



**T.C
PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
AİLE DANIŞMANLIĞI BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**EVLİLİKTE YAŞANAN ÇATIŞMALARIN EVLİLİK
DOYUMUNA ETKİSİNİ ANLAMADA BİLİNÇLİ
FARKINDALIĞIN ROLÜ**

Kevser AKSÖZ

Denizli – 2022

**T.C.
PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
AİLE DANIŞMANLIĞI BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**EVLİLİKTE YAŞANAN ÇATIŞMALARIN EVLİLİK DOYUMUNA
ETKİSİNİ ANLAMADA BİLİNÇLİ FARKINDALIĞIN ROLÜ**

Kevser AKSÖZ

**Danışman
Prof. Dr. Erdiñç DURU**

ETİK BEYANNAMESİ

Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü'nün yazım kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmasında; tez içindeki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi; görsel, işitsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu; başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda ilgili eserlere bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu; atıfta bulunduğum eserlerin tümünü kaynak olarak gösterdiğimi; kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı; bu tezin herhangi bir bölümünü bu üniversitede veya başka bir üniversitede başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı beyan ederim.

Kevser AKSÖZ

TEŞEKKÜR

Tez çalışmamı gerçekleştirdiğim süre boyunca kıymetli bilgileriyle beni yönlendiren, sabrını ve emeğini üzerimden esirgemeyen, bu yolda birlikte yürümekten keyif aldığım değerli hocam ve tez danışmanım Sayın Prof. Dr. Erdinç DURU'ya saygılarımı sunuyorum ve teşekkürü bir borç biliyorum.

Yüksek lisans eğitimim süresince; deneyimlerinden yararlandığım, süpervizyon sürecimi yürüten ve uygulama alanında daha iyiye gitmeme yardımcı olan değerli hocam Doç. Dr. Ahu ARICIOĞLU'na ve engin birikimleriyle aile danışmanı olma sürecimde katkıları olan kıymetli hocalarım Prof. Dr. Osman İsmail ÖZDEL, Prof. Dr. Nalan OĞUZHANOĞLU, Prof. Dr. Murat BALKIS, Prof. Dr. Şahin KAPIKIRAN, Doc. Dr. Turgut TÜRKDOĞAN'a ve Pamukkale Üniversitesi'ndeki öğretim üyelerine teşekkürlerimi sunuyorum.

Beni dünyaya getiren, bugünlere gelmem için emek veren, beni destekleyen, yol gösteren, iyi dileklerini benden esirgemeyen canım annem Hatice GÖK'e ve canım babam Adem GÖK'e destekleri için sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum. Bu dünyadaki ilk arkadaşlarım olan, her anımda desteklerini hissettiğim canım ablam ve kardeşime teşekkürlerimi sunuyorum.

Akademik gelişimim konusunda beni hep destekleyen, cesaretlendiren, sevgisiyle bana güç veren hayat arkadaşım ve sevgili eşim Mehmet Fatih AKSÖZ'e sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

ÖZET

Evlilikte Yaşanan Çatışmaların Evlilik Doyumuna Etkisini Anlamada Bilinçli Farkındalığın Rolü

AKSÖZ, Kevser

Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Aile Danışmanlığı Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Erdinç DURU

Ocak 2022, 98 sayfa

Bu araştırmanın amacı, evli bireylerde evlilik çatışması ve evlilik doyumu arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı ve düzenleyici rolünü incelemektir. Bu araştırmanın bir diğer amacı da evlilik çatışması, bilinçli farkındalık ve evlilik doyumu kavramlarının arasındaki ilişkiyi araştırmaktır. Araştırmanın modeli ilişkisel tarama modelidir. Araştırma, çevrimiçi ortamda yürütülmüştür. Araştırmanın çalışma grubunu 2021 yılı itibarıyla en az bir yıldır evli kadın ve erkek bireyler oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama araçları olarak örnekleme ilişkin kişisel bilgileri toplamak amacıyla Kişisel Bilgi Formu, Evlilik Yaşam Ölçeği (EYÖ), Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği (EBFÖ), Evlilik Çatışması Ölçeği (EÇÖ), Çatışma Çözüm Stilleri Ölçeği (ÇÇSÖ) kullanılmıştır. Veriler, SPSS 22.0 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırmanın modeline ilişkin aracılık ve düzenleyicilik etkisi için Hayes (2013) tarafından geliştirilen PROCESS Macro analizi kullanılmıştır. Ayrıca betimsel istatistikler ve Pearson korelasyon katsayısı da kullanılmıştır. Araştırmanın bulguları değerlendirildiğinde; evlilik çatışması ile bilinçli farkındalık arasında negatif yönde anlamlı, evlilik çatışması ile evlilik doyumu arasında negatif yönde anlamlı, bilinçli farkındalık ile evlilik doyumu arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkiler görülmektedir. Analiz sonuçları evlilik çatışmaları ve bilinçli farkındalığın evlilik doyumu üzerine doğrudan etkilerinin anlamlı olduğunu göstermektedir. Ayrıca sonuçlar evlilik çatışmalarının bilinçli farkındalık aracılığıyla da evlilik doyumu öngörebildiğini göstermektedir. Evlilik çatışma sıklığı ile evlilik doyumu arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın düzenleyici bir rolü bulunmamaktadır. Araştırmanın bulguları alan yazın ile de karşılaştırılmıştır. Araştırmacılara ve uygulamaya yönelik önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Evlilik doyumu, evlilik çatışması, çatışma çözüm stilleri, bilinçli farkındalık

ABSTRACT

The Role of Mindfulness in Understanding the Effects of Marriage Conflicts on Marriage Satisfaction

AKSÖZ, Kevser

Master Thesis in Educational Sciences,

Family Counselling

Supervisor: Prof. Dr. Erdiñç DURU

January 2022, 98 pages

The aim of this study is to examine the intermediary and regulatory role of mindfulness in the relationship between marital conflict and marital satisfaction in married individuals. Another purpose of this research is to investigate the relationship among the concepts of marital conflict, mindfulness, and marital satisfaction. The model of the research is the relational screening model. The research was conducted in an online environment. The study group of the research consists of male and female individuals who have been married for at least one year as of 2021. Personal Information Form, Marriage Life Scale (EDS), Mindfulness in Marriage Scale (EBFÖ), Marriage Conflict Scale (CIS), Conflict Resolution Styles Scale (CSS) were used as data collection tools in the study in order to collect personal information regarding the sampling. The data were analyzed using the SPSS 22.0 package program. The PROCESS Macro analysis developed by Hayes (2013) was used for the intermediary and regulatory effect of the research model. In addition, descriptive statistics and Pearson correlation coefficient were used. When the research findings are evaluated, there are significant negative relationships between marital conflict frequency and mindfulness, significant negative relationships between marital conflict and marital satisfaction, and significant positive relationships between mindfulness and marital satisfaction. The analysis results show that the direct effects of marital conflicts and mindfulness on marital satisfaction are significant. In addition, the results show that marital conflicts can predict marital satisfaction through mindfulness. Mindfulness does not have a moderating role in the relationship between marital conflict frequency and marital satisfaction. The findings of the study were also compared with the literature. Suggestions were made for researchers and practice.

Keywords: Marriage satisfaction, marital conflict, conflict resolution styles, mindfulness.

İÇİNDEKİLER

JÜRİ ÜYELERİ ONAY SAYFASI.....	iii
ETİK BEYANNAMESİ	iv
TEŞEKKÜR.....	v
ÖZET	vi
ABSTRACT.....	vii
İÇİNDEKİLER	viii
TABLolar LİSTESİ.....	xi
ŞEKİLLER LİSTESİ	xii
BİRİNCİ BÖLÜM: GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Amaç	3
1.3. Araştırmanın Önemi	3
1.4. Araştırma Problemi	5
1.5. Alt Problemler	5
1.6. Varsayımlar	6
1.7. Sınırlılıklar	6
1.8. Tanımlar	6
1.8.1. Evlilik	6
1.8.2. Evlilik Doyumu	7
1.8.3. Evlilik Çatışması	7
1.8.4. Çatışma Çözüm Stilleri.....	7
1.8.5. Bilinçli Farkındalık.....	7
1.8.6. Kişilerarası Bilinçli Farkındalık	7
1.8.7 Evlilikte Kişilerarası Bilinçli Farkındalık	7
İKİNCİ BÖLÜM: KURAMSAL ÇERÇEVE.....	8
2.1. Evlilik.....	8
2.2. Evlilik Doyumu	9
2.3. Evlilik Doyumunu Açıklayan Kuramlar	11
2.3.1. Sosyal Mübadele Kuramı	11
2.3.2. Yükleme Kuramı	12
2.3.3. Bağlamsal Model.....	12
2.3.4. Sosyal Öğrenme Kuramı	13

2.3.5. Dinamik Hedef Teorisi	13
2.3.6. Kişiler Arası İletişime Dair Sosyal Biliş Kuramı	14
2.3.7. Stratejik Yaklaşım	14
2.3.8. Sistem Yaklaşımı.....	15
2.3.9. Yapısal Yaklaşım.....	15
2.4. Evlilik Çatışması	15
2.5. Bilinçli Farkındalık	23
2.5.1. Bilinçli Farkındalık Temelli Terapiler.....	28
2.5.1.1. Farkındalık temelli stres azaltma programı (MBSR).....	29
2.5.1.2. Diyalektik davranış terapisi (DBT).....	29
2.5.1.3. Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi (MBCT).	29
2.5.1.4. Kabul ve kararlılık terapisi (ACT).....	30
2.5.1.5. Duygu düzenleme terapisi (ERT).	30
2.5.2. İçsel Bilinçli Farkındalık- Kişilerarası Bilinçli Farkındalık	30
2.5.3. Evlilik İlişkisinde Bilinçli Farkındalık	32
2.6. Konuya İlişkin Araştırmalar.....	33
2.6.1. Evlilik Doyumu Alanında Yapılan Araştırmalar.....	33
2.6.2. Evlilik Çatışması Alanında Yapılan Araştırmalar	36
2.6.3. Bilinçli Farkındalık Alanında Yapılan Araştırmalar	38
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: YÖNTEM.....	43
3.1. Araştırmanın Modeli	43
3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu	43
3.3. Veri Toplama Araçları	45
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	45
3.3.2. Evlilik Çatışması Ölçeği (EÇÖ)	46
3.3.3. Evlilik Yaşamı Ölçeği (EYÖ)	46
3.3.4. Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği (EBFÖ)	47
3.4. Veri Toplama Süreci	47
3.5. Verilerin Analizi.....	47
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: BULGULAR	49
4.1. Değişkenler Arasındaki İlişkilere İlişkin İstatistikler	49
4.2. Evlilikte Yaşanan Çatışmalar ile Evlilik Doyumu Arasında Bilinçli Farkındalığın Aracı Rolü	49

4.3. Evlilikte Yaşanan Çatışmalar İle Evlilik Doyumu Arasında Bilinçli Farkındalığın Düzenleyici Rolü.....	51
BEŞİNCİ BÖLÜM: SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER	53
5.1. Çatışma Sıklığı ve Evlilik Doyumu Arasındaki İlişkinin Tartışılması	54
5.2. Bilinçli Farkındalık ve Evlilik Doyumu Arasındaki İlişkinin Tartışılması.....	54
5.3. Çatışma Sıklığı ve Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişkinin Tartışılması.....	56
5.4. Evlilikte Çatışma Sıklığı ve Evlilik Doyumu Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalığın Aracı ve Düzenleyici Rolünün İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması.....	57
5.5. Öneriler	60
5.5.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler	60
5.5.2. Uygulamaya Yönelik Öneriler	61
KAYNAKÇA.....	62
EKLER.....	78
Ek 1. Ölçek Kullanım İzinleri	78
Ek 2. Kişisel Bilgi Formu.....	81
Ek 3. Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği	83
Ek 4. Evlilik Yaşamı Ölçeği.....	84
Ek 5. Evlilik Yaşamı Anketi Örnek Maddeleri	85
ÖZGEÇMİŞ	86

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 3.1. <i>Demografik Bilgiler</i>	43
Tablo 4.1. <i>Betimsel İstatistikler ve Pearson Korelasyon Katsayı Değerleri</i>	49
Tablo 4.2. <i>Düzenleyici Değişken Analizi</i>	51



ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 3.1. Araştırma Modeli	42
Şekil 4.1. Evlilik Çatışması ile Evlilik Doyumu Arasındaki Bilinçli Farkındalığın Aracı ve Standardize Edilmemiş Beta Değerleri	50



BİRİNCİ BÖLÜM: GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

İnsan hayatında önemli bir geçiş dönemi olan evlilik kurumunun nedenlerine ve gereklerine bakıldığında evliliğin, iki kişinin evlenerek yaşamsal, sosyal ve psikolojik ihtiyaç ve beklentilerini karşılamayı niyet ettiği gözlenmektedir (Özgüven, 2014). Evlilik, neslin devamını sağlayan cinsel birliktelik, sosyal, kültürel, ekonomik ve psikolojik beklentileri barındırmaktadır. Bu beklentiler evliliklerden alınan doyum, mutluluğu, bireylerin gelişimini etkilemektedir (Brubaker ve Kimberly, 1993). Bireyler sağlıklı bir evlilik yürütmekten memnuniyet duyarlar. Kişilerin evliliği sağlıklı bir şekilde yürütebilmelerinde ilişkilerinden doyum almaları mühim bir belirleyicidir.

Evlilik doyum, eşlerin evliliklerinden memnuniyet duymalarını ifade eden bir süreçtir (Çağ ve Yıldırım, 2016). Evlilik doyum, bireyin kendi evlilik ilişkisindeki ihtiyaçlarının giderilmesine yönelik algısı ve evliliğinde kendilerini mutlu hissetmeleri olarak ifade edilmektedir (Tezer, 1986). Evlilikten önce ve evlilik boyunca eşler evlilikten doyum almayı beklemekte ve evliliği olumlu duygularla bağdaştırmaktadırlar. Kirby (2005)'e göre eşlerde doyumun yüksek olması ilişkinin güçlü olmasını sağlamaktadır. Ona göre, sağlıklı, doyumlu evlilikler kişilerin fiziksel ve ruhsal sağlıklarını desteklemektedir. Evlilik doyumları yüksek olan çiftlerin stres düzeyleri düşüktür, yaşam mutlulukları ise yüksektir. Negatif hayat koşullarına daha dayanıklıdırlar. Araştırmalarda evlilik doyum kavramı incelenirken araştırmacıların ilişkisel ve bireysel boyutlara önem verdikleri görülmüştür. Evlilik doyumunun incelendiği çalışmalarda evlilik doyum; ilişkide bilişsel çarpıtmalar, evliliğe dair inançlar, evlilik yaşı, evlenme biçimi, eş desteği, aile yılmazlığı, çatışma yönetimi, evlilik çatışması, bilişsel duygu düzenleme, evlilikte bilinçli farkındalık ve eşle yaşanan sorunlar gibi değişkenlerle birlikte ele alınmıştır (Buluş ve Bağcı, 2016; Curun ve Çapkın, 2014; Çağ ve Yıldırım, 2018; Çıtışlı, 2018; Güven ve Sevim, 2007; Kabasakal ve Soylu, 2016; Kanburoğlu, 2019; Kansız ve Arkar, 2011; Kavak, 2018; Parlar ve Akgün, 2018; Sığırcı, 2010; Şentürk, 2018; Taşköprü, 2013; Üncü, 2007; Yıldız ve Baytemir, 2016; Yılmaz, 2020).

Evliliğin, psikolojik sağlığı koruma etkisi olduğu ve aynı zamanda sıkıntılı bir süreci içerdiği görülmektedir (Ovalı, 2010). Bununla birlikte evlilik, kişiler için beklentilerini karşılama, mutlu olma ve doyum sağlama kaynağı olmasının yanında, evlilikte sorun ve çatışmalar da olabilmektedir (Güven ve Sevim, 2007).

Sprey (1979), evlilikte eşlerin bir sistem oluşturduğunu, bu sistemi oluşturma ve yürütme sürecinde çiftlerin kendi beklentilerinin var olması sebebiyle eş sisteminde çatışmaların elzem olduğunu belirtmiştir. Alan yazında evlilik üzerinde yapılan çalışmalar evlilik çatışmalarının ve çatışma çözüm stillerinin evlilik ve ilişki dinamiği üzerine önemli bir yerinin olduğunu göstermektedir. Evlilik çatışması, çiftlerin birbirlerinin isteklerine müdahale etmeye başladığında varlık gösteren kişilerarası bir süreçtir (Hatipoğlu,1993). Yaşanan sorun ya da sorunlardan dolayı eşler evliliklerini devam ettirmekte zorlanabilir ve evlilik ilişkisini sonlandırabilir (Güven, 2005). Çatışmanın olumsuz bir süreç değil eşler arası uzlaşmayı sağlayan bir süreç olması için sonucunda, karşılıklı isteklerin elde edilmesi ya da anlaşma gerçekleştirilmesiyle, eşlerde gerginlik oluşması engellenebilir (Özgüven, 2014). Türkiye’de evlilik çatışması konusunu ele alan ilk araştırmacılardan biri olan Tezer (1986) araştırmasında; eşler arasındaki çatışmaların yaşanma sıklığı ve çiftlerde oluşturduğu stresin, çiftlerin evlilik doyumuyla ilişkili olduğunu bulgulamıştır. Eşlerin çatışma çözüm stilleri ve çatışma anındaki pozitif ve negatif tutumları sürecin bir çözüm ile sonuçlanması veya yaşanan stresin devamı açısından önemlidir (Özgüven, 2014). Alan yazında dört farklı çatışma çözüm stilinden bahsedilmektedir; Bunlar olumlu, olumsuz, geri çekilme ve boyun eğme stilleridir. Olumlu çatışma çözüm stili, var olan durumu ele alma ve çiftler için çözüm üretme gibi yapıcı seçenekler kullanmayı içerirken, olumsuz çatışma çözüm stili, çatışma durumunda saldırganlık içeren yıkıcı tutumlarla ilişkilidir. Geri çekilme ise, çatışma mevzusunu ele almayı reddetme veya tartışmayı ertelemeyi ve çatışma yerine sessiz kalmayı içermektedir. Çatışma çözüm stillerinden boyun eğme ise kişinin düşüncesini savunmama, karşısındakinin isteklerini kabullenme ve ona uymayla ilişkilidir (Özen, 2006). Alan yazında evlilik çatışmaları, çatışma çözme stilleri ve evlilik doyumu, uyum ve kalitesi konusunda araştırmalar mevcuttur (Tezer, 1986; Sakallı-Uğurlu, 2003; Özen, 2006; Günay, 2007; Kavak, 2018; Frye ve ark., 2020).

Evlilik çatışmaları ve evlilik doyumu arasındaki ilişki incelenirken evlilik doyumunu açıklayan bir başka kavram olarak bilinçli farkındalığın gündeme geldiği görülmektedir. Bilinçli farkındalık, içinde bulunulan “an’a” kasıtlı olarak ve olaylara yargılamadan anlık yoğunlaşmayla meydana gelen farkındalık hali olarak tanımlanmaktadır (Kabat-Zinn, 2003). Kişinin dikkatini anlık gerçekleşmekte olan şeylere, iç dünyasında gerçekleşenlere ve dış dünyaya yargılamadan ve onaylayıcı bir şekilde odaklaması ve gözlemlemesidir (Baer, 2003). Bilinçli farkındalığın alanyazında içsel bilinçli farkındalık ve kişilerarası bilinçli farkındalık şeklinde farklılaştığı görülmektedir. Son dönemde alanyazında, bilinçli farkındalık kavramı içsel bilinçli farkındalığı açıklamak

için kullanılmaktadır. Kişilerarası bilinçli farkındalık kavramı ise bireyin bir başkasıyla etkileşimdeyken anlık olarak farkındalığını sürdürebilmesidir (Pratscher ve ark., 2019). Kişilerarası bilinçli farkındalık, bu araştırmada evlilik sürecinde değerlendirilmiştir. Erus (2019), evlilikte bilinçli farkındalık kavramını şöyle tanımlamıştır; “Bireyin eşiyle olan etkileşim, iletişim sürecinde eşini dikkatli bir biçimde dinlemesi, kendisinin ve eşinin duygularının farkında olması, kendisinin ve eşinin duygularını düşüncelerini yargılamadan, kabul etmesi ve eşinin davranışlarına dürtüsel davranmadan kendini düzenleyerek cevap verebilmesi” (s. 120). Son yıllarda yapılan araştırmalar, kişilerarası bilinçli farkındalığın ilişki doyumuyla ilişkili bir değişken olduğunu desteklemektedir (Pratscher vd., 2019; Deniz, 2017; McGill, Adler-Baeder ve Rodriguez, 2016; Quinn-Nilas, 2020). Ayrıca bilinçli farkındalık müdahalelerinin, evli bireylerin ilişkilerinin işlevselliğini, kalitesini, doyumunu ve iyi oluşunu arttırdığı ve stresini azalttığı bulunmuştur (Gambrel ve Piercy, 2015a, 2015b; Carson ve ark., 2004; Kozlowski, 2013; Barnes ark., 2007).

