibi becerileri içermektedir (Ögel, 2012).

7.2.4.4.Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT)

Hayes, Strosahl ve Wilson (1999, aktaran, Çatak ve Ögel 2010) tarafından geliştirilen Kabul ve Kararlılık Terapisi (Acceptance and Commitment Therapy) davranışçı ve hümanistik yaklaşımları farkındalıkla bütünleştiren bir terapi yaklaşımıdır. ACT davranışçı bir terapidir; eyleme geçmekle ilgilidir. ACT büyük resimde, bireyin gerçekten neye temas etmek istediğiyle ilgilenir. Kişinin nasıl biri olmak istediği ve bu gezegendeki kısa serüveni sırasında ne yapmak istediğiyle ilgili kalbinin derinliklerinde taşıdığı kaygılara temas etmesini ister. Danışana bu temel değerlerini davranışsal değişim için yol gösterici, motive edici kılavuzlar olarak kullanmasını önerir. ACT'ın amacı kişinin anlamlı, dolu ve zengin bir hayat yaşamasına yardım ederken, hayatın kaçınılmaz olarak getirdiği acıları da kabul etmesini sağlamaktadır (Harris, 2017). ACT'ın temel hedefleri, kabul et, seçim yap ve harekete geç

şeklindedir. Altı temel ilkesi ise; şimdiye odaklanma, bilişsel ayrışma, kabullenme, bir bağlam olarak kendilik, değerler ve değişime kararlılıktır (Ögel, 2012). Kabul ve Kararlılık Terapisi'nde içinde bulunulan ana gönüllü ve esnek bir şekilde odaklanılır. Bu yapılırken yargılayıcı ve yorumlayıcı olmak yerine içsel ve dışsal olaylara tanımlayıcı davranılır. Düşüncelerden ayrışarak ve yargısız bir duruşla hisleri, fiziksel belirtileri, düşünce akışını oldukları gibi gözlemlemek, an ile teması sağlayabilecektir (Yavuz, 2015).

7.2.4.5.Şefkat Odaklı Terapi

Şefkat odaklı terapi, evrimsel, sosyal, gelişimsel ve Budist psikoloji ile sinir biliminden yararlanan bütünleşik ve çok boyutlu bir yaklaşımdır. Temel hedefi, insanların şefkat ve öz şefkat yoluyla içsel sıcaklık, güvenlik ve yatıştırıcı deneyimler geliştirmelerine ve bunlarla çalışmalarına yardımcı olmak için şefkatli zihin eğitimi kullanmaktır (Gilbert, 2009). Şefkat odaklı yaklaşım, bireyin hem kendisine hem de başkalarına duyduğu şefkati içermektedir (Neff, 2021). Şefkat, acının tanınmasını ve net bir şekilde görülmesini içermektedir. Aynı zamanda acı çeken insanlara karşı nezaket duygusunu da içerir, böylece yardım etme –acıyı iyileştirme- arzusu ortaya çıkar. Bununla birlikte şefkat, kusurlu ve kırılgan olan ortak insani durumumuzu olduğu gibi kabul etmeyi de içermektedir (Neff, 2021). Öz şefkat, bireyin acı veya başarısızlık durumlarında kendini sert bir şekilde yargılamak yerine, kendine karşı nazik ve anlayışlı davranmasını; kişisel deneyimlerini yalnızca kendine özgü değil, tüm insanlığın ortak deneyiminin bir parçası olarak görmesini ve acı veren düşünce ve duygularla aşırı özdeşleşmeden, onları farkındalıkla kabul edebilmesini içeren bir kavramdır (Neff, 2003).

II.BÖLÜM

KONU İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde Dünya’da ve Türkiye’de gerçekleştirilen ilişki geliştirme programlarının empati, iletişim becerileri, ilişki/evlilik doyumu/kalitesi ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinin incelendiği araştırmalara yer verilmiştir. Ayrıca bölümde Dünya’da ve Türkiye’de gerçekleştirilen bilinçli farkındalık ile ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

1.Dünya’da ve Türkiye’de İlişki Geliştirme ile İlgili Araştırmalar

1.1.Dünya’da İlişki Geliştirme ile İlgili Araştırmalar

1.1.1.İlişki Geliştirme Programları ve Empati ile İlgili Araştırmalar

Alanyazında ilişki geliştirme programlarının hem empati hem de iletişim becerileri üzerindeki etkisinin incelendiği araştırmalar bulunmaktadır. Bu bölümde bu araştırmalara yer verilmiştir.

Overton ve Avery (1984), ilişki geliştirme programının bekar kadınların iletişim becerileri üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Araştırma öntest-sontest ve kontrol gruplu bir çalışmadır. Programa katılmak için gönüllü olan kadınlar rastgele olarak deney (n=16) veya kontrol grubuna (n=22) atanmıştır. Araştırmaya katılan tüm bireylerin yaşları 19 ile 60 arasında değişmektedir. Araştırmanın verileri, İletişim Değerlendirme Ölçeği ve İlişki Değişim Ölçeği ile elde edilmiştir. Deney grubu dört haftalık ve toplam 12 saatlik bir ilişki geliştirme becerileri eğitim programına katılırken, kontrol grubuna herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Veriler kovaryans analizi ile çözümlenmiştir. Bulgular, deney grubunun kontrol grubuna göre iletişim becerileri düzeyinin ve algılanan ilişki değişimi miktarının anlamlı düzeyde arttığını göstermiştir.

Long vd. (1999) tarafından yapılan bir araştırma romantik ilişkilerdeki çiftler için tasarlanmış bir empati eğitim programının etkililiğini değerlendirmeyi amaçlamıştır. Çalışmaya, 48 çift katılmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması 31.84 olup, yaş aralığı 18 ile 54 arasında değişmektedir. Katılımcıların %16'sı birlikte yaşayan çiftler, %66'sı ortalama 10 yıldır evli olan çiftler ve %18'i ortalama 2.5 yıldır birlikte olan çiftlerdir. Çiftler rastgele şekilde tedavi ve bekleme karşılaştırma grubu olarak iki gruba

atanmış ve her iki gruba da farklı zamanlarda aynı eğitim programı uygulanmıştır. Araştırmanın verileri Kişilerarası Tepkisellik İndeksi-Bakış Açısı Alma (Perspektif Alma), Evlilik İstikrarı İndeksi ve Çift Uyum Ölçeği ile elde edilmiştir. Program, toplam 10 saatlik bir eğitimden oluşmaktadır ve 5 hafta boyunca haftada bir kez 2 saatlik oturumlar halinde uygulanmıştır. Veriler tekrarlayan ölçümler için veryans analizi ve korelasyon analizi ile çözümlenmiştir. Araştırma sonucunda, programın, katılımcıların hem genel empati becerilerini hem de partnerlerine karşı empati ifadelerini arttırdığı saptanmıştır. Kadınlarda, eğitimin ilk beş haftasında erkeklere göre daha hızlı bir empati artışı görülmüştür. Ayrıca altı ay sonraki izleme ölçümünde, partnerlerin empati ifadelerindeki artışın ilişki doyumu ile pozitif bir ilişkisi olduğu bulunmuştur.

Sullivan ve Goldschmidt (2000), PREP (Önleme ve İlişki Geliştirme Programı) programını, flört eden, nişanlı veya yeni evli çiftlere uygulayarak onların program hakkındaki geribildirimlerini almışlardır. Programda 22 birey yer almıştır. Çiftler, PREP'e dayalı iki veya üç seanslık bir programa katılmışlardır. Oturumlar iki farklı lider tarafından iki ayrı grup şeklinde yürütülmüştür. Oturumlarda ele alınan konular, gelecekteki sorunlar için tehlike işaretleri, iletişim ve sorun çözme becerileri, inançların ve beklentilerin açıklığa kavuşturulması ve paylaşılması, ilişkide eğlenceyi canlı tutmanın yolları, başarılı bir ilişki için uyulması gereken temel kurallar, çatışmaların altında yatan daha derin sorunların belirlenmesi, arkadaşlık, duygusal gelişim, affetme ve bağlılığı sürdürme yöntemleri olmuştur. İlk grup, haftasonu 8 saat, yaklaşık 1 hafta arayla hafta içi akşam iki 2 saatlik takip oturumu ile yürütülmüştür. İkinci grup, haftasonu 9 saat, yaklaşık 1 hafta sonra hafta içi akşam bir 2,5 saatlik takip oturumu ile yürütülmüştür. Katılımcılar müdahaleden hemen sonra bir program değerlendirme formunu yanıtlamıştır. Bu formda çiftlerden programın farklı konularının (örn. problem çözme teknikleri) ve farklı yönlerinin (örn. rol yapma) yararlılığını 10 puanlık bir ölçekte derecelendirmeleri istenmiştir. Ayrıca katılımcılara dört açık uçlu soru sorulmuştur: "Programda en çok neyi sevdiniz?" "Programda en az neyi yararlı buldunuz?" "Programda ele alınmasını istediğiniz başka konular var mı?" ve "Programı sizin için daha yararlı hale getirmek için herhangi bir öneriniz var mı?". Araştırma sonucunda, katılımcıların çoğunluğu, programın yararlı olduğunu belirtmişlerdir. Hem erkekler hem de kadınlar, içerik alanları arasında en yararlı olanın iletişim becerileri eğitimi olduğunu belirtmişlerdir. Erkekler, problem çözme beceri

eğitimini yararlı bulduklarını belirtirken, kadınlar duygusal gelişim ve cinsellik eğitimini çok yararlı bulmuşlardır.

Ledermann vd. (2007) tarafından yapılan, randomize kontrollü bir deney tasarımının kullanıldığı çalışma, çiftlerin başa çıkma stratejilerini geliştirme programının bir yıllık bir zaman dilimindeki etkinliğini değerlendirmeyi amaçlamıştır. Çiftlerin başa çıkma stratejilerini geliştirme programı (Çiftlerde Başa Çıkma Geliştirme Eğitimi), temel olarak stresle başa çıkma, iletişim ve genel problem çözme becerilerine odaklanırken, çocuk yetiştirme sorunlarını doğrudan hedeflememektedir. Bununla birlikte, programın yalnızca partnerler arasındaki iletişimi ve ortak başa çıkma becerilerini geliştirmekle kalmayıp, aynı zamanda çocuklarıyla ilgili konularda ortaya çıkabilecek gerginlikleri ve anlaşmazlıkları da azaltabileceği varsayılmıştır. Çalışmaya katılan 100 çift deney veya kontrol grubuna rastgele atanmıştır. Araştırmaya taşınma, kazalar, evlilikten ayrılma gibi nedenlerle devam edemeyen kişiler olmuştur. Deney grubundaki 46 kadın, 46 erkek ve kontrol grubundaki 45 kadın, 44 erkek çalışmayı tamamlamışlardır. Katılımcıların yaş ortalaması 38 civarındadır. Araştırmanın verileri Çift Uyum Ölçeği, Evlilik İletişimi Anketi, Çift Başetme Envanteri ve Ebeveyn Sorun Kontrol Listesi ile elde edilmiştir. Katılımcılardan dört ölçüm (öntest, son test, 6 ay sonra takip ve 1 yıl sonra takip) alınmıştır. Veriler çok değişkenli ve tek değişkenli varyans analizi ile çözümlenmiştir. Programın kapsamında; stres, stresle başa çıkma yöntemleri, iletişim, karşılıklı destek olma ve eşitlik gibi unsurlar yer almış ve bir hafta sonu formatında uygulanmıştır. Bulgular, çiftlerin başa çıkma stratejilerini geliştirme programının çift iletişimi ve başa çıkma becerilerini iyileştirdiğini göstermiştir. Ancak, programa katılımdan 6 ay ve 1 yıl sonra etkilerin azaldığı görülmüştür. Çocuklarla ilgili ebeveyn anlaşmazlığı üzerindeki etkiler beklenenden daha zayıf olmuştur.

Wilson ve Halford (2008) tarafından yapılan nitel bir araştırmada “Çiftlerde Bağlılık ve İlişkiyi Geliştirme” (Couple Commitment and Relationship Enhancement) (Couple CARE) programının, romantik ilişkisi olan çiftler üzerindeki etkililiği incelenmiştir. Araştırmaya evli, nişanlı ve birlikte yaşayan kişilerden oluşan 47 çift katılmıştır. Kadınların ortalama yaşı 34,4 ve erkeklerinki 36,1 şeklindedir. Çiftlerin ortalama birlikte yaşama süresi 24,1 ay şeklindedir. Deney grubundaki bireylere, programın materyalleri dağıtılmış ve çiftler programı evde kendileri yürütmüşlerdir. Çiftler, temel ilişki ve iletişim becerilerini açıklayan DVD’leri izleyerek bir rehber kitabı tamamlamıştır. Ayrıca öğrenme süreci, profesyonel bir ilişki eğitmeni ile yapılan telefon görüşmeleriyle desteklenmiştir. Araştırmanın verileri, Çift Uyum Ölçeği,

Eğitim Görevlerini Tamamlama Ölçeği ve çiftlerin kendi kendine değişim planlarını uygulama başarısını ölçmek için 10 puanlık bir ölçek (1 = çok kötü, 10 = mükemmel) ile elde edilmiştir. Elde edilen veriler betimsel istatistikler, varyans analizi, çoklu regresyon analizi ve içerik analizi ile çözümlenmiştir. Araştırma sonucunda, çiftlerin ilişki becerilerini öğrenmede başarılı oldukları, altı ay sonra yapılan görüşmelerde de öğrendikleri becerileri (iletişim, çatışma yönetimi vb.) uygulamaya devam ettikleri saptanmıştır.

Blanchard vd. (2009) tarafından yapılan meta-analiz çalışmasında evlilik ve ilişki eğitiminin çiftlerin iletişim becerileri üzerindeki etkilerinin incelenmesi hedeflenmiştir. Bu amaçla evlilik ve ilişki eğitiminin etkisinin incelendiği 97 araştırma raporu incelenmiştir. Bu araştırmalara göre, evlilik ve ilişki eğitiminin iletişim becerileri üzerindeki olumlu etkileri doğrulanmıştır. Evlilik ve ilişki eğitiminin, çiftler için daha uzun vadeli takiplerde ve daha sıkıntılı çiftler için değerlendirme sonrası ve daha kısa vadeli takiplerde etki gösterdiği bulunmuştur.

Shamsi vd. (2022) tarafından yapılan çalışmada bağlanma temelli bir farkındalık terapisi geliştirmek ve bu terapinin evlilikte sadakatsizlik yaşayan kadınlarda sevgi ve empati kalitesi üzerindeki etkinliğini değerlendirmek amaçlanmıştır. Araştırma öntest-sontest ve kontrol grublu, iki aylık takipli yarı deneysel bir çalışmadır. Evlilik deneyimi olan 30 kadın amaçlı örnekleme yöntemi ile seçilerek deney (n=15) ve kontrol gruplarına (n=15) rastgele biçimde atanmışlardır. Deney grubu iki ay boyunca sekiz seans bağlanma temelli farkındalık terapisi almıştır. Deney grubundan 3 kişi ve kontrol grubundan 2 kişi müdahale başladıktan sonra çalışmaya devam etmemişlerdir. Araştırmanın verileri Sternberg'in Üçgen Aşk Ölçeği ve Evlilik Empati Ölçeği ile elde edilmiştir. Sonuçlar bağlanma temelli farkındalık terapisinin kabul edilebilir içerik geçerliliğine sahip olduğunu göstermiştir. Ayrıca bu terapinin evlilikte sadakatsizlik yaşayan kadınlarda sevginin kalitesi ve empati üzerinde de etkisinin olduğu görülmüştür.

Görüldüğü üzere, alanyazında romantik ilişkilerdeki çiftler için tasarlanmış bir empati eğitim programı, önleme ve ilişki geliştirme programı, çiftlerin başa çıkma stratejilerini geliştirme programı, çiftlerde bağlılık ve ilişkiyi geliştirme programı, bağlanma temelli farkındalık terapisi gibi farklı yaklaşımlarla şekillendirilmiş pek çok ilişki geliştirme programı bulunmaktadır. Bu programların bireylerde ya da çiftlerde empatiyi arttırdığı ve onlara sağlıklı iletişim becerileri kazandırdığı söylenebilmektedir.

1.1.2.İlişki Geliştirme Programları ve Evlilik Doyumu/İlişki Kalitesi ile İlgili Araştırmalar

Alanyazında ilişki doyumu, ilişki uyumu ve ilişki kalitesi kavramları birbirinden farklı kavramlar olsa da aralarındaki yüksek korelasyon nedeniyle birbiri yerine de kullanılmaktadır (Erbek vd., 2005; Şener ve Terzioğlu, 2002). Bu nedenle bu bölümde çeşitli ilişki geliştirme programlarının ilişki kalitesi/doyumu, evlilik doyumu/uyumu üzerindeki etkisinin incelendiği araştırmalara yer verilmiştir.

Garland (1981) tarafından yapılan bir araştırmada kapsamlı bir evlilik güçlendirme programının bir parçası olarak aktif dinleme becerileri eğitiminin değerlendirilmesi amaçlanmıştır. 19 çift rastgele üç gruba atanmıştır. İki gruba aynı program uygulanmakla birlikte deney grubuna bir seansta aktif dinleme becerileri öğretilmiştir. Üçüncü grup bekleme listesine alınmıştır. Gruplardaki katılımcıların yaş ortalaması 27,5'tir. Çiftlerin evlilik süresi 6 ay ile 9 yıl arasında değişmekte ve ortalama evlilik süresi 3,9 yıl şeklindedir. Araştırmanın verileri, Aktif Dinleme Becerileri Kodlama Sistemi, Evlilik Tutumları Değerlendirmesi, Locke ve Wallace Evlilik Uyum Ölçeği ve Bienvenu Evlilik İletişim Envanteri ile elde edilmiştir. Veriler varyans analizi ve korelasyon analizi ile çözümlenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, aktif dinleme becerilerinin kullanımı ile evlilik uyumu ve iletişim etkililiği arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Altı haftalık takip sürecinde, deney grubundaki çiftlerin evlilik uyum ve iletişim puanlarında bir miktar artış gözlenmiştir ancak bu artış istatistiksel olarak anlamlı değildir. Bulgular, aktif dinleme becerileri eğitiminin evlilik uyumunu artırmada tek başına yeterli olmadığını, ancak çiftlerin birbirlerini daha iyi anlamalarına yardımcı olabileceğini göstermiştir.

Worthington vd. (1989), evlilik ilişkisini geliştirmede bilgi verme, tartışma, hem bilgi verme hem tartışma yöntemlerinin etkisini incelemişlerdir. Katılımcılar 36 evli çiftten oluşmuştur ve çiftler dört farklı gruptan birine atanmışlardır: (1) yalnızca değerlendirme, (2) yalnızca bilgi (çiftler tarafından alınan), (3) yapılandırılmamış bir tartışma grubu (4) hem bilgi hem de grup tartışması içeren yapılandırılmış bir grup. Araştırmanın verileri, Çift Uyum Ölçeği, İlişkilerde Yakınlığı Kişisel Değerlendirme Ölçeği ve Birincil İletişim Envanteri ile elde edilmiştir. Elde edilen veriler tekrarlanan ölçümler için çok değişkenli varyans analizi (MANOVA) ile çözümlenmiştir. Bilginin çiftler üzerindeki etkisinin düşük olduğu görülmüştür. Ancak gruplardaki tartışma çiftlerin evlilik doyumunu ve çalışma boyunca cinsel ve entelektüel yakınlıklarını grup

tartışması almayan çiftlere kıyasla iyileştirmiştir. İyileşmenin, grup tartışmasının çiftlerin bir çift olarak zamanlarını nasıl kullandıklarına olan dikkatlerini artırmasından kaynaklandığı düşünülmüştür.

Worthington vd. (1997), kısa, eklektik, araştırmaya dayalı bir program olan stratejik umut odaklı ilişki zenginleştirme programının, evli, birlikte yaşayan ve nişanlı çiftlerin ilişkileri üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Deney grubunda 52, kontrol grubunda ise 50 birey yer almıştır. Erkeklerin ortalama yaşı 25,7 (18-47); kadınların ise 24 (18-49) şeklindedir. Araştırmanın verileri, Çift Uyum Ölçeği ve Çift İlişkisi Unsurlarını Değerlendirme Anketi ile elde edilmiştir. Elde edilen veriler tekrarlanan ölçümler için çok değişkenli varyans analizi (MANOVA) ile çözümlenmiştir. Program beş oturumdan ve partnerine değer verme, güven, ilişkinin geleceği, ilişki için çaba gösterme gibi unsurlardan oluşmaktadır. Araştırma sonucunda, deney grubundaki çiftlerin ilişki doyumu düzeylerinin arttığı saptanmış ve bu etkinin üç hafta sonraki izleme ölçümlerinde de devam ettiği gözlenmiştir.

Ripley ve Worthington (2002) tarafından yapılan araştırmanın amacı, umut odaklı evlilik güçlendirme ve empati merkezli affetme temelli evliliği zenginleştirme müdahalelerinin etkililiğini karşılaştırmak ve bu müdahalelerin evli çiftlerin iletişim ve evlilik uyumu üzerindeki etkilerini incelemektir. Araştırmaya 48 evli çift (n=96) katılmıştır. Ancak çalışma sürecinde 5 çift çeşitli nedenlerle çalışmadan ayrılmıştır. Sonuç olarak, 43 çiftin (n=86) verileri analizlere dahil edilmiştir. Katılımcıların yaş ortalaması 37.8'dir. Evlilik süreleri ortalama 9.5 yıldır. Araştırmanın verileri, Çift Uyum Ölçeği, Çift İlişkisi Unsurlarını Değerlendirme Anketi ve İlişki Dinamikleri Ölçeği ile elde edilmiştir. Veriler ANOVA, MANCOVA, Tukey Testi ve Ki-kare Testi ile çözümlenmiştir. Araştırma sonucunda umut odaklı müdahale grubundaki çiftlerde, iletişim beceri düzeyleri üzerinde anlamlı bir artış görülmüştür. Empati merkezli affetme temelli müdahale grubunda da iletişim becerileri üzerinde iyileşme görülmüştür, ancak bu iyileşmenin umut odaklı müdahale kadar etkili olmadığı saptanmıştır. Her iki müdahale grubunda da evlilik uyumu ve ilişki kalitesi ölçümlerinde anlamlı bir artış gözlenmemiştir. Bekleme listesi kontrol grubu ile müdahale grupları arasında evlilik uyumu açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır. Cunningham Oxford (2003), tarafından yapılan bir araştırmada SUCCES (Satisfying Unions through Couples Communication and Enrichment Skills) adlı bir ilişki eğitim programının çiftler üzerindeki etkisini araştırmıştır. SUCCES programı bilişsel-davranışçı terapi, duygu odaklı terapi ve içgörü odaklı terapi gibi farklı teorik

yaklaşımları birleştirmektedir. Program davranış değiştirme, konuşma ve dinleme becerisi, empati, duyguları ifade etme, çatışma ve problem çözme, ilişkide işlevsel olmayan düşünceleri değiştirme, fiziksel ve duygusal yakınlığı geliştirme gibi konulardan oluşmuştur. Çalışma, tek grup öntest-sontest deseni kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya, evli veya evlenmeyi planlayan 55 çift (110 kişi) katılmıştır. Ciddi ilişki sorunları olan çiftler (örneğin, fiziksel şiddet, aldatma gibi) çalışmaya dahil edilmemiştir. Katılımcıların yaş aralığı 23 ile 79 arasında değişmektedir. Katılımcılar, program başlangıcında (öntest), program sonunda (sontest) ve programın bitiminden 6 ay sonra (takip) olmak üzere üç kez değerlendirilmiştir. Araştırmanın verileri, Depresyon Ölçeği, Yaşam Kalitesi Envanteri, Evlilik Doyumu Envanteri ve İlişki Anketi ile elde edilmiştir. Program, 9 hafta boyunca haftada bir kez 2 saatlik oturumlar halinde uygulanmıştır. Veriler, tekrarlı ölçümlerde çok değişkenli varyans analizi (MANOVA) ve tekrarlı ölçümlerde tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılarak analiz edilmiştir. Programın sonunda, katılımcıların ilişki doyumu, iletişim becerileri ve problem çözme becerilerinde anlamlı iyileşmeler gözlemlenmiştir. Bu iyileşmeler, 6 aylık takip değerlendirmesinde de devam etmiştir.

Halford vd. (2004) tarafından yapılan bir araştırmada “Çiftlerde Bağlılık ve İlişkiyi Geliştirme” (Couple Commitment and Relationship Enhancement) (Couple CARE) programının evli, birlikte yaşayan veya evlenmeyi planlayan çiftler üzerindeki etkisi incelenmiştir. Couple CARE, çiftlerin her bir basamağı yaklaşık bir haftada tamamlamaları istenen altı basamaklı bir programdır. Her basamağı tamamlamak üç adımdan oluşur. İlk olarak, çift temel kavramları tanıtan ve ilgili ilişki becerilerini modelleyen 12 ila 15 dakikalık bir video kaseti izlemektedir. İkinci olarak, her bir partnere verilen bir rehber kitapta açıklanan bireysel ve ortak görevleri tamamlarlar ve bunların tamamlanması yaklaşık 50 dakika sürmektedir. Görevler, çiftin video kasetinde gösterilen kavram ve becerileri kendi ilişkileriyle ilişkilendirmelerine, ilişki hedefi belirlemelerine ve ilişki davranışlarında kendi kendine değişiklik yapmalarına yardımcı olmaktadır. Üçüncü olarak, çift bir psikolog ile yaklaşık 45 dakikalık bir telefon görüşmesi ile ünitelerde ele alınan kavramlar gözden geçirilmekte ve çiftin bireysel kendini değiştirme planlarını uygulamasına yardımcı olunmaktadır. Program kapsamında; öz-değişim, iletişim, yakınlık ve ilgilenme, çatışma çözme, cinsellik ve değişime uyum sağlama gibi alanlar yer almaktadır. Araştırmanın verileri, Etkili İlişkiler İçin Davranışsal Öz Düzenleme Ölçeği ve Çift Uyum Ölçeği ile elde

edilmiştir. Araştırmaya 59 çift katılmıştır. Katılımcıların ortalama yaşı kadınlar için 34,4, erkekler için 36,1 şeklindedir. “Çiftlerde Bağlılık ve İlişkiyi Geliştirme” programını 30 çiftten 27'si (%90) tamamlamış ve kontrol grubundaki 29 çiftten 28'i müdahale sonrası değerlendirmeyi tamamlamıştır. Araştırma sonunda bir çift müdahale sonrası iletişim değerlendirmesini tamamlamayı reddetmiş ve bekleme listesindeki iki çiftin verilerinde sorun çıktığı için araştırmaya dahil edilememiştir. Bu nedenlerle, müdahalenin etkilerinin analizleri için deney grubundan 26, kontrol grubundan 25 çiftten alınan veriler kullanılmıştır. Veriler varyans analizi ile çözümlenmiştir. Bulgular, programın çiftlerin ilişki doyumunu artırdığını ancak olumsuz iletişim örüntülerini azaltmadığını göstermiştir.

Kirby (2005) tarafından yapılan araştırmada, evlilik eğitimi kursuna katılan çiftlerin evlilik doyum düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada Dinamik Evlilik adlı bir ilişki geliştirme programına katılan 1200 katılımcıdan veri toplanmıştır. Araştırma, öntest ve sontest yöntemi kullanılarak yürütülmüştür. Çalışmada seçkisiz atama yapılmamış, katılımcılar kendi istekleriyle kursa kaydolmuştur. Veri toplama süreci beş yıl boyunca devam etmiştir. Araştırmanın örneklemi 1192 bireyden oluşmaktadır. Örnekleme yüksek eğitimli ve uzun süredir evli bireylerin yoğunlukta olduğu gözlemlenmiştir. Katılımcıların evlilik süreleri 1 yıl ile 46 yıl arasında değişmekle birlikte ortalama evlilik süresi 11.83 yıl olarak belirtilmiştir. Araştırmanın verileri, Kansas Evlilik Doyumu Ölçeği ile elde edilmiştir. Veriler t-testi ile çözümlenmiştir. Bulgular, evlilik eğitimi kursunu tamamlayan çiftlerin, katılım öncesine göre evlilik doyumlarının arttığını göstermektedir.

Bodenmann vd. (2006) tarafından yapılan araştırmada, ilişki geliştirmeye odaklanan bir programın (Couples Coping Enhancement Training-CCET) evlilik kalitesi ve özellikle çiftler arasındaki başa çıkma becerilerine etkisinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması 40 şeklindedir. Deney grubunu 59 ve karşılaştırma grubunu 59 çift oluşturmaktadır. Çiftlerin evlilik süresi ortalama 15 yıldır ve evlilik doyumları başlangıçta düşük seviyededir. Katılımcılar gazete ilanlarıyla seçilmiştir ve müdahale grubundaki çiftler programa katılmak için 200 dolar ödemiştir. Çalışmada, 2 yıllık bir boylamsal tasarım kullanılmıştır. Veriler, öntest, sontest, 6 ay, 1 yıl ve 2 yıl sonrasında toplanmıştır. Araştırmanın verileri, Evlilik Kalitesi Ölçeği, Çift Uyum Ölçeği ve Çift Başa Çıkma Anketi ile elde edilmiştir. Veriler, tekrarlı ölçümler kovaryans analizi kullanılarak analiz edilmiştir. Deney grubundaki çiftler, karşılaştırma grubuna kıyasla evlilik kalitesinde anlamlı bir iyileşme göstermiştir.

Özellikle "şefkat" ve "birliktelik/iletişim" alt ölçeklerinde iyileşme gözlenmiştir. Ancak, bu etkilerin 2 yıl sonra azaldığı görülmüştür. Deney grubundaki çiftler, partnerlerinden aldıkları destekleyici başa çıkma davranışlarında artış ve olumsuz başa çıkma davranışlarında azalma bildirmiştir. Özellikle ortak başa çıkma becerilerinin 2 yıl boyunca korunduğu görülmüştür.

Masoumi vd. (2017) tarafından yapılan bir araştırmada bir ilişki güçlendirme programının kısırlık sorunu yaşayan çiftler arasındaki evlilik doyumu ve cinsel doyum ile evlilik yakınlığı üzerindeki etkisini belirlemeyi amaçlamıştır. Araştırmaya kısırlık sorunu yaşayan, yaş ortalaması deney grubunda 30, kontrol grubunda 28.3 şeklinde olduğu 50 çift katılmıştır. Evlilik ilişkisi güçlendirme programı, deney grubuna 90 dakikalık 7 oturum şeklinde uygulanmıştır. Araştırmanın verileri, Enrich Evlilik Doyum Ölçeği, Linda Berg Cinsel Doyum Ölçeği ve Evlilik Yakınlığı Anketi ile elde edilmiştir. Deney grubu 25 çift ve kontrol grubu 25 çiftten oluşmaktadır. Katılımcılardan öntest, sontest ve 2 ay sonra izleme testi ile üç ölçüm alınmıştır. Veriler t-testi, Ki-kare, ANCOVA, ANOVA kullanılarak analiz edilmiştir. Bulgular, programın evlilik ve cinsel doyumu önemli ölçüde artırdığını göstermektedir.

Conradi vd. (2018) tarafında yapılan bir araştırmada, duygu odaklı çift terapisi temelli bir ilişki geliştirme programı olan “Hold me Tight” (HmT) programının hem kendi isteğiyle katılan hem de klinisyenler tarafından yönlendirilen çiftler üzerindeki etkileri incelenmiştir. Çalışmaya, ilişki sorunları yaşayan 129 çift katılmıştır. Araştırmanın verileri, Çift Uyum Ölçeği, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri, Genel Sağlık Anketi, Affetme Ölçeği gibi ölçeklerden elde edilmiştir. HmT programı, 2 saatlik oturumlar içeren 8 haftalık bir grup programıdır. Program, bağlanma teorisi hakkında psikoeğitim, işlevsiz etkileşim kalıplarını tanıma, bağlanma korkuları ve ihtiyaçlarını anlama, çatışma biçimi, affetme ve güven inşa etme, fiziksel temas ve cinsellik gibi bilgileri içermektedir. Veriler, çok düzeyli lineer karışık modeller (Linear Mixed Models) kullanılarak analiz edilmiştir. Sonuçlar, HmT programı sırasında tüm ölçümlerde (ilişki doyumu, bağlanma güvenliği, affetme, günlük koordinasyon, ilişki bakım davranışları ve psikolojik şikayetler) orta ile yüksek arasında etki gözlemlendiğini göstermiştir. Bu iyileşmeler, 3.5 aylık takip süresince korunmuştur. Psikolojik şikayetlerde de azalma görülmüştür. Klinisyenler tarafından yönlendirilen çiftlerde ise HmT programı sırasında orta düzeyde iyileşme gözlemlenmiş, ancak bu iyileşmeler izleme testlerinde azalma göstermiştir. Bu durumun nedeni bu çiftlerde,

bağlanma güvensizliği ve psikopatolojik sorunlarının daha yüksek olmasıyla açıklanmıştır.

Görüldüğü gibi, alanyazında yapılmış pek çok farklı evlilik ve ilişki geliştirme/güçlendirme araştırmaları bulunmaktadır. Bu araştırmalara bakıldığında, söz konusu programların çiftlerin ya da bireylerin evlilik doyumu ve ilişki kalitelerini arttırdığı söylenebilmektedir. Araştırma sonuçları, aktif dinleme, tartışma grupları, empati ve umut odaklı müdahalelerin çiftlerin ilişkilerine olumlu etkiler sağladığını, ancak bazı yöntemlerin kısa vadeli iyileşmelerle sınırlı kaldığını göstermektedir. Ayrıca, duygu odaklı terapiler ve evlilik eğitimi kursları, çiftlerin duygusal bağlarını güçlendirmektedir. Özetle, bu tür müdahaleler ilişki doyumunu artırmakla birlikte, bazı programların etkililiğinin sürmesi sınırlı kalmaktadır.

1.1.3.İlişki Geliştirme Programları ve Psikolojik İyi Oluş ile İlgili Araştırmalar

Alanyazına bakıldığında, ilişki geliştirme programlarının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinin incelendiği sınırlı sayıda araştırmaya rastlanmıştır (Pihet vd., 2007; Schaer vd., 2008). Bu nedenle bu bölümde konu ile ilgili olduğu düşünülen farklı araştırmalara da yer verilmiştir (Proulx vd., 2007; Kamp Dush vd., 2008; Lojk vd., 2018).

Pihet vd., (2007), çiftlerin başa çıkma stratejilerini geliştirme eğitiminin (Çiftlerde Başa Çıkma Geliştirme Eğitimi) evli bireylerin iyi oluş düzeyleri üzerindeki etkisini incelemiştir. Deney grubunda 59 ve kontrol grubunda 59 çift yer almıştır. Araştırmaya katılan bireylerin yaşları 22 ile 65 arasında değişmektedir. Araştırmanın verileri, Genel Yaşam Doyumu Anketi, Psikolojik İyi Oluş Anketi, Fiziksel İyi Oluş Anketi, İlişki Anketi ile elde edilmiştir. Katılımcılardan öntest (müdahaleden 2 hafta önce), sontest (müdahaleden 2 hafta sonra), 6 aylık takipte ve 1 yıllık takipte olmak üzere dört ölçüm alınmıştır. Deney grubunu oluşturan çiftler toplam 18 saat süren stresle başa çıkma kaynaklarının iyileştirilmesine odaklanan ve iletişim ve problem çözme becerileri gibi becerilerin yer aldığı bir programa (Çiftlerde Başa Çıkma Geliştirme Eğitimi) katılmışlardır. Kontrol grubuna ise herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Veriler çok değişkenli kovaryans analizi ile çözümlenmiştir. Araştırma bulguları, çiftlerde başa çıkma geliştirme eğitiminin her iki cinsiyette de psikolojik iyi oluşu ve kadınlarda yaşam doyumunu iyileştirebildiğini ortaya koymuştur. Ayrıca bu etkilerin bir yıl boyunca devam ettiği görülmüştür.

Schaer vd. (2008) tarafından yapılan bir araştırmada araştırma gruplarını bir telekomünikasyon şirketinde çalışanlar ve onların partnerleri oluşturmuştur. Çalışmaya katılan 157 çift rastgele üç farklı gruba rastgele atanmıştır. Bu gruplardan biri çift odaklı bir müdahale (iftlerde Başa ıkma Geliştirme Eğitimi), diğeri bireysel eğitim müdahalesine alınmıştır, kontrol grubu katılımcıları ise bekleme listesinde yer almışlardır. Deney grubunda 55, bireysel eğitim grubunda 48 ve kontrol grubunda 54 çift yer almıştır. Araştırmaya katılan bireylerin yaşları 20 ile 63 arasında değişmektedir. Araştırmanın verileri, ift Başa ıkma Envanteri, Evlilik İletişimi Anketi, İyi Oluşu Değerlendirme Anketi, Genel Yaşam Doyumu Anketi ile elde edilmiştir. Veriler öntest, sontest (müdahaleden 2 hafta sonra) ve izleme testi (eğitimden 5 ay sonra) şeklinde toplanmıştır. Elde edilen veriler tekrarlanan ölçümler için çok değişkenli kovaryans analizi (MANCOVA) ile çözümlemiştir. Çalışmanın bulguları, çift odaklı grup müdahalesinin, bireysel eğitim ve bekleme listesi gruplarına göre daha etkili olduğunu göstermektedir. İzleme testinde çift müdahalesi katılımcılarında diğer katılımcılara göre yaşam doyumu ve iyi oluşun daha yüksek düzeyde olduğu görölmüştür.

Proulx vd. (2007) tarafından yapılan meta analiz çalışmasında evlilik kalitesi ile kişisel iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla 66 kesitsel, 27 boylamsal olmak üzere 93 araştırma incelenmiştir. Ele alınan araştırmalar iyi oluşun benlik saygısı, fiziksel sağlık, genel mutluluk ve yaşam doyumu gibi pozitif boyutlarını da içermektedir. Araştırma sonucunda evlilik kalitesiyle kişisel iyi oluş arasında olumlu bir ilişki olduğu saptanmıştır. Yüksek düzeyde evlilik kalitesinin kişisel iyi oluşun optimal düzeyleriyle ilişkili olduğu görölmüştür.

Kamp Dush vd. (2008) tarafından yapılan araştırmada bireylerin evlilikteki mutlulukları ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. 1980 yılında 55 yaş ve altı 2034 evli bireyle telefonla görüşme yapılmıştır. 1983, 1988, 1992, 1997 ve 2000 yıllarında görüşmeler tekrarlanmış ancak ölüm ya da telefona cevap vermeme gibi çeşitli sebeplerle örnekleme kayıplar olmuştur. Araştırma bulgularına göre evlilikteki mutluluk ile yaşam mutluluğu ve depresif semptomlar arasında ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca tüm katılımcılar için ilk görüşmeyle son görüşme arasında yaşam mutluluğu açısından bir düşüş olduğu saptanmıştır. Ancak bu düşüş evliliklerinde yüksek düzeyde mutlu olanlarda en azdır. Bununla birlikte evliliklerinde hem yüksek hem de orta düzeyde mutlu olan katılımcılarda depresif semptomlar daha düşüktür.

Lojk vd. (2018) tarafından yapılan araştırmada, seçim teorisi/gerçeklik terapisi eēitiminin, katılımcıların ilişkilerini ve psikolojik iyi oluşlarını iyileştirme üzerindeki etkileri incelenmiştir. Araştırmaya 104 birey (14 erkek, 81 kadın, 9 kişinin cinsiyet bilgisi eksiktir) dahil edilmiştir. Araştırmanın verileri, İlişki Doyumu Öleēi ve Psikolojik İyi Oluş Öleēi ile elde edilmiştir. Katılımcılar seçim teorisi/gerçeklik terapisi eēitiminin farklı aşamalarını (1 yıl, 2 yıl, 3 yıl gibi sürelerde olmak üzere) tamamlamışlardır. Veriler, t-testi ve betimsel istatistiklerle analiz edilmiştir. Bulgular, seçim teorisi/gerçeklik terapisi eēitiminin katılımcıların ilişki kalitesini ve psikolojik iyi oluşlarını iyileştirmede etkili olduēunu göstermiştir. Katılımcılar, eēitim sonrası daha mutlu, daha yakın ve ihtiyaçlarının daha iyi karşılandığı ilişkilere sahip olduklarını bildirmiştir. Ayrıca, psikolojik iyi oluş düzeylerinde de anlamlı bir artış olduēu ve bu olumlu etkinin seçim teorisi/gerçeklik terapisi eēitiminden kaynaklandığı sonucuna varılmıştır.

Alanyazında ilişki geliştirme programlarının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinin incelendiēi sınırlı sayıda araştırma bulunmaktadır. Yapılan araştırmalara bakıldığında, ilişki geliştirme programlarının psikolojik iyi oluşu arttırdığı görölmektedir. Bununla birlikte evlilik kalitesi ile iyi oluş ve evlilikteki mutluluk ile psikolojik iyi oluş ilişkilidir. Dolayısıyla ilişki geliştirme programlarının bireylerin evlilik içerisinde daha iyi hissetmelerini saēlayacaēı ve bu şekilde psikolojik iyi oluşlarının da artacaēı söylenebilmektedir. Ayrıca seçim teorisi/gerçeklik terapisi eēitimi bireylerin hem ilişki kalitelerini hem de psikolojik iyi oluş düzeylerini arttırmaktadır.

1.2.Türkiye’de İlişki Geliştirme Programları ile İlgili Araştırmalar

1.2.1.İlişki Geliştirme Programları ve Empati ile İlgili Araştırmalar

Alanyazında ilişki geliştirme programlarının empati ya da iletişim becerileri üzerindeki etkisinin incelendiēi sınırlı sayıda araştırmaya rastlanmıştır (Duran, 2010). Bu nedenle bu bölümde hem farklı programların empati ve iletişim üzerindeki etkisinin incelendiēi araştırmalara (Atan, 2016; Gül Yıldırım, 2022) hem de evli bireylerde empatinin incelendiēi bazı araştırmalara (Akbyık, 2022; Hacı, 2011; şahin, 2020; Tosyalı, 2010; Tutarel-Kışlak ve çabukça, 2002) yer verilmiştir.

Duran (2010) tarafından yapılan araştırmada, evlilik öncesi ilişki geliştirme programının romantik ilişkiler yaşayan üniversite öērencilerinin iletişim becerileri, çatışma iletişim tarzları ve ilişki istikrarları üzerine etkisinin incelenmesi

amaçlanmıştır. Araştırmada, öntest-sontest-izleme testli deneysel desen kullanılmıştır. Araştırmanın katılımcıları en az altı aydır birlikteliği olan ve evlenmeyi planlayan yaşları 18-25 arasında değişen üniversite öğrencisi çiftlerden oluşmaktadır. Deney grubu 4 (n=8) ve kontrol grubu 4 (n=8) çiftten oluşturulmuştur. Araştırmanın verileri, İletişim Becerileri Envanteri, Çatışma İletişimi Tarzları Ölçeği ve İlişki İstikrarı Ölçeği ile elde edilmiştir. Deney grubunda yer alan deneklere dokuz oturumdan oluşan Evlilik Öncesi İlişki Geliştirme Programı uygulanmıştır. Kontrol grubuna herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Son test ölçümü deneysel işlemin bitmesinden 15 gün sonra, izleme testi ölçümü ise oturumların bitmesinden altı ay sonra gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda Evlilik Öncesi İlişki Geliştirme Programı'nın romantik ilişkiler yaşayan çiftlerin iletişim becerileri ve ilişki istikrarını geliştirmede etkili olduğu, fakat programın çatışmaya ilişkin olumlu iletişim tarzlarını geliştirmede etkili olmadığı bulunmuştur.

Atan (2016) tarafından yapılan araştırmada, Aile İletişim Becerileri Psikoeğitim Programı'nın ebeveynlerin iletişim becerilerine, çift uyumuna, evlilik doyumuna ve 5-6 yaş çocuklarının sosyal duygusal uyumuna etkisinin incelenmesi hedeflenmiştir. Araştırmada öntest-sontest kontrol gruplu yarı deneysel desen kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubu 24 ebeveyn ve 5-6 yaş çocuklarından oluşmaktadır. Deney grubunda 12 ebeveyn psikoeğitim programına alınmış ve program haftada bir gün olmak üzere toplam sekiz hafta planlanarak uygulanmıştır. Araştırmanın verileri, İletişim Becerileri Ölçeği, Çift Uyum Ölçeği, Evlilik Yaşam Ölçeği, Sosyal Yetkinlik ve Davranış Değerlendirme Ölçeği-30 ile elde edilmiştir. Veriler Mann-Whitney U ve Wilcoxon İşaretli Sıralar testi ile çözümlenmiştir. Bulgular, uygulanan psikoeğitim programının iletişim becerilerinin egoyu geliştirici dil, etkin dinleme, empati, ben dili alt boyutları, çift uyumu, evlilik doyumu açısından etkili olduğunu göstermiştir.

Gül Yıldırım (2022) tarafından yapılan araştırmanın amacı, bilişsel davranışçı psikoterapi yaklaşımıyla bütünleştirilmiş manevi danışmanlık modeli olan İHSAN Modeli Psikoeğitim Programının evlilikte uyum, empati ve iletişim düzeyine iyileştirici etkisini incelemektir. Program, ilk iletişim ihtiyaçların tespiti, hedeflerin belirlenmesi, stratejik eylem planı yapma, adım atarak sürecin yürütülmesi, neticelendirme ile sürecin sonlandırılması aşamalarından oluşmaktadır. İHSAN modeli psikoeğitim programında İslam inanç sistemi ve uygulamaları bulunmakta ve program Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ilkelerini barındırmaktadır. Araştırmada ön-test ve son-test kontrol gruplu deneysel desen kullanılmıştır. Bu çalışma 25 çift deney

ve 25 çift kontrol grubunda bulunan 19 ile 65 yaş aralığındaki toplam 100 evli bireye uygulanmıştır. Araştırma verileri, Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği, Yakın Doğu Evlilik Uyum Ölçeği'nin İletişim Alt Ölçeği, Yakın Doğu Evlilik Uyum Ölçeği'nin Empati Alt Ölçeği ile elde edilmiştir. Deney grubuna araştırmacı tarafından hazırlanan 4 hafta süren ve 12 oturumdan oluşan İHSAN Modeline dayalı psikoeğitim programı, zoom uygulaması üzerinden çevrimiçi olarak uygulanmıştır. Araştırma kapsamında deney grubuna psikoeğitim verilirken, kontrol grubuna herhangi bir işlem yapılmamıştır. Veriler t-testi ve ANOVA ile analiz edilmiştir. Bulgular, İHSAN modeli psikoeğitim programının evlilikte uyum, empati ve iletişim düzeyine pozitif yönde etki ettiğini göstermektedir.

Tutarel-Kışlak ve Çabukça (2002) tarafından yapılan araştırmada, demografik değişkenler ile empatinin evlilik uyumunu yordamadaki katkılarını araştırmak ve cinsiyete bağlı olarak empati puanları arasında fark olup olmadığını belirlemek amaçlanmıştır. Örneklemi 150 (75 kadın, 75 erkek) evli birey oluşturmaktadır. Araştırmanın verileri, Empatik Eğilim Ölçeği ve Evlilikte Uyum Ölçeği ile elde edilmiştir. Veriler hiyerarşik regresyon analizi ile çözümlenmiştir. Bulgular, empatinin evlilik uyumunu yordadığını göstermektedir.

Tosyalı (2010) tarafından yapılan araştırmada evli bireylerde, bağımlı ve özerk kişilik özellikleri, empati ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi hedeflenmiştir. Araştırmanın örneklemi 355 evli birey oluşturmıştır. Araştırma verileri, bireysel bilgi formu, Sosyotropi-Otonomi Ölçeği, Empatik Eğilim Ölçeği ve İlişkilerde Mutluluk Ölçeği ile elde edilmiştir. Bulgular, evlilik yaşantısından memnuniyet, eşlerle iletişim ve yaşam memnuniyeti ile empatik eğilim arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğunu göstermektedir.

Hacı (2011) tarafından yapılan bir araştırmada, empatik eğilim, aile içi iletişim ve çatışma çözme stillerinin evlilik uyumunu yordama gücünü ortaya koymak amaçlanmıştır. Araştırmaya İzmir ilinin merkez ilçelerinde yaşayan 360 evli birey (203 kadın, 157 erkek) katılmıştır. Araştırmanın verileri, Çiftler Uyum Ölçeği, Empatik Eğilim Ölçeği, Aile Değerlendirme Ölçeği'nin İletişim alt boyutu, Çatışma Çözüm Stilleri Ölçeği ile elde edilmiştir. Veriler aşamalı çoklu regresyon analizi ile çözümlenmiştir. Bulgular, aile içi iletişim, olumsuz ve itaat çatışma çözme stillerinin evli bireylerin evlilik uyumunun anlamlı yordayıcıları olduğunu ancak empatik eğilimin evli bireylerin evlilik uyumunun anlamlı yordayıcısı olmadığını göstermektedir.

Arıkan (2016) tarafından yapılan araştırmada, evli bireylerin kişilik özellikleri ve empatik eğilimlerinin evlilik uyumuyla ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya Adana ilinde yaşayan 200 evli birey katılmıştır. Araştırmanın verileri, Kişisel Bilgi Formu, Evlilikte Uyum Ölçeği, Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi ve Empatik Eğilim Ölçeği ile elde edilmiştir. Bulgular, bireylerin empatik eğilim düzeyleri arttıkça evlilik uyum düzeylerinin artmakta olduğunu göstermektedir.

Şahin (2020) tarafından yapılan araştırmada evli bireylerin farkındalık ve empati ile ilgili algılarını ortaya çıkarmak ve evlilikte farkındalık ile empatinin affetme ve evlilik doyumu ile ilişkisini açıklamak amaçlanmıştır. Çalışma, nitel araştırma, ölçek geliştirme ve yapısal model olmak üzere üç bölümden oluşan bir karma yöntem araştırmadır. Araştırmanın ilk iki aşaması keşfedici sıralı desen olarak tasarlanmıştır. İlk olarak evli bireylerin evlilik farkındalığı ve evlilikte empatiye dair deneyim ve algıları nitel araştırma yoluyla ortaya çıkarılmıştır. Daha sonra nitel araştırmanın sonuçlarından yola çıkılarak Evlilik Farkındalığı Ölçeği ve Evlilikte Empati Ölçeği geliştirilmiştir. Üçüncü aşamada ise geliştirilen ölçekler yardımıyla bir yapısal model tasarlanmıştır. Araştırmanın üçüncü aşamasında evli bireylerde affetme, evlilik doyumu, evlilik farkındalığı ve evlilikte empati düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenerek yapısal bir model test edilmiştir. Bu ilişkisel çalışma bölümünde 596 kişilik bir örneklem grubundan araştırma kapsamında geliştirilen ölçekler ve Affedicilik Ölçeği ve Evlilik Yaşamı Ölçeği ile veri toplanmıştır. Veriler, yapısal eşitlik modeli ile analiz edilmiştir. Yapılan yapısal eşitlik modeli sonuçlarına göre evlilikte empatinin affetme ve evlilik doyumunu yordadığı ve evlilik farkındalığının bu ilişkide tam aracı rol üstlendiği gözlenmiştir.

Akbıyık (2022) tarafından yapılan araştırmada, evli bireylerin evlilik uyumu düzeyleri ile özgeci davranışlar ve empati tutumları arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Örneklem 210 erkek ve 214 kadın olmak üzere yaşları 18-60 arasında değişen toplam 424 kişiden oluşmaktadır. Araştırmanın verileri, Evlilikte Uyum Ölçeği, Empatik Eğilim Ölçeği ve Özgecilik Ölçeği ile elde edilmiştir. Bulgular, evlilik uyumu ile empatik eğilim ve özgecilik arasında pozitif yönde ilişkiler olduğunu göstermiştir. Ayrıca empatik eğilim ve yakınlık duygusundan kaynaklı özgeci davranışların evlilik uyumunu anlamlı şekilde yordadığı görülmüştür.

Görüldüğü üzere, evli ya da romantik ilişki yaşayan bireylere yönelik hazırlanan programların çiftlerde ya da evli bireylerde iletişim becerilerini ve empati düzeylerini geliştirdiği söylenebilmektedir. Ayrıca bu programların çift uyumu ve evlilik

doymu/uyumu açısından etkili olduğu görülmektedir. Bununla birlikte evlilik yaşamında mutlu olmak, eşle ilişkinin iyi olması ve yaşamdan memnun olmak ile empatinin ilişkili olduğu söylenebilmektedir.

1.2.2.İlişki Geliştirme Programları ve Evlilik Doymu/İlişki Kalitesi ile İlgili Araştırmalar

Alanyazında ilişki doymu, ilişki uyumu ve ilişki kalitesi kavramları, birbirinden farklı kavramlar olsada, bu kavramlar arasında yüksek düzeyde bir korelasyon bulunması nedeniyle birbirinin yerine kullanılabilmektedir (Erbek vd., 2005; şener ve Terzioğlu, 2002). Bu nedenle bu bölümde çeşitli ilişki geliştirme programlarının ilişki kalitesi/doymu, evlilik doymu/uyumu üzerindeki etkisinin incelendiği araştırmalara yer verilmiştir.

Kalkan (2002) tarafından yapılan araştırmada evlilik ilişkisini geliştirme programının evli çiftlerin evlilik uyum düzeylerine etkisi incelenmiştir. Araştırma ntest sontest kontrol gruplu deneysel desen çalışmasıdır. Örneklem deney grubu 14 ve kontrol grubu 14 olmak üzere toplam 28 evli bireyden oluşmuştur. Katılımcıların yaşları 20 ile 40 arasındadır. Deney grubu yaş ortalaması 26.71, kontrol grubu yaş ortalaması 29.35'tir. Araştırmanın verileri, Evlilikte Uyum lği ile elde edilmiştir. Deney grubuna 10 oturumdan oluşan evlilik ilişkisini geliştirme programı uygulanmış, kontrol grubuna herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Verilerin çözümlenmesinde kovaryans analizi kullanılmıştır. Bulgular, deney grubuna uygulanan evlilik ilişkisini geliştirme programının evli bireylerde evlilik uyumunu arttırdığını göstermiştir.

Yalçın (2010) tarafından yapılan bir araştırmada ilişki geliştirme programının niversite ğrencilerinin ve partnerlerinin ilişki doymu düzeyleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırmada ntest-sontest-izleme testi kontrol gruplu deneysel desen kullanılmıştır. Araştırma, yaşları 18-25 arasında değişen niversite ğrencilerinin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Çalışma kapsamında, deney ve kontrol gruplarının her birinde 6 çift yer almıştır. Araştırmanın verileri, İlişki Durum Belirleme lği, İlişki İstikrarı lği ve deney grubundaki bireylerin eğitim programını değerlendirdikleri odak grup görüşmesi kayıtları ile elde edilmiştir. Deney grubuna araştırmacı tarafından, yedi haftalık İlişki Geliştirme Programı uygulanmıştır. Kontrol grubuna herhangi bir eğitim verilmemiştir. Bunun yanı sıra, deney grubundaki bireylerin eğitim

programını değerlendirdikleri bir odak grup görüşmesi yapılmıştır. İzleme ölçümleri, son test uygulamasından iki ay sonra yapılmıştır. Verilerin toplanmasında İlişki Durum Belirleme Ölçeği ve İlişki İstikrarı Ölçeği kullanılmıştır. Deney grubundaki bireylerin eğitim programını değerlendirdikleri görüşme kayıtlarının çözümlenmesinde ise betimsel analiz tekniği kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, deney ve kontrol gruplarının son test puanları arasında deney grubu lehine anlamlı bir fark olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca, deney grubundaki bireylerin ölçeklerden aldıkları deney öncesi ve deney sonrası puanları arasında anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır. Uygulanan yedi oturumluk eğitim programı, deney grubuna katılan bireylerin ilişki doyumu düzeylerini artırmıştır. Buna karşın, deney grubundaki bireylerin sontest ve izleme testi ölçümleri arasında fark olduğu ortaya çıkmıştır. Bir başka deyişle, deney grubuna verilen eğitimin, uygulamadan iki ay sonra etkisinin kalıcı olmadığı görülmüştür.

İlişki geliştirme programının uygulandığı pek çok araştırmada çiftler birlikte araştırmaya alınsa da literatürde ilişki geliştirme programının bireysel olarak uygulandığı çalışmalar da bulunmaktadır. Bu araştırmalardan biri, Göncü (2014) tarafından yapılmıştır. Çalışmada evlilik ilişkisini geliştirici 6 haftalık evlilik ilişkilerini geliştirme programının evlilik uyumuna etkisi araştırılmıştır. Araştırmada öntest-sontest kontrol gruplu deneysel model kullanılmıştır. Örneklem 28 kişiden oluşmakta ve deney grubunda 14 ve kontrol grubunda 14 kişi bulunmaktadır. Araştırmanın verileri, Evlilik Uyum Ölçeği ile elde edilmiştir. Deney grubuna 6 hafta boyunca Evlilik İlişkilerini Geliştirme Programı uygulanmış, kontrol grubuna herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Veriler, Mann-Whitney U testi ile analiz edilmiştir. Bulgular, deney grubu ile kontrol grubu arasında evlilik uyum düzeylerinde anlamlı bir farklılık olduğunu ve programa katılan evli bireylerin program sonrasında evlilik uyum düzeylerinin arttığını göstermektedir.

Arıcı Şahin (2017) tarafından yapılan araştırmada, feminist yaklaşıma dayalı ilişki geliştirme programının evli çiftlerin, güç paylaşımı, benlik yönelimleri ve çift uyumlarına etkisi incelenmiştir. Araştırma, nicel ve nitel paradigmaların birlikte kullanıldığı karma yöntem yaklaşımına göre yürütülmüş; desen olarak iç içe karma desende temellenmiştir. Çalışmanın nicel aşamasında, öntest-sontest-izleme testli yarı deneysel desen kullanılmıştır. Deney (n=12) ve kontrol (n=12) gruplarının her birinde 6 evli çift yer almıştır. Deney grubuna sekiz oturumdan oluşan program uygulanmış; kontrol grubuna ise herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Program sürecinin

sonunda çalışmanın nitel aşaması olarak deney grubuna katılan evli bireylerin programa ilişkin değerlendirmeleri incelenmiştir. Araştırmanın verileri, Çift İlişkilerinde Güç Paylaşımı Ölçeği, Dengeli Bütünleşme-Ayrışma Ölçeği ve Çiftler Uyum Ölçeği ile elde edilmiştir. İzleme ölçümü, son test ölçümlerinden üç ay sonra gerçekleştirilmiştir. Veriler, Mann Whitney-U testi ve Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile analiz edilmiştir. Programın uygulanmasının ardından deney grubundaki katılımcılardan programa ve deneysel sürece ilişkin değerlendirme yapımları beklenmiş; katılımcıların yazdıkları değerlendirme metinleri ise araştırmanın nitel veri toplama aracını oluşturmuştur. Bulgular, feminist yaklaşıma dayalı ilişki geliştirme programının deney grubundaki evli bireylerin çift uyumu düzeylerini arttırdığını göstermektedir.