Alan yazın incelendiğinde evlilikte yaşanan çatışmalar ile evlilik doyumundaki ilişkide evlilikte bilinçli farkındalığın incelendiği çalışmalar sınırlılık göstermektedir. Tüm bunlar dikkate alındığında, evlilikle yaşanan çatışmaların evlilik doyumuna olumsuz etkisine önleyici olması açısından evlilikte bilinçli farkındalığın dinamiklerinin ve evlilik doyumunu azaltıcı risk faktörlerinin anlaşılmasına yönelik çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

1.2. Amaç

Bu araştırmanın amacı, evliliklerde yaşanan çatışmalar ve evlilik doyumundaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı ve düzenleyici rolünü incelemektir. Bu araştırmanın bir diğer amacı da evlilik çatışması, bilinçli farkındalık ve evlilik doyumundaki kavramlarının arasındaki ilişkiyi araştırmaktır.

1.3. Araştırmanın Önemi

Toplumun en küçük temel taşı olan ailenin kurulmasında, evlilik ilişkisinin sağlıklı olmasının toplumsal açıdan önemi büyüktür. Çiftlerin belirli beklentilerle gerçekleştirdiği evlilik yaşantısı, bazen beklentileri karşılayamayarak hayal kırıklığına dönüşmekte ve boşanmalarla sonuçlanabilmektedir (Canel, 2007). Evlilik yaşamında bazı sıkıntıların yoğun olarak varlık göstermesi ve bu sorunlara yapıcı çözümlerin oluşturulamaması sonucunda etkileşim bozulmakta, ilişki doyumunu düşmekte ve bu durum evliliğin

işlevselliğini sağlıklı hale getirebilmektedir, ayrıca bazı evliliklerde ilişki ayrılıkla sonuçlanmaktadır (Güven ve Sevim, 2007). Türkiye İstatistik Kurumu, 2019 yılı boşanma istatistiklerine bakıldığında boşanma sayısı bir önceki yıla göre %8 artarak 156 bin 587'ye yükselmiştir. Kaba boşanma hızı binde 1,88 olmuştur. Boşanmaların %36'sı evliliğin ilk 5 yılında, % 20,6'sı ise evliliğin 6. ve 10. yılları arasında gerçekleşmektedir (Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK], 2019). Ayrılık aşamasına kadar gelen eşlerin aktif veya pasif şekilde çatışma içerisine girdiği ve bu süreci sağlıklı yürütemedikleri söylenebilir. Türkiye'deki ve dünyadaki boşanma oranlarına baktığımızda sürekli bir yükümlü, ayrıca evliliklerin işlevselliklerine ve evliliklerdeki ilişki gücüne baktığımızda sürekli bir azalma gözlenmektedir. Bu veriler dikkate alındığında çiftlerin çatışma nedenlerini, ne sıklıkta, hangi konularda çatışma yaşadıklarını ve evliliklerinde daha yüksek doyuma nasıl ulaştıkları ve bunu devam ettirdiklerini anlamak önemli bir konuma gelmiştir. Bu sebeple evli bireylerin ilişkiden aldıkları doyumları incelerken bu konuda etkisi olan diğer faktörleri incelemek de son derece önemlidir. İlişkinin işlevselliğinin sağlıklı hale gelmesiyle, ilişki gücünün zayıflamasıyla evlilikte yaşanan bazı sorunların kaynağına ve çözümüne yönelik farkındalık kazandırılması ihtiyacı duyulmaktadır. Bu konu ile ilgili aile danışmanlığı alanına bu çalışmanın katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Evlilik çatışması ve bilinçli farkındalık kavramları da evlilik doyumunu etkilemede göz önüne alınan kavramlar arasındadır. Ancak evliliğin sürdürülmesinde, ilişkinin güçlendirilmesinde ve sağlıklı işlevselliğin korunmasında bir tehlike oluşturabilecek evlilik çatışmaları ve bu riskin negatif etkisini düşürebilecek önleyici bir etken olarak bilinçli farkındalığın, aracılık ve düzenleyicilik etkisiyle evlilik doyumuyla nasıl bir ilişki içerisine girdiğine dair bir çalışma bulunmamaktadır. Bu sebeple, bu çalışmayla edinilecek sonuçların aile ve evliliğe dair yapılan araştırmalara ve uygulama içeren çalışmalara katkıda bulunacağı düşünülmektedir. Bunun yanında aile işlevselliğinin bozulması ve ilişki gücünün azalması, evliliklerin daha sağlıklı bir yapıya dönüşebilmesi için güçlendirici çalışmaların gerekli olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte doyum düzeyi yüksek evliliklerin belirleyicilerini ortaya koymanın yapılacak koruyucu ve önleyici çalışmalara katkıda bulunması açısından yararlı olacağı düşünülmektedir. Tüm bu veriler ışığında bilinçli farkındalık kavramının sağlıklı işlevsellik ve ilişkinin güçlendirilmesinde önemli rol oynadığı söylenebilir. Çatışmalarını çözebilen evliliklerde sağlıklı işleyiş devam edebilirken, sağlıklı evlilikler işlevselliklerini ve bütünlüklerini koruyamamaktadırlar. Bu sebeple bu çalışmadan elde edilen verilerin evlilik doyumunu artırıcı ve çatışmayı düzenleyici grup psikoeğitim ve grup rehberliği programlarında evlilikte bilinçli

farkındalığın kullanılmasına yönelik temel teşkil edeceği, grupla ve bireyle psikolojik danışma, aile danışmanlığı hizmetlerinde bilinçli farkındalığın evlilik doyumu bağlamında ele alınmasına yardımcı olacağı düşünülmektedir.

Çiftlerin bilinçli farkındalık, olumlu çatışma çözme stilleri, evlilik doyumu konusunda eğitimler alması öncelikle çift ilişkisini geliştirir ve ilişki gücünü artırır. Ayrıca aile eğitimi ile ebeveynliğe geçişte ve ebeveynlikte yaşanabilecek sorunlarda pozitif yollarla baş edebilmeleri konusunda katkı sağlayabilir. Bu çalışmanın bireylerin evlilik ilişkisine katkı sağlaması beklenmektedir.

Evlilik ile toplumun en küçük birimini oluşturan aileler nesiller arası aktarım yapmaktadır. Dolayısıyla bireyler sadece kendi evlilik ilişkilerini değil nesiller arası aktarım yaptıkları bireylerin ilişkilerini de etkileyecekleri için yapılan çalışmanın toplumsal bir katkısı da olacaktır. Günümüzde önemi gittikçe artan aile eğitimi ve danışmanlığı alanına bu çalışmanın ışık tutarak alana önemli bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.4. Araştırma Problemi

Bilinçli farkındalığın doğasında var olan içsel süreçlerin, anın farkında olma ve onları kabullenme kavramlarının bireyin başkalarıyla olan sorunlarını çözebilmede ve ilişkilerinin kaliteli olmasında da etkili olabileceği düşünülmektedir. Bilinçli farkındalık teknikleri daha esnek ve açık fikirli bir ortamın gelişmesine yardımcı olarak evlilik doyumunun artmasına ve evlilikte yaşanan çatışma ve problemlerin daha etkin çözümüne katkı sağlayabilir. Bu düşünceden hareketle bu araştırmanın problem cümlesi şöyle ifade edilebilir: “Evlilikte yaşanan çatışmaların sıklığı ile evlilik doyumu arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın rolü nedir?”

1.5. Alt Problemler

1. Evlilik çatışma sıklığı, evlilik doyumu, bilinçli farkındalık arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?
2. Evlilik çatışma sıklığı, evlilik doyumu düzeylerini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
3. Evlilik çatışma sıklığı, bilinçli farkındalık düzeylerini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
4. Bilinçli farkındalık, evlilik doyumu düzeylerini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

5. Evlilikte yaşanan çatışma sıklığı ile evlilik doyumu arasında bilinçli farkındalığın aracılık rolü var mıdır?
6. Evlilikte yaşanan çatışma sıklığı ile evlilik doyumu arasında bilinçli farkındalığın düzenleyici rolü var mıdır?

1.6. Varsayımlar

Araştırmanın varsayımlarına aşağıda yer verilmiştir.

1. Araştırmanın amacı doğrultusunda belirlenen hipotezlerin test edilmesine yönelik seçilen yöntemin uygun olduğu,
2. Araştırmanın amacı doğrultusunda belirlenen ölçeklerin ilgili değişkenleri istenilen düzeyde ölçtüğü,
3. Katılımcıların kullanılan ölçeklerde kendilerini en doğru şekilde ifade eden seçeneği ciddiyetle ve samimiyetle cevaplandırırları varsayılmıştır.

1.7. Sınırlılıklar

1. Araştırma, örneklem grubunda yer alan 500 katılımcı ile sınırlıdır. Araştırmanın örneklemini 18 yaşından büyük, evli bireylerden oluşmuştur. Bu sebeple sonuçlar toplumdaki tüm bireylere genellenemez.
2. Araştırma kapsamında kullanılan ölçekler kendini değerlendirme ölçekleridir. Katılımcılar sosyal olarak istenen tepkileri vermiş olabilirler. Çalışmanın yüz yüze yapılamaması rastgele cevap verme olasılığını artırmış olabilir.
3. Değişkenler arası ilişkiler nedensel olarak anlaşılmış olsa da, bu araştırma kesitsel bir çalışmadır. Bu nedenle elde edilen veriler dikkatle yorumlanmalıdır. Değişkenler arası nedensel ilişkilerin daha iyi anlaşılabilmesi için yapılacak kontrollü deneysel ve boylamsal çalışmalara ihtiyaç vardır.

1.8. Tanımlar

1.8.1. Evlilik

Bireylerin aynı evde yaşamak, neslin devamı çocuk dünyaya getirmek ve ortak yaşantılar paylaşmak gibi amaçlarla yaptıkları bir tür sözleşme olarak tanımlanır (Özgüven, 2014).

1.8.2. Evlilik Doyumu

Hawkins (1968) evlilik doyumunu, çiftlerin yaşadıkları evlilik ilişkisinde mutlu hissetmeleri şeklinde tanımlar.

1.8.3. Evlilik Çatışması

Evlilik ilişkisinde çiftlerden biri diğerinin ilgi duyduğu şeyleri engellemeye kalkıştığında eşler arasında ortaya çıkan bir süreç olarak tanımlanır (Hatipoğlu, 1993).

1.8.4. Çatışma Çözüm Stilleri

Yaşanan çatışmayı çözmek için ortaya koyulan davranış örüntüleri veya çatışmayla baş etme yollarında kullanılan tepki örüntüleridir (Deutsch, 1994).

1.8.5. Bilinçli Farkındalık

Bilinçli farkındalık (mindfulness), içinde bulunulan ana ve deneyimlere bilinçli olarak yargılamadan giderek odaklanma yoluyla ortaya çıkan farkındalık olarak tanımlanır. (Kabat-Zinn, 2003).

1.8.6. Kişilerarası Bilinçli Farkındalık

Diğerleri ile etkileşimdeyken farkındalığı şimdiki ana yargısız olarak getirmektir (Stahl ve Goldstein, 2010).

1.8.7 Evlilikte Kişilerarası Bilinçli Farkındalık

“Bireyin eşiyle olan etkileşim, iletişim sürecinde eşini dikkatli bir biçimde dinlemesi, kendisinin ve eşinin duygularının farkında olması, kendisinin ve eşinin duygularını düşüncelerini yargılamadan, kabul etmesi ve eşinin davranışlarına dürtüsel davranmadan kendini düzenleyerek cevap verebilmesidir” (Erus, 2019 s.120).

İKİNCİ BÖLÜM: KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Evlilik

Toplumun en küçük yapı taşı olarak görülen aile, evlilik ilişkisi ile kurulur. Dolayısıyla evlilik toplumun sosyal ve kültürel devamlılığında önemli bir yere sahiptir (Parlar ve Akgün, 2018). Çiftlerin evlilik sözleşmesine imza atarak birleşmesi ile ailenin temelleri atılmış olur. Evlilik ve aile kavramları arasında var olan bazı farklılıklardan bahsedilebilir. Aile kavramı, bir kurumu, bir sosyal grubu ifade ederken; evlilik ise, çiftlerin yaşamı paylaşmak, çocuk sahibi olmak gibi amaçlarla yaptıkları bir sözleşme olarak ifade edilir (Özgüven, 2014). Evlilik ilişkisinin sağlıklı olmasının, bir toplumun en küçük birimi olan aile yapısının sağlıklı olabilmesi açısından önemi büyüktür.

Evlilik, toplum tarafından kabul görmüş önemli bir yaşam biçimidir. Bu yaşam şekli ile toplumun belirlediği şartlarda bir aile kurulur. Bu çift, yeni doğan çocukları ile birlikte toplumda yeni bir neslin oluşmasını sağlar. (Kasapoğlu, Kutlu ve Durmuş, 2017). Evlilik devlet ve hukuk karşısında iki kişinin birlikteliğini beyan etmesiyle başlar. Aynı zamanda evlilik, “kişilerin aynı evde yaşamak, neslin devamı için çocuk yapmak ve ortak yaşantılar paylaşmak gibi amaçlarla yaptıkları bir tür sözleşme” olarak kabul edilir (Özgüven, 2014).

Evliliğin tanımı toplumdan topluma değişmiş olsa da her çevrede evliliğe verilen önem ve değer geçmişten günümüze kadar değerini korumuştur. Bireyin yaşamının birçok yönünü etkileyen evlilik kurumu ve evlilik kavramı gerek toplum içinde gerekse akademik alanda üzerinde en çok durulan konulardan biri olmuştur (Çatal ve Kalkan, 2019). Alanyazın incelendiğinde bireyin hayatında bu denli önemli olan evliliğin farklı araştırmacılar tarafından değişik şekillerde tanımlandığı görülmektedir. Giddens’a (2006) göre evlilik, toplumsal olarak onay verilen cinsel birleşme olarak görülmektedir. Fowers (1993) ise evliliği bireyin mutlu olmasını sağlayan ve onun gelişimine imkân tanıyan başka bir benlikle kendi benliğini birleştirerek yeni bir birim oluşturma olarak tanımlamıştır. Cüceloğlu (2017) evliliği, farklı cinsiyetlerdeki iki kişinin kurduğu yaşamsal–psikolojik-sosyoekonomik-aşkınlık temelleri olan kendine özgü bir birliktelik olarak tanımlamıştır. Genel bir tanım ile ifade edilecek olursa evlilik; iki kişinin yaşadığı ilişkide devlete hak ve yetki veren, kişileri hukuksal çerçevede bir araya getiren ve doğan çocuklara toplumsal statü kazandıran bir ilişki şekli olarak tanımlanmaktadır (Karaoğlu, 2019).

Kişiler karar verip bir arada yaşamayı seçtiklerinde yaptıkları sözleşme ile birlikte aslında toplumsal bir rol edinmeyi de kabul etmiş olurlar. Geleneksel ve modern evlilik şekillerinin genelinde var olan resmi nikah toplumla bireyler arasında bir bağ kurma yöntemi olarak düşünülebilir (Kaya, 2017). Bu durum kişilere bir misyon yüklemektedir. Evlilik kişilerin yaşamları boyunca sürdürülmesi arzu edilen bir eylemdir (Tezcan, 2000). Toplumda bireylerin çoğunluğunun evlendikleri veya bir çift ilişkisi yaşadıkları düşünüldüğünde, ilişki doyumlarını nasıl yükseltebilecekleri üzerinde çalışmak da önemli hale gelmektedir.

Yukarıdaki açıklamalar ışığında şimdi, evlilik sürecinde önemli bir kavram olduğu düşünülen ve araştırmamızda yer verdiğimiz “Evlilik Doyumu” kavramını inceleyeceğiz.

2.2. Evlilik Doyumu

Evliliğin nedenleri ve gereklerine bakıldığında, evlilik yaşamıyla, çiftlerin yaşamsal, sosyal ve ruhsal gereksinim ve güdülerini tatmin etmeyi amaçladıkları gözlenmektedir. Yaşamsal açıdan cinsel güdüyü tatmin etmek, sosyal açıdan beraber güven, himaye, iş birliği içerisinde olduklarını hissetmek, ruhsal açıdan sevmek ve sevilme ihtiyacı, evlilik hayatının en hayati fonksiyonlarından (Özgüven, 2014). Evlilik öncesinde ve süresince bireyler evlilik ilişkisinden doyum almayı beklemekte ve evliliği olumlu duygularla bağdaştırmaktadırlar (Ovalı, 2010). Evlilik ilişkisinin sağlıklı olması, insan için mutluluk kaynağıdır. Çiftlerin evlilik ilişkisini sağlıklı bir şekilde yürütebilmelerinde evliliklerinden aldıkları doyum önemli bir belirleyicidir (Çağ ve Yıldırım, 2013).

Bilim insanları da evlilik ve evlilikte mutluluğu etkileyen faktörler ile ilgili araştırmalar yapma gereği duymuşlardır. Araştırılan konulardan biri de evlilik doyumdur. Alan yazındaki evlilik temalı çalışmalara bakıldığında evlilik doyumu konusunda çok sayıda geniş çaplı araştırmalar yapıldığı görülmektedir. Evlilik doyumunun çalışılması, bireysel iyi oluş, sağlıklı aile içyapısının sağlanması ve kurulan sağlıklı ilişkilerin topluma sağlayacağı faydalar bakımından önemlidir (Bradbury ve Ark, 2000). Bradbury ve diğerleri (2000), evlilikte doyum ve doyumsuzluk kavramlarını şu şekilde açıklamışlardır; doyum düzeyi yüksek olan evlilik, ilişkinin sorunsuz olma durumudur. Evlilikte doyumsuzluk ise, ilişkide daha çok olumsuz yaşantıların varlık gösterdiği, bunun yanında olumlu yaşantıların göreceli olarak az olduğu evliliklerdir.

Evlilik, kişiler için gereksinimlerini karşılama, mutlu olma ve ilişkiden tatmin olma kaynağı olsa da bunun yanında evlilik hayatında sorunlar ve çatışmalar da olabilmektedir (Güven ve Sevim, 2007). Evlilikte çatışma yaşanması beklendik bir durumdur. Yapılan araştırmalar evlilik ilişkisinde ortaya çıkan çatışma durumunun ve bu çatışmaların nasıl sürdürüldüğü ve sonuçlandırığının evlilik ve ilişki dinamiği üzerinde belirleyici bir unsur olduğunu göstermektedir.

Büyük umutlarla başlanılan evlilik yaşamı, bazen hayal kırıklığına sebep olmakta ve bunun sonucunda hüsrarla sonuçlanarak boşanmalara yol açmaktadır (Canel, 2007). Evlilik hayatında çatışmaların kaçınılmaz bir biçimde ortaya çıktığı ve bunlara yapıcı çözümlerin üretilmediği durumlarda sağlıklı ilişki bozulmakta, doyum düşmekte ve sonuç olarak ayrılık gerçekleşebilmektedir (Güven ve Sevim, 2007). Evlilik hayatının sağlıklı ilerlemesi ve ayrılık ile sonuçlanmaması için eşlerin evlilik ilişkisinden memnun olması, evlilik doyumunun yüksek olması önemlidir. Evlilik doyumunu, kişinin eş ilişkisinden duyduğu memnuniyet ve mutluluk hissinin derecesidir (Nichols, 2005). Hawkins'e (1968) göre evlilik doyumunu, çiftlerin yaşadıkları evlilik ilişkisinde mutlu hissetmeleridir. Heyman, Sayers ve Bellack (1994) evlilik doyumunu ilişkide eşler arasında yaşanan uyum, ilişki kalitesi, eşlerin ilişki içerisinde duydukları mutluluk olarak tanımlamaktadır. Nicholas'a (2005) göre evlilik doyumunu, eşlerin ilişkiden aldığı memnuniyet hissidir. Tezer (2016) ise evlilik doyumunu bireyin evlilik ilişkisindeki beklentilerinin karşılanma düzeyine ilişkin algısı olarak tanımlamıştır. Kirby (2005)'e göre kişinin ilişkisine dair hisleri, evliliğe bakışı ve algısı evlilik doyumunu ifade etmektedir. Ona göre, sağlıklı, doyumlu evlilikler kişilerin fiziksel, ruhsal sağlıklarını desteklemektedir. Evlilik doyumları yüksek olan çiftlerin stres düzeyleri düşüktür, yaşam mutlulukları yüksektir. Negatif hayat koşullarına daha dayanıklıdırlar (Kirby, 2005).

Evlilik sürecinin bireyin hem psikolojik hem sosyal yaşamını etkilediği bilindiğinden evlilik üzerine yapılan çalışmalarda doyum düzeyinin incelenmesi gerektiği düşünülmektedir. Araştırmalarda evlilik doyumunu kavramı incelenirken araştırmacıların ilişkisel ve bireysel boyutlara önem verdikleri görülmüştür. Evlilik doyumunun incelendiği çalışmalarda evlilik doyumunu; aile yılmazlığı ve iletişim becerileri (Buluş ve Bağcı, 2016), yaşam doyumunu ve öznel iyi oluş (Çağ ve Yıldırım, 2018), benlik saygısı ve bağlanma stilleri (Curun ve Çapkın, 2014), evlilik çatışması (Çıtışlı, 2018), problem çözme becerileri ve ilişkide bilişsel çarpıtmalar (Güven ve Sevim, 2007), cinsiyet ve eş desteği (Kabasakal ve Soylu, 2016), evlilik yaşı ve evlenme biçimi (Kanburoğlu, 2019), mizaç ve karakter özellikleri (Kansız ve Arkar, 2011), çatışma yönetimi (Kavak, 2018), evlilikte bilinçli

farkındalık (Parlar ve Akgün, 2018), evliliğe dair inançlar ve bağlanma biçimleri (Sığircı, 2010), bilişsel duygu düzenleme (Şentürk, 2018), stresle başa çıkma (Taşköprü, 2013), duygusal zeka (Üncü, 2007), yaşam doyumu ve benlik saygısı (Yıldız ve Baytemir, 2016) evlilikte boyun eğici davranışlar, eşle yaşanan sorunlar (Yılmaz, 2020) gibi değişkenlerle birlikte ele alınmıştır.

2.3. Evlilik Doyumunu Açıklayan Kuramlar

Evlilik doyumunu konu edinen çalışmaların temelini dayandığı kuramlar bulunmaktadır. Bunlardan sıklıkla kullanılan kuramlar; “Sosyal Mübadele Kuramı”, “Yükleme Kuramı”, “Bağlamsal Model”, “Sosyal Öğrenme Kuramı”, “Dinamik Hedef Teorisi”, “Kişiler Arası İletişime Dair Sosyal Biliş Kuramı”, “Stratejik Yaklaşım”, “Sistem Yaklaşımı” ve “Yapısal Yaklaşım” dır.

2.3.1. Sosyal Mübadele Kuramı

Sosyal Mübadele aynı zamanda Yatırım Kuramı veya Karşılıklı Bağımlılık Kuramı olarak da bilinir. Thibaut ve Kelley (1959) tarafından ortaya atılan bu kuram insan davranışlarını ödül-bedel ilişkisine dayandırmaktadır. Kurama göre insanlar ilişkilerinde minimum bedel maksimum fayda sağlama eğilimindedir. İlişkiden elde edilen fayda ödül olarak tanımlanmakta ve her türlü olumlu durumu ifade etmektedir. İlişkide karşılaşılabilecek her türlü olumsuz durum ise bedel olarak tanımlanmıştır. Sonuç kavramı bedel ile ödül arasındaki farkı ifade etmek için kullanılır. Bir ilişkinin başında ödülün bedelden daha fazla olma olasılığı varsa kişilerin o ilişkiye başlama ihtimalleri de artar. Karşılaştırma düzeyi, kişilerin ilişkiden bekledikleri tatmin düzeyi olarak tanımlanır. Kurama göre, kişiler var olan ilişkisinden aldığı sonuçları karşılaştırma düzeyi ile kıyaslarlar. Sonuç karşılaştırma düzeyinden fazlaysa birey ilişkiden doyum almaktadır ve ilişkiyi sürdürmeye yatkındır. Seçenekleri karşılaştırma düzeyi kavramı ise mevcut ilişki ile başlama potansiyeli olan ilişki seçenekleri arasında yapılan kıyaslamayı tanımlamak için kullanılır (akt. Hovardaoğlu, 1996). Hovardaoğlu (1996) “Sosyal Mübadele Evlilikle İlgili Değerlendirmelere Etkisi” isimli çalışmada Thibaut ve Kelley’nin 1959 yılında ortaya atmış oldukları “sosyal mübadele” kuramını şöyle özetlemiştir. Bireyin ilişkiyi sürdürme veya sonlandırma kararı “Karşılaştırma Düzeyi” ve “Seçenekler İçin Karşılaştırma” düzeyinin arasındaki farka bağlıdır. Eğer sonuçlar hem karşılaştırma düzeyinin hem de seçenekler için karşılaştırma düzeyinin lehine ise ilişki doyum vericidir ve birey bu ilişkiyi devam ettirecektir. Fakat bireyin değerlendirmesi seçenekler için karşılaştırma düzeyinin

lehine ise yani şimdi yaşadığı ilişki seçenekler için karşılaştırma düzeyinin altında kalırsa birey ilişkiden doyum alamayacak ve ilişkiyi sonlandırma yoluna gidecektir (Hovardaoğlu, 1996).

2.3.2. Yükleme Kuramı

Yükleme kuramı Weiner tarafından oluşturulmuş bir kuramdır. İlerleyen süreçlerde ise bu kuramı Fincham, Bradbury ve Baucom (1992) tarafından geliştirilmiştir. Bu kuram evlilik doyumunu “nedensel yüklemeler” ve “sorumluluk yüklemeleri” kavramlarıyla açıklamaktadır. Odak, istikrar, kontrol, genellik boyutlarını içeren nedensel yüklemeler, olaylara nelerin sebep olduğu ile ilgilenmekte yani olaya ilişkin açıklamaları içermektedir. Sorumluluk yüklemeleri ise kişilerin yaşanan bir durum için açıklama yapabilirliğiyle alakalı bir kavramdır. Sorumluluk yüklemeleri suçlama, kasıt, güdü gibi boyutları içermektedir. Nedensellik yüklemeleri bahsedilen duruma neyin sebep olduğu ile ilgiliyken, sorumluluk yüklemeleri bu durumdan sorumlu olan kişiyle ilgilidir. Kuram; evliliklerinde doyumunu düşük olan eşlerin, diğer eşin davranışlarını olumsuz olarak değerlendirme eğilimlerinde olduklarını vurgulamaktadır. Öte yandan evlilik doyumunu yüksek olan çiftlerin ise olayların olumsuz etkisini düşürücü eğilimler gösterdikleri ve eşin negatif davranışlarında daha az kusur bulma ve sorumluluk yükleme eğiliminde olduklarını vurgulamaktadır (Bradbury & Fincham, 1992).

2.3.3. Bağlamsal Model

Eşlerin davranışlarının birbiriyle etkileşim halinde olduğunu söyleyen bu yaklaşımı Bradbury ve Fincham (1988) ortaya atmıştır. Çiftlerden biri dış uyaranı ve eşinin davranışını zihinsel olarak işler ve kendi davranışını şekillendirir. Eşler birlerine karşı bir davranış sergilediği takdirde eşlerin oluşturduğu bağlam ile ilgili olarak bilişsel ve duyuşsal tepkiler ortaya çıkmaktadır. Bağlam yakın ve uzak bağlam olmak üzere ikiye ayrılır. Bireylerin eşinin tepkisiyle karşı karşıya kaldığı anda yaşadığı duygu ve düşünceleri belirleyen yakın bağlam, eşin davranışından az önce hissedilen öznel duygu durumu olması sebebiyle bireyler yakın bağlamla ilgili durumların daha fazla farkındadırlar. Uzak bağlam çiftlerde; mizaç, bellek, sürekli duygu durumu, ihtiyaçlar, istekler, kişilik, anksiyete, ilişki kuralları evliliğin ve geçmiş ilişkilerin karşılığı gibi daha kalıcı olan ruhsal özelliklerinden meydana gelir. Kısaca; yakın bağlam, olaya özgü ve anbean gelişen davranışlara karşı gösterilen tepkidir. Uzak bağlam ise kapsamlı ve sürece dayalı bir yapıdan oluşmaktadır. Bağlamsal model evlilik doyumunu, iki bağlam arasındaki

etkileşime yani evlilik sürecinde yaşananlara ve çiftlerin karakter özelliklerine bağlı olarak açıklamaktadır. Bağlamsal modele göre, yakın bağlam aracılığıyla uzak bağlam ve evlilikten alınan doyum ilişkisi gerçekleşmektedir (Bradbury ve Fincham, 1988).

2.3.4. Sosyal Öğrenme Kuramı

Kurama göre insanların hayata ve evliliğe bakış açıları anne babalarının etkisiyle şekil alır. Kişiler anne babalarının evlilikte edindiği yaşantı ve gözlemleri sonrasında kendi ilişkilerini yönlendirir. Bu süreçte bir aktarım oluşmaktadır. Bireyler ilişkilerini şekillendirirken kendi ebeveynlerini rol model alırlar. Sosyal öğrenme kuramı, bireyin davranış kalıplarını doğuştan değil sonradan kazandığını ve model alma ile öğrenmelerin oluşabildiğini ifade etmektedir. Bandura'ya (1977) göre, bireyler çocukluğunda gözlem ve modelleme yoluyla davranış çeşitliliği edinmektedir. Evlilik ve aileye dair konularda öz yeterlilik kavramının etkileşim süreçlerinde kayda değer bir yeri vardır. Ebeveynlik ve eş alt sisteminin aile sisteminde başlıca olduğu bilinmektedir. Bireyin yetkinlik algısının evliliğe ve eş ilişkisine dair sorunların yönetilmesinde belirleyici olduğu düşünülmektedir (Bandura, 1977). Kısaca Kuram, bireyin evliliğindeki davranışların temelini kendi anne babasının evliliğindeki davranışları gözlemleyerek ve model alarak sergilediğini öne sürer. Kurama göre, bireyin evliliğindeki doyum ve boşanma davranışlarında ebeveynlerinin etkisinin olduğu söylenebilir.

2.3.5. Dinamik Hedef Teorisi

Dinamik hedef teorisine göre; bireylerin evlilikleri, evliliklerinde başarmak istedikleri hedefler üzerine kurulmuştur. Bu teori evlilik doyumunu belirleyen unsurun, öncelikli hedeflerin başarılmasının olduğunu savunur. Dinamik hedef kuramına göre bireylerin evliliklerine dair üç amaçları vardır. Bunlar; kişisel gelişim hedefleri (bireyin evliliğinde kendini gerçekleştirme ve bireysel gelişim arzuları), eşlik hedefleri (eşlerin ait olma, evliliğe olan sadakat beklentileri) ve araçsal amaçlar (evlilikle ilgili sorumlulukların paylaşımı, ev işlerinin paylaşımı, çocuk bakımı, ev ekonomisi gibi amaçlar) olarak üç alt sınıfta toplanmaktadır. Tüm bu amaçların önceliği değişmektedir. Gelişimsel döneme göre hedeflerin önceliği değişmektedir. Öncelikli olan hedeflerin gerçekleşmesi, kişilerin evlilikten aldıkları doyumunu etkilemektedir. Genç yetişkinliğe doğru birey dış dünyayı değiştirmek yerine kendi iç dünyasını değiştirme uğraşı içerisine girer. Çiftler genç yaşta bireysel gelişim amaçlarına, orta yaşlı çiftler araçsal hedeflerine ve ileri yaştaki eşler ise

eşlik hedeflerine yönelmekte ve bu hedeflerin gerçekleştirilmesi yönünde çaba harcamaktadır (Li ve Fung, 2011).

2.3.6. Kişiler Arası İletişime Dair Sosyal Biliş Kuramı

Bu yaklaşıma göre evlilik doyumu ve çiftler arasındaki ilişki, “insanların başka insanlar hakkında nasıl düşündüğüne” göre açıklanmaktadır. İnsanlar çevresindeki kişilere karşı belirli değerler, tutumlar ve yargılar geliştirir, daha sonra o kişilerle iletişim kurarken bu verilerden yararlanırlar. Geliştirdiğimiz bu tutum ve inançlar karşımızdakilerle iletişim kurma şeklimizi etkilemektedir. Kurama göre evlilik doyumunun yüksek olmasının koşulu, çevredeki insanların algılarını dikkate almaksızın eşini değiştirmeye çalışmadan kabul etmektir. Eşlerini akıllarındaki belli yargılara göre değerlendiren bireyler eşleriyle iletişim kurarken de bu yargıları kullanırlar. Geleneksel rolleri benimseyen bu bireylerin evlilik doyumlarında düşüş olduğu görülmektedir. Buna karşılık eşinin biricik ve benzersiz olduğunu kabul eden ve onu değiştirmeye çalışmayan bireylerin ise evlilik doyumlarında artış olduğu tespit edilmiştir. Kurama göre kişinin bilişsel şemaları ve kişisel yargıları, evlilik doyumuna etki etmektedir (deTurck ve Miller, 1986).

2.3.7. Stratejik Yaklaşım

Stratejik yaklaşımı ortaya atan kuramcılardan Cole Madanes, Salvador Munichin, John Weakland ve Paul Watzlawick ‘ı sayabiliriz. Bu yaklaşımda; ilişkinin temelini iletişimdeki dengenin oluşturduğu belirtilmektedir. Evlilik doyumu ilişkilerin sağlıklı bir şekilde devam etmesi için eşlerin birbirlerine gösterdikleri içten ve açık iletişimden kayda değer derece etkilenmektedir. Çiftlerin evlilikte karşılaştıkları sorunlar kişilerarası problemler olarak algılanmakta ve bu sıkıntıları sonuçlandırabilmek için de yaşanan probleme dair stratejiler geliştirilmesi gerektiği savunulmaktadır (Gladding, 2014). Goldenberg ve Goldenberg (1996)’e göre, her soruna özgü strateji geliştirilmesi evlilik doyumunu sağlamaktadır. Eşlerin birbirlerine nefret ve sevgi duyguları ile ilgili iletişimleri evlilik doyumuna etki etmektedir. Stratejik yaklaşım hiyerarşinin çok önemli olduğunu ve evlilikteki problemlerin kaynağının da bu olduğunu söylemektedir. Hiyerarşik problemler çiftlerin sıkıntısının yanında, diğer aile bireyleri de bu sorundan etkilenmektedir. Bu yaklaşıma göre ailedeki güç dengesinin sağlanmasının evlilik uyumunu sağlanabileceği düşünülmektedir (Gladding, 2014).

2.3.8. Sistem Yaklaşımı

Ailenin bir bütün olarak görüldüğü sistem yaklaşımında aile bireyleri birbirinden etkilenir ve aile alt sistemlerden oluşur. Aile üyelerinin sağlıklı iletişim kurması evliliğin olumlu duygularla sürdürülebilmesi açısından önemlidir. Ailenin yaşam doyumu eş alt sistemi ve ebeveyn-çocuk alt sisteminin çözemedikleri sorunlar diğer sistemleri etkilediği için olumsuz etkilenmektedir. Evlilik doyumunun artması için eş alt sistemindeki ihtiyaçların ve sorumlulukların giderilmesi önemlidir (Çelik, 2006). Bireyin eş sistemindeki doyumunu etkileyen etkenlerden birisi birbirlerini algılama şekilleridir. Çiftleri birbirlerinden farklı kişilik özellikleri vardır. Çiftlerden birisi baskın özellikler gösterirken diğeri kabul edici ve duygusal özelliklere sahip olabilir. Eşlerin bu farklılıkları anlamlandırması ile eş sisteminden ve dolayısıyla evlilikten alınan doyumun artması amaçlanmaktadır (Jensen, 1978).

2.3.9. Yapısal Yaklaşım

Aile danışmanlığı alanında sık karşılaşılan yaklaşımlardan biri olan yapısal yaklaşım 1970'li yıllarda Munichen tarafından ortaya atılmıştır. Bu kuram ailenin sosyal yapısını bir sistem olarak görür. Kurama göre ailede nasıl denge oluşturulduğu, kullandıkları iletişimin işlevsel olup olmadığı, aile yapısını oluşturan alt sistemler arasındaki dengeyi, etkileşimini ve sağlıklı iletişim şekillerini incelemektedir. Yapısal kurama göre, evlilikte çiftlerin karşı taraftan beklentileri vardır ve bu ihtiyaçlar karşılık bulmadığı takdirde ilişki içerisinde birtakım sorunlar ortaya çıkar. İstenmeyen sonuçların doğmaması için evlilikte beklentilerin karşılanması, doyum sağlamak ve evliliği sürdürmek için geçiş ve değişim aşamasının yaşanması oldukça önemlidir (Gladding, 2014).

Sonuç olarak, evlilikte iletişimin sağlıklı devam etmesini sağlayan ve eşlerin memnuniyetleri ile ilişkili olan evlilik doyumu düzeyini etkileyen birçok etken bulunmaktadır. Evlilikte doyumun düşmesiyle birlikte çiftlerde evlilik ilişkisini olumsuz etkileyebilecek pek çok duygu durumu ve davranış biçimi ortaya çıkmaktadır. Dolayısıyla, çiftlerin duygu durumlarının ya da olumsuz davranışların kontrolünün sağlanması ya da daha iyi bir şekilde yönetilebilmesi için çiftlerin evlilik doyum düzeylerinin artmasının son derece kayda değer olduğu söylenebilir.

2.4. Evlilik Çatışması

İnsanlar birbirlerine karşı ne kadar iyi niyetli ve anlayışlı olsalarda bir arada yaşadıkları sürece, aralarında çatışmaların ve bir takım sürtüşmelerin yaşanması

kaçınılmazdır (Polat, 2006). Çatışma, insan etkileşiminin gerçekleştiği sosyal ortamlarda ve her iletişim sürecinde ortaya çıkabilecek bir durumdur. Birbirlerinden istekleri, fikirleri, çıkarları birbirine uymayan kişiler arasında yaşanan birçok sorunun başlangıcı olarak çatışma kavramı kullanılabilir. Yavuzer (1995) çatışmayı, kişilerin birbirlerinin isteklerine karışmaları veya düşüncelerinin birbirlerine uymaması durumunda ortaya çıkan anlaşmazlık, ters düşme, tartışma ve sürtüşmeler olarak ifade eder.

Evlilik, kişiler için beklentilerini karşılama, iyi oluş ve doyum sağlama kaynağı olarak görülse de, diğer yandan evlilikte sorun ve çatışmaların yaşandığı da görülmektedir (Güven ve Sevim, 2007). Evlilik ilişkisinde çiftin neredeyse sürekli bir arada olma durumu düşünülürse çatışmaların kaçınılmaz olduğu da söylenebilir. Belki de bu yüzden evlilikteki iletişim süreçleri içerisinde araştırmacıların ilgisini en fazla çeken kavramlardan biri evlilik çatışmasıdır (Segrin, Hanzal ve Domschke, 2009). Evlilikle birlikte çiftlerin yaşamında bazı değişiklikler olmaktadır. Bekâr yetişkin rolünden evli yetişkin rolüne geçen bireyler eşlerinin çeşitli istek ve ihtiyaçları ile karşı karşıya kalmaktadırlar. Farklı ortamlarda yetişmiş, farklı kültür ve değer yargıları ile var olmuş ve farklı karakterlere sahip iki farklı insanın bir araya gelmesinin bir sonucu olarak çatışma ve eşler arası uyum sorunları ortaya çıkabilmektedir.

Evlilikte çiftler arasında olan çatışmanın tanımı şöyle yapılabilir: Çiftlerden birinin kendi beklentilerine diğer eşin karşı çıktığını ya da karşı çıkmak istediğini algılaması ile ortaya çıkan ve karşılıklı, algılar, hisler, tepkiler ve sonuçlarını içeren bir süreçtir (Tezer, 1986). Profeta (2002) evlilik çatışmasını eşler arasındaki anlaşmada güçlük, uyum sorunları ve karşıt olma durumu olarak tanımlamıştır. Peterson'a göre (1983) ise, birinin davranışlarının diğerlerini olumsuz etkilediği durumlarda ortaya çıkan etkileşim sürecidir. Yapılan diğer tanımlara baktığımızda;

Evlilik çatışması Hatipoğlu'na (1993) göre, çiftlerin birbirlerinin isteklerine müdahale etmeleriyle varlık gösteren çiftler arasındaki bir süreçtir. Tümer'e (1998) göre ise, çiftlerin birbirlerine karşıt ya da uyuşmayan ihtiyaç ve isteklerinden doğan zıtlık veya geçimsizliklerdir. Yavuzer (2002), çiftlerin birbirlerinin beklentilerine karşıt olmaları veya isteklerinin birbirine uymaması halinde ilişkide ortaya çıkan anlaşmazlık, geçimsizlik, tartışma ve sürtüşmeler olarak tanımlamaktadır. Sonuç olarak, bir kişi, diğer bir kişinin isteklerine karşı çıkar, zorlaştırır ya da davranışlarına müdahale ederse, bir çatışmanın varlık gösterdiğini söyleyebiliriz.