Vural Batık (2017) tarafından yapılan çalışmada, ebeveynliğe geçiş dönemindeki evli bireylerin evlilik ilişkilerini geliştirme programının evlilik doyumu ve eş destek düzeylerine etkisini belirlemek amaçlanmıştır. Araştırmada, öntest-sontest-izleme testli kontrol gruplu desen kullanılmıştır. Araştırmanın verileri, Evlilik Doyumu Ölçeği ve Eş Desteği Ölçeği ile elde edilmiştir. Deney grubu 6 çift (n=12) ve kontrol grubu 6 çiftten (n=12) oluşmaktadır. Deney grubuna araştırmacı tarafından hazırlanan “Ebeveynliğe Geçiş Dönemindeki Evli Bireylerin Evlilik İlişkilerini Geliştirme Programı” uygulanmıştır. 8 grup oturumu ve 2 izleme oturumu içeren programın grup oturumları, gebeliğin 6., 7. ve 8. aylarında uygulanmış ve her bir oturum yaklaşık 2,5 saat sürmüştür. İzleme oturumları ise doğumdan 1 ay ve 2 ay sonra ev ziyareti yoluyla gerçekleştirilmiş ve her bir oturum ise yaklaşık 1 saat sürmüştür. Veriler, Mann Whitney-U testi, Friedman İki yönlü ANOVA ve Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile analiz edilmiştir. Bulgular, “Ebeveynliğe Geçiş Sürecindeki Evli Bireylerin Evlilik İlişisini Geliştirme Programı”na katılan ve katılmayan çiftlerin evlilik doyumu ve eş destek düzeylerinin anlamlı derecede farklı olduğunu göstermektedir. Ayrıca geliştirilen programın evlilik doyumunu ve algılanan eş desteğini doğum öncesinde artırmada, doğum sonrasında ise korumada etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Menteş (2024) tarafından yapılan çalışmada, evlilik güçlendirme programının evlilik doyumu ve eş tükenmişliğine etkilerini incelemek amaçlanmıştır. Çalışma, öntest-sontest-izleme testli, kontrol gruplu deneysel bir deseni içermektedir. İzleme ölçümü, son test uygulamasından iki ay sonra gerçekleştirilmiştir. Çalışma grubu, evlilik güçlendirme programının tanıtımı aşamasında aile yaşam merkezlerinde, okullarda, özel rehabilitasyon merkezlerinde ve psikolojik danışma merkezlerinde yapılan

tanıtımlar sonucunda seçilmiştir. Toplamda 41 evli bireye Eş Tükenmişlik Ölçeği uygulanmıştır. Değerlendirme sonucunda ise 18 evli kadın birey, seçkisiz atama ile deney (n=9) ve kontrol (n=9) gruplarına atanmıştır. Deney grubundaki katılımcıların yaş aralığı 27 ile 52 arasında olup grup yaş ortalaması 38'dir. Kontrol grubundaki bireylerin ise yaş aralığı 26 ile 54 arasında olup grup ortalamasının 39 olduğu görülmektedir. Deney grubuna toplamda 10 oturum süren evlilik güçlendirme programı uygulanmıştır. Araştırmanın verileri, Eş Tükenmişlik Ölçeği, Evlilik Doyum Ölçeği ile elde edilmiştir. Veriler, Mann-Whitney U testi ve Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile analiz edilmiştir. Bulgular, uygulanan evlilik güçlendirme programının deney grubundaki bireylerin evlilik doyumu düzeylerini arttırdığını göstermektedir.

Özetle, ilişki geliştirme programlarının, evlilik uyumu, ilişki doyumu ve ilişki kalitesi üzerinde etkili olduğu görülmektedir. İncelenen araştırmalar, bu programların çiftlerin ilişkilerini güçlendirdiğini ve uyumlarını artırdığını, ancak etkilerinin bazı durumlarda kalıcı olmadığını göstermektedir. Farklı yaklaşımlar ve programlar kullanılarak yapılan çalışmalarda, genel olarak programların çiftlerin ilişkilerinde olumlu değişiklikler sağladığı söylenebilmektedir.

1.2.3.İlişki Geliştirme Programları ve Psikolojik İyi Oluş ile İlgili Araştırmalar

Alanyazın incelendiğinde, ilişki geliştirme programları ve psikolojik iyi oluşun doğrudan incelendiği bir araştırmaya rastlanmamakla birlikte, farklı yaklaşımlarla yapılandırılan programların evli bireylere uygulandığı sınırlı sayıda araştırma (Akça Koca, 2013; Algan, 2023; Pehlivan, 2011) olduğu görülmüştür. Bu bölümde bu araştırmalara yer verilmiştir.

Akça Koca (2013) tarafından yapılan bir araştırmada bir aile eğitim programının evli annelerin evlilik doyumu, evlilikte sorun çözme becerisi ve psikolojik iyi oluşuna etkisi incelenmiştir. Araştırmada deneysel desen kullanılmıştır. Örneklem 26-28 yaş arasındaki 22 evli anneden oluşmaktadır. Araştırmanın verileri, Evlilik Doyum Ölçeği, Evlilikte Sorun Çözme Ölçeği ve Ryff'ın Psikolojik İyi Olma Ölçekleri ile elde edilmiştir. Deney grubuna (n=11) 9 oturumluk aile eğitim programı toplam 9 haftada uygulanmıştır. Kontrol grubuna (n=11) herhangi bir çalışma yapılmamıştır. Bulgular, aile eğitim programının evli annelerin psikolojik iyi oluş düzeylerini, evlilik doyumlarını ve evlilikte sorun çözme becerilerini geliştirdiğini göstermektedir.

Pehlivan (2011), tarafından yapılan araştırmanın amacı, bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı psikoeğitim programının kadın danışma merkezine başvuran annelerin problem çözme beceri düzeylerine, iletişim beceri düzeylerine, evlilik doyumu düzeylerine ve iyi oluş düzeylerine etkisini incelemektir. Örneklem deney grubu 33, kontrol grubu 16 olmak üzere toplam 49 kadından oluşmaktadır. Araştırmanın verileri, Problem Çözme Envanteri, İletişim Becerileri Değerlendirme Ölçeği, Evlilik Yaşam Ölçeği ve Ryff'ın Psikolojik İyi Olma Ölçekleri ile elde edilmiştir. Deney grubuna, her biri iki buçuk saat süren ve toplam 16 oturumdan oluşan, bilişsel davranışçı yaklaşım temelli bir psikoeğitim programı uygulanmıştır. Kontrol grubuna ise herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Veriler, ANOVA tekniğiyle analiz edilmiştir. Bulgular, bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı psikoeğitim programının annelerin iyi oluş düzeylerini, iletişim beceri düzeylerini, evlilik doyumu düzeylerini ve problem çözme beceri düzeylerini arttırdığını ortaya koymaktadır.

Algan (2023) tarafından yapılan çalışmada “Çözüm Odaklı Aile Danışmanlığı’na Dayalı Ailelerle Sosyal Hizmet Uygulaması”nın evli çiftlerin psikolojik iyi oluş düzeyi ve aile yaşam doyumuna etkisini ve bu etkinin kalıcılığını nicel ve nitel bulgularla incelenmesi hedeflenmiştir. Karma yöntem araştırmaları içinde “İç İçerik Gömülü DeneySEL (Müdahale) Karma Yöntem Deseni” seçilerek tasarlanan bu çalışmada deney ve kontrol grubunu yapılandırmak için “öntest-sontest-izleme testi ölçümlü eşitlenmemiş deney ve kontrol gruplu yarı deneysel desen” kullanılmıştır. Katılımcılar Elazığ Sosyal Hizmet Merkezi’ne ve Elazığ Belediyesi Aile Danışmanlık ve Eğitim Merkezi’ne başvuran ve çalışmaya gönüllü katılmak isteyen evli çiftlerden oluşmuştur. Örneklem deney grubu 8 (n=16), kontrol grubu 8 (n=16) olmak üzere toplam 16 evli çiftten (n=32) oluşmaktadır. Araştırmanın verileri, Evli Kadınlar ve Erkekler İçin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Aile Yaşam Doyumu Ölçeği ile elde edilmiştir. Deney grubuna (uygulama bittikten bir ay sonra yapılan) izleme seansı dahil toplam 7 hafta süreyle, her bir evli çift ile ayrı ayrı haftada bir seans olmak üzere “Çözüm Odaklı Aile Danışmanlığı’na Dayalı Ailelerle Sosyal Hizmet Uygulaması” gerçekleştirilmiştir. Deney grubu ile toplam 54 seans gerçekleştirilmiş ve bu seanslar toplamda yaklaşık 90 saati bulmuştur. Deney grubu ile gerçekleştirilen izleme (kalıcılık) seansı hem nicel hem de nitel verilerin toplanabilmesi şeklinde yapılandırılmıştır. Buna göre önce evli çiftlere izleme testleri uygulanmış sonrasında ise çiftlerin deneysel uygulama ve danışmanlık süreci hakkında değerlendirme ve yorumlarını almak amacıyla evli çiftler ile yarı yapılandırılmış nitel görüşmeler

gerçekleştirilmiştir. Nicel verilerin analizinde, t-testi, ANOVA, Mann Whitney U Testi ve Friedman's ANOVA (F) testi kullanılmıştır. Nitel veri analizi aşamasında içerik analizi yöntemi kullanılmıştır. Bulgular, "Çözüm Odaklı Aile Danışmanlığı'na Dayalı Ailelerle Sosyal Hizmet Uygulaması'nın evli çiftlerin psikolojik iyi oluş ve aile yaşam doyumu düzeylerini artırmada yüksek düzeyde etkili olduğu ve bu etkinin izleme testinde de devam ettiğini göstermektedir.

Görüldüğü üzere, evli bireyler üzerinde yapılan ilişki geliştirme programlarının psikolojik iyi oluş düzeylerini artırdığını gösteren sınırlı sayıda araştırma bulunmaktadır. Bu araştırmalardan Akça Koca (2013) ve Pehlivan (2011) tarafından yapılan araştırmalar, aile eğitim programları ve bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı psikoeğitim programlarının evli bireylerin psikolojik iyi oluşlarını ve evlilik doyumlarını artırdığını göstermiştir. Algan (2023) ise, çözüm odaklı aile danışmanlığına dayalı bir programın evli çiftlerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ve aile yaşam doyumuna etkisinin kalıcı olduğunu bulmuştur.

2.Dünya’da ve Türkiye’de Bilinçli Farkındalık ile İlgili Araştırmalar

2.1.Dünya’da Bilinçli Farkındalık ile İlgili Araştırmalar

Alanyazında Dünya’da yapılmış, bilinçli farkındalık becerileri temelli programların çiftlere ya da evli bireylere uygulandığı birçok araştırma bulunmaktadır. Bu bölümde bu araştırmalara yer verilmiştir.

Carson vd. (2004) MBSR programını çiftlere uyarlayarak Farkındalık Temelli İlişki Geliştirme (Mindfulness-Based Relationship Enhancement) (MBRE) programını oluşturmuşlardır. Araştırmada programın ilişkinin kalitesini ve kişisel iyi oluş düzeylerini artırma üzerindeki etkilerini değerlendirmek amaçlanmıştır. Çalışmaya ilişkisinde büyük bir sorun yaşamayan ve ortalama düzeyde memnun olan çiftler dahil edilmiştir. Örneklem, en az 12 aydır evli veya birlikte yaşayan 44 çiftten (22 deney, 22 kontrol grubunda) oluşmaktadır. Kadınların yaş aralığı 23 ile 69, erkeklerin yaş aralığı 24 ile 69 şeklindedir. Katılımcıların yaş ortalamaları kadınlar için 37, erkekler için ise 39’dur. Araştırmanın verileri, Evlilik Kalitesi İndeksi, Bağımsızlık ve İlişki Ölçeği, Kendilikte Başkalarının Dahiliyeti Ölçeği, Partneri Kabul İndeksi, Genel İlişki Stresi Ölçeği, Yaşam Yönelimi Testi Temel Ruhsal Deneyimler İndeksi, Bireysel Rahatlama İndeksi ve Kısa Semptom Envanteri ile elde edilmiştir. Bu çalışmada çiftler, haftada altı kez 30-45 dakikalık günlük uygulama ve tek bir günlük uzun

farkındalık oturumunu içeren 8 haftalık bir MBRE kursuna katılmışlardır. Farkındalık pratiği, ortak yoga pozları, sevgi dolu şefkat meditasyonu ve dikkatli dokunma egzersizleri ile kolaylaştırılmıştır. Verilerin analizinde t-testi ve MANOVA kullanılmıştır. Bulgular, uygulanan bilinçli farkındalık temelli programın çiftlerin ilişki doyumu ve bireysel psikolojik iyi oluş düzeylerini arttırdığını göstermektedir. Ayrıca program deney grubundaki katılımcıların stresle başa çıkma becerilerini, bireysel rahatlama, partner kabulü ve genel işlevsellik düzeylerini arttırmıştır. Olumlu etkiler 3 aylık takipte devam etmiştir.

Jones vd. (2011) tarafından yapılan bir araştırmada bilinçli farkındalık, eşlerin bağlanma tarzları ve evlilik doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada ayrıca bilinçli farkındalığın evlilik doyumunu nasıl etkilediğini ve eşlerin bağlanma tarzlarının bu ilişkide aracı bir rolü olup olmadığını araştırmak hedeflenmiştir. Çalışmaya 19-66 yaşları arasında 104 evli yetişkin katılmıştır. Katılımcıların %73'ü kadın, %27'si erkektir. Katılımcıların evlilik süreleri 6 ay ile 43 yıl arasında değişmektedir ve ortalama evlilik süresi 8.14 yıl şeklindedir. Katılımcıların yaş aralığı 19 ile 66 yaş arasındadır ve ortalama yaşları 35'tir. Araştırmanın verileri, Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Çift Uyum Ölçeği ve Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II ile elde edilmiştir. Veriler, çoklu regresyon analizi kullanılarak incelenmiştir. Bulgular bilinçli farkındalık ile evlilik doyumu arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermiştir. Buna göre, bilinçli farkındalık düzeyinin yüksek olduğu bireylerin daha yüksek evlilik doyumu yaşadığı görülmüştür. Ayrıca eşlerin bağlanma kaygısı ve bağlanma kaçınması, bilinçli farkındalık ile evlilik doyumu arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir.

Gillespie vd. (2015) tarafından yapılan bir araştırmada genel sistemler teorisi kullanılarak, bir çiftin bir üyesinin son 6 ayda 8 haftalık farkındalık temelli stres azaltma programını (MBSR) tamamladığında farkındalık eğitiminin ilişki etkileri incelenmiştir. Araştırmada bireylerin farkındalık eğitimi aldıktan sonra, partnerlerinin ilişkisinin dinamiklerine dair gözlemleri üzerine odaklanmak amaçlanmıştır. Çalışma nitel bir araştırmadır. Çalışmaya 11 üniversite mezunu çiftten sadece biri (dokuz heteroseksüel ve iki aynı cinsiyetten çift) katılmıştır. Veri toplamak için yarı yapılandırılmış mülakatlar yapılmıştır. Mülakatlar, mindfulness eğitimi alan bireylerin partnerlerinin, eğitim süreci ve sonrasındaki etkiler hakkındaki gözlemlerine odaklanmıştır. Veriler, içerik analizi yöntemiyle incelenmiştir. Araştırma sonucunda, katılımcılar, bilinçli farkındalık eğitimi alan partnerlerinde duygusal denge ve

farkındalıkta belirgin iyileşmeler gözlemlemiştir. Bu bireyler daha sabırlı, empatik ve dikkatli hale gelmiştir. Partnerler, davranışsal değişimlerin daha sınırlı olduğunu belirtmiştir. Bununla birlikte, bilinçli farkındalık eğitiminin etkileri daha çok kişinin kendisini yönetme ve ilişkiye yönelik duygusal tepkilerini dengeleme noktasında gözlemlenmiştir. Katılımcılar, bilinçli farkındalık uygulamalarının iletişimde daha sağlıklı bir yaklaşım geliştirmelerine yardımcı olduğunu ifade etmiştir. Çiftler arasında daha fazla anlayış ve empati oluşmuştur. Bulgular, bilinçli farkındalık programına katılmayan kişilerin, MBSR programını tamamlayan partnerlerinde, duygusal dengenin arttığını gözlemlediğini, ancak davranış değişikliklerinin sınırlı olduğunu ve yeni ortaya çıktığını ifade ettiklerini göstermektedir.

Khaddouma vd. (2017) yaptıkları bir araştırmada Farkındalığa Dayalı Stres Azaltma (MBSR) kursuna kayıtlı katılımcılar ve kayıtlı olmayan romantik ilişki yaşadıkları partnerleri arasında farkındalık ve ilişki doyumunun boyutlarındaki değişiklikler arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Örneklem MBSR katılımcısı ve kayıtlı olmayan partnerleri olmak üzere 20 çiftten (n = 40) oluşmaktadır. Kurs katılımcılarının MBSR kursunu tamamlama öncesi ve sonrası farkındalık ve ilişki memnuniyeti ölçümleri yapılmıştır. Sonuçlar, kayıtlı katılımcıların dikkatli olma ve ilişki memnuniyetinin tüm yönlerinde önemli ölçüde geliştiğini, bununla birlikte, kursa katılmayan partnerlerinin dikkatli olma veya ilişki memnuniyeti düzeylerinde anlamlı bir artış olmadığını göstermiştir. Bununla birlikte kayıtlı katılımcıların *farkındalıkla hareket etmedeki* artışları, kendi ve kayıtlı olmayan partnerlerinin ilişki memnuniyetlerindeki artışlarla pozitif olarak ilişkiliyken, kayıtlı katılımcıların *tepkisizlik*lerindeki artışlar, kayıtlı olmayan partnerlerinin (kendilerinin değil) ilişki memnuniyetindeki artışlarla pozitif ilişkili bulunmuştur. Bu sonuçlar, artan farkındalık düzeylerinin (özellikle farkındalığın belirli yönlerinin) çiftlerin ilişki doyumu üzerinde olumlu etkileri olabileceğini ve farkındalık eğitiminin ilişkisel sağlığı geliştirmeyi amaçlayan eğitim ve müdahale çabaları için umut verici bir araç olduğunu vurgulamaktadır.

Moghadam ve Kazerooni (2017) farkındalık temelli stres azaltmanın (MBSR) evlilik doyumu üzerindeki etkinliğini araştırmayı amaçlamıştır. Araştırma öntest sontest kontrol gruplu yarı deneysel bir çalışmadır. Örneklem deney (n=15) ve kontrol (n=15) grubundaki 30 kadından oluşmuştur. Araştırmanın verileri, Evlilik Doyum Ölçeği ve ENRICH Çift Ölçeği Anketi ile elde edilmiştir. Eğitim oturumları, Kabat-Zinn ve ekibi tarafından Massachusetts Medical Center'da geliştirilen bir psikolojik eğitim programına dayanarak yapılandırılmıştır ve her biri 1.5-2 saat süren 8-10 saatlik bir

programdan oluşmuştur. Oturumlar, meditasyon becerilerinin uygulanması, stresle başa çıkma yollarının tartışılması ve ev ödevlerini içermektedir. Veriler, kovaryans analizi ile çözümlenmiştir. Bulgular, deney grubunda, MBSR eğitimi aldıktan sonra evlilik doyumunda ve ilişki kalitesinde belirgin bir artış görüldüğünü göstermektedir. Ayrıca MBSR, katılımcıların stresle başa çıkma becerilerini geliştirmiş ve bu da ilişkilerinde daha sağlıklı iletişim ve daha etkili çatışma çözme yöntemlerine yol açmıştır.

Gharibboluk ve Hosseinzadeh (2018) bilinçli farkındalık (mindfulness) eğitiminin eşi bağımlı olan kadınların evlilik ilişkisinin kalitesi ve psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerindeki etkisini araştırmışlardır. Bu yarı deneysel çalışmada, öntest, sontest ve 3 aylık izleme ölçümleri ile bir kontrol grubu kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini, bağımlılık tedavi merkezlerine başvuran ve eşleri bağımlı olan 25-50 yaş aralığındaki 20 kadından oluşmuştur. Bağımlı eşi olan kadınlar arasından, amaçlı örnekleme yöntemiyle (kendilerinde akut psikolojik bozukluk olmaması, boşanma başvurusu yapmamış olmaları, araştırma dışında psikolojik bir müdahale almamış olmaları ve eşlerinin en az iki yıl süredir bağımlılık geçmişi bulunması) 20 kadın seçilmiş ve bunlar her grupta 10 kişi olacak şekilde rastgele şekilde deney ve kontrol gruplarına atanmıştır. Araştırmanın verileri, Fletcher Algılanan Evlilik İlişkisi Kalitesi Ölçeği ve Ryff'ın Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri kullanılarak elde edilmiştir. Deney grubuna 8 hafta boyunca haftada 2 saatlik mindfulness eğitimi verilirken, kontrol grubuna herhangi bir müdahale yapılmamıştır. Verilerin analizinde çok değişkenli kovaryans analizi (MANCOVA) kullanılmıştır. Bulgular, bilinçli farkındalık eğitiminin bağımlı eşi olan kadınlar arasında evlilik ilişkisinin kalitesi ve psikolojik iyi oluş üzerinde olumlu yönde etkili olduğunu göstermiştir. Ayrıca, bu etkinin 3 aylık izleme ölçümlerinde de devam ettiği gözlenmiştir.

Kimmes vd. (2019) tarafından yapılan nicel bir araştırmada ilişki farkındalığı ile psikolojik iyi oluş ve ilişkideki iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelemesi amaçlanmıştır. Araştırmada ilişki farkındalığı (romantik partnerlerle etkileşimler sırasında bireylerin bilinçli farkında olma eğilimi derecesi) ile psikolojik ve ilişkisel işlevsellik arasındaki hem içsel hem de kişilerarası bağlantılar incelenmiştir. Örneklem en az 1 yıldır ilişkide olan 218 çiftten (n=436) oluşmaktadır. Erkeklerin ortalama yaşı 39.05, kadınların ortalama yaşı ise 35.9 olarak belirlenmiştir. Çiftlerin %73.5'i evli, %13.7'si nişanlı, %12.8'i ise sadece flört etmektedir. Araştırmanın verileri, çevrimiçi olarak uygulanan Algılanan Stres Ölçeği, Epidemiyolojik Araştırmalar Merkezi Depresyon Ölçeği,

Pozitif-Negatif İlişki Kalitesi Ölçeği, Farkındalık Dikkat ve Bilinç Ölçeği ve İlişki Farkındalığı Ölçeği ile elde edilmiştir. Veriler, korelasyon analizi ve aktör-partner bağımlılığı modelleri (APIM) kullanılarak analiz edilmiştir. Bulgular, yüksek ilişki farkındalığının, daha düşük negatif ilişki kalitesi ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Erkeklerin ve kadınların ilişki farkındalığı, kendilerinin ve partnerlerinin pozitif ilişki kalitesini artırırken, negatif ilişki kalitesini azaltmıştır. Ayrıca ilişki farkındalığı yüksek olan bireylerde algılanan stresin düşük olduğu görülmüştür. İlişki farkındalığı, depresyonla anlamlı bir ilişki göstermemiştir, ancak karakteristik farkındalık depresyonla negatif bir ilişki göstermektedir.

Sharifi vd. (2019) farkındalık temelli transaksyonel analiz terapisinin kişilerarası bağımlılığı olan kadınların evlilik kalitesi üzerindeki etkisini araştırmıştır. Araştırmada farklı konular için birden fazla temele dayalı tek durum çalışması kullanılmıştır. Araştırmanın evreni, evlilik sorunları nedeniyle Falavarjan şehrindeki danışma merkezlerine başvuran kişilerarası bağımlılığı olan kadınlardan oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemini Kişilerarası Bağımlılık Envanteri ve tanılayıcı görüşmeler kullanılarak amaçlı örnekleme yoluyla seçilen kişilerarası bağımlılığı yüksek 3 kadın oluşturmuştur. Müdahale, farkındalık entegreli transaksyonel analiz terapisine dayanan 14 seanstan (her biri 90-120 dakika) oluşmuştur. Evlilik uyumu, Revize Edilmiş Çift Uyum Ölçeği ile başlangıçta (3-5 kez), müdahale sırasında (4 kez) ve takip (3 kez) seanslarında ölçülmüştür. Veriler, görsel analiz ve betimsel istatistikler ile çözümlenmiştir. Bulgular, farkındalık entegreli transaksyonel analiz terapisinin araştırmaya katılan bağımlılık eğilimindeki 3 kadının da evlilik kalitesi üzerinde etkili olduğunu göstermiştir.

Nezhad ve Ashori (2020) tarafından yapılan araştırmada farkındalık temelli bilişsel psikoterapinin evlilik sıkıntısı yaşayan kadınlarda aşkın kalitesi üzerindeki etkinliği araştırılmıştır. Çalışma öntest sontest ve kontrol gruplu yarı deneysel bir çalışmadır. Araştırma, 2018-2019 kışında Hamedan şehrindeki danışmanlık merkezlerine başvuran evlilik sıkıntısı çeken kadınlar arasında yapılmıştır. Araştırmanın verileri, Aşk Kalitesi Ölçeği ve Alexithymia Ölçeği ile elde edilmiştir. Amaçlı örnekleme yöntemiyle 30 kadın seçilerek deney ve kontrol gruplarına (her biri 15 kadından oluşan) rastgele yerleştirilmiştir. Hem deney hem de kontrol grubundan üç kişi çıkarılmıştır. Deney grubu, haftada iki kez dört hafta boyunca 90 dakikalık 8 oturumdan oluşan farkındalık temelli bilişsel psikoterapi almıştır. Veriler ANCOVA ile analiz edilmiştir. Çalışmanın bulgularına göre, farkındalık temelli bilişsel

psikoterapinin, evlilik sıkıntısı yaşayan kadınlarda aşkın kalitesini artırdığı sonucuna varılmıştır. Sonuç olarak, farkındalık temelli bilişsel psikoterapinin evlilik sıkıntısı çeken kadınlar için verimli bir tedavi yöntemi olduğu söylenebilir.

Özetle, bilinçli farkındalık temelli programlar, çiftlerin ilişki doyumunu ve bireysel psikolojik iyi oluşlarını artırmada etkili olmaktadır. Ayrıca bu programlar, kişilerin empati düzeylerini, iletişim ve stresle başa çıkma becerilerini olumlu yönde etkilemektedir. Bununla birlikte, bilinçli farkındalık uygulamalarının katılımcıların farkındalık düzeylerini artırdığı, ilişkilerini daha sağlıklı ve doyumlu hale getirdiği ve partnerleriyle daha güçlü bağlar kurmalarına yardımcı olduğu söylenebilmektedir.

2.2.Türkiye’de Bilinçli Farkındalık ile İlgili Araştırmalar

Türkiye’de evli bireylerde ya da çiftlerde bilinçli farkındalık programının uygulandığı kısıtlı çalışmaya (Erkan, 2019; Uzun, 2021) rastlanmakla birlikte evli bireylerde bilinçli farkındalık kavramının incelendiği (Akgün Boylu, 2018; Altıparmak, 2020; Aydoğan, 2021; Deniz, 2017; Emrahoğlu, 2021; Erus, 2019; Güvercin, 2024; Kaya, 2024; Koyunsever, 2022; Osmanlı, 2023) ve farklı örneklemere bilinçli farkındalık becerilerini içeren programların uygulandığı araştırmalar (Alagöz, 2022; Bakır, 2024; Bat Tonkuş, 2023; Bayram Saptır, 2024; Demir, 2020; Dölek, 2024; Eryürek, 2021; Güldal, 2019; Kabataş Yıldız, 2022; Karakaş İnce 2023; Köroğlu Kısa, 2022; Liman, 2021; Ocak Aktürk, 2023; Özdemir, 2020; Özen Koç, 2023; Türkkent, 2023) bulunmaktadır. Bu bölümde hem Erkan (2019) ve Uzun (2021) tarafından yapılan araştırmalara hem de evli bireylerde bilinçli farkındalık kavramının incelendiği bazı çalışmalara (Akgün Boylu, 2018; Altıparmak, 2020; Aydoğan, 2021; Deniz, 2017; Emrahoğlu, 2021; Erus, 2019; Güvercin, 2024; Kaya, 2024; Koyunsever, 2022; Osmanlı, 2023) yer verilmiştir.

Erkan (2019) tarafından yapılan araştırmada, bağlanma teorisi perspektifi üzerinden, en az iki yıl süre ile düzenli mindfulness (bilinçli farkındalık) meditasyonu uygulayıcılarının duygu regülasyon stratejilerine ve romantik ilişki deneyimlerine ve onların meditasyon yapmayan veya düzensiz yapan partnerlerinin romantik ilişki deneyimlerine odaklanılmıştır. Araştırma nitel bir çalışmadır. Örneklem, 8 heteroseksüel ve 2 eşcinsel çiftten oluşmaktadır. Araştırmanın verileri, birebir yapılan yarı yapılandırılmış görüşmeler ile elde edilmiştir. Veriler tematik analiz ile elde edilmiştir. Tematik analiz sonucunda, üç farklı seviyede 7 tema ve 13 alt tema ortaya

çıkılmıştır. Bu üç seviye; içsel kişilik seviyesi, romantik ilişki seviyesi ve düzenli meditasyon yapmayan partnerin perspektifi olarak belirlenmiştir. İçsel kişilik seviyesinde üç tema (sayılar) ve dört ilişkili alt tema (harfler) oluşmuştur: 1) meta-farkındalık; 1a) duyguların geçiciliği; 2) duygu düzenleme stratejilerinde değişim; 2a) duyguların azalan yoğunluğu; 2b) zor duygularla kalabilme; 3) kendiyle ilişkide değişim; 3a) öz şefkat. Üç romantik ilişki teması ve yedi alt tema ortaya çıkmıştır: 4) stresli durum deneyiminde değişim; 4a) daha az negatif tepkisellik; 4b) daha az tartışma; 5) duygusal bağın dönüşümü; 5a) duyguları ifade etme; 5b) romantik ilişki ile ilgili azalan kaygı; 6) romantik ilişkinin dönüşümü; 6a) cinsel ilişki sırasında anda olma; 6b) partner için şefkat ve kabul; 6c) sınırları tekrar belirleme. Düzenli meditasyon yapmayan partner seviyesinde bir tema ve iki alt tema belirlemiştir: 7) düzenli meditasyon pratiğinin genel pozitif etkileri; 7a) partnerde gözlemlenen genel sakin duygu durumu; 7b) daha az tepkiselliğin partnerde gözlemlenmesi. İçsel kişilik seviyesindeki temalar, düzenli meditasyon uygulayıcısının meta-farkındalığının, gelişmiş duygu düzenleme becerilerinin ve artan öz şefkatin önemini vurgulamıştır. Bu temalar romantik ilişkiye, daha az tepkisellik, daha az kaygı, daha çok duygularını ifade etme ve diğer partner için artan şefkat ve kabul olarak yansımıştır. Bağlanma perspektifinden bu sonuçlar partnerler arası daha güvenli bir bağlanma olarak ilişkilendirilmiştir. Düzenli meditasyon uygulayıcılarının partnerleri de düzenli pratik ile gelen bu bireysel ve ilişkisel değişimleri onaylamıştır.

Uzun (2021) tarafından yapılan araştırmada, kişilerarası bilinçli farkındalık temelli grupla psikolojik danışma programının evli çiftlerin evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık ve evlilik uyumu düzeylerine etkisi incelenmiştir. Araştırma, karma desene göre tasarlanmıştır. Örneklem, İstanbul ilinde yaşayan, en az 1 yıllık evli ve en az ortaöğretim mezunu çiftlerden oluşmaktadır. Katılımcıların yaşları 20-50 arasındadır. Deney grubunda 8 çift ve kontrol grubunda 8 çift bulunmaktadır. Araştırmanın verileri, Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Evlilik Uyumu Ölçeği ile elde edilmiştir. Deney grubuna araştırmacı tarafından 10 haftalık bilinçli farkındalık temelli grupla psikolojik danışma programı uygulanmıştır. Kontrol grubuna herhangi bir program uygulanmamıştır. İzleme ölçümleri, son test uygulamasından iki ay sonra yapılmıştır. Veriler, MannWhitney U testi, Friedman Testi ve Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile analiz edilmiştir. Bulgular, uygulanan grupla psikolojik danışma programının, uygulamaya katılan çiftlerin evlilikte bilinçli farkındalık ve evlilik uyumu düzeylerini arttırdığını göstermektedir.

Deniz (2017) tarafından yapılan araştırmada evli bireylerin kişilik özelliklerinin, bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri ve evlilik doyum düzeyleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Örneklemin elde edilmesi için ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Örneklemin 20-50 yaş üzeri 164 evli bireyden oluşmuştur. Çalışmaya katılan bireylerin gönüllü olmaları esas alınmış olup; en az 1 yıldır evli olma ve eşiyle yaşıyor olma şartları aranmıştır. Araştırmanın verileri, Evlilik Yaşam  l eği, Eysenck Kişilik  l eği-Kısaltılmış Formu ve Bilinçli Farkındalık  l eği ile elde edilmiştir. Verilerin analizi için korelasyon, regresyon analizleri, t-testi ve ANOVA kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda, evli bireylerin bilinçli farkındalık ve evlilik doyum düzeylerinin cinsiyet, yaş, eğitim düzeyleri ve evlilik süreleri açısından farklılaşmadığı saptanmıştır. Bununla birlikte bilinçli farkındalık düzeylerinin evlenme biçimine göre anlamlı farklılık göstermezken, evlilik doyum düzeylerinin ise evlenme biçimine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Anlaşarak, kendi kararı ile evlenen katılımcıların evlilik ilişkisinden sađladđı doyum puanı, görücü usulü ile evlenen katılımcıların evlilik ilişkisinden sađladđı doyum puanından anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Bilinçli farkındalık düzeyleri  ocuk sayısına göre anlamlı farklılık göstermezken, evlilik doyum düzeyleri  ocuk sayısına göre anlamlı farklılık göstermiştir.  ocuk sahibi olmayan katılımcıların evlilik ilişkisinden sađladđı doyum düzeylerinin, 1  ocuk sahibi ve 2  ocuk sahibi katılımcıların evlilik ilişkisinden sađladđı doyum düzeylerinden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Akgün Boylu (2018) tarafından yapılan araştırmada evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile evlilik doyumları ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Örneklemin  stanbul'da yaşayan yaşları 21-51 yaş üzeri arasında değişen 274 evli birey oluşturmaktadır. Verilerin toplanmasında Evlilik Yaşam  l eği, Evlilikte Sorun   zme  l eği ve Bilinçli Farkındalık  l eği kullanılmıştır. Verilerin analizinde korelasyon, çoklu regresyon analizi, bağımsız iki örneklemin t-testi, ANOVA, Tukey testi kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyleri ile evlilik doyumları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Ayrıca katılımcıların bilinçli farkındalık düzeylerinin yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi ve evlilik süresine göre farklılaşmadığı; evlilik doyum düzeylerinin ise cinsiyet ve eğitim düzeyine göre farklılaşmadığı ancak yaş ve evlilik süresine göre farklılaştığı belirlenmiştir.

Erus (2019) tarafından yapılan araştırmada, evli bireylerin bilinçli farkındalıkları ve evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalıkları ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişkide, evlilik uyumu ve duygusal zekânın aracılık rolü incelenmiştir. Çalışma, ilişkisel tarama modeli ile gerçekleştirilmiş betimsel bir araştırmadır. Örneklem 20-63 yaş arası 550 evli bireyden (370 kadın ve 180 erkek) oluşmuştur. Araştırmanın verileri, Bilinçli Farkındalık leği, Evlilikte Bilinçli Farkındalık leği, Duygusal Zekâ özelliği leği-Kısa Formu, Evlilikte Uyum leği, Pozitif ve Negatif Duygu leği, Yaşam Doyumu leği ile elde edilmiştir. Verilerin analizinde, Pearson moment korelasyon analizi ve yapısal eşitlik modellemesi tekniği olan yol analizi kullanılmıştır. Korelasyon analizi sonucunda bilinçli farkındalık, evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık, duygusal zekâ, evlilik uyumu ve öznel iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Yol analizi sonucunda bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasında duygusal zekanın tam aracı etkisi olduğu bulunmuştur. Ayrıca evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasında duygusal zekanın ve evlilik uyumunun kısmi aracı etkisi olduğu bulunmuştur.

Altıparmak (2020) tarafından yapılan araştırmada evli çiftlerin çocukluk çağında yaşadıkları travmatik yaşam olayları ve bilinçli farkındalıklarıyla evlilikteki doyum arasında olan ilişkiyi analiz etmek, evli bireylerin evlilik doyumlarını etkileyen çocukluk ağı travmatik yaşam olayları ve bilinçli farkındalık düzeyleri açısından açıklamak ve belirlenen sosyo-demografik özelliklere göre anlamlı fark gösterip göstermediğinin belirlenmesi hedeflenmiştir. Araştırmanın evren ve rneklemine İstanbul'un Ataşehir ilçesinde yaşayan 21-60 yaş aralığındaki 330 evli birey oluşturmuştur. Araştırmanın verileri, Sosyo-demografik Bilgi Formu, ocukluk ağı Travmaları leği ve Evlilik Yaşam leği ile elde edilmiştir. Verilerin analizinde Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı, basit doğrusal regresyon analizi, t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Bulgular, bilinçli farkındalık ile evlilik doyumunu arasında pozitif yönde anlamlı düşük düzeyde bir ilişki olduğunu; evlilik doyumunu ile çocukluk ağı travmaları arasında negatif yönde anlamlı düşük düzeyde bir ilişki olduğunu göstermiştir. Ayrıca bilinçli farkındalığa sahip evli bireylerin çocukluk ağı travmalarının düşük olduğu grlmştir.

Aydoğan (2021) tarafından yapılan araştırmada evli bireylerin evlilik doyumlarının psikolojik iyi oluş, eş desteği, bilinçli farkındalık düzeylerinin bazı kişisel değişkenler (cinsiyet, yaş, eğitim durumu, çalışma durumu, evlilik süresi, ocuk sayısı ve evlenme biçimi) açısından incelenmesi hedeflenmiştir. Araştırmada ilişkisel tarama yöntemi

kullanılmıştır. Örneklem Ankara ilinde yaşayan en az 3 yıldır evli olan 21-66 yaş arası 485 (354 kadın, 131 erkek) evli bireyden oluşmaktadır. Araştırmanın verileri, Evlilik Doyumu Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Eş Destek Ölçeği ve Bilinçli Farkındalık Ölçeği kullanılmıştır. Veriler, Kruskal Wallis testi, Mann Whitney U testi, Spearman Korelasyon analizi ve çoklu regresyon analizleri ile çözümlenmiştir. Araştırma sonucunda katılımcıların evlilik doyum düzeyleri ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Bir başka deyişle, evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri arttıkça evlilik doyumları da artmaktadır ancak bilinçli farkındalığın evlilik doyumunu yordamadığı saptanmıştır. Katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyleri; cinsiyet, eğitim durumu, çalışma durumu, evlilik süresi, çocuk sayısı ve evlenme biçimi açısından anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Katılımcıların yaşları ile bilinçli farkındalık puanları arasında anlamlı bir farklılık vardır. Orta yaşta olan katılımcıların puanlarının genç yaşta olan katılımcılardan yüksek olduğu belirlenmiştir.

Emrahoğlu (2021) tarafından yapılan araştırmada bilinçli farkındalık, evlilikte bilinçli farkındalık, empati ve evlilikte problem çözmenin evlilik doyumuna ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırmada betimsel yöntemlerden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Örneklem yaşları 19-63 arasında değişen 193 (107 kadın, 86 erkek) evli bireyden oluşmaktadır. Araştırmanın verileri, Evlilik Yaşam Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Temel Empati Ölçeği, Evlilikte Sorun Çözme Ölçeği ve Sosyodemografik Veri Formu ile elde edilmiştir. Veriler basit doğrusal regresyon analizi, bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü varyans analizi ile çözümlenmiştir. Yapılan istatistiksel analizler sonucunda evlilikte bilinçli farkındalık ve evlilikte problem çözmenin evlilik doyumunu önemli ölçüde yordadığı, bireyin empati düzeyinin yine bireyin evlilik doyumunu düşük düzeyde yordadığı ve bilinçli farkındalığın evlilik doyumuna üzerinde bir etkisinin olmadığı bulunmuştur. Ayrıca evlilik doyumunun bazı sosyodemografik özellikler ile ilişkisi irdelenmiş; cinsiyet ve yaşın evlilik doyumuna etkilemediği, eğitim ve gelir düzeyinin evlilik doyumuna pozitif yönde etkilediği, evlilik süresi ve çocuk sahibi olma durumunun evlilik doyumuna negatif yönde etkilediği ortaya konmuştur.

Koyunsever (2022) tarafından yapılan araştırmada evli bireylerin psikolojik iyi oluş, öz anlayış, bilinçli farkındalık ve eş tükenmişliği düzeyinin evlilik doyumuna yordamadaki katkılarının incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma ilişkisel tarama modeli çerçevesinde yapılmıştır. Örneklem 532 (346 kadın, 186 erkek) evli bireyden

oluşmaktadır. Araştırmanın verileri, Evlilik Doyumu Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Öz Anlayış Ölçeği, Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Eş Tükenmişliği Ölçeği Kısa Formu ile elde edilmiştir. Veriler, Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı, çoklu doğrusal regresyon analizi, t testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile çözümlenmiştir. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre, evlilik doyumu ile psikolojik iyi oluş, öz anlayış ve bilinçli farkındalık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken; evlilik doyumu ile eş tükenmişliği arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Regresyon analizi sonucunda öz anlayış dışında, psikolojik iyi oluş, bilinçli farkındalık ve eş tükenmişliğinin evlilik doyumunu anlamlı şekilde yordadığı görülmüştür. Evlilik doyumunun yordanmasına en büyük katkıyı eş tükenmişliğinin yaptığı görülürken bunu sırasıyla bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluşun devam ettirdiği görülmüştür. Ayrıca evlilik doyumunun sosyo demografik değişkenlere göre değişiminin incelenmesi sonucunda evlilik doyumunun cinsiyet, yaş ve evlilik şekline göre anlamlı bir farklılaşma gösterdiği görülürken; evlilik doyumunun eğitim durumu, algılanan gelir durumu ve evlilik süresine göre farklılaşmadığı görülmüştür.

Osmanlı (2023) tarafından yapılan araştırmada evli bireylerin evlilik doyumu ile affetme ve kişilerarası bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır. Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Örneklem İstanbul ilinde yaşayan en az 1 senedir evli olan 446 (338 kadın, 108 erkek) evli bireyden oluşmuştur. Araştırmanın verileri, Evlilik Yaşamı Ölçeği, Heartland Affetme Ölçeği, Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği ile elde edilmiştir. Verilerin analizinde Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı, çoklu doğrusal regresyon analizi, t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre, evlilik doyumu ile kişilerarası bilinçli farkındalık arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Bununla beraber, evlilik doyumu ve affetme arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Affetmenin alt boyutları olan kendini affetme ile evlilik doyumu arasında pozitif yönde ve orta düzeyde; durumu affetme ile pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Ancak evlilik doyumu ile diğerlerini affetme arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişkiye ulaşılamamıştır. Affetme alt boyutları (kendini affetme, diğerlerini affetme, durumu affetme) ve evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın birlikte evlilik doyumunu yordadığı bulunmuştur. İlgili bağımsız değişkenler birlikte, evlilik doyumu toplam varyansının %37'sini açıklamaktadır. Affetmenin alt

boyutlarından kendini affetme ve evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın evlilik doyumu üzerinde anlamlı birer yordayıcı oldukları; affetmenin alt boyutlarından diğerlerini affetme ve durumu affetmenin ise evlilik doyumu üzerinde anlamlı bir yordayıcı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca araştırmada katılımcıların evlilik doyumlarının; cinsiyet, yaş, evlilik yılı, evlenme yaşı, eğitim durumu, çocuk sayısı değişkenlerine göre farklılaştığı tespit edilirken çalışma durumuna göre anlamlı bir farklılaşmaya ulaşamamıştır.

Kaya (2024) tarafından yapılan araştırmada evli bireylerde algılanan romantik ilişki kalitesi, bilinçli farkındalık ve evlilik uyumunun incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma kapsamında seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden uygun/kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi seçilmiştir. Araştırmanın örneklemini 21-50 yaş üzeri 300 (194 kadın, 106 erkek) evli birey oluşturmaktadır. Araştırmanın verileri, Romantik İlişkide Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği, Evlilikte Uyum Ölçeği ile elde edilmiştir. Veriler korelasyon ve regresyon analizleri ile çözümlenmiştir. Bulgular evlilik uyumu ile algılanan romantik ilişki kalitesi arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğunu, romantik ilişkide bilinçli farkındalık ile algılanan romantik ilişki kalitesi arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunduğu ve romantik ilişkide bilinçli farkındalık ve evlilik uyumu arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunduğunu göstermiştir. Araştırma sonuçlarına göre romantik ilişkide bilinçli farkındalık düzeyleri yüksek olan katılımcıların evlilik uyumları da yüksektir. Ayrıca romantik ilişkide bilinçli farkındalık, algılanan romantik ilişki kalitesini anlamlı ve olumlu yönde yordamıştır.

Güvercin (2024) tarafından yapılan çalışma, çiftlerin romantik ilişkilerindeki bilinçli farkındalık düzeyleri ile ilişki doyumları arasındaki ilişkide davranışsal öz düzenlemenin ben ve partner faktörlerinin aracılık rolünü incelemek üzere yapılmıştır. Araştırma, ilişkisel tarama yöntemine uygun olarak düzenlenmiş betimleyici bir çalışmadır. Araştırmanın evrenini İstanbul ilinde yaşayan 24-59 yaş arası evli veya romantik ilişkisi olan kadın ve erkekler; örneklemini ise Google form aracılığıyla ulaşılan 498 gönüllü katılımcı oluşturmaktadır. Araştırmanın modeli yapısal eşitlik modelidir. Veriler, yapısal eşitlik modellemesi tekniği olan yol analizi ile çözümlenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, davranışsal öz düzenleme çiftlerin romantik ilişkilerindeki bilinçli farkındalık düzeyleri ile ilişki doyumları arasındaki ilişkiye güçlü bir şekilde aracılık etmektedir. Araştırmada çiftler arasında travma yaşayanların ilişki doyumları travma yaşamayanlardan daha düşük bulunmuştur.

Travma yaşıyanların öz düzenleme için sarfettikleri çaba düzeyleri de travma yaşamayanlardan daha düşüktür. Ayrıca, travma yaşıyanların, partnerlerinde algıladıkları öz düzenleme, strateji ve çaba düzeyleri de travma yaşamayanlara göre daha düşük bulunmuştur.

Özetle, Türkiye’de evli bireylerde ya da çiftlerde bilinçli farkındalık becerilerini içeren programların uygulandığı kısıtlı çalışmaya (Erkan 2019; Uzun, 2021) rastlanmıştır. Bununla birlikte bilinçli farkındalık uygulamalarının farklı örneklemlere uygulandığı pek çok araştırma olduğu dikkati çekmektedir. Bunun dışındaki araştırmalar ise bilinçli farkındalık kavramının ilişkili olduğu kavramlarla ilgili araştırmalardır. Bu araştırmalara bakıldığında, bilinçli farkındalık kavramının evlilik doyumu/uyumu, iyi oluş ve ilişki kalitesi ile ilişkili olduğu görülmektedir.



III.BÖLÜM

EVLİ BİREYLERDE BİLİNÇLİ FARKINDALIK BECERİLERİNİN KULLANILDIĞI İLİŞKİ GELİŞTİRME PROGRAMININ EMPATİ, İLİŞKİ KALİTESİ, EVLİLİK DOYUMU VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞA ETKİSİ HAKKINDA BİR ARAŞTIRMA

1.Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu araştırmanın amacı, mindfulness (bilinçli farkındalık) becerilerinin kullanıldığı ilişki geliştirme programının, evli bireylerin empati, ilişki kalitesi, evlilik doyumu ve psikolojik iyi oluş düzeylerini etkileyip etkilemediğinin belirlenmesidir.

Evlilik, bireyin kişilik gelişiminde önemli rol oynayan, bireyin ihtiyaçlarını karşılayabileceği ve bir süreç sonucu oluşan en küçük birim ve en doğal ilişki biçimidir (Çelik, 2006; Glenn, 1991). Evlilik, binlerce yıldır toplumsal örgütlenmenin temel bir faktörü olmuştur ve insanlar çeşitli nedenlerle evliliğe çekilmiştir. Geçmişte bireylerin evlilik motivasyonları üreme ve ailelerin kaynaklarını bir araya getirme isteğine dayanmakta ve evlilikler eşlerden birinin ölümüyle sona erme eğilimindeydi. Günümüzde ise evlilikler daha fazla kişisel kaynak ve cinsiyet eşitliği nedeniyle giderek daha fazla boşanmayla sona ermektedir (Lucas ve Thoburn, 2023). Evlilik ayrıca karmaşık ve sürekli değişen bir ilişkidir (Haley, 1988). Haley (1988), bu karmaşıklığın evlenen bireylerin evlendikten sonra bir arada yaşamalarının getirdiği birtakım sorumluluklar ve zorluklarla ilgili olduğundan bahsetmektedir.

Sağlıklı evlilikler, ilişki boyunca değişiklikler yaşamaktadır (Bianchi ve Milkie, 2010; Lavner ve Bradbury, 2010). Başarılı bir evlilik yaratmanın bir parçası, kaçınılmaz geçişler boyunca sağlıklı ilişkiyi sürdürmektir. Değişim ve çatışma durumlarında, çiftler evlilik ilişkilerini ve sevgilerini derinleştirme fırsatına sahiptir. Araştırmalar, yüksek öğrenim, ilk evlilikte daha geç yaş, daha fazla toleranslı olma, daha esnek cinsiyet rolleri ve daha yüksek sınıf statüsünün boşanma oranlarının düşmesini sağlayabileceğini göstermektedir (Lucas ve Thoburn, 2023). Bununla birlikte sağlıklı bir evlilikte en önemli unsur çiftler arasındaki iletişimidir. Sağlıklı iletişimde çiftler birbirleriyle birbirleriyle açık, tamamlayıcı, uygun iletişim kurar; birbirlerini dinler, birbirlerine karşı dürüst ve içten davranır; birbirlerine güven ve sevgi ile yaklaşır,

birbirlerinin istek ve ihtiyaçlarına karşı özenlidir ve özerkliklerine de saygı göstermektedirler (Nazlı, 2007).

Evlilik ilişkisinde iletişim, iki kişinin birbirlerine neyi nasıl söyledikleri anlamına gelmekte ve sağlıklı bir evlilik ilişkisi için en önemli unsuru oluşturmaktadır. Başlangıçta iftler, kullandıkları dile zen gösterseler de zamanla daha az konuşmakta, iletişim konusunda isteksizleşmekte, birbirlerine karşı teşekkür ve takdirleri azalmakta, zihinsel olarak yorgun düşerek eşlerini sadece yakınma, eleştiri ve taleplerini gösterecekleri biri olarak algılamaya eğilimli olmaktadır (Urban, 2007). Evlilikte iletişim sorunları, çiftlerin birbirlerine karşı eleştirel, savunmacı ve küçümseyici davranışlar sergilemesine yol açmakta ve bu tür iletişim kalıpları da evlilikte tatminsizliğe neden olarak boşanma riskini arttırmaktadır (Kurdek, 1993). Evlilikteki iletişimin iyileştirilmesi için literatürde pek çok farklı ilişki geliştirme ve güçlendirme programları sunulmuştur (Bowling vd., 2005; Carlson ve Dinkmeyer, 1999; Cavedo ve Guerny, 1999; Gordon ve Durana, 1999; Hendrix ve Hunt, 1999; L'Abate, 1999; Mace ve Mace, 1975; Miller ve Sherrard, 1999; Olson ve Olson, 1999; Stanley, Blumberg ve Markman, 1999). Bu programlarda birçok farklı teknikten yararlanılmakta ve çiftlerin iletişim kalitesini arttırmak ve doyumlu, kaliteli bir ilişki yaşamalarını sağlamak hedeflenmektedir. Bireylerin ilişki ve iletişim kalitelerini arttırmak öncelikle farkındalıklarını arttırmakla mümkün olabilmektedir.

Literatüre bakıldığında, mindfulness ya da bir başka deyişle bilinçli farkındalık uygulamalarından oluşan evlilik ilişkisini ya da romantik ilişkiyi geliştirme programları konusunda birçok çalışmaya rastlanmıştır (Carson vd., 2004; Erkan, 2019; Gharibboluk ve Hosseinzadeh, 2018; Gillespie vd., 2015; Jones vd., 2011; Khaddouma vd., 2017; Kimmes vd., 2019; Moghadam ve Kazerooni, 2017; Nezhad ve Ashori, 2020; Shamsi vd., 2022; Sharifi vd., 2019; Uzun, 2021). Bununla birlikte bu çalışmalardan çoğunun sadece kadınlarla (Gharibboluk ve Hosseinzadeh, 2018; Moghadam ve Kazerooni, 2017; Nezhad ve Ashori, 2020; Shamsi vd., 2022; Sharifi vd., 2019), bir kısmının ise çiftlerle (Carson vd., 2004; Erkan, 2019; Khaddouma vd., 2017; Kimmes vd., 2019; Uzun, 2021) yapıldığı dikkati çekmektedir. Bu çalışmaya ise evli çiftlerden yalnızca biri araştırmaya dahil edilmiş ve partnerleri araştırmaya alınmamıştır. Evli çiftlerden yalnızca birinin araştırmaya dahil edilmesi sistem kuramına dayandırılmıştır. Ludwig Von Bertalanffy tarafından 1920'lerde ortaya atılan "Genel Sistem Kuramı" Weiner ve Boulding gibi düşünürlerin de katkısıyla geliştirilen bu teori (Kaban, 1994), 1950'li yıllarda sosyal bilimlerde kullanılmaya

başlanmıştır. Sistem kuramına göre, her sistem birbiriyle etkileşim halindeki ögelerden oluşmaktadır ve sistemde yer alan her öge diğerinin davranışından etkilenmektedir (Gladding, 2012). Sistem kuramına göre, sistem, bileşenleri arasındaki ilişkilerin anlaşılması ve değiştirilmesi için gerekli yapıyı sağlamaktadır ve aynı zamanda sistemin bir üyesindeki değişim, sistemin bütünü ve diğer unsurlarını da etkilemektedir (Dokur ve Profeta, 2009). Bu bağlamda, evli çiftlerden yalnızca birinin araştırmaya dahil edilmesi ve bu bireyde meydana gelen değişimlerin, evlilik ilişkisini de etkileyebileceği öngörülmüştür. Bu nedenle, bu araştırmanın hem bu perspektifle hem de cinsiyet açısından karma bir örneklem üzerinde çalışılmış olması nedeniyle literatüre önemli bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bilinçli farkındalık uygulamalarından oluşan evlilik ilişkisini ya da romantik ilişkiyi geliştirme programları konusunda yurt dışında yapılmış birçok çalışmaya rastlansa da (Carson vd., 2004; Gharibboluk ve Hosseinzadeh, 2018; Gillespie vd., 2015; Jones vd., 2011; Khaddouma vd., 2017; Kimmes vd., 2019; Moghadam ve Kazerooni, 2017; Nezhad ve Ashori, 2020; Shamsi vd., 2022; Sharifi vd., 2019) Türkiye’de sınırlı sayıda araştırmaya (Erkan, 2019; Uzun, 2021) rastlanmıştır. Bu araştırma kapsamında, bilinçli farkındalık becerilerinin kullanıldığı, evli bireylerin evlilik ilişkilerinin geliştirilmesini, ilişki kalitesi, evlilik doyumu, empati ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin artırılmasını hedefleyen bir ilişki geliştirme programı yapılandırılmıştır. Bu program yapılandırılırken ilgili teorik ve pratik çalışmalardan ve bilinçli farkındalık uygulamalarının yer aldığı çeşitli kitaplardan yararlanılmıştır. Türkiye’de bu konu ile ilgili sınırlı araştırmaya rastlanması nedeniyle araştırma kapsamında yapılandırılan programın hem alanyazına hem de uygulama alanına katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

TÜİK verilerine göre, 2012 yılında boşanma oranlarının bir önceki yıla göre %2.7, 2013 yılında bir önceki yıla göre %1.6, 2014 yılında ise bir önceki yıla göre %4.5 oranında artış gösterdiği görülmüştür (TÜİK, 2015). Bu oranlar her yıl boşanma oranlarının arttığını göstermektedir. Bununla birlikte 2018 yılı istatistiklerindeki evlenme ve boşanma oranlarına bakıldığında, 2016-2018 yılları arasında evlilik oranlarının yıllara göre giderek azaldığı, ancak boşanma oranlarının arttığı görülmüştür (TÜİK, 2018). Bu nedenle araştırma kapsamında geliştirilen ilişki geliştirme programı ile bireylerin evlilik kalitesi ve doyumlarının artırılmasının evliliklerin devamı açısından önem taşıdığı düşünülmüştür.

Toronto Empati Ölçeği'nin geçerlik ve güvenirlik çalışması üniversite öğrencilerinde yapılmıştır (Totan vd., 2012). Ayrıca literatürde başka kültür ve dillerde yapılan tutarsız araştırma sonuçları bulunmaktadır (Chiorri, 2016; Janelt vd., 2024; Kourmoussi vd., 2017; Totan vd., 2012; Yeo ve Kim, 2021; Xu vd., 2020). Bazı araştırmalar tek faktörlü bir yapı önerirken, bazı araştırmalar ise çok boyutlu çözümler önermiştir (Janelt vd., 2024). Ayrıca farklı dillerde yapılan geçerlik güvenirlik çalışmalarında orijinali 16 maddeden oluşan Toronto Empati Ölçeği'nden madde çıkarıldığı görülmektedir (Totan vd., 2012; Yeo ve Kim, 2021; Kourmoussi vd., 2017). Alanyazındaki bu tutarsız sonuçlar nedeniyle, bu araştırma kapsamında gerçekleştirilen yetişkin örnekleme geçerlik güvenirlik çalışmasının literatüre katkı sağlayacağı düşünülmüştür.