Evlilikte yaşanan çatışmaların birçok çeşitli ve farklı nedeni olabilir. Evlilik ilişkisinde çiftler arasındaki iletişimin kırılma noktasının nerede olduğu, nelerin çiftleri

anlaşmazlığa yönelterek çatışma yaşanmasına neden olduğuna dair alanyazında birçok çalışmaya rastlanmaktadır. Bradbury ve Fincham (1992) çatışma sürecinin, çift iletişimde çiftlerden birinin, eşinin davranışının şahsen hayalinde oluşturduğu tablonun dışına çıktığının farkına varması ile ortaya çıktığını dile getirmişlerdir. Eşlerden birinin diğer eşin davranışında bu şekilde bir değişim farketmesi ile başlayan duygu, düşünce ve davranışları içine alan tüm etkileşim sürecinin çatışmayı kapsadığı yorumunu yapmışlardır. Fincham (2003) yaptığı araştırmada, adaletsizlik, güç yarışı, fazla alkol kullanımı, hasetlik ve istismarın evlilik çatışmasının yaşanma sebepleri arasında olabileceğini belirtmiştir. Çiftlerin evlilik doyum düzeyini etkileyen, iletişimde çatışma yaşamalarına neden olan faktörlerin neler olduğunu açıklamak için yapılan araştırmalarda farklı açıklamalar ortaya çıkmıştır. Şendil ve Kızıldağ (2005) çatışmaların çiftlerin birbirlerinden veya evlilik kurumundan farklı beklentilerinin olması, iletişim problemleri, sevgi yoksunluğu, kültür farklılıkları, cinsel konular, maddi konular, roller, güç kavgaları, zararlı alışkanlıklar, aldatma gibi konularda ortaya çıktığını belirtmişlerdir. Cüceloğlu (2017) evlilik çatışması üzerinde eşlerin farklı kişiliklere sahip olmasının, yaşanan maddi zorlukların, evlilik konusunda çevreden gelen mesajların da etkili olduğunu belirtmiştir. Dökmen'e (2008) göre çatışmalar, iletişim becerileri, duygular, bilinçdışı ihtiyaçlar gibi bazı kişisel faktörlerden, kültürel etkilerden, rol beklentilerinden, sosyal çevreden veya verilen mesajın çeşidinden kaynaklanabilir. Evlilik çatışmasının sebeplerine dair ortaya atılan düşünceler arasında ise eşlerin kişilikleri, kurdukları iletişim ve çevreleri sayılabilir. Tezer (1986)'e göre her ailede çatışmanın sebebi farklılaşabilir. Bununla birlikte, genellikle evlilikte çatışma nedeni olan konulara bakıldığında soruna neden olan bazı temel etkenler varlık göstermektedir. Bunlar şu şekildedir:

- İletişim yokluğu
- Sürekli tartışma
- Doyurulamamış ya da giderilememiş duygusal gereksinimler
- Cinsel doyumsuzluk
- Para yönetimine ilişkin anlaşmazlıklar
- Köken ailelere ilişkin sorunlar
- Güç savaşları
- Kuşkuculuk ve ayrımcılık
- Aile sadakatini bozmak
- Çocuklara dair sorunlar
- Alkol, uyuşturucu, madde bağımlılığı

- Fiziksel şiddet
- Zamanı planlamada anlaşmazlık
- Politik düşünce ve görüşlerdeki farklılıklar
- Ailede rol karmaşası

Genellikle eşler arası çatışmalara baktığımızda, çocuk bakımı, aile yakınları, arkadaş çevresi, ekonomi, meslekler, yaşanacak yer, zaman planlaması, etkinlikler, ev işlerinin paylaşımı, dini görüş, politika, alınacak eşyaların seçimleri gibi konularda çatışmaların yaşandığı görülmektedir. Evlilikte çatışmanın ortaya çıkışına dair öne sürülen bazı modelleri şu şekilde sıralayabiliriz;

Bradbury ve Fincham (1992) evlilikte çatışmanın öncelikle iletişimde karşı tarafın seçimiyle ortaya çıktığını belirtmişlerdir. Mesajı alan eş, diğerinin davranışları konusunda olması gerekeni yapmadığını farketmekte ve sonrasında çatışmanın ortaya çıkmasına sebebiyet veren duygusal uyarılma hali ortaya çıkmaktadır.

Evlilikte çatışmanın ortaya çıkışına dair paralel bir görüş ise yüklemeler ve yeterlik beklentilerini içermektedir. Kişinin bir olay karşısında ne olması gerektiğine yönelik belirlediği standartları vardır. Bu standartlar onun söz konusu olaya nasıl yaklaştığını, olayla ilgili ne gibi varsayımları olduğunu belirlemektedir. Varsayımların ardından ise olayların neden olduğuna ilişkin yüklemeler ortaya çıkmaktadır. Bu anlamda, kişilerin gerçekçi olmayan ya da sıra dışı bilişlerle ortaya koydukları standartları evlilikte çatışmalar yaşanmasına sebep olabilmektedir. (Wunderer ve Schneewind, 2008). Örneğin, kişi ev dışında yaşadığı herhangi bir probleme canı sıkılmış olan eşinin agresif olmasına yönelik, aslında kendisinin bir davranışına kızdığı şeklinde bir yüklem yapabilir. Bu ve benzeri durumlar kişinin algılarını ve beklentilerini şekillendirmekte, dolayısıyla çatışmanın ortaya çıkışına zemin hazırlayabilmektedir.

Fincham (2003) evlilik çatışmasını çiftler arasındaki iletişim ve etkileşim açısından ele alarak çatışmaların meydana gelmesine zemin oluşturan birtakım duygu ve düşüncelere sahip olduğunu belirtmiştir. Bireyin eşinin davranışını çatışmaya zemin oluşturacak şekilde anlamlandırması (eşin işten eve geç gelmesinin diğer eş tarafından sadece kendini düşündüğü şeklinde anlamlandırılması gibi) buna örnek verilebilir. Bu konuyu destekleyecek şekilde yapılan bazı çalışmalarda da eşler arasındaki yıkıcı ve negatif davranışların yapıcı, pozitif veya nötr olanlardan daha kolay fark edildiği, daha kolay hatırlandığı ve böylelikle çatışmaya daha fazla zemin oluşturduğunu bulunmuştur (Greeff ve De Bruyne'e, 2000; Mackey, Diemer ve O'Brien'e 2000).

Çatışmaların ortaya çıkışını ödül-bedel ilişkisi olarak gündeme getiren yaklaşıma göre kişiler ödülün yüksek olduğu bedelin düşük olduğu ilişkilere meyil göstermektedir. Ödül ve bedel arasında ortaya çıkan fark ilişkiyi devam ettirme, değiştirmeye çalışma ya da sonlandırma ile sonuçlanmaktadır. Ödül ve bedel arasında dışsal faktörler (bireyin ihtiyaçları, değerleri, eşinin çekicilik düzeyi gibi) ve iki kişi arasındaki ilişkinin kendine özel koşulları olmak üzere iki belirleyicisi vardır. Kurama göre insanlar ilişkilerinde minimum bedel maksimum fayda sağlama eğilimindedir. İlişkide alınan ödüller fazla, ödenen bedeller az ise birey ilişkiyi sürdürme eğilimindedir. Ödül az, bedel fazla olduğunda ise ilişkiyi değiştirme veya sonlandırma eğilimi gösterecektir ve bu durumda çatışmaların ortaya çıkacağı düşünülebilir (Günay, 2007).

Evlilikteki çatışmanın ortaya çıkışını değerlendiren Fincham ve Beach'e (1999) göre ise çatışmayı amaç perspektifinden ele almak önem taşımaktadır; çünkü tüm davranışlar amaç yönelimlidir. Amaçlar çok çeşitlidir, birbirlerinden bağımsız ve fonksiyonel amaç sisteminin dinamiklerinden ayrı düşünülemez. Örneğin, kişinin amacı itibarını kaybetmemekse çatışma sırasında katı davranışlar sergilemesi muhtemeldir. Çatışmanın fonksiyonu ve anlamı değişebilir ya da ilişkinin sonlanmasına veya devam etmesine hizmet edebilir.

Evlilik çatışmasının ortaya çıkışına dair öne sürülen bu modellere bakıldığında, eşlerin birbirlerine yönelik duygu ve düşüncelerinin önemli olduğu görülmektedir. Yükleme yaklaşımı, bağlamsal model ve ilişkiyi iletişim açısından ele alan model özellikle kişilerin duygu ve düşüncelerine vurgu yapmaktadır. Ödül ve bedel yaklaşımı ile amaç yönelimli bakış açısının da kişilerin istek ve ihtiyaçlarını vurguladıkları görülmektedir. Sonuç olarak kişi istek ve ihtiyaçları doğrultusunda nasıl bir ilişki içinde olacağına karar vermekte, bu istek ve ihtiyaçlar ilişkideki durumların kişi için ödül ya da bedel olmasını belirlemektedir.

Evlilik çatışması konusunda birden fazla çalışması bulunan Fincham ve Beach (1999) çatışma anında ortaya çıkan bazı belirgin özellikler olduğunu, yaşanan bazı çatışmaların da belirgin olmayabileceğini belirtmişlerdir. Böylelikle eşlerden biri çatışmanın farkında olmayabilir ve eşler çatışma sürecinden etkilenmeyebilir. Fincham ve Beach (1999)'e göre evlilik öncesinde ve sonrasında ilk dönemlerde eşlerin algıladıkları sorunlar ile evlilikten aldıkları doyum arasında belirgin bir bağ bulunmamaktadır. Bu dönemlerde yaşanan olumsuzluklara pozitif bir açıdan bakılarak çatışmaya sebep olacak potansiyel kaynaklar yok edilmiş olur. Bu önemli çıkarım, evlilikte çatışma sürecini değerlendirirken zihinsel süreçlere yoğunlaşmamız gerektiğini ortaya koyar. Yani bu

sürecin düşmanlığı gerektiren bir süreç gibi algılanmamasına yardımcı olur. Ayrıca bu bakış açısına göre, problem çözme becerisinin çatışma sürecindeki davranışları incelerken ölçülmesi gereken en önemli şey olduğu anlaşılmaktadır (Fincham ve Beach,1999). Galvin ve arkadaşları (2018) çatışma sürecinin bazı adımlar içerdiğini söylemektedir. Bunlar;

1. Öncüller Basamağı
2. Hayal Kırıklığı ve Farkındalık Basamağı
3. Aktif Çatışma Basamağı,
4. Çözüme Ulaşma ya da Ulaşamama Aşaması
5. Sonuç
6. Karar Verme Basamağı

Araştırmacılara göre ilk basamakta var olan yaşanmışlıklar yeni çatışmalar için zemin hazırlar. İkinci basamakta çiftlerden biri doyum alma veya aitlik ihtiyaçları bakımından engellendiğini hisseder. Üçüncü basamak olan aktif çatışma basamağında aile prensiplerine ve çatışma stillerine bağlı şekilde aktif ya da pasif çatışma ortaya çıkar. Sonuç basamağında çatışmayı çözüme kavuşturmaya uğraşılmaktadır, çözüm için kişilerin seçtikleri metotlar yıkıcı ya da yapıcı olabilir. Bu basamakta geçmişte yaşananlar sonucunda öfke ve kırım veya teslim olma ve yakınlık görülmektedir. Sürecin son basamağı olan karar verme basamağında ise çatışma durumu sona erer ve ailedeki ilişkiyi artık etkilemez hale gelir. (Galvin, Braithwaite ve Brommel, 2018).

Evlilikte çatışmanın ele alınış şekli evliliğin devamı için önemlidir. Çatışma yapıcı bir biçimde ele alındığında, evlilikten alınan doyum ve ilişki kalitesi artar, ancak çatışma daha yıkıcı bir biçimde sürdürülürse, eşler beklentilerinin altında olan, yetersiz bir ilişkiye dayanmak zorunda kalacaktır (Öner, 2013). Pek çok faktörün neden olduğu çatışmaların var olması doğal bir durum olarak kabul edilebilmektedir ancak çatışmalar çözüme kavuşmadığı sürece evlilikteki doyumsuzluğu da beraberinde getirebilmektedir (Gürüz ve Eğinli, 2008). Buradaki önemli nokta, çatışma yaşanmaya başladığında çatışmanın nasıl sürdürüldüğü ve çözüm stilidir. Evlilikte çiftler çatışmayı eşlerine ses yükselterek, şiddete yönelerek, küserek, konuyu değiştirerek ya da umursamıyormuş gibi tutum sergileyerek çözümlemeye çalışmaktadırlar. Fakat bu konuda mühim olan, çiftlerin sağlıklı ilişkiyi kuvvetlendirici alternatifler üretip bu alternatifte beraber çözüm olarak yönelebilmeleridir (Çetintaş, 2019). Çatışmaların uzaklaşılması gereken bir süreç değil, aradaki bağı güçlendiren bir süreç olarak görülebilmesi için sürecin sonunda, çiftin isteklerine ulaşabilmesi, uzlaşması sağlanıp eşlerde gerginlik oluşması engellenerek ilişkide uyum süreci elde edilebilir (Özgüven, 2014). Evlilikte eşlerin çatışmayı nasıl ele aldığı evlilik

doyumunu konusunda belirleyici bir unsur olmasının yanında çatışmalar, ilişki kalitesi ile ilişkilendirilmektedir. İlişki doyumu, evlilik çatışmasının seviyesine ve çatışmanın çözüm stiline bağlıdır (Kurdek, 1995).

Beckman (1979), evlilik çatışmalarının çözüme kavuşması için üç önemli ihtiyacın karşılanması gerektiğini belirtmiştir:

1. Açık iletişim,
2. Çatışmanın derecesi ve doğasıyla ilgili doğru algılama,
3. Çatışmayı çözecek yapıcı çabalar.

Bu çabalar çiftlerde diğerinin düşüncelerini ve çözüm yollarını ele almaya hevesli olmasını ve ayrıca anlaşmaya gönüllü olmasını gerektirmektedir (Rank ve LeCroy, 1983).

Kişiler çatışma sürecini hem eşine hem de aralarındaki birlikteliğe yönelik davranış ve yaklaşımları ile şekillendirmektedir. Çiftler evlilik çatışmasına neden olan duruma karşı verdikleri tepki sonucunda yaşanan anlaşmazlık çözüme kavuşabilir veya çatışmanın yoğunluğu artarak çiftler çıkmaza da girebilir (Tezer, 1986). Greef ve Bruyne (2000) çeşitli araştırmaları değerlendirip eşlerin çatışmaya karşı sergiledikleri davranışları aşağıdaki şekilde gruplamıştır;

1. *Rekabet Etme*: Bu atılğan olan uzlaşmacı olmayan tarz, rekabetçi davranışlarla alakalıdır. Eşinin isteklerini görmezden gelmesi ve yalnızca kendi isteklerini öne sürmeye çalışmasıdır.

2. *Ortak Hareket Etme*: Bu atılğanlık ve uzlaşmacılığı bir arada bulunduran tarzdır. Çözüme kavuşmak için sorunlarla karşılaşmak ve çatışmayı çözümlenektir. Çiftin çözüme kavuşmak amacı ile her iki tarafın isteklerini de dikkate alarak birlikte hareket etmeleridir.

3. *Uzlaşma*: Bu tarz atılğanlıkta ve uzlaşmada aracıdır, ortak alanda kavuşma isteğiyle tanımlanmıştır. Bireyin kendi beklentilerinin bir bölümünden vazgeçerek eşinin beklentilerinin de bir bölümünü göğüslemek amacı ile ortak çözüm bulmak için çaba göstermesidir.

4. *Kaçınma*: Bu atılğan ve uzlaşmacı olmayan tarzdır. Kaçış ve çatışma anında tavır gösterememekle alakalıdır. Bu tarz, eşlerin amaçlar ve çözüme kavuşma için kaygılanmadığı manasındadır.

5. *Uyum Sağlama*: Bu atılğan olmamasına karşın uzlaşmacı olan tarzdır, eşini avutma ve bağdaşım arama çabası olarak görülür. Eşin kendi isteklerini göz önüne almadan, diğer eşin beklentilerini gerçekleştirmek için gayret sarf etmesidir (Greef ve Bruyne, 2000).

Çatışma yakın ilişkilerin yaygın bir yönü olsa da araştırmacılar çiftlerin çatışma nedenlerinden, çatışmanın nasıl sonuçlandığı konusuna daha fazla önem göstermişlerdir (Cummings ve Davies, 2014). İlişki sağlığının ve evlilik doyumunun en mühim belirleyicilerinden biri çatışma yönetimidir. Yıkıcı çatışma yönetimi, çatışmayı açıkça ifade ederek tehdit ve zorlama, üstü kapalı çatışma, katılık, rekabetçilik, boyun eğme yapısı, küçük düşürücü sözler ve sözsüz agresif tavırlar ile nitelendirilir (Greef ve Bruyne, 2000). Kişilerarası çatışma, kişisel gelişime ilişkin iki önemli kilit özellik taşımaktadır. Birincisi, çözüme yönelik geline aşamanın, kişinin problemi değerlendirme ve faydalı karar alabilme becerilerinin gelişimini sağlamasıdır. Bu süreç; bireyin çatışmayı çözmek için yaşadığı deneyimlerden kazandığı bir hüküme varma, seçim yapma ve yapıcı problem çözme yeteneğine ilişkin edinimleri ortaya koyar. İkinci özellik ise, çatışmanın uygun çözüme kavuşması için en önemli şart olan kişinin kendi varlığının ötesinde, karşısındakinin özünü fark etmesiyle oluşur. Bireyin karşısındaki kişinin eğilimlerini, önceliklerini, değerlerini ve ihtiyaçlarını fark etmesi, probleme başkasının gözünden bakabilme, yani “empati” yeteneğinin gelişimini artırmaktadır. Bununla birlikte, empati yeteneği gelişen kişi, toplumda daha kolay bir şekilde “kendisini karşısındaki insanın yerine koyarak onun duygularını ve düşüncelerini doğru anlama” becerisini geliştirecektir. Bu doğrultuda bireyin toplum tarafından beğenilme, onaylanma ve tek başına kalmaktan kurtulma olasılığı da artacaktır (Dökmen, 2008).

Evlilik sürecinin bireyin hem psikolojik hem sosyal yaşamını etkilediği bilindiğinden evlilik üzerine yapılan çalışmalarda evlilik çatışmasının incelenmesi gerektiği düşünülmektedir. Evlilik çatışmasının incelendiği çalışmalarda Tezer’in (1986, 1994) evlilik çatışması, yüklemeler ve doyum konusundaki çalışmaları, Hatipoğlu’ nun (1993) evlilik çatışması, evlilik doyumu ve bazı değişkenler arasındaki ilişkileri araştırdığı çalışması, Tümer’in (1998) evli çiftlerin yaşadıkları çatışma odaklarını incelediği çalışmalar mevcuttur. Ayrıca Sakallı-Uğurlu’nun (2003) çelişik duygulu cinsiyetçilik, çatışma çözüm stilleri ve evlilik uyumu arasındaki ilişkileri incelediği araştırma, Özen’in (2006) çiftlerin değerlerinin ve evliliklerinin uyumu ile çatışma çözüm stilleri arasındaki ilişkiler konusunda yaptığı çalışması, Günay’ın (2007) evlilik çatışması ile yüklemeler ve evlilik doyumunu incelediği çalışmalar vardır. Alan yazında ayrıca Erok’un (2013) ilişkilerdeki bilişsel çarpıtmalar, inançlar, ilişkilerde yaşanan öfke ve problem çözme konusunda yaptığı araştırma, Çakmak Tolan’ın (2015) ilişkiye dair inançlar ve çatışma çözüm stillerini kişilik özellikleri bakımından incelediği çalışması mevcuttur. Bununla birlikte Kavak’ın (2018) çatışma yönetimi ve evlilik doyumunu incelediği çalışması, Katz

ve Gottman'ın (1993) Evlilik içi çatışma kalıpları ve çocukların içselleştirme ve dışsallaştırma davranışlarını incelediği araştırma mevcuttur. Ayrıca Cummings ve Arkadaşları'nın (2004) evlilik çatışmaları ve çocuk saldırganlığı konusunda yaptığı çalışma, Noh ve Shin (2020) evlilik çatışmasının çocuklarda duygu düzenleme ve problem davranış üzerindeki etkileri konulu çalışması, Ali, McGarry ve Maqsood (2020) eşlerin rol beklentileri ve evlilik çatışmasını incelediği araştırması, daha birçok çalışmayı görebiliriz.

2.5. Bilinçli Farkındalık

İnsanlar zamanlarının büyük bir kısmını o anda orada olmayan ya da olma ihtimali bile bulunmayan veya şimdi ve burada olmasa da geçmişte olup bitmiş olayları düşünerek geçiriyor. Bu, anda olamama hali de zamanla insanı mutsuz ediyor. (Killinsworth ve Gilbert, 2010). İnsan, doğumundan ölümüne kadar sürekli olarak daha iyi hissetmek için çabalamaktadır. Yaşadığımız kısıtlı zaman içerisinde insanlar kendisini, karşısındakini dinlemeye ve hatta olumsuz duygularını yaşamaya da değer görmemektedir. Bu durumda birey olumsuz duygu ve deneyimlerine odaklanmaktadır. Psikolojide negatif duygu durumuyla nasıl baş edileceği öğretilirken, Budist geleneklerde ise bireylerin iyi oluşu odağa alınmıştır. Budist felsefe bireyin mutluluğu için olumsuz duygu ve tecrübelerden kurtulmaya çalışmak yerine, onları kabul etmeyi önermiştir. Budist meditasyonun tüm klasik akımlarının temelinde mutlak bir disiplin bulunur, bu disiplin “Bilinçli Farkındalık” tır (Kabat-Zinn, 2003).

Buda'nın öğretilerinin kaydedildiği dil olan Pali dilinde Bilinçli farkındalık (mindfulness) kelimesi, farkındalık, hatırlama ve algılayış kavramları ile kökeni bir olan “Sati” kelimesinden gelmektedir. Bu kelime “mindfulness” kavramına ilk defa 1921 de çevrilmiştir (Ögel, 2012). Kişinin anlık içsel tecrübe ve çevresel yaşantılarına yargısız olarak dikkat etmesi bilinçli farkındalık kavramını açıklamaktadır (mindfulness), (Kabat-Zinn, 2003). Mindfulness kavramının, temelini Budist geleneklerinden aldığı bilinse de Antik Yunan ardından Batı Avrupa düşünüşleri, varoluşçuluk, doğacılık ve Amerika'daki transandentalizm ve insancıl yaklaşım gibi farklı felsefik ve psikolojik geleneklerle kavramsal olarak yakındır (Brown, Ryan ve Creswell, 2007). Bilinçli farkındalık pratiğinde dikkat yaşanan ana yöneliktir ve yargılama ya da kategorize etme yoktur. Bilinçli farkındalık yalnızca farkındalık demek değil, aynı zamanda farkındalığın mutlaka yargısız ve şefkatli bir tutumla birlikte olmasıdır. Sadece farkındalık bireye fayda sağlamaz

hatta zarar bile verebilir. Bilinçli farkındalıktaki açık niyet, esnek tutum ve yargısızlığın üstü bu nedenle tekrar tekrar çizilmelidir (Brown, Ryan ve Creswell, 2007).

Bilinçli farkındalığın alanyazındaki tanımlarına bakıldığında Kabat-Zinn (2003) kişinin yargısız, bağışlayıcı ve kabullenici bir karşılayış ile farkındalığını şu ana, duygu, düşünce ve davranışlarına yöneltebilmesi, dikkatini belirli alanlara odaklayabilmesi olarak açıklamıştır. Başka bir ifade ile bilinçli farkındalık; mevcut anın deneyiminin nezaketle, yargısızca ve kabulle farkında olmak olarak tanımlanmıştır (Germer, 2005). Marlatt ve Kristeller (1999) bilinçli farkındalığı şöyle tanımlamıştır; şimdiki anın deneyimine kabul ve şefkatle tüm dikkatini vermek. Bishop vd.(2004) bilinçli farkındalığı, önceden yaşanmış veya yaşanma ihtimali bulunan olay ve duyguların etkisinde kalmadan, şimdiki anı kabul etmek ve onaylamak şeklinde tanımlar. Linehan (2015) zihni, anın akışına açık bir şekilde yargısızca şimdiki ana odaklayabilmek şeklinde açıklamıştır. Atalay (2018) ise bilinçli farkındalığı, içinde bulunulan zamanı bilinçli bir zihinle kabul ve şefkat dolu bir kalple algılamak olarak tanımlamıştır. Bilinçli farkındalığın özde bir bilinçlilik durumu olduğunu belirten Brown ve Ryan (2003) ise, dikkatlilik ve şu anda gerçekleşen olayların farkında olma hali olarak tanımlamıştır. Neff (2003)'e göre bilinçli farkındalık kişilerin, olumsuz duyguları ortaya çıktığı anda onları bastırmak, değiştirmeye çalışmak veya duygularından kaçmak yerine kendini yargılamadan bu zorlayıcı hislere karşı açık düşünebilme yetisidir.

Alanyazındaki tanımlara bakıldığında, bilinçli farkındalığa başka başka açılardan bakabilen birçok tanımın yapıldığı görülmektedir. Çeşitli birçok tanımın olması, bilinçli farkındalık kavramının çok yönlülüğüne işaret etmektedir. Yapılan bilinçli farkındalık tanımları içerik olarak birbirinden farklı da olsa, tanımlar benzer bir temayı ortaya koymaktadır. Bu temalara bakıldığında, şimdiki anı odak alan dikkat, içsel gözlem, şefkat, yargılamama ve kabullenmenin farkındalığın başlıca öğeleri olduğunu söylemek mümkündür (Çatak ve Ögel, 2010). Tüm bu bahsedilen özelliklerinden yola çıkarak bilinçli farkındalık; içinde bulunulan ana, öncelikle dikkat, sonra farkındalık ve şefkat içeren yargısız bir kabulle bakmak olarak tanımlanabilir.

Grossman, (2010) Budizm kavramları ve bilinçli farkındalık yaklaşımının odak aldığı bazı varsayımları şu şekilde sıralamıştır:

- 1) İnsanların çoğunluğu şimdiki anda yaşadıklarını fark edemeden, otomatik sürücü modunda hayatlarını yaşıyorlar.
- 2) Bireylerin kendi psikolojik deneyimlerinin farkındalığının düşük olması, iletişimde yanlış anlamalara neden olmaktadır.

- 3) Herkes iç dünyasında yargılamayan, anlık ve yüksek farkındalığı muhafaza edebilecek yeteneğini geliştirebilir.
- 4) Bu becerinin ilerlemesi aşamalı ve devamlıdır; ayrıca sistemli uygulama gerektirir.
- 5) Yaşantıların anlık farkındalığı dikkati ve kabulü artırdığından, dürtüselliği azaltarak, yaşamın daha anlamlı olmasını sağlayacaktır.
- 6) İçsel gözlem yargısız gözlemle devam ettikçe algıların etkileyici gerçeğini ortaya çıkaracaktır.
- 7) Kişi, uyarıcılara verdiği içsel tepkisinin algısına daha net ulaştıkça bir bilgi daha kazanılacaktır. Bu durum daha güçlü bir kontrol hissinin oluşmasını sağlayacaktır.

Grossman (2010) bilinçli farkındalığın, günlük hayatın sıradan meşguliyetinden uzaklaştıran dönüştürücü bir seçenek olabileceğini belirtmiştir. Bununla birlikte bilinçli farkındalık, duygusal, davranışsal, bilişsel, ahlaki, sosyal öğeleri içinde bulundurmakta, bireyin mutluluğunu beslemekte ve acı çeken yanına çözüm olmaktadır. Germer (2005) ise bilinçli farkındalığı şu yönleriyle ortaya koymuştur; şimdiki ana odaklıdır, daima şimdiki zamandadır. Yargılayıcı değildir, deneyimlerin olduğundan farklı olmasını istemekle farkındalık kolay bir şekilde ortaya çıkmaz. İsteyerek yapılır, kasıtlıdır. Bilinçli farkındalık, daima bir yere dikkati kasıtlı olarak yönlendirmeyi içerir. Dikkati şimdiki zamana geri getirme, bilinçli farkındalığın zaman içinde devamlılığını sağlar. Gözlemcidir. Zihin ve bedeni derinlemesine, daha yakından yaşantılamaktır. Sözsüzdür. Bilinçli farkındalık yaşantısı, kelimelere bağlı değildir. Çünkü farkındalık, kelimelerin zihinde oluşmasından önce meydana gelir. Keşifçidir. Bilinçli farkındalık, daima algılananı derinlemesine araştırır. Özgürleştiricidir. Bilinçli farkındalıkla geçirilen her an, koşullu acı çekmekten kurtulmayı sağlar. Bilinçli farkındalık kavramı kişilik özelliği olarak da ele alınır bunun yanında kişinin geliştirebildiği ruhsal bir yapıyı da anlatmaktadır. Dolayısıyla hem bir kişilik özelliği (trait) hem de durumsal bir (state) yapı olarak ele alınmaktadır (Küçük, 2019). Kabat-Zinn (2011), bilinçli farkındalığın kişide önceden var olan sadece zihinsel veya bilgelikle ilgili bir konu değil; tecrübeli kişilerce beslenen, harekete geçirilen, pekiştirilen, direk olarak kişiye ait bir deneyim olduğunu ifade eder. Bilinçli farkındalıklı olma halinin yaşantılar deneyimlenirken nasıl işlediğini ve etkisini anlamak için bilinçli farkındalık yapısının bileşenleri önemlidir. Kabat-Zinn (2009)'e göre bilinçli farkındalık yargılamama, sabırlı olma, acemi zihni (beginner's mind), güven, mücadele etmeme (non-striving), kabul ve olurlu bırakmak (letting go) şeklinde yedi temel tutum üzerinde sınıflandırılmıştır.

1. Yargılayıcı Olmama: Yargılayıcı olmama tutumu yaşantılarımızı bir kalıba sokma ve ön yargılardan kurtulma anlamına gelmektedir. Hayatta birçok konu iki kutuplu olarak değerlendirilmesine karşın, bazı konular da nötr olarak görülüp dikkat ve algıya sahip olamaz. Ayrıca bu yaklaşım, bireyi otomatik tepkilere yönlendirerek, farkındalıktan uzaklaşmasına, stresli duygular yaşamasına neden olabilir. Yaşanan olayları yargılamama konusu, otomatik düşünceleri ve etiketlemeleri fark etme çabasını gerektirir. Böylelikle bireyin otomatik yargıların farkında olup daha saydam bir bakış ile şimdiki anda var olması beklenebilir.

2. Sabır: Bazı şeylerin zamanı geldiğinde gerçekleşeceğini kabullenmektir. Bir bebeğin doğum anı erkene çekilemez ya da ertelenemez, o vakti geldiğinde dünyaya gözlerini açacaktır. Sabırlı olmak, yaşanan bir zamanı bir başkasına tercih etmektense, yaşanan tüm zamanlara açık olmak ve o anları kabullenmek demektir. Sabırla birlikte birey durmayı, katlanmayı öğrenerek olgunlaşır, dönüşür ve gelişir. Sabır da kişiye yeni şeylerin farkındalığını göstermektedir.

3. Acemi Zihni: Acemi zihni bireyin yeniliklere açık olmasını, önceki bilgilerine bağımlı kalmayıp yenilikleri bulup çıkarmasını sağlar, çünkü hiçbir an diğerinin aynısı değildir, ender ve farklı olasılıkları içerir. Bu tutum, o an yaşanan zamanın zenginliğini keşfedebilmek için yaşadıklarını ilk defa gerçekleştiriyormuş gibi görmeye istekli olma durumudur. Bunun sonucunda birey o anda meydana gelen olaylarda önceden farkına varmadığı şeylerin farkına vararak yeni imkânlar yaratabilir.

4. Güven: Bireyin öz güveninden bahsedilen bilinçli farkındalık kavramında bireyin kendi özelliğini fark ederek biricikliğinin sorumluluğunu alıp kendine kulak vermeye başlamasıdır. Böylelikle kendine güvenmeye başlayan birey diğer insanların doğrularındansa kendisi olmayı öğrenir.

5. Mücadele Etmemek (Hırslanmamak): İnsanlar neredeyse yaptıkları her işi bir şey kazanmak ya da bir amaca varmak için yapar. Harekete geçmezlerse başarısız olacaklarını, hayatlarından tat alamayacaklarını düşünürler. Mücadele etmeme yaklaşımı, bireyin hiç harekete geçmese de ana dikkat ederek ve kendi olarak olumlu sonuçlar doğurabileceği anlamına gelmektedir. Birey mücadele etmeyerek kendi yaşadığı veya diğerlerinin yaşadığı olumsuz duyguları büyük bir saydamlık, şefkat, empati ve cömertlik ile kabul etmektedir.

6. Kabul: Yaşam boyunca bazen memnuniyet duyduğumuz bazen de memnuniyet duymadığımız zorlayıcı durumlarla karşılaşırız. Genellikle yaşadığımız olumsuz duygu ve düşünceleri reddederek görmezden gelme eğilimindeyizdir. Ancak hayatta karşımıza çıkan yenilikleri kabullenerek zorlayıcı duygu, düşünce ve durumlar ile daha rahat başa çıkabilir

ve hiçbir şeyin sürekli olmadığını fark edebiliriz. Hayatı, olayları, duygularımızı ve görüşlerimizi, olduğumuz gibi kabullenmek, bireyin hem kendisi ve hemde etrafıyla barışık olmasını sağlayarak, sürekli mücadele edişini sonlandırır.

7. Serbest (Oluruna) Bırakma: Serbest bırakma tutumu, hoşumuza giden, olumlu duygu ve düşüncelere sarılarak olumsuzları görmezden gelerek kendimizi koruma eğilimine girdiğimizi söyler. Fakat bireyin bir paraşüt atlayışında kendisini akışa, rüzgâra teslim ederek manzarayı izlemesi gibi serbest bırakması, olup biteni olduğu gibi kabul etmekten geçmektedir. Yaşanan şeylere sıkı sıkıya tutunmaktansa, bunların gerçekleştiğinin farkına vararak geçip gitmelerine izin vermek (Özyeşil vd., 2011; Atalay, 2018; Kabatt-Zinn, 2009).

Bilinçli farkındalık kişinin etrafına duyarlılığını artırmaktadır. Bilinçli farkındalık arttıkça kişi kendisini gözden geçirmeye, eleştirmeye ve yargılamaya, geçmişte yaşadığı sorunları ve ilerde yaşanabilecek muhtemel problemleri ne kadar önemseydiğini fark edebilmektedir (Atalay vd., 2017). Alanyazın incelendiğinde bilinçli farkındalık birçok olumlu kavramla ilişkilendirilmiştir. Bilimsel araştırmalar bilinçli farkındalığın öznel iyi oluş üzerinde rolü olduğunu göstermektedir (Carlson ve Brown, 2005; Howell, Digdon, Buro ve Sheptycki, 2008; Zümbül, 2019; Yüksekbilgili, 2020). Ayrıca bilinçli farkındalığın yaşam doyumu ile pozitif yönde bir ilişkisi olduğuna yönelik çalışmalar mevcuttur (Brown, Ryan ve Creswell, 2007; Falkenström, 2010; Schutte ve Malouff, 2011; Wang ve Kong, 2014; Griebel, 2015; Yıkılmaz ve Demir Güdül, 2015; Parmaksız, 2020). Benzer şekilde, bireyin bilinçli farkındalık düzeyinin yüksek olmasının duygularını düzenlemesinde etkili olduğuna yönelik sonuçlar alan yazınında yer almaktadır (Koole, 2009; Gregoire ve Gouveio, 2013; Pepping, Donovan, Zimmer- Gembeck ve Hanisch, 2014). Bilinçli farkındalığın ayrıca stres yönetimi ve stresle başa çıkma (Weinstein, Brown ve Ryan, 2009; Ülev, 2014; Arslan, 2018), güvengelik ve temel psikolojik ihtiyaçların doyumu (Zümbül ve Soylu 2021), duygusal zekâ (Deniz, Erus ve Büyükcebeci, 2017) gibi birçok değişken ile olumlu yönde ilişkili olduğu görülmektedir. Alan yazın incelendiğinde, bilinçli farkındalığı düşük olan kişilerin, stresi yönetebilmekte güçlük çektiği, korku, kaygı, çöküntü yaşadıkları ve benliklerini negatif değerlendirdikleri, daha çok tekrarlı düşünceler içine girdikleri görülmektedir (Akın ve Akın, 2015). Ayrıca bilinçli farkındalığın kişinin kendisini, diğerlerini, fiziksel-psikolojik durumunu ve ruhsal sorun ortaya çıkaran durumları affetmesinde de işlevi olan bir beceri olduğu bulgulanmıştır (Webb, Phillips, Bumgarner ve Conway-Williams, 2013).

2.5.1. Bilinçli Farkındalık Temelli Terapiler

Bilinçli farkındalığa, yalnızca kişilik özelliği olarak bakılmasından ziyade, psikoterapide öğretilbilecek bir beceri olarak bakılmasıyla birlikte, yaşanan ruhsal sıkıntıların bilinçli farkındalık temelli terapilerin uygulanması ile tedavisinin de muhtemel olduğu görülmüştür (Ögel, 2012). Bilinçli farkındalığın ilk defa psikoterapi uygulaması olarak 1979 yılında Dr. John Kabat-Zinn tarafından ortaya atıldığı görülmüştür. Bu psikoterapide kronik ağrı hastalarına uygulanan hastaların günlük hayatlarında yaşadığı hastalık belirtilerinin ve bunun sonucunda yaşanan stresin azaltılması doğrultusunda bilinçli farkındalık uygulamaları yapılmıştır. Bu uygulama Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı olarak alan yazında kullanılmıştır. Program, nefes antrenmanları, farkındalık çalışmaları, vücut taraması ve yoga aşamalarını içeren 8 oturumluk bir programdan oluşmaktadır. Uygulanan tekniklerin bedensel ve ruhsal pek çok soruna iyi geldiği görülmüştür (Körükçü ve Kukulu, 2015). Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı dünya genelinde yürütülmeye başlanmış ve ardından bu programı Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi, Kabullenme ve Kararlılık Terapisi ve Diyalektik Davranışçı Terapi izlemiştir. Bilinçli Farkındalık Temelli Terapiler, ülkemizdeki psikoterapi uygulamalarında henüz yaygın olmayan yaklaşımlardır.

Bilinçli farkındalığı temel alan terapi yaklaşımlarının bazıları, doğrudan yoğun farkındalık eğitimlerinin verilmesine dayanırken diğer kısmında ise, bilişsel, davranışçı ve yaşantısal tekniklerle bütünleştirilerek farkındalık temelli teknikler uygulanmaktadır (Kınay, 2013). Genellikle terapilerin yol haritasında değişimden önce, farkındalık ve kabul hedeflenmektedir.

Bilinçli farkındalık kavramı, içebakış içerikli meditasyon yöntemleriyle ilişkilendirilmesine rağmen bir terapi yöntemi olarak ele alındığında bu terapiler iç görü yaklaşımli terapiler değil, bilişsel ve davranışçı terapiler boyutunda değerlendirilmektedir (Çatak ve Ögel, 2010). Meditatif bakış açısı önemli bir yere sahip olsa da terapiler bilimselliğe yaklaştıkça meditasyonun önemi giderek azalmakta olduğu söylenebilir.

Bilinçli farkındalık uygulamaları, *pozitif psikoloji* şemsiyesi altındaki birçok beceri ve konuyu tamamlar. Bilinçli farkındalık, pozitif psikolojiyle, düşünce ve duyguların farkındalığını geliştirme, psikolojik esnekliği ve duygusal zekâyı artırma, etkili eylemde bulunma, sağlıklı ilişkiler geliştirme ve kendine ve başkalarına karşı şefkati kolaylaştırma gibi ilgi alanları da dâhil olmak üzere pek çok ortak yöne sahiptir (Warren, 2020).

Bilinçli Farkındalık Temelli Terapiler, depresyon (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer ve Toney, 2006; Hofmann, Sawyer, Witt, 2010; Williams ve Teasdale, 2018), stres ve yönetimi (Tacon, Caldera ve Ronaghan, 2004; Caldwell, Harrison, Adams, Quin ve Greeson, 2010; Parsons, Crane, Parsons, Fjorback ve Kuyken, 2017), yeme bozuklukları (Lavender, Gratz ve Tull, 2011; Masuda, Price ve Latzman, 2011), sosyal anksiyete (Rasmussen ve Pidgeon, 2011) ve madde bağımlılığı (Witkiewitz, Marlatt ve Wolker, 2005) gibi pek çok psikolojik soruna yönelik olarak uygulanmaktadır. Aşağıda alan yazında bilinçli farkındalık ve kabulü temel alan terapiler açıklanmaktadır.

2.5.1.1. Farkındalık temelli stres azaltma programı (MBSR). Fiziksel, psikosomatik ve psikiyatrik bozukluklarda acıyı azaltmak için farkındalık meditasyonu yöntemini kullanan yapılandırılmış bir grup programıdır. 30 kişiye kadar çıkabilen gruplara 8-10 hafta yapılan dersler şeklindedir. Bu program, algılanabilir zihinsel süreçlerin anlık deneyimine ilişkin gelişmiş farkındalık geliştirmek için sistematik bir programa dayanmaktadır. Program kapsamında bedensel farkındalığa vurgu yapılmaktadır. Dikkat ve farkındalığı arttırmak için, beden tarama egzersizleri ve meditasyonları uygulanmaktadır. Meditasyon temelli farkındalık uygulamaları, yemek yemek, yürümek, diş fırçalamak, bulaşık yıkamak gibi günlük yaşam aktivitelerine uyarlanmıştır. Katılımcılardan pratikleri grup çalışmaları dışında, günlük hayatlarında da uygulamaları istenir. Bu programın en önemli sonuçlarından biri, duyum, düşünce ve duyguların dalgalandığının ve “denizdeki dalgalar gibi” gelip geçici olduğunun farkına varmaktır (Baer, 2003).

2.5.1.2. Diyalektik davranış terapisi (DBT). Diyalektik davranış terapisi, geleneksel bilişsel davranışçı tedavinin sınır kişilik bozukluğu olan kişilerde yeterince başarılı sonuçlar vermemesi sonucunda ortaya çıkmıştır. Davranışsal stratejiler ve farkındalık temelli meditasyon tekniklerinden yararlanılmıştır. Danışanlara bu becerileri öğrenmelerine yardımcı olmak için öğretim, modelleme, prova ve koçluk yoluyla direkt beceri eğitiminin yanı sıra takviye ilkelerinin kullanılmasını kapsar. Diyalektik bir duruş, kabul ve değişikliğin dengesini ve bütünleşmesini bildirir ve sürdürür. Özellikle intihar eğilimi yüksek sınırdaki kişilik bozukluğu olan hastalarda kullanılmaktadır (Çelikler, 2017).

2.5.1.3. Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi (MBCT). Zindel Segal, Mark Williams ve John Teasdale öncülüğünde özellikle duygu durum bozukluklarının tedavisinde tekrarı önlemek amaçlı geliştirilmiştir. Bilişsel terapi teknikleriyle, dikkatlilik meditasyonu bütünleştiren geçerli bir terapi yaklaşımıdır. Nefes alma meditasyonları,

oturma meditasyonları, vücut tarama meditasyonları, yürüyüş meditasyonları dikkati geliştirmeye yardımcı olur (Segal, Williams ve Teasdale, 2018).