Evli bireylerin empati düzeylerinin artması, evlilik doyumu ve ilişki kalitelerinin yükselmesi ile psikolojik iyi oluşlarının gelişmesinin, evlilik ilişkilerinin daha mutlu bir şekilde sürdürülmesine ve boşanma oranlarının azalmasına katkıda bulunacağı öngörülmektedir. Bu anlamda bu araştırmanın, hem bilinçli farkındalık becerilerinin kullanıldığı bir ilişki geliştirme programının etkililiğinin incelenmesi yönüyle hem de Toronto Empati Ölçeği'nin yetişkin örnekleme geçerlik ve güvenirlik çalışmasının gerçekleştirilmesi ile alanyazına katkı sunacağı hem de uygulayıcılar için evli bireylerin ilişki kalitesini, evlilik doyumunu, psikolojik iyi oluşlarını ve empati düzeylerini olumlu yönde destekleyecek bir program önerisi sunarak pratik bir fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmaya başlarken gerekli tüm belgeler hazırlanarak etik kurul değerlendirmesi için Ege Üniversitesi Araştırma Etik Kurulu'na başvurulmuş ve etik kurul onayı alınmıştır (E-85553214-050.06.04-178644).

1.1.Araştırma Sorusu ve Hipotezler

Araştırma sorusu “Evli bireylerde bilinçli farkındalık becerilerinin kullanıldığı ilişki geliştirme programı, bireylerin empati, ilişki kalitesi, evlilik doyumu ve psikolojik iyi oluş düzeylerini etkilemekte midir?” şeklindedir.

Araştırmanın hipotezleri ise şu şekildedir:

H1: Deney, kontrol ve plasebo gruplarının empati düzeyleri arasında son test puanları açısından anlamlı bir fark vardır.

H2: Deney, kontrol ve plasebo gruplarının ilişki kalitesi düzeyleri arasında son test puanları açısından anlamlı bir fark vardır.

H3: Deney, kontrol ve plasebo gruplarının evlilik doyumu düzeyleri arasında son test puanları açısından anlamlı bir fark vardır.

H4: Deney, kontrol ve plasebo gruplarının psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında son test puanları açısından anlamlı bir fark vardır.

H5: Deney grubunun empati, ilişki kalitesi, evlilik doyumu ve psikolojik iyi oluş düzeyleri, öntest, sontest ve izleme testi ölçümlerine göre anlamlı biçimde farklılık göstermektedir.

Buna göre bağımsız değişken bilinçli farkındalık becerilerinin kullanıldığı ilişki geliştirme programı iken, bağımlı değişkenler empati, ilişki kalitesi, evlilik doyumu ve psikolojik iyi oluştur.

Belirlenen nitel araştırma soruları ise şu şekildedir:

1. Bilinçli farkındalık becerilerini içeren ilişki geliştirme programı bireylerin empati beceri düzeylerinde nasıl bir değişim yaratmaktadır?
2. Bilinçli farkındalık becerilerini içeren ilişki geliştirme programı bireylerin evlilik ilişkisini nasıl etkilemektedir?
3. Bilinçli farkındalık becerilerini içeren ilişki geliştirme programı bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinde nasıl bir değişim yaratmaktadır?

1.2.Araştırmanın Sayıtları

Araştırmanın sayıtları şunlardır:

1. Araştırma kapsamındaki evli bireylerin, araştırmacı tarafından uygulanan nicel ve nitel veri toplama araçlarını içten bir şekilde yanıtladıkları varsayılmıştır.
2. Araştırmada deney, kontrol ve plasebo gruplarında yer alan evli bireylerin deneysel koşullar dışındaki yaşamsal süreçlerinin deney süresince aynı olduğu varsayılmıştır.

3. Deney, kontrol ve plasebo gruplarının deneysel koşullar içinde etkileşime girmedikleri varsayılmıştır.

1.3.Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın sınırlılıkları şunlardır:

1. Araştırma sonuçları, araştırmada kullanılan nicel ve nitel veri toplama araçlarının ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
2. Araştırma kapsamında geliştirilen “Bilinçli Farkındalık Becerilerinin Kullanıldığı İlişki Geliştirme Programı” evli bireylere partnerlerinden ayrı olarak bireysel şekilde uygulanmış olmasıyla sınırlıdır.
3. Araştırma bulguları, deney grubuna uygulanan “Bilinçli Farkındalık Becerilerinin Kullanıldığı İlişki Geliştirme Programı”nın içeriği ve uygulayıcının etkililiği ile sınırlıdır.
4. Araştırma verileri, deney, kontrol ve plasebo gruplarını oluşturan evli bireylerden elde edilen verilerle sınırlıdır.

1.4.Tanımlar

Evlilik: Evlilik yüksek düzeyde duygusal katılımın olduğu, bireyin kendiliği ve değeriyle ilgili açık bir tanım geliştirmesini sağlayan yakın bir ilişki biçimidir (Gove vd., 1990).

Evlilik Doyumu: Bireyin kendi evlilik ilişkisindeki gereksinimlerini karşılama derecesine ilişkin algısı olarak tanımlanmaktadır (Tezer, 1996).

İlişki Kalitesi: İlişki doyumu, bağlılık, güven, yakınlık, tutku ve aşk bileşenlerinden oluşan ilişki hakkındaki genel bir değerlendirme olarak tanımlanmaktadır (Fletcher vd., 2000).

Empati: Kişinin diğer kişinin duygularını anlayabilme, onun gibi hissedebilme ve o kişinin sorununu çözmek için harekete geçebilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (İlgunaite vd., 2017).

Psikolojik iyi oluş: Psikolojik iyi oluş, gerçek mutluluğun, erdemlere sahip olmakla ve yapmaya değer olan şeyleri yapmakla bulunacağını ifade eden (Hefferon ve Boniwell, 2014) pozitif psikolojik işlevsellik bakış açısıdır (Ryff ve Keyes, 1995).

Evlilik İlişkisi Geliştirme Programı: Evliliğinde şiddetli problemler yaşamayan bireylere yönelik oluşturulmuş iletişim, uzlaşma ve problem çözme becerileri, benlik gelişimi ve eşler arası yakınlığın artırılmasına odaklanan öğretici, yaşantısal, dinamik ve yapılandırılmış bir eğitim biçimi olarak tanımlanmaktadır (L'Abate ve Sloan, 1984).

Bilinçli farkındalık: Eleştirel olmayan ve yargılamayan bir biçimde şimdiki anda deneyimlenen durumlara ve neler olup bittiğine bilinçli olarak odaklanmaktır (Niemic, 2023).

2.Araştırma Metodolojisi

Araştırmada karma yöntemin ardışık açıklayıcı (açıklayıcı sıralı) deseni kullanılmıştır. Karma yöntemde, nicel ve nitel veri toplama teknikleri ya aynı anda ya da biri diğerini izler olarak uygulanmaktadır (Balcı, 2009). Karma yöntemin ardışık açıklayıcı deseninde çoğunlukla, önce nicel veriler toplanıp analiz edildikten sonra nitel veri toplanmaktadır. Verilerin analizi birbiriyle ilişkili olup genellikle nicel ve nitel veriler, yorumlama ve tartışmada bir araya getirilmektedir. Bu yöntem özellikle nicel araştırma bulgularını derinlemesine açıklamakta kullanılmaktadır (Creswell ve Guetterman, 2018). Bu araştırmada öncelikle nicel veri toplama araçları olan ölçekler kullanılarak nicel çalışma yapılmış, sonrasında nitel veri toplama aracı olan odak grup görüşmesi ile veriler toplanarak nitel çalışma yapılmıştır. Tablo 1'de araştırma modelinin ayrıntılı gösterimine yer verilmiştir.

Araştırma üç grup (deney, kontrol, plasebo grubu) ve üç ölçüm (öntest, sontest ve izleme testi) şeklinde planlanmıştır. Araştırma grubu içerisinde bireyler deney, kontrol ve plasebo gruplarına rastlantısal olarak atanmıştır.

Deney grubuna bilinçli farkındalık becerilerinin kullanıldığı ilişki geliştirme programı uygulanmasının ardından programa katılan bireylerle odak grup görüşmesi yapılmıştır. Odak grup görüşmesi, nitel araştırma desen ve yöntemleri içinde sınırları belirli bir konuya odaklanmış, grupla yapılan görüşme tekniğidir (Yıldırım ve Şimşek, 2018).

Odak grup görüşmesinden elde edilen nitel verilerle uygulanan ilişki geliştirme programının etkililiğinin daha iyi anlaşılması hedeflenmiştir.

Tablo 1

Ardışık Açıklayıcı Desen Modeli

Gruplar	Öntest	İşlem	Sontest	İşlem	İzleme
Deney	TEÖ	Bilinçli farkındalık	TEÖ	Odak grup görüşmesi	TEÖ
	EYÖ	becerilerinin	EYÖ		EYÖ
	EKÖ	kullanıldığı ilişki	EKÖ		EKÖ
	PİÖÖ	geliştirme programı	PİÖÖ		PİÖÖ
Plasebo	TEÖ	Film Tartışması	TEÖ		TEÖ
	EYÖ		EYÖ		EYÖ
	EKÖ		EKÖ		EKÖ
	PİÖÖ		PİÖÖ		PİÖÖ
Kontrol	TEÖ		TEÖ		TEÖ
	EYÖ		EYÖ		EYÖ
	EKÖ		EKÖ		EKÖ
	PİÖÖ		PİÖÖ		PİÖÖ

TEÖ: Toronto Empati Ölçeği EYÖ: Evlilik Yaşamı Ölçeği

EKÇ: Evlilik Kalitesi Ölçeği PİÖÖ: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

3.Araştırmanın Örneklemi

Araştırmanın örnekleme yöntemi amaçlı örnekleme yöntemlerinden biri olan ölçüt örneklemedir. Amaçlı ya da amaçsal örnekleme, olası ve seçkisiz olmayan bir örnekleme yaklaşımıdır ve derinlemesine araştırma yapılmasına olanak tanımaktadır. Bu tür örneklemede araştırmacı kimlerin seçileceği konusunda kendi yargısını kullanır ve araştırmanın amacına en uygun olanları örnekleme alır. Amaçlı örnekleme yöntemlerinden biri olan ölçüt örnekleme ise, gözlem birimlerinin belli niteliklere sahip kişiler, olaylar, nesneler ya da durumlardan oluşturulabildiği bir yöntemdir (Balcı, 2009; Büyüköztürk vd., 2010). Araştırmaya en az bir yıllık evli, en az lise mezunu, 25-55 yaşları arasında olma, evli çiftlerden yalnızca birinin araştırmaya katılması kriterleri temelinde evli bireyler dahil edildiğinden, araştırmada ölçüt (kriter) örnekleme yöntemi kullanılması uygun kabul edilmiştir. Bu ölçütler/kriterler

belirlenirken hem ilgili alanyazın incelenmiş hem de tez izlem kurulunda uzmanlardan görüş alınmıştır. Evliliğin ilk yılı, çiftlerin birbirine alıştığı, ilişki dinamiklerinin oturmaya başladığı bir dönemdir ve en az bir yıllık evli olma kriteri, ilişkinin geçici bir durum olmadığını göstermektedir. Lise mezunu olma kriteri, araştırma kapsamında uygulanan programın içeriğinin ve uygulanan ölçeklerin doğru anlaşılması ve uygulanması açısından önem taşımaktadır. 25-55 yaş aralığı yetişkinlik dönemini kapsamaktadır ve ilgili araştırmalardaki örneklem gruplarının genellikle benzer yaş aralığındaki bireylerden oluştuğu görülmektedir. Alanyazındaki araştırmalara bakıldığında, çiftlerle (Carson vd., 2004; Erkan, 2019; Khaddouma vd., 2017; Uzun, 2021) ya da kadınlarla yapılan çalışmalara rastlanmıştır (Gharibboluk ve Hosseinzadeh, 2018; Moghadam ve Kazerooni, 2017; Nezhad ve Ashori, 2020; Shamsi vd., 2022; Sharifi vd., 2019). Ayrıca Türkiye’de yapılan benzer araştırmalar (Erkan, 2019; Uzun, 2021) çiftlerle yapılmıştır. Bu nedenle bu araştırma, sistem kuramı yaklaşımı temel alınarak evli çiftlerden yalnızca biri dahil edilmesiyle gerçekleştirilmiştir.

Örnekleme oluşturmak için sosyal medyada ilan verilerek, evlilik ilişkisini geliştirmek isteyen ve ilana cevap veren en az bir yıllık evli, en az lise mezunu, 25-55 yaşları arasında olma, evli çiftlerden yalnızca birinin araştırmaya katılması kriterleri temelinde evli bireylere ulaşılmıştır.

Araştırmaya katılmak isteyen 115 kişi olmuştur. Araştırmaya katılmak isteyen bireylere araştırmacı tarafından hazırlanan bilgilendirilmiş onam formu (bknz. EK 1), ön görüşme formu (bknz. EK 2) ve Ruhsal Belirti Tarama Envanteri (SCL-90-R) (bknz. EK 3) (Kılıç, 1991) e-posta yoluyla gönderilmiştir. 61 kişi formları doldurarak geri dönüş yapmıştır. Şehir dışında yaşayarak araştırmaya katılmak isteyen ve çevrimiçi çalışmayı tercih edenlerin sayısı daha fazla olduğu için uygulamaların çevrimiçi yapılmasına karar verilmiştir.

Veriler toplandıktan sonra üye seçimi için birtakım dışlama kriterleri belirlenmiş, bu kriterler belirlenirken ilgili alanyazın incelenmiştir. Ruhsal Belirti Tarama Envanteri’nde genel belirti puanı yorumlanırken, 0.00’dan 1.50’ye kadar olan puanlar “normal”, 1.51 ile 2.50 arasındaki puanlar “araz düzeyi yüksek”, 2.50 ile 4.00 arasındaki puanlar “araz düzeyi çok yüksek” kabul edilmektedir (Öner, 2006). Bu nedenle genel puanı 1.50 üstü olan bireylerin araştırmaya dahil edilmesinin uygun olmayacağı düşünülmüştür. İlişki geliştirme programları evliliğinde şiddetli problemler yaşamayan bireylere yönelik oluşturulmaktadır (L’Abate ve Sloan, 1984).

Şiddet, çatışma gibi özelliklere sahip olan bireylerin ilişki geliştirme programlarına katılımları grubun yapısı açısından riskli görülmekte ve bu çiftler için özel programlar önerilmektedir (Markman vd., 2004). Bu nedenlerle evliliğinde şiddet öyküsü bulunan, boşanmayı düşünen ve çok sık çatışma yaşayan bireylere bu programın uygun olmayacağı düşünülmüştür. 17 kişi dışlama kriterleri (boşanma düşüncesi olması, şiddet öyküsü ve scl-90 genel puanının 1.5 üstü olması) nedeniyle araştırmaya dahil edilemeyeceğinden kendilerine e-posta yoluyla bu çalışmanın onlar için uygun olamayacağı, ihtiyaç duymaları halinde terapi ya da psikolojik danışmanlık hizmeti almaları için çeşitli psikolojik danışmanlık merkezlerinden duruma göre çift ya da bireysel olarak hizmet alabilecekleri bilgisi verilmiştir. 4 katılımcıya, eksik bilgilerini tamamlamaları için e-posta gönderilmiş, ancak geri dönüş alınmadığı için bu bireyler araştırma kapsamına dahil edilmemiştir.

Gerekli kriterleri karşılayan kişilerden rastlantısal olarak seçilen 10 kişi ile deney grubuna uygulanacak program için pilot uygulama yapılmıştır. Pilot uygulama sonrası gerekli düzenlemeler yapılarak program deney grubuna uygulanacak hale getirilmiştir. Deney, plasebo ve kontrol grupları oluşturulurken seçkisiz atama kullanılmıştır. Seçkisiz atama, katılımcıların deney ve kontrol gruplarına rastgele atanması süreci olarak tanımlanmaktadır (Creswell ve Creswell, 2018). Bir başka tanımla, örnekleme oluşturan her deneğin gruplara girebilme olasılığının bağımsız ve birbirine eşit olması durumu olarak tanımlanabilmektedir (Karasar, 2009). Seçkisiz atama ile deney, plasebo ve kontrol grubu oluşturulmuş ve öntest olarak katılımcılara Toronto Empati Ölçeği (bkz. EK 4), Evlilik Kalitesi Ölçeği (bkz. EK 5), Evlilik Yaşamı Ölçeği (bkz. EK 6) ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (bkz. EK 7) uygulanmıştır. Gruplar arasında anlamlı farklılık olup olmadığı Kruskal Wallis H testi ile incelenmiştir. Gruplar deney (n=10), plasebo (n=10), kontrol grubu (n=10) olarak oluşturulmuştur. Her grup 6 kadın ve 4 erkek bireyden oluşmaktadır. Örnekleme oluşturan katılımcıların yaş aralığı 25-51 arasında olup yaş ortalaması ($\bar{x}=37$, $ss=6.18$) olarak saptanmıştır. Örnekleme yer alan katılımcıların mesleki dağılımı incelendiğinde, akademisyen, avukat, bankacı, emekli, hemşire, ısıtma-soğutma teknisyeni, iş güvenliği uzmanı, makine mühendisi, öğretmen, psikolog, sosyolog, sosyal hizmet uzmanı, satış temsilcisi ve üretim müdürü gibi çeşitli meslek gruplarından bireylerin bulunmaktadır. Örnekleme oluşturan bireylerin diğer demografik bilgilerine ilişkin betimleyici istatistikler aşağıdaki tabloda verilmektedir:

Tablo 2

Örnekleme Oluşturan Bireylerin Diğer Demografik Bilgilerine İlişkin Betimleyici İstatistikler

		n
Cinsiyet	Kadın	18
	Erkek	12
Eğitim	Lise	4
	Yüksekokul/Önlisans	1
	Üniversite	15
	Yüksek lisans/Doktora	10
Evlilik süresi	1-5 yıl	11
	6-10 yıl	6
	11-15 yıl	6
	16-20 yıl	6
	21-25 yıl	1
Evlilik sayısı (Kaçınıcı evlilik?)	1.	28
	2.	1
	3.	1
Evlenme şekli	Anlaşarak	29
	Görücü usulü	1
Çocuk sahibi olma durumu	Çocuğı olan	22
	Çocuğı olmayan	8
Çocuk sayısı	1	14
	2	8
Toplam		30

Tablo 2’de görüldüğü üzere, araştırmanın örneklemini 18 kadın ve 12 erkek olmak üzere 30 evli birey oluşturmaktadır.

Eğitim durumlarına bakıldığında örnekleme oluşturan bireylerin 4’ünün lise, 1’inin yüksekokul/önlisans, 15’inin üniversite ve 10’unun yüksek lisans/doktora mezunu olduğu görülmektedir. Buna göre katılımcıların çoğunluğunun üniversite mezunu bireylerden oluştuğı görülmektedir.

Örnekleme oluşturan bireylerin evlilik süreleri incelendiğinde, 11 bireyin evlilik süresinin 1-5 yıl arası, 6 bireyin evlilik süresinin 6-10 yıl arası, 6 bireyin evlilik süresinin 11-15 yıl arası, 6 bireyin evlilik süresinin 16-20 yıl, 1 bireyin evlilik süresinin 21-25 yıl arası olduğu görülmektedir. Buna göre katılımcıların çoğunluğunun 1-5 yıl arası evli bireylerden oluştuğu anlaşılmaktadır.

Katılımcıların evlilik sayısı incelendiğinde, 28'inin 1. evliliği, 1'inin 2. evliliği, 1'inin 3. evliliği olduğu görülmektedir.

Katılımcıların evlenme şekillerine bakıldığında, 29'u anlaşılarak, 1'i görücü usulüyle evlendiklerini ifade etmişlerdir. Görüldüğü gibi örneklemin büyük bir çoğunluğunu anlaşılarak evlenen bireyler oluşturmaktadır.

Araştırmaya katılan bireylerin çocuk sahibi olup olmadığına bakıldığında, 22'sinin çocuğu olduğu, 8'inin ise çocuğunun olmadığı görülmektedir.

Katılımcıların sahip oldukları çocuk sayısına bakıldığında, 14 bireyin 1 çocuk, 8 bireyin iki çocuk sahibi olduğu görülmektedir.

Deney grubundan 1 kişi çalışma programı nedeniyle oturumlara katılamamış, plasebo grubundan ise 3 kişi oturumlara devam edememiştir. Deney grubuna düzenli katılamayan 2 kişinin verileri çalışmaya dahil edilmemiştir. Son testler açısından deney grubu 7, plasebo grubu 7 ve kontrol grubu 10 kişiden oluşmaktadır. İzleme testleri açısından ise deney grubundan 7, plasebo grubundan 7 ve kontrol grubundan 7 kişi ölçekleri yanıtlamıştır.

4.Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları

Bu bölümde gruplara katılmak için başvuruda bulunan bireylere verilen ön görüşme formu, bilgilendirilmiş onam formu ve Ruhsal Belirti Tarama Envanteri (SCL-90-R), nicel araştırmada kullanılan ölçekler ve nitel araştırmada kullanılan odak grup görüşme formu hakkında bilgi verilmiştir.

4.1.Katılımcı Seçim Sürecinde Kullanılan Araçlar

Araştırmaya katılmak isteyen bireylere araştırmacı tarafından hazırlanan bilgilendirilmiş onam formu (bkz. EK 1), ön görüşme formu (bkz. EK 2) ve Ruhsal Belirti Tarama Envanteri (SCL-90-R) (bkz. EK 3) (Kılıç, 1991) uygulanmıştır.

4.1.1.Bilgilendirilmiş Onam Formu

Bilgilendirilmiş Onam Formu (bkz. EK 1), grup üyelerinin program süreci, araştırmanın kapsamı ve gizlilik gibi konular yanı sıra katılımcı olarak hak ve sorumluluklarına ilişkin bilgilendirilmesi amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Katılımcıların e-posta yoluyla gönderilen formu okumaları ve çıktısını alarak ya da e-imza kullanarak dijital olarak imzalamaları ve ardından formu tekrar e-posta yoluyla araştırmacıya iletmeleri istenmiştir.

4.1.2.Ön Görüşme Formu

Ön Görüşme Formu (bkz. EK 2), araştırmaya katılmak isteyen bireylerin çalışma için uygun olup olmadıklarını belirlemek ve üyeler hakkında bilgi edinmek amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulmuştur. Formda cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, evlilik süresi gibi demografik bilgiler dışında bireylerin boşanma düşünceleri olup olmadığı, psikolojik ve fiziksel sağlıkları, eşleriyle aralarında fiziksel şiddet olup olmadığı ve eşleriyle kavga sıklıkları hakkında da bilgi edinilmesi amaçlanmıştır.

4.1.3.Ruhsal Belirti Tarama Envanteri (SCL-90)

Ruhsal Belirti Tarama Envanteri (SCL-90) (bkz. EK 3) 1971 ve 1977 yılları arasında Derogatis ve arkadaşları tarafından geliştirilmiş, Türkçe geçerlik güvenirliği Kılıç (1991) tarafından gerçekleştirilmiştir. Psikolojik sıkıntıların tespit edilmesi için yetişkinlere uygulanan 90 madde ve 10 alt testten (Somatizasyon, Obsesif-Kompulsif, Kişilerarası Duyarlılık, Depresyon, Kaygı, Öfke-Düşmanlık, Fobik Anksiyete, Paranoid Düşünce, Psikotizm ve Ek maddeler) oluşan bir envanterdir (Öner, 2006).

Ölçeğin geçerliği için benzer ölçekler geçerliği açısından MMPI envanteri kullanılmış ve iki ölçek arasındaki korelasyon kat sayısının .50 ile .59 arasında değiştiği bulunmuştur (Kılıç, 1991).

Test-tekrar test güvenirliği Pearson Momentler Çarpımı tekniği kullanılarak hesaplanmış ve alt testlere ait korelasyon katsayılarının .63 ile .84 arasında değiştiği bulunmuştur (Öner, 2006).

4.2.Nicel Araştırma İçin Kullanılan Veri Toplama Araçları

Araştırmada bireylerin empati düzeyini ölçmek için “Toronto Empati Ölçeği”, ilişki kalitesini ölçmek için “Evlilik Kalitesi Ölçeği”, evlilik doyumunu ölçmek için “Evlilik Yaşamı Ölçeği”, psikolojik iyi oluşu ölçmek için “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği” ve araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır.

4.2.1.Toronto Empati Ölçeği

Toronto Empati Ölçeği (TEÖ), Spreng vd. (2009) tarafından geliştirilmiş 16 maddeden oluşan 5’li Likert tipi bir ölçektir.

Totan vd. (2012) tarafından Türkçe’ye çevrilerek geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmıştır. Türkçe standardizasyonunda madde toplam puan korelasyonlarına göre 1., 6. ve 9. maddeler değerleri .30'un altında olduğu için anketten çıkarılmış ve bu maddeler çıkarıldıktan sonra madde toplam puan korelasyonlarının .31 ile .55 arasında değiştiği görülmüştür. Türkçe standardizasyonuna göre ölçek 13 maddeden oluşmaktadır.

Maddeler çıkarıldıktan sonra yapılan açımlayıcı faktör analizi sonuçlarına göre KMO katsayısının .85 olduğu ve Barlett testi 1350.23 ($p < .000$) olduğu görülmüştür. Yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda Ki-kare ($\chi^2=234.67$, $sd=64$, $p < .001$) şeklinde görülmüştür. Uyum indeksi istatistiklerinden RMSEA=0.067, GFI=.94, NFI=0.91, RFI=.90, CFI=.94, IFI=.94, RMR=.052 olarak bulunmuştur (Totan vd., 2012).

Toronto Empati Ölçeği’nin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .79 olarak bulunmuş, test tekrar test yöntemiyle hesaplanan güvenirlik katsayısı ise .73 şeklinde hesaplanmıştır (Totan vd., 2012).

4.2.1.1.Toronto Empati Ölçeği’nin Yetişkinler için Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları

Toronto Empati Ölçeği’nin geçerlik ve güvenirlik çalışması üniversite öğrencilerinde yapılmış olduğundan yetişkin bireylerde geçerlik ve güvenirlik çalışması bu araştırma kapsamında yeniden yapılmıştır. Toronto Empati Ölçeği, her ne kadar üniversite öğrencilerinde geliştirilmiş olsa da yapılan araştırmalara bakıldığında yetişkinler (Cusi vd., 2011; Lamothe vd., 2014; Parlar vd., 2014; Robinson ve Wright 2013; Lelorain vd., 2013) üzerinde yapılan çalışmalarda da tatmin edici psikometrik özelliklere sahip,

güvenilir bir empati ölçeği olduğu görülmüştür. Bu nedenle ölçek kolaylıkla bulunabilen örnekleme yöntemi ile ulaşılan 501 yetişkin bireye uygulanmıştır. Kolaylıkla bulunabilen örnekleme yöntemi kolayda, uygun, elverişli ya da kazara örnekleme yöntemi gibi isimlerle adlandırılabilir (Balcı, 2009; Büyüköztürk vd., 2010; Çarpar, 2020). Kolaylıkla bulunabilen (uygun/elverişli) örnekleme zaman, para ve işgücü kaybını önlemeyi amaçlayan bir yöntemdir (Büyüköztürk vd., 2010) ve ulaşmak istenen bireylere internet ya da telefon ile ulaşılarak anketler uygulanabilmektedir (Çarpar, 2020). Uygulama Eylül 2021 ve Kasım 2021 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir. Uygulanan ölçeğin başında soruların nasıl yanıtlanacağı hakkında bilgi verilmiştir. Ayrıca bireylerden isim bilgileri istenmemiş ve cevaplarının bireysel olarak değerlendirilmeyeceği, gizli tutulacağı ve sadece araştırma amacıyla kullanılacağı belirtilmiştir. Veriler Google form ile elde edildiğinden, kontrol edilerek eksik ya da hatalı yanıtlanmış veri olmadığı gözlemlenmiştir.

Araştırma kapsamında ulaşılan 501 yetişkin bireye ait sosyo-demografik özellikler şu şekildedir. Araştırma grubunu oluşturan 501 bireyin yaş aralığı 25-65 arasında değişmekte olup yaş ortalaması ($x=41.41$, $ss=9.78$) olarak saptanmıştır. Ölçekten alınan genel puan ortalaması ise 54.73 olarak belirlenmiştir. Örneklem 281 (%56.1) kadın, 220 (%43.9) erkekten oluşmaktadır. Eğitim durumu açısından, 2 (%0.4) ilkokul, 11 (%2.2) ilköğretim/ortaokul, 67 (%13.4) lise, 59 (%11.8) yüksekokul/önlisans, 238 (%47.5) üniversite/lisans ve 124 (%24.8) yüksek lisans/doktora mezunu olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre katılımcıların çoğunun üniversite/lisans mezunu olduğu anlaşılmaktadır.

Öncelikle veriler tek değişkenli normallik dağılımı açısından incelenmiştir. Tek değişkenli normallik, örnekleme bir değişkene ilişkin gözlemlerin normal dağılım şekli gösterdiği anlamına gelir. Tek değişkenli normalliği istatistiksel bazı seçenekleri kullanarak değerlendirmek mümkündür. Bunlardan biri Skewness (Çarpıklık) ve Kurtosis (Basıklık) katsayılarının incelenmesidir (Çokluk vd., 2014). Skewness (Çarpıklık) katsayısı -0.93 ve Kurtosis (Basıklık) katsayısı 1.5 şeklinde bulunmuştur. Huck (2008, aktaran, Seçer, 2013) Skewness (Çarpıklık) değerlerinin +1 ile -1 arasında ve Kurtosis (Basıklık) değerlerinin de +2 ile -1 arasında olması gerektiğini belirtmektedir. Buna göre değerlerin tek değişkenli normallik varsayımını karşıladığı söylenebilmektedir.

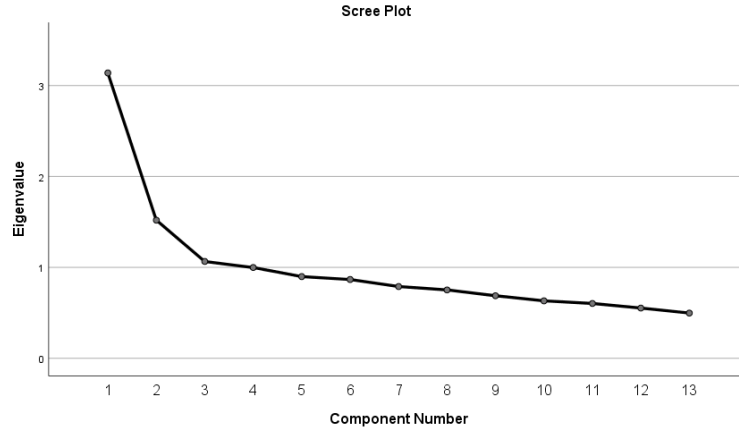
Yapı geçerliği açısından LISREL 8.80 programı kullanılarak doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Tek faktör açısından uyumlu olup olmadığının belirlenmesi için

uygulanan doğrulayıcı faktör analizinde ($\chi^2 = 281.82$, $sd=65$, $p<.001$) anlamlı olduğu görülmüştür. χ^2 değeri istatistiksel olarak anlamlı olsa da χ^2/sd değerinin 5'in altında kalması sebebiyle model uyumuna ilişkin veriler olumlu görülmektedir (Aksu vd., 2017). Uyum indeksi istatistiklerinden $RMSEA=0.082$, $GFI=.92$, $AGFI=.89$, $CFI=.88$, $NFI=.85$, $NNFI=.86$ olarak bulunmuştur. $RMSEA .10$ ve altındaki değerler kabul edilir değerler olarak görülebilir (Aksu vd., 2017). GFI , $AGFI$ ve CFI 'nin .90'dan büyük olması kabul edilebilir bir uyum iyiliği değerinin, .95'den büyük olmaları ise iyi bir uyum iyiliğinin göstergesi olarak kabul edilir (Şimşek, 2007). Modelde elde edilen $RMSEA$ ve GFI değeri uygun olsa da $AGFI$ ve CFI değerleri .90'nın altında kalmaktadır. NFI ve $NNFI$ için ise .95 ve üzeri mükemmel uyum, .90-.94 arası değerler de kabul edilir istatistiklerdir (Sümer, 2000). Doğrulayıcı faktör analizi sonucu elde edilen NFI ve $NNFI$ değerlerinin de .90'ın altında olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre elde edilen uyum indeksi istatistikleri modelin uyumlu olmadığını ve tek faktörle açıklanamayacağını göstermektedir. Farklı modifikasyonlar denenmiş ancak elde edilen verinin tek faktörde uyum göstermediği görülmüştür.

Doğrulayıcı faktör analizi sonundas ve farklı modifikasyonlar denenmesine rağmen tek faktörle açıklanamayan Toronto Empati Ölçeği'nin faktör yapısını belirlemek amacıyla açımlayıcı faktör analizi yapılmıştır. KMO katsayısı .79 olarak bulunmuş ve Barlett testi χ^2 değerinin 880.57 ($p<.001$) anlamlı olduğu görülmüştür. KMO 'nun .60'dan yüksek, Barlett testinin anlamlı çıkması verilerin faktör analizi için uygun olduğunu gösterir (Büyüköztürk, 2003). Bu nedenle elde edilen değerler verilerin faktör analizi için uygun olduğunu göstermektedir.

Faktörleştirmede kullanılan birçok teknik vardır. Temel bileşenler analizi, faktörleştirme tekniği olarak en sık ve yaygın olarak kullanılan, göreceli olarak yorumlanması kolay olan çok değişkenli bir istatistiktir (Büyüköztürk, 2003).

Temel bileşenler analizi sonucuna göre 13 maddenin özdeğeri 1'den büyük olan üç faktör altında toplandığı görülmektedir. Şekil 2'deki Scree Plot grafiğinde üç faktörün görülmesi de bu bilgiyi doğrulamaktadır. Yapılan analiz sonucunda maddelerle ilgili olarak tanımlanan üç faktörün ortak varyanslarının (communalities) .34 ile .61 arasında değiştiği gözlenmektedir. Component matrix tablosu incelendiğinde 13 maddenin tamamının birinci faktör yük değerlerinin .30 ve üzerinde olduğu görülmektedir. Faktör yük değerlerinin .30 ve üzerinde olması kabul edilebilir değerlerdir (Büyüköztürk, 2003). Bu nedenle bu bulgu ölçeğin genel bir faktör yapısına da sahip olduğunu göstermektedir.



Şekil 2. Faktör döndürme sonuçları (Rotated Component Matrix)

Faktör döndürme sonuçları (Rotated Component Matrix) incelendiğinde, 2, 3, 5, 8, 9, 11 ve 12. maddelerin ilk faktörde, 4, 6, 10 ve 13. maddelerin ikinci faktörde, 1 ve 7. maddelerin üçüncü faktörde daha yüksek değerler verdikleri anlaşılmaktadır. Faktör yük değerlerinin tamamı .47 ve üzerindedir. Belirlenen faktörlerden birincisi ölçeğe ilişkin toplam varyansın %24.14'ünü, ikinci faktör %11.69'sını ve üçüncü faktör %8.19'ini açıklamaktadır. Döndürme sonrası üç faktörün açıkladıkları ortak varyans ise %44.02'dir.

Bu üç faktörün sırasıyla “Duygusal Empati”, “Davranışsal Empati” ve “Empati Yoksunluğu” olarak isimlendirilebileceği düşünülmüştür. Faktör maddeleri şu şekildedir:

Faktör 1 – (Duygusal Empati)

Madde 2 Birisine saygısızca davranıldığını görmek, beni üzer.

Madde 3 Yakınımdaki bir insan mutlu olduğunda bundan etkilenmem.

Madde 5 Bir arkadaşım sorunları hakkında konuşmaya başladığında konuyu değiştirmeye çalışırım.

Madde 8 Birisi ağladığında sinir olurum.

Madde 9 Başka insanların nasıl hissettikleri beni gerçekten alakadar etmez.

Madde 11 Birisine haksızca davranıldığını gördüğümde, ona acımam.

Madde 12 İnsanların mutluluktan dolayı ağlamasını saçma bulurum.

Faktör 2 – (Davranışsal Empati)

Madde 4 İnsanların daha iyi hissetmesini sağlamaktan mutluluk duyarım.

Madde 6 İnsanlar üzgün olduklarında hiçbir şey söylemeseler bile onların üzgün olduklarını anlayabilirim.

Madde 10 Üzgün bir insan gördüğümde ona yardım etmek için güçlü bir istek duyarım.

Madde 13 Birisinin kullanıldığını gördüğümde, onu koruma isteği hissederim.

Faktör 3 – (Empati Yoksunluğu)

Madde 1 Diğer insanların başına gelen talihsizlikler beni çok etkilemez

Madde 7 Sağlıklarına özen göstermeyip ciddi hastalıklara yakalanan insanlara acımam

Bu sonuçlar alanyazındaki bazı çalışmalarla benzerlik göstermektedir. TEÖ bazı araştırmalara göre tek faktörlü bir yapı gösterse de (Spreng vd., 2009; Totan vd., 2012) birtakım araştırma sonuçlarında farklı sayıdaki faktörlü yapılara rastlanmıştır (Chiorri, 2016; Xu vd., 2020; Yeo ve Kim, 2021). Yeo ve Kim (2021) tarafından Koreli tıp öğrencilerinde yapılan araştırmada Toronto Empati Ölçeği'nin 14 maddeden oluşan üç faktörlü bir yapı ortaya konmuş ve bu yapı varyansın %55'ini açıklamıştır. Bu üç faktörlü model doğrulayıcı faktör analizi ile doğrulanmıştır. Xu vd. (2020) tarafından yapılan araştırma üç doğrulayıcı faktör analizi, üç faktörlü yapıyı desteklemiş ve üç faktörlü modelin, bir veya iki faktörlü modellerden daha iyi performans gösterdiğini doğrulamışlardır. Chiorri (2016), TEÖ'nin İtalyanca versiyonu için iki faktör bulmuştur, bu iki faktör düz (olumlu ifade edilmiş/puanlanmış) ve ters (olumsuz ifade edilmiş/puanlanmış) maddelerden oluşmuş ve sırasıyla empati ve duyarsızlık olarak isimlendirilmiştir. Ayrıca farklı dillerde yapılan geçerlik güvenirlik çalışmalarında orijinali 16 maddeden oluşan TEÖ'nden madde çıkarıldığı görülmektedir (Totan vd., 2012; Yeo ve Kim, 2021; Kourmoussi vd., 2017). Görüldüğü üzere, TEÖ'nin faktör yapısıyla ilgili literatür tutarsızdır. Bazı araştırmalar tek faktörlü bir yapı önerirken, bazı araştırmalar ise çok boyutlu çözümler önermektedir (Janelt vd., 2024). Bu nedenlerle araştırma kapsamında yapılan geçerlik çalışmasının kabul edilebilir olduğu düşünülmüştür.

Toronto Empati Ölçeği'nin yetişkinler için güvenirlik çalışmasında iç tutarlık katsayısı hesaplanmıştır. İç tutarlık katsayısı Cronbach Alpha=.73 (n=501) olarak bulunmuştur. Psikolojik bir test için hesaplanan güvenirlik katsayısının .70 ve daha yüksek olması

test puanlarının güvenilirliği için genel olarak yeterli görünmektedir (Büyüköztürk, 2003). Buna göre ölçeğin güvenilirliğinin yeterli olduğu söylenebilir.

Bununla birlikte geçerlik çalışmasıyla ilgili araştırma yöntemleri alanında doktora yapmakta olan istatistik uzmanından görüş alınmış ve elde edilen verinin tek faktörde bir yapı ortaya koyamadığı doğrulanmıştır. Ayrıca geçerlik ve güvenilirlik çalışmasıyla ilgili yapılan analizlere dair iki öğretim üyesinden alınan görüşlere göre araştırma kapsamında yapılan geçerlik ve güvenilirlik çalışmasının kabul edilebilir olduğu düşünülmüştür.

4.2.2.Evlilik Kalitesi Ölçeği

Evlilik Kalitesi Ölçeği Hahlweg tarafından 1996'da evlilik kalitesini ölçmek amacıyla oluşturulmuş 4'lü Likert tipi 30 maddeden oluşan bir ölçektir (Kurt, 2018a). Ölçeğin Türkçe standardizasyonu Kurt (2018a) tarafından yapılmıştır.

Ölçeğin yapı geçerliğini incelemek için ikinci düzey doğrulayıcı faktör analizi (DFA) uygulanmış ve bazı maddelerin faktör yüklerinin diğer maddelere göre düşük olduğu ve bu maddelerin modelin uyumunu bozduğu tespit edildiği için 3 madde modelden çıkartılarak analiz tekrar edilmiştir. 27 maddeden oluşan üç boyutlu yapıya ilişkin geçerli uyum değerleri ($\chi^2 /sd=3.52$, RMSEA=.05, CFI=.93, GFI=.90, SRMR=.05) elde edilmiştir. Ölçeğin ölçüt bağıntılı geçerliğini incelemek için Evlilik Uyum Ölçeği ile arasındaki korelasyon .82 bulunmuştur (Kurt, 2018b).

Ölçeğin güvenilirliğini test etmek için ise iç tutarlılık Cronbach alfa katsayısı toplam puan için .80; alt ölçekler için Tartışma .87, Şefkat .91, Birliktelik/İletişim .88 olarak hesaplanmıştır. Yarı test güvenilirlik katsayıları ise toplam puan için .77; alt ölçekler için Tartışma .85, Şefkat .90, Birliktelik/İletişim .83 şeklindedir (Kurt, 2018b).

4.2.3.Evlilik Yaşamı Ölçeği

Evlilik Yaşamı Ölçeği, eşlerin evlilik ilişkisinden sağladıkları genel doyum düzeyini ölçmek için Tezer (1986) tarafından geliştirilmiş 5'li Likert tipi 10 maddeden oluşan bir ölçektir (Tezer, 1996).

Ölçeğin yapı geçerliği boşanmış ve evli bireylerin oluşturduğu grupların karşılaştırılması tekniğiyle sınanmıştır. Yapılan çalışmada evli bireylerin ölçekten aldıkları puanlarla, boşanmış bireylerin puanları arasında anlamlı fark gözlenmiştir.

Bu bulgu ölçeğin evlilik ilişkisinden sağlanan genel doyum düzeyi açısından evliliğini sürdüren eşlerle boşanmış eşleri birbirinden ayırdığını göstermektedir (Tezer, 1996). Ölçeğin uyum geçerliğini saptamak amacıyla bireylerin Evlilik Yaşamı Ölçeğinden aldıkları puanlarla, Evlilik Yaşamı Anketinden hesaplanan Gerginlik puanı arasındaki korelasyon hesaplanmış ve korelasyon katsayısı $-.34$ ($p<.01$) bulunmuştur (Tezer, 1996).

Ölçeğin test-tekrar test güvenirlik katsayısı $.85$ olarak saptanmıştır. İç tutarlılık katsayısı ise ilk uygulamada $.91$, ikinci uygulamada ise $.89$ bulunmuştur (Tezer, 1996).

4.2.4. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Diener vd. tarafından 2009'da psikolojik iyi oluşu ölçme amacıyla geliştirilmiş, tek bir psikolojik iyi oluş puanı sağlayan 7'li Likert tipi 8 maddeden oluşan kısa bir ölçektir (Diener vd., 2010).

Ölçeğin Türkçeye uyarlama ve geçerlik güvenirlik çalışmaları üniversite öğrencilerinde Telef (2011, 2013) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin yetişkin bireylerde geçerlik ve güvenirlik çalışması ise Akdağ (2014) tarafından yapılmıştır. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin geçerlik çalışması kapsamında açımlayıcı faktör analizi yapılmış, KMO katsayısının $.84$ olduğu ve Barlett testi 504.03 ($p<.001$) değerinin anlamlı olduğu görülmüştür. Yapı geçerliği açısından ölçeğin orijinal formunda bulunan tek faktörün doğrulanması amacıyla doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin orijinal formunda olduğu gibi tek boyutta uyum verdiği ve Ki-kare ($\chi^2=46.19$, $sd=18$, $p<.001$) değerinin anlamlı olduğu görülmüştür. Uyum indeksi istatistiklerinden RMSEA= 0.08 , GFI= $.95$, AGFI= $.91$, CFI= $.97$, NFI= 0.95 , NNFI= $.95$ olarak bulunmuştur (Akdağ, 2014).

Ölçeğin güvenirlik çalışmaları kapsamında madde toplam puan korelasyonlarına bakılmış ve madde toplam puan korelasyonlarının $.48$ ile $.69$ arasında değiştiği gözlenmiştir. İç tutarlık katsayısı Cronbach Alpha= $.81$ ($n=234$) olarak bulunmuştur (Akdağ, 2014).

4.2.5. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formunda (bkz. EK 8), bireylerin yaşı, eğitim düzeyi, iş ve mesleklerinin ne olduğu, kaç yıldır çalıştıkları, evlilik süreleri, kaçınıcı evlilik olduğu, eşle evlenme biçimi, çocuk sayısı yer almaktadır.

4.3.Nitel Araştırma İçin Kullanılan Veri Toplama Aracı

4.3.1.Odak Grup Görüşme Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanarak deney grubuna uygulanan sekiz oturumluk bilinçli farkındalık becerilerinin kullanıldığı ilişki geliştirme programı tamamlandıktan sonra deney grubu katılımcılarıyla programın etkililiğini derinlemesine irdelemek amacıyla odak grup görüşmesi yapılmıştır. Odak grup görüşmesi, nitel araştırma desen ve yöntemleri içinde sınırları belirli bir konuya odaklanmış, grupla yapılan görüşme tekniğidir. Bir konu, ürün veya hizmetle ilgili bireylerin ne düşündüğünü ve ne hissettiğini anlamak odak grup görüşmesinin temel amacıdır. Odak grup görüşmesine 6-8 arasında kişinin katılması uygundur. Araştırma sorularından yola çıkılarak odak grup görüşme formu hazırlanmaktadır. Verilerin analizi için kayıt cihazıyla elde edilen veriler dikkatli bir biçimde ve birebir yazıya dönüştürülmelidir (Yıldırım ve Şimşek, 2018).

Odak grup görüşmesinde ele alınacak konu başlıkları bilinçli farkındalık ve ilişki gelişimi konusundaki etkililik göz önünde bulundurularak araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Odak grup görüşme formu hazırlanırken farkındalığa yönelik sorular yanında araştırmadaki bağımlı değişkenler olan empati, ilişki kalitesi, evlilik doyumu ve psikolojik iyi oluş kavramlarıyla ilgili sorulara da yer verilmiştir. Hazırlanan form ile ilgili olarak tez izlem kurulunda öğretim üyelerinin görüşleri alınmış, gerekli değişiklikler ve düzenlemeler yapılarak forma son hali verilmiştir (Bknz. EK 9). Odak grup görüşmesinde katılımcıların program hakkındaki görüşleri şu başlıklarla ele alınmıştır:

- a) Programın bireylerin kendileriyle ilgili farkındalıklarına yönelik etkileri
- b) Programın bireylerin davranışlarına yönelik etkileri
- c) Programın bireylerin eşleriyle olan ilişkilerine yönelik etkileri
- d) Programın bireylerin ilişki kaliteleri ve evlilik doyumlarına yönelik etkileri
- e) Programın bireylerin empati düzeylerine ve iyi oluşlarına yönelik etkileri
- f) Program sonrasında kendilerinde ve ilişkilerinde gördükleri değişimlerin programa bağlı olup olmadığı (Bu süreçte program dışında önemli yaşamsal olaylar deneyimleyip deneyimlemedikleri)

Bilgilendirilmiş onam formunda odak grup görüşmesinde kayıt alınacağı bilgisi verilerek katılımcılardan onam alınmış olduğu için yeniden onam alınmasına ihtiyaç duyulmamıştır.

Deney grubuna uygulanan bilinçli farkındalık becerilerini içeren ilişki geliştirme programı tamamlandıktan bir hafta sonra Meeting platformunda çevrimiçi olarak katılımcılarla bir araya gelinerek odak grup görüşme formu uygulanmış ve kayıt alınmıştır.

4.3.2.Nitel Verilerin Geçerlik ve Güvenirliği

Nitel yöntemle tasarlanmış araştırmalarda ele alınan konu hakkında derin bir kavrayışa ulaşma çabası bulunmaktadır. Bu anlamda araştırmacı bir kaşif gibi hareket ederek sorularla gerçekliğin izini sürmekte ve araştırmaya katılanların öznel bakış açısına önem vermektedir (Karataş, 2015). Nitel araştırmalarda geçerlik ve güvenirlik tanımları nicel araştırmalardan farklılık göstermektedir (Başkale, 2016). Nesnel bir doğru fikri, birçok araştırmacının geçerlik teorisinden beklediği temel işlevi –güvenilir bir açıklamayı diğer açıklamalardan ayırt etmeye zemin hazırlamak– yerine getirmek için gerekli değildir. Ayrıca çalışmanın yararlı ve inanılır olması için kesin doğruya ulaşmaya da gerek yoktur (Maxwell, 2018). Bununla birlikte nitel araştırmada iç geçerlik inandırıcılık ile ilgilidir ve iç geçerlik yöntemlerinden biri araştırmacı ön yargılarını azaltmaktır (Başkale, 2016). Araştırma sonuçlarının geçmişteki çalışma sonuçlarıyla ne derece uyumlu olduğunun değerlendirilmesi de inandırıcılık ile ilgilidir (Fidan ve Arastaman, 2018). İç geçerlik açısından araştırmacı yanlılığını önleyebilmek amacıyla katılımcıların görüş ve yorumlarına ön yargısız ve yansız davranılmaya çalışılmıştır. Ayrıca odak grup görüşme formu hazırlanırken literatür bilgisi temel alınmıştır. Dış geçerlik ise aktarılabilirlik (sonuçların diğer kişi ve durumlara aktarılması) ile ilgilidir. Nitel çalışmaların genelleme amacı yoktur. Ancak katılımcıların yaşadıkları deneyimler ayrıntılı tanımlanmalıdır (Başkale, 2016). Kapsamlı betimleme (thick description), okuyucuların araştırma sonuçlarının bir durumdan diğerine aktarılabilirliği konusunda yargıya varmalarına katkı sağlayan bir tekniktir. Araştırmacılar bu ölçütü, çalışmaları üzerinde etkisi bulunan bağlamsal faktörleri tüm yönleriyle açıklayarak sağlayabilmektedir. Aktarılabilirlik, araştırmanın uygulandığı ve gelecekte uygulanacak bağlamlar arasındaki benzerliklere bağlıdır. Bu nedenle araştırmacı, bağlam içinde verilerin ayrıntılı tanımlarını aktarılabilirliğe

ilişkin yargıya varmaya olanak tanıyacak şekilde detaylı olarak raporlamaktadır (Arslan, 2022). Dış geçerlik açısından katılımcıların ifadelerine ayrıntılı örneklerle yer verilmiştir.

Nitel araştırmada güvenilirlik ise “zamana bağlı güvenilirlik” (dış güvenilirlik) ve “gözleme bağlı güvenilirlik” (iç güvenilirlik) tanımlanmaktadır. Sosyal bilimlerdeki test-tekrar test yöntemi dış güvenilirlik ile ilgilidir. Bu yaklaşım zaman içinde değişmeden sabit kalan olguların ölçülmesinde kullanılabilir ancak sosyal bilimlerde olay ve olguların zaman içinde sabit kaldığını varsaymak olanaksızdır. Gözleme bağlı güvenilirlik ise aynı zaman diliminde birden fazla araştırmacının bir olgu ya da olayı aynı biçimde ölçmesi anlamına gelmektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2018). İç güvenirliliği arttırmak için kullanılan güvenilirlik unsurlarından biri kodlayıcılar arası görüş birliğidir (Miles ve Huberman, 1994). Kodlayıcılar arası uzlaşma, bir veri tabanını kodlarken iki ya da daha fazla araştırmacı arasındaki tutarlılığı kontrol etme imkanı sağlamaktadır. Böylelikle araştırmanın güvenirliliğini olanaklı kılmaktadır (Creswell, 2019). Araştırmada iki kodlayıcının kullanılması ve kodlayıcıların görüş birliği içinde olmaları iç güvenirliliği sağlamaktadır. Nitel araştırmalarda dış güvenirlilik doğrulanabilirlikle ilgilidir (Arslan, 2022). Doğrulanabilirlik için genel ölçütün özneler arası anlaşma olduğunu ifade eden Lincoln ve Guba (1985, aktaran, Arslan, 2022), birden fazla araştırmacının bir fenomen üzerinde hemfikir olduğu durumda kolektif yargılarının nesnel olduğunun kabul edileceğini öne sürmektedir. Bununla birlikte nitel araştırmada araştırmanın veri toplama, işleme, analiz etme, sonuçlara ulaşma ve bu aşamaların ayrıntılı açıklanması dış güvenirlilik için yardımcı olabilmektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2018). Bu nedenle araştırmanın dış güvenirliliğini arttırmak için tüm süreç ayrıntılı bir biçimde açıklanmıştır.

5.Araştırmada Uygulanan İşlem

Araştırmaya katılan evli bireylere öntest olarak Toronto Empati Ölçeği, Evlilik Kalitesi Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Evlilik Yaşamı Ölçeği ve araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu uygulanmıştır. Tüm uygulamalar Kasım 2023 ile Şubat 2024 arasında tamamlanmıştır. Deney, plasebo ve kontrol grupları oluşturulduktan sonra deney grubuna araştırmacı tarafından hazırlanan 8 oturumluk bilinçli farkındalık becerilerinin kullanıldığı ilişki geliştirme programı, plasebo grubu ile film tartışması oturumları yapılmış, kontrol grubuna ise herhangi bir uygulama

yapılmamıştır. Programın bitiminde son test olarak Toronto Empati Ölçeği, Evlilik Kalitesi Ölçeği, Evlilik Yaşamı Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği her üç gruba da uygulanmıştır. Uygulama sonunda programın etkililiğini daha iyi saptayabilmek açısından araştırmacı tarafından deney grubundaki katılımcılarla odak grup görüşmesi yapılmıştır. Program bitiminden 2 ay sonra ise izleme için her üç gruba da aynı ölçekler verilmiştir.

5.1.Bilinçli Farkındalık Becerilerinin Kullanıldığı İlişki Geliştirme Programının Yapılandırılması

Araştırmacı tarafından hazırlanan bilinçli farkındalık becerilerinin kullanıldığı ilişki geliştirme programı için öncelikle literatür taraması yapılmıştır. Oluşturulan program hakkında tez izlem kurulundaki öğretim üyelerinin görüşleri alınarak ve pilot uygulama yapılarak programa uygulama öncesi son hali verilmiştir. Araştırma kapsamında hazırlanan bilinçli farkındalık becerilerinin kullanıldığı ilişki geliştirme programı aracılığıyla katılımcıların bilinçli farkındalık becerileri kazanarak empati, evlilik doyumu, ilişki kalitesi ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin artırılması hedeflenmiştir. Grup oturumlarında katılımcıların oturumlarda öğrendiklerini pekiştirmek ve konuya ilişkin farkındalıklarını artırmak amacıyla birtakım ev ödevleri verilmiştir.

Her oturumun bir tema ile yapılandırılmasına çalışılmış ve oturumların amaçları doğrultusunda kullanılan etkinlikler için en çok Pollak vd. (2019)'nin "*Mindfulness farkındalık temelli psikoterapi becerileri*" adlı kitabında yer alan çiftler ve ailelere uygulanabilecek etkinliklerden faydalanılmıştır. İkinci oturumdan itibaren her oturumun başında kullanılan "zihni şu ana getirme" etkinliği için araştırmacı katıldığı çeşitli eğitimlerden yararlanmış (Aksoy, 2022-2023; Atalay, 2020; Der Brink, 2021; Uzun, 2020) ve etkinliği yapılandırmıştır. Programda kullanılan diğer etkinlikler ise çeşitli kaynaklardan yararlanılarak (Ameli, 2016; Burch ve Penman, 2017; Ersanlı ve Kalkan, 2008; Göncü, 2014; Kalkan, 2002; Neff, 2021; Wax, 2016; Williams ve Penman, 2022) hazırlanmıştır. Sözü edilen kaynaklardan alınan "*Bir Başkasını Dinlemek*", "*Birlikte Nefes Alma*", "*Farkında Etkileşimler*" ve "*Sevgi Dolu Gözlerle Görmek*" pratikleri varolan haliyle kullanılmamış, araştırmacı tarafından çevrimiçi ve bireysel kullanılmaya uygun şekilde yapılandırılmıştır. "*Duyguları Etiketlemek*"

pratiği ise partnerle yaşanan bir çatışmaya uyarlanarak kullanılmıştır. Bazı etkinlikler ise araştırmacının kendisi tarafından yapılandırılmıştır.

5.2.Pilot Uygulama

Deney grubuna uygulama yapılmadan önce, hazırlanan bilinçli farkındalık becerilerinin kullanıldığı ilişki geliştirme programının daha iyi yapılandırılması açısından pilot uygulama yapılmıştır. Pilot çalışmadaki amaç, asıl uygulama öncesinde oturumların içerik ve etkinlikler açısından anlaşılabilirliğini, sürenin yeterliliğini incelemek ve gerekli düzenlemeleri yapmaktır.

Sosyal medya ilanı ile ulaşılan ve gerekli kriterleri (en az bir yıllık evli, en az lise mezunu, 25-55 yaşları arasında olma, evli çiftlerden yalnızca birinin katılımı) karşılayan kişilerden rastlantısal olarak seçilen 10 kişi ile hazırlanan program için pilot uygulama yapılmıştır.

Her oturumun süresi ortalama 60-90 dakika arası sürmüştür. Pilot uygulamaya öncelikle Zoom platformu üzerinden başlanmış ancak Zoom platformunda sağlanan sürenin kısa olması ve etkinliklerde bölünme olması nedeniyle ve grup üyelerinden bir kişinin önerisiyle 4. oturumdan sonraki oturumlar Meeting platformu üzerinden gerçekleştirilmiştir. Her oturum başında araştırmacı tarafından hazırlanan o oturumun temasıyla ilgili olarak yapılan sunumlar oturum sonrasında katılımcılarla paylaşılmıştır. Etkinlik ödevleri için yine grup üyelerinden bir kişinin önerisi olmuş ve etkinlikler için araştırmacı ses kayıtları hazırlayarak her bir oturum sonrası ev ödevlerinin kolaylıkla yapılabilmesi için bu kayıtları mesaj yoluyla katılımcılara iletmiştir.