2.5.1.4. Kabul ve kararlılık terapisi (ACT). Kabul ve kararlılık terapisi, Budizm felsefesi ve bilişsel etkileşimi temel alan bir klinik uygulamadır. Fakat istenmeyen düşünce ve duyguları bilişsel davranışçı terapideki gibi doğrudan değiştirmeye veya durdurmaya çalışmaz; bunun yerine, insanları bu deneyimlerle şefkat ve kabul içeren yeni bir ilişki geliştirmeye teşvik eder. Daha sağlıklı bir yaşam için düşüncelerin ve duyguların varlığını inkâr etmeden, güçlerini azaltarak yeni yollar geliştirebileceğimizi öğretmek amacıyla geliştirilmiştir (Çelikler, 2017).

2.5.1.5. Duygu düzenleme terapisi (ERT). Geleneksel ve çağdaş tedavilerin ilkelerini birleştirerek özellikle yaygın anksiyete bozukluğunda kullanılan bir terapi yöntemidir. Bu terapi bilişsel, duygusal ve bağlamsal faktörleri ele alır ve dört aşamaya ayırır: Birincisi, psikoeğitim, gözlem ve gelişim hikayesi; İkincisi, bedensel farkındalık, duygusal bilgi kullanma ve düzenleme alanlarında beceri eğitimi; Üçüncüsü, deneyimli maruz kalma alıştırma kullanarak temel belirli konularla yüzleşmek için bu becerilerin kullanılması; Dördüncüsü, tedavinin etkililiğinin incelenmesi, tekrarı önleme ve sonlandırma işlemi şeklinde (Çelikler, 2017).

2.5.2. İçsel Bilinçli Farkındalık- Kişilerarası Bilinçli Farkındalık

Alan yazında, bilinçli farkındalık geleneksel açıklamalarda içsel bilinçli farkındalık (intrapersonal mindfulness) şeklinde isimlendirilmektedir (Duncan ve ark., 2009; Kohlenberg ve ark., 2015). Başka bir ifadeyle, kişinin içinde yaşadıklarına şimdiki ana yönelik dikkatini, farkındalığını ve kabulünü içerir. Alan yazında yapılan araştırmalarda genellikle, bireye odaklanılmış ve bilinçli farkındalığın kişiler üzerindeki etkileri araştırılmıştır. İçsel bilinçli farkındalık kişinin içsel süreçleri üzerine bir kavramdır. Bireyin düşüncelerinin ve duygularının yargısız olarak şimdiki anda olmasını sağlar. Kişilerarası bilinçli farkındalık ise diğerleri ile iletişim kurarken anda olanlara yargılamadan farkındalığı getirmektir (Stahl ve Goldstein, 2010). Duncan (2007) bilinçli farkındalık yapısını yalnızca içsel alan olarak görmenin, kişilerarası ilişkilerde ortaya çıkan bilinçli farkındalığı açıklamada yetersiz kalacağını söyleyerek ilk kez kişilerarası bilinçli farkındalık kavramından bahsetmiştir. Sosyal etkileşim sürecindeki yargılar ve tepkiselliği belirlemede içsel bilinçli farkındalık yetersiz kalabilmektedir. Alan yazınında ebeveyn-çocuk ilişkisinde kişilerarası bilinçli farkındalığın önemi vurgulanmıştır. Ebeveyn çocuk ilişkisinde dikkat çeken şey, ilk olarak kişinin kendisinin ve çocuğunun yaşantısının

farkında olmasıdır. İkincisi, onun duygu ve düşüncelerini yargılamadan kabul etmesidir. Üçüncüsü, onun davranışlarına tepkisel ya da dürtüsel karşılık vermemesidir. Kabat-Zinn ve Kabat-Zinn (1997) farkındalığı yüksek olan ebeveyn kavramını açıklasada Duncan (2007), ebeveynlikte kişilerarası bilinçli farkındalık kavramı olarak ortaya koymuştur.

Kişilerarası bilinçli farkındalık, bireyin iletişimde karşısındakini tüm dikkati ile dinlemesi, hem kendi hemde karşısındaki kişinin duygularını fark etmesi, her ikisinin de duygularını düşüncelerini yargılamadan, kabullenmesi ve karşısındakinin davranışlarına tepkisel olmayan cevaplar verebilmesidir (Erus, 2019). Kişilerarası bilinçli farkındalık, iletişim anında dikkati, farkındalığı, kabulü ve uygun tepki geliştirmeyi içerir. (Pratscher vd., 2019). Bu süreç hem kendisinin hem diğerlerinin farkında olmayı içerir ve kendi fikirlerinin, hislerinin, yaşantılarının, hedeflerinin farkında olan birey iletişime geçerken kabullenici, duyarlı ve tepkisel olmayacak şekilde davranır. Bunun sonucunda ilişki kalitesi olumlu yönde etkilenir (Pratscher vd., 2018). Tüm bu açıklamalardan yola çıkılarak, kişinin iç dünyasına odaklı bilinçli farkında olması içsel bilinçli farkındalık şeklinde açıklanırken, bireyin başka bir birey ile iletişim ve etkileşim sürecindeyken bilinçli farkında olması kişilerarası bilinçli farkındalık olarak tanımlanmaktadır. Kavramların tanım ve açıklamalarına bakıldığında her ikisinde de farkındalık, dikkat, kabul, yargılayıcı olmama, anda olma, gözlem, tanımlama, tepkisel olmama bileşenleri gözlenmektedir (Erus, 2019). Kişilerarası bilinçli farkındalığın ilişkiye önemli katkı sağladığını söyleyen Stahl ve Goldstein, (2010)'e göre bireyin insanların farklı görüş açılarına açık olması, kişileri olduğu gibi kabul etmesi, karşısındakinin hislerini anlayabilmesi, empatik bakış açısına sahip olması, diğerlerinin acılarını azaltmak için yardıma istekli olması, diğer insanlara merhamet göstermesi, diğer insanların mutluluğunun onu da mutlu etmesi, sakin, ılımlı ve bilge olması kişilerarası bilinçli farkındalığın ve ilişkilerin gelişmesini sağlar.

Ebeveyn çocuk ilişkisi üzerine geliştirilen kişilerarası bilinçli farkındalıkla ilgili yapılan araştırmalara bakıldığında kişilerarası bilinçli farkındalığın anne-baba ve çocuk ilişkisinde kayda değer bir konu olduğu söylenebilir. Ebeveynlikte bilinçli farkındalık, ebeveyn çocuk ilişkisinin kalitesini artırmaktadır. Çocukların eğitime katkı sağladığı bulunmuştur (Duncan, 2007; Duncan ve ark., 2009; Coatsworth ve ark., 2015; Gouveia, Carona, Canavarro ve Moreira 2016; McCaffrey, 2015; McCaffrey ve ark., 2017).

2.5.3. Evlilik İlişkisinde Bilinçli Farkındalık

Evlilik ilişkisi bireylerin hayatında önemli bir yer kaplayan, özel bir alandır. Evlilik sürecinde sürekli eşiyle etkileşim halinde olan bireylerin bu süreçte kişilerarası bilinçli farkındalık düzeyi önemli görülmektedir. Evlilik ilişkisinde ve yakın ilişkilerde bilinçli farkındalığın birçok katkısı bulunmaktadır. Evlilik ilişkisinde özellikle olumsuz duygular hissedildiğinde bu duygularla sağlıklı bir şekilde başa çıkabilmek için evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın gelişmesi ve bunun sonucunda ilişkinin kalitesinin artması önemlidir. Evlilik ilişkisinde bilinçli farkındalık, evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık olarak açıklanabilir. Evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık kavramı yani evlilikte bilinçli farkındalık kavramını; “Bireyin eşiyle olan etkileşim, iletişim sürecinde eşini dikkatli bir biçimde dinlemesi, kendisinin ve eşinin duygularının farkında olması, kendisinin ve eşinin duygularını düşüncelerini yargılamadan, kabul etmesi ve eşinin davranışlarına dürtüsel davranmadan kendini düzenleyerek cevap verebilmesi” olarak tanımlar (Erus, 2019, s.120). Whiting, Leavitt ve Boden (2020) evlilikte bilinçli farkındalığı; hayal kırıklığı, savunmacılık veya suçlama yerine "şefkatli bir merak" ile partnerinize doğru gelmek olarak tanımlamıştır. Bilinçli farkında olabilmek için savunma veya suçlama yerine, onların altında yatan birincil duyguları görmeye çalışmak ve ardından anlayışı eşe yansıtmak, deneyimlerini kabul etmek ve gerekirse şefkatli merakla daha fazlasını keşfetmeye çalışmak gerektiğini söylemiştir.

Pepping ve Halford (2016), bilinçli farkındalığın evlilik ilişkisine olan katkısını bazı etkenlere bağlamıştır. Bilinçli farkındalık düzeyinin artmasıyla ilk olarak bireyin kişisel uyumu artar. Birey, ruhsal açıdan sağlıklı bir birey olur ve psikopatolojik belirtiler göstermez. İkincisi, bireyin duygu düzenleme kapasitesi artar, böylece ilişkide yaşadığı olumsuz duygularla baş eder ve çatışmaları başarılı bir şekilde çözer. Üçüncüsü, bireyin ilişkisinde yaşadığı zorluklara yönelik içsel anlamda kabul düzeyi artar. Dördüncü olarak, bireyin bilinçli farkındalıkla içe dönmesi ve kendini değerlendirmesi ilişkisinde yaşadığı problemleri değerlendirerek başarılı bir şekilde çözmesini sağlar ve böylelikle bireyin kendisini ve ilişkisini düzenleme becerisi artar. Beşinci olarak, bireyin empati becerisi ve ilişkisine desteği artar. Sonuç olarak empati becerisi olan birey stresli zamanlarda etkili bir şekilde eşine ve ilişkisine destek olur. Son olarak, eşiyle ortak aktivitelere katılımı artar. Bireyin eşi ile birlikte geçirdiği anlarda bilinçli farkındalığının yüksek olması, ilişkiden doyum almasını sağlar. İlişkiye ve partnere yönelik bilinçli farkındalık, ilişkide yakınlığı, heyecanı ve değer duygusunu yeniden canlandırabilir Evlilikte bilinçli farkındalık,

partnerin benzersiz yönlerini takdir ederek pratik olarak uygulanabilir. Örneğin eşiniz hakkında takdir ettiğiniz yeni bir şey bulmak ve bunu ona açıkça bildirmek. Eşinizle ilgili yeni şeyler fark etmek ve onlara deneyimlerini sormak samimiyeti artırır. Bilinçli farkındalık, ilişki sorunlarına yanıt vermeye yardımcı olarak temel değerlere erişmeye yardımcı olabilir (Ryland ve Johnson, 2020).

Alan yazına bakıldığında bilinçli farkındalık temelli müdahalelerin eş ilişkisine olumlu katkı yaptığını gösteren araştırmalar mevcuttur (Kozlowski, 2013; Ögel, 2015; Körükçü, 2015). Ayrıca bilinçli farkındalığın bireysel ve çift iyi oluşuna katkı yaptığını gösteren araştırmalar da mevcuttur (Lenger ve ark., 2017). Bilinçli farkındalık müdahalelerinin, evli bireylerin ilişkilerinin işlevselliğini, kalitesini, doyumunu ve iyi oluşunu arttırdığı ve stresini azalttığı bulunmuştur (Gambrel ve Piercy, 2015a, 2015b; Carson ve ark., 2004; Kozlowski, 2013; Barnes ark., 2007). Bazı araştırmalar ise kişilerarası bilinçli farkındalığın ilişki doyumuyla ilişkili bir değişken olduğunu bulmuştur (Pratscher vd., 2019; Deniz, 2017; McGill, Adler-Baeder ve Rodriguez, 2016; Quinn-Nilas, 2020). Ayrıca eşlere uygulanan farkındalık temelli müdahalelerin depresyonu tedavi etmek ve depresyon nüks oranlarını azaltmak için etkili olduğunu gösteren araştırmalar alan yazınında mevcuttur (Segal, Teasdale ve Williams, 2004; Coelho, Canter ve Ernst, 2007; Singh, Lancioni, Wahler, Winton ve Singh, 2008; Williams, 2008; Ülev, 2014; Demir, 2015; Arslan, 2018), bilinçli farkındalık ve cinsel doyum arasındaki ilişkiyi araştıran birkaç yeni çalışma da alan yazınında yer almaktadır (Khaddouma vd., 2015; Newcombe ve Weaver 2016; Pepping vd., 2018).

2.6. Konuya İlişkin Araştırmalar

2.6.1. Evlilik Doyumu Alanında Yapılan Araştırmalar

Evlilik doyumu ile ilgili çift iletişimi, duygusal yakınlık, cinsel memnuniyet ve evlilik doyumu arasındaki ilişkinin incelendiği, 335 evli çiftin katılımcı olduğu bir araştırma yapılmıştır. Araştırma bulgularına göre her iki eşte de duygusal yakınlık ve cinsel doyum, eşlerin karşılıklı iletişimlerini değerlendirmeleri ve evlilik doyum düzeylerine aracılık etmektedir. Araştırmaya göre çiftlerin birbirlerini olumlu değerlendirmeleri cinsel tatminin artmasına, cinsel tatminin artması da duygusal yakınlığın artmasına sebep olmaktadır. Evliliklerinde olumlu değerlendirmelerin ve cinsel tatminin yüksek olduğu çiftlerde ise yüksek derecede evlilik doyumu görülmektedir (Yoo vd., 2014).

Zeytinoğlu (2013) kişilerin benlik saygıları, kıskançlık seviyeleri, evlilik çatışmaları ve evlilik doyumları arasındaki ilişkileri araştırdığı yüksek lisans tez çalışmasında evlilik doyumu ile en yüksek düzeyde ilişkili olan değişkenin evlilik çatışması olduğu bulunmuştur. Çocuk sayısı, yaş, eğitim durumu, cinsiyet ve evlilik süresi değişkenlerinin evlilik doyumu puanlarında farklılaşma yaratmadığı belirtilmiştir. Görücü usulü ile evlenen çiftlerin evlilik doyumlarının flörtle evlenen bireylerden daha yüksek olduğu görülmüştür.

Erdem Özkan (2019) kişilerin çatışma çözme stilleri ve evlilik doyumlarını incelediği çalışmasında bu iki değişkenin pozitif ve orta düzeyde ilişkili olduğu, ayrıca çatışma çözme stillerine bağlı olarak evlilik doyumu puanlarının anlamlı şekilde farklılaştığı sonucuna ulaşmıştır. Erkeklerin evlilik doyumlarının kadınlara oranla daha yüksek olduğunu belirleyen Özkan, 31-40 yaş ile 51 yaş ve üzeri kişilerin 41-50 yaş aralığındaki kişilere göre evlilikten daha az doyum sağladıklarını ifade etmiştir. Araştırmanın bir diğer bulgusu ise, ilköğretim mezunlarının evlilik doyumu puanlarının lise, lisans ve lisansüstü mezunlarından daha düşük olduğudur. Ayrıca gelir düzeyi düşük olanların, evliliklerde doyum düzeylerinin de düşük olduğu bulgulanmıştır.

Karney ve Bradbury'nin (1997) evliliğin ilk yıllarındaki doyum ile sonraki yıllarda evlilikten alınan doyum arasında evlilik uyumu, kalitesi, doyumu ve kişilik özellikleri açısından incelenmiştir. Eşlerin ikisinin de ilk evliliği olan, ortalama 12 haftalık evli, 60 yeni evli çiftle çalışılmıştır. Katılımcılar anketleri ayrı yarı cevaplamışlar ancak bunun yanında eşleriyle beraber bir problemi tartışmaları esnasında kayda alınmış ve bu videolar *sözel kodlama taktiği* ile kodlanmıştır. 4 yıl e-posta yoluyla, altı ayda bir toplam 8 defa evlilik doyumu konusunda ölçekler uygulanmıştır. Araştırma sonuçları, evliliğin ileri dönemlerinde evlilikten alınan doyumun azaldığı yönünde bulgulanmıştır. Araştırmacılar sonucu, evliliğin ilk dönemlerinde eşlerin ideallerinin onları motive ettiği yönünde yorumlamıştır. Bulguların diğer sonuca göre ise, evliliğin ilk zamanlarında doyumu düşük olan eşlerin, boşanma oranlarının daha yüksek olduğu şeklindedir. Araştırmanın kişilikle ilgili bulgularına göre, nevrotik kişiliğin evliliğin ilk dönemlerinde alınan doyumun az olmasıyla ilişkili olduğu, problem çözme davranışının ise, evlilik doyumu düzeylerindeki değişimlerle ilişkili olduğu bulgulanmıştır. Araştırmadan elde edilen ilginç bir sonuç ise, kadınların tartışma anındaki olumsuz tavırlarının doyumu arttırdığı şeklindedir. Bu sonuç, problem çözme çabalarının, çatışmaları çözebilme, sorunlara göğüs gerebilme ve eşler arasındaki bağı arttırdığı şeklinde yorumlanmıştır.

Ivy (2007) yaptığı çalışmada, boşanma, empati, evlilik doyumu, evlilik ve cinsel doyum üzerinde durmuştur. Bu çalışmada empatinin, cinsel doyum ve evlilik doyumu ile ilgisi genişletilerek konuların anlaşılması amaçlanmıştır. Katılımcılar bir kiliseden İncil çalışma sınıflarından alınan evli bireylerdir. Bu çalışma bireyin evlilik doyum düzeyinin büyük ölçüde, bireyin cinsel doyum düzeyi üzerinde etkisi olduğunu göstermiştir. Benzer şekilde bireyin evlilik doyumunun, bireyin cinsel doyumunda en önemli faktör olduğu bulunmuştur. Ancak empatinin varlığının bireylerin cinsel doyumları ve evlilik doyumları üzerinde önemli bir etkisi bulunamamıştır. Bu bulgular, bir evliliğin kalitesini yükseltmek ve doyumunu artırmak için çalışırken, özel evlilik konuları ve cinsel sorunları ele almanın önemini vurgulamaktadır.

Rangelov (2012), çatışma biçimi ve evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi Bulgar-Amerikalılarda araştırmıştır. Entegre edici, zorlayıcı, hükmedici, kaçınan ve uzlaşmacı olmak üzere beş çeşit çatışma biçiminin evlilik doyumunu yordayıp yordamadığına bakılmış ve bu çatışma biçimlerinden sadece entegre olmanın evlilik doyumunu anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Ayrıca geçirilen zamanın çokluğuyla evlilik doyumu arasında manidar ve pozitif ilişki bulunurken, evlilik öncesi birlikte yaşama ile arasında manidar ve negatif ilişki bulunmuştur. Evlenme yaşı, gelir, cinsiyet, evde çocukların olması, evlilik süresi ve eğitim seviyesi değişkenlerinin ise evlilik doyumunda yordayıcı olmadıkları görülmüştür. Sonuç olarak, Bulgar-Amerikalılarda entegre olma ve birlikte zaman geçirme evlilik doyumuna olumlu katkıda bulunurken, evlilik öncesi birlikte yaşama olumsuz katkı sağlamaktadır.

Girma (2016) yaptığı çalışmada, çatışma çözümüyle birlikte bazı değişkenlerin evlilik doyumu ve kalitesi üzerindeki rolünü incelemiştir. Çalışmanın katılımcıları Etiyopya'da yaşayan 326 evli kişidir. Araştırma sonuçlarına göre, evlilik doyumu ile evliliğin istikrarlı biçimde sürdürülmesi arasında manidar ve yüksek düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca, cinsel ilişki, evlilik istikrarı, çatışma çözümü ve iletişimin evlilik doyumunu yordadığı bulgulanmıştır. Cinsel ilişki ile evlilik istikrarı ilişkisine evlilik doyumunun aracılık ettiği ve yine evlilik içi iletişim ile evlilik istikrarı ilişkisine de evlilik doyumunun aracılık ettiği bulgulanmıştır. Ancak, evlilik çatışması ile evlilik istikrarı ilişkisinde evlilik doyumunun aracılık rolü bulunmamıştır. Evlilik doyumu ile evlilik çatışması çözümü arasında evlilik çatışmasının aracılık ettiği bulgulanmıştır.

Helms ve arkadaşları (2018) evli bireylerin cinsiyet rollerine bağlı tutumlarının evlilik doyumu ile ilişkisini incelemiştir. Araştırmaya Meksika kökenli göçmen 120 çift katılım sağlamıştır. Araştırmada ayrıca cinsiyet rollerine bağlı tutumlar ile evlilik doyumu

arasındaki ilişkiye kadınların çalışma durumu özelinde bakılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, kadınların çalışma durumu göz önünde bulundurulmadan cinsiyete bağlı tutumlar azaldıkça evlilik doyumunun arttığı bulunmuştur. Araştırmacının yorumuna göre, cinsiyet rollerindeki esneklik çiftlerde sıcaklık duygularını beslemekte ve bunun sonucunda eşler arasındaki bağlılık artmaktadır.

Jose ve Alfons (2007) yaptığı araştırmada bazı demografik değişkenler ile evlilik doyumu ilişkisini incelemiştir. Araştırmanın katılımcıları Belçika'nın Flanders bölgesinde yaşayan 787 evli bireydir. Araştırma bulgularına bakıldığında, evliliğin ilk dönemlerinde evliliklerde doyum düzeyinin yüksek olduğu, ilerleyen yıllarda bu seviyenin azaldığı ve sonra tekrar yükselişe geçtiği görülmüştür. Bu çalışmanın başka bir bulgusuna göre ise; yaş, çalışma durumu ve çocuk sayısının evlilik doyumunu yordadığı bulgulanmıştır. Araştırmanın diğer sonuçlarına göre, çalışan kadınların ve hiç çocuğu olmayan evli bireylerin evlilik doyumları çalışmayan kadınlara göre yüksek olduğu ve çocuk sayısı arttıkça evlilik doyumunun düştüğü bulgulanmıştır.

2.6.2. Evlilik Çatışması Alanında Yapılan Araştırmalar

Tezer (1986) evlilikte çatışma üzerine Ankara'da yaşayan 104 evli çift ile "Evli Eşler Arasındaki Çatışma Davranışları: Algılama ve Doyum" konulu çalışma yapmıştır. Sonuçlara göre cinsiyetin evlilik çatışmasını etkilemediği, çatışmanın ortaya çıkardığı stresin kadınlarda daha fazla olduğu, evlilik süresi ve öğrenim düzeyinin çatışmayı ve yarattığı stresi etkilemediği görülmüştür. Çatışma sürecinde kadınların eşlerini sorumlu algıladığı, erkeklerin ise yine kendilerini sorumlu olarak algıladıkları bulunmuştur. Çatışmaların az yaşanmasının kadınlarda evlilik memnuniyetini arttırdığı bulgulanmıştır. İkisindedir çatışmasız bir ortam algılaması veya çatışmaların kısa süreli olması erkek eşte evlilik memnuniyetini artıran değişkenler olduğu belirtilmiştir. Tezer'in (1994) ikinci çalışmasında ise, evlilik çatışmaları ile çeşitli demografik değişkenlerin evlilik doyumuna etkisi kadınların çalışma durumu gözetilerek araştırılmıştır. Bu çalışmada, çatışmanın nedeninin kime yüklendiği ve eğitim durumunun bir işte çalışmayan kadınların evlilik doyumunu etkileyen değişkenler olduğu bulunmuştur. Evlilik doyumu çalışan kadınlarda çalışmayanlardan daha yüksek bulunmuştur. Bu bulguya göre çalışmanın kadınlar için başlı başına bir doyum kaynağı olması nedeniyle evlilik doyumunu artırdığı yorumu yapılmıştır.

Faircloth ve Cummings (2008) yaptığı çalışmada evli çiftler için Aile Eğitim Programı uygulayıp, bu uygulamanın evlilikte yaşanan çatışmaların olumsuz etkilerini

ortadan kaldırıp kaldırmadığını araştırmıştır. Araştırmaya, 92 evli bireyin 51'i deney grubu, 41'i kontrol grubu olarak ayrılmıştır. İki bölümden oluşan programın birinci bölümü bilgi verme içerikli, ikinci bölümü ise teknik eğitim niteliğindedir. Eğitim programının çiftlerin çatışmalarına etkisini incelemek amacıyla evli bireylere altıncı ayda ve birinci yılda beş farklı ölçme aracı uygulanmıştır. Bu ölçme araçları Ebeveynlerin Evlilik Çatışması Bilgisi Ölçeği, Ebeveynlik Ölçeği, Çatışma ve Problem Çözme Ölçeği, O'Leary Porter Ölçeği ve Kısa Evlilik Uyum Ölçeği'dir. Analiz sonuçlarına göre çiftlerin fiziksel ve sözel saldırı, iletişimsizlik, çatışma sıklığı ve çatışma şiddeti puanlarında anlamlı düzeyde düşme yaşandığı bulgulanmıştır. Analiz sonuçlarında eşlerin çatışma bilgileri ile aralarındaki iş birliği ve çatışma çözüm stilleri arasında olumlu yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Bunun yanında fiziksel saldırı, iletişimsizlik ve disiplinsizlikleri ile olumsuz yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Ghassemimoghaddam ve ark. (2020) seçim teorisindeki temel ihtiyaçlara dayalı olarak, maneviyatın aracılık rolü aracılığıyla evlilik çatışmasını açıklamada bir model geliştirmek ve test etmek için bir araştırma yapmışlardır. Bu araştırma 72 evli katılımcıyla (131 kadın, 41 erkek) gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonuçları, maneviyatın beş temel ihtiyacın tümü ile pozitif anlamlı bir korelasyona sahip olduğunu göstermiştir. Evlilik çatışmaları ile aşk ve aidiyet ve eğlence ihtiyaçları arasında önemli negatif ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca beş temel ihtiyacın tümü birbiriyle pozitif anlamlı korelasyona sahiptir. Araştırma bulgularına göre maneviyatın, evlilik çatışmaları ile hayatta kalma, özgürlük ve güç ihtiyaçları arasındaki ilişkide aracı bir rol oynadığı bulunmuştur, ancak aidiyet / sevgi ihtiyacı ve eğlence ihtiyacı için anlamlı aracı bir rol rapor edilmemektedir. Dahası, evlilik içi çatışma farklılıklarının yüzde 5'i ve maneviyat farklılıklarının yüzde 23'ü Glaser'in temel ihtiyaçları ile açıklanmaktadır.

Frye ve ark. (2020)' nın ilk evliliği olan ve yeniden evli çiftler arasındaki evlilik içi çatışma ve evlilik doyumunun düzenleyicileri olarak duygu düzenleme stratejilerini incelendiği araştırmaya, üvey çocuğu olan yeniden evlenen 108 çift ve ilk evliliği olan 111 çift katılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre, yeniden evlenen eşler, ilk evlenen eşlere göre daha fazla evlilik çatışması ve daha düşük evlilik doyumu bildirmiş olsalar da, duygu düzenleme stratejileri, ilk evli ve yeniden evlenmiş çiftler için evlilik çatışması ile evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi azaltmamıştır. Dışavurumcu bastırma, erkekler için evlilik çatışması ile evlilik doyumu arasındaki negatif ilişkiyi şiddetlendirmiş ve bilişsel yeniden değerlendirme kadınlar için olumsuz ilişkiyi hafifletmiştir. Ayrıca çalışmada, erkeklerin

daha fazla bilişsel yeniden değerlendirme yapmasının, evlilik çatışması ve eşlerin evlilik doyumu arasındaki olumsuz ilişkiyi engellediği bulunmuştur.

Woodin (2011) evlilik çatışması konusunda 64 çalışmanın meta-analizinde (5.071 çift), gözlemlenen çift çatışma davranışlarını değerlik ve yoğunluk açısından kategorilere ayırmak ve beş davranış kategorisine elde etmek için bir meta kodlama sistemi kullanmıştır. Bunlar; düşmanlık, sıkıntı, geri çekilme, problem çözme ve yakınlıktır. Toplam etki boyutları, kadınların çatışma sırasında düşmanlık, sıkıntı ve yakınlık sergileme memnuniyeti açısından önemli olduğunu ve birçok çatışma davranışında nispeten küçük cinsiyet farklılıkları olduğunu altını çizmektedir.

2.6.3. Bilinçli Farkındalık Alanında Yapılan Araştırmalar

Yılmam (2019) yaptığı araştırmada yetişkinlerde bilinçli farkındalığın ve öz duyarlılığın, öznel iyi oluşu nasıl açıkladığı araştırılmıştır. İstanbul'da ikamet eden 134 erkek ve 134 kadın olmak üzere toplam olasılıklarının daha yüksek olduğunu, erkeklerin ise geri çekilme ve problem çözme olasılıklarının daha yüksek olduğunu göstermiştir. Hem erkekler hem de kadınlar için düşmanlık güçlü bir şekilde düşük ilişki memnuniyeti ile ilişkili bulunmuştur. Sıkıntı ve geri çekilme biraz ilişkili, hem yakınlık hem de problem çözme ilişki memnuniyeti ile yakından ilişkili bulunmuştur. Bu meta-analizden elde edilen bulgular hem pozitif hem de negatif nitelikteki yüksek yoğunluklu çatışma davranışlarının ilişki

268 yetişkin araştırma örneklemini oluşturmuştur. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre bilinçli farkındalık ile birlikte öz duyarlılığın öz sevgi, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik faktörleri öznel iyi oluşu artırmaktadır. Bununla birlikte öz duyarlılığın öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme faktörleri ise öznel iyi oluşu azaltmaktadır. Cinsiyet açısından yapılan değerlendirmede bilinçli farkındalık, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme cinsiyete göre farklılaştığı görülmüştür. Yaş açısından bakıldığında bilinçli farkındalık, öz sevgi, izolasyon, bilinçlilik, aşırı özdeşleşme ve öznel iyi oluş yaşa göre farklılaşmaktadır. Araştırmanın bir diğer bulgusuna göre bilinçli farkındalık, öz sevgi, kendini yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme eğitim düzeyine göre farklılaşmaktadır. Medeni durum açısından yapılan değerlendirmede bilinçli farkındalık, bilinçlilik, aşırı özdeşleşme ve öznel iyi oluşun medeni duruma göre farklılaştığı görülmüştür. Diğer taraftan bilinçli farkındalık ve öznel iyi oluşla birlikte öz duyarlılığın tüm faktörleri çocuk sayısına göre farklılaşırken, bilinçli farkındalık ve bilinçlilik çalışma durumuna göre farklılaşmaktadır.

Bilinçli farkındalık temelli müdahalelerin çiftlere uygulandığı diğer bir programda Gambrel ve Piercy (2015a), ilk bebeklerini bekleyen çiftlere dört hafta süren bilinçli farkındalıklı ebeveynliğe geçiş programını (mindful transition to parenthood program) uygulamışlardır. Program, MBSR programının kısaltılmış halini, bilinçli farkındalık, ebeveynlik ve ilişki eğitimi içermektedir. Araştırmaya katılan 33 çiftten 16 çift deney 17 çift kontrol grubuna alınmıştır. Kadınların programa başlarken hamilelikleri ortalama 21 haftadır ve yaşları 22 ile 46 arasındadır. Erkeklerin yaşları ise 24 ile 41 arasındadır. Program, iki haftada bir, üç-beş çifte uygulanmıştır. Araştırmanın sonucunda kontrol grubuna göre deney grubundaki erkeklerin ilişki doyumları, bilinçli farkındalıkları artmış, olumsuz duyguları azalmıştır. Kadınlarda anlamlı bir farklılık olmamıştır. Nicel analiz sonuçlarının yorumlanabilmesi için oluşturulan nitel analiz sonuçlarına göre bu farklılığın sebepleri, erkeklerin bu programla babalığa geçişte sosyal destek ihtiyacını daha çok karşılaması, programa istekli ve ilgili olunması ve erkeklerin program sayesinde hamilelik süreci ve bebekleri ile etkileşimde bulunmaları olarak bulunmuştur. Gambrel ve Piercy (2015b), bu araştırmanın devamı olarak yarı yapılandırılmış görüşme formunda elde edilen bilgileri analiz etmiştir. Araştırma sonucunda programa katılan çiftler kendilerini olumlu yönde geliştirdiklerini ifade etmişlerdir. Çift olarak ilişkilerinin geliştiğini, bebeğe ve ebeveynliğe daha hazır olduklarını belirtmişlerdir.

Wachs ve Cordova, (2007) tarafından yapılan evli çiftlerde bilinçli farkındalık ile evlilik doyumu arasında duygu repertuar becerilerinin aracılık rolünün incelendiği araştırmaya 33 evli çift katılmıştır. Kadınların yaş ortalaması 40, erkeklerin 38'dir. Korelasyon analizi sonucu bilinçli farkındalık ile evlilik doyumu, ilgi, bakış açısını alma, kişisel stresin olmaması, içsel öfkenin kontrolü, öfkenin dışa vurulmasının kontrolü arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Bilinçli farkındalık ile duyguları tanımlama zorluğu, duyguları ifade edebilme zorluğu, öfkenin dışa vurulması, öfke kontrolsüzlüğü, dürtüsellik arasında negatif yönde ilişki bulunmuştur. İçsel öfke ile bilinçli farkındalık arasında ilişki bulunmamıştır. Ayrıca evlilik doyumu ile duyguları tanımlama zorluğu, duyguları ifade edebilme zorluğu, öfkenin dışa vurulması, dürtüsellik arasında negatif yönde ilişki; kişisel stresin olmaması, öfkenin dışa vurulmasının kontrolü arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Empatik ilgi, bakış açısını alma, içsel öfkenin kontrolü, içsel öfke, öfke kontrolsüzlüğü ile evlilik doyumu arasında ilişki bulunmamıştır. Aracılık etkileri incelendiğinde duyguları tanımlama, duyguları ifade edebilme ve öfkeyi kontrol edebilmenin bilinçli farkındalık ve evlilik kalitesi arasında tam aracılık ettiği bulunmuştur.

Bilinçli farkındalık deneyimleri, duygu repertuarı becerilerini geliştirerek ilişki doyumunun artmasına katkı sağlamaktadır.

Khaddouma vd. (2015), bilinçli farkındalık, cinsel doyum ve ilişki doyumu arasındaki ilişkileri incelemiştir. En az üç haftadır romantik ilişki yaşayan 322 (246 kadın ve 76 erkek) üniversite öğrencisine ulaşılmıştır. Öğrencilerin yaşları 18 ile 25 arasında değişmektedir. Korelasyon analizi sonucunda bilinçli farkındalığın içsel deneyime tepkisizlik alt boyutu ile ilişki doyumu arasında ilişki bulunmamış; farkındalıkla hareket etme, tanımlama, içsel deneyimleri yargılamama, gözlemleme alt boyutları ile ilişki doyumu arasında düşük düzeyde ilişki bulunmuştur. Cinsel doyum ile farkındalıkla hareket etme, içsel deneyimleri yargılamama, gözlemleme arasında düşük düzeyde ilişki bulunmuş, ilişki doyumuyla arasında ise yüksek düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Yol analizi sonucunda bilinçli farkındalığın gözlemleme ve içsel deneyimleri yargılamama boyutları ile ilişki doyumu arasında cinsel doyumun aracılık ettiği bulunmuştur. Bilinçli farkındalığın tanımlama, farkındalıkla hareket etme ve içsel deneyimlere tepkisiz olma boyutları ile cinsel doyum ve ilişki doyumu arasında ilişki bulunmamıştır.

Parlar ve Akgün (2018)'ün araştırmasının amacı evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile evlilik doyumları ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmanın katılımcılarını İstanbulda yaşayan 274 evli birey oluşturmaktadır. Araştırmanın bulgularına bakıldığında bilinçli farkındalık düzeyi, evlilikte problem çözme ve evlilik doyumu düzeyi arasında olumlu ve anlamlı ilişki bulunmuştur. Ayrıca evlilikte problem çözmenin evlilik doyumunu yordadığı bulgulanmıştır. Araştırma sonucunda evli bireylerin evlilik doyumları ile evlilikte problem çözme becerileri arasında yüksek düzeyde pozitif ilişki olduğu bulgulanmıştır. Araştırma bulgularına göre evlilikte çiftlerin problem çözme becerilerine sahip olması ve yaşadıkları sıkıntıları etkili bir şekilde çözebilmeleri, evlilik doyumu ile de yakından ilişkili olduğu yorumu yapılmıştır.

Gessell vd. (2020) yaptığı bu çalışmanın amacı, uyuşmazlık çözme stratejilerinin ve yakınlığın bilinçli farkındalık ve romantik ilişki sonuçları (ortaklık kalitesi, ortaklık doyumu ve cinsel tatmin) arasındaki ilişkide aracı işlevi görüp görmediğini araştırmaktır. Sonuçlar, pozitif süreçlerin artması (pozitif problem çözme ve ortaklıkta yakınlık) ve daha az ölçüde, daha kaliteli bir ilişki ve memnuniyete katkıda bulunan olumsuz süreçlerin azalması olduğunu göstermektedir. Çalışmanın sonuçları, romantik ilişkileri tatmin etmenin altında yatan süreçlere dair anlayışımızı genişletmekte ve buna karşılık, bilinçli farkındalığın olumlu etkilerinin altını çizmektedir. Sonuç olarak, bilinçli farkındalık ve ortaklık kalitesi arasında yakınlığın önemli bir aracılık etkisi olduğu rapor edilmektedir.

İsfahani ve ark., 2018' de yaptığı araştırma, İran'da kültürlerarası evli kadınların evlilik çatışması üzerine bilinçli farkındalık ve kabullenmeye dayalı danışmanlığın etkilerini araştırıyor. Çalışmaya, İran'ın İsfahan şehrinde bulunan kültürlerarası evli 30 katılımcı alınmış ve iki eşleşen kontrol ve deney grubuna atanmıştır. Her iki gruptaki katılımcılardan bir demografik anketi doldurmaları ve gözden geçirilmiş evlilik içi çatışma anketini doldurmaları istenmiştir. Deney grubu 8 haftalık 90 dakikalık danışmanlığı tamamlamışlardır (Çift ve aile terapisinde bilinçli farkındalık ve kabul) Kontrol grubuna herhangi bir müdahale yapılmamıştır. Danışmanlık tamamlandıktan sonra, her iki gruptaki katılımcılardan anketleri son test olarak doldurmaları istenmiştir. Sonuçlar, bu programın katılımcılar arasındaki evlilik içi çatışmayı etkilediğini ve önemli ölçüde azalttığını göstermektedir. Araştırma sonuçlarına göre, kültürlerarası çiftlerin hayatındaki sayısız zorluk nedeniyle, etkili müdahale planlarının tasarlanması ve uygulanması gerekli ve yapıcı görünmektedir (İsfahani ve ark., 2018).

Lenger ve ark., (2017), uzun süreli evliliklerde ilişki doyumu ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Uzun süreli evli olan 164 evli çifte ulaşılmıştır. Evlilik süresi ortalaması 28.3 yıldır. Çiftlerin yaşları 33 ile 81 arasında değişmektedir. Araştırma sonucunda, bilinçli farkındalığın ilişki doyumu ile olumlu yönde ilişki olduğu bulgulanmıştır. Ayrıca bilinçli farkındalığın alt boyutları olan farkındalıkla hareket etme, tanımlama, içsel deneyimleri yargılamama, içsel deneyimlere tepkisiz olma ile ilişki doyumu ilişkili bulunmuşken, gözlemlene boyutuyla anlamlı ilişki bulunmamıştır. Ayrıca içsel deneyime tepkisizliğin ilişki doyumunu anlamlı bir şekilde yordadığı rapor edilmektedir. Bu çalışmada aynı zamanda bireyin bilinçli farkındalık düzeyinin eşinin ilişki doyumunu nasıl etkilediği de incelenmiştir. Bireyin bilinçli farkındalık düzeyi ile eşinin ilişki doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Deniz (2017)'in yaptığı araştırmanın amacı, evli bireylerin kişilik özellikleriyle evlilik doyumu ve bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmanın bir diğer amacı ise, evli bireylerin kişilik özellikleri, bilinçli farkındalık düzeyleri ile evliliklerindeki doyum düzeylerinin sosyo demografik değişkenlerle olan ilişkisini araştırmaktır. Araştırmaya 164 evli birey katılmıştır. Yapılan araştırma sonucunda, katılımcıların evlilik doyumları ile kişilik özelliklerinden dışa dönüklük alt boyutu arasında olumlu ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Evlilik doyumu ile nörotizm arasındaki ilişki negatif ve anlamlı bulunmuştur. Kişilik özellikleri ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiye bakıldığında; bilinçli farkındalık ile nörotizm kişilik özelliği arasında olumsuz ve manidar bir ilişki bulgulanmıştır. Evli bireylerin kişilik özellikleri ile bilinçli

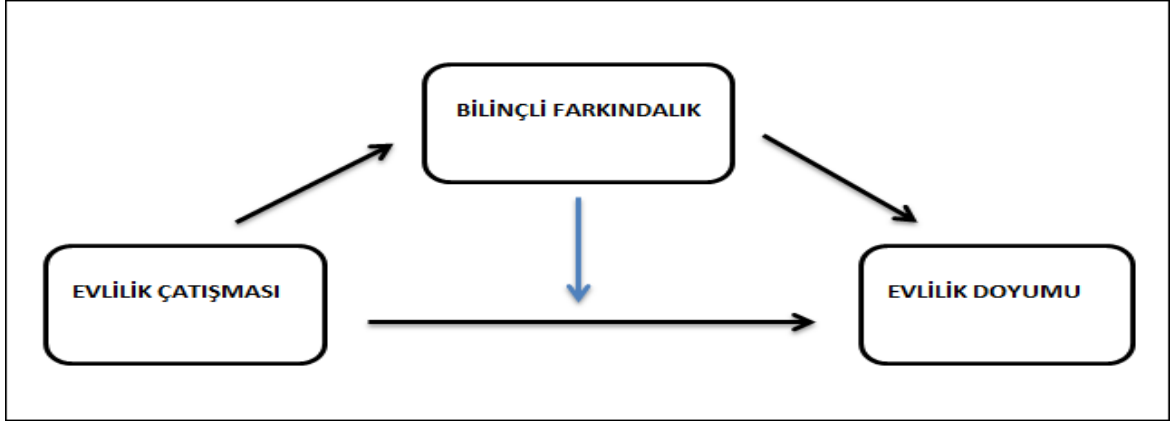
farkındalık düzeyleri arasındaki korelasyon sonuçlarına göre, nörotizm kişilik özelliği ile evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki; psikotizm ve dışa-dönüklük kişilik özelliği ile evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Ayrıca, kişilik alt yapılarından nörotizmin evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerini yordayan en güçlü kişilik yapısı olduğu bulunmuştur.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, veri toplama araçları, araştırmanın çalışma grubu ve verilerin analizi ile ilgili bilgiler verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli



Şekil 3.1 Araştırma Modeli

Bu araştırma evlilikte yaşanan çatışmalar ile evlilik doyumu arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın rolünü incelemek amacıyla ilişkisel tarama modeli temel alınarak kurgulanmıştır. Araştırmanın bağımsız değişkenini evlilik çatışması oluşturmaktadır. Aracı ve düzenleyici değişkeni bilinçli farkındalık ve bağımlı değişkeni ise evlilik doyumudur. Söz konusu değişkenlerin analizini yapmak için Hayes (2013) tarafından geliştirilen PROCESS Macro analizinden yararlanılmıştır. Bu yazılım ile sıradan en küçük kareler regresyona dayalı yaklaşım ve bootstrap yöntemi ile incelenmiştir. Şekilde araştırmada test edilecek kavramsal model gösterilmiştir.