Haftada 1 gün olmak üzere 8 hafta boyunca yapılan pilot uygulamada katılımın oldukça az olduğu dikkati çekmiştir. Bu durum tez izleme kurulunda değerlendirilerek haftada 2 oturum olmak üzere 4 hafta olarak programın uygulanmasının daha uygun olacağına karar verilmiştir.

5.3.Deney Grubuna Uygulanan Program

Araştırmacı tarafından hazırlanarak pilot uygulama ve tez izlem kurulu öğretim üyelerinden alınan geribildirimlerle yapılandırılan bilinçli farkındalık becerilerinin kullanıldığı ilişki geliştirme programının son hali deney grubuna haftada 2 oturum olmak üzere toplam 8 oturum yapılarak ve Meeting platformu üzerinden deney

grubuna uygulanmıştır. Her oturumun süresi ortalama 60-90 dakika arasında sürmüştür. Tüm oturumlara düzenli katılan 7 katılımcı olmuştur.

Birinci Oturum-Başlangıç

Oturumun amaçları:

- Tanışma
- Grup kurallarının konuşulması
- Katılımcıların ilişki, evlilik, ilişki geliştirme ve bilinçli farkındalık hakkında bilgi edinmesi
- Katılımcıların program süreci ve oturumların içeriği hakkında bilgi edinmeleri
- Katılımcıların evliliklerinin güçlü ve zayıf yönlerini fark etmeleri
- Evlilikle ilgili mitler, ideal ve gerçek evlilik hakkında katılımcılardan görüşlerinin alınması
- Katılımcıların evlilik ve programdan beklentilerini ifade etmeleri

Oturumda kullanılan materyaller:

- İlişki, evlilik, ilişki geliştirme ve bilinçli farkındalık ile ilgili hazırlanan PowerPoint sunumu
- Evlilik alanlarına ve rollerine ilişkin hazırlanan liste (bkz. EK 10) (Ersanlı ve Kalkan, 2008; Kalkan, 2002)

Oturum etkinlikleri:

- Araştırmacı tarafından yapılandırılan katılımcıların eşleriyle tanıştıkları anda hangi duyguları hissettikleri hakkında bir imajinasyon çalışması
- Evlilikteki güçlü ve zayıf yönler
- Evlilik hakkındaki mitler, ideal ve gerçek evlilik

Süreç: İlk oturumda öncelikle tüm grup üyeleri ve lider kendini tanıtmıştır. Grup kuralları konuşulmuştur. Gruba her hafta zamanında katılma, devamsızlık yapılmaması, gizlilik konusu bir başka deyişle grupta konuşulanların grubun dışındaki kişilere anlatılmaması, grup sürecinde herhangi bir şey yiyip içilmemesi, grup üyelerinin saygıyla birbirini dinlemesi, cep telefonlarının oturum süresince sessize alınması gibi kurallar vurgulanmıştır. İlişki, evlilik, ilişki geliştirme ve kısaca bilinçli farkındalık hakkında PowerPoint sunumu kullanılarak bilgi verilmiştir. Katılımcılara bilinçli farkındalık becerilerini içeren program süreci ve oturumların içeriği hakkında kısaca bilgi verilmiştir.

Eşleriyle tanıştıkları anda hangi duyguları hissettikleri hakkında bir imajinasyon çalışması yaptırılmıştır. İmajinasyon çalışması sonunda tanışma hikayelerini paylaşmak isteyenler varsa grupta paylaşımları istenmiştir. İmajinasyon sırasında hissettikleri duyguları ifade etmeleri istenmiştir. Tanışma hikayelerini anlatan katılımcılara, bu deneyimi paylaşıırken nasıl hissettikleri sorulmuş ve dikkatlerini olumlu duygulara yönlendirmenin, o anda yaşadıkları duygusal durumu değiştirdiği vurgulanmıştır.

Katılımcılara evliliklerinin güçlü ve zayıf yönleri hakkındaki görüşlerinin alınması amacıyla evlilik alanlarına ve rollerine ilişkin hazırlanan liste (bkz. EK 10) (Ersanlı ve Kalkan, 2008; Kalkan, 2002) (iletişim, çatışma çözme, çocuklarla ilişkiler, eşe yakınlık, cinsellik, arkadaşlarla ilişkiler, para ve finansal yönetim, ebeveynlere yakınlık, evlilik rol ve sorumlulukları, dini ve manevi inançlar, boş zaman aktiviteleri) oturum öncesinde mesaj yolu ile telefon üzerinden gönderilmiş ve oturum sırasında evliliklerinin güçlü ve zayıf olduğuna inandıkları üç alanı seçmeleri istenmiştir. Bu alanlar ve görüşleri hakkında grupta paylaşımda bulunmaları istenmiştir.

Gruptaki katılımcılardan evlilikle ilgili “Evlilikten Tamamen Aynı Şeyleri Bekleriz”, “İlişkimizde İyi Olan Her şey Daha İyi Olacak”, “Yaşamımda Kötü Olan Her Şey Yok Olacak”, “Partnerim Beni Tamamlayacaktır” mitleriyle, ideal evlilik ve gerçek evlilik hakkındaki görüşlerini ifade etmeleri istenmiştir. Bu çalışma Göncü’nün (2014) hazırladığı evlilik ilişkisini geliştirme programından alınmıştır.

Katılımcıların evlilikten ve bu programdan beklentileri sorularak grupta paylaşımları istenmiş ve oturum özeti yapılarak oturum sonlandırılmıştır.

İkinci Oturum- Farkındalık ve Dinleme

Oturumun amaçları:

- Ev ödevleri olan pratiklerle ilgili geribildirim alınması
- Katılımcıların farkındalık ve dinleme konusunda bilgi edinerek konuyla ilgili etkinlik uygulamalarıyla deneyim kazanmaları
- Ev ödevi verilmesi

Oturumda kullanılacak materyaller:

- Konuyla ilgili hazırlanan PowerPoint sunumu
- Kalem, kağıt

Oturum etkinlikleri:

- “Zihni şu ana getirme”

- “*Yalnızca Dinlemek*”
- “*Bir Başkasını Dinlemek*”
- Araştırmacı tarafından yapılandırılan eşle yaşanan çatışma konusundaki etkinlik (bknz. EK 14)

Süreç: Bir önceki oturum ile mevcut oturum arasındaki sürecin nasıl geçtiği ve katılımcıların önceki oturumdan akıllarında kalanlar üzerine bir değerlendirme yapılarak oturuma başlanmıştır.

Zihni şu ana getirme uygulaması yapılmıştır (bknz. EK 11). Bu uygulama araştırmacının katıldığı eğitimlerden yararlanarak (Aksoy, 2022-2023; Atalay, 2020; Der Brink, 2021; Uzun, 2020) kendisi tarafından yapılandırılmıştır.

Bilinçli farkındalık ve dinleme konusunda hazırlanan PowerPoint sunumu ile bilgi verilmiştir.

Çoğu mindfulness pratiğine nefes egzersizleriyle başlansa da bu bazı kişiler için rahatsızlık verici olabilir (Pollak vd., 2019) bu nedenle dış seslere odaklanma çalışması ile sürece giriş yapmanın daha uygun olacağı düşünülmüştür.

Yalnızca Dinlemek pratiği uygulanmış (Pollak vd., 2019) (bknz. EK 12) ve katılımcılardan pratikle ilgili deneyimleri ve bu deneyimle ilgili duygu ve düşünceleri hakkında geribildirim alınmıştır.

Bir Başkasını Dinlemek pratiğinden yararlanılarak yapılan uygulama (Pollak vd., 2019) (bknz. EK 13) yapılmış ve deneyimleri hakkında geribildirimleri alınmıştır.

Grup üyelerinden oturum öncesi mesaj yoluyla bilgi verilmiş ve oturum sırasında yanlarında bir kağıt ve kalem bulundurmaları istenmiştir. Oturum sırasında katılımcılardan eşleriyle yaşadıkları bir çatışmayı düşünmeleri ve çatışma sırasındaki duygu, düşünce ve davranışlarına eşlerinin nasıl davrandıklarına odaklanmaları istenmiştir (bknz. EK 14). Bu uygulama araştırmacı tarafından yapılandırılmıştır. Uygulama sonrasında deneyim hakkındaki duygu ve düşünceleri hakkında paylaşımda bulunmak isteyenlerden geribildirim alınmıştır.

Ev Ödevi: Uygulanan *Yalnızca Dinlemek* pratiğini bir sonraki oturuma kadar en az iki kez tekrarlamaları istenerek oturum sonlandırılmıştır.

Üçüncü Oturum- Nefes ve Farkındalık

Oturumun amaçları:

- Ev ödevleri olan pratiklerle ilgili geribildirim alınması

- Katılımcıların nefes ve farkındalık konusunda bilgi edinerek konuyla ilgili etkinlik uygulamalarıyla deneyim kazanmaları
- Ev ödevi verilmesi

Oturumda kullanılacak materyaller:

- Konuyla ilgili hazırlanan PowerPoint sunumu

Oturum etkinlikleri:

- “Zihni şu ana getirme”
- “Mini mindfulness arası”
- “Basit nefes meditasyonu”
- “Birlikte nefes alma”

Süreç: Katılımcılardan pratikleri uygulayıp uygulamadıkları sorularak deneyimlerini paylaşmaları istenmiştir. Pratikleri uygulayan katılımcı olmadığı gözlemlenmiştir.

Zihni şu ana getirme uygulaması yapılmıştır.

Farkındalık ve nefes konusunda hazırlanan PowerPoint sunumu ile bilgi verilmiştir.

Mini mindfulness arası pratiği uygulanmış (Pollak vd., 2019) (bkz. EK 15) ve katılımcılardan deneyimleri hakkında geribildirim alınmıştır

Basit nefes meditasyonu (Burch ve Penman, 2017) uygulanarak katılımcılardan geribildirim alınmıştır (bkz. EK 16)

Birlikte Nefes Alma (Pollak vd., 2019) pratiğinden yararlanılarak hazırlanan egzersiz uygulanmıştır (bkz. EK 17). Bu pratikte deneyimledikleri duygu ve düşünceleri yazmaları istenmiştir. Uygulama sonrası grup üyelerine deneyimini paylaşmak için gönüllü olup olmadığı sorulmuştur. Gönüllü olanlar çalışmayla ilgili deneyimlerini paylaşmışlardır.

Ev Ödevi: Uygulanan *mini mindfulness arası* ve *basit nefes meditasyonu* pratiklerini bir sonraki oturuma kadar en az ikişer kez tekrarlamaları istenmiştir.

Dördüncü Oturum- Olumlu ve Olumsuz Duyguların Farkına Varma

Oturumun amaçları:

- Ev ödevleri olan pratiklerle ilgili geribildirim alınması
- Katılımcıların olumlu ve olumsuz duyguların farkına varma konusunda bilgi edinerek deneyim kazanmaları
- Ev ödevi verilmesi

Oturumda kullanılacak materyaller:

- Konuyla ilgili hazırlanan PowerPoint sunumu

- Kalem, kağıt

Oturum etkinlikleri:

- “Zihni şu ana getirme”
- “Misafirhane” adlı şiirinin okunup geribildirim alınması
- Araştırmacı tarafından geliştirilen bir imajinasyon çalışmasının uygulanması
- “Duyguları etiketlemek”

Süreç: Oturuma, katılımcıların uygulama pratiklerini gerçekleştirip gerçekleştirmedikleri ve bu uygulamalara ilişkin deneyimleri üzerine yapılan bir değerlendirme ile başlanmıştır. İki katılımcı dışında, diğer katılımcıların uygulama pratiklerini tamamlamadığı gözlemlenmiştir.

Zihni şu ana getirme uygulaması yapılmıştır.

Mevlana’nın “Misafirhane” adlı şiirinin okunmuş (Williams ve Penman, 2022) (bkz. EK 18) ve grup üyelerine şiir hakkında duygu ve düşünceleri sorulmuştur.

Olumlu ve olumsuz duyguların farkına varma konusunda hazırlanan PowerPoint sunumu ile bilgi verilmiştir.

Oturum öncesi mesaj yoluyla bilgi verilerek oturum sırasında yanlarında kağıt ve kalem bulundurmaları istenmiştir. Araştırmacı tarafından geliştirilen bir imajinasyon çalışması yapılmıştır. Bu egzersiz için eşleriyle yaşadıkları partner ilişkilerine dair, çift ilişkileriyle ilgili olumlu bir anıya gitmeleri istenmiştir. O anı sırasında hissettikleri duyguları ve akıllarından geçen düşünceleri hatırlamaları ve bu duygu ve düşünceleri bir kağıda yazmaları istenmiştir. Uygulama sonrası grup üyelerinden deneyimleriyle ilgili geribildirim alınmıştır.

Duyguları Etiketlemek pratiğinin (Pollak vd., 2019) partnerle yaşanan bir çatışmaya uyarlandığı (bkz. EK 19) bir egzersiz yapılmıştır. Uygulama sonrası deneyimleri hakkında geribildirim alınmış ve bu pratiği partnerleriyle yaşadıkları çatışmalar için kullanma konusundaki görüşleri sorulmuştur.

Katılımcılara ilk dört oturumda uygulanan pratiklerden hangilerinin kendilerine daha yakın geldiği sorularak hangi pratikleri yaşamlarına katabilecekleri hakkında görüşleri alınmıştır.

Ev Ödevi: Katılımcılardan, en beğendikleri iki uygulamayı bir sonraki oturuma kadar ikişer kez gerçekleştirmeleri istenmiştir.

Beşinci Oturum- Stres ve Olumsuz Duygularla Farkındalık ile Başa Çıkma

Oturumun amaçları:

- Ev ödevleri olan pratiklerle ilgili geribildirim alınması
- Katılımcıların stres ve stresle başa çıkma konusunda bilgi edinerek konuyla ilgili egzersizleri deneyim kazanmaları
- Ev ödevi verilmesi

Oturumda kullanılacak materyaller:

- Konuyla ilgili hazırlanan PowerPoint sunumu

Oturum etkinlikleri:

- “Zihni şu ana getirme”
- *Stresi fark etme ve kabullenme ile ilgili uygulanan egzersiz*
- “Fırtınalı bir denizin dibinde”
- “Mücadeleyi kabul etmek”

Süreç: Oturuma, katılımcıların uygulama pratiklerini tamamlayıp tamamlamadıkları ve bu uygulamalara ilişkin deneyimleri üzerine yapılan bir değerlendirme ile başlanmıştır. Ancak, hiçbir katılımcının ev ödevini tamamlamadığı gözlemlenmiştir. Zihni şu ana getirme uygulaması yapılmıştır.

Stres ve stresle başa çıkma konusunda hazırlanan PowerPoint sunumu ile bilgi verilmiştir. Stresi fark etme ve kabullenme ile ilgili bir egzersiz uygulanmıştır (Wax, 2016) (bknz. EK 20). Bu uygulamanın neler hissettirdiği konuşularak ilişkilerindeki hangi durumlarda bu pratiği uygulayabilecekleri sorulmuştur.

Grupta suya girme fikrinden ya da sudan korkan biri olup olmadığı sorulmuş ve korkan kimse olmadığından *Fırtınalı Bir Denizin Dibinde* pratiği uygulanmıştır (Pollak vd., 2019) (bknz. EK 21). Bu uygulamanın neler hissettirdiği ve ilişkilerindeki hangi durumlarda bu pratiği uygulayabilecekleri hakkında görüşleri alınmıştır.

Mücadeleyi Kabul Etmek pratiği uygulanmıştır (Pollak vd., 2019) (bknz. EK 22). Bu uygulamanın neler hissettirdiği ve ilişkilerindeki hangi durumlarda bu pratiği uygulayabilecekleri hakkında görüşleri alınmıştır.

Ev Ödevi: Katılımcılardan istedikleri iki uygulamayı bir sonraki oturuma kadar ikişer kez uygulamaları istenmiştir.

Altıncı Oturum- Kabullenme ve Farkındalıkla Etkileşim

Oturumun amaçları:

- Ev ödevleri olan pratiklerle ilgili geribildirim alınması
- Katılımcıların kabullenme ve farkındalık konusunda bilgi edinmeleri
- Katılımcıların eşle farkındalıkla iletişim kurma konusunda bilgi edinmeleri

- Katılımcıların kabullenme ve farkındalık ile ilgili etkinliklerle deneyim kazanmaları
- Ev ödevi verilmesi

Oturumda kullanılacak materyaller:

- Konuyla ilgili hazırlanan PowerPoint sunumu

Oturum etkinlikleri:

- “Zihni şu ana getirme”
- Araştırmacı tarafından yapılandırılan bireyin kendisini ve eşini yargılamadan kabul etmesi amacıyla uygulanan etkinlik
- “Farkında etkileşimler”

Süreç: Oturuma, katılımcılardan pratik uygulamalar ile ilgili görüşleri alınarak başlanmıştır. Oturum dışında yalnızca iki katılımcının uygulamaları pratik ettiği gözlemlenmiştir.

Zihni şu ana getirme uygulaması yapılmıştır.

Kabullenme ve farkındalık konusunda hazırlanan PowerPoint sunumu ile bilgi verilmiştir.

Her bireyden hem kendileri hem de eşlerinin olumlu ve olumsuz özelliklerini yazmaları istenmiştir. Bunu yaparken olumlu ve olumsuz özellikleriyle ilgili düşünürken nasıl hissettiklerine odaklanmaları istenmiştir. Hem kendileri hem de eşlerini tüm özellikleriyle yargılamadan kabul etmelerine yönelik bir imajinasyon çalışması yapılmıştır. Bu çalışma araştırmacı tarafından yapılandırılmıştır (bkz. EK 23). Bu uygulamanın hissettirdikleri hakkında katılımcılardan geribildirim alınmıştır. Eşle farkındalıkla iletişim kurma konusunda hazırlanan PowerPoint sunumu ile bilgi verilmiştir. *Farkında Etkileşimler* pratiğinden (Ameli, 2016) yararlanarak hazırlanan uygulama yapılmış (bkz. EK 24) ve katılımcılardan deneyimleri hakkında geribildirim alınmıştır.

Ev ödevi: Katılımcılardan *Farkında Etkileşimler* uygulamasını eşleriyle deneyimlemeleri ve bunun dışında istedikleri bir pratiği daha uygulamaları istenmiştir.

Yedinci Oturum- Şefkat

Oturumun amaçları:

- Ev ödevleri olan pratiklerle ilgili geribildirim alınması
- Katılımcıların şefkat, öz şefkat ve nezaket hakkında bilgi edinerek konuyla ilgili etkinliklerle deneyim kazanmaları

- Ev ödevi verilmesi

Oturumda kullanılacak materyaller:

- Konuyla ilgili hazırlanan PowerPoint sunumu
- Kalem, kağıt

Oturum etkinlikleri:

- “Zihni şu ana getirme”
- “Mektup yazarak öz şefkati keşfetmek”
- “Sarılma alıştırmaları”
- “Kendimize sevgi dolu nezaket sunmak”
- “Sevgi dolu gözlerle görmek”

Süreç: Oturuma, katılımcıların uygulama pratiklerini tamamlayıp tamamlamadıkları ve bu uygulamalara ilişkin deneyimleri üzerine yapılan bir değerlendirme ile başlanmıştır. Ancak, hiçbir katılımcının ev ödevini tamamlamadığı gözlemlenmiştir. Zihni şu ana getirme uygulaması yapılmıştır.

Şefkat, nezaket ve öz şefkat konusunda hazırlanan PowerPoint sunumu ile bilgi verilmiştir.

Mektup Yazarak Öz Şefkati Keşfetmek pratiği uygulanmıştır (Neff, 2021) (bkz. EK 25). Mektubu yazmaları için on dakika süre verilmiş ve herkesin bitirip bitirmediği sorularak herkes bitirdikten sonra uygulama hakkında geribildirim alınmıştır.

Sarılma Alıştırması pratiği (Neff, 2021) uygulanarak (bkz. EK 26) uygulama hakkında geribildirim alınmıştır.

Kendimize Sevgi Dolu Nezaket Sunmak pratiği uygulanmış (Pollak vd., 2019) (bkz. EK 27) ve katılımcılardan deneyimleri hakkında geribildirim alınmıştır.

Sevgi Dolu Gözlerle Görmek uygulamasından yararlanılarak hazırlanan pratik uygulanmıştır (Pollak vd., 2019) (bkz. EK 28). Bu pratiğin katılımcılara hangi duygu ve düşünceleri yaşattığını yazmaları istemiş ve sonrasında bu deneyim hakkındaki görüşleri alınmıştır.

Ev ödevi: *Mektup Yazarak Öz Şefkati Keşfetmek* dışındaki pratiklerin her birini bir sonraki oturuma kadar birer kez tekrarlamaları istenmiştir.

Sekizinci Oturum- Sonlandırma

Oturumun amaçları:

- Ev ödevleri olan pratiklerle ilgili geribildirim alınması
- Süreç hakkında katılımcıların duygu, düşünce ve görüşlerinin alınması

- Sürecin sonlandırılması

Oturumda kullanılacak materyaller:

- Bu oturumda kullanılan bir materyal yoktur

Oturum etkinlikleri:

- “Zihni şu ana getirme”

Süreç: Oturuma, katılımcıların uygulama pratiklerini tamamlayıp tamamlamadıkları ve bu uygulamalara ilişkin deneyimleri üzerine yapılan bir değerlendirme ile başlanmıştır. Ancak, hiçbir katılımcının ev ödevini tamamlamadığı gözlemlenmiştir.

Zihni şu ana getirme uygulaması yapılmıştır.

Şu konu başlıkları konuşulmuştur:

- Program sürecin onlara neler hissettirdiği
- Oturumlarda yaptıkları uygulamaların nasıl geldiği
- Program sürecinin ilişkilerine nasıl yansımaları olduğu
- Partnerleriyle ilgili bu süreçte onlara farklı gelen bir durum olup olmadığı ve partnerlerinden bu süreçte geribildirim alıp almadıkları, aldılarsa ne gibi geribildirimler aldıkları
- Pratiklerden hangilerinin kendilerine yakın geldiği ve hangilerini uygulamaya devam edecekleri

Süreç özetlenerek ve oturum programın bittiği ifade edilerek sonlandırılmıştır.

5.4.Plasebo Grubuna Uygulanan Film Tartışması

Deneyisel araştırmalarda deney ortamının yapay olarak yarattığı fiziksel ve psikolojik etkiler sonucu deneklerin, normal koşullarda göstermeyecekleri bazı tepkiler görülebilmektedir. Bu tepkiler ile araştırmaya konu olan bağımsız değişkene gösterilen tepki arasında bir ilişki yoktur (Karasar, 2009). Hawthorne etkisi adı verilen ve sadece bir deneye katılmanın bilincinde olunmasının etki yaratmasının (Bilgin, 2003) önlenmesi amacıyla araştırmaya plasebo grubu dahil edilmiştir. Plasebo grubuna sekiz oturumluk film tartışması grubu uygulaması yapılmıştır. Film seçimi yapılırken filmlerin romantik ilişki ve evlilik ile ilgili olmamasına özen gösterilmiştir. İzlenmesi düşünülen filmler konusunda alanında uzman bir öğretim üyesi ile görüşülmüş, filmlere ve filmlerin hangi sırayla izleneceğine karar verilmiştir. Seçilen filmler sırasıyla şunlardır:

1. İnsanlar İkiye Ayrılır
2. Kefernaum
3. Green Book (Yeşil Rehber)
4. The Boy Who Harnessed the Wind (Rüzgarı Dizginleyen Çocuk)

Her filmin izlenip tartışılması için iki oturum yapılmıştır. Oturumlar çevrimiçi olarak Zoom platformu üzerinden filmlerin katılımcılarla birlikte izlenmesi ile gerçekleştirilmiştir. İlk oturumun başında araştırmacı tarafından hazırlanan PowerPoint sunumu ile katılımcılara film ve filmin yönetmeni hakkında kısaca bilgi verilmiştir. Sonrasında grupta birlikte filmin yarısı izlenerek bir sonraki oturumda filmin izlenmesi tamamlanmıştır. Filmin tamamlandığı oturum sonunda katılımcılardan film ve filmdeki karakterler hakkındaki duygu ve düşünceleri, onları en çok etkileyen sahnenin hangisi olduğu gibi konular hakkındaki görüşleri alınmıştır.

6.Araştırmaya İlişkin Verilerin Analizi

6.1.Nicel Verilerin Analizi

Nicel veriler, Sosyal Bilimler İstatistik Paket Programı (SPSS) kullanılarak çözümlenmiştir. Kruskal Wallis, Friedman Mertebeler Testi ve Wilcoxon İşaretli Diziler Testi kullanılmıştır.

Büyük gruplar üzerinden toplanan verilerin, normal dağılıma yakın dağılım gösterdikleri kabul edilebilir ve buna göre parametrik istatistikler seçilebilir. Dağılımın normal dağılımdan aşırı sapma göstermediği şeklinde bir varsayımı ileri sürmek için öngörülen örneklem büyüklüğü 30 ve daha büyük olarak gösterilmektedir. Ancak sosyal bilimlerde özellikle deneysel araştırmalar küçük gruplar üzerinde yapılmaktadır. Literatürde, alt grupların her birinin büyüklüğünün 15 ve daha yüksek olması durumunda parametrik bir istatistiğin kullanılmasının, analizde hesaplanacak "p" anlamlılık düzeyinde önemli bir sapmaya yol açmadığına ilişkin incelemelere rastlanmaktadır (Büyüköztürk, 2003). Bu çalışmada deney, kontrol ve plasebo gruplarında başlangıçta 10'ar kişi bulunmakla birlikte çalışma süresince katılımcı kayıpları yaşanmış ve izleme testini her gruptan 7'şer kişi tamamlamıştır. Küçük örneklem için parametrik olmayan teknikler daha kullanışlıdır (Demirgil, 2014). Bu nedenle araştırmada non-parametrik istatistik testlerinin kullanılmasının daha uygun olduğu düşünülmüştür.

6.2.Nitel Verilerin Analizi

Deney grubuna uygulanan bilinçli farkındalık becerilerinin kullanıldığı ilişki geliştirme programının etkililiğinin daha derinlemesine saptanması için programın ardından deney grubu katılımcılarıyla odak grup görüşmesi yapılmıştır. Odak grup görüşmesi deşifre edilerek analizi için içerik analizi yöntemi kullanılmıştır. İçerik analizi, birbirine benzeyen verileri belirli kavramlar ve temalar çerçevesinde bir araya getirmek ve bunları okuyucunun anlayabileceği bir biçimde düzenleyerek yorumlamayı sağlayan bir analizdir. Bu analizde kodlama yoluyla verilerin altında yatan kavramlar ve bu kavramlar arasındaki ilişkiler ortaya çıkarılmaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2018). İçerik analizi ağırlıklı olarak yazılı ve görsel verilerin analiz edilmesinde kullanılan bir yöntemdir. Bu yöntemde tümdengelimci bir yol takip edilmektedir. İçerik analizinde araştırmacı öncelikli olarak araştırma konusu ile ilgili kategoriler geliştirmektedir. Araştırmacı daha sonra, incelemiş olduğu veri setinde, bu kategoriler içerisine giren kelime, cümle ya da resimleri saymaktadır (Özdemir, 2010). Veriler öncelikle iki kodlayıcı tarafından literatür bilgisi temeliyle ve geleneksel metotla (deşifre edilen verinin çıktısı alınarak elle) kodlanmıştır. Kodlama, nitel metin verilerini, veriyi anlamlı bir şekilde bir araya getirmeden önce ne anlama geldiklerini görmek için ayırarak analiz etme (Creswell, 2019), bir başka tanımla, veriler arasında yer alan anlamlı bölümlere (bir sözcük, cümle, paragraf gibi) isim verilmesi sürecidir. Kodlama süreci elde edilen verileri bölümlere ayırmayı, incelemeyi, karşılaştırmayı, kavramlaştırmayı ve ilişkilendirmeyi gerektirir (Karataş, 2015). İki araştırmacıdan elde edilen kodlar düzenlenerek, bilgisayar destekli nitel veri analizi yazılımı olan MAXQDA programı aracılığıyla dijital olarak da görüşme verileri kodlanarak analizler gerçekleştirilmiştir.

7.Araştırma Bulguları

7.1.Nitel Bulgular

7.1.1.Araştırma Gruplarının Başlangıç Düzeyinde Denkliğinin İncelenmesi (Öntest Karşılaştırmaları)

Empati, empati alt ölçekleri (duygusal empati, davranışsal empati ve empati yoksunluğu), ilişki kalitesi, evlilik doyumu ve psikolojik iyi oluş açısından deney,

kontrol ve plasebo grubu öntest puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığını saptamak için Kruskal Wallis Testi yapılmıştır. Deney, kontrol ve plasebo gruplarının bu değişkenleri ölçmek için kullanılan ölçeklere ilişkin öntest grup sayıları ve sıra ortalamaları şu şekildedir:

Tablo 3

Deney, Kontrol ve Plasebo Gruplarının Ölçeklere İlişkin Öntest Grup Sayıları ve Sıra Ortalamaları

	Gruplar	n	Sıra ortalaması
Toronto Empati Ölçeği	Deney	10	14,35
	Kontrol	10	17,35
	Plasebo	10	14,80
Duygusal Empati Alt Ölçeği	Deney	10	17,30
	Kontrol	10	17,25
	Plasebo	10	11,95
Davranışsal Empati Alt Ölçeği	Deney	10	12,30
	Kontrol	10	17,00
	Plasebo	10	17,20
Empati Yoksunluğu Alt Ölçeği	Deney	10	12,60
	Kontrol	10	17,15
	Plasebo	10	16,75
Evlilik Kalitesi Ölçeği	Deney	10	14,80
	Kontrol	10	15,60
	Plasebo	10	16,10
Evlilik Yaşamı Ölçeği	Deney	10	17,20
	Kontrol	10	15,45
	Plasebo	10	13,85
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	Deney	10	15,65
	Kontrol	10	16,55
	Plasebo	10	14,30

Empati, empati alt ölçekleri (Duygusal empati, davranışsal empati ve empati yoksunluğu), ilişki kalitesi, evlilik doyumu ve psikolojik iyi oluş açısından üç grup

(deney, plasebo ve kontrol) arasında öntest puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığını saptamak için yapılan Kruskal Wallis H Testi bulguları şu şekildedir:

Tablo 4

Deney, Kontrol ve Plasebo Gruplarının Toronto Empati Ölçeği, Duygusal Empati Alt Ölçeği, Davranışsal Empati Alt Ölçeği, Empati Yoksunluğu Alt Ölçeği, Evlilik Kalitesi Ölçeği, Evlilik Doyumu Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Öntest Puanlarına İlişkin Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları

	χ^2	sd	p
Toronto Empati Ölçeği	0.68	2	.71
Duygusal Empati Alt Ölçeği	2.48	2	.29
Davranışsal Empati Alt Ölçeği	2.09	2	.35
Empati Yoksunluğu Alt Ölçeği	1.70	2	.43
Evlilik Kalitesi Ölçeği	0.11	2	.95
Evlilik Yaşamı Ölçeği	0.73	2	.70
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	0.33	2	.85

Tablo 4'e bakıldığında, Kruskal-Wallis H Testi öntest bulgularına göre, Toronto Empati Ölçeği açısından deney, kontrol ve plasebo grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ($\chi^2 = 0.68$; $p > .05$). Toronto Empati Ölçeği'nin Duygusal Empati Alt Ölçeği ($\chi^2 = 2.48$; $p > .05$), Davranışsal Empati Alt Ölçeği ($\chi^2 = 2.09$; $p > .05$) ve Empati Yoksunluğu Alt Ölçeği Ölçeği ($\chi^2 = 1.70$; $p > .05$) açısından da gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur. Evlilik Kalitesi Ölçeği açısından da gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ($\chi^2 = 0.11$; $p > .05$). Evlilik Yaşamı Ölçeği açısından bakıldığında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur ($\chi^2 = 0.73$; $p > .05$). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği açısından da gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ($\chi^2 = 0.33$; $p > .05$). Buna göre deney, kontrol ve plasebo gruplarının araştırmanın tüm değişkenleri açısından birbirine denk olduklarını söyleyebilmek mümkündür.

7.1.2. Araştırmanın Birinci Hipotezine Dair Bulgular

Hipotez 1: Deney, kontrol ve plasebo gruplarının empati düzeyleri arasında son test puanları açısından anlamlı bir fark vardır.

Alt Hipotezler:

H1a: Deney, kontrol ve plasebo grupları, Toronto Empati Ölçeği son test puanları açısından anlamlı biçimde farklılık göstermektedir.

H1b: Deney, kontrol ve plasebo grupları, Duygusal Empati Alt Ölçeği son test puanları açısından anlamlı biçimde farklılık göstermektedir.

H1c: Deney, kontrol ve plasebo grupları, Davranışsal Empati Alt Ölçeği son test puanları açısından anlamlı biçimde farklılık göstermektedir.

H1d: Deney, kontrol ve plasebo grupları, Empati Yoksunluğu Alt Ölçeği son test puanları açısından anlamlı biçimde farklılık göstermektedir.

Empati ve empati alt ölçekleri (Duygusal empati, davranışsal empati ve empati yoksunluğu) açısından deney, kontrol ve plasebo gruplarından elde edilen son test puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığını saptamak için Kruskal-Wallis Testi yapılmıştır. Deney, kontrol ve plasebo gruplarının empati düzeylerini ölçmek için kullanılan Toronto Empati Ölçeği'ne ilişkin son test grup sayıları ve sıra ortalamaları şu şekildedir:

Tablo 5

Deney, Kontrol ve Plasebo Gruplarının Toronto Empati Ölçeği, Duygusal Empati Alt Ölçeği, Davranışsal Empati Alt Ölçeği, Empati Yoksunluğu Alt Ölçeği İlişkin Son Test Grup Sayıları ve Sıra Ortalamaları

	Gruplar	n	Sıra ortalaması
Toronto Empati Ölçeği	Deney	7	12.43
	Kontrol	10	13.35
	Plasebo	7	11.36
Duygusal Empati Alt Ölçeği	Deney	7	14.29
	Kontrol	10	12.85
	Plasebo	7	10.21
Davranışsal Empati Alt Ölçeği	Deney	7	11.21
	Kontrol	10	14.40
	Plasebo	7	11.07
Empati Yoksunluğu Alt Ölçeği	Deney	7	11.93
	Kontrol	10	13.15
	Plasebo	7	12.14

Empati ve empati alt ölçekleri (Duygusal empati, davranışsal empati ve empati yoksunluğu) açısından deney, kontrol ve plasebo gruplarından elde edilen son test puanlarının farklılaşp farklılaşmadığını saptamak için yapılan Kruskal-Wallis H Testi bulguları şu şekildedir:

Tablo 6

Deney, Kontrol ve Plasebo Gruplarının Toronto Empati Ölçeği, Duygusal Empati Alt Ölçeği, Davranışsal Empati Alt Ölçeği, Empati Yoksunluğu Alt Ölçeği Son test Puanlarına İlişkin Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları

	χ^2	sd	p
Toronto Empati Ölçeği	0.33	2	.85
Duygusal Empati Alt Ölçeği	1.25	2	.54
Davranışsal Empati Alt Ölçeği	1.29	2	.53
Empati Yoksunluğu Alt Ölçeği	0.16	2	.93

Tablo 6'ya bakıldığında, Kruskal-Wallis H Testi bulgularına göre, Toronto Empati Ölçeği açısından deney, kontrol ve plasebo grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($\chi^2 = 0.33$; $p > .05$). Toronto Empati Ölçeği'nin Duygusal Empati Alt Ölçeği ($\chi^2 = 1.25$; $p > .05$), Davranışsal Empati Alt Ölçeği ($\chi^2 = 1.29$; $p > .05$) ve Empati Yoksunluğu Alt Ölçeği Ölçeği ($\chi^2 = 0.16$; $p > .05$) açısından da gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark görülmemiştir. Buna göre bu araştırma kapsamında hazırlanan bilinçli farkındalık becerilerini içeren ilişki geliştirme programının empati ve empati alt ölçekleri (duygusal empati, davranışsal empati ve empati yoksunluğu) açısından bir farklılık yaratmadığı söylenebilir. Bulgular, H1 hipotezinin ve H1a, H1b, H1c, H1d alt hipotezlerinin desteklenmediğini göstermektedir. Deney, kontrol ve plasebo gruplarının empati düzeyleri, duygusal empati, davranışsal empati ve empati yoksunluğu düzeyleri arasında son test puanları açısından anlamlı bir fark yoktur.

7.1.3. Araştırmanın İkinci Hipotezine Dair Bulgular

Hipotez 2: Deney, kontrol ve plasebo gruplarının ilişki kalitesi düzeyleri arasında son test puanları açısından anlamlı bir fark vardır.

İlişki kalitesi açısından deney, kontrol ve plasebo gruplarından elde edilen sontest puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığını saptamak için Kruskal-Wallis Testi yapılmıştır. Deney, kontrol ve plasebo gruplarının ilişki kalitesi düzeylerini ölçmek için kullanılan Evlilik Kalitesi Ölçeği'ne ilişkin sontest grup sayıları ve sıra ortalamaları şu şekildedir:

Tablo 7

Deney, Kontrol ve Plasebo Gruplarının Evlilik Kalitesi Ölçeği Sontest Grup Sayıları ve Sıra Ortalamaları

	Gruplar	n	Sıra ortalaması
Evlilik Kalitesi Ölçeği	Deney	7	12.50
	Kontrol	10	11.75
	Plasebo	7	13.57

İlişki kalitesi açısından deney, kontrol ve plasebo gruplarından elde edilen sontest puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığını saptamak için yapılan Kruskal-Wallis H Testi bulguları şu şekildedir:

Tablo 8

Deney, Kontrol ve Plasebo Gruplarının Evlilik Kalitesi Ölçeği Sontest Puanlarına İlişkin Kruskal-Wallis H Testi Sonucu

	χ^2	sd	p
Evlilik Kalitesi Ölçeği	0.27	2	.87

Tablo 8'e bakıldığında, Kruskal-Wallis H Testi sonucuna göre, Evlilik Kalitesi Ölçeği'nden elde edilen sontest puanları açısından deney, kontrol ve plasebo grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ($\chi^2 = 0.27$; $p > .05$). Buna göre, bu araştırma kapsamında hazırlanan bilinçli farkındalık becerilerini içeren ilişki geliştirme programının ilişki kalitesi düzeyi üzerinde etki yaratmadığı söylenebilir. Bulgular, H2 hipotezinin desteklenmediğini göstermektedir. Deney, kontrol ve plasebo gruplarının ilişki kalitesi düzeyleri arasında son test puanları açısından anlamlı bir fark yoktur.

7.1.4.Araştırmanın Üçüncü Hipotezine Dair Bulgular

Hipotez 3: Deney, kontrol ve plasebo gruplarının evlilik doyumu düzeyleri arasında son test puanları açısından anlamlı bir fark vardır.

Evlilik doyumu açısından deney, kontrol ve plasebo gruplarından elde edilen sontest puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığını saptamak için Kruskal-Wallis Testi yapılmıştır. Deney, kontrol ve plasebo gruplarının evlilik doyumu düzeylerini ölçmek için kullanılan Evlilik Yaşamı Ölçeği'ne ilişkin sontest grup sayıları ve sıra ortalamaları şu şekildedir:

Tablo 9

Deney, Kontrol ve Plasebo Gruplarının Evlilik Yaşamı Ölçeği Sontest Grup Sayıları ve Sıra Ortalamaları

	Gruplar	n	Sıra ortalaması
Evlilik Yaşamı Ölçeği	Deney	7	13.43
	Kontrol	10	12.20
	Plasebo	7	12.00

Evlilik doyumu açısından deney, kontrol ve plasebo gruplarından elde edilen sontest puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığını saptamak için yapılan Kruskal-Wallis H Testi bulguları şu şekildedir:

Tablo 10

Deney, Kontrol ve Plasebo Gruplarının Evlilik Yaşamı Ölçeği Sontest Puanlarına İlişkin Kruskal-Wallis H Testi Sonucu

	χ^2	sd	p
Evlilik Yaşamı Ölçeği	0.18	2	.92

Tablo 10'a bakıldığında, Kruskal-Wallis H Testi sonucuna göre, Evlilik Yaşamı Ölçeği'nden elde edilen sontest puanları açısından deney, kontrol ve plasebo grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ($\chi^2 = 0.18$; $p > .05$). Buna göre bu araştırma kapsamında hazırlanan bilinçli farkındalık becerilerini içeren ilişki geliştirme programının evlilik doyum düzeyi üzerinde etki yaratmadığı

söylenbilir. Bulgular H3 hipotezinin desteklenmediğini göstermektedir. Deney, kontrol ve plasebo gruplarının evlilik doyumu düzeyleri arasında son test puanları açısından anlamlı bir fark yoktur.

7.1.5.Araştırmanın Dördüncü Hipotezine Dair Bulgular

Hipotez 4: Deney, kontrol ve plasebo gruplarının psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında son test puanları açısından anlamlı bir fark vardır.

Psikolojik iyi oluş açısından deney, kontrol ve plasebo gruplarından elde edilen son test puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığını saptamak için Kruskal-Wallis Testi yapılmıştır. Deney, kontrol ve plasebo gruplarının psikolojik iyi oluş düzeylerini ölçmek için kullanılan Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'ne ilişkin son test grup sayıları ve sıra ortalamaları şu şekildedir:

Tablo 11

Deney, Kontrol ve Plasebo Gruplarının Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Son Test Grup Sayıları ve Sıra Ortalamaları

	Gruplar	n	Sıra ortalaması
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	Deney	7	14.21
	Kontrol	10	12.75
	Plasebo	7	10.43

Psikolojik iyi oluş açısından deney, kontrol ve plasebo gruplarından elde edilen son test puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığını saptamak için yapılan Kruskal-Wallis H Testi bulguları şu şekildedir:

Tablo 12

Deney, Kontrol ve Plasebo Gruplarının Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Son Test Puanlarına İlişkin Kruskal-Wallis H Testi Sonucu

	χ^2	sd	p
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	1.03	2	.60

Tablo 12'ye bakıldığında, Kruskal-Wallis H Testi sonucuna göre, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nden elde edilen son test puanları açısından deney, kontrol ve plasebo grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ($\chi^2= 1.03$; $p>.05$). Buna göre bu araştırma kapsamında hazırlanan bilinçli farkındalık becerilerini içeren ilişki geliştirme programının psikolojik iyi oluş düzeyi üzerinde etki yaratmadığı söylenebilir. Bulgular, H4 hipotezinin desteklenmediğini göstermektedir. Deney, kontrol ve plasebo gruplarının psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında son test puanları açısından anlamlı bir fark yoktur.

7.1.6.Araştırmanın Beşinci Hipotezine Dair Bulgular

Hipotez 5: Deney grubunun empati, ilişki kalitesi, evlilik doyumu ve psikolojik iyi oluş düzeyleri, öntest, son test ve izleme testi ölçümlerine göre anlamlı biçimde farklılık göstermektedir.

Alt Hipotezler:

H5a: Deney grubunun Toronto Empati Ölçeği puanları ölçüm zamanlarına göre anlamlı biçimde farklılık göstermektedir.

H5b: Deney grubunun Duygusal Empati Alt Ölçeği puanları ölçüm zamanlarına göre anlamlı biçimde farklılık göstermektedir.

H5c: Deney grubunun Davranışsal Empati Alt Ölçeği puanları ölçüm zamanlarına göre anlamlı biçimde farklılık göstermektedir.

H5d: Deney grubunun Empati Yoksunluğu Alt Ölçeği puanları ölçüm zamanlarına göre anlamlı biçimde farklılık göstermektedir.

H5e: Deney grubunun Evlilik Kalitesi Ölçeği puanları ölçüm zamanlarına göre anlamlı biçimde farklılık göstermektedir.

H5f: Deney grubunun Evlilik Yaşamı Ölçeği puanları ölçüm zamanlarına göre anlamlı biçimde farklılık göstermektedir.

H5g: Deney grubunun Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanları ölçüm zamanlarına göre anlamlı biçimde farklılık göstermektedir.

Empati, empati alt ölçekleri (duygusal empati, davranışsal empati ve empati yoksunluğu), ilişki kalitesi, evlilik doyumu ve psikolojik iyi oluş açısından deney grubu öntest, son test ve izleme testleri puanları arasında farklılık olup olmadığının saptanması için Friedman Mertebeler Testi analizi yapılmıştır. Bulgular şu şekildedir:

Tablo 13

Tüm Değişkenler Açısından Deney Grubu Öntest, Sontest ve İzleme Testleri Friedman Mertebeler Testi Analiz Sonuçları

			Ölçümler	Sıra	sd	χ^2	p
			Ortalama				
Toronto Empati Ölçeği			Öntest	1.50	2	3.55	.17
			Sontest	2.36			
			İzleme	2.14			
Duygusal Empati Alt Ölçeği			Öntest	1.43	2	4.95	.08
			Sontest	2.43			
			İzleme	2.14			
Davranışsal Empati Alt Ölçeği			Öntest	1.57	2	3.11	.21
			Sontest	2.29			
			İzleme	2.14			
Empati Yoksunluğu Alt Ölçeği			Öntest	1.64	2	2.24	.33
			Sontest	2.21			
			İzleme	2.14			
Evlilik Kalitesi Ölçeği			Öntest	2.00	2	0.78	.68
			Sontest	2.21			
			İzleme	1.79			
Evlilik Yaşamı Ölçeği			Öntest	1.93	2	0.67	.72
			Sontest	2.21			
			İzleme	1.86			
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği			Öntest	1.93	2	0.54	.76
			Sontest	2.21			
			İzleme	1.86			

Tablo 13'e bakıldığında deney grubu için yapılan Friedman Mertebeler Testi analizi bulgularına göre, Toronto Empati Ölçeği açısından öntest, sontest ve izleme testi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($\chi^2 = 3.55$; $p > .05$). Toronto Empati Ölçeği'nin Duygusal Empati Alt Ölçeği ($\chi^2 = 4.95$; $p > .05$), Davranışsal Empati Alt Ölçeği ($\chi^2 = 3.11$; $p > .05$) ve Empati Yoksunluğu Alt Ölçeği

Ölçeği ($\chi^2 = 2.24$; $p > .05$) açısından da puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark görülmemiştir. Evlilik Kalitesi Ölçeği ($\chi^2 = 0.78$; $p > .05$), Evlilik Yaşamı Ölçeği ($\chi^2 = 0.67$; $p > .05$) ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ($\chi^2 = 0.54$; $p > .05$) açısından puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. Bu bulgulara göre, H5 hipotezi ve H5a, H5c, H5d, H5e, H5f, H5g alt hipotezleri reddedilmiştir.

Deney grubu öntest-sontest ve sontest-izleme testi arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığının saptanması için Wilcoxon İşaretli Sıralar Dizisi testi yapılmış ve yalnızca Duygusal Empati Alt Ölçeği puanlarında öntest-sontest açısından anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır. Bulgular şu şekildedir:

Tablo 14

Deney Grubunda Duygusal Empati Alt Ölçeği Açısından Öntest-Sontest Wilcoxon İşaretli Sıralar Dizisi Testi Sonuçları

Sontest-Öntest	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p
Negatif Sıra	0 ^a	.00	.00	-2.060 ^b	.04
Pozitif Sıra	5 ^b	3.00	15.00		
Eşit	2 ^c				
Toplam	7				

Tablo 14'e bakıldığında, deney grubunda Duygusal Empati Alt Ölçeği'nden edinilen öntest-sontest puanları arasında sontest puanları lehine istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($z = -2.060^b$; $p < .05$). Buna göre bu araştırma kapsamında hazırlanan bilinçli farkındalık becerilerini içeren ilişki geliştirme programının deney grubunda duygusal empatiyi arttırdığı söylenebilir. H5b hipotezi, elde edilen bulgular doğrultusunda istatistiksel olarak desteklenmektedir. Deney grubunun Duygusal Empati Alt Ölçeği puanları ölçüm zamanlarına göre anlamlı biçimde farklılık göstermektedir.

Duygusal Empati Alt Ölçeği puanları açısından sontest-izleme testi arasında yapılan Wilcoxon İşaretli Sıralar Dizisi testi bulguları ise şu şekildedir:

Tablo 15

Deney Grubunda Duygusal Empati Alt Ölçeği Açısından Sontest-İzleme Testi Wilcoxon İşaretli Sıralar Dizisi Testi Sonuçları

Sontest-İzleme	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p
Negatif Sıra	3 ^g	2.83	8.50	-.271 ^c	.79
Pozitif Sıra	2 ^h	3.25	6.50		
Eşit	2				
Toplam	7				

Tablo 15'e bakıldığında, deney grubunda duygusal empati açısından sontest-izleme testi arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ($z = -.271^c$; $p > .05$). Buna göre deney grubunda sontestte artan duygusal empati puanlarının izleme testinde de devam ettiği söylenebilir.

7.2.Nitel Bulgular

Nitel bulgular, düzenlenmiş betimleyici açıklamalar, temalar ya da kategoriler verilerek açıklanabilmekte, verilerin bütünleştirilip, veriyi açıklayan bir model haline getirilmesi ancak bu şekilde mümkün olabilmektedir (Merriam, 2018). Nitel veriler çok yoğun ve uzun verilerden oluşmakta olduğu için bu verileri bu şekilde kullanmak oldukça güçtür. Bu nedenle veriler öncelikle kodlar, kodların bir araya getirilmesi ile kategoriler ve sonuçta kategorilerin tümevarımsal bir yaklaşımla gruplandırıldığında temalar elde edilmektedir. Ortaya çıkan temalar, nitel çalışmalarda kanıt niteliğindeki bulguları ifade etmektedir (Creswell, 2019; Merriam, 2018). Creswell'e (2019) göre az sayıda tema belirlenerek, temalar hakkında paragraflar yazılmalıdır. Bu paragraflarda temaya ilişkin en doğal olan ifadeler seçilmeli ve alıntılar verilmelidir. Farklı katılımcı görüşleri de tema hakkında açıklama yapmayı destekleyici nitelik taşımaktadır.

Araştırmanın kodlamaları ve analizleri sonucunda dört ana tema ("bilinçli farkındalık bileşenleri", "bilinçli farkındalık tutum ve becerileri", "farkındalık" ve "psikolojik iyi oluş") belirlenmiş ve bu temalar ilgili kod ve alt kodlar kapsamlı olarak incelenmiştir. İçerik analizinde belirlenen tema ve kodlar Tablo 16'da gösterilmektedir. Kodlamada ikili katman kullanılmış olup bazı kodlarla ilgili alt kodlara rastlanmıştır. Analizde hem kodlara hem de alt kodlara yer verilmiştir. Analiz sonucunda literatürde bulunan

bilinçli farkındalık bileşenlerinden “niyet” bileşenine dair herhangi bir kod bulunamamıştır. Bilinçli farkındalık tutum ve becerilerinden mesafe koyma, acemi (başlangıç) zihni, sabır ve güvene dair bir koda rastlanmamıştır. Psikolojik iyi oluşun bileşenleri arasında bulunan kendini kabul, yaşam amacı ve otonomiye dair bir kod bulunamamıştır. Odak grup görüşmesi katılımcıları K1’den K7’ye olacak şekilde kodlanmıştır.

Tablo 16

İçerik analizinde belirlenen tema, kodlar, kod tanımları ve katılımcı örnek ifadeleri

Kodlar	Kod Tanımları	Örnek ifadeler
Tema 1: Bilinçli farkındalık bileşenleri		
<i>Dikkat</i>	Zihni şimdiki zamanda sabit ve odaklanmış olarak tutabilmek	K5: “ <i>Güçlü yanlar, zayıf yanlar ya da işte kendimdeki olumlu, olumsuz özellikler, eşimin olumlu, olumsuz özelliklerine daha fazla dikkat ettiğimi fark ettim</i> ”
<i>Tutum</i>	Sabır, şefkat ve çabalamama tutumlarını dikkat pratiğine kasıtlı olarak getirerek, kişi sürekli olarak hoş deneyimler için çabalamama veya rahatsız edici deneyimleri bir kenara itme kapasitesini geliştirmek	K3: “ <i>Bir kere çok daha sakin hareket ettiğimi davrandığımı fark ediyorum... Daha bir sakin, daha bir relaks hareket ediyorum</i> ”
Tema 2: Bilinçli farkındalık tutum ve becerileri		
<i>Şimdiki anda olmak</i>	Dikkati şimdiki ana odaklamak ve şimdiki yaşantının farkına varmaktır.	K7: “ <i>Anı yaşamak ya da ana dönmek konusunda daha bilinçli bir yaklaşım sergilememe katkısı oldu</i> ”

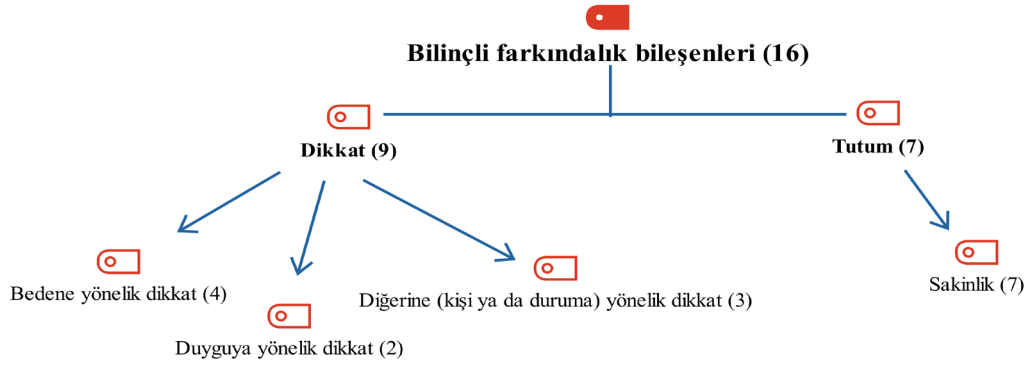
		<i>programın diyebilirim ben de”</i>
<i>Yargılayıcı olmama</i>	Şimdiki zamana odaklanarak ve anlık yaşantıları yargılamadan gözlemlemek	K4: “Eskiden çok yargılayıcı konuşuyordum mesela. Kalıplarım, cümle kalıplarım böyleydi. Artık bunları bu şekilde, yargılayıcı olmadan, eleştirel cümleler kullanmadan, daha olumlu kelimeler kullanarak kendi ne hissettiğimi ona daha çok anlatarak iletişim kuruyorum bir şeyi söylerken”
<i>Kabullenme</i>	Kişinin kendisiyle ve dünya ile olan yaşamına karşı değerlendirici bir tutum almaması; yani anlayışlı, nazik, açık, şimdiki zamana odaklı ve istekli olması	K2: “Kesinlikle o duyguyu önce olduğu gibi karşılayıp kabul etmek belki o sırada hiçbir şey değişmese bile iyi gelen bir şey oluyor”
<i>Şefkat</i>	Kişinin kendisinin ve başkalarının acılarına karşı duyarlı olarak bu acıları hafifletmeye çalışması	K1: “Onu hep anlamadan ya da savunmada bekliyorken şimdi şefkatli olarak hem anlamaya çalışarak savunmaya çalışmadan dinliyorum”
<i>Çabalamama</i>	Hiçbir şey için çabalamamak gözlemlemek ve sadece duygu ve düşüncelerin	K3: “Bugün mesela 3 gündür bizi uğraştıran bir konu var... Mücadele etmenin ne manası var?”

	geçişini izlemeyi öğrenmek	Niye biz bununla savaşıyoruz? Niye biz bununla kavga ediyoruz...”
Akışa bırakma	Kişinin olay, durum, duygu ya da düşünceleri olurlarına bırakması	K2: “O gelip geçişe izin vermek... bu anlamda bana iyi geldi”
Tema 3: Farkındalık		
Empati	Kendini duygu ve düşüncede bir başkasının yerine koyabilme becerisi	K5: “Empatik bir bakış açısıyla yaklaşmamı destekledi”
İlişki farkındalığı	Kişinin kendisiyle ve diğerleriyle olan ilişkisinin farkında olması	K6: “Ancak ilişki kalitesini kesinlikle etkiledi ve daha işlevsel bir duruma geldi diyebilirim çünkü daha uzun süre dinleyebiliyorum ve daha uzun süre konuşabiliyoruz eşimle”
Duygusal farkındalık gelişimi	Kişinin kendi duygularının farkında olarak bu duyguları yönetebilme becerisi	K3: “Öfkeyi ya da gerginliği, o agresifliği böyle çok minimize ettim, öyle hissediyorum”
Tema 4: Psikolojik iyi oluş		
Diğerleriyle olumlu ilişkiler	Kişinin başkalarıyla kaliteli ilişkiler kurması ve sürdürmesi	K1: “Bizim ilişkimizin, o tartışmanın ya da mevzunun gidişatını da çok farklı yönde etkiledi. Yani böyle daha olumsuzda değil, daha yapıcı, daha ortak bir

		<i>noktaya getirdi ikimizi de”</i>
Bireysel gelişim	Kişinin birey olarak gelişme ve büyümeye devam etmesi	K6: “Yine fark ettiğim başka bir noktada programın ilk haftalarından itibaren zihnimin çoğunlukla gelecek zamanda olduğunu fark ettim. Etkinliklerle birlikte bu yönde bir değişim var olumlu anlamda onu söyleyebilirim”
Çevresel hakimiyet	Kişinin yaşamını ve çevresini etkili bir şekilde yönetme kapasitesine sahip olması	K4: “Daha doğrusu hem ikili ilişkilerim hem de eşimle olan ilişkimde hep böyle bir tepkisel bir tavrım vardı. Onu kaldırıncı karşıdaki kişiyle olan diyaloglarım sağlıklı bir hal aldı”

Tema 1: “Bilinçli farkındalık bileşenleri”

Kodlanan bölümlere yönelik gerçekleştirilen analizler sonucunda ortaya çıkan “Bilinçli farkındalık bileşenleri” temasına ilişkin olarak “dikkat” ve “tutum” olmak üzere iki koda rastlanmıştır. “Dikkat” koduna dair “bedene yönelik dikkat”, “duyguya yönelik dikkat” ve “diğerine (kişi ya da duruma) yönelik dikkat” alt kodlarına rastlanmıştır. “Tutum” koduna dair ise yalnızca “sakinlik” alt koduna rastlanmıştır. “Bilinçli farkındalık bileşenleri” temasının kod ve alt kodlarına dair elde edilen bulgular şu şekildedir:



Şekil 3. Bilinçli farkındalık bileşenleri teması ve kodları

İçerik analizi sonucunda deney grubuna uygulanan bilinçli farkındalık becerilerinin kullanıldığı ilişki geliştirme programının “dikkat”i arttırdığı görülmüştür. Katılımcıların “dikkat” ile ilgili bazı ifadelerine verilebilecek örnekler şunlardır:

“Nefes egzersizleriyle gerginliğimi, dişimi sıktığımı, aslında normal uyanık halde bile aslında postürümün çok bozuk olduğunu, bir yeri kastiğimi falan fark ettim” (K1) (Bedene yönelik dikkat)

“O duyguda ne hissediyorum, nasıl varım şimdi bir parça o duyguda kalmaya ve sonra düşünmeye çalışıyorum” (K2) (Duyguya yönelik dikkat)

“Güçlü yanlar, zayıf yanlar ya da işte kendimdeki olumlu, olumsuz özellikler, eşimin olumlu, olumsuz özelliklerine daha fazla dikkat ettiğimi fark ettim” (K5) (Diğerine (kişi ya da duruma) yönelik dikkat)

Programın bir başka etkisinin katılımcıların “sakinlik” “tutum”u ile hareket etmelerini sağlaması olarak belirlenmiştir. Programın sonuna doğru yaşadığı bir olayı anlatan katılımcının şu ifadeleri bu etkiyi desteklemektedir: *“Bir nefes aldım. Sakinledim, tamam yani gayet sinirime hakim oldum... Kalktım, birazcık yürüdüm, nefes aldım, kendimi sakinleştirdim”* (K4)

Diğer katılımcıların programın kendilerine sakin bir tutumla hareket etme becerisini kazandırmasına verdikleri örnekler şu şekildedir:

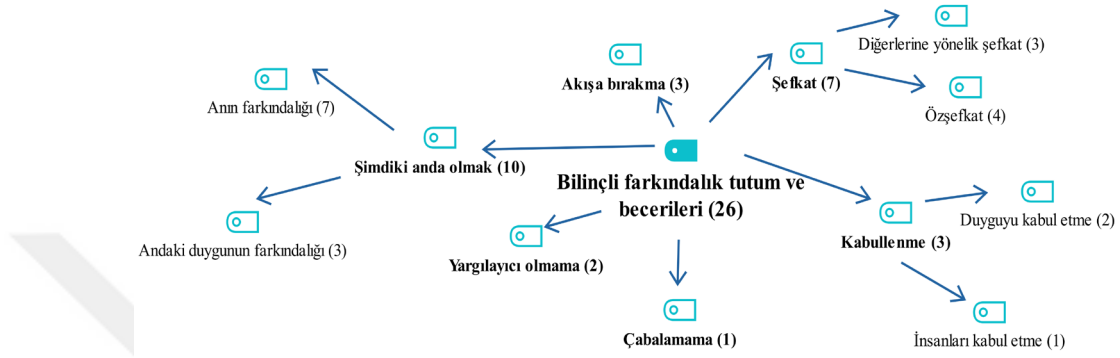
“Bir kere çok daha sakin hareket ettiğimi davrandığımı fark ediyorum... Daha bir sakin, daha bir relaks hareket ediyorum” (K3)

“...şu anda bu noktada daha ana odaklanıp daha işlevsel çözümler üretebiliyorum daha yavaşladım davranışsal açıdan daha yavaş ve sakince enine boyuna karar alabiliyorum” (K6)

Analiz sonucunda “bilinçli farkındalık bileşenleri”nden “niyet”e dair herhangi bir kod bulunamamıştır.