3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubunu 2021 yılı itibarıyla en az bir yıldır evli kadın ve erkek bireyler oluşturmaktadır. Araştırma elektronik ortamda Google Form ile katılımcılara sunulmuştur. Örneklem grubu kartopu örnekleme yöntemiyle oluşturulmuştur. Çalışmanın yapıldığı dönemde yaşanan Covid-19 pandemisi nedeniyle kartopu örneklem yöntemi ile çalışma grubundan veriler sosyal platformlar aracılığıyla toplanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre demografik bilgiler aşağıdaki tabloda gösterilmiştir. Cinsiyet, tanışma şekli, eğitim düzeyi, evlilik süresi, yaş farkı, çocuk sahip olma durumu ile ilgili bilgiler yer almaktadır.

Tablo 3.1. *Demografik Bilgiler*

Demografik Bilgiler		Frekans	Yüzde
Cinsiyet	Kadın	371	74,2
	Erkek	129	25,8
Eğitim Düzeyi	İlkokul	21	4,2
	Ortaokul	9	1,8
	Lise	52	10,4
	Üniversite	324	64,8
	Lisansüstü	94	18,8
Eşin Eğitim Düzeyi	İlkokul	25	5,0
	Ortaokul	20	4,0
	Lise	103	20,6
	Üniversite	289	57,8
	Lisansüstü	63	12,6
Evlenme Kararı	Kendi seçimim, ailemin onayıyla	362	72,4
	Görücü usulüyle, kendi kararım	77	15,4
	Görücü usulüyle, ailemin kararıyla	25	5,0
	Ailem karşı çıkmasına rağmen evlendim	21	4,2
	Kendi kararım, ailemin bilgisi dışında	15	3,0
Evlilik Süresi	1-5 yıl	205	41
	6-10 yıl	91	18,2
	11-15 yıl	68	13,6
	16 ve daha fazla yıl	136	27,2
Eşle Yaş Farkı	Yaşıt	99	19,8
	1-5	301	60,2
	6-10 yaş	88	17,6
	11-15 yaş	6	1,2
	16 ve üstü	6	1,2
Çocuk Sayısı	0	126	25,2
	1	168	33,6
	2	141	28,2
	3	51	10,2
	4	10	2
	5 ve üzeri	4	,8
Toplam		500	100

Yukarıda belirtilen Tablo 3.2'ye göre araştırmaya katılan 500 bireyin 371'i (%74,2) kadın ve 129'ü (%25,8) erkek katılımcı olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan bireylerin eğitim düzeyine ilişkin tablo incelendiğinde katılımcıların 21'i (%4,2) ilkokul, 9'u (%1,8) ortaokul, 52'si (%10,4) lise, 324'ü (%64,8) üniversite, 94'ü (%18,8) lisansüstü eğitim düzeyine sahiptir. Katılımcıların evlilik kararına bakıldığında, evlilik kararını 362 kişi (%72,4) "Kendi seçimim, ailemin onayıyla", 77 kişi (%15,4) "Görücü usulüyle, kendi kararım", 25 kişi (%5) "Görücü usulüyle, ailemin kararıyla", 21 kişi (%4,2) "Ailem karşı çıkmasına rağmen evlendim", 15 kişi (%3) "Kendi kararım, ailemin bilgisi dışında" şeklinde belirtmiştir. Çalışma katılan bireylerin evlilik yılları incelendiğinde 205 kişi (%41) "1-5" yıllık, 91 kişi (%18,2) "6-10" yıllık, 68 kişi (%13,6) "11-15" yıllık 136 kişi (%27,2) "16 ve daha fazla" yıllık evlidir. Katılımcıların eşiyle arasındaki yaş farkına bakıldığında 99 kişinin (%19,8) eşiyle aynı yaşta olduğu, 301 kişinin (%60,2) yaş farkının 1-5 arasında olduğu, 88 kişinin (%17,6) yaş farkının 6-10 yaş arasında olduğu, 6 kişinin (%1,2) yaş farkının 11-15 yaş arasında olduğu, 6 kişinin (%1,2) 16 ve üstü yaş farkının olduğu görülmektedir. Çocuk sahibi olma durumu bulgularına göre, 126 bireyin çocuğu bulunmamakta ve bu bulgu toplam oranın %25,2'sini oluşturmaktadır. 168 bireyin (33,6)1 çocuğu bulunmaktayken, 141 bireyin (%28,2) 2 çocuğu bulunmaktadır. Ayrıca 51 bireyin (%10,2) 3 çocuğu bulunmaktayken, 10 bireyin (%2) 4 çocuğu bulunmaktadır. Son olarak 4 bireyin (%0,8) 5 ve üzeri çocuk sayısı bulunmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama araçları olarak örnekleme ilişkin kişisel bilgileri toplamak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu, bireylerin evlilikten aldıkları doyum düzeyini ölçmek amacıyla Evlilik Yaşam Ölçeği (EYÖ), evlilik ilişkisinde bilinçli farkındalık düzeyini belirlemek amacıyla Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği (EBFÖ) ve evlilik çatışma sıklığını ölçmek amacıyla Evlilik Çatışması Ölçeği (EÇÖ) kullanılmıştır. Veri toplama araçlarına ilişkin bilgiler aşağıda verilmiştir.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların demografik bilgileri araştırmacı tarafından hazırlanan form ile elde edilmiştir. Katılımcıların cinsiyeti, yaşı, eğitim düzeyi, çalışma durumu, eşiyle tanışma şekli, evlilik süresi ve çocuk sahibi olma durumuna ilişkin sorulara yer verilmektedir. Kişisel Bilgi Formuyla elde edilen bu bilgilerle örneklem grubunun daha iyi tanımlanabilmesi ve konuyla ilgili kapsamlı fikir edinilebilmesi sağlanmıştır.

3.3.2. Evlilik Çatışması Ölçeği (EÇÖ)

Evlilik Çatışması Ölçeği, evlilik çatışmalarının sıklığı ve yaygınlığını ölçmek amacıyla Hatipoğlu (1993) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin, içerdiği 70 maddede özel günler, çocuklar, cinsellik, ev işleri gibi konulardaki çatışma ifadeleri yer almaktadır. Evlilik Çatışması Ölçeğinden iki ayrı puan elde edilmektedir. Birincisi, “Çatışma Yaygınlık Puanı” konuların tamamının toplamından oluşmaktadır ve 0-70 arasında puan alınmaktadır. İkincisi, “Çatışma Sıklık Puanı” her bir ölçek maddesi için 0’dan 5’e kadar bir değer göstermektedir (0= “öyle bir durum yok”, 1= “öyle bir durum var ama rahatsız etmiyor”, 2=“yılda 1-2 kez gerginlik yaratıyor”, 3 = “ayda 1-2 kez gerginlik yaratıyor”, 4= “haftada 1-2 kez gerginlik yaratıyor” ve 5 = “günde 1-2 kez gerginlik yaratıyor”). Çatışma sıklık bölümünden 0- 350 arasında bir puan alınmaktadır. Bu araştırmada araştırma problemine ve alt problemlere bağlı olarak ölçeğin çatışma sıklığı puanından yararlanılmıştır. Ölçeğin geliştirildiği araştırmada cronbach-alpha katsayısı .91 olarak hesaplanmıştır. Yapılan bu çalışma için bulunan cronbach-alpha güvenilirlik katsayısı .96’dır.

3.3.3. Evlilik Yaşamı Ölçeği (EYÖ)

Evlilik Yaşam Ölçeği, Tezer (1996) tarafından evlilik ilişkisinden sağlanan genel doyumunu ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek 10 madde ve tek boyuttan oluşmaktadır. Maddelerin yanıtları 5’li likert tipi kullanılarak 1 = “kesinlikle katılmıyorum”, 2 = “katılıyorum”, 3 = “kararsızım”, 4 = “katılıyorum” ve 5 = “kesinlikle katılıyorum” seçeneklerinden oluşmaktadır. Ölçekte olumsuz durum ifade eden 3 madde (2, 4, 5) ters kodlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek puanlar 10- 50 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar evlilik doyumunun yüksek olduğunu göstermektedir. Tezer (1996) tarafından yapılan geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarında ölçek evli ve boşanmış katılımcılarla denenmiş ve anlamlı fark belirlenmiştir ($t=6.23$; $p<0.01$). Test- tekrar test yöntemi ile kat sayısı 0.85, Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı kadınlarda .91’iken erkeklerde .88 olarak saptanmıştır. Yapılan bu çalışma için ölçeğin güvenilirlik katsayısı .93 olarak hesaplanmıştır. Dolayısıyla güvenilirlik katsayısı 0,70’ten büyük olduğu için güvenilirlik şartları sağlanmıştır.

3.3.4. Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği (EBFÖ)

Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği Erus ve Deniz (2018) tarafından geliştirilmiş, 12 maddeden oluşan 5'li Likert tipi bir ölçektir. Ölçekte 2 ters madde yer almaktadır. Ölçekten alınabilecek puanlar 12- 60 arasındadır. Ölçekten alınan puanın yüksek olması evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Geçerlik ve güvenirlik analiz sonuçları, EBFÖ'nün geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir. Ölçeğin geliştirildiği çalışmada cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .81 bulunmuştur. Bu çalışma için ölçeğin güvenirlik katsayısı .86 olarak hesaplanmıştır.

3.4. Veri Toplama Süreci

Verilerin toplama sürecinde ilk aşamada gerekli ölçme araçlarının kullanım amacıyla ölçekleri geliştiren veya uyarlama çalışmasını yapan araştırmacılardan ölçek kullanım izinleri alınmıştır. Bu kapsamda ölçeğin geliştiricisi/uyarlayıcısı olan yazarlara e-posta yolu ile ulaşılarak gerekli izinler sağlanmıştır. Verilerin toplanabilmesi için Pamukkale Üniversitesi'nden de etik ve yasal izinler alınmıştır. Araştırmanın amacına uygun olarak belirlenen ölçme araçları bir araya getirilerek ölçek bataryası oluşturulmuştur. Bataryada araştırmanın amacı, verilerin gizliliği ve yalnızca araştırmanın amacı için kullanılacağı, ölçeklerin nasıl doldurulacağı, araştırmacı hakkında kısa bilgiler ve ölçme araçlarına ait yönergeler bulunmaktadır. Ölçek bataryası elektronik ortamda verileri toplayabilmek amacıyla Google Form platformu kullanılarak bağlantı linki haline getirilmiştir. Veri toplama araçları, sosyal platformlar aracılığıyla ve kartopu yöntemiyle katılımcılara ulaştırılmıştır. Ölçekler araştırmaya katılmaya gönüllü olan en az bir yıldır evli bireylere uygulanmıştır. Araştırmada öncelikle katılımcıların “Bilgilendirilmiş Onam Formu’nu” okuması istenmiştir. Daha sonra katılımcılar, çalışmanın amacı ve gizlilik konusunda bilgilendirilmiştir. Katılımcılardan açık kimliği alınmamış ve değerlendirme sosyo-demografik gruplar üzerinden yapılmıştır. Toplamda 500 evli bireye ulaşılmıştır. Araştırmaya dâhil edilen 500 verinin tamamı elektronik ortamdan toplanmıştır. Veri toplama süreci 2021 yılının Şubat-Haziran aylarını kapsamaktadır. Katılımcıların veri toplama araçlarını doldurma süreleri yaklaşık 20 dakikadır.

3.5. Verilerin Analizi

Verilerin analizi için betimsel istatistikler, Pearson korelasyon katsayısından yararlanılmıştır. Çalışmada grubun normal dağılım gösterme durumu incelenmesi

Skewness ve Kurtosis normallik testi ile yapılmıştır. Çalışmanın Skewness değerleri -.90 ile .01 arasında, Kurtosis değeri ise .09 ile 1.20 arasında değerler aldığı görülmüştür. Skewness ve Kurtosis puanları -1.5 ile +1.5 değer aralığındayken normal dağılım göstermektedir (Tabachnick and Fidell, 2013). Aracılık ile ilgili yapılan çalışmanın normal dağılım göstermesi gerekmektedir. Bu çalışmanın normal bir dağılıma sahip olduğu görülmüştür. Araştırmanın modeline ilişkin aracılık ve düzenleyicilik etkisi için Hayes (2013) tarafından geliştirilen PROCESS Macro analizinden yararlanılmıştır. Bu yazılım ile sıradan en küçük kareler regresyona dayalı yaklaşım ve bootstrap yöntemi ile incelenmiştir. Bootstrapping yöntemi, veri setlerinden tekrar tekrar örneklem çıkarma ve yeni veri setlerindeki örneklemeyle dolaylı etkisinin yapıldığı hesaplamadır (Preacher ve Hayes, 2008, s.880). Araştırmadaki aracılık değerlendirmesi için yapılan Bootstrap analizleri, PROCESS Macro aracılığıyla “Multiple Mediation Model 4” ile yapılmıştır. Son olarak, araştırma kapsamında test edilen modelin düzenleyicilik etkisinin anlamlılığının önemli olup olmadığı yine SPSS 22.0 paket programı üzerinden PROCESS v3.5 makrosu yöntemi ile incelenmiştir (Hayes, 2018; [https://www.indiana.edu/~psy/PROCESS/PROCESS3.5/PROCESS3.5.pdf](#)). Bu doğrultuda, evlilik çatışmalarının evlilik doyumu üzerindeki etkisinde bilinçli farkındalığın düzenleyici rolünü test etmek amacıyla yapılan analizler, “Moderation Model 1” (simple moderation model) düzenleyici etki (moderation effect) modeli yürütülerek yapılmıştır. Araştırma verilerinin analizinde, IBM SPSS 22.0 paket programı kullanılmıştır. PROCESS Macro eklentisi olarak da v3.5 kullanılmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın problemi ve alt problemleri doğrultusunda yapılan analizlerin detaylı sonuçları incelenecek ve her bir alt probleme ilişkin yapılan analizlerden elde edilen veriler sırasıyla ele alınacaktır. Bu bölümde, araştırmaya katılan bireylerin evlilik çatışması ve evlilik doyumu arasındaki aracılık ve düzenleyicilik rolüne ilişkin elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Bulgular oluşturulan iki modele ilişkin açıklamalara aktarılmış ve modeller istatistiksel olarak test edilmiştir. Ayrıca araştırma değişkenleri arası korelasyonel ilişkiler verilmiştir.

4.1. Değişkenler Arasındaki İlişkilere İlişkin İstatistikler

Araştırmaya katılan evli bireylerin verdiği cevaplar ile değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı analizinden faydalanılmıştır. Analiz sonuçlarına ilişkin bulgular Tablo 4.1’de yer almaktadır.

Tablo 4.1. *Betimsel İstatistikler ve Pearson Korelasyon Katsayı Değerleri*

Değişkenler	N	$\bar{x}$	Ss	1	2	3
1.Evlilik Çatışması	500	97.38	41.46	1	-,490**	-,541**
2.Bilinçli Farkındalık	500	42.23	9.11		1	,542**
3.Evlilik Doymu	500	38.18	8.17			1

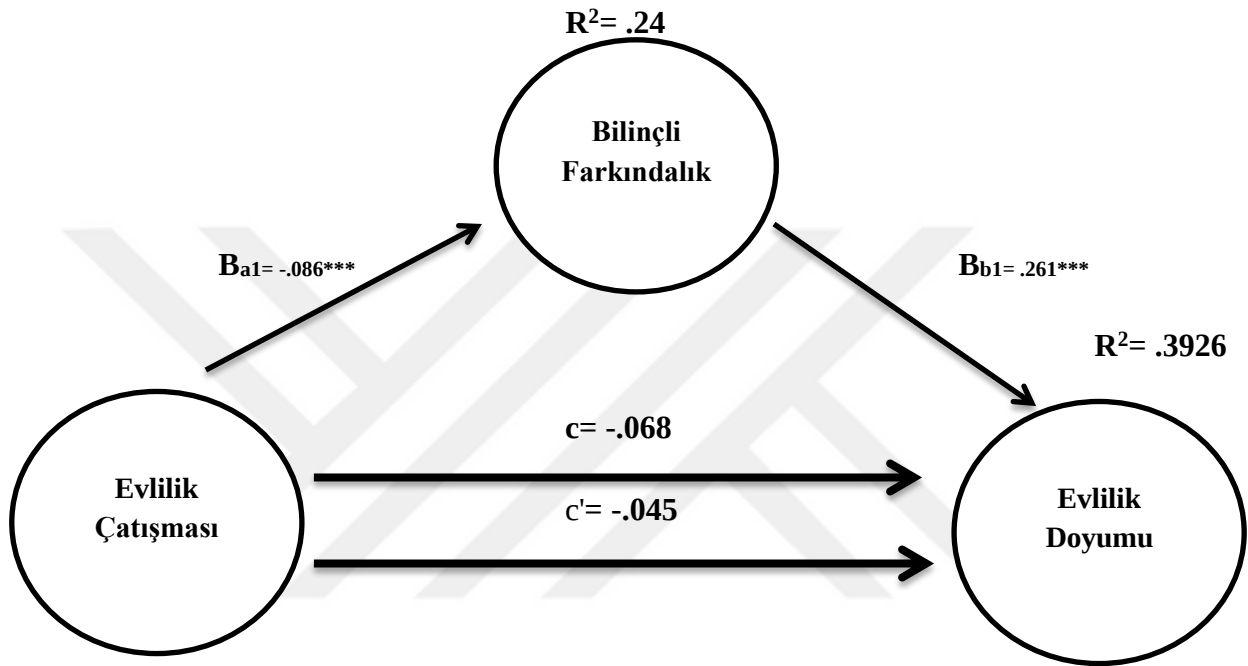
N: 500, ** $p < .01$

Tablo 4.1. incelendiğinde evlilik çatışması ile bilinçli farkındalık arasında ($r = -.490^{**}$, $p < .001$.) negatif yönde, evlilik çatışması ile evlilik doyumu arasında ($r = -.541^{**}$, $p < .001$.) negatif yönde, bilinçli farkındalık ile evlilik doyumu arasında ($r = .542^{**}$, $p < .001$.) pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkiler görülmektedir. Ayrıca evlilik çatışma sıklığının ortalaması ($\bar{x} = 97.38$) standart sapması ($Ss = 41.46$), bilinçli farkındalığın ortalaması ($\bar{x} = 42.23$) standart sapması ($Ss = 9.11$), evlilik doyumunun ortalaması ($\bar{x} = 38.18$) standart sapması ($Ss = 8.17$) bulunmuştur.

4.2. Evlilikte Yaşanan Çatışmalar ile Evlilik Doymu Arasında Bilinçli Farkındalığın Aracı Rolü

Çalışmanın hipotezi evlilik çatışması ile evlilik doyumu arasındaki negatif yöndeki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolünü öngörmektedir. Buna göre evlilik çatışmasının

bilinçli farkındalığı istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde yordayacağı ve bilinçli farkındalığın da evlilik doyumunu istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde yordayacağı öngörülmüştür. Bu hipotezi test etmek için Hayes (2013) tarafından yazılan PROCESS Model ile dolaylı etkinin anlamlılığını test etmek için yeniden örnekleme (bootstrap;5000) yöntemi kullanılmıştır. Evlilikte yaşanan çatışmalar ile evlilik doyumu düzeylerindeki ilişkide bilinçli farkındalığın aracılığına ilişkin bulgular şekil 4.1 'de verilmiştir.



Şekil 4.1. Evlilik Çatışması ile Evlilik Doyumu Arasındaki Bilinçli Farkındalığın Aracı Rolü. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Şekil 4.1'de görüldüğü gibi elde edilen bulgulara göre katılımcıların evlilik çatışmaları bilinçli farkındalığı olumsuz yönde yordamaktadır