Tema 2: “Bilinçli farkındalık tutum ve becerileri”

Kodlanan bölümlere yönelik gerçekleştirilen analizler sonucunda ortaya çıkan bir başka tema “bilinçli farkındalık tutum ve becerileri” olmuştur. Bu temanın kod ve alt kodlarına dair elde edilen bulgular şu şekildedir:



Şekil 4. Bilinçli farkındalık tutum ve becerileri teması ve kodları

Analiz sonucunda “bilinçli farkındalık tutum ve becerileri”nden “şimdiki anda olmak”, “yargılayıcı olmama”, “çabalamama”, “kabullenme”, “şefkat” ve “akışa bırakma” kodları saptanmıştır. Ayrıca “Şimdiki anda olmak” kodu ile ilgili “anın farkındalığı” ve “andaki duygunun farkındalığı” alt kodlarına, “kabullenme” koduyla ilgili “duyguyu kabul etme” ve “insanları kabul etme” alt kodlarına, “şefkat” koduyla ilgili “diğerlerine yönelik şefkat” ve “öz şefkat” alt kodlarına rastlanmıştır. Aşağıdaki katılımcı ifadeleri bu kod ve alt kodlarla ilgili örneklerdir:

“Şu an buradayım ne oluyor ne bitiyor etkinlikleriyle hemen kendimi o ana getirmeyi oraya toparlamayı öğrendim onu söyleyebilirim” (K3) (Anın farkındalığı)

“Anı yaşamak ya da ana dönmek konusunda daha bilinçli bir yaklaşım sergilememe katkısı oldu programın diyebilirim ben de” (K7) (Anın farkındalığı)

“Şimdi ne oluyor burada diye kendi içime dönüp o anda nasıl hissettiğimi fark etmeye çabalamak gibi” (K2) (Andaki duygunun farkındalığı)

“Eskiden çok yargılayıcı konuşuyordum mesela. Kalıplarım, cümle kalıplarım böyleydi. Artık bunları bu şekilde, yargılayıcı olmadan, eleştirel cümleler kullanmadan, daha olumlu kelimeler kullanarak kendi ne hissettiğimi ona daha çok anlatarak iletişim kuruyorum bir şeyi söylerken” (K4) (Eşi yargılamama)

“Bugün mesela üç gündür bizi uğraştıran bir konu var. Arkadaşa söyledim, düşün karşıda bir silindir geliyor, bir dur bakayım biz bunu karşılayabilecek miyiz karşılayabileceğiz. Tamam o zaman karşılayalım. Karşılayamayacak, kaçabilecek miyiz miyiz? Kaçabiliriz. O zaman kaçalım dedim hani bundan. Mücadele etmenin ne manası var? Niye biz bununla savaşıyoruz? Niye biz bununla kavga ediyoruz gibi” (K3) (Çabalamama)

“Kesinlikle o duyguyu önce olduğu gibi karşılayıp kabul etmek belki o sırada hiçbir şey değişmese bile iyi gelen bir şey oluyor” (K2) (Duyguyu kabul etme)

“Onun talepleriyle benim isteklerim çoğu zaman birbiriyle uyuşmadığında, bir şekilde onun taleplerini kendi isteğime doğru evriltmek ya da o benim taleplerimi, kendi isteğine doğru çevirmek ya da evriltmek istiyordu. Birazcık daha böyle şeyi fark ettim. Yani, onun da isteği böyle. Biraz daha onun isteğini de kabul etmek üzerine” (K3) (İnsanları kabul etme)

“Bir de özellikle son zamanlarda böyle bir şefkat duygusu aslında böyle dinlemeye başladıkça da böyle bir ona karşı şefkat duyduğumu hissetmeye başladım. Bazen böyle zorlandığı şeylerde dinlemeyi, önceki birikimle başka bir yorumda bulunmak yerine şefkat duyuyorum, böyle bir yansıması oldu sanırım.” (K2) (Diğerlerine yönelik şefkat)

“Son oturumlardaki öz şefkate ilişkin çok net şeyler fark ettim benim için çok zordu oradaki egzersizleri yapabilmek, şimdi biraz buna odaklıyım açıkçası çünkü şunu fark ettim ben kendimde kendimi suçlama herhangi bir olay ya da durumdan sonra ya da sorumluluk yüklenmede oldukça ustayım. Yani hemen bir işin bir şeyin sorumluluğu altına girme ya da istediğimiz gibi sonuçlanmayan bir durumdan sonra benim hatamdan oldu düşüncesi, bu eğilimim oldukça fazlaydı, bu anlamda öz şefkatim oldukça düşük bir seviyedeymiş onu gördüm” (K6) (Öz şefkat)

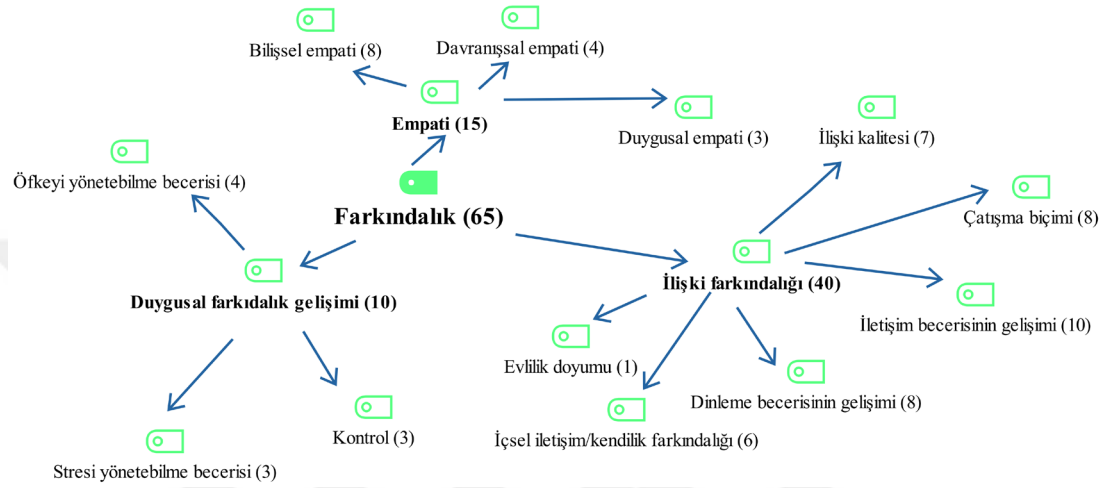
“Ben öz şefkati çok yeterli biri değilim açıkçası. Biraz daha galiba kendime şefkat duymaya başladım” (K1) (Öz şefkat)

Olumsuz duyguları hakkında konuşan katılımcının şu ifadeleri “akışa bırakma” kodu ile ilgili bir örnektir: *“Olumsuz duyguyu yanımda taşıyordum mesela önceden. Yani geçip gitmesine izin vermiyordum. Evet duygu geliyordu, olumsuz duygu. Onu benimle beraber iki gün, üç gün olumsuz duyguyu taşıyordum ve kendimi kötü hissetmem ve öfkeli hissetmem o zaman benim bütün ilişkilerime de yansıyor. Özellikle partner ilişkiye... Bir şeye bozulduysam sürdürüyordum yani... Şimdi geçip gitmesine izin veriyorum”* (K1)

Analiz sonucunda “bilinçli farkındalık tutum ve becerileri”nden “mesafe koyma”, “acemi (başlangıç zihni)”, “sabır” ve “güven” kodlarına rastlanmamıştır.

Tema 3: “Farkındalık”

Analizler sonucunda ortaya çıkan bir başka tema “farkındalık” şeklindedir. Bu temanın kod ve alt kodlarına dair elde edilen bulgular şu şekildedir:



Şekil 5. Farkındalık teması ve kodları

Analiz sonucunda “farkındalık” teması için “empati”, “ilişki farkındalığı” ve “duygusal farkındalık gelişimi” kodları saptanmıştır.

“Empati” kodu ile ilgili elde edilen alt kodlar “duygusal empati”, “davranışsal empati” ve “bilişsel empati” şeklindedir. Aşağıda katılımcıların bu kodlarla ilgili ifadelerine örnekler verilmiştir:

“Tabi ki bu durumda da biraz daha eşimle empati daha fazla kurmaya başladım” (K1) (Duygusal empati)

“Empatik bir bakış açısıyla yaklaşmamı destekledi” (K5) (Davranışsal empati)

“Yani karşımdaki insanla empati yapıp ona göre konuştuğum zaman kendimi de anlatmış oluyorum” (K4) (Davranışsal empati)

“Empati konusunda zaten bugün çok bahsettik de, söyledik de, kişiyi anlamak ve dinlemek noktasında” (K3) (Bilişsel empati)

“İlişki farkındalığı” koduyla ilgili elde edilen alt kodlar “ilişki kalitesi”, “evlilik doyumu” “içsel iletişim/kendilik farkındalığı”, “dinleme becerisinin gelişimi”

“iletişim becerisinin gelişimi” ve “çatışma biçimi” şeklinde dir. Aşağıda katılımcıların bu kodlarla ilgili ifadelerine örnekler verilmiştir:

“Ancak ilişki kalitesini kesinlikle etkiledi ve daha işlevsel bir duruma geldi diyebilirim çünkü daha uzun süre dinleyebiliyorum ve daha uzun süre konuşabiliyoruz eşimle” (K6) (İlişki kalitesi)

“Yani dinleyerek karşıdaki kişinin sizden ne beklediğini ne istediğini anlamaya çalışmak bu noktada ilişki kalitesini öyle ben sadece bunu evlilik ilişkimde değil de genel olarak bunun etkisini yaşadım bu süreçte yani genel olarak da yaşadım özellikle de kendi evlilik ilişkimde de evlilik doyumunda da bunu evet hissettim” (K3) ifadesinde katılımcı hem evlilik ilişkisi hem de diğer ilişkilerindeki ilişki kalitesinin arttığını ve ayrıca evlilik doyumunda da programın olumlu etkisinin olduğunu ifade etmektedir.

“Sonra konuşma devam ettikçe dedim ki senin sınırına geliyor. Kalktım, birazcık yürüdüm, nefes aldım, kendimi sakinleştirdim. Sonra tekrar yerime oturdum ve... Aslında eskiden beni çok sinirlendirecek, yüzüm gözüm kızaracak parlayacağım şey artık o noktadan sonra beni sinirlendirmedi. Yani kendimin farkına vardım. Evet X sinirleniyorsun, sinirlenme dedim. Buna böyle nefesim, işte yaptığım belki çıkıp gitmek, gelmek... Böyle beni korudu yani. Farkındalığım arttı bu şekilde” (K4) (İçsel iletişim/kendilik farkındalığı)

“...Daha fazla dinleyebiliyorum karşımdakini, kendi zihnime geleceğe odaklanmak yerine karşımdaki kişiyi daha iyi dinleyebiliyorum. Bununla ilgili olumlu etkileri oldu” (K6) (Dinleme becerisinin gelişimi)

“Benim ilişkimizin, o tartışmanın ya da mevzunun gidişatını da çok farklı yönde etkiledi. Yani böyle daha olumsuz da değil, daha yapıcı, daha ortak bir noktaya getirdi ikimizi de. Bu açıdan benim bu eşimle olan ilişkimde o tartışma mevzusunda en azından bir şey hakkında tartışıyorsak da biraz daha karşılığında ne hissettiğini anlama yönünde davranışım değişti galiba. Böyle tetikte bir dakika ne diyecek ne yapacağım diye tetikte beklemiyorum artık” (K1) (İletişim becerisinin gelişimi)

“...konuşmalarda gerek ikili ilişkilerde hani kişiler arası ilişkilerde gerek eşimle olan ilişkide mesela yorum, bir an önce yorum ve çıkarsama yapmak yerine daha çok anlamaya çalışmak, daha çok sakin bir şekilde anlayıp o anlayış çerçevesinde geri bildirimde bulunarak hareket etmeyi yani hareket ettiğimi fark ettim” (K3) (İletişim becerisinin gelişimi)

“Eşimle bir şey tartışırken ya da işte böyle bir şeyin tartışmasını yaşıyorken hep savunmada olduğumu fark ettim, fark ettim bu çalışmayla... Şimdi bu benim davranışında şöyle bir değişiklik olmaya başladı bundan sonra. Gerçekten dinliyorum. Anlamaya çalışıyorum. Savunmaya yani böyle bir hani kendimi bir çatışma içinde görmüyorum” (K1) (Dinleme becerisinin gelişimi) (Çatışma biçimi)

“Duygusal farkındalık gelişimi” koduyla ilgili elde edilen alt kodlar “öfkeyi yönetebilme becerisi”, “stresi yönetebilme becerisi” ve “kontrol” şeklindedir. Aşağıda katılımcıların bu kodlarla ilgili ifadelerine örnekler verilmiştir:

“Öfkeli olduğumu yani öfkemin yavaş yavaş arttığını hissettim. O ilk anda hızlıca o duygu etiketleme egzersizi hemen otomatik bir şekilde geldi. Orada öfke, öfke, öfke diyerek. O duygunun daha fazla yükselmesini engelledim” (K6) (Öfkeyi yönetebilme becerisi)

“Öfkeyi ya da gerginliği, o agresifliği böyle çok minimize ettim, öyle hissediyorum” (K3) (Öfkeyi yönetebilme becerisi)

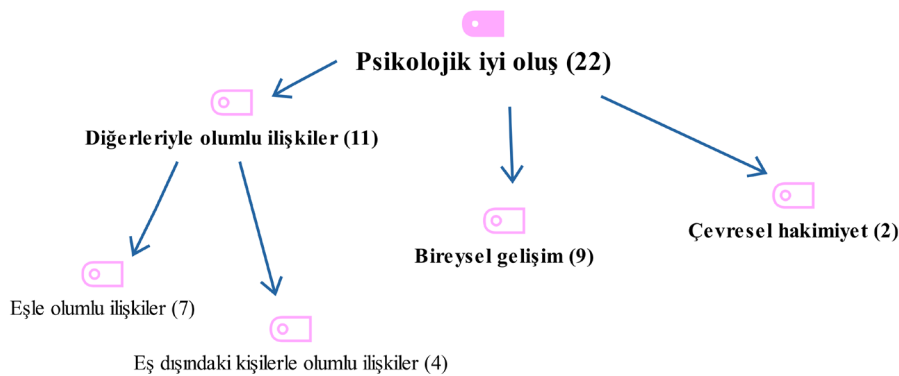
“...stres ve kaygı yönetebiliyorum” (K6) (Stresi yönetebilme becerisi)

“O duygunun içinde kalma, dinlerken diğer sahip olduğum o kalıp yargılara göre aslında dinlemeyip de o inançla baktığını fark etme, tekrardan o ana gelmeye çabalamaya çalışıyorum” (K2) (Kontrol)

“...bu çalışmalar sonrasında yani fark etmeden aslında onun duygusunu, onun düşüncesini çok kişiselleştirmediyimi, evet bu onun duygusu, onun düşüncesi, o böyle düşünüyor deyip çekiliyorum. Bunu yapabildiğimi fark ettim” (K4) (Kontrol)

Tema 4: “Psikolojik iyi oluş”

Analizler sonucunda saptanan bir başka tema “psikolojik iyi oluş” olmuştur. Bu temanın kod ve alt kodlarına dair elde edilen bulgular şu şekildedir:



Şekil 6. Psikolojik iyi oluş teması ve kodları

Analiz sonucunda “psikolojik iyi oluş” teması için “diğerleriyle olumlu ilişkiler”, “bireysel gelişim” ve “çevresel hakimiyet” kodları saptanmıştır. Aşağıda katılımcıların bu kodlarla ilgili ifadelerine örnekler verilmiştir:

“Diğerleriyle olumlu ilişkiler” kodu ile ilgili olarak “eşle olumlu ilişkiler” ve “eş dışındaki kişilerle olumlu ilişkiler” olmak üzere iki alt koda rastlanmıştır.

“Bizim ilişkimizin, o tartışmanın ya da mevzunun gidişatını da çok farklı yönde etkiledi. Yani böyle daha olumsuzda değil, daha yapıcı, daha ortak bir noktaya getirdi ikimizi de” (K1) (Eşle olumlu ilişkiler)

“Ve yine yaptığımız bir pratikti, sevgi dolu gözlerle bak pratiği. Onun olumlu özelliklerine daha çok dikkat etmemi sağladı. Bu da tabii ki daha pozitif bir taraftan değerlendirmemi ve ilişkimizi daha da iyileştirmeye hizmet etti” (K5) (Eşle olumlu ilişkiler)

“Yine fark ettiğim başka bir noktada programın ilk haftalarından itibaren zihnimin çoğunlukla gelecek zamanda olduğunu fark ettim. Etkinliklerle birlikte bu yönde bir değişim var olumlu anlamda onu söyleyebilirim” (K6) (Bireysel gelişim)

“Bak bir dakika bunu söylüyor da ben şimdi birazdan buna bu cevabı vereceğim diye hep böyle bir hazırlık içinde olduğumu ve karşımdakinin ne söylediğini tam anlıyormuşum ne de duygusunu, yüzünü, gözünü hiç anlamıyormuşum yani. Şimdi bu benim davranışında şöyle bir değişiklik olmaya başladı bundan sonra. Gerçekten dinliyorum. Anlamaya çalışıyorum. Savunmaya yani böyle bir hani kendimi bir çatışma içinde görmüyorum. Sadece gerçekten onun ne hissettiğini anlamaya çalışıyorum. Yüzüne gözüne bakıyorum, mimiklerine bakıyorum, duymayı anlamaya çalışıyorum. Şimdi savunmada olmadan daha rahat, daha relaks dinlemeye başladım mesela şimdi” (K1) (Bireysel gelişim)

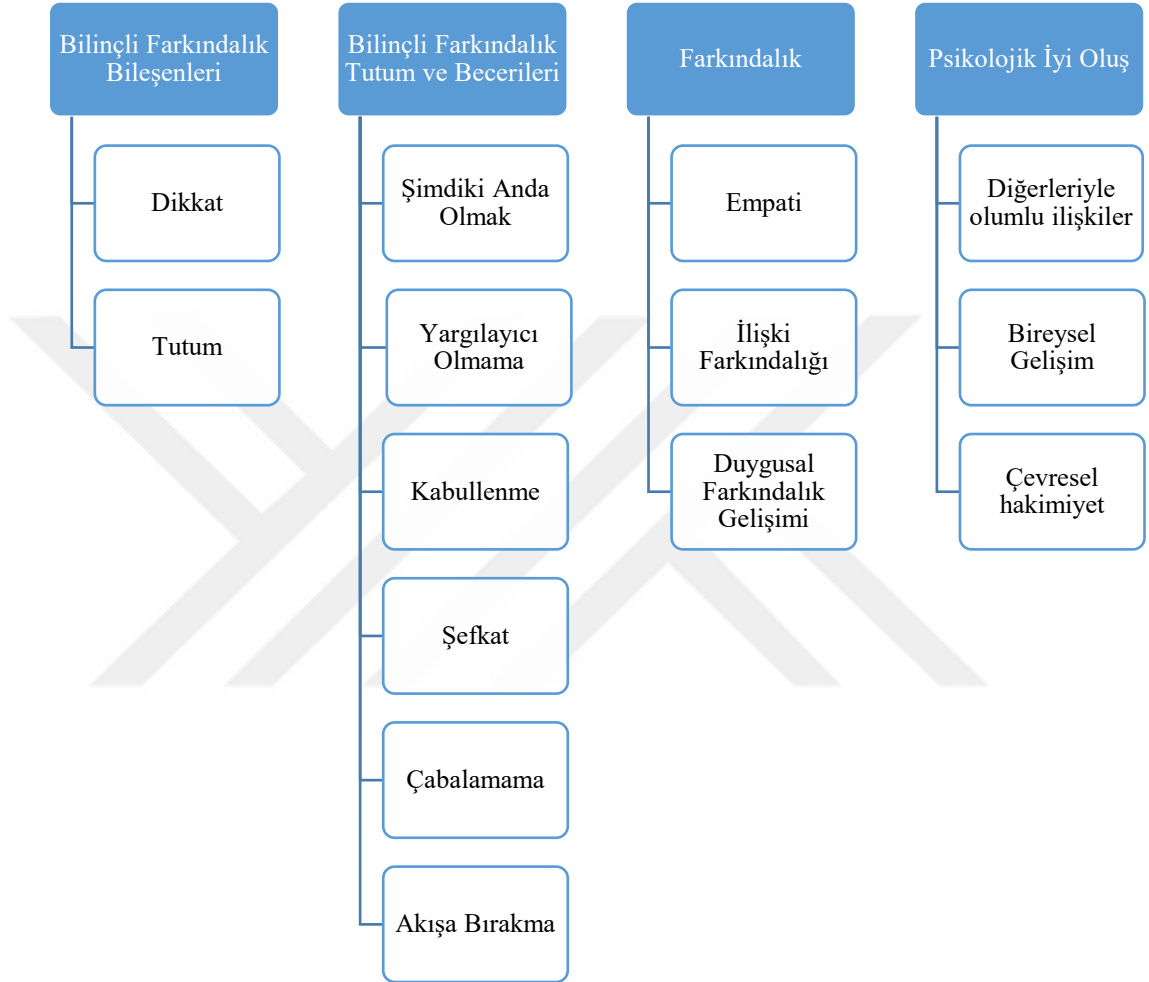
“Ama şu an konuşma sürüyor, diyalog sürüyor, iletişim sürüyor. Kendimi de aslında, düşüncelerimi de, ne hissettiğimi de konuşurken daha iyi aktarabiliyorum. Bu da beni rahatlatan, yani anlaşılma, derdimin anlaşılması, ne demek istediğimin anlaşılması rahatlatan ve bana psikolojik açıdan da kendimi iyi hissettiren bir durum oldu” (K4) (Bireysel gelişim)

“Daha doğrusu hem ikili ilişkilerim hem de eşimle olan ilişkimde hep böyle bir tepkisel bir tavrım vardı. Onu kaldırıncı karşıdaki kişiyle olan diyaloglarım sağlıklı bir hal aldı” (K4) (Eşle olumlu ilişkiler) (Çevresel hakimiyet)

“Program farkında olarak ya da olmadan kullandığım bu etkinlikleri daha bilinçli bir şekilde kullanmama katkısı oldu” (K7) (Çevresel hakimiyet)

Analiz sonucunda “psikolojik iyi oluş” bileşenleri arasında bulunan “kendini kabul”, “yaşam amacı” ve “otonomi”ye dair bir kod bulunamamıştır.

Şekil 7’de nitel analiz sonunda elde edilen tema ve kodlara yer verilmiştir:



Şekil 7. Nitel analiz sonucunda elde edilen tema ve kodlar

8.Araştırma Bulgularının Tartışılması

Bu çalışma kapsamında hazırlanan bilinçli farkındalık becerilerini içeren ilişki geliştirme programının empati, evlilik doyumu, ilişki kalitesi ve psikolojik iyi oluşa etkisi incelenmiştir. Nicel bulgular açısından, hazırlanan bilinçli farkındalık becerilerini içeren ilişki geliştirme programının, katılımcıların duygusal empati

düzeyleri üzerinde etkili olduğu saptanmış ancak evlilik doyumu, ilişki kalitesi ve psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerinde etkisi olmadığı görülmüştür. Bu durumun nedenlerinden birinin çokkültürlü eğitim ve yeterlikler ile ilgili olabileceği düşünülmektedir.

Çokkültürlü yeterliklerle ilgili yapılan çalışmalarda farkındalık ya da diğer bir deyişle tutum, bilgi ve beceri olarak üç boyut üzerinde durulmaktadır (Gay, 1997). Bunlar içinde tutum; farklılıklara olumlu yönde yaklaşmak, çokkültürlü ve küresel bakış açısını genişletmeye çalışmak şeklinde betimlenmektedir. Bilgi boyutu ise; etnik, ulusal ve küresel değerler hakkında bilgi, farklılığın görünümü ve etrafındaki konular hakkında bilgi olarak ele alınmaktadır. Beceri boyutunda, katılımcıların tutumlarını olumlu yönde geliştirmek, farklı kültürleri kabullenici olmayı öğretmek, insan farklılıklarındaki değişim ve artışı kabullenici olmayı öğretmek, katılımcılara empatik ve sevecen tutum kazandırmak, karşı cinse yönelik destekleyici tutum geliştirmek, katılımcıda bilginin yapılandırılmasını sağlamak şeklinde ifade edilmektedir (Sinagatullin, 2003, aktaran, Başbay vd., 2013). Bu açıdan bakıldığında, bu araştırmada programa katılan bireylerde farkındalığın gelişmiş, bireylerin bilinçli farkındalık uygulamalarıyla ilgili bilgi edinmiş olduğu, ancak beceri kazanma durumuyla ilgili bireylerin yeterli gelişim sağlayamamış olabilecekleri düşünülmektedir. Farkındalık ve bilgi ancak tekrarla beceriye dönüşebilmektedir. Bu anlamda bir aylık süre içerisinde bilginin yeterince tekrar edilememesi nedeniyle farkındalık ve bilgi beceriye dönüşmemiş olabilir.

Beceri kazanımıyla ilgili olarak literatüre bakıldığında, Bloom'un (1956, aktaran, Gay, 1997) bilişsel hedefler sınıflandırması dikkati çekmektedir. Ona göre beceri kazanımı altı entelektüel beceriyi içermektedir: *Bilgi, kavrama, uygulama, analiz, sentez ve değerlendirme*. Temel önermesi, tipolojideki her becerinin öncekilerin tümünü kapsamasıdır. Dolayısıyla anlama (ikinci düzey beceri) öncülü olan bilgiyi bünyesinde barındırır. Bireylerin analitik (dördüncü düzey) zihinsel işlemleri gerçekleştirebilmeleri için aynı zamanda bilgi, kavrama ve uygulama konusunda da yetkin olmaları gerekmektedir. Çok kültürlü eğitimde öğrenme, Bloom'un sınıflandırmasının en üstünde yer alan bir sentez-değerlendirme görevidir (Gay, 1997). Bloom'un (1956, aktaran, Gay, 1997) sınıflandırmasına göre, deney grubundaki bireyler uygulama yapmış olsalar da bu uygulamalar oturumlarla sınırlı kalmış ve ev ödevi olarak verilen egzersizlere zaman ayırmadıkları için bu öğrenme kalıcı olamamış ve muhtemelen beceri kazanmanın analiz kısmına geçememişlerdir. Bu nedenlerle

hazırlanan bilinçli farkındalık becerilerini içeren ilişki geliştirme programının, nicel bulgular açısından, katılımcıların evlilik doyumu, ilişki kalitesi ve psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerinde etkisi olmadığı düşünülmüştür.

Araştırmadaki nitel bulgular incelendiğinde ise, bilinçli farkındalık tutum ve becerilerinden şimdiki anda olmak, yargılayıcı olmama, çabalamama, kabullenme, şefkat ve akışa bırakmada gelişim görüldüğü söylenebilmektedir. Katılımcıların ifadelerine bakıldığında, farkındalıklarının arttığı, dinleme ve iletişim becerilerinin geliştiği, bedenlerine ve duygularına yönelik dikkatlerinin arttığı, anda olmayı öğrendikleri, yaşamlarında sakinlik tutumu geliştirdikleri, başkalarına ve kendilerine duydukları şefkatin arttığı söylenebilmektedir.

İzleyen bölümde bilinçli farkındalık becerilerinin kullanıldığı ilişki geliştirme programının empatiye etkisi, bilinçli farkındalık becerilerinin kullanıldığı ilişki geliştirme programının ilişki doyumuna etkisi ve bilinçli farkındalık becerilerinin kullanıldığı ilişki geliştirme programının psikolojik iyi oluşa etkisi nicel ve nitel bulgular açısından yorumlanarak tartışılmıştır.

8.1.Bilinçli Farkındalık Becerilerinin Kullanıldığı İlişki Geliştirme Programının Empati Üzerindeki Etkisine Dair Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması

Nicel araştırma bulgularına bakıldığında, araştırma kapsamında hazırlanan bilinçli farkındalık becerilerini içeren ilişki geliştirme programının duygusal empatiyi arttırdığı ve program tamamlandıktan iki ay sonra da bu artan etkinin devam ettiği söylenebilmektedir. Bu durum, bilinçli farkındalık becerilerini içeren ilişki geliştirme programının duygusal empati gelişiminde sürdürülebilir bir etki yaratabileceğini düşündürmektedir. Araştırmanın nicel bulguları açısından *“H5b: Deney grubunun Duygusal Empati Alt Ölçeği puanları ölçüm zamanlarına göre anlamlı biçimde farklılık göstermektedir”* hipotezinin desteklendiği söylenebilmektedir. *“H1: Deney, kontrol ve plasebo gruplarının empati düzeyleri arasında son test puanları açısından anlamlı bir fark vardır”* hipotezi ise reddedilmekle birlikte, nicel bulgular açısından istatistiksel olarak anlamlı olmasa da deney grubu katılımcılarının son test açısından toplam empati puanının arttığı görülmektedir.

Nitel bulgular açısından bakıldığında ise, empatinin sadece duygusal değil davranışsal ve bilişsel boyutunda da değişim yaşanmış olduğu görülmektedir. Bu durum, programın katılımcıların empati gelişimine olumlu yönde katkı sunduğunu

düşündürmektedir. Bu bulgular literatürde bilinçli farkındalığın (Angera ve Long, 2006; Birnie vd., 2010; Centeno ve Fernandez, 2020; Cheang vd., 2019; Karris ve Caldwell, 2015; Lord, 2017; Mascaro vd., 2013; Morelli vd., 2014; Neff ve Germer, 2013) ve çeşitli ilişki geliştirme programlarının (Atan, 2016; Gül Yıldırım, 2022; Long vd., 1999; Shamsi vd., 2022) empatiyi arttırdığını gösteren pek çok araştırma tarafından desteklenmektedir. Blanchard vd., (2009) tarafından ifade edildiği gibi, evlilik ve ilişki eğitimi çiftlerin empati ve iletişim becerileri üzerinde olumlu etkide bulunmaktadır. Etkili iletişimin olduğu ilişkiler daha mutlu şekilde sürmekte ve bireylerin çift ilişkisindeki ihtiyaçları daha kolay karşılanmaktadır (McKay vd., 2018). Empati kuran bireyler, empati kurmayanlara kıyasla, diğer insanlarla daha iyi anlaşılır, daha az çatışma yaşar ve daha iyi ilişkiler geliştirirler (Özbek, 2004). Empatik tepkiler için kişi öncelikle özbilince sahip olmalı, kendini tanımalı ve kendi duygularını tanımlayabilmelidir (Goleman, 2016; Gürüz ve Temel Eğinli, 2010). Bilinçli farkındalık bireyin kendisini ve diğerlerini olduğu gibi kabul etmesini, kendi duygularını kabullenmesini sağlamaktadır. Bu noktada, programın bireylerin özbilinç seviyelerini artırarak dolaylı yoldan empati gelişimine katkıda bulunmuş olabileceği de düşünülebilmektedir. Empatiyi geliştirmeyi amaçlayan bilinçli farkındalık müdahaleleri, gözlemlene, tanımlama ve içsel deneyime tepki vermeme bileşenlerine odaklanmaktadır (De la Fuente-Anuncibay vd., 2019). Bu çalışmada geliştirilen bilinçli farkındalık becerilerini içeren ilişki geliştirme programının kişinin kendisini, içsel deneyimini gözlemlemesini ve tanımlamasını içeren uygulamalara yer verilmiştir. Özellikle “*Duyguları Etiketlemek*”, “*Fırtınalı Bir Denizin Dibi*” ve “*Mücadeleyi Kabul Etmek*” pratiklerinin bu anlamda etkili olduğu düşünülmüştür. Bu ve buna benzer diğer pratikler sayesinde deney grubu katılımcılarında empatinin gelişmiş olabileceği düşünülmektedir. Bu etkinliklerde bireyler yaşadıkları duyguların farkına varma, bu duyguların isimlendirilmesi ve duyguların olduğu gibi kabul edilmesi konusunda farkındalık sağlamış olabilir. Kendi duygularının farkına varan ve kendileri ile empati kurabilen bireylerin başkalarının duygularına karşı da daha empatik olabileceği düşünülmektedir.

Nicel bulgular açısından bakıldığında, duygusal empati dışında davranışsal empati alt boyutu açısından deney grubunda herhangi bir değişim görülmemiştir. Bu durum empati farkındalığının kazanıldığı ancak davranışsal olarak değişimin henüz gerçekleşmediği şeklinde yorumlanmıştır. Bu bulgu literatürde Gillespie vd. (2015) tarafından yapılan bir araştırma bulgusuyla uyumlu görünmektedir. Gillespie vd.

(2015), MBSR katılımcılarında duygusal dengenin artmış ancak davranış değişikliklerinin sınırlı olduğu ve yeni ortaya çıktığı sonucuna ulaşmışlardır. Bu durumun, empatiyi alışkanlık haline döndürmek için daha uzun bir süre gerekmesi, programın süresinin davranışsal değişikliklerin ortaya çıkması için yeterli olmaması ve katılımcıların ev ödevlerini yapmamaları ile ilgili olabileceği düşünülmüştür. Pratik yapma ve sosyal etkileşimlerde yeni davranışları deneyimleme süreci kısmen eksik kaldığından, farkındalığın davranışsal değişime dönüşmemiş olabileceği söylenebilmektedir. Nicel bulgular açısından davranışsal empatide bir değişim görülmemiş olsa da, nitel bulgular açısından bakıldığında, *“Empatik bir bakış açısıyla yaklaşmamı destekledi”, “Yani karşımdaki insanla empati yapıp ona göre konuştuğum zaman kendimi de anlatmış oluyorum”* şeklindeki katılımcı ifadeleri davranışsal empati açısından bireylerde gelişim olduğunu göstermektedir. Bu durumda *“Bilinçli farkındalık becerilerini içeren ilişki geliştirme programı bireylerin empati beceri düzeylerinde nasıl bir değişim yaratmaktadır”* sorusu bu programın bireylerin empati beceri düzeylerini olumlu anlamda geliştirdiği, empatinin alt boyutları olan davranışsal, duygusal ve bilişsel empati düzeylerinde de olumlu ve geliştirici bir etki yarattığı şeklinde cevaplanmıştır. Program ayrıca bireylerin iletişim ve dinleme beceri düzeylerini arttırmış ve çatışma biçimlerini de olumlu anlamda geliştirmiştir. Bu bulgular, programın empati becerisini hem doğrudan hem de iletişim becerilerini geliştirerek dolaylı olarak da empatiyi olumlu şekilde geliştirdiğini düşündürmektedir. Jones vd. (2019) tarafından yapılan araştırmada bilinçli farkındalığın dikkatli gözlemlene ve tanımlama boyutlarının empatiyi olumlu yönde yordadığı görülürken yargılamama boyutunun empatiyi olumsuz yönde yordadığı bulunmuştur. Bu bulgular, bilinçli farkındalık kavramının farklı bileşenlerinin empatiyi pozitif ya da negatif yönde etkileyebileceğini düşündürmüştür. Dikkatli gözlemlene ve tanımlama boyutları empatiyi olumlu etkilemektedir (Jones vd., 2019). Bu bulgu, dikkatli gözlemlene ve tanımlama, kişinin kendi ve başkalarının duygularını daha iyi fark etmesini sağladığı için anlaşılır görünmektedir. Bununla birlikte, yargılamama boyutunun empatiyi olumsuz yönde etkilemesi (Jones vd., 2019) ilginç bir bulgudur çünkü genellikle yargılamamanın olumlu etkileri söz konusudur. Ancak burada, muhtemelen, aşırı yargısız bir tutumun bireylerin, diğerlerinin duygularına gerektiği kadar duyarlı olunmamasına neden olabileceği ifade edilmektedir. Bu durumun da, nicel bulgular açısından, programın empati üzerinde istatistiksel anlamda etkisi olmamasının nedenlerinden biri olduğu düşünülmüştür. Bireylerde bilinçli farkındalık

kavramının tutum ve becerilerinden biri olan yargısızlığın gelişmiş olabileceği ve bu durumun program sonrasında bireylerin empati düzeylerinde herhangi bir değişim görülmemesine neden olmuş olabileceği düşünülmüştür.

Nicel bulgular açısından, araştırma kapsamında hazırlanan bilinçli farkındalık becerilerini içeren ilişki geliştirme programının toplam empati puanları üzerinde istatistiksel anlamda bir etkisinin olmamasının nedenlerinden birinin de örneklem seçimi ile ilgili olabileceği düşünülmüştür. Long vd., (1999) tarafından yapılan araştırma birlikte yaşayan çiftler, 10 yıldır evli olan çiftler ve 2.5 yıldır birlikte olan çiftler ile yapılmıştır. Ledermann vd. (2007) tarafından yapılan araştırmada ise geniş bir örneklem grubu ile çalışılmıştır. Wilson ve Halford (2008) tarafından yapılan araştırmada ise hem evli, nişanlı ve birlikte yaşayan bireylerle yapılmış hem de yine geniş sayılabilecek bir örneklem grubu ile çalışılmıştır. Overton ve Avery (1984) ve Shamsi vd. (2022) tarafından yapılan çalışmalar ise yalnızca kadınların ele alındığı araştırmalardır. Long vd. (1999) tarafından yapılan araştırmada kadınlarda, eğitimin ilk beş haftasında erkeklere göre daha hızlı bir empati artışı görülmüştür. Kadınlar erkeklere kıyasla gelişime daha açık ve daha empatik olabilmektedir, bu nedenle Overton ve Avery (1984) ve Shamsi vd. (2022) tarafından yapılan çalışmalara katılan kadınlarda iletişim becerileri ve empatinin gelişmiş olması anlamlı görülmektedir. Bu araştırmada ise cinsiyet açısından karma bir grup ele alınmış, kısıtlı bir örneklemle ve yalnızca evli bireylerle çalışılmıştır. Bu araştırmada cinsiyet açısından karma bir grupla çalışıldığı ve kısıtlı bir örneklem ele alındığı için nicel anlamda empati puanlarında anlamlı bir artış görülmediği düşünülmüştür. Bununla birlikte, birlikte yaşayan ya da kısa süredir birlikte olan çiftlerle evli bireyler arasında fark olduğu düşünülmektedir. Evli çiftler evlilik yaşamı içerisinde yeni roller, sorumluluklar, çocuklar, para, kök aile etkileri gibi pek çok faktör nedeniyle çeşitli zorluklarla karşı karşıya kalabilmektedir. Birlikte yaşayan ya da kısa süredir birlikte/evli olan bireyler bu gibi zorluklar yaşamamakta, yorgun ya da tükenmiş hissetmemektedir. Bu nedenle birlikte yaşayan ya da kısa süredir birlikte olan çiftlerin birbirlerine karşı daha empatik davranabilecekleri düşünülmektedir.

Özetle, bilinçli farkındalık becerilerini içeren ilişki geliştirme programının duygusal empatiyi artırdığı ve bu etkinin program tamamlandıktan sonra da sürdüğü söylenebilmektedir. Nitel bulgular, empatinin sadece duygusal değil, bilişsel ve davranışsal boyutlarında da olumlu değişimler yaşandığını ortaya koyarken, nicel bulgular davranışsal empati üzerinde anlamlı bir değişim göstermemiştir. Bu durum,

empati farkındalığının kazanıldığı ancak davranışa dönüşmesi için daha uzun bir zamana ve pratik yapmaya ihtiyaç duyulduğu şeklinde yorumlanmıştır. Bununla birlikte nitel bulgular açısından bakıldığında, katılımcı ifadeleri bireylerde empatinin bilişsel, davranışsal ve duygusal boyutlarında gelişim olduğunu düşündürmektedir. Katılımcılar odak grup görüşmesinde bilinçli farkındalık becerilerinin kullanıldığı ilişki geliştirme programı sonrası eşlerine karşı daha empatik olduklarını ve bu sayede eşleriyle daha etkili bir şekilde iletişim kurduklarını ifade etmişlerdir. Programın empati üzerindeki etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olmamasının örneklem seçimiyle ilgili olabileceği düşünülmüştür.

8.2.Bilinçli Farkındalık Becerilerinin Kullanıldığı İlişki Geliştirme Programının Evlilik Doyumu ve İlişki Kalitesi Üzerindeki Etkisine Dair Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması

Nicel araştırma bulgularına bakıldığında, araştırma kapsamında hazırlanan bilinçli farkındalık becerilerini içeren ilişki geliştirme programının evlilik doyumu ve ilişki kalitesine etkisi olmadığı saptanmıştır. Bu durumda “*H2: Deney, kontrol ve plasebo gruplarının ilişki kalitesi düzeyleri arasında son test puanları açısından anlamlı bir fark vardır*” ve “*H3: Deney, kontrol ve plasebo gruplarının evlilik doyumu düzeyleri arasında son test puanları açısından anlamlı bir fark vardır*” hipotezleri reddedilmiştir.

Bu bulgular literatürdeki pek çok araştırma (Carson vd., 2004; Erkan, 2019; Gharibboluk ve Hosseinzadeh, 2018; Khaddouma vd., 2017; Nezhad ve Ashori, 2020; Sharifi vd., 2019; Uzun, 2021) sonucunu destekleyici nitelikte değildir. Bununla birlikte tüm bu araştırmalarda uygulanan programlar yüz yüze görüşmelerle yapılmıştır. Bu çalışma ise çevrimiçi şekilde yapılmış bir araştırmadır. İnternete geniş erişim sayesinde, davranışsal ve zihinsel sağlık müdahalesi ve önleme programları çevrimiçi olarak daha fazla kullanılmaktadır (Hilgart vd., 2012). Bu programların amacı, kullanıcı davranışını değiştirmek, istenmeyen komplikasyonları veya semptomları azaltmak ve sağlık durumunu ve sağlıkla ilgili yaşam kalitesini iyileştirmektir. İnternet müdahalelerinin uykusuzluk, nikotin bağımlılığı, obezite, diyabet, depresyon ve anksiyete gibi çok çeşitli davranışsal ve zihinsel sağlık sorunlarının çözümünde etkili olduğu bulunmuştur (Andersson ve Titov, 2014; Hilgart vd., 2012; Richards ve Richardson, 2012). Pek çok internet tabanlı müdahalenin

varlığına rağmen, bunların tasarım ve geliştirilmesine ışık tutacak çok az araştırma vardır. Öğretim tasarım modellerini kullanmanın, çok çeşitli bağlamlarda öğrenme programlarının etkinliğini arttırdığı görülmüştür (Hilgart vd., 2012). Yeni öğretim tasarımı modelinin temel amacı, uzun vadeli ve tam öğrenme etkinlikleri düzenlemektir. Yeni model davranışçılık, bilişsel, yapılandırmacı veya davranışçı öğrenmeyi kullanmaktadırlar. Yeni bilgi oluşturmak için eğitim teknolojisi materyalleri kullanılmaktadır. Bu materyaller modelin hedefleri ve amaçlarıyla ilişkilidir. Yeni model *girdi, süreç, çıktı, geri bildirim ve öğrenme* olmak üzere beş adımlı sistematik bir planlama süreci olarak tanımlanmaktadır (İşman, 2011). Öğretim tasarımı ile ilgili bir başka aşama kümesi ise şu şekilde kavramsallaştırılmıştır; *analiz, tasarım, geliştirme, uygulama, değerlendirme* (Jonassen, 2008). Uzmanlar tarafından uygulandığı şekliyle öğretim tasarımının orta düzeyde yapılandırılmış ve sezgisel olduğu, prosedürel olmadığı, düşünme süreçlerinden oluştuğu ve kabul edilmiş ilkelerle yönlendirildiği savunulmaktadır (Silber, 2007, aktaran, Jonassen, 2008). Öğretim tasarım belirleme süreci aracılığıyla tasarımcılar, katılımcıların ön bilgilerini dikkate alarak bireylerin ihtiyaçlarına odaklanır; ölçülebilir öğrenme hedefleri veya performans gereksinimlerini belirler; katılımcıların hedeflenen sonuçlara ilişkin başarısını değerlendirmek ve müdahalenin tüm paydaşların ihtiyaçlarını karşıladığından emin olmak için sürekli biçimlendirici değerlendirme döngüleri kullanmaktadır. Öğretim tasarımı süreci, internet tabanlı müdahalelerin geliştirilmesine bir çerçeve sunmaktadır. Bu süreçte, hem uygulamaların tasarımına hem de onları destekleyen teorik temellere bilinçli şekilde odaklanılarak, hem teoriler hem de müdahaleler geliştirilebilmektedir (Hilgart vd., 2012). İnternet ve mobil tabanlı müdahalelerin etkiliği ile ilgili yapılan bir derlemeye göre (eşik altı) depresyon tedavisine yönelik rehberli internet ve mobil tabanlı müdahalelerin yerleşik müdahalelere uygun maliyetli bir tamamlayıcı olma potansiyeline sahip olduğu, ancak metodolojik olarak daha sağlam çalışmalara ihtiyaç duyulduğu ifade edilmiştir (Paganini vd., 2018). Bu açılardan bakıldığında, bu çalışmada öğretim tasarımı belirleme süreci aşamalarının kullanılmamasının, hazırlanan programın evlilik/ilişki doyumu/kalitesi üzerinde etki yaratmama durumuyla ilişkili olabileceği düşünülmüştür. Ayrıca Paganini vd. (2018) ifade ettiği gibi, çevrimiçi müdahalelerle ilgili metodolojik anlamda daha sağlam çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Görüldüğü gibi, çevrimiçi formatın etkililiği konusunda daha kapsamlı araştırmalar gerekmektedir. Bu çalışmada programın çevrimiçi uygulanmasının katılımcıların

etkileşim düzeyini olumsuz etkilemiş olabileceği ve katılımcıların programa bağlılıklarını azaltmış olabileceği, dolayısıyla etkilerinin yüz yüze programlardan farklı olabileceği düşünülmüştür.

Bununla birlikte, alanyazında çeşitli ilişki geliştirme programlarının evlilik/ilişki doyumu/uyumu/kalitesi üzerinde olumlu etkisi olduğunu gösteren araştırmalara (Bodenmann vd., 2006; Conradi vd., 2018; Cunningham Oxford, 2003; Halford vd., 2004; Kirby, 2005; Masoumi vd., 2017; Worthington vd., 1989; Worthington vd., 1997) rastlansa da bu bulgularla çelişen bazı araştırma sonuçları da bulunmaktadır. Örneğin; Garland (1981) tarafından yapılan kapsamlı bir evlilik güçlendirme programının bir parçası olarak aktif dinleme becerileri eğitiminin değerlendirildiği araştırmada, aktif dinleme becerilerinin kullanımı ile evlilik uyumu ve iletişim etkililiği arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Altı haftalık takip sürecinde, deney grubundaki çiftlerin evlilik uyum puanlarında bir miktar artış gözlenmiştir ancak bu artışın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür. Ripley ve Worthington (2002) tarafından yapılan umut odaklı evlilik güçlendirme ve empati merkezli affetme temelli evliliği zenginleştirme müdahalelerinin evlilik uyumu ve ilişki kalitesi üzerindeki etkisinin incelendiği bir başka araştırmada her iki müdahale yaklaşımının evlilik uyumu ve ilişki kalitesi üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmüştür. Görüldüğü gibi, bilinçli farkındalık kavramının ve ilişki geliştirme programlarının evlilik doyumu ve ilişki kalitesi üzerinde etkisine dair literatürde çelişen bulgular bulunmaktadır. İlişki geliştirme programlarının evlilik doyumu ve ilişki kalitesi üzerinde etkili olduğunu gösteren araştırmalara (Cunningham Oxford, 2003; Halford vd., 2004; Worthington vd., 1997) bakıldığında ise, bu araştırmalardaki çiftlerin nişanlı, birlikte yaşayan ve evli çiftler olduğu dikkati çekmektedir. Garland (1981) ve Ripley ve Worthington (2002) tarafından yapılan araştırmalar ise yalnızca evli çiftlerle yapılmıştır. Bu araştırma ise evli çiftlerden yalnızca birinin araştırmaya dahil edilmesiyle gerçekleştirilmiştir. Bu araştırma bulgularının, farklı örneklem gruplarıyla çalışılması ile ilgili olabileceği söylenebilmektedir. Bu araştırma kapsamında yapılandırılan ilişki geliştirme programının evlilik doyumu ve ilişki kalitesi üzerinde nicel olarak etkisinin olmamasının nedeninin, evliliğin yorucu süreçleriyle ilgili olabileceği düşünülmüştür. Evlilik yaşamı zaman zaman çatışmaların ve sıkıntılı durumların yaşandığı bir süreç olabilmektedir. Ancak birlikte yaşama ya da nişanlılık süreçleri bireylerin henüz birbirini yeni tanımaya başladığı ve birbirlerine daha özenli davrandığı süreçlerdir. Evlilik içerisinde farklı roller ve artan

sorumluluklarla birlikte çiftler yorgun ve sıkkın hissedebilmekte ve bu duygular nedeniyle ilişkilerinde aynı şekilde özenli davranamaz hale gelebilmektedir. Bu araştırmada evlilik doyumu ve ilişki kalitesi açısından elde edilen nicel bulguların bu durumla ilgili olabileceği düşünülmüştür.

Alanyazında bilinçli farkındalık ile evlilik doyumu arasında ilişki olduğunu ve bilinçli farkındalığın evlilik doyumu üzerinde etkisi olduğunu gösteren (Akgün Boylu, 2018; Altıparmak, 2020; Barnes vd., 2007; Gemescu, 2019; Deniz, 2017; Mandal ve Lip, 2022; Wachs ve Cordova, 2007; Winter vd., 2021; Zamir vd., 2017) araştırmalar olsa da bu bulgularla çelişen bazı araştırma sonuçlarına da rastlanmaktadır. Örneğin; Emrahoğlu (2021) tarafından yapılan araştırmada bilinçli farkındalığın evlilik doyumu üzerinde bir etkisi olmadığı ancak evlilikteki bilinçli farkındalığın evlilik doyumunu yordadığı bulunmuştur. Aydoğan (2021) tarafından yapılan bir araştırmada ise bilinçli farkındalık ile evlilik doyumu arasında pozitif yönlü bir ilişki saptansa da bilinçli farkındalık düzeyinin evlilik doyumu üzerinde etkisi olmadığı sonucuna varılmıştır. Bu araştırmada elde edilen sonucun bu bulgular tarafından desteklendiği düşünülmektedir. Bununla birlikte Deniz (2017) tarafından yapılan araştırmada da bilinçli farkındalık ile evlilik doyumu arasında pozitif yönlü anlamlı ancak zayıf bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu çalışmada saptanan sonucun bu zayıf ilişkiyle ilgili olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca tüm bu araştırmalar bilinçli farkındalık ile evlilik/ilişki doyumu/kalitesi arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmalardır. Görüldüğü gibi, farkındalık ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırma sonuçları birbiriyle çelişmektedir. Bu araştırmada bilinçli farkındalıkla ilgili ölçek kullanılmamış ve bu açıdan veri elde edilmemiştir. Bahsedilen araştırmalar ise bilinçli farkındalık ya da evlilikteki bilinçli farkındalığın ölçeklerle elde edildiği ve ilişki doyumu ile ilişkisinin incelendiği araştırma sonuçlarını yansıtmaktadır.

Bu araştırmadan elde edilen bulgular, Uzun (2021) tarafından yapılan araştırmanın bulgularıyla da çelişmektedir. Uzun (2021) tarafından yapılan kişilerarası bilinçli farkındalık temelli grupla psikolojik danışma programının evli çiftlerin evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık ve evlilik uyumu düzeylerine etkisi incelendiği araştırmada uygulanan grupla psikolojik danışma programının, uygulamaya katılan çiftlerin evlilik uyumu düzeylerini arttırdığını göstermiştir. Daha önce değinildiği gibi, doyum ve uyum aslında farklı kavramlar olsa da aralarındaki yüksek korelasyon nedeniyle birbirlerinin yerine kullanılan kavramlardır (Erbek vd., 2005; Şener ve Terzioğlu, 2002). Uzun (2021) tarafından yapılan araştırmada evlilik uyumu kavramı

ele alınırken, bu araştırmada evlilik doyumu kavramı ele alınmıştır. Ayrıca Uzun (2021) tarafından yapılan araştırmada “Evlilik Uyumu Ölçeği” ölçeği kullanılırken, bu araştırmada “Evlilik Yaşamı Ölçeği” kullanılmıştır. Bu araştırmada yapılandırılan bilinçli farkındalık becerilerinin kullanıldığı ilişki geliştirme programının ilişki doyumu üzerinde etkisinin olmamasının sebeplerinden birinin farklı kavramların ele alınması ve farklı ölçeklerin kullanılmasıyla ilgili olabileceği düşünülmüştür.

Bununla birlikte, Bodenmann vd., (2006) tarafından yapılan, ilişki geliştirmeye odaklanan programın, evlilik kalitesi ve özellikle çiftler arasındaki başa çıkma becerilerine etkisinin değerlendirilmesinin amaçlandığı araştırmada, çiftlerin evlilik doyumları başlangıçta düşük seviyededir. Nitel araştırma dahilinde evlilik doyumu hakkındaki soruya bir katılımcının verdiği “*Evlilik doyumum zaten iyiydi*” şeklindeki cevap ve öntestlerdeki evlilik doyumu ortalamalarının yüksek oluşu, katılımcıların evlilik doyumlarının zaten yüksek olduğunu, bu nedenle programın nicel araştırma bulguları açısından evlilik doyumu üzerinde dikkate değer bir etki yaratmadığını düşündürmüştür.

Smith (2015, aktaran, Güven, 2017)’e göre, farkındalık ve evlilik doyumu arasında doğrudan bir ilişki söz konusu değildir ancak farkındalığın iyi oluş yoluyla evlilik doyumuna dolaylı etkisi bulunmaktadır. Bu durum farkındalığın iyi oluş aracılığıyla, bir başka deyişle, iyi oluşu arttırarak ilişki doyumu üzerinde de etkili olabileceğini düşündürmüştür. Alanyazında ilişki/evlilik doyumu/kalitesi ve iyi oluş arasındaki ilişkinin incelendiği pek çok araştırma bulunmaktadır, aynı zamanda evlilik doyumu psikolojik iyi oluşun güçlü yordayıcılarından biridir (Akdağ, 2014; Glenn, 1975; İşçioğlu, 2022; Kamp Dush vd., 2008; Kim ve McKenry, 2002; Özen Rıza, 2016; Proulx vd., 2007; Rogers ve DeBoer, 2001; Sacco ve Phares, 2001; Shek, 2001). Bu nedenle, farkındalığın iyi oluşu arttırarak evlilik doyumu üzerinde bir etki yaratıyor olabileceği düşünülmüştür.

Nitel bulgular açısından bakıldığında, “*Bilinçli farkındalık becerilerini içeren ilişki geliştirme programı bireylerin evlilik ilişkisini nasıl etkilemektedir*” sorusu, programın bireylerin evlilik ilişkisini olumlu anlamda geliştirdiği şeklinde cevaplanmıştır. Katılımcılar ilişki kalitesi düzeylerinin arttığını ve eşleriyle olan iletişim biçimlerinin olumlu anlamda geliştiğini ifade etmişlerdir. Ayrıca ilişkiye dair farkındalık düzeyleri de artmıştır. İlişkiye dair artan farkındalık düzeyinin ilişki kalitesini de arttırdığı düşünülmektedir.

Özetle, araştırmada elde edilen nicel bulgular, bilinçli farkındalık becerilerini içeren programın evlilik doyumu ve ilişki kalitesi üzerinde anlamlı etkisi olmadığını gösterirken, nitel bulgular açısından bakıldığında, katılımcıların ilişki kaliteleri artmış ve eşle olan ilişkileri olumlu anlamda gelişmiştir. Bu durum, bilinçli farkındalık becerilerini içeren ilişki geliştirme programının, ilişkiler üzerindeki etkisinin nicel olarak ölçülebilir düzeyde olmasa da katılımcılar açısından fark edilir düzeyde geliştirici olduğunu ve ilişki kalitesi açısından da gelişim sağladığını düşündürmektedir. Katılımcı ifadelerine bakıldığında, bireyler evlilik ilişkisi kalitelerinin ve eşleriyle ilişkilerinin olumlu yönde geliştiğini ifade etmişlerdir.

8.3.Bilinçli Farkındalık Becerilerinin Kullanıldığı İlişki Geliştirme Programının Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisine Dair Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması

Nicel araştırma bulgularına bakıldığında, araştırma kapsamında hazırlanan bilinçli farkındalık becerilerini içeren ilişki geliştirme programının psikolojik iyi oluş üzerinde etkisi olmadığı saptanmıştır. Bu durumda “*H4: Deney, kontrol ve plasebo gruplarının psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında son test puanları açısından anlamlı bir fark vardır*” hipotezi reddedilmiştir. Bununla birlikte aslında literatürdeki çalışmaların çoğunlukla psikolojik iyi oluş ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiye dair çalışmalar olduğu dikkati çekmektedir (Brown ve Ryan, 2003; Çelikler, 2017; Kılınçoğlu, 2020; Şahin, 2018; Virley ve Reddy, 2016). Bu araştırmada ise bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisine dair inceleme yapılmamıştır. Bununla birlikte, alanyazında bilinçli farkındalık temelli programların psikolojik iyi oluşu arttırdığını gösteren kısıtlı sayıda araştırmaya (Carmody ve Baer, 2008; Carson vd., 2004; Gharibboluk ve Hosseinzadeh, 2018) rastlanmıştır. Bu araştırmada, nicel bulgular açısından, bilinçli farkındalık becerilerinin kullanıldığı ilişki geliştirme programının psikolojik iyi oluş üzerinde etkisi olmayışının nedenlerinden birinin, bu araştırmalarda farklı örneklemlemlerle çalışılması olduğu düşünülmüştür. Carmody ve Baer (2008) tarafından yetişkin örneklem üzerinde yapılmış bir araştırma iken, Gharibboluk ve Hosseinzadeh (2018) tarafından yapılan araştırma sadece kadınlar üzerinde yapılmıştır. Bu araştırma ise evli çiftlerden yalnızca birinin katıldığı ve cinsiyet olarak karma bir grupta yürütülmüştür. Farklı örneklemlemlerle yapılan araştırmalar farklı sonuçların ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Ayrıca örneklem genişliği de farklı

sonuçlara yol açmış olabilmektedir. Carson vd. (2004) tarafından yapılan araştırmada geniş bir örneklemle çalışılmış ve farkındalık temelli ilişki geliştirme programının katılımcıların iyi oluş düzeylerini arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Ancak bu araştırmada kısıtlı bir örneklemle çalışılmasının bilinçli farkındalık becerilerini içeren ilişki geliştirme programının psikolojik iyi oluş üzerinde etkili olmamasının nedenlerinden biri olduğu düşünülmüştür. Bununla birlikte bu araştırmalarda psikolojik iyi oluşun değerlendirildiği ölçeklere bakıldığında, Carmody ve Baer (2008) ve Gharibboluk ve Hosseinzadeh (2018) tarafından yapılan araştırmalarda psikolojik iyi oluşu değerlendirmek için Ryff'ın Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri, Carson vd. (2004) tarafından yapılan araştırmada psikolojik iyi oluşu değerlendirmek için Kısa Semptom Envanteri ve Bireysel Rahatlama İndeksi kullanılmıştır. Bu araştırmada ise Diener vd. (2010) tarafından geliştirilen Psikolojik İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmalarda farklı ölçekler kullanılmasının farklı sonuçlara ulaşılmasının nedenlerinden biri olduğu düşünülmüştür.

Bununla birlikte, alanyazında ilişki geliştirme programlarının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinin incelendiği sınırlı sayıda araştırmaya (Pihet vd., 2007; Schaer vd., 2008) rastlanmıştır. Bu araştırmada elde edilen nicel bulguların önceki araştırma sonuçlarıyla çelişmesinin sebebinin, bahsedilen araştırmalardaki örneklem ve örneklem genişliği ile ilgili olabileceği düşünülmüştür. Pihet vd. (2007) ve Schaer vd. (2008) tarafından yapılmış araştırmalarda hem çiftler birlikte çalışmaya alınmış hem de oldukça geniş örneklemle çalışılmıştır. Bu araştırma ise evli bireylerden birinin araştırmaya dahil edilmesiyle ve oldukça kısıtlı bir örneklem sayısı ile yürütülmüştür. Ayrıca bahsedilen bu araştırmalar yurt dışında yapılmış araştırmalar olup kültürel özelliklerin de etkili olabileceği söylenebilmektedir.

Türkiye'deki alanyazın incelendiğinde, ilişki geliştirme programları ve psikolojik iyi oluşun doğrudan incelendiği bir araştırmaya rastlanmamış, farklı yaklaşımlarla yapılandırılan programların evli bireylere uygulandığı sınırlı sayıda araştırma (Akça Koca, 2013; Algan, 2023; Pehlivan, 2011) olduğu görülmüştür. Bununla birlikte, Akça Koca (2013) ve Pehlivan (2011) tarafından yapılan araştırmalar sadece kadınlarla yapılmış çalışmalardır. Algan (2023) tarafından yapılan araştırma ise çiftlerle yapılmıştır. Bu araştırma ise evli çiftlerden yalnızca birinin araştırmaya dahil edildiği cinsiyet olarak da karma bir grupta yapılmış bir araştırmadır. Farklı örneklemelerden elde edilen bulgular farklı sonuçlar ortaya koyabilmektedir. Ayrıca Akça Koca (2013) tarafından uygulanan program, aile eğitim programı, Pehlivan (2011) tarafından

uygulanan program, bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı psikoeğitim programı ve Algan (2023) tarafından uygulanan program ise, çözüm odaklı aile danışmanlığına dayalı bir programdır. Bu araştırmada ise bilinçli farkındalık becerilerinin kullanıldığı bir ilişki geliştirme programı uygulanmıştır. Araştırmalarda farklı yaklaşımlara dayanan programların farklı sonuçlar ortaya koyabilmiş olabileceği düşünülmüştür. Bununla birlikte her ne kadar nicel bulgular açısından bilinçli farkındalık becerilerinin kullanıldığı ilişki geliştirme programının psikolojik iyi oluş üzerinde etkisi bulunmasa da nitel bulgular açısından psikolojik iyi oluşun bazı alt boyutlarında programın etkili olduğu görülmüştür. *“Bilinçli farkındalık becerilerini içeren ilişki geliştirme programı bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinde nasıl bir değişim yaratmaktadır”* sorusu psikolojik iyi oluşun alt boyutları olan bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler ve çevresel hakimiyet boyutlarında olumlu bir gelişim gerçekleşmiş olduğu şeklinde cevaplanmıştır. Bulgular araştırma kapsamında hazırlanan programın bireylerin kişisel gelişimlerine katkıda bulunduğunu, sadece eşleriyle değil yaşamlarındaki diğer bireylerle olan ilişki kalite düzeylerini de arttırdığını ve çevresel hakimiyetlerini güçlendirdiğini düşündürmüştür. Bireysel gelişim, kişinin birey olarak büyümesini ve potansiyelini geliştirmeye devam etmesini içermekte ve kavram içerisinde deneyime açıklık önem taşımaktadır (Ryff, 1989; Ryff ve Singer, 1996). Katılımcıların programa katılarak uygulamaları pratik etmeleri deneyime açık olduklarını göstermektedir. Ayrıca programda öğrendiklerini kısmen de olsa günlük yaşam deneyimlerine entegre etmeye çalışmış olmaları da bireysel gelişim açısından kendilerini geliştirdiklerini göstermektedir. Diğerleriyle olumlu ilişkiler alt boyutu kişilerarası ilişkilerde güven ve yakınlığın önemini vurgulamakta, sevebilme yeteneği, tüm insanlara karşı güçlü empati duygularına, büyük bir sevmeye ve derin arkadaşlıklar kurma kapasitesine sahip olma ile ilişkilendirilmektedir (Ryff, 1989; Ryff ve Singer, 1996). Diğerleri ile olumlu ilişkiler alt boyutunda nitel bulgular açısından gelişme görülmesinin, ilişki geliştirme programı içerisinde hem kabullenme hem de şefkatle ilgili çalışma ve uygulamalara yer verilmesi ile ilgili olabileceği düşünülmüştür. Katılımcıların program sayesinde eşlerini ve yaşamlarındaki diğer kişileri kabullendikleri ve onlara olan şefkat düzeylerinin de artmış olabileceği düşünülmektedir. Çevresel hakimiyet, bireyin kendi ruhsal koşullarına uygun çevreyi seçme, yaratma, kontrol etmeyi isteme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Ryff, 1989; Ryff ve Singer, 1996). Bilinçli farkındalık tutum ve becerilerinden şimdiki anda olma, mesafe koyma, yargılayıcı olmama, sabır gibi kavramların çevresel hakimiyeti sağlamada yardımcı olabilecek bileşenler olduğu

düşünülmüştür. Kişinin şimdiki anda kalabilmesi, yaşadıklarıyla arasına mesafe koyarak fevri davranışlarda bulunmaması, eşe karşı yargılayıcı olmaması ve sabır gösterebilmesi çevreyi kontrol etme becerisini arttırmış olabilmektedir. Bu şekilde eşle olan ilişki ve iletişimin olumlu yönde gelişmiş olabileceği düşünülmüştür.

Psikolojik iyi oluş kavramının diğer bileşenleri olan kendini kabul, yaşam amacı ve otonomi alt boyutlarına nitel bulgularda rastlanmamasının nedenleri düşünüldüğünde, kendini kabul ve yaşam amacı kavramların daha uzun süreli bir müdahale sonucu geliştirilebilecek alanlar olmasıyla ilgili olabileceği düşünülmüştür. Kabullenme bilinçli farkındalık kavramının tutum ve becerilerinden biridir. Ancak bilinçli farkındalık tutum ve becerilerinden biri olan kabullenme, kişinin kendisiyle ve dünya ile olan yaşamına karşı değerlendirici bir tutum almaması; yani anlayışlı, nazik, açık, şimdiki zamana odaklı ve istekli olması anlamına gelmektedir (Ögel, 2012). Psikolojik iyi oluşun alt boyutlarından biri olan kendini kabul ise, bireyin kendisine yönelik olumlu tutumlarını içermekte olup kendini gerçekleştirme, optimal işlevsellik ve olgunluk gibi ruh sağlığının temel bir özelliği olarak tanımlanmaktadır (Ryff, 1989; Ryff ve Singer, 1996). Bu anlamda psikolojik iyi oluşun alt boyutlarından biri olan kendini kabul boyutu ile bilinçli farkındalık tutum ve becerilerinden biri olan kabullenme kavramları birbirinden farklı kavramlardır. Bireyin kendisini olduğu gibi kabul etmesi kolay bir süreç değildir ve özellikle bireysel terapilerin amaç ve hedeflerinden biri olmaktadır. Kendini kabul, genellikle yıllar süren terapi süreci ya da çeşitli kişisel gelişim uygulamaları sayesinde elde edilen ve yaşam boyu devam edebilecek bir süreçtir. Nitel bulgular açısından bakıldığında, kabullenme kodu ile ilgili olarak insanları kabul etme ve duyguları kabul etme alt kodlarına rastlanmış olması ancak kendini kabul ile ilgili bir koda rastlanmamasının sebebinin kendini kabul etmenin çok daha zor ve uzun bir süreç olmasıyla ilgili olabileceği düşünülmüştür. Yaşam amacı alt boyutu da yaşamda anlam ve amaç duygusuna sahip olmak şeklinde tanımlanmakta ve yaratıcı ve üretici olmak, yaşamın ilerleyen evresinde duygusal bütünleşmeyi başarma gibi amaçlara sahip olmakla ifade bularak yaşamı anlamlı bulma duygusuna katkıda bulunmaktadır (Ryff, 1989; Ryff ve Singer, 1996). Bu anlamda yaşam amacı da kendini kabul gibi uzun sürede elde edilebilecek bir sonuç gibi görünmekte ve nitel bulgularda buna dair bir sonuca ulaşılamamış olması anlamlı görünmektedir. Psikolojik alt boyutlarından biri olan otonomi ile ilgili bir bulguya rastlanmamış olmasının sebebinin ise kültürle açıklanabileceği düşünülmüştür. Otonomi, bireyin içsel değerlendirme odağına sahip, başkalarından

onaylanma beklemeyen ve kendisini kişisel standartlarla değerlendirmesi olarak tanımlanmakta ve kollektif korkulara, inançlara ve kurallara uzun süre bağlı kalmayarak geleneklerden kurtulma olarak görülmektedir (Ryff, 1989; Ryff ve Singer, 1996). Bu durum her kültür için geçerli olamamaktadır. Kağıtçıbaşı (1982, aktaran, Özdemir, 2009) tarafından yapılan bir araştırmada Türk kültüründe itaatin çocuklardan beklenen en önemli özellik olduğu, bağımsızlık ve kendine güvenin ise en az önemsenen iki değer olduğu saptanmıştır. Bu anlamda bakıldığında, batı kültüründe desteklenen otonominin doğu toplumlarındaki ailelerde aynı şekilde karşılık göremeyeceği söylenebilmektedir. Doğu ve batı kültürü arasındaki fark nedeniyle otonomi alt boyutuna dair bir sonuca rastlanmaması anlaşılır görülmektedir.



SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırmadan elde edilen bulgular bağlamında ulaşılan sonuçlar belirtilmiş ve bu sonuçlara ilişkin olarak geliştirilen öneriler sunulmuştur.

Bu çalışma kapsamında hazırlanan bilinçli farkındalık becerilerini içeren ilişki geliştirme programının empati, evlilik doyumu, ilişki kalitesi ve psikolojik iyi oluşa etkisi incelenmiştir. Nicel bulgulara bakıldığında, duygusal empati dışında diğer değişkenler açısından programın etkili olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma kapsamında hazırlanan bilinçli farkındalık uygulamalarının kullanıldığı ilişki geliştirme programının duygusal empatiyi arttırdığı ve bu etkinin izlemde de sürdüğü sonucuna varılmıştır. Bununla birlikte nitel bulgular açısından katılımcıların ilişki kaliteleri artmış, empatinin davranışsal ve bilişsel boyutunda da gelişim yaşanmış, eşle olan ilişkileri olumlu anlamda gelişmiş ve psikolojik iyi oluşun her boyutunda olmasa da bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler ve çevresel hakimiyet boyutlarında olumlu bir gelişim gerçekleşmiştir. Araştırma sorusu “Evli bireylerde bilinçli farkındalık becerilerinin kullanıldığı ilişki geliştirme programı, bireylerin empati, ilişki kalitesi, evlilik doyumu ve psikolojik iyi oluş düzeylerini etkilemekte midir?” şeklindedir. Nitel bulgular açısından bakıldığında, evli bireylerde bilinçli farkındalık becerilerinin kullanıldığı ilişki geliştirme programının, bireylerin empati, ilişki kalitesi ve psikolojik iyi oluş düzeylerini olumlu yönde etkilediğini söylemek mümkün görünmektedir. Ancak, hem nicel hem de nitel bulgular dikkate alındığında, evli bireylerde bilinçli farkındalık becerilerinin kullanıldığı ilişki geliştirme programının, bireylerin evlilik doyumu düzeylerini etkilemediği söylenebilir. Bu sonuç katılımcıların evlilik doyumu düzeylerinin müdahale öncesinde de yüksek olmasıyla ilgili olabileceği şeklinde yorumlanmıştır.

Nitel bulgular açısından bakıldığında, katılımcılardan edinilen bilgiye göre farkındalığın arttığı, dinleme ve iletişim becerilerinin geliştiği, katılımcıların bedenlerine ve duygularına yönelik dikkatlerinin arttığı, yaşamlarında sakinlik tutumu geliştirdikleri, farkındalık tutum ve becerilerinden şimdiki anda olmak, yargılayıcı olmama, çabalamama, kabullenme, şefkat ve akışa bırakmada gelişim gösterdikleri söylenebilmektedir. Bu anlamda hazırlanan bilinçli farkındalık becerilerinin kullanıldığı ilişki geliştirme programının evli bireylere söz konusu alanlarda katkı sağlayıcı ve geliştirici olduğu düşünülmüştür. Ayrıca sistem kuramı açısından evli bireylerden yalnızca birinin araştırmaya dahil edilmiş olması ve sonuçta ilişkinin

olumlu anlamda gelişmesinin sağlanması da kuramsal bakış açısının pratikte de doğrulanmasını sağlamış görünmektedir.

Araştırmanın bir başka katkısı Toronto Empati Ölçeği'nin yetişkinlerde geçerlik ve güvenilirliğinin yapılmış olmasıdır. Ölçekle ilgili farklı dil ve kültürlerde yapılan araştırma sonuçlarına bakıldığında, çelişkili bulgular olduğu görülmüştür. Alanyazına bakıldığında, yetişkinlerde kullanılabilecek empati ölçekleri açısından bir kısıtlılık olduğu görülmektedir. Bu nedenle yetişkinlerde kullanılabilecek ve daha tutarlı geçerlik ve güvenilirlik sonuçları verebilecek Türkçe bir empati ölçme aracına ihtiyaç duyulduğu düşünülmektedir.

Tezin bağımlı değişkenlerinin seçiminin dayandırıldığı bağlanma kuramı açısından, güvenli bağlanan bireylerin daha empatik oldukları, daha kaliteli ilişkiler yaşadıkları ve psikolojik iyi oluşlarının da yüksek olduğu söylenebilmektedir. Bu araştırma kapsamında bağlanma ile ilgili bir ölçüm yapılmamış olması araştırmanın sınırlılıklarından biridir. Aynı şekilde bilinçli farkındalık bileşenleri, tutum ve becerileri açısından nitel bulgular doğrultusunda bakıldığında, gelişim sağlandığı görülmekle birlikte nicel açıdan bilinçli farkındalıkla ilgili bir ölçüm aracı kullanılmaması da bir başka sınırlılıktır. Ayrıca kısıtlı bir örnekleme çalışılmış olmasının da araştırmanın bir diğer sınırlılığı olduğu düşünülmektedir.

Sonuç olarak, hazırlanan bilinçli farkındalık becerilerinin kullanıldığı ilişki geliştirme programının bireylerin empati, ilişki kalitesi ve psikolojik iyi oluş düzeylerine katkı sunduğu düşünülmüştür. Toplumsal açıdan bakıldığında, son yıllarda artan boşanma oranları düşünüldüğünde, evliliklerin kaliteli bir şekilde devam etmesini sağlamak oldukça önemli görünmektedir. Bu anlamda da araştırmada hazırlanan programın uygulama ve pratik alana katkısı olacağı düşünülmektedir. Ayrıca alanyazında bilinçli farkındalık becerilerinin evli bireylerde etkisinin incelendiği sınırlı araştırma bulunmasından dolayı bu çalışmanın literatüre de katkı sunduğu söylenebilmektedir. Bu araştırmadan elde edilen bulgular ışığında, gelecekte yapılacak araştırmalar ve uygulamalar için bazı öneriler sunmak mümkündür.

1.Araştırmaya Yönelik Öneriler

1. Evli bireylerde bilinçli farkındalık becerilerinin kullanıldığı ilişki geliştirme programının etkililiğini test etmek amacıyla 2 ay sonra izleme testi uygulanmıştır. İleride yapılacak çalışmalarda bu programın bazı

araştırmalarda olduğu gibi (Bodenmann vd., 2006; Cunningham Oxford, 2003; Ledermann vd., 2007; Pihet vd., 2007) 6 ay ya da 1 yıl gibi daha uzun sürede mevcut durumu incelenebilir. Ayrıca bu takip çalışmasının nitel veri toplama araçları da kullanılarak yapılmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

2. İleride belli bir zaman aralığında sonra uygulamanın yapıldığı deney grubu katılımcıları bir araya getirilerek aynı program tekrar uygulanabilir ve bu şekilde boylamsal bir çalışma oluşturulabilir.
3. Bu araştırma oldukça kısıtlı sayıda örnekleme gerçekleştirilmiştir. İleride çalışma kapsamında hazırlanan program daha geniş bir örnekleme uygulanarak aynı değişkenler açısından ölçümlerin alındığı bir araştırma planlanabilir.
4. Bu çalışmada evli bireyler çalışmaya bireysel olarak alınmıştır. Literatürdeki birtakım araştırmalarda (Carson vd., 2004; Erkan, 2019; Khaddouma vd., 2017; Uzun, 2021) olduğu gibi evli bireylerin çift olarak alınarak aynı programın uygulandığı bir çalışma planlanabilir.
5. Khaddouma vd. (2017) yaptıkları araştırmada Farkındalığa Dayalı Stres Azaltma (MBSR) kursuna kayıtlı katılımcılar ve kayıtlı olmayan romantik ilişki yaşadıkları partnerlerinden veri topladıkları bir araştırma planlamışlardır. Bu çalışma kapsamında hazırlanan programa çiftlerin yine bireysel olarak alındığı ancak partnerlerinden de veri toplandığı bir araştırma planlanabilir.
6. Bu araştırma kapsamında hazırlanan bilinçli farkındalık becerilerinin kullanıldığı ilişki geliştirme programının yalnızca evlilik kalitesi, empati, evlilik doyumu ve psikolojik iyi oluşa etkisi incelenmiştir. Gelecekte programın evlilik ilişkisinde etkisi olduğu bilinen ve bilinçli farkındalık ile de ilişkili olan başka değişkenlere etkisinin incelendiği çalışmalar planlanabilir. Örneğin, bu araştırmada nitel bulgular açısından gelişme gözlenen farkındalık ve iletişim becerileri değişkenleri ile ilgili ölçeklerin kullanılmasıyla bu değişkenler nicel araştırmaya dahil edilebilir.
7. Literatürde bilinçli farkındalık temelli programların daha çok kadın katılımcılara uygulandığı dikkati çekmektedir (Gharibboluk ve Hosseinzadeh, 2018; Moghadam ve Kazerooni, 2017; Nezhad ve Ashori, 2020; Shamsi vd., 2022; Sharifi vd., 2019). Erkeklere özel olarak evlilik

geliştirme programlar kısıtlıdır ve çalışmaların çoğunluğu heteroseksüel çiftleri ele almaktadır (Saridehaei vd., 2024). İleride programın sadece erkek katılımcılara uygulanarak veri toplanmasının literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

8. Smith (2015, aktaran, Güven, 2017) tarafından yapılan bir araştırmada, farkındalık ve evlilik doyumu arasında doğrudan bir ilişki söz konusu değildir ancak farkındalığın iyi oluş yoluyla evlilik doyumuna dolaylı etkisi bulunduğu saptanmıştır. Gelecekteki araştırmalarda, farkındalık ve ilişki doyumu arasındaki dolaylı etkileşimler daha ayrıntılı incelenerek, iyi oluş gibi farklı değişkenlerin aracı rolleri test edilebilir.
9. Bu araştırma uygulamanın çevrimiçi yapıldığı bir çalışmadır. Çevrimiçi müdahalelerin etkililiği sınırlı olabilmektedir. Paganini vd. (2018)'ne göre, çevrimiçi müdahalelerle ilgili metodolojik anlamda daha sağlam çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Gelecekte aynı araştırmanın yüz yüze olarak planlandığı bir çalışma yürütülebilir.

2.Uygulamaya Yönelik Öneriler

1. Deney grubundaki bireylerin yaptığı uygulamalar oturumlarla sınırlı kalmış ve ev ödevi olarak verilen egzersizlere zaman ayırmamışlardır. Gelecekteki çalışmalarda bu durumun çözümü için hatırlatmaların olduğu bir uygulama planı yapılandırılabilir.
2. İleride yapılacak çalışmalarda oturumların sayısı artırılarak, uygulama daha uzun süreye yayılarak program tamamlandıktan sonra da ara oturumlar planlanabilir. Bu şekilde programın daha etkili ve beceri kazanımının sürekli hale gelmesi sağlanabilir.
3. Bu çalışmada hazırlanan bilinçli farkındalık becerilerinin kullanıldığı ilişki geliştirme programının oturum içerikleri uygulayıcıya yönelik bir el kitabı haline getirilerek evli bireylerle çalışan uzmanların kullanımına sunulabilir.
4. Bu araştırma kapsamında hazırlanan bilinçli farkındalık becerilerinin kullanıldığı ilişki geliştirme programı evli bireylere uygulanmıştır. Gelecekte aynı program evli olmayan ancak romantik ilişki yaşayan çiftlere uygulanabilir.

KAYNAKÇA

- Ainsworth, M. D. S. (1969). Object relations, dependency, and attachment: A theoretical review of the infant-mother relationship. *Child Development*, 969–1025.
<https://citeseerx.ist.psu.edu/document?repid=rep1&type=pdf&doi=781bb20e496cf85535ed426764f5ff3f1e4ee979>
- Ainsworth, M. S. (1979). Infant–mother attachment. *American Psychologist*, 34(10), 932–937.
https://dmessinger.nyc3.cdn.digitaloceanspaces.com/www/c_c/rsrscs/rdgs/attach/ainsworth.1979.amer_psych.pdf
- Ainsworth, M. S. (1989). Attachments beyond infancy. *American Psychologist*, 44(4), 709–716. <https://terapia.co.uk/wp-content/uploads/2021/01/Ainsworth-Attachments-Beyond-Infancy.pdf>
- Akbıyık, E. (2022). *Evli bireylerdeki evlilik uyumu ile özgecilik ve empatik eğilim arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Akbulut, Z. (2018). *İmago yaklaşımına dayalı grupla psikolojik danışma uygulamalarının evli çiftlerin affetme ve mutluluk düzeyine etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Akça Koca, D. (2013). *Bir aile eğitim programının evli annelerin evlilik doyumu, evlilikte sorun çözme becerisi ve psikolojik iyi oluşuna etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi.
- Akdağ, F. (2014). *Evli bireylerde psikolojik iyi oluşun kök aile ile ilişkiler, benlik saygısı ve evlilik doyumu açısından yordanması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi.
- Akgün Boylu, Ş. (2018). *Evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile evlilik doyumu ve problem çözme becerisi arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Ticaret Üniversitesi.
- Akpınar, B. & Kırılıoğlu, M. (2020). Bazı değişkenler açısından evlilik uyumunun incelenmesi ve toplumsal cinsiyet rolleri tutumunun evlilik uyumuna etkisi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu Dergisi*, 23(2), 736–746. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/899804>
- Aksoy, Z. (2022-2023). *Yoga Uzmanlık Eğitimi notları* [Online eğitim].

- Aksu, G., Eser, M. T. & Güzeller, C. O. (2017). *Açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi ile yapısal eşitlik modeli uygulamaları*. Detay Yayıncılık.
- Aktepe, İ. & Tolan, Ö. (2020). Bilinçli farkındalık: Güncel bir gözden geçirme. *Psikiyatride güncel yaklaşımlar*, 12(4), 534–561. <https://doi.org/10.18863/pgy.692250>
- Alagöz, E. (2022). *Bilinçli-farkındalık temelli stres azaltma programının hemşirelik öğrencilerinin stres düzeyi ve duygu düzenlemesine etkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa.
- Algan, T. (2023). *Çözüm Odaklı Aile Danışmanlığı'na dayalı ailelerle sosyal hizmet uygulamasının evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyi ve aile yaşam doyumuna etkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi.
- Alidina, S. (2017). *Bilinçli farkındalık* (Z. Babayigit, Çev.). Nobel Akademik Yayıncılık. (Orijinal çalışma 2015'te yayımlanmıştır)
- Altıparmak, F. (2020). *Evli bireylerin çocukluk çağı travmaları ve bilinçli farkındalık düzeyleri ile evlilik doyumunu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi.
- Amato, P. R. & Keith, B. (1991). Parental divorce and adult well-being: A meta analysis. *Journal of Marriage and Family*, 53(1), 43–58. <https://doi.org/10.2307/353132>
- Amato, P. R. (1994). Father-child relations, mother-child relations, and offspring psychological well-being in early adulthood. *Journal of Marriage and Family*, 56(4), 1031–1042. <https://doi.org/10.2307/353611>
- Amato, P. R., & Booth, A. (2001). The legacy of parents' marital discord: Consequences for children's marital quality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(4), 627–638. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.81.4.627>
- Amato, P. R., Johnson, D. R., Booth, A. & Rogers, S. J. (2003). Continuity and change in marital quality between 1980 and 2000. *Journal of Marriage and Family*, 65(1), 1–22. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2003.00001.x>
- Amato, P. R., Loomis, L. S., & Booth, A. (1995). Parental divorce, marital conflict, and offspring well-being during early adulthood. *Social Forces*, 73(3), 895–915. <https://doi.org/10.1093/sf/73.3.895>
- Ameli, R. (2016). *25 farkındalık dersi şimdi sağlıklı yaşama zamanı* (Z. Atalay & K. Ögel, Çev. Ed.). Nobel Akademik Yayıncılık. (Orijinal çalışma 2014'te yayımlanmıştır)

- Andersson, G., & Titov, N. (2014). Advantages and limitations of Internet-based interventions for common mental disorders. *World Psychiatry*, 13(1), 4–11. <https://doi.org/10.1002/wps.20083>
- Angera, J., & Long, E. (2006). Qualitative and quantitative evaluations of an empathy training program for couples in marriage and romantic relationships. *Journal of Couple and Relationship Therapy*, 5(1), 1–26. https://doi.org/10.1300/J398v05n01_01
- Arıcı Şahin, F. (2017). *Feminist yaklaşıma dayalı ilişki geliştirme programının güç paylaşımı, benlik yönelimleri ve çift uyumuna etkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi.
- Arıcıoğlu, A. (2022). İletişim örüntüleri. In A. Özdemir & D. B. Örnek (Eds.), *Yakın ilişkileri anlamak: Romantik ilişkilerin doğası* (pp. 149–167). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Arıkan, P. (2016). *Evlilik uyumunun kişilik özellikleri ve empatik eğilim açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi.
- Arslan, E. (2022). Nitel araştırmalarda geçerlilik ve güvenilirlik. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 51(1), Ö395–Ö407. <https://doi.org/10.30794/pausbed.1116878>
- Atalay, Z. (2019). *Mindfulness bilinçli farkındalık farkındalıkla anda kalabilme sanatı*. İnkılap Kitabevi.
- Atalay, Z. (2020). *Mindfulness Temelli Bilişsel Terapi (MBCT) eğitimi notları* [Online eğitim].
- Atan, A. (2016). *Aile iletişim becerileri psikoeğitim programının ebeveynlerin iletişim becerilerine, çift uyumuna, evlilik doyumuna ve 5-6 yaş çocuklarının sosyal duygusal uyumuna etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Pamukkale Üniversitesi.
- Aydın, E. (2023). *Evli kadınlarda cinsel doyumun, psikolojik iyi oluş ve aldatma eğilimi ile ilişkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Topkapı Üniversitesi.
- Aydoğan, G. (2021). *Evli bireylerin evlilik doyumlarının psikolojik iyi oluş, eş desteği ve bilinçli farkındalık düzeyleri açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ufuk Üniversitesi.

- Aydoğan, G. (2021). *Evli bireylerin evlilik doyumlarının psikolojik iyi oluş, eş desteği, bilinçli farkındalık düzeyleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ufuk Üniversitesi.
- Bakır, V. (2024). *Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapiye dayalı grupla psikolojik danışma uygulamasının üniversite öğrencilerinin sosyal anksiyete düzeyleri üzerindeki etkisinin incelenmesi: Karma bir araştırma* (Yayımlanmamış doktora tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Balcı Arvas, F. & Hökelekli, H. (2017). Dindarlık ile evlilik doyumu ve evlilikte sorun çözme ilişkisi üzerine bir inceleme. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 15(34), 129–160. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/712316>
- Balcı, A. (2009). *Sosyal bilimlerde araştırma: Yöntem, teknik ve ilkeler*. Pegem Akademi.
- Balcı, Y. (2018). *Altı haftalık modifiye bilinçli farkındalık uygulaması yapılan bir örnekleme duygusal zeka ve psikolojik dayanıklılığın değerlendirilmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi.
- Barber, C. J. (1974). What is marriage? *Journal of Psychology and Theology*, 2(1), 48–60. <https://doi.org/10.1177/009164717400200108>
- 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>
- Başbay, A., Kağnıcı, Y. & Sarsar, F. (2013). Eğitim fakültelerinde görev yapmakta olan öğretim elemanlarının çokkültürlü yeterlik algılarının incelenmesi. *Turkish Studies-International Periodical For the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 8(3), 47–60. https://arastirmax.com/en/system/files/dergiler/79199/makaleler/8/3/arastrmx_79199_8_pp_47-60.pdf
- Başkale, H. (2016). Nitel araştırmalarda geçerlik, güvenirlik ve örneklem büyüklüğünün belirlenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi* 9(1), 23–28. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/753041>
- Bat Tonkuş, M. (2023). *Bilinçli farkındalık temelli stres azaltma girişiminin yoğun bakım hemşirelerinde psikoloji dayanıklılık ve iyi oluşa etkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa.

- Bateson, C. D., Fultz, J. & Schoenrade, P. A. (1987). Distress and empathy: two qualitatively distinct vicarious emotions with different motivational consequences. *Journal of Personality*, 55(1), 19–39. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1987.tb00426.x>
- Baucom, D. H., Hahlweg, K., Atkins, D. C., Engl, J., & Thurmaier, F. (2006). Long-term prediction of marital quality following a relationship education program: being positive in a constructive way. *Journal of Family Psychology*, 20(3), 44–455. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.20.3.448>
- Bayer, A. (2013). Değişen toplumsal yapıda aile. *Şırnak Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 4(8), 101–129. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/116898>
- Baygül, Ş. (2015). *Çözüm odaklı kısa süreli aile danışmanlığı kuramına dayalı olarak geliştirilen evlilik danışmanlığı programının çiftlerin evlilik uyumlarını arttırmadaki etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi.
- Baykara Yılmaz, B. (2019). *Cinsel mitler ile cinsel işlev bozukluklarının yaşam doyumunu yordama düzeyinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi.
- Bayram Saptır, A. (2024). *Bilinçli farkındalık temelli duygusal yemeyi azaltma programının geliştirilmesi ve değerlendirilmesi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Düzce Üniversitesi.
- Berber Çelik, Ç. (2018). Bağlanma stilleri, psikolojik iyi oluş ve sosyal güvende hissetme: Aralarındaki ilişki ne? *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(25), 27–40. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/498676>
- Berger, R. & Hannah, T. M. (1999). *Preventive approaches in couple therapy*. Brunner Mazel.
- Bırni, G. (2021). *Evli bireylerin psikolojik iyi oluşları ile evlilik doyumu, öz-anlayış ve mutluluğu artırma stratejileri arasındaki ilişkiler incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi.
- Bianchi, S. M., & Milkie, M. A. (2010). Changes in the association between marital status and health: Evidence from the United States, 1972–2003. *Journal of Health and Social Behavior*, 51(3), 259–273. <https://doi.org/10.1177/0022146510378236>

- Bianco, S. Barilaro, P. & Palmieri A. (2016). Traditional meditation, mindfulness and psychodynamic approach: An integrative perspective. *Frontiers in Psychology*, 7(552), 1–5. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00552>
- Bilgin, N. (2003). *Sosyal psikoloji sözlüğü kavramlar, yaklaşımlar*. Bağlam Yayınları.
- Birnie, K., Speca, M. & Carlson, L. E. (2010). Exploring self-compassion and empathy in the context of mindfulness-based stress reduction (MBSR). *Stress and Health*, 26, 359–371. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1002/smi.1305>
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D. & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11 (3), 230–241. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bph077>
- Blanchard, V. L., Hawkins, A. J., Baldwin, S. A., & Fawcett, E. B. (2009). Investigating the effects of marriage and relationship education on couples' communication skills: A meta-analytic study. *Journal of Family Psychology*, 23(2), 203–214. <https://doi.org/10.1037/a0015211>
- Bodenmann, G., Ledermann, T., & Bradbury, T. N. (2007). Stress, sex, and satisfaction in marriage. *Personal Relationships*, 14(4), 551–569. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2007.00171.x>
- Bodenmann, G., Pihet, S., Shantinath, S. D., Cina, A., & Widmer, K. (2006). Improving dyadic coping in couples with a stress-oriented approach: A 2-year longitudinal study. *Behavior Modification*, 30(5), 571–597. <https://doi.org/10.1177/0145445504269902>
- Bowling, T. K., Hill, C. M., & Jencius, M. (2005). An overview of marriage enrichment. *The Family Journal*, 13(1), 87–94. <https://doi.org/10.1177/1066480704270229>
- Bozkurt, T. (2014). Empati kuramları ve uygulamaları. In A. Turpoğlu Çelik (Ed.), *Empati kuramdan uygulamaya* (pp. 17–42). İstanbul Kültür Üniversitesi Yayınları.
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Aldine Publishing Company.
- Bradbury, T. N., Fincham, F. D. & Beach, S. R. H. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. *Journal of Marriage*

- and the Family*, 62, 964–980. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.00964.x>
- Brennan K. A., & Shaver, P. R. (1995). Dimensions of adult attachment, affect regulation, and romantic relationship functioning. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21, 267–283. <https://doi.org/10.1177/014616729521300>
- 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, 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Burch, V., & Penman, D. (2017). *Sağlık için farkındalık: Ağrıyı dindirmek, stresi azaltmak ve sağlığa kavuşmak için pratik bir rehber* (S. Köseleler, Çev.). Pegasus Yayınları. (Orijinal çalışma 2013'te yayımlanmıştır)
- Burpee, L. C., & Langer, E. J. (2005). Mindfulness and marital satisfaction. *Journal of Adult Development*, 12(1), 43–51. <https://doi.org/10.1007/s10804-005-1281-6>
- Busby, D. M., & Gardner, B. C. (2008). How do I analyze thee? Let me count the ways: Considering empathy in couple relationships using self and partner ratings. *Family Process*, 47(2), 229–242. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2008.00250.x>
- Butler, M. H. (1999). A meta-analytic update of research on the couple communication program. *American Journal of Family Therapy*, 27(3), 223–237. <https://doi.org/10.1080/019261899261943>
- Büyüköztürk, Ş. (2003). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı istatistik, araştırma deseni, spss uygulamaları ve yorum*. Pegem A Yayıncılık.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. & Demirel, F. (2010). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem Akademi.
- Canary, D. J., & Stafford, L. (1992). Relational maintenance strategies and equity in marriage. *Communication Monographs*, 59(3), 243–267. <https://doi.org/10.1080/03637759209376268>
- Canel, A. N. (2007). *Ailede problem çözme, evlilik doyumu ve örnek bir grup çalışmasının sınanması* (Yayımlanmamış doktora tezi). Marmara Üniversitesi.
- Canel, A. N. (2011). *Evlilik ve aile hayatı*. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı Yayınları. https://www.aile.gov.tr/media/92199/01_02_evlilik-ve-aile-hayati.pdf

- Carlson, J. & Dinkmeyer, D. (1999). TIME for a better marriage. In R. Berger & M. T. Hannah (Eds.), *Preventive approaches in couples therapy* (pp. 149–168). Brunner Mazel.
- Carmody, J., & Baer, R. A. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Behavioral Medicine*, 31, 23–33. <https://doi.org/10.1007/s10865-007-9130-7>
- Carr, A. (2016). Pozitif psikoloji (Ü. Şendilek, Çev.) Kaknüs Yayınları. (Orijinal çalışma 2004'te yayımlanmıştır)
- Carr, D., Freedman, V. A., Cornman, J. C., & Schwarz, N. (2014). Happy marriage, happy life? Marital quality and subjective well-being in later life. *Journal of Marriage and Family*, 76(5), 930–948. <https://doi.org/10.1111/jomf.12133>
- Carson, J. W., Carson, K. M., Gil, K. M. & Baucom, D. H. (2004). Mindfulness-based relationship enhancement. *Behavior Therapy*, 35, 471–494. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(04\)80028-5](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80028-5)
- Cavedo, C., & Guernsey, B. G. (1999). Relationship Enhancement enrichment and problem-prevention programs: Therapy-derived, powerful, versatile. In R. Berger & M. T. Hannah (Eds.), *Preventive approaches in couples therapy* (pp. 73–105). Brunner Mazel.
- Cenkseven, F. (2004). *Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Çukurova Üniversitesi.
- Centeno, R. P. R. & Fernandez, K. T. G. (2020). Effect of mindfulness on empathy and self-compassion: an adapted MBCT program on Filipino college students. *Behavioral Sciences*, 10(61), 1–15. <https://doi.org/10.3390/bs10030061>
- Chaudhari, N. P., & Patel, H. (2009). A study about marital adjustment among female of urban & rural mehsana (Gujarat). *Journal of Personality & Clinical Studies*, 1(2), 70–75. <https://citeseerx.ist.psu.edu/document?repid=rep1&type=pdf&doi=25d3f5dc65f6fdb1e89f2c355eff09401bf5a930>
- Cheang, R., Gillions, A. & Sparkes, E. (2019). Do mindfulness-based interventions increase empathy and compassion in children and adolescents: a systematic review. *Journal of Child and Family Studies*, 28, 1765–1779. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01413-9>

- Cheng, H. & Furnham, A. (2003). Attributional style and self-esteem as predictors of psychological well being. *Counselling Psychology Quarterly*, 16(2), 121–130. <https://doi.org/10.1080/0951507031000151516>
- Chiorri, C. (2016). Competing factor structures for the Toronto Empathy Questionnaire. *Psychol. Neurobiol. Empathy*, 399–432. https://www.researchgate.net/publication/318587177_Competing_factor_structures_for_the_toronto_empathy_questionnaire
- Christov-Moore, L., Simpson, E. A., Coud  , G., Grigaityte, K., Iacoboni, M., & Ferrari, P. F. (2014). Empathy: Gender effects in brain and behavior. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 46, 604–627. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2014.09.001>
- Cihan G  ng  r, H. (2007). *Evlilik doyumunu a  klamaya y  nelik bir model geli  tirme* (Yayınlanmamı   doktora tezi). Gazi   niversitesi.
- Cihangir-  ankaya, Z. (2004). *Ki  ilerarası ileti  imde dinleme becerisi*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Cohen, L., Manion, L. & Morrison, K. (2007). *Research methods in education*. Taylor & Francis e-Library.
- Collins, N. L. & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationships quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 644–663. https://labs.psych.ucsb.edu/collins/nancy/UCSB_Close_Relationships_Lab/Publications_files/Collins%20and%20Read,%201990.pdf
- Conradi, H. J., Dingemanse, P., Noordhof, A., Finkenauer, C., & Kamphuis, J. H. (2018). Effectiveness of the ‘Hold me Tight’ relationship enhancement program in a self-referred and a clinician-referred sample: An emotionally focused couples therapy-based approach. *Family Process*, 57(3), 613–628. <https://doi.org/10.1111/famp.12305>
- Creswell, J. W. & Guetterman, T. C. (2018). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research*. Pearson.
- Creswell, J. W. (2019). *Nitel ara  tırmacılar i  in 30 temel beceri* (H.   zcan,   ev.). Anı Yayıncılık. (Orijinal   alı  ma 2016’da yayımlanmı  tır)
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications.

- Cunningham Oxford, M. (2003). *Succes: Satisfying unions through couples communication and enhancement skills: A secondary prevention and enhancement program for married couples* (Doctoral dissertation). Texas A&M University. <https://core.ac.uk/download/pdf/4268304.pdf>
- Cusi, A. M., MacQueen, G. M., Spreng, R. N., & McKinnon, M. C. (2011). Altered empathic responding in major depressive disorder: relation to symptom severity, illness burden, and psychosocial outcome. *Psychiatry Research*, 188(2), 231–236. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2011.04.013>
- Çağ, P. & Yıldırım İ. (2013). Evlilik doyumunu yordayan ilişkisel ve kişisel değişkenler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(39), 13–23. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/200058>
- Çağ, P. (2011). *Evli bireylerde evlilik doyumu ve eş desteği* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi.
- Çarpar, E. (2020). Örneklem yöntemleri. In F. Bal (Ed.), *Psikologlar için spss uygulamaları ve araştırma yöntemleri* (pp. 35–49). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Çatak, P. D., & Ögel, K. (2010). Farkındalık temelli terapiler ve terapötik süreçler. *Klinik Psikiyatri*, 13, 85–91. <https://klinikpsikiyatri.org/tr/jvi.aspx?un=KPD-50540>
- Çelik, M. (2006). *Evlilik doyum ölçeği geliştirme çalışması* (Yayımlanmamış doktora tezi). Çukurova Üniversitesi.
- Çelikler, A. N. (2017). *Bir grup genç yetişkinde bilinçli farkındalık düzeyi ile başa çıkma tutumları ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi.
- Çetin, N. (2017). *Farkındalık temelli psikoeğitimin şizofreni hastalarının içgörü ve ilaç uyumuna etkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). İnönü Üniversitesi.
- Çetinkaya, B. (2019). Kişilerarası ilişkiler ve iletişimde kendini açma. In A. Kaya (Ed.) *İnsan ilişkileri ve iletişim* (pp. 142–163). Pegem Akademi.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. & Büyüköztürk, Ş. (2014). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik SPSS ve LISREL uygulamaları*. Pegem Akademi.
- Çollak, N. (2018). *Okul öncesi dönem çocuklarına yönelik 8 haftalık mindfulness (bilinçli farkındalık) programı ve programın çocuklar üzerindeki etkileri* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Bahçeşehir Üniversitesi.

- Daks, J. S., & Rogge, R. D. (2020). Examining the correlates of psychological flexibility in romantic relationships and family dynamics: A meta-analysis. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 214–238. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.09.010>
- Davis, M. H. (1983). Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(1), 113–126. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.44.1.113>
- Davis, M. H., & Oathout, H. A. (2020). Empathic accuracy and marital conflict resolution: A meta-analytic review. *Journal of Family Psychology*, 34(3), 364–374. <https://doi.org/10.1037/fam0000612>
- De la Fuente-Anuncibay, R., González-Barbadillo, Á., González-Bernal, J., Cubo, E., & PizarroRuiz, J. P. (2019). Mediating effect of mindfulness cognition on the development of empathy in a university context. *Plos One*, 14(4), 1–12. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0215569>
- De Sanctis, F., & Mesurado, B. (2022). Attachment style and empathy in late children, adolescents, and adults: meta-analytic review. *International Journal of Psychological Research*, 15(2), 114–129. <https://doi.org/10.21500/20112084.5409>
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia and well being: an introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9, 1–11. <http://doi.org/10.1007/s10902-006-9018-1>
- Demir, V. & Demir, A. (2018). Üniversite öğrencilerinde stres azaltmaya yönelik bir program: Bilinçli farkındalık. *Eğitim ve İnsani Bilimler Dergisi*, 9(17), 56–77. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/513968>
- Demir, V. & Gündoğan, N. (2018). Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüklerini azaltmadaki etkisi. *Ege Eğitim Dergisi*, 19(1), 46–66. <https://doi.org/10.12984/egeefd.332844>
- Demir, V. (2014). *Bilinçli farkındalık temelli hazırlanan eğitim programının bireylerin depresyon ve stres düzeyleri üzerine etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Arel Üniversitesi.
- Demir, V. (2015). Bilinçli farkındalık temelli kognitif terapi programının bireylerin depresif belirti düzeyleri üzerine etkisi. *Psikoloji Çalışmaları*, 35(1), 15–26.

- <https://www.semanticscholar.org/paper/Bilinçli-Farkındalık-Temelli-Kognitif-Terapi-Etkisi-Demir/2cd2a30b7ea0a9f9a1af06c01692162dc076672c>
- Demir, V. (2017). Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerine etkisi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(12), 98–118. <https://doi.org/10.26466/opus.294058>
- Demir, V. (2020). *Şizofrenide grup psikoterapisi: Sanat terapisi ve bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programlarının etkililiğinin karşılaştırılması* (Yayımlanmamış doktora tezi). Üsküdar Üniversitesi.
- Demirgil, H. (2014). Parametrik olmayan (Non-parametric) hipotez testleri. In Ş. Kalaycı (Ed.), *SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri* (pp. 86–112). Asil Yayın Dağıtım.
- Deniz, B. (2017). *Evli bireylerin kişilik özelliklerine göre bilinçli farkındalık düzeylerinin ve evlilik doyumlarının incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi.
- Deniz, M. E., Merve Erus, S. & Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal zekanın aracılık rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(47), 17–31. <http://www.turkpsdrdergisi.com/index.php/pdr/article/view/516>
- Der Brink, E. V. (2021). *Mindfulness Temelli Şefkatli Yaşam (MBCL) eğitimi notları* [Online eğitim].
- Devecioğlu, B. (2023). *Evli bireylerde, evlilik oyumunun psikolojik iyi oluş ve affetme davranışıyla ilişkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi.
- Diener, E., Gohm, C. L., Suh, E., & Oishi, S. (2000). Similarity of the relations between marital status and subjective well-being across cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 31(4), 419–436. <https://doi.org/10.1177/0022022100031004001>
- Diener, E., Wirtz, D., Toy, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S. & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97, 143–156. <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y>
- Dilber, G. (2023). *Evli bireylerde ilişki özyeterlik, evlilik doyumu ilişkisi ve etkili iletişim becerilerinin aracı rolü üzerine bir araştırma* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Demiroğlu Bilim Üniversitesi.

- Dimeff, L., & Linehan, M. M. (2001). Dialectical behavior therapy in a nutshell. *The California Psychologist*, 34(3), 10–13.
<https://www.ebrightcollaborative.com/uploads/2/3/3/9/23399186/dbtinanutshell.pdf>
- Dinkmeyer Jr., D. (2007). A systematic approach to marriage education. *Journal of Individual Psychology*, 63(3), 315–321.
<https://eds.p.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=7085dcc6-afc2-4c93-a5a0-98a9048ae0a6%40redis>
- Dokur, M. & Profeta, Y. (2009). *İlişki denklemi aileler ve çiftler*. GOA Yayıncılık.
- Dölek, K. (2024). *Eş şiddeti mağduru kadınlar için bir sosyal hizmet müdahalesi olarak bilinçli farkındalık temelli psikoeğitim programı* (Yayımlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi.
- Duncan, S. (2015). *Şimdiki an farkındalığı basit ve adım adım şimdide yaşama rehberi* (M. Uzun, Çev.). Kuraldışı Yayıncılık. (Orijinal çalışma 2001 ve 2003'te yayımlanmıştır)
- Duran, Ş. (2010). *Evlilik öncesi ilişki geliştirme programının romantik ilişkiler yaşayan üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri, çatışma iletişim tarzları ve ilişki istikrarları üzerine etkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gaziantep Üniversitesi.
- Dyer, P., M. & Dyer, G. H. (1999). Marriage enrichment, A. C. M. E. Style. In R. Berger & M. T. Hannah (Eds.), *Preventive approaches in couples therapy* (pp. 36–39). Brunner Mazel.
- Emrahoğlu, E. F. (2021). *Bilinçli farkındalık, evlilikte bilinçli farkındalık, empati ve evlilikte problem çözmenin evlilik doyumu ile ilişkisinin incelenmesi* (Tıpta uzmanlık tezi). Sağlık Bilimleri Üniversitesi Ankara Dışkapı Yıldırım Beyazıt Eğitim ve Araştırma Hastanesi.
- Erbek, E., Beştepe, E., Akar, H., Eradamlar, N. & Alpkan, R. L. (2005). Evlilik uyumu. *Düşünen adam*, 18(1), 39–47.
<https://dusunenadamdergisi.org/storage/upload/pdfs/1587721786-en.pdf>
- Erkan, I. (2019). *Romantic relationship experiences and emotion regulation strategies of regular mindfulness meditation practitioners: A qualitative study* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Özyeğin Üniversitesi.
- Ermez, Ö. (2020). *Evlilik, aile ve boşanma –Aile üzerine kavramsal bir çalışma* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Kırıkkale Üniversitesi.

- Ersanlı, E. (2007). *Evlilik ilişkilerinde eşlerin akılcı olmayan inançlarıyla başetmelerine bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı evlilik ilişkisini geliştirme programının etkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi.
- Ersanlı, K. & Kalkan, M. (2008). *Evlilik ilişkilerini geliştirme kuram ve uygulama*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Ersanlı, K. (1990). Aile içi ilişkilerin dayandığı psikolojik temeller. *Ondokuz Mayıs University Journal of Education Faculty*, 5(1), 51–54. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/omuefd/issue/20255/215064>
- Ersoy, E. G. & Köşger, F. (2016). Empati: Tanımı ve önemi. *Osmangazi Tıp Dergisi*, 38, 1–8. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/268016>
- Erus, S. M. (2019). *Evlilikte bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide duygusal zeka ve evlilik uyumunun aracılık rolü* (Yayımlanmamış doktora tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi.
- Eryürek, S. (2021). *Migren tanısı alan bireylerde farkındalık temelli bilişsel terapinin psikiyatrik belirtiler ve yaşam kalitesi üzerine etkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Üsküdar Üniversitesi.
- Eşici, H. & Özbay, Y. (2020) Beliren yetişkinlikte romantik ilişki kalitesi ile bağlanma ilişkisinde psikolojik ihtiyaçlar ve zedelenmiş otonominin aracı etkisi. *21. Yüzyılda Eğitim ve Toplum* 9(26), 267–288. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1553973>
- Felder, A. J., Aten, H. M., Neudeck, J. A., Shiomi-Chen, J. & Robbins, B. D. (2014). Mindfulness at the heart of existential-phenomenology and humanistic psychology: A century of contemplation and elaboration. *The Humanistic Psychologist*, 42(1), 6–23. <https://doi.org/10.1080.0888.73267.2012.753886>
- Fidan, T. & Arastaman, G. (2018). Nitel araştırmada geçerlik ve güvenilirlik: Kuramsal bir inceleme. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 37–75. <https://doi.org/10.23891/efdyyu.2018.61>
- Fincham, F. D., & Beach, S. R. (1999). Conflict in marriage: Implications for working with couples. *Annual Review of Psychology*, 50, 47–77. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.50.1.47>
- Fincham, F. D., & Beach, S. R. (2010). Marriage in the new millennium: A decade in review. *Journal of Marriage and Family*, 72(3), 630–649. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2010.00722.x>

- Fincham, F. D., & Rogge, R. (2010). Understanding relationship quality: Theoretical challenges and new tools for assessment. *Journal of Family Theory & Review*, 2(4), 227–242. <https://doi.org/10.1111/j.1756-2589.2010.00059.x>
- Fletcher, G. J. O., Simpson, J. A., & Thomas, G. (2000). The measurement of perceived relationship quality components: A confirmatory factor analytic approach. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(3), 340–354. <https://doi.org/10.1177/0146167200265007>
- Friedman, H. (2010). Is Buddhism a psychology? Commentary on romanticism in “mindfulness in psychology”. *The Humanistic Psychologist*, 38, 184–189. <https://doi.org/10.1080/08873267.2010.485899>
- Furnham, A. & Cheng, H. (2000). Perceived parental behaviour, self-esteem and happiness. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 35, 463–470. <https://link.springer.com/article/10.1007/s001270050265>
- Garland, D. R. (1981). Training married couples in listening skills: Effects on behavior, perceptual accuracy and marital adjustment. *Family Relations*, 30(2), 297–306. <https://doi.org/10.2307/584144>
- Gay, G. (1997) Multicultural infusion in teacher education: Foundations and applications. *Peabody Journal of Education*, 72(1), 150–177. https://doi.org/10.1207/s15327930pje7201_8
- Gemescu, M. (2019). Mindfulness-based couples and family therapy: a literature review. *Journal of Experiential Psychotherapy*, 22(3), 46–59. https://www.researchgate.net/publication/344666070_Mindfulness-Based_Couples_and_Family_Therapy_a_Literature_Review
- Gharibboluk, M. & Hosseinzadeh, S. (2018). The effectiveness of mindfulness training on quality of perceptual marital relationship and psychological well-being of women with addicted wife. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*, 10(1), 34–46. <https://doi.org/10.18662/rrem/35>
- Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in Psychiatric Treatment*, 15(3), 199–208. <https://doi.org/10.1192/apt.bp.107.005264>
- Gillespie, B., Davey, M. P. & Flemke, K. (2015). Intimate partners’ perspectives on the relational effects of mindfulness-based stress reduction training: a qualitative research study. *Contemporary Family Therapy*, 37, 396–407. <https://doi.org/10.1007/s10591-015-9350-x>

- Gladding, S. T. (2012). *Aile terapisi tarihi, kuram ve uygulamaları* (İ. Keklik & İ. Yıldırım, Çev. Eds.). PDR Derneği Yayınları. (Orijinal çalışma 1995'te yayımlanmıştır)
- Glenn, N. D. (1975). The contribution of marriage to the psychological well-being of males and females. *Journal of Marriage and the Family*, 37(3), 594–600. <https://doi.org/10.2307/350523>
- Glenn, N. D. (1990). Quantitative research on marital quality in the 1980s: A critical review. *Journal of Marriage and the Family*, 52(4), 818–831. <https://doi.org/10.2307/353304>
- Glenn, N. D. (1991). The recent trend in marital success in the United States. *Journal of Marriage and The Family*, 53(1), 261–270. <https://www.jstor.org/stable/pdf/352897.pdf>
- Goldberg, S. B., Tucker, R. P., Greene, P. A., Davidson, R. J., Wampold, B. E., Kearney, D. J., & Simpson, T. L. (2018). Mindfulness-based interventions for psychiatric disorders: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 59, 52–60. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.10.011>
- Goleman, D. (2016). *Duygusal zeka eq neden iq'dan daha önemlidir?* (B. Seçkin Yüksel, Çev.) Varlık Yayınları. (Orijinal çalışma 1995'te yayımlanmıştır)
- Gordon, L. H. & Durana, C. (1999). The PAIRS program. In R. Berger & M. T. Hannah (Eds.), *Preventive approaches in couples therapy* (pp. 217–236). Brunner Mazel.
- Gordon, T. (2013). *Etkili anne-baba eğitiminde kullanılan uygulamalar* (H. Vardar, Çev.). Profil Yayıncılık. (Orijinal çalışma 1976, 1978'de yayımlanmıştır)
- Gottman, J. & Silver, N. (2017). *Evliliği sürdürmenin yedi ilkesi* (E. Deniz, Çev.). Varlık Yayınları. (Orijinal çalışma 1999'da yayımlanmıştır)
- Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (2000). The timing of divorce: Predicting when a couple will divorce over a 14-year period. *Journal of Marriage and Family*, 62(3), 737–745. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.00737.x>
- Gove, W. R., Briggs-Style, C. & Hughes, M. (1990). The effect of marriage on the well-being of adults: A theoretical analysis. *Journal of Family Issues*, 11(1), 4–35. <https://doi.org/10.1177/019251390011001002>
- Gove, W. R., Hughes, M. & Briggs-Style, C. (1983). Does marriage have positive effects on the psychological well-being of the individual? *Journal of Health and Social Behaviour*, 24, 122–131. <https://doi.org/10.2307/2136639>

- Gökler, M.S. (2021). Toplumsal değerlerdeki değişim ve evlilik. *Sosyal Politika ve Sosyal Hizmet Çalışmaları Dergisi*, 2(2), 216–229. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/2192115>
- Göncü, H. A. (2014). *Evlilik ilişkilerini geliştirme programının evli bireylerin evlilik uyum düzeyine etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Fatih Üniversitesi.
- Gül Yıldırım, E. (2022). *İHSAN modeli psiko-eğitim programının evlilikte uyum empati ve iletişim düzeyinde iyileştirici etkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Topkapı Üniversitesi.
- Gül, G. (2011). Aile ve evlilik kurumu. In H. Yavuzer (Ed.), *Evlilik okulu* (pp. 20–28). Remzi Kitabevi.
- Güldal, Ş. (2019). *Bilinçli farkındalık temelli ergenlere yönelik psikoeğitim programının karakter güçleri, bilinçli farkındalık ve akademik başarı gelişimine etkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Marmara Üniversitesi.
- Gülsün, M., Ak, M., & Bozkurt, A. (2009). Psikiyatrik açıdan evlilik ve cinsellik. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1(1), 68–79. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/115180>
- Gülyüksel, F. (2020). Empatik iletişimin hastaların ruhsal iyilik haline etkileri. In G. Erel & M. Beşbudak (Eds.), *Sağlık ve iletişim: İletişimin sağlık alanındaki önemine dair düşünceler*. Literatürk Academia.
- Günay Ak, A. (2002). İletişim ötesi iletişim ve dinleyici istekleri. *Kocaeli Üniversitesi İletişim Fakültesi Araştırma Dergisi*, 2, 30–47. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1721591>
- Günayer Şenel, H. (2011). Eş seçimi kararı. In H. Yavuzer (Ed.), *Evlilik okulu* (pp. 61–74). Remzi Kitabevi.
- Gündoğan, N. A. (2019). *Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının bireylerin obsesif kompulsif belirti düzeylerine etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi.
- Gürel, B. (2016). *Ekonomik faktörlerin evlilik kalitesine etkisi: Bir dyadic model testi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi.
- Gürüz, D. & Temel Eğinli, A. (2010). *İletişim becerileri anlamak-anlatmak-anlaşmak*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Gürüz, D. & Temel Eğinli, A. (2011). *Kişilerarası iletişim bilgileri-etkileri-engeller*. Nobel Akademik Yayıncılık.

- Güven, N. (2017). *İmago yaklaşımına dayalı grupla psikolojik danışma uygulamasının çiftlerin evlilik doyumuna ve uyumuna etkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Sakarya Üniversitesi.
- Güvercin, A. (2024). *Çiftlerin romantik ilişkilerindeki bilinçli farkındalık düzeyleri ile ilişki doyumları arasındaki ilişkide davranışsal öz düzenlemenin (ben ve partner) aracılık rolü* (Yayımlanmamış doktora tezi). İstanbul Arel Üniversitesi.
- Hacı, Y. (2011). *Evlilik uyumunun empatik eğilim, algılanan aile içi iletişim ve çatışma çözme stillerine göre yordanması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi.
- Haley, J. (1988). *İletişim psikolojik sorunlar ve psikoterapi* (A. Uzunöz, Çev.). Çark Kitabevi Yayınları. (Orijinal çalışma 1972’de yayımlanmıştır)
- Halford, W. K., Moore, E., Wilson, K. L., Farrugia, C., & Dyer, C. (2004). Benefits of flexible delivery relationship education: An evaluation of the couple CARE program. *Family Relations*, 53(5), 469–476. <https://doi.org/10.1111/j.0197-6664.2004.00055.x>
- Hamurcu, H. (2011). *Ergenlerin yetkinlik inançları ve psikolojik iyi oluşlarını yordamada psikolojik ihtiyaçlar* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi.
- Hanh, T. N. (2002). *Buda’nın öğretisi acıyı huzur, neşe ve özgürlüğe dönüştürme yolu* (N. Yener, Çev.). Okyanus Yayıncılık. (Orijinal çalışma 1997’de yayımlanmıştır)
- Hanley, A. W., Baker, A. K. & Garland, E. L. (2017). Self-interest may not be entirely in the interest of the self: Association between selflessness, dispositional mindfulness and psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 117, 166–171. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2017.05.045>
- Harrington, N., & Pickles, C. (2009). Mindfulness and cognitive behavioral therapy: are they compatible concepts? *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 23(4), 315–323. <https://doi.org/10.1891/0889-8391.23.4.315>
- Harris, R. (2017). *Kabul ve kararlılık terapisi ACT’i kolay öğrenmek ilkeler ve ötesi için hızlı bir başlangıç* (H. T. Karatepe & K. F. Yavuz, Çev. Ed.). Litera Yayıncılık. (Orijinal çalışma 2009’da yayımlanmıştır)

- Harris, W. (2013). Mindfulness-based existential therapy: Connecting mindfulness and existential therapy. *Journal of Creativity in Mental Health*, 8, 349–362. <https://doi.org/10.1080/15401383.2013.844655>
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511–524. <https://www2.psych.ubc.ca/~schaller/Psyc591Readings/HazanShaver1987.pdf>
- Hefferon, K. & Boniwell, I. (2014). *Pozitif psikoloji kuram, araştırma ve uygulamalar* (T. Doğan, Çev. Ed.). Nobel Akademik Yayıncılık. (Orijinal çalışma 2011’de yayımlanmıştır)
- Heitler, S. (2008). *Evlilikte mutluluk* (G. Tümer, Çev.). HYB Yayıncılık. (Orijinal çalışma 1997’de yayımlanmıştır)
- Hendrix, H. & Hunt, H. (1999). Imago relationship therapy creating a conscious marriage or relationship. In R. Berger & M. T. Hannah (Eds.), *Preventive approaches in couples therapy* (pp. 169–195). Brunner Mazel.
- Hendrix, H. (2014). *Hakettiğiniz aşkı yaşayın çiftler için rehber kitap* (Z. Dinçerler, Çev.). Sistem Yayıncılık. (Orijinal çalışma 1990’da yayımlanmıştır)
- Hermes, C. C. (2018). *The influence of anxiety and mindfulness on relationship quality: An investigation of comparative and dyadic effects* (Doctoral dissertation). Auburn University.
- Hess, J. (2008). *Marital satisfaction and parental stress* (Master’s thesis). Utah State University.
- Hikmetoğlu, S. (2023). *Evli bireylerde psikolojik iyi oluş ve aile aidiyetinin evlilik uyumuna etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Ticaret Üniversitesi.
- Hilgart, M. M., Ritterband, L. M., Thorndike, F. P., & Kinzie, M. B. (2012). Using instructional design process to improve design and development of internet interventions. *Journal of Medical Internet Research*, 14(3), e89. <https://doi.org/10.2196/jmir.1890>
- 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>

- Hovardaoğlu, S. (2000). *Davranış bilimleri için araştırma teknikleri*. Ve-Ga Yayıncılık.
- Ilgunaite, G., Giromini, L., & Di Girolamo, M. (2017). Measuring empathy: A literature review of available tools. *Applied Psychology Bulletin*, 280(65), 2–28. <https://doi.org/10.1037/048379>
- İşçioğlu, N. (2022). *Evli bireylerde evlilik doyumu ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide ilişkisel ihtiyaçların aracı rolü* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Bahçeşehir Üniversitesi.
- İşman, A. (2011). Instructional design in education: new model. *Turkish Online Journal of Educational Technology*, 10(1), 136–142. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ926562.pdf>
- Janelt, T., Altmann, T., Spreng, R. N., & Roth, M. (2024). Analyzing the factor structure of the Toronto empathy questionnaire: Dimensionality, reliability, validity, measurement invariance and one-year stability of the German version. *Journal of Personality Assessment*, 106(2), 230–241. <https://doi.org/10.1080/00223891.2023.2224873>
- Johnson, D. R., Amoloza, T. O., & Booth, A. (1992). Stability and developmental change in marital quality: A three-wave panel analysis. *Journal of Marriage and the Family*, 54(3), 582–594. <https://doi.org/10.2307/353244>
- Johnson, S. M. (2023). *Bağlanma kuramının klinik uygulamaları* (D. Çüçülayef & S. Zeytinoğlu Saydam, Çev. Eds.). Nobel Akademik Yayıncılık. (Orijinal çalışma 2019'da yayımlanmıştır)
- Jonassen, D. H. (2008). Instructional design as design problem solving: An iterative process. *Educational Technology*, 21–26. <https://www.jstor.org/stable/pdf/44429574.pdf>
- Jones, K. C., Welton, S. R., Oliver, T. C. & Thoburn, J. W. (2011). Mindfulness, spousal attachment, and marital satisfaction: A mediated model. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 19(4), 357–361 <https://doi.org/10.1177/1066480711417234>
- Jones, S. M., Bodie, G. D., & Hughes, S. D. (2019). The impact of mindfulness on empathy, active listening, and perceived provisions of emotional support. *Communication Research*, 46(6), 838–865. <https://doi.org/10.1177/0093650215626983>

- Jooste, J., Kruger, A., Steyn, B. J. M. & Edwards, D. J. (2015). Mindfulness: A foothold for Rogers's humanistic person-centred approach. *Journal of Psychology in Africa*, 25(6), 554–559. <http://dx.doi.org/10.1080/14330237.2015.1124619>
- Kabataş Yıldız, M. (2022). *Bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programının yaşlılarda algılanan stres ve geriatrik depresyon düzeyine etkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi.
- Kabat-Zinn, J. (2001). *Mindfulness meditation for everyday life*. Piatkus Books.
- Kabat-Zinn, J. (2019). *Yeni başlayanlar için farkındalık yaşadığınız andan ibaret olan hayatınızın değerini bilin* (S. S. Tezcan, Çev.). Pegasus Yayınları. (Orijinal çalışma 2012 ve 2016’da yayımlanmıştır)
- Kabat-Zinn, J. (2021). *Minfulness’in iyileştirici gücü zihnin ve bedenin bilgeliğini kullanarak stres, acı ve hastalıklarla yüzleşme cesareti* (F. Tarımtay & G. Demirci, Çev.). Diyojen Yayıncılık. (Orijinal çalışma 1990 ve 2013’te yayımlanmıştır)
- Kalkan, M. (2002). *Evlilik ilişkisini geliştirme programının evlilerin evlilik uyum düzeyine etkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi.
- Kamp Dush, C. M., Taylor, M. G. & Kroeger, R. A. (2008). Marital happiness and psychological well being across the life course. *Family Relations*, 57, 211–226. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2008.00495.x>
- Kapucı, O. (2014). *Evli çiftlerin evlilik kalitesi ve bağlanma stillerinin demografik özellikler açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi.
- Karabacak Çelik, A. ve Çiftçi, M. (2020). Evli bireylerin bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluşlarının evlilik uyumlarını yordayıcı rolü. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi*, 9(2), 898–918. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/teke/issue/55209/759541>
- Karadağ, Ş. (2015). *Evlilik uyumu ilişkisinde aile içi iletişimin rolü: Konya örneği* (Yayımlanmamış doktora tezi). Selçuk Üniversitesi.
- Karakaş İnce, D. (2023). *Çevrimiçi grupla farkındalık temelli bilişsel müdahale programının postpartum dönemdeki kadınların obsesif kompulsif belirti düzeylerine etkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Gazi Üniversitesi.
- Karasar, N. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Nobel Yayın Dağıtım.

- Karataş, Z. (2015). Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri. *Manevi Temelli Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 62–80. <https://www.studocu.com/row/document/yalova-universitesi/saglik-hukuku/sosyal-hizmet-e-dergi-sosyal-bilimlerde/110832314>
- Karma, M. (2010). Bağlanma, evlilik doyumu ve çatışma. In T. Solmuş (Ed.) *Bağlanma, evlilik ve aile psikolojisi* (pp. 307–318). Sistem Yayıncılık.
- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, method, and research. *Psychological Bulletin*, 118(1), 3–34. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.118.1.3>
- Karreman, A. & Vingerhoets, A. (2012). Attachment and well-being: The mediating role of emotion regulation and resilience. *Personality and Individual Differences*, 53(7), 821–826. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.06.014>
- Karremans, J. C., Schellekens, M. P. J., & Kappen, G. (2017). Bridging the sciences of mindfulness and romantic relationships: A theoretical model and research agenda. *Personality and Social Psychology Review*, 21(1), 29–49. <https://doi.org/10.1177/1088868315615450>
- Karris, M., & Caldwell, B. (2015). Integrating emotionally focused therapy, self-compassion, and compassion-focused therapy to assist shame-prone couples who have experienced trauma. *Family Journal*, 23(4), 346–357. <https://doi.org/10.1177/1066480715601676>
- Kaya, M. (2024). *Evli bireylerde algılanan romantik ilişki kalitesi, bilinçli farkındalık ve evlilik uyumunun incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi.
- Kessler, H. (2006). *Evlilik terapisi* (Y. Özkardeşler Şallı, Çev.). Prestij Yayınları. (Orijinal çalışma 1996’da yayımlanmıştır)
- Khaddouma, A., Gordon, K. C. & Strand, E. B. (2017). Mindful mates: a pilot study of the relational effects of mindfulness-based stress reduction on participants and their partners. *Family Process*, 56(3), 636–651. <https://doi.org/10.1111/famp.12226>
- Khumalo, I. P., Temane, Q. M. & Wissing, M. P. (2012). Socio-demographic variables, general psychological well-being and the mental health continuum in an African context. *Social Indicators Research*, 105, 419–442. <https://doi.org/10.1007/s11205-010-9777-2>

- Kılıç, M. (1991). Belirti tarama listesi (SCL-90-R)'nin geçerlilik ve güvenirliği. *Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, 1(2), 45–52. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/200019>
- Kılınçoğlu, B. (2020). *Üniversite öğrenilerinde bilinçli farkındalık ile mental iyi oluşun incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Başkent Üniversitesi.
- Kınay, F. (2013). *Beş boyutlu bilinçli farkındalık ölçeği'ni Türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Bilim Üniversitesi.
- Kışlak, Ş. T., & Çabukça, F. (2002). Empati ve demografik değişkenlerin evlilik uyumu ile ilişkisi. *Aile ve Toplum Dergisi*, 2(5). <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/198046>
- Kiecolt-Glaser, J. K., & Wilson, S. J. (2017). Lovesick: How couples' relationships influence health. *Annual Review of Clinical Psychology*, 13, 421–443. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032816-045111>
- Kim, H. K. & McKenry, P. C. (2002). The relationship between marriage and psychological well-being: A longitudinal analysis. *Journal of Family Issues*, 23, 885–911. <https://doi.org/10.1177/0192513022372>
- Kimmes, J. G., Jaurequi, M. E., Roberts, K., Harris, V. W. & Fincham, F. D. (2019). An examination of the association between relationship mindfulness and psychological and relational well-being in committed couples. *Journal of Marital and Family Therapy* 46(1), 30–41. <https://doi.org/10.1111/jmft.12388>
- Kirby, J. S. (2005). *A study of the marital satisfaction levels of participants in a marriage education course* (Doctoral Thesis). University of Louisiana.
- Kochalka, J., & L' Abate, L. (1997). Linking evaluation with structured enrichment: The Family Profile Form. *American Journal of Family Therapy*, 25, 361–374. <https://doi.org/10.1080/01926189708251080>
- Kodan, S. (2013). *Evli bireylerin evlilik kalitesi, toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumları ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Atatürk Üniversitesi.
- Kourmoussi, N., Amanaki, E., Tzavara, C., Merakou, K., Barbouni, A., & Koutras, V. (2017). The Toronto empathy questionnaire: reliability and validity in a nationwide sample of Greek teachers. *Social Sciences*, 6(2), 62. <https://doi.org/10.3390/socsci6020062>

- Koyunsever, V. S. (2022). *Evlilik doyumunun yordanmasında psikolojik iyi oluş, öz anlayış, bilinçli farkındalık ve eş tükenmişliğinin rolü* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi.
- Köroğlu Kısa, N. (2022). *Kahkaha terapisi ve bilinçli farkındalık uygulamalarının hemşirelerin yorgunluk ve iş performans algıları ile dikkat düzeyleri üzerindeki etkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi.
- Köroğlu, E. (2005). *Düşünsel duygulanımcı davranış terapisi ilkeleri*. HYB Yayıncılık.
- Köroğlu, E. (2021). *İletişim becerileri ve öfke denetimi*. Esenkal Yayıncılık.
- Körükçü, Ö. & Kukulu, K. (2015). Beden-zihin-ruh bütünlüğünü korumaya yönelik bir program: Farkındalık temelli stres azaltma programı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 7(1), 68–80. <https://doi.org/10.5455/cap.20140504031811>
- Kurdek, L. A. (1993). Predicting marital dissolution: A 5-year prospective longitudinal study of newlywed couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(2), 221–242. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.2.221>
- Kurt, İ. E. (2018a). *Ebeveynlik stresi ve evlilik kalitesi arasındaki ilişkide stresle çift olarak baş etmenin aracı rolünün incelenmesi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Çukurova Üniversitesi.
- Kurt, İ. E. (2018b). Evlilik kalitesi ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 27(2), 84–96. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/555170>
- L'Abate, L. & Sloan, S. (1984). A workshop format to facilitate intimacy in married couples. *Family Relations*, 33(2), 245–250. <https://doi.org/10.2307/583790>
- L'Abate, L. (1999). Structured enrichment and distance writing for couple. In R. Berger & M. T. Hannah (Eds.), *Preventive approaches in couples therapy* (pp. 106–124). Brunner Mazel.
- Lakhan, S. E., & Schofield, K. L. (2013). Mindfulness-based therapies in the treatment of chronic fatigue syndrome: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Translational Medicine*, 11(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/1479-5876-11-13>
- Lamothe, M., Boujut, E., Zenasni, F., & Sultan, S. (2014). To be or not to be empathic: the combined role of empathic concern and perspective taking in understanding burnout in general practice. *BMC Family Practice*, 15, 1–7. <https://link.springer.com/article/10.1186/1471-2296-15-15>

- Larson, J. H. & Holman, T. B. (1994). Premarital predictors of marital quality and stability. *Family Relations*, 43(2), 228–237.
<https://www.jstor.org/stable/pdf/585327.pdf>
- Lavner, J. A., & Bradbury, T. N. (2010). Patterns of change in marital satisfaction over the newlywed years. *Journal of Marriage and Family*, 72(5), 1171–1187.
<https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2010.00757.x>
- Ledermann, T., Bodenmann, G., & Cina, A. (2007). The efficacy of the couples coping enhancement training (CCET) in improving relationship quality. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(8), 940–959.
<https://doi.org/10.1521/jscp.2007.26.8.940>
- Ledesma, D., & Kumano, H. (2009). Mindfulness-based stress reduction and cancer: A meta-analysis. *Psycho-Oncology*, 18(6), 571–579. <https://doi.org/10.1002/pon.1400>
- Lelorain, S., Sultan, S., Zenasni, F., Catu-Pinault, A., Jaury, P., Boujut, E., & Rigal, L. (2013). Empathic concern and professional characteristics associated with clinical empathy in French general practitioners. *The European Journal of General Practice*, 19(1), 23–28.
<https://doi.org/10.3109/13814788.2012.709842>
- Levey, J. & Levey, M. (1998). Roots and shoots of mindfulness. *Subtle Energies Magazine*, 28(3), 22–39. <https://osf.io/preprints/m38rg/>
- Lewis, R. A. & Spanier, G. B. (1979). Theorizing about the quality and stability of marriage. In W. R. Burr, R. Hill, F. I. Nye, & I. L. Reiss (Eds.), *Contemporary Theories About the Family I* (pp. 268–294). The Free Press.
- Liman, T. (2021). *Bilinçli farkındalık temelli stres azaltma girişiminin çocuk hemşirelerinin psikolojik dayanıklılığı üzerine etkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa.
- Lojk, L., Butorac, D., Posavec, M., Maras, T., Kranželić, V., & Baković, A. (2018). Reality therapy training efficiency in helping participants to better their relationships and improve their psychological wellbeing. *International Journal of Choice Theory and Reality Therapy*, 37(2), 111–121.
<https://research.ebsco.com/c/ab4i35/viewer/pdf/4u4edxfuj>
- Long, E. C., Angera, J. J., Carter, S. J., Nakamoto, M., & Kalso, M. (1999). Understanding the one you love: A longitudinal assessment of an empathy

- training program for couples in romantic relationships. *Family Relations*, 48(3), 235–242. <https://doi.org/10.2307/585632>
- Lord, S. (2017). Mindfulness and spirituality in couple therapy: The use of meditative dialogue to help couples develop compassion and empathy for themselves and each other. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 38(1), 98–114. <https://doi.org/10.1002/anzf.1201>
- Lucas, H. L. & Thoburn, J. W. (2023). Understanding marriage. *Salem Press Encyclopedia of Health*.
- Mace, D., & Mace, V. (1975). Marriage enrichment—Wave of the future? *Family Coordinator*, 24(2), 131–135. <https://doi.org/10.2307/582275>
- Mace, D., & Mace, V. (1980). Enriching marriages: The foundation stone of family strength. In N. Stinnett et al. (Eds.), *Family strengths: Positive models for family life* (pp. 89–111). University of Nebraska Press.
- Mandal, E., & Lip, M. (2022). Mindfulness, relationship quality, and conflict resolution strategies used by partners in close relationships. *Current Issues in Personality Psychology*, 10(2), 135–146. <https://doi.org/10.5114/cipp.2021.111981>
- Markman, H. J., & Halford, W. K. (2005). International perspectives on couple relationship education. *Family Process*, 44(2), 139–146. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2005.00049.x>
- Markman, H.J., Stanley, S.M., Blumberg, S.L., Jenkins, N.H. ve Whiteley, C. (2004). *12 hours to a great marriage*. John Wiley & Sons by Jossey-Bass.
- Marrero-Quevedo, R. J., Blanco-Hernández, P. J., & Hernández-Cabrera, J. A. (2019). Adult attachment and psychological well-being: The mediating role of personality. *Journal of Adult Development*, 26, 41–56. <https://doi.org/10.1007/s10804-018-9297-x>
- Mascaro, J.S., Rilling, J.K., Negi, L.N., & Raison, T.L. (2013). Compassion meditation enhances empathic accuracy and related neural activity. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 8(1), 48–55. <https://doi.org/10.1093/scan/nss095>
- Masoumi, S. Z., Khani, S., Kazemi, F., Kalhori, F., Ebrahimi, R., & Roshanaei, G. (2017). Effect of marital relationship enrichment program on marital satisfaction, marital intimacy, and sexual satisfaction of infertile

- couples. *International Journal of Fertility & Sterility*, 11(3), 197–204.
<https://doi.org/10.22074/ijfs.2017.4885>
- Maxwell, J. A. (2018). *Nitel araştırma tasarımı: Etkileşimli bir yaklaşım* (M. Çevikbaş, Çev. Ed.). Nobel Akademik Yayıncılık. (Orijinal çalışma 2013'te yayımlanmıştır)
- McKay, M., Davis, M. & Fanning, P. (2018). *Messages the communications skills book*. New Harbinger Publications, Inc.
- McKay, M., Fanning, P. & Davis, M. (2012). *İletişim becerileri* (Ö. Gelbal, Çev.). HYB Basım Yayım.
- McLanahan, S. & Adams, J. (1987). Parenthood and psychological well-being. *Annual Review of Sociology*, 13, 237–257.
<https://doi.org/10.1146/annurev.so.13.080187.001321>
- Menteş, A. (2024). *Evlilik güçlendirme programının evlilik doyumu ve eş tükenmişliğine etkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Hacettepe Mayıs Üniversitesi.
- Merriam, S. B. (2018). *Nitel araştırma: Desen ve uygulama için bir rehber* (S. Turan, Çev.). Nobel Akademik Yayıncılık. (Orijinal çalışma 1995'te yayımlanmıştır)
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. Guilford Press.
- Mikulincer, M., Shaver, P. R., & Pereg, D. (2003). Attachment theory and affect regulation: The dynamics, development, and cognitive consequences of attachment-related strategies. *Motivation and Emotion*, 27(2), 77–102.
<https://tilknytning.nu/wp-content/uploads/2022/04/Attachment-Theory-and-Affect-Regulation.pdf>
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook* (2nd ed.). Sage.
- Miller, S. & Sherrard, P. A. D. (1999). Couple communication: A system for equipping partners to talk, listen and resolve conflicts effectively. In R. Berger & M. T. Hannah (Eds.), *Preventive approaches in couples therapy* (pp. 125–148). Brunner Mazel.
- Mirfardi, A., Edalati, A. & Redzuan, M. (2010). Relationships between background factors and female marital satisfaction. *Journal of Social Sciences*, 6(3), 447–452. <https://thescipub.com/pdf/jssp.2010.447.452.pdf>

- Moghadam, N. K., & Kazerooni, G. (2017). A study of mindfulness-based stress reduction's effectiveness on marital satisfaction in women. *International Journal of Health Studie*, 3(1), 36–39. <https://doi.org/10.22100/ijhs.v3i1.149>
- Morelli, S.A., Rameson, L.T., & Lieberman, M.D. (2014). The neural components of empathy: Predicting daily prosocial behavior. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 9(1), 39–47. <https://doi.org/10.1093/scan/nss088>
- Mousavi, S. F. (2019). Marital satisfaction in married nurses in Tehran hospitals: The predictive role of mindfulness, family of origin, and dyadic coping skills. *Iranian Journal of Psychiatric Nursing*, 7(4), 50–56. <https://doi.org/10.21859/ijpn-07407>
- Muro, J. J. & Kottman, T. (1995). *Guidance and counseling in the elementary and middle schools*. Brown Benchmark Publishers.
- Muşdal Çelebi, B. & Polat, A. (2019). Çocukluk çağı travmatik yaşantıların, yetişkin bağlanma stillerinin ve psikolojik iyi oluşun evlilik doyumu üzerindeki etkisi. *Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 5(1), 29–34. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/615488>
- Mutlu-Tagay, Ö. (2010). *Gestalt temas engelleri ölçeği'nin geliştirilmesi ve üniversite öğrencilerinin temas engellerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi.
- Myers, D. G. (2000). The funds, friends, and faith of happy people. *American psychologist*, 55(1), 56. <https://doi.org/10.1037//0003-066X.55.1.56>
- Nanda, J. (2009). Mindfulness: A lived experience of existential-phenomenological themes. *Existential Analysis*, 20(1), 146–162. <https://eds.p.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=9bcb25d3-32b9-47c0-8616-5e1f3d3d555e%40redis>
- Navidian, A., Rezaee, N., Baniasadi, F. & Shakib, M. (2017). Effect of a couples' relationship enrichment program on the quality of marital relationships from the perspective of spouses of patients with multiple sclerosis. *Issues Mental Health Nursing*, 38(9), 756–762. <https://doi.org/10.1080/01612840.2017.1294221>
- Nazlı, S. (2007). *Aile danışmanlığı*. Anı Yayıncılık.
- Neff, K. (2021). *Öz şefkat kendine nazik olmanın kanıtlanmış gücü* (E. Güldemler, Çev.). Diyojen Yayıncılık. (Orijinal çalışma 2011'de yayımlanmıştır)

- Neff, K. D. & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28–44. <https://doi.org/10.1002/jclp.21923>
- 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/10.1080/15298860390209035223>
- Nezhad, Z. P., & Ashori, A. (2020). Effectiveness of mindfulness-based cognitive psychotherapy on the quality of love and alexithymia in the women with marital distress. *Family Pathology, Counseling & Enrichment*, 6, 149–166. http://fpcej.ir/browse.php?a_id=262&sid=1&slc_lang=en&ftxt=1
- Niemiec, R. M. (2023). *Bilinçli farkındalık ve karakter güçleri gelişmek için bir rehber* (T. Fidan & G. Şan Etgür, Çev.). Psikonet Yayıncılık.
- Nurhayati, S. R., Faturochman, F. & Helmi, A. F. (2019). Marital quality: A conceptual review. *Buletin Psikologi*, 27(2), 109–124. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.37691>
- Ocak Aktürk, S. (2023). *Gebelerde bilinçli farkındalık temelli doğuma hazırlık eğitiminin psikososyal sonuçlara etkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa.
- Oliver, J. D. (2008). *Buda ile kahve* (A. Tunca, Çev.). Epsilon Yayıncılık. (Orijinal çalışma 2007’de yayımlanmıştır)
- Olson, D. H. & Olson, A. K. (1999). Prepare/Enrich program: Version 2000. In R. Berger & M. T. Hannah (Eds.), *Preventive approaches in couples therapy* (pp. 196–216). Brunner Mazel.
- Olson, D. H., & DeFrain, J. (2000). *Marriage and the family: Diversity and strengths* (3rd ed.). Mayfield Publishing Company.
- Osmanlı, B. S. (2023). *Evli bireylerin evlilik doyumu ile affetme ve kişilerarası bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Overton, D. H. & Avery, A. W. (1984). Relationship enhancement for single females: Interpersonal network intervention. *Psychology of Women Quarterly*, 8(4), 376–388. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1984.tb00645>
- Ögel, K. (2012). *Bilişsel davranışçı psikoterapilerde üçüncü dalga farkındalık (ayırısama) ve kabullenme temelli terapiler*. HYB Basım Yayın.

- Öner, N. (2006). *Türkiye’de kullanılan psikolojik testlerden örnekler bir başvuru kaynağı*. Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Öz, T. (2019). *Çiftlerde depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş ile evlilik doyumu arası ilişkilerde evlilik süresinin aracı rolünün incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi.
- Özbek, M. F. (2004). Toplumsal yaşamda empati. *Akademik Bakış*, 1, 1–16. <https://arastirmax.com/tr/system/files/dergiler/9383/makaleler/1/arastirmax-toplumsal-yasamda-empati.pdf>
- Özdemir, A. (2020). *Şizofreni hastalarında bilinçli farkındalık temelli stres azaltma eğitiminin umut, psikolojik iyi oluş ve iyileşmeye etkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). İnönü Üniversitesi.
- Özdemir, M. (2010). Nitel veri analizi: Sosyal bilimlerde yöntembilim sorunsalı üzerine bir çalışma. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(1), 323–343. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/113287>
- Özdemir, Y. (2009). *Ergenlik döneminde benlik kurgusu gelişiminin kültür ve aile bağlamında incelenmesi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi.
- Özen Koç, Ö. (2023). *Ön ergenlerde bilinçli farkındalık temelli programın etkililiği* (Yayımlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi.
- Özen Rıza, S. (2016). *Evli bireylerin bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin psikolojik iyi oluşları ve evlilik doyumları ile ilişkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Işık Üniversitesi.
- Özen, Y. (2017). Farkında mıyız? (Bilişsel farkındalık ile psikolojik iyi oluşun içelleşmesi). *Kesit Akademi Dergisi*, 3(7), 167–189. <https://doi.org/10.18020/kesit.1124>
- Özteke, H. İ. (2015). *Bağlanma, eş seçiminde sınırlandırıcı inançlar ve beden imgesi baş etme stratejilerinin romantik ilişkilerde mükemmelliyetçiliği yordaması* (Yayımlanmamış doktora tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Selçuk Üniversitesi.
- Paganini, S., Teigelkoetter, W., Buntrock, C., & Baumeister, H. (2018). Economic evaluations of internet-and mobile-based interventions for the treatment and

- prevention of depression: a systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 225, 733–755. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.07.018>
- Papp, L. M., Kouros, C. D., ve Cummings, E. M. (2010). Emotions in marital conflict interactions: empathic accuracy, assumed similarity, and the moderating context of depressive symptoms. *Journal of Social and Personal Relationships*, 27(3), 367–387. <https://doi.org/10.1177/0265407509348810>
- Parcon, A. M. C. (2017). Anxiety-Attachment, Avoidance Attachment and Gender as Predictors of Empathy. *Philippine Journal of Psychology*, 50(1), 77–102. https://www.pap.ph/file/pjp/pjp2017-50-1-pp77-102-parcon-anxiety-attachment_avoidance-attachment_and_gender_as_predictors.pdf
- Park, C., Harris, V. W., & Duncan, J. C. (2024). The association between mindfulness and couple quality: The mediating roles of self-care and engagement in shared relationship activities. *Journal of Family Therapy*, 46(3), 1–15. <https://doi.org/10.1111/1467-6427.12462>
- Parlar, M., Frewen, P., Nazarov, A., Oremus, C., MacQueen, G., Lanius, R., & McKinnon, M. C. (2014). Alterations in empathic responding among women with posttraumatic stress disorder associated with childhood trauma. *Brain and behavior*, 4(3), 381–389. <https://doi.org/10.1002/brb3.215>
- Pehlivan, H. (2011). *Bilişsel davranışçı yaklaşım temelli psikoeğitim programının kadın danışma merkezine başvuran annelerin iyi oluş düzeyi, evlilik doyumu, problem çözme ve iletişim becerilerine etkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Ege Üniversitesi.
- Perren, S., Von Wyl, A., Burgin, D., Simoni, H., & Von Klitzing, K. (2005). Intergenerational transmission of marital quality across the transition to parenthood. *Family Process*, 44(4), 441–459. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2005.00071.x>
- Pihet, S., Bodenmann, G., Cina, A., Widmer, K., & Shantinath, S. (2007). Can prevention of marital distress improve well-being? A 1 year longitudinal study. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 14(2), 79–88. <https://doi.org/10.1002/cpp.522>
- Pollak, S. M., Pedulla, T. & Siegel, R. D. (2019). *Mindfulness farkındalık temelli psikoterapi becerileri* (B. Uzun, Çev. Ed.). Apamer Psikoloji Yayınları. (Orijinal çalışma 2014’de yayımlanmıştır)

- Proulx, C. M., Helms, H. M. & Buehler, C. (2007). Marital quality and personal wellbeing: A meta-analysis. *Journal of Marriage and Family*, 69, 576–593. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2007.00393.x>
- Richards, D., & Richardson, T. (2012). Computer-based psychological treatments for depression: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 32(4), 329–342. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2012.02.004>
- Ridley, C. A., & Sladeczek, I. E. (1992). Premarital relationship enhancement: Its effects on needs to relate to others. *Family Relations*, 41(2), 148–153. <https://doi.org/10.2307/584826>
- Ripley, J. S., & Worthington Jr, E. L. (2002). Hope-focused and forgiveness-based group interventions to promote marital enrichment. *Journal of Counseling & Development*, 80(4), 452–463. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2002.tb00212.x>
- Robinson, O. C., & Wright, G. R. (2013). The prevalence, types and perceived outcomes of crisis episodes in early adulthood and midlife: A structured retrospective-autobiographical study. *International Journal of Behavioral Development*, 37(5), 407–416. <https://doi.org/10.1177/0165025413492464>
- Robles, T. F., Slatcher, R. B., Trombello, J. M., & McGinn, M. M. (2014). Marital quality and health: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 140(1), 140–187. <https://doi.org/10.1037/a0031859>
- Rogers, C. (1983). Empatik olmak değeri anlaşılmamış bir varoluş şeklidir (F. Akkoyun, Çev.). *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 16, 103–124. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/801678>
- Rogers, C. R. (2012). *Kişi olmaya dair* (A. Babacan, Çev.). Okuyan Us Yayınları. (Orijinal çalışma 1961’de yayımlanmıştır)
- Rogers, S. J. & DeBoer, D. D. (2001). Changes in wives' income: effects on marital happiness, psychological well-being, and the risk of divorce. *Journal of Marriage and Family*, 63(2), 458–472. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2001.00458.x>
- Rosenberg, M. B. (2011). *Şiddetsiz iletişim bir yaşam dili* (L. H. Ergun, Çev.). Remzi Kitabevi. (Orijinal çalışma 2003’de yayımlanmıştır)
- Rosenberg, M. B. (2014). *Çatışma ortamında barış dili* (V. Alevi & C. Baldan, Çev.). Maya Kitap. (Orijinal çalışma 2003’de yayımlanmıştır)

- Ruckstaetter, J., Sells, J., Newmeyer, M. D., & Zink, D. (2017). Parental Apologies, Empathy, Shame, Guilt, and Attachment: A Path Analysis. *Journal of Counseling & Development*, 95(4), 389–400. <https://doi.org/10.1002/jcad.12154>
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryff, C. D. & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65(1), 14–23. <https://doi.org/10.1159/000289026>
- Sacco, W. P., & Phares, V. (2001). Partner appraisal and marital satisfaction: The role of self-esteem and depression. *Journal of Marriage and Family*, 63(2), 504–513. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2001.00504.x>
- Sagone, E., Commodari, E., Indiana, M. L., & La Rosa, V. L. (2023). Exploring the association between attachment style, psychological well-being, and relationship status in young adults and adults—A cross-sectional study. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 13(3), 525–539. <https://www.mdpi.com/2254-9625/13/3/40>
- Santrock, J. W. (2012). *Yaşam boyu gelişim* (Çev. Ed. G. Yüksel). Nobel Akademik Yayıncılık. (Orijinal çalışma 2011’de yayımlanmıştır)
- Sardehaei, S. A., Khoei, E. M., Niusha, B., & Rezaei, Z. (2024). The male-focused marital relationship enrichment and sexual well-being interventions: A scoping review. *International Journal of Reproductive BioMedicine*, 21(12), 975–984. <https://doi.org/10.18502/ijrm.v21i12.15035>
- Schaer, M., Bodenmann, G., & Klink, T. (2008). Balancing work and relationship: Couples Coping Enhancement Training (CCET) in the workplace. *Applied Psychology*, 57, 71–89. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2008.00355.x>

- Scuka, R. F. (2005). *Relationship enhancement therapy: Healing through deep empathy and intimate dialogue*. Routledge Taylor and Francis Group.
- Seçer, İ. (2013). *SPSS ve LISREL ile pratik veri analizi analiz ve raporlaştırma*. Anı Yayıncılık.
- Seligman, M. E. (2022). Gerçek mutluluk (S. Kunt Akbaş, Çev.). Eksi Kitaplar (Orijinal çalışma 2002’de yayımlanmıştır)
- Sevim, S. A. (1996). *Transaksiyonel analize dayalı bir eğitim programının evli çiftlerin ego durumları ve evlilik yaşamlarına ilişkin bazı değişkenlere etkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi.
- Shamsi, M., Taghvaei, D., & Davoodi, H. (2022). Offering attachment-based mindfulness therapy and evaluating its efficacy on the quality of love and empathy in women who have experienced marital infidelity. *Journal of Applied Psychological Research*, 13(2), 303–323. <https://doi.org/10.22059/japr.2022.321684.643810>
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373–386. <https://doi.org/10.1002/jclp.20237>
- Sharifi, M., Fatehizade, M. S., Bahrami, F., Jazayeri, R., & Etemadi, O. (2019). The effectiveness of mindfulness-integrated transactional analysis therapy on marital quality of women with interpersonal dependency. *Quarterly Journal of Woman and Society*, 9(36), 177–196. https://jzvj.marvdasht.iau.ir/article_3285_02624c3efacf1b11afccff462ab7eaa6.pdf
- Shek, D. T. L. (2001). Marital quality and psychological well-being of married adults in a Chinese context. *The Journal of Genetic Psychology*, 156(1), 45–56. <https://doi.org/10.1080/00221325.1995.9914805>
- Shields, M. A., & Price, S. W. (2005). Exploring the economic and social determinants of psychological well-being and perceived social support in England. *Journal of the Royal Statistical Society Series A: Statistics in Society*, 168(3), 513–537. <https://doi.org/10.1111/j.1467-985X.2005.00361.x>
- Sillars, A. L., Pike, G. R., Jones, T. S., & Murphy, M. A. (1984). Communication and understanding in marriage. *Human Communication Research*, 10(3), 317–350. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.1984.tb00022.x>

- Simpson, J. A., Collins, W. A., Tran, S., & Haydon, K. C. (2007). Attachment and the experience and expression of emotions in romantic relationships: a developmental perspective. *Journal of personality and social psychology*, 92(2), 355–367 <http://doi.org/10.1037/0022-3514.92.2.355>
- Simpson, J. A., Rholes, W. S., & Phillips, D. (1996). Conflict in close relationships: An attachment perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 899–914. <https://www.researchgate.net/publication/257176660>
- Singh, N. N., Lancioni, G. E., Wahler, R. G., Winton, A. S., & Singh, J. (2008). Mindfulness approaches in cognitive behavior therapy. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 36(6), 659–666. <https://doi.org/10.1017/S1352465808004827>
- Smith, A. R. (2015). *Mindfulness and marital satisfaction: Direct and indirect effects* (Doctoral dissertation). Colorado State University.
- Southam-Gerow, M. A. (2014). *Çocuklarda ve ergenlerde duygusal düzenleme uygulayıcının rehberi* (M. Şahin, Çev. Ed.). Nobel Yayınları. (Orijinal çalışma 2013’de yayımlanmıştır)
- Spanier, G.B. ve Lewis, R.A. (1980). Marital quality: A review of the seventies. *Journal of Marriage and the Family*, 42(2), 825–839. <https://doi.org/10.2307/351827>
- Spreng, R. N., Mckinnon, M. C., Mar, R. A. & Levine, B. (2009). The Toronto empathy questionnaire: Scale development and initial validation of a factor-analytic Solution to multiple empathy measures. *Journal of Personality Assessment*, 91(1), 62–71. <https://doi.org/10.1080/00223890802484381>
- Stanley, S. M., Blumberg, S. L. & Markman, H. J. (1999). Helping couples fight for their marriages: The PREP approach. In R. Berger & M. T. Hannah (Eds.), *Preventive approaches in couples therapy* (pp. 279–303). Brunner Mazel.
- Sullivan, K. T., & Goldschmidt, D. (2000). Implementation of empirically validated interventions in managed-care settings: The prevention and relationship enhancement program. *Professional Psychology: Research and Practice*, 31(2), 216–220. <https://doi.org/10.1037//0733-7028.31.2.216>
- Sümer, N. (2000). Yapısal eşitlik modelleri: Temel kavramlar ve örnek uygulamalar. *Türk Psikoloji Yazıları*, 3(6), 49–74. <https://psycnet.apa.org/record/2006-04302-005>

- Şahin, A. (2018). *Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu ve iyi oluş arasındaki ilişkiler* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi.
- Şahin, Y. (2020). *Evlilikte empati ile evlilik doyumu ve affetme arasındaki ilişkide evlilik farkındalığının rolü: Karma bir araştırma* (Yayımlanmamış doktora tezi). Marmara Üniversitesi.
- Şener, A. & Terzioğlu, R. G. (2002). *Ailede eşler arası uyuma etki eden faktörlerin araştırılması*. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı Yayını. <https://ekutuphane.aile.gov.tr/media/ibajrhh1/ailede-e%C5%9Fler-aras%C4%B1-uyuma-etki-eden-fakt%C3%B6rlerin-ara%C5%9Ft%C4%B1r%C4%B1lmas%C4%B1.pdf>
- Şimşek, Ö. F. (2007). *Yapısal eşitlik modellemesine giriş temel ilkeler ve lisrel uygulamaları*. Ekinoks Basım Yayın.
- Taşdemir, E. (2018). *Psikologlarda bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Arel Üniversitesi
- Telef, B. B. (2011, Ekim). Psikolojik iyi oluş ölçeği (PİOO): Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Sözel bildiri*, XI. Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, İzmir.
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374–384. <http://www.efdergi.hacettepe.edu.tr/yonetim/icerik/makaleler/237-published.pdf>
- Terzioğlu, Z. A. (2018). *Farkındalık temelli beceri geliştirme programının kadın hentbolcuların psikolojik becerileri ve stresle başa çıkma stratejileri üzerindeki etkililiğinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Akdeniz Üniversitesi.
- Tezer, E. (1996). Evlilik ilişkisinden sağlanan doyum: Evlilik yaşamı ölçeği. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(7), 1–7. <http://turkpdrdergisi.com/index.php/pdr/article/view/395>
- Tosyalı, M. (2010). *Evli bireylerde bağımlı ve özerk (sosyotropik-otonomik) kişilik özellikleri, empati ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi.

- Totan, T., Doğan, T., & Sapmaz, F. (2012). The Toronto empathy questionnaire: Evaluation of psychometric properties among Turkish university students. *Eurasian Journal of Educational Research*, 46, 179–198. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1057315.pdf>
- Trent, N. L., Park, C., Bercovitz, K. & Chapman, I. M. (2016). Trait socio-cognitive mindfulness is related to affective and cognitive empathy. *Journal of Adult Development*, 23(1), 62–67. <https://doi.org/10.1007/s10804-015-9225-2>
- Turpoğlu Çelik, A. (2014). Ailede empati. In A. Turpoğlu Çelik (Ed.), *Empati kuramdan uygulamaya* (pp. 43–80). İstanbul Kültür Üniversitesi Yayınları.
- Türk Dil Kurumu. (2023). *Empati*. TDK Sözlük. <https://sozluk.gov.tr/>
- Türk Dil Kurumu. (2024). *İletişim*. TDK Sözlük. <https://sozluk.gov.tr/>
- Türk, M. (2018). *Farkındalık temelli psikoeğitim programının üniversite öğrencilerinin duygusal yeme, kontrolsüz yeme ve duyguları yönetme becerileri üzerindeki etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Akdeniz Üniversitesi.
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2015). *Evlenme ve boşanma istatistikleri*. <https://web.tuik.gov.tr/tr/elastic-search-st/#>
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2018). *İstatistiklerle Türkiye, 2018*. <https://biruni.tuik.gov.tr/yayin/views/visitorPages/index.zul>
- Türkkent, E. (2023). *Bilinçli farkındalık temelli sosyal duygusal öğrenme programının okul öncesi dönem çocuklarının öz düzenleme becerilerine etkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Anadolu Üniversitesi.
- Ulusoy, B. (2002). İletişim nedir? Nasıl olmalıdır? *İstanbul Üniversitesi İletişim Fakültesi Hakemli Dergisi*, 13, 233–239. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/iuifd/issue/22876/244480>
- Umberson, D., & Montez, J. K. (2010). Social relationships and health: A flashpoint for health policy. *Journal of Health and Social Behavior*, 51(1), 54–66. <https://doi.org/10.1177/0022146510383501>
- Urban, H. (2007). Olumlu sözcükler etkili sonuçlar. Elma Yayınevi. (Orijinal çalışma 2004'te yayımlanmıştır)
- Urbaniak, L. M. (1982) *Marriage encounter: Description of participants and comparison to the caring relationship inventory norm groups* (Doctoral dissertation). Loyola University Chicago.

- Uygur, S. S. (2017). *Ergenlerin bilinçli farkındalığının yordanmasında başa çıkma stilleri, empati ve duygusal düzenlemenin rolü* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi.
- Uzun, B. (2020). *“Bu bir fark’andalık (mindfulness) yolculuğu” en uzun yollar tek adımla başlar*. İnkılap Kitabevi.
- Uzun, B. (2020). *Temel Mindfulness Uygulayıcı Eğitimi notları*. [Yüz yüze eğitim].
- Uzun, G. (2021). *Evli çiftlerde kişiler arası bilinçli farkındalık temelli grupla psikolojik danışma programının etkililiğinin incelenmesi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi.
- Ülken, E. (2024). *Kişilik ve evlilik doyumu ilişkisi: Duygu düzenleme güçlüğü ile kişilerarası ilişki tarzlarının aracılık rolü* (Yayımlanmamış doktora tezi). Trabzon Üniversitesi.
- Van den Brink, E., Koster, F. & Atalay, Z. (2021). *Şefkat korkaklara göre değil*. İnkılap Kitabevi.
- Vazhappilly, J. J. & Reyes, M. E. S. (2017). Non-violent communication and marital eelationship: Efficacy of ‘emotion-focused couples’ communication program among Filipino couples. *Psychological Studies*, 62(3), 275–283 <https://doi.org/10.1007/s12646-017-0420-z>
- Virley, N. & Reddy K., J. (2016). The relationship between dispositional mindfulness, marital adjustment and psychological well-being among military wives. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 7(8), 799–802. http://www.iahrw.com/index.php/home/journal_detail/19#list
- Vural Batık, M. (2017). *Ebeveynliğe geçiş dönemindeki evli bireylerin evlilik ilişkilerini geliştirme programının evlilik doyumu ve eş destek düzeylerine etkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi.
- Wachs, K., & Cordova, J. V. (2007). Mindful relating: Exploring mindfulness and emotion repertoires in intimate relationships. *Journal of Marital and Family Therapy*, 33(4), 464–481. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2007.00032.x>
- Waite, L. J. (1995). Does marriage matter? *Demography*, 32(4), 483–507. <https://doi.org/10.2307/2061670>
- Wax, R. (2016). *Aklımı kaybettim hükümsüzdür* (E. Okan Gezmiş, Çev.). Pegasus Yayıncılık. (Orijinal çalışma 2013'te yayımlanmıştır)

- Weiss, H. (2009). The use of mindfulness in psychodynamic and body oriented psychotherapy. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 4(1), 5–16. <https://doi.org/10.1080/17432970801976305>.
- Wells, R. E., Burch, R., Paulsen, R. H., Wayne, P. M., Houle, T. T., & Loder, E. (2014). Meditation for migraines: A pilot randomized controlled trial. *Headache: The Journal of Head and Face Pain*, 54(9), 1484–1495. <https://doi.org/10.1111/head.12420>
- Whisman, M. A., & Uebelacker, L. A. (2012). A longitudinal investigation of marital adjustment as a risk factor for metabolic syndrome. *Health Psychology*, 31(1), 80–86. <https://doi.org/10.1037/a0025671>
- Williams, M. & Penman, D. (2022). *Mindfulness zıvanadan çıkmış bir dünyada huzur bulmak için 8 haftalık bir rehber* (B. S. Haktanır, Çev.). Diyojen Yayıncılık. (Orijinal çalışma 2011'de yayımlanmıştır)
- Wilson, K. L., & Halford, W. K. (2008). Processes of change in self-directed couple relationship education. *Family Relations*, 57(5), 625–635. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2008.00529.x>
- Winter, F., Steffan, A., Warth, M., Ditzen, B., & Aguilar-Raab, C. (2021). Mindfulness-based couple interventions: a systematic literature review. *Family process*, 60(3), 694–711. <https://doi.org/10.1111/famp.12683>
- Worthington Jr, E. L., Buston, B. G., & Hammonds, T. M. (1989). A component analysis of marriage enrichment: Information and treatment modality. *Journal of Counseling & Development*, 67(10), 555–560. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1989.tb01327.x>
- Worthington Jr, E. L., Hight, T. L., Ripley, J. S., Perrone, K. M., Kurusu, T. A., & Jones, D. R. (1997). Strategic hope-focused relationship-enrichment counseling with individual couples. *Journal of Counseling Psychology*, 44(4), 381–389. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.44.4.381>
- Xu, R. H., Wong, E. L. Y., Lu, S. Y. J., Zhou, L. M., Chang, J. H., & Wang, D. (2020). Validation of the Toronto Empathy Questionnaire (TEQ) among medical students in China: analyses using three psychometric methods. *Frontiers in psychology*, 11, 810. <http://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00810>
- Yalçın, B. M., & Ersever, G. Ö. (2015). İlişki geliştirme programının üniversite öğrencilerinin ilişki doyumu ve psikolojik iyi oluş düzeyine etkisi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 48(1), 1–24.

<https://pdr.education.ankara.edu.tr/wp-content/uploads/sites/434/2017/03/Yalcin-Ersever-2015.pdf>

- Yalçın, İ. (2010). *İlişki geliştirme programının üniversite öğrencilerinin ilişki doyumu düzeylerine etkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi.
- Yalom, I. (2002). *Grup psikoterapisinin teori ve pratiği* (A. Tangör & Ö. Karaçam, Çev.). Kabalcı Yayınevi. (Orijinal çalışma 1995'te yayımlanmıştır)
- Yavuz, K. F. (2015). Kabul ve kararlılık terapisi (ACT): Genel bir bakış. *Türkiye Klinikleri Journal of Psychiatry Special Topics*, 8(2), 21–27. https://www.researchgate.net/profile/Fatih-Yavuz-7/publication/324994456_Kabul_ve_Kararlilik_Terapisi_ACT_Genel_Bir_Bakis_Acceptance_and_Commitment_Therapy_ACT_An_Overview/links/5af0b6e00f7e9ba36642d0ad/Kabul-ve-Kararlilik-Terapisi-ACT-Genel-Bir-Bakis-Acceptance-and-Commitment-Therapy-ACT-An-Overview.pdf
- Yeo, S., & Kim, K. J. (2021). A validation study of the Korean version of the Toronto empathy questionnaire for the measurement of medical students' empathy. *BMC Medical Education*, 21, 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12909-021-02561-7>
- Yıldırım, A. & Şimşek, H. (2018). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Seçkin Yayıncılık.
- Yıldız, M. A. & Baytemir, K. (2016). Evli bireylerde evlilik doyumu ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide benlik saygısının aracılığı. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(1), 67–80. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/262435>
- Yıldızhan, Ö. (2019). *Mindfulness temelli öfke yönetimi programının çocuklarda mindfulness ve öfke yönetimi becerilerine etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Bahçeşehir Üniversitesi.
- Yılmam, B. (2019). *Bilinçli farkındalık ve öz-duyarlılığın öznel iyi oluş üzerindeki etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi.
- Yousofi, F., Bakhtiarpour, S., Makvandi, B., & Naderi, F. (2020). The causal relationship between mental strength and mindfulness with marital satisfaction through parental stress. *International Journal of Psychology*, 14(2), 132–157. <https://doi.org/10.22034/ijpb.2021.202385.1120>
- Yüksek Şahin, F. (2019). İletişim becerilerine genel bir bakış. In A. Kaya (Ed.), *İnsan ilişkileri ve iletişim doğası* (pp. 34–63). Pegem Akademi.

Zamir, O., Gewirtz, A. H., & Zhang, N. (2017). Actor–partner associations of mindfulness and marital quality after military deployment. *Family Relations*, 66(3), 412–424. <https://doi.org/10.1111/fare.12266>



EKLER

EK 1 Bilgilendirilmiş Onam Formu

EK 2 Ön Görüşme Bilgi Formu

EK 3 Ruhsal Belirti Tarama Envanteri (SCL-90)

EK 4 Toronto Empati Ölçeği

EK 5 Evlilik Kalitesi Ölçeği

EK 6 Evlilik Yaşamı Ölçeği

EK 7 Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

EK 8 Kişisel Bilgi Formu

EK 9 Odak Grup Görüşme Formu

EK 10 Evlilik Alanları Formu

EK 11 Zihni şu ana getirme çalışması

EK 12 “Yalnızca Dinlemek” pratiği

EK 13 “Bir Başkasını Dinlemek” pratiğinden yararlanılarak yapılan uygulama

EK 14 Eşle yaşanan çatışma hakkında yapılan uygulama

EK 15 “Mini Mindfulness Arası” pratiği

EK 16 “Basit Nefes Meditasyonu” uygulaması

EK 17 “Birlikte Nefes Alma” pratiğinden yararlanılarak hazırlanan uygulama

EK 18 Mevlana’nın “Misafirhane” adlı şiiri

EK 19 “Duyguları Etiketlemek” pratiğinin partnerle yaşanan bir çatışmaya uyarlandığı uygulama

EK 20 Stresi fark etme ve kabullenme uygulaması

EK 21 “Fırtınalı Bir Denizin Dibinde” pratiği

EK 22 “Mücadeleyi Kabul Etmek” pratiği

EK 23 Bireylerin hem kendileri hem de eşlerini tüm özellikleriyle yargılamadan kabul etmelerine yönelik bir imajinasyon çalışması

EK 24 “Farkında Etkileşimler” pratiğinden yararlanarak hazırlanan uygulama

EK 25 “Mektup Yazarak Öz Şefkati Keşfetmek” pratiğinin uygulanması

EK 26 “Sarılma Alıştırması” pratiği

EK 27 “Kendimize Sevgi Dolu Nezaket Sunmak” pratiği

EK 28 “Sevgi Dolu Gözlerle Görmek” uygulamasından yararlanılarak hazırlanan pratik

EK 1: BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Sizi Doç. Dr. Ayşen Temel Eğinli ve Uzm. Psk. Funda Gülyüksel tarafından yürütülen “Evli Bireylerde Bilinçli Farkındalık Becerilerinin Kullanıldığı İlişki Geliştirme Programının Empati, İlişki Kalitesi, Evlilik Doyumu ve Psikolojik İyi Oluşa Etkisi” başlıklı **araştırmaya** davet ediyoruz. Bu araştırmaya katılıp katılmama kararını vermeden önce, araştırmanın neden ve nasıl yapılacağını bilmeniz gerekmektedir. Bu nedenle bu formun okunup anlaşılması büyük önem taşımaktadır.

Eğer anlayamadığınız ve sizin için açık olmayan şeyler varsa, ya da daha fazla bilgi isterseniz bize sorunuz. Bu çalışmaya katılmak tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Çalışmaya **katılmama** veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan **çıkma** hakkında sahipsizsiniz. **Çalışmayı yanıtlamanız, araştırmaya katılım için onam verdiğiniz** biçiminde yorumlanacaktır. Size verilen **formlardaki** soruları yanıtlarken kimsenin baskısı veya telkini altında olmayın. Bu formlardan elde edilecek kişisel bilgiler tamamen gizli tutulacak ve yalnızca araştırma amacı ile kullanılacaktır.

Bu çalışma kapsamında sizden beklenenler, araştırmacı tarafından hazırlanan grup çalışmasına katılmanız ve belirli ölçekleri yanıtlamanızdır. Bu grup çalışması ve ölçek uygulaması açısından herhangi bir riskle karşı karşıya değilsiniz. Grup çalışmasına katılmanız söz konusu olursa sizden beklenen sekiz hafta boyunca haftanın belirli gün ve saatinde çalışmanın yapılacağı yerde olmanız, grup kurallarına uymanız ve devamsızlık yapmamanızdır. Grup çalışmasına katıldıktan sonra çıkma hakkına sahipsizsiniz ancak bu araştırmanın ilk haftalarında olursa ve araştırmacıya öncesinde haber vererek araştırmadan çıkarsanız çalışmanın süreci açısından daha sağlıklı olacaktır. Araştırmada yalnızca sekiz haftalık çalışma grubu tamamlandıktan sonra yapılacak olan tek oturumluk odak grup görüşmesi sırasında ses kaydı alınacaktır. Yukarıda da belirtildiği gibi sizden elde edilen kişisel bilgiler tamamen gizli tutulacak ve sadece araştırma amacıyla kullanılacaktır.

Bu formu imzalamakla, yukarıdaki bilgileri okuduğunuzu beyan etmiş; araştırmaya gönüllü olarak katılmayı, odak grup görüşmesi sırasında ses kaydı alınmasını, araştırma sürecinde sizden beklenen sorumlulukları yerine getirmeyi ve süreçte verdiğiniz bilgilerin bilimsel amaçlı yayınlarda kullanılmasını kabul etmiş olursunuz.

Katılımcı

Araştırmacı

Ad Soyad:

Uzman Psikolog Funda Gülyüksel

İmza:

Telefon:

EK 2: ÖN GÖRÜŞME BİLGİ FORMU

1.Yaşınız:_____

2.Eğitim durumunuz:

Lise ☐

Önlisans/Yüksek okul ☐

Üniversite ☐

Yüksek lisans/Doktora ☐

3.Kaç yıllık evlisiniz?

1-5 ☐ 6-10 ☐ 11-15 ☐ 16-20 ☐ 20-25 ☐ 26-30 ☐ 31-40 ☐

4. Çocuğunuz var mı? Evetse sayısını yazınız

Evet ☐ _____

Hayır ☐

Şu an hamileyim/Şu an eşim hamile ☐

5.Boşanma düşünceniz var mı?

Evet ☐ Hayır ☐

6.Daha önce psikiyatrik destek/tedavi gördünüz mü? Evetse açıklayınız

Evet ☐ _____

Hayır ☐

7. Şu an psikiyatrik destek/tedavi görüyor musunuz? Evetse açıklayınız

Evet ☐ _____

Hayır ☐

8. Bilinmesi gereken fiziksel bir hastalığınız var mı? Evetse açıklayınız

Evet ☐ _____

Hayır ☐

9. Daha önce eşinizden fiziksel şiddet gördüğünüz oldu mu? Evetse açıklayınız

Evet ☐ _____

Hayır ☐

10.Daha önce eşinize fiziksel şiddet uyguladığınız oldu mu? Evetse açıklayınız

Evet ☐ _____

Hayır ☐

11.Eşinizle ne kadar sık kavga edersiniz?

Hemen her gün ☐

Bazen ☐

Nadiren ☐

12. Herhangi bir bağımlılığınız var mı? Evetse açıklayınız

Evet ☐ _____

Hayır ☐



EK 3: RUHSAL BELİRTİ TARAMA TESTİ (SCL-90-R)

Ad- Soyad:

Tarih:

Aşağıda zaman zaman herkeste olabilecek yakınmaların ve sorunların bir listesi vardır. Lütfen her birini dikkatle okuyunuz. Sonra bu durumun bu gün de dahil olmak üzere son üç ay içerisinde sizi ne ölçüde huzursuz ve tedirgin ettiğini gösterilen şekilde numaralandırarak boşluk bırakılan yere yazınız.

Hiç: 0 Çok az: 1 Orta derecede: 2 Oldukça fazla: 3 İleri derecede: 4

1. ___ Baş ağrısı
2. ___ Sinirlilik ya da içinin titremesi
3. ___ Zihinden atamadığınız tekrarlayan, hoş gitmeyen düşünceler
4. ___ Baygınlık ya da baş dönmesi
5. ___ Cinsel arzu ve ilginin kaybı
6. ___ Başkaları tarafından eleştirilme duygusu
7. ___ Herhangi bir kimsenin düşüncelerinizi kontrol edebileceği fikri
8. ___ Sorunlarınızdan pek çoğu için başkalarının suçlanması gerektiği duygusu
9. ___ Olayları anımsamada güçlük
10. ___ Dikkatsizlik ya da sakarlıkla ilgili düşünceler
11. ___ Kolayca gücenme, rahatsız olma hissi
12. ___ Göğüs ya da kalp bölgesinde ağrılar
13. ___ Caddelerde veya açık alanlarda korku hissi
14. ___ Enerjinizde azalma veya yavaşlama hali
15. ___ Yaşamınızın sonlanması düşünceleri
16. ___ Başka kişilerin duymadıkları sesleri duyma
17. ___ Titreme
18. ___ Çoğu kişiye güvenilmemesi gerektiği hissi
19. ___ İştah azalması
20. ___ Kolayca ağlama
21. ___ Karşı cinsten kişilerle utangaçlık ve rahatsızlık hissi
22. ___ Tuzağa düşürülmüş veya yakalanmış olma hissi
23. ___ Bir neden olmaksızın aniden korkuya kapılma
24. ___ Kontrol edilemeyen öfke patlamaları
25. ___ Evden dışarı yalnız çıkma korkusu

26. ___ Olanlar için kendisini suçlama
27. ___ Belin alt kısmında ağrılar
28. ___ İşlerin yapılmasında erteleme duygusu
29. ___ Yalnızlık hissi
30. ___ Karamsarlık hissi
31. ___ Her şey için çok fazla endişe duyma
32. ___ Her şeye karşı ilgisizlik hali
33. ___ Korku hissi
34. ___ Duygularınızın kolayca incitilebilmesi hali
35. ___ Diğer insanların sizin özel düşüncelerinizi bilmesi
36. ___ Başkalarının sizi anlamadığı veya hissedemeyeceği duygusu
37. ___ Başkalarının sizi sevmediği ya da dostça olmayan davranışlar gösterdiği hissi
38. ___ İşlerin doğru yapıldığından emin olmak için çok yavaş yapmak
39. ___ Kalbin çok hızlı çarpması
40. ___ Bulantı ve midede rahatsızlık hissi
41. ___ Kendini başkalarından aşağı görme
42. ___ Adale (kas) ağrıları
43. ___ Başkalarının sizi gözlediği veya hakkınızda konuştuğu hissi
44. ___ Uykuya dalmada güçlük
45. ___ Yaptığınız işleri bir ya da birkaç kez kontrol etme
46. ___ Karar vermede güçlük
47. ___ Otobüs, tren, metro gibi araçlarla yolculuk etme korkusu
48. ___ Nefes almada güçlük
49. ___ Soğuk veya sıcak basması
50. ___ Sizi korkutan belirli uğraş, yer veya nesnelerden kaçınma durumu
51. ___ Hiç bir şey düşünmeme hali
52. ___ Bedeninizin bazı kısımlarında uyuşma, karıncalanma olması
53. ___ Boğazınıza bir yumru takınmış hissi
54. ___ Gelecek konusunda ümitsizlik
55. ___ Düşüncelerinizi bir konuya yoğunlaştırmada güçlük
56. ___ Bedeninizin çeşitli kısımlarında zayıflık hissi
57. ___ Gerginlik veya coşku hissi

58. ___ Kol ve bacaklarda ağırlık hissi.
59. ___ Ölüm ya da ölme düşünceleri
60. ___ Aşırı yemek yeme
61. ___ İnsanlar size baktığı veya hakkınızda konuştuğu zaman rahatsızlık duyma
62. ___ Size ait olmayan düşüncelere sahip olma
63. ___ Bir başkasına vurmak, zarar vermek, yaralamak dürtülerinin olması
64. ___ Sabahın erken saatlerinde uyanma
65. ___ Yıkanma, sayma, dokunma, gibi bazı hareketleri yineleme hali
66. ___ Uykuda huzursuzluk, rahat uyuyamama
67. ___ Bazı şeyleri kırıp dökme hissi
68. ___ Başkalarının paylaşıp kabul etmediği inanç ve düşüncelerin olması
69. ___ Başkalarının yanında kendini çok sıkılgan hissetme
70. ___ Çarşı, sinema gibi kalabalık yerlerde rahatsızlık hissi
71. ___ Her şeyin bir yük gibi görünmesi
72. ___ Dehşet ve panik nöbetleri
73. ___ Toplum içinde yer, içerken huzursuzluk hissi
74. ___ Sık sık tartışmaya girme
75. ___ Yalnız bırakıldığınızda sinirlilik hali
76. ___ Başkalarının sizi başarılarınız için yeterince takdir etmediği duygusu
77. ___ Başkalarıyla birlikte olunan durumlarda bile yalnızlık hissetme
78. ___ Yerinizde duramayacak ölçüde rahatsızlık hissetme
79. ___ Değersizlik duygusu
80. ___ Size kötü bir şey olacaktıymış hissi
81. ___ Bağırma ya da eşyaları fırlatma
82. ___ Topluluk içinde bayılacağınız korkusu
83. ___ Eğer izin verirsiniz insanların sizi sömüreceği duygusu
84. ___ Cinsiyet konusunda sizi çok rahatsız eden düşüncelerin olması
85. ___ Günahlarınızdan dolayı cezalandırılmanız gerektiği düşüncesi
86. ___ Korkutucu türden düşünce ve hayaller
87. ___ Bedeninizde ciddi bir rahatsızlık olduğu düşüncesi
88. ___ Başka bir kişiye karşı asla yakınlık duymama
89. ___ Suçluluk duygusu

90. ____ Aklınızda bir bozukluğun olduğu düşüncesi

Kaynak: Kılıç, M. (1991). Belirti tarama listesi (SCL-90-R)'nin geçerlilik ve güvenilirliği. *Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, 1 (2), 45-52.



EK 4: TORONTO EMPATİ ÖLÇEĞİ

		Hiç Uygun	Uygun Değil	Biraz uygun	Uygun	Tamamen
1.	Diğer insanların başına gelen talihsizlikler beni çok etkilemez.	1	2	3	4	5
2.	Birisine saygısızca davranıldığını görmek, beni üzer.	1	2	3	4	5
3.	Yakınımdaki bir insan mutlu olduğunda bundan etkilenmem.	1	2	3	4	5
4.	İnsanların daha iyi hissetmesini sağlamaktan mutluluk duyarım.	1	2	3	4	5
5.	Bir arkadaşım sorunları hakkında konuşmaya başladığında konuyu değiştirmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
6.	İnsanlar üzgün olduklarında hiçbir şey söylemeseler bile onların üzgün olduklarını anlayabilirim.	1	2	3	4	5
7.	Sağlıklarına özen göstermeyip ciddi hastalıklara yakalanan insanlara acımam.	1	2	3	4	5
8.	Birisi ağladığında sinir olurum.	1	2	3	4	5
9.	Başka insanların nasıl hissettikleri beni gerçekten alakadar etmez.	1	2	3	4	5
10.	Üzgün bir insan gördüğümde ona yardım etmek için güçlü bir istek duyarım.	1	2	3	4	5
11.	Birisine haksızca davranıldığını gördüğümde, ona acımam.	1	2	3	4	5
12.	İnsanların mutluluktan dolayı ağlamasını saçma bulurum.	1	2	3	4	5
13.	Birisinin kullanıldığını gördüğümde, onu koruma isteği hissederim.	1	2	3	4	5

Kaynak: Totan, T., Doğan, T., & Sapmaz, F. (2012). The Toronto empathy questionnaire: Evaluation of psychometric properties among Turkish university students. *Eurasian Journal of Educational Research*, 46, 179-198. Erişim adresi <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1057315.pdf>

EK 5: EVLİLİK KALİTESİ ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki ifadeler evliliğinizde meydana gelen bazı davranışlarla ilgilidir. Lütfen her bir ifadenin son zamanlarda ne sıklıkla meydana geldiğini düşünerek işaretleyiniz. Cevaplarken çok uzun süre düşünmeyiniz, size en yakın gelen maddeyi seçiniz.

		Çok Nadir	Bazen	Sık sık	Genellikle
1.	Geçmişte yaptığım hatalardan dolayı beni suçlar.				
2.	Ön sevişme sırasında beni okşar ve ben bundan zevk alırım.				
3.	Beni fiziksel olarak çekici bulduğunun farkındayım.				
4.	Yalnız olduğumuzda mutlu hissettiğini söyler.				
5.	Uyumaya gitmeden önce birbirimizi öperiz ve birbirimize sarılırız				
6.	Hiç bir şey olmadan sadece inadına tartışır.				
7.	Bana duygularını ve düşüncelerini içtenlikle söylediğini düşünüyorum				
8.	Tartıştığımızda beni hakaret yağmuruna tutar				
9.	Geleceğe dair beraber planlar yaparız.				
10.	Bana işine dair şeyler anlattığında, benim fikirlerimi duymayı sever				
11.	Hafta sonuna dair beraber plan yaparız.				
12.	Beni nazikçe kucaklar ve ben de bunu çok hoş bulurum.				

13.	Bana görünüşümle ilgili samimi iltifatlarda bulunur.				
14.	Benim ihtiyaçlarım ve dileklerim konusunda dikkatlidir ve buna göre davranır.				
15.	Beni iğneleyici bir şekilde eleştirir.				
16.	Bana açıkça hatalı davrandığında özür diler.				
17.	Genellikle geceleri en az yarım saat konuşuruz.				
18.	Tartıştığımız zamanlarda tartışmayı bitiremeyiz.				
19.	Bir şeyler yanlış gittiğinde o beni suçlar.				
20.	Bana sarılır.				
21.	Tartışma sırasında bana bağırır.				
22.	Akşam günümün nasıl geçtiği ile ilgili konuşuruz				
23.	Tartıştığımızda benim görüşlerimin tam zıttını savunur.				
24.	Cinsel isteklerinden bana bahseder.				
25.	Bana sevgiyle dokunur				
26.	Bana beni sevdiğini söyler.				
27.	Bence eşim benim kişisel özgürlüğümü kısıtlıyor.				

Kaynak: Kurt, İ. E: (2018b). Evlilik kalitesi ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 27(2), 84-96.
<https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/555170>

EK 6: EVLİLİK YAŞAMI ÖLÇEĞİ

Aşağıda evlilik yaşamına ilişkin 10 cümle bulunmaktadır. Bu cümlelerden her birinin altında da "kesinlikle katılmıyorum", "katılmıyorum", "kararsızım", "katılıyorum" ve "kesinlikle katılıyorum" seçenekleri yer almaktadır. Her cümleyi dikkatle okuyunuz ve sizin evlilik yaşamınıza uyan seçeneği çarpı (X) koyarak işaretleyiniz.

1. Evlilikten beklediklerimin çoğu gerçekleşti.

☐ Kesinlikle ☐ Katılmıyorum ☐ Kararsızım ☐ Katılıyorum ☐ Kesinlikle
katılmıyorum katılıyorum

2. Evliliğimizdeki engellerin aşılamaz olduğunu düşünüyorum.

☐ Kesinlikle ☐ Katılmıyorum ☐ Kararsızım ☐ Katılıyorum ☐ Kesinlikle
katılmıyorum katılıyorum

3. Evliliğimizi çok anlamlı buluyorum.

☐ Kesinlikle ☐ Katılmıyorum ☐ Kararsızım ☐ Katılıyorum ☐ Kesinlikle
katılmıyorum katılıyorum

4. Evliliğimizde giderek eksilen heyecan beni rahatsız ediyor.

☐ Kesinlikle ☐ Katılmıyorum ☐ Kararsızım ☐ Katılıyorum ☐ Kesinlikle
katılmıyorum katılıyorum

5. Evliliğimiz zaman zaman bana bir yük gibi geliyor.

☐ Kesinlikle ☐ Katılmıyorum ☐ Kararsızım ☐ Katılıyorum ☐ Kesinlikle
katılmıyorum katılıyorum

6. Huzurlu bir ev yaşamım var.

☐ Kesinlikle ☐ Katılmıyorum ☐ Kararsızım ☐ Katılıyorum ☐ Kesinlikle
katılmıyorum katılıyorum

7. Evliliğimiz her geçen gün daha iyiye doğru gitti.

☐ Kesinlikle ☐ Katılmıyorum ☐ Kararsızım ☐ Katılıyorum ☐ Kesinlikle
katılmıyorum katılıyorum

8. Bizim ilişkimiz ideal bir karı-koca ilişkisidir.

☐ Kesinlikle ☐ Katılmıyorum ☐ Kararsızım ☐ Katılıyorum ☐ Kesinlikle
katılmıyorum katılıyorum

9. Eşim benim için aynı zamanda iyi bir arkadaşır.

☐ Kesinlikle ☐ Katılmıyorum ☐ Kararsızım ☐ Katılıyorum ☐ Kesinlikle

katılmıyorum

katılıyorum

10. Başbaşa kaldığımız zaman benim canım hiç sıkılmaz.

() Kesinlikle () Katılmıyorum () Kararsızım () Katılıyorum () Kesinlikle
katılmıyorum katılıyorum

Kaynak: Tezer, E. (1996). Evlilik ilişkisinden sağlanan doyum: Evlilik yaşamı ölçeği.

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 2(7), 1-7.

<http://turkpdrdergisi.com/index.php/pdr/article/view/395>



EK 7: PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ

Aşağıda katılıp katılamayacağınız 8 ifade vardır. 1-7 arasındaki derecelendirmeyi (1= Kesinlikle katılmıyorum, 2=Katılmıyorum, 3=Biraz katılmıyorum, 4=Kararsızım, 5=Biraz katılıyorum, 6=Katılıyorum, 7=Kesinlikle katılıyorum) kullanarak, her bir madde için uygun olan cevabı belirtiniz.

1. Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum	
2. Sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir	
3. Günlük aktivitelereime bağlı ve ilgiliyim	
4. Başkalarının mutlu ve iyi olmasına aktif olarak katkıda bulunurum	
5. Benim için önemli olan etkinliklerde yetenekli ve yeterliyim	
6. Ben iyi bir insanım ve iyi bir hayat yaşıyorum	
7. Geleceğim hakkında iyimserim	
8. İnsanlar bana saygı duyar	

Kaynaklar: Telef, B. B. (2011, Ekim). *Psikolojik iyi oluş ölçeği (PİOO): Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması*. Sözel bildiri, XI. Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, İzmir.

Telef, B. B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374-384.

Erişim adresi <http://www.efdergi.hacettepe.edu.tr/yonetim/icerik/makaleler/237-published.pdf>

EK 8: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1.Adınız Soyadınız:

2. Cinsiyetiniz Kadın ☐ Erkek ☐

3. Yaşınız:

2.Eğitim durumunuz:

Lise ☐

Önlisans/Yüksek okul ☐

Üniversite ☐

Yüksek lisans/Doktora ☐

3.İşiniz/Mesleğiniz: _____

4.Kaç yıllık evlisiniz?

1-5 ☐

6-10 ☐

11-15 ☐

16-20 ☐

20-25 ☐

26-30 ☐

31-35 ☐

36-40 ☐

5.Kaçıncı evlilik? (yazınız) _____

6.Eşinizle evlenme biçiminiz nedir?

Anlaşarak ☐

Görücü usulü ☐

Diğer ☐ (ise açıklayınız) _____

7. Çocuğunuz var mı?

Evet ☐

Hayır ☐

8. (7. Soruya cevabınız Evet ise) Kaç çocuğunuz var? (yazınız) _____

EK 9: ODAK GRUP GÖRÜŞME FORMU

Giriş: Araştırmanın amacı hakkında bilgi verildi, görüşme sürecine ilişkin olarak kaydın temiz gerçekleşebilmesi için katılımcılardan söz alarak konuşmaları istendi, görüşmenin 1-1.5 saat sürebileceği ifade edildi.
1. Programın kendinizle ilgili farkındalıklarınıza yönelik etkileri nelerdir?
2. Programın davranışlarınıza yönelik etkileri nelerdir?
3. Programın eşlerinizle olan ilişkilerinize yönelik etkileri nelerdir?
4. Programın ilişki kaliteniz ve evlilik doyumuza yönelik etkileri nelerdir?
5. Programın empati düzeyinize ve iyi oluşunuza yönelik etkileri nelerdir?
6. Program sonrasında kendinizde ve ilişkinizde gördüğünüz değişimler size programa mı bağlı? Bu süreçte program dışında önemli bir yaşamsal olay deneyimlediniz mi?

EK 10: EVLİLİĞİMDEKİ GÜÇLÜ VE ZAYIF YÖNLER

İletişim

Çatışma çözme

Çocuklarla ilişkiler

Eşe yakınlık

Cinsellik

Arkadaşlarla ilişkiler

Para ve finansal yönetim

Ebeveynlere yakınlık

Evlilik rol ve sorumlulukları

Dini ve manevi inançlar

Boş zaman aktiviteleri

Evliliğimdeki güçlü yönler

- 1.
- 2.
- 3.

Evliliğimdeki zayıf yönler

- 1.
- 2.
- 3.

Kaynaklar: Ersanlı, K. & Kalkan, M. (2008). *Evlilik ilişkilerini geliştirme kuram ve uygulama*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Kalkan, M. (2002). *Evlilik ilişkisini geliştirme programının evlilerin evlilik uyum düzeyine etkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.

EK 11: Zihni şu ana getirme uygulaması

“Sizin için uygunsa gözlerinizi kapatın ya da gözlerinizi kapatmak istemezseniz uzakta bir noktaya sabitleyin. Buraya gelirken aklınızda olan ya da yaşadığınız tüm duygu, düşünce, olay ve durumları dışarıda bırakın. Şimdi dikkatinizi oturduğunuz yerle vücudunuzun temas ettiği noktalara verin. Şu anda bedeninizde hissettiğiniz bir his duyum, algı var mı sadece fark edin. Şimdi dikkatinizi nefesinize verin, nefes alış verişinize odaklanın. Şimdi ve burada olduğunuzu fark edin ve hazır olduğunuzda gözlerinizi açabilirsiniz.”

Kaynak: Bu uygulama araştırmacının katıldığı eğitimlerden yararlanarak (Aksoy, 2022-2023; Atalay, 2020; Der Brink, 2021; Uzun, 2020) kendisi tarafından yapılandırılmıştır.

EK 12: “Yalnızca Dinlemek” pratiği

“Gözleriniz yarı açık ya da tamamen kapalı halde rahat bir biçimde oturun.. Yalnızca etrafınızdaki sesleri dinleyin. Trafiğın, rüzgarın, yağmurun, kuşların veya klimanın sesinin farkına varın. Sesleri adlandırmaya, onlara tutunmaya veya onları uzaklaştırmaya çalışmanız gerekmez. Onları yalnızca size ulaştıkları haliyle dinleyin. Bedeninizin, devasa bir kulak ya da her yanınızdan –yukarıdan, aşağıdan, önünüzden ve arkanızdan gelen sesleri toplayan bir uydu anteni olduğunu hayal edin. Bütün varlığınıza dinleyin. Her bir sesin başlangıcı, ortası ve sonu olduğunu farkına varın. Dikkatiniz dağılırsa bu sorun değil nazikçe onu tekrar içinde bulunduğunuz ana geri getirin. Bu anın benzersiz olduğunu ve duyduğunuz seslerin bir daha asla aynı biçimde tekrarlanmayacağını bilerek, anın sesleri arasında kendinizi dinlendirin. Rahat bir nefes alın, el ve ayak parmaklarınızı hareket ettirin, bedeninizi hafifçe esnetin ve eğer kapalı haldeyse gözlerinizi açın”

Kaynak: Pollak, S. M., Pedulla, T. & Siegel, R. D. (2019). *Mindfulness farkındalık temelli psikoterapi becerileri* (Çev. Ed. B. Uzun). İstanbul: Apamer Psikoloji Yayınları. (Orijinal yayın yılı 2014)

EK 13: “Bir Başkasını Dinlemek” pratiğinden yararlanılarak yapılan uygulama

Kişilerden gözlerini kapatmaları ya da uzaklarda sabit bir noktaya odaklamaları ve eşleriyle konuştukları nötr (kendilerinde olumlu ya da olumsuz aşırı bir duygu yaratmayan) bir konuyu hatırlamaları istenir.

“Eşinizle daha önce konuştuğunuz nötr bir konu düşünün. Onu yeniden dinlediğinizi hayal edin. Eşiniz bu konu hakkında konuşurken onu “yeni başlayan bir kişinin zihnine” sahip gibi dinleyip dinleyemeyeceğinize bakın. Tüm varlığınızla dinleyin, sanki daha önce onun konuştuğunu hiç duymamışsınız gibi. Tüm ilginizi ve merakınızı verin. Yargılama veya önyargı olmadan dinlemeye çalışın. Aklınızda başka herhangi bir gündem olup olmadığına dikkat edin. Eşinizi değiştirmeniz veya düzeltmeniz gerekmiyor. Yalnızca orada olun, sesin ve tonlamanın ince niteliklerine dikkatinizi verin. Kelimelerin ardında gizli bir üzüntü, öfke veya başka bir duygunun olabileceği anların farkında olun. Dikkatinizin dağıldığını fark ederseniz, dikkatinizi tekrar tamamen eşinize ve onu dinlemeye geri getirin”

Kaynak: Pollak, S. M., Pedulla, T. & Siegel, R. D. (2019). *Mindfulness farkındalık temelli psikoterapi becerileri* (Çev. Ed. B. Uzun). İstanbul: Apamer Psikoloji Yayınları. (Orijinal yayın yılı 2014)

Pollak vd. (2019, s. 294)’nin *Bir Başkasını Dinlemek* pratiğinden yararlanılarak araştırmacı tarafından yapılandırılmıştır.

EK 14: Eşle yaşanan çatışma hakkında yapılan uygulama

Grup üyelerinden eşleriyle yaşadıkları çatışmaları düşünmeleri ve o sıradaki duygu, düşünce ve davranışları ayrıca eşlerinin nasıl davrandıkları hakkında yazmaları istenir.

“Şimdi eşinizle yaşadığınız bir çatışmayı düşünün. Eşinizi dinliyor musunuz? Dinliyorsanız nasıl dinliyorsunuz? Nasıl davranıyorsunuz? Eşiniz nasıl davranıyor? Sorunu çözümleyebiliyor musunuz yoksa üstünü kapatıp devam mı ediyorsunuz? O sırada zihninizden neler geçiyor? Neler hissediyorsunuz?”

Bu uygulama araştırmacı tarafından yapılandırılmıştır.



EK 15: “Mini Mindfulness Arası” pratiği

“Ayaklarınız yere basacak şekilde dik bir pozisyonda oturun. Gözlerinizi sizin için uygunsa kapatın ya da uzaklarda bir noktaya sabitleyebilirsiniz. Bedeninize/zihninize odaklanın ve farkına vardığınız güçlü hisleri veya enerjileri kabul edin. Eğer yapabiliyorsanız bu deneyimi kısaca adlandırın (örneğin kendinize bunun “sırtın alt kısmında gerginlik” ya da “endişe hissi” olduğunu söyleyebilirsiniz). Deneyimlediğiniz şeyin farkına varırken olabildiğince objektif ve kabullenici olmaya çalışın. Amaç yalnızca yargılamadan ve analiz etmeden neler olup bittiğini adlandırmaktır. Farkındalığınızı burnunuza, göğsünüze, karnınıza ya da nefesinizi en güçlü hissettiğiniz yer her neresiyse oraya odaklayarak yeniden nefes alıp verişinize yönlendirin. Dikkatiniz dağıldığında buna sebep olan şey her ne ise onu bir kenara koyun ve dikkatinizi yavaşça tekrar nefesinize verin... Nefesinizle bağlantıda kalarak farkındalık alanınızı tüm bedeni kapsayacak şekilde kademeli olarak genişletin; böylece nefesinizle birlikte bedenin diğer yerlerindeki duyumsamaların da farkındalığı oluşur. Sesleri ve işitme deneyimini de ekleyerek farkındalık alanını genişletmeye devam edin. Sesler ortaya çıkarken ve ortadan kaybolurken onların yalnızca farkında varın. Gözlerinizi açın, etrafınıza bakın ve gördüğünüz, düşündüğünüz, hissettiğiniz, ya da yaptığınız ilk şeyin farkında olun”

Kaynak: Pollak, S. M., Pedulla, T. & Siegel, R. D. (2019). *Mindfulness farkındalık temelli psikoterapi becerileri* (Çev. Ed. B. Uzun). İstanbul: Apamer Psikoloji Yayınları. (Orijinal yayın yılı 2014)

EK 16: “Basit Nefes Meditasyonu” uygulaması

“Arkanıza yaslanın ve ayaklarınız dümdüz yere basar vaziyette, dik bir pozisyonda rahatça oturun. Ellerinizi ve kollarınızı mümkün olduğunca serbest kalsın. Gözlerinizi eğer sizin için uygunsa kapayın ya da sabit bir noktaya doğru bakabilirsiniz. Şimdi dikkatinizi nefesinize verin. Ağzınızdan veya burnunuzdan giren, boğazınızdan aşağı inen ve akciğerlerinize dolan havayı duyumsayın. Nefes alıp verdikçe göğsünüzün ve karnınızın yükselip alçalmasını hissedin. Hisleriniz nerede en güçlüyse, oraya odaklanın. İçeri giren ve dışarı çıkan her bir nefesle iletişim halinde olun. Nefes alıp verişinizi, onu başkalaştırmaya çalışmadan veya özel bir şey olmasını beklemeden gözlemleyin. Zihniniz başka şeylere kayarsa, onu nazik bir şekilde tekrar nefesinize yönlendirin. Zihin bir sürü şey düşünüyor, işi budur. Farkındalık uygulamasının merkezinde zihnin uzaklaştığını fark edip onu tekrar nefese yönlendirmek yatar. Zihniniz eninde sonunda sakinleşecek veya sakinleşmeyecektir. Sakinleşse de kısa sürebilir. Zihniniz düşünceler veya korku, öfke, stres sevgi ya da neşe gibi güçlü hislerle dolmaya başlayabilir. Bunlar da uçup gidecektir. Ne olursa olsun deneyiminize tepki göstermeden veya bir şeyleri değiştirmeye çalışmadan, elinizden geldiği kadar sadece gözlemleyin. Her seferinde dikkatinizi nazikçe nefesinizi gözlemlemeye yönlendirin. Şimdi hazır olduğunuzda gözlerinizi açabilirsiniz”

Kaynak: Burch, V. & Penman, D. (2017). *Sağlık için farkındalık ağrıyla dindirmek, stresi azaltmak ve sağlığa kavuşmak için pratik bir rehber* (Çev. S. Köseleler). İstanbul: Pegasus Yayınları. (Orijinal yayın yılı 2013)

EK 17: “Birlikte Nefes Alma” pratiğinden yararlanılarak hazırlanan uygulama

“Arkanıza yaslanın ve dik bir pozisyonda rahatça oturun. Gözlerinizi eğer sizin için uygunsa kapayın. Şimdi zihninize partnerinizin şu anki halini getirin. Onun nasıl görüldüğüne yargılamadan bakın. Sanki onu ilk kez görüyormuş gibi dikkatle inceleyin... Aklınıza birtakım düşünceler gelebilir siz her seferinde nazıkçe dikkatinizi eşinizin zihninizdeki görüntüsüne getirin... Şimdi onun küçük bir çocukken nasıl görüldüğünü hayal etmeye başlayın. Bir anne ve babası olduğunu ve diğer çocuklarla birlikte büyümekte olduğunu hayal edin. Sizinle aynı aşamalardan nasıl geçtiğini düşünün –okula gittiğini, ergen olduğunu ve sonunda evinden ayrıldığını düşünün. Partnerinizin de tıpkı sizin gibi sevinç ve üzüntü, korku ve öfke, özlem ve tatmin duyguları hissettiği binlerce an deneyimlediğini unutmayın. Hayatın bütün aşamalarını yavaşça ve birer birer düşünün. Şimdi partnerinizin yaşlandıkça nasıl görüneceğini hayal etmeye başlayın. Tıpkı sizin gibi, partnerinizin de yaşam döngüsünün sonraki aşamalarını deneyimleyeceğini unutmayın. Muhtemelen yaşlılığın getireceği halsizlik ile mücadele vermek zorunda kalacak. Onun için bu deneyimin nasıl olacağını hayal edin –hem hoş, hem de hoş olmayan yönleriyle. Son olarak, tıpkı sizin gibi partnerinizin de bir gün öleceğinin farkına varın. Vücudundaki moleküller toprağa veya atmosfere geri dönecek ve başka bir şeye dönüşeceklerdir. Partnerinizi yaşam döngüsünün tüm aşamalarında hayal ettikten sonra dikkatinizi tekrar şu an nasıl görüldüğüne verin. Gözleriniz kapalı halde birkaç dakika nefesinize odaklanın. Egzersizin her aşamasında size eşlik eden duyguların farkına varın. Son olarak gözlerinizi açın ve bu deneyim hakkında düşünün. Neler hissettiğiniz, neler düşündünüz, sizin için nasıl bir deneyim oldu”

Kaynak: Pollak, S. M., Pedulla, T. & Siegel, R. D. (2019). *Mindfulness farkındalık temelli psikoterapi becerileri* (Çev. Ed. B. Uzun). İstanbul: Apamer Psikoloji Yayınları. (Orijinal yayın yılı 2014)

Bu uygulama Pollak vd. (2019, ss. 102-104)’nin *Birlikte Nefes Alma* pratiğinden yararlanılarak hazırlanmıştır.

EK 18: Mevlana'nın "Misafirhane" adlı şiiri

*İnsan kısmı bir misafirhane,
Her sabah yeni birisi gelir.
Bir sevinç, bir bunalım, bir zalimlik,
Aniden farkına varmak bir şeyin,
Hepsi beklenmedik misafir.
Hepsini karşılayıp eyle!
Evini vahşetle süpürüp,
Bütün mobilyalarını boşaltan
Bir kederler kalabalığı bile gelse.
Her geleni alnının akıyla misafir et.
Olur ki yeni bir zevk getirmek için
Boşalttılar evini.
Karanlık düşünce, utanç ve gazez,
Hepsini gülerek karşıla kapıda
Ve buyur et içeri.
Minnettar ol her gelene
Kim gelirse gelsin.
Çünkü bunların her birisi
Öte taraftan bir kılavuz
Olarak gönderildi.*

Kaynak: Williams, M. & Penman, D. (2022). Mindfulness zıvanadan çıkmış bir dünyada huzur bulmak için 8 haftalık bir rehber (Çev. B. S. Haktanır). İstanbul: Diyojen Yayıncılık. (Orijinal yayın yılı 2011)

EK 19: “Duyguları Etiketlemek” pratiğinin partnerle yaşanan bir çatışmaya uyarlandığı uygulama

“Gözlerinizi sizin için uygunsa kapatın veya uzaklarda bir noktaya sabitleyin. Sakince ve çabasızca kendi ritminizde birkaç nefes alın veya tercih ederseniz dikkatinizi etrafınızdaki seslere verin. Şimdi partnerinizle yaşadığınız bir tartışma anını zihninize getirin. Sizi az etkileyen ya da oldukça etkileyen bir tartışma olabilir. Tam o anda ne hissettiğinizi düşünün. Sıcak ve kabul edici bir tutumla duyguları etiketleyin. Örneğin, “endişe, endişe, endişe” diye tekrarlayın ya da “kızgınlık, kızgınlık, kızgınlık”. Hissettiğiniz duygu her neyse. Etiketini doğru şekilde koyulmuş olmasına takılmayın. Etkili olması için kesin olması gerekmez. Bu duyguyu vücudunuzun neresinde hissediyorsunuz. Basit bir şekilde bu hisle birlikte olmanız için kendinize izin verin. Hissettiğiniz duyguyu fark edip bunu “öfke, öfke, öfke” diye tekrarlarken kendinize bağırıyorsunuz? Kendinize, bu duyguya sahip olduğunuz için kötü bir insan olduğunuzu mu söylüyorsunuz? Nazik, sıcak ve kabullenici bir şekilde etiketleyebiliyor musunuz bir bakın. Eğer duygu çok yoğunlaşırsa ve bunalmaya veya bu duygu içinde kaybolmaya başlarsanız, nefesinize geri dönün. Bu duyguya tutunmaya veya bunu analiz etmeye gerek yok. Yükselmesine ya da kaybolmasına izin verin. Duyguların ardındaki geçmişe ya da hikayeye girmeye gerek yok. Etiketleyin ve bırakın. Duyguları mümkün olduğunca fazla sıcaklık ve nezaket ile etiketleyin. Eğer olumsuz duyguların nezaketinizi hak etmediklerini hissediyorsanız, bu hissinizi de etiketleyin. Şimdi birkaç sakince birkaç nefes alın, el ve ayak parmaklarınızı hareket ettirin ve eğer kapalıysa gözlerinizi açın”

Kaynak: Pollak, S. M., Pedulla, T. & Siegel, R. D. (2019). *Mindfulness farkındalık temelli psikoterapi becerileri* (Çev. Ed. B. Uzun). İstanbul: Apamer Psikoloji Yayınları. (Orijinal yayın yılı 2014)

Pollak vd. (2019, ss. 147-148)’nin *Duyguları Etiketlemek* pratiği, araştırmacı tarafından yapılandırılarak partnerle yaşanan bir çatışmaya uyarlanmıştır.

EK 20: Stresi fark etme ve kabullenme uygulaması

“Rahat bir oturuşa geçin. Gözleriniz kapalı ya da uzaklarda bir yere sabitleyebilirsiniz... Şimdi eşinizle olan ilişkinizde stres yaşadığınız en son durumu hatırlayın. Stresin ne zaman başladığını fark edin; bedeninizin neresinde olduğunu, boyutunu, sınırlarını, yarattığı hissi araştırın. Nefes alıp verişinizin ve duruşunuzun nasıl değiştiğini fark edin. Zihninizin devreye girip sigara, kahve veya sakinleştirici molası verme gibi fikirler öne sürüp sürmediğine dikkat edin. Korku, öfke ya da incinmişlik duygularınızı bastırmanıza gerek yok ama bunların kuruyan bir zihinden dökülen parçacıklar olduğunu görün. Bir şeyi değiştirmeye çalışmadan farkındalığa başvurdukça geçmişte “damarınıza basan” tüm o şeylere daha farklı bir gözle bakmaya, onlara pek hoşlanmasanız da tahammül etmeyi öğrendiğiniz eski birer arkadaş gibi yaklaşmaya başlarsınız. Şimdi seçtiğiniz anıyı tekrar hatırlayın. O anıya eski bir arkadaş gibi bakmaya çalışın hoşlanmasanız da tahammül etmeyi öğrendiğiniz eski bir arkadaş... Şimdi tekrar nefesinize dikkatinizi verin eşinizle yaşadığınız bu anıya eski bir arkadaş gibi baktığınızda nefesinizde bir değişim oldu mu fark edin. Bir mola verme istediğiniz var mı? Korku, öfke ya da incinmişlik duyguları ne durumda sadece fark edin... Şimdi derin bir nefes alın ve hazır olduğunuzda gözleriniz kapalıysa açarak buraya dönebilirsiniz”

Kaynak: Wax, R. (2016). Aklımı kaybettim hükümsüzdür (Çev. E. Okan Gezmiş). İstanbul: Pegasus Yayıncılık. (Orijinal yayın yılı 2013)

EK 21: “Fırtınalı Bir Denizin Dibinde” pratiği

“Rahatça oturarak başlayın; kendinizi sabitlemek ve odaklanmak için ses, temas noktaları, nefesi kullanarak birkaç nefes alın. Derin bir limana demirlenmiş olan bir tekne hayal edin. Sakin, güneşli bir gün ve deniz durgun. Fakat bir anda rüzgar aniden değişir. Kara bulutlar toplanır ve rüzgar ve dalgalar tekneyi hırpalamaya başlar. Şiddetli rüzgarlarla, yağmur, dolu ve büyük dalgalarla fırtınanın yoğunlaşmasını izleyin. Şimdi, belki bir dalgıç teçhizatıyla dalgaların altına inebileceğinizi ve dikkatinizi okyanusun dibindeki teknenin çapasına odaklayabileceğinizi hayal edin. Üzerinizdeki fırtınayı, rüzgarı ve dalgaları izleyerek burada dinlenmek için kendinize izin verin. Fırtına şiddetleniyor olsa da, okyanusun dibinde biraz ferahlık ve durgunluk bulabiliyor musunuz bir bakın. Fırtınanın tam ortasında sessiz, durgun bir yer bularak burada dinlenmek için kendinize izin verin. Hazır olduğunuzda, birkaç nefes alın, bedeninizi esnetin ve yavaşça gözlerini açın. Fırtınalı yüzeye geri çıktığınızda, ihtiyaç duyduğunuz zaman tekrar o dinginliğe dönebileceğinizi unutmayın”

Kaynak: Pollak, S. M., Pedulla, T. & Siegel, R. D. (2019). *Mindfulness farkındalık temelli psikoterapi becerileri* (Çev. Ed. B. Uzun). İstanbul: Apamer Psikoloji Yayınları. (Orijinal yayın yılı 2014)

EK 22: “Mücadeleyi Kabul Etmek” pratiği

“Rahatça oturarak başlayın, bedeninizin oturduğunuz yerle temas noktalarını, sesleri, nefesi kullanarak kendinizle şu anla bağlantı kurun. Eşinizle yaşadığınız ve çözümlileyemediğiniz içinde zor bir durumu düşünün ve bu sürece odaklanın. Düşünceleriniz, duygularınız ve korkularınızla bağlantıda kalın. Bedeninizdeki hislerin farkına varın. Bütün bunların ortasında olmanıza izin verin. Eğer yapabilirseniz, öğrenmenize ve büyümenize yardımcı olacak bu deneyime sahip olmaya doğmadan önce karar vermiş olduğunuzu düşünün. Sizi seven ve önemseyen bilge ve şefkatli yakınlarınızla oturduğunuzu hayal edin. Bu zorlu olayların yeni beceriler geliştirmenize nasıl yardımcı olacağını onlarla tartışın. Ne öğreneceksiniz? Bütün bu olaylara “evet” diyebilir misiniz? Bu “umut ışığının” size neler öğretebileceğini düşünün. Bu sorulara verdiğiniz yanıtlarla birlikte kalın ve yaşadığınız zorluğu yeni gözlerle görün. Bu durumun başınıza geldiğini değil de sizin seçmiş olduğunuzu hayal ederseniz neler olacağının farkına varın. Bunu yeni beceriler ve yeni güçler geliştirmek için bir fırsat olarak kabul edebileceğinizi hayal edin”

Kaynak: Pollak, S. M., Pedulla, T. & Siegel, R. D. (2019). *Mindfulness farkındalık temelli psikoterapi becerileri* (Çev. Ed. B. Uzun). İstanbul: Apamer Psikoloji Yayınları. (Orijinal yayın yılı 2014)

EK 23: Bireylerin hem kendileri hem de eşlerini tüm özellikleriyle yargılamadan kabul etmelerine yönelik bir imajinasyon çalışması

“Sizin için uygunsa gözlerinizi kapatın ya da gözlerinizi uzaklarda bir noktaya sabitleyebilirsiniz ve kendinizi yazdığınız tüm olumlu ve olumsuz özelliklerinizle bir bütün olarak hissetmeye çalışın. Herkes gibi hoş giden özellikleriniz kadar hoş gitmeyen özellikleriniz de var. Ve siz tüm bunlarla bir bütün olarak olduğunuz kişisiniz. Şimdi kendinizi tüm bu özelliklerle gördüğünüzde bunun size nasıl bir duygu hissettirdiğine odaklanın. Belki hoşunuza giden belki de gitmeyen bir duygu hissediyor olabilirsiniz. Bu duyguyu da kabul edin. Şimdi partnerinizi biraz önce yazmış olduğunuz olumlu ve olumsuz özellikleriyle bir bütün olarak görün. Onun da herkes ve sizin gibi hoş giden ve hoş gitmeyen özellikleri var. O bunlarla bir bütün olarak olduğu kişi. Şimdi partnerinizi tüm bu özelliklerle gördüğünüzde bunun size nasıl bir duygu hissettirdiğine odaklanın. Belki hoşunuza giden belki de gitmeyen bir duygu hissediyor olabilirsiniz. Bu duyguyu da kabul edin. Kendinizi ve partnerinizi olduğu gibi kabul etmenin nasıl bir his olduğunu fark edin. Hazır olduğunuzda gözlerinizi açabilirsiniz”

Bu uygulama araştırmacı tarafından geliştirilmiştir.

EK 24: “Farkında Etkileşimler” pratiğinden yararlanarak hazırlanan uygulama

“Rahat bir oturuşta sizin için uygunsa gözlerinizi kapatın ya da uzaklarda bir noktaya sabitleyebilirsiniz. Şimdi eşinizle konuştuğunuz bir konuyu ya da sohbeti hatırlayın. Bu son konuştuğunuz konu da olabilir. Eşinize bakın ve onu gerçekten görün. Onun ne giydiğine, giysilerinin renklerine bakın, yüz ifadesine dikkatinizi verin, gözlerine ve saçlarına baktığınızı hayal edin. Söylediklerine dikkatinizi verin ve onu dinleyin. Konuşmasına farkında bir yaklaşım sergileyin. Herhangi bir peşin hüküm, yargılama veya beklenti olmaksızın dinleyin. Dinlerken yalnızca dinleyin. Kelimeleri, ses tonunu, duraklamaları ve içeriği dinleyin. Anlayışlı bir şekilde cevap verin. Seçtiğiniz kelimelere dikkat edin. Sözlü olmayan hangi mesajları verdiğinizi biliyor musunuz? Kendi düşüncelerinize ve duygularınıza dikkat edin. İster pozitif ister negatif olsun kendi tepkilerinizin farkında olun. Zihniniz gezinmeye başladığında nazikçe eşinizle olan etkileşime getirin. Etkileşim sırasında mümkün mertebe nazik, kibar, yargısız ve kabul edici bir tavır koruyun. Zihniniz yargılayıcı olmaya başladığında bunu fark edin ve gerek kendinize gerekse partnerinize karşı tekrar yargısız bir duruş alın. Bir partnerde olmasını isteyeceğiniz dinleyici ve konuşmacı olun. Kendinizin görülmek ve dinlenmek istediğiniz şekilde görün ve dinleyin. Bu şekilde dinlenmenin nasıl bir his olduğunu fark edin. Hazır olduğunuzda gözlerinizi açabilirsiniz”

Kaynak: Ameli, R. (2016). *25 farkındalık dersi şimdi sağlıklı yaşama zamanı* (Çev. Ed. Z. Atalay & K. Ögel). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık. (Orijinal yayın yılı 2014)

Bu uygulama Ameli (2016, ss. 132-133)’nin *Farkında Etkileşimler* pratiğinden yararlanılarak araştırmacı tarafından yapılandırılmıştır.

EK 25: “Mektup Yazarak Öz Şefkati Keşfetmek” pratiğinin uygulanması

“Herkesin kendisiyle ilgili sevmediği bir şeyi vardır; utanmalarına, güvensiz hissetmelerine veya “yeterince iyi” olamamalarına neden olan bir şey. Kusurlu olmak insan olmanın temelinde vardır; başarısızlık ve yetersizlik duyguları yaşamdaki deneyimin bir parçasıdır. Kendinizi yetersiz veya kötü hissetmenize neden olan bir konu hakkında düşünmeyi deneyin (fiziksel görünüm, iş veya ilişki sorunları vb.). Kendinize dair bu düşünce size nasıl hissettiriyor – korkmuş, üzgün, depresif, güvensiz ve kızgın mı? Bu yönünüzü düşündüğünüzde hangi duygular ortaya çıkıyor? Lütfen duygusal anlamda olabildiğince dürüst olmaya çalışın ve aynı zamanda herhangi bir duyguyu bastırmaktan kaçının. Duygularınızı tam olarak oldukları gibi hissetmeye çalışın –ne daha fazla ne daha eksik. Şimdi kayıtsız şartsız seven, kabul eden, kibar ve şefkatli bir hayali arkadaş düşünün. Bu arkadaşınızın, az önce düşündüğünüz yanınız da dahil olmak üzere tüm güçlü ve zayıf yönlerinizi görebildiğini hayal edin. Bu arkadaşınızın size karşı ne hissettiğini, tüm insani kusurlarınızla tam olarak olduğunuz gibi nasıl sevildiğinizi ve kabul edildiğinizi düşünün. Bu arkadaş, insan doğasının sınırlarının farkındadır ve size karşı nazik ve bağışlayıcıdır. Bu arkadaş büyük bilgeliğiyle sizi şu anda olduğunuz kişi yapan geçmiş yaşamınızı ve hayatınızda olan milyonlarca şeyi anlar. Size has yetersizlikler, seçim şansınızın olmadığı pek çok şeye bağlıdır: genleriniz, aile geçmişiniz, yaşam koşullarınız –bunlar kontrolünüz dışında olan şeylerdir. Bu hayali arkadaşın bakış açısından kendinize bir mektup yazın – kendinizi yargılamaya meyilli olduğunuz yetersizliğe odaklanın. Bu arkadaş, sınırsız şefkat bakış açısıyla “kusurunuz” hakkında size ne derdi? Bu arkadaşınız, özellikle de kendinizi bu kadar sert bir şekilde yargılamanız karşısında hissettiğiniz rahatsızlık için size duyduğu derin şefkati nasıl aktarırdı? Bu arkadaş size sadece insan olduğunuzu, insanların da hem güçlü hem zayıf yönleri olduğunu hatırlatmak için ne yazardı? Bu hayali arkadaşın bakış açısından kendinize yazarken mektubunuzda sağlığınıza ve mutluluğunuza yönelik kabulü, nezaketi, ilgisi ve arzusu hakkında güçlü bir his vermeye çalışın”

Kaynak: Neff, K. (2021). Öz şefkat kendine nazik olmanın kanıtlanmış gücü (Çev. E. Güldemler). İstanbul: Diyojen Yayıncılık. (Orijinal yayın yılı 2011)

EK 26: “Sarılma Alıştırması” pratiğı

“Rahat bir oturuşa geçin. Gözleriniz kapalı ya da uzaklarda bir noktaya sabitleyebilirsiniz. Kendinizi kötü hissettiğinizde sakinleşmenin ve rahatlatmanın kolay bir yolu, kendinize nazikçe sarılmaktır. İlk başta biraz saçma gelebilir ama bedeniniz bunu bilmez. Bedeniniz, annesinin kollarında olan bir bebek gibi, sadece fiziksel sıcaklık ve bakım hareketlerine karşılık verir. Cildimiz inanılmaz derecede hassas bir organdır. Gergin, tatsız, üzgün veya öz eleştirel olduğunuzu fark ettiğinizde kendinize sıcak bir şekilde sarılmayı, kolunuzu veya yüzünüzü şefkatle okşamayı veya bedeninizi hafifçe sallamayı deneyin. Önemli olan sevgi, özen ve hassasiyet duygusunu ileten net bir hareket yapmanızdır. Etrafta başka insanlar varsa, genellikle kollarınızı belirgin olmayan bir şekilde kavuşturabilir, kendinizi rahatlatıcı bir şekilde hafifçe kucaklayabilirsiniz. Gerçek fiziksel hareketi yapamıyorsanız, kendinize sarıldığınızı hayal de edebilirsiniz. Sarılmanın ardından bedeninizin nasıl hissettiğine dikkat edin. Daha sıcak, daha yumuşak, daha sakin hissediyor musunuz fark edin. Hazır olduğunuzda eğer kapalıysa gözlerinizi açarak buraya geri dönebilirsiniz”

Kaynak: Neff, K. (2021). *Öz şefkat kendine nazik olmanın kanıtlanmış gücü* (Çev. E. Güldemler). İstanbul: Diyojen Yayıncılık. (Orijinal yayın yılı 2011)

EK 27: “Kendimize Sevgi Dolu Nezaket Sunmak” pratiği

“Gözler açık veya kapalı olacak şekilde rahat bir oturuşa gelin. Sakince birkaç nefes alın, dikkatinizi oturduğunuz yerle temas noktalarınıza verin. Vücudunuzdaki herhangi bir gerginlik veya rahatsızlığa dikkat ederek sakinleşin. Bu rahatsızlığı yumuşatmaya davet edin. Kendinize şu ifadeleri söyleyin: Güvende olayım. Sağlıklı olayım. Huzur içinde yaşayayım. Ya da belki, mutlu olayım. Barış içinde olayım. İstiraptan uzak olayım. Bu ifadelerden hangileri sizde rahatlatıcı bir sevgi ve iyilik duygusu uyandırıyor onları seçin veya kendinize ait olanları bulun. Rahat hissedeceğiniz bir ritim bularak bu sözleri kendi kendinize sessizce tekrar edin. Kendinizi her cümleye açmaya çalışın. Eğer bir cümle size hitap ediyorsa, bir süre onunla kalmanızda sorun yok. Güvenlik, sağlık, huzur veya refah uyandıran bir görüntü oluşturmayı deneyin. Eğer bu, sevgi ve iyilik duygunuzu zenginleştiriyorsa, görselleştirmeye devam edin. Zihninizin dağılması sorun değil. Bunlardan hoşunuza giden belirli cümlelere veya görsellere geri dönün. Hazır olduğunuzca birkaç nefes alın, bedeninizi hafifçe esnetin ve eğer kapalıysa gözlerinizi açın”

Kaynak: Pollak, S. M., Pedulla, T. & Siegel, R. D. (2019). *Mindfulness farkındalık temelli psikoterapi becerileri* (Çev. Ed. B. Uzun). İstanbul: Apamer Psikoloji Yayınları. (Orijinal yayın yılı 2014)

EK 28: “Sevgi Dolu Gözlerle Görmek” uygulamasından yararlanılarak hazırlanan pratik

“Gözlerinizi sizin için uygunsa kapatın. Oturduğunuz yerle temas eden noktaları hissedin. Partnerinizle karşılıklı oturduğunuzu hayal edin. Ona nazik ve sevgi dolu şekilde bakmayı deneyin. Bunu yaparken gözlerinizin etrafındaki herhangi bir gerginliğe farkındalık getirin; gözlerinizi yumuşatmaya davet edin, fakat bunun için kendinizi zorlamayın. Yüzünüzde, bedeninizde, kalbinizde ve zihninizde oluşan ince değişimlere dikkatinizi verin. Aklınıza gelen herhangi bir hikayeyi ya da direnci fark edin; anlatıya kapılmadan bunun yükselmesine ve kaybolmasına izin verin. Bakışlarınızı yumuşattığınızda ne olduğuna bakın. Şimdi partnerinizin size sevgi dolu ve nazik bir ifadeyle baktığını hayal edin. Onun size bu şekilde baktığını hayal ederken sizin içinizde neler oluyor? Neler hissediyorsunuz bunu fark edin. Şimdi sakince birkaç nefes alın ve hazır olduğunuzda gözlerinizi açabilirsiniz”

Kaynak: Pollak, S. M., Pedulla, T. & Siegel, R. D. (2019). *Mindfulness farkındalık temelli psikoterapi becerileri* (Çev. Ed. B. Uzun). İstanbul: Apamer Psikoloji Yayınları. (Orijinal yayın yılı 2014)

Bu uygulama Pollak vd., (2019, s. 299)’nin *Sevgi Dolu Gözlerle Görmek* pratiğinden yararlanılarak araştırmacı tarafından yapılandırılmıştır.

TEŞEKKÜR

Öncelikle doktora eğitimim süresince her zaman desteğini hissettiğim, kolaylaştırıcılığı ve rehberliği ile yolumu aydınlatan değerli tez danışmanım Prof. Dr. Ayşen Temel Eğinli'ye yürekten teşekkür ederim. Tez izlemelerinde görüş ve önerileriyle araştırmama katkıda bulunan kıymetli hocalarım Doç. Dr. Özgür Köseoğlu ve Doç. Dr. Betül Meydan'a, tez savunma jürimde bulunarak görüşleriyle katkı sağlayan değerli hocalarım Prof. Dr. Ebru Gökaliler ve Doç. Dr. Mustafa Yalçın'a, tez sürecinin başında tez izlem kurulunda bulunan ve katkı sağlayan değerli hocam Prof. Dr. Zeynep Cihangir Çankaya'ya, film tartışması grubu ile ilgili katkı sağlayan Dr. Öğretim Üyesi Onur Orkan Akşit'e çok teşekkür ediyorum.

Tezi okuyarak kıymetli geribildirimleri ile teze katkıda bulunan değerli dostum ve grup arkadaşım Prof. Dr. Olca Sürgevil Dalkılıç'a sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum. Teze başlarken sorularımı yanıtlarak bana yol gösteren değerli grup arkadaşım Prof. Dr. Bilge Uzun'a, tez sürecinde ihtiyaç duyduğumda zaman ayırarak sorularımı yanıtlayan doktora öğrencisi Uzman Sezen Garip'e, değerli arkadaşlarım Doç. Dr. Oya Mortan Sevi'ye ve Doç. Dr. Yağmur Soylu'ya içten teşekkür ediyorum.

Bu süreçte en önemli zamanlarda yanımda olarak yardım ve desteklerini esirgemeyen kıymetli dostlarım Nurcan Arapoğlu Işıntaş, Berat Evinç ve Ezgi Aktaş'a çok teşekkür ediyorum.

Tez süresince her zaman bana destek olan isimlerini tek tek sayamayacağım tüm mesai arkadaşlarıma ve dostlarıma, bu süreçte her zaman yanımda olan ve her ihtiyaç duyduğumda yardımda bulunan ruh eşim Gürkan Beyazgül'e ve beni bugünlere getiren aileme destekleri için çok teşekkür ederim.

Son olarak araştırmaya katılarak bu süreci tamamlamamı sağlayan tüm katılımcılara sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

İzmir, 2025

Funda GÜLYÜKSEL

ÖZGEÇMİŞ

2006 yılında Ege Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nden mezun olmuştur. 2014 yılında “Evli Bireylerde Psikolojik İyi Oluşun Kök Aile ile İlişkiler, Benlik Saygısı ve Evlilik Doyumu Açısından Yordanması” başlıklı teziyle Ege Üniversitesi Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü'nde yüksek lisansını tamamlamıştır. Aile ve çift terapisi eğitimi, transaksiyonel analiz, sanat terapisi, bilişsel davranışçı terapi, integratif terapi ve çeşitli test eğitimleri gibi pek çok mesleki eğitim almıştır. Çalışbabançalış, Sağlık ve İletişim, Kişilerarası İletişim Kuramları, Yakın İlişkileri Anlamak: Romantik İlişkilerin Doğası, Kişilerarası İlişkiler Özellikleri-Süreçleri-Teorileri kitaplarının bölüm yazarıdır. 2007-2025 yılları arasında İzmir Atatürk Eğitim ve Araştırma Hastanesi'nde psikolog olarak görev yapmıştır. 2025 yılından itibaren İzmir İl Sağlık Müdürlüğü Halk Sağlığı Hizmetleri Başkanlığı Tütün ve Diğer Bağımlılık Yapıcı Maddelerle Mücadele Birimi'nde göreve başlamıştır. Halen aynı birimde psikolog olarak çalışmalarını sürdürmektedir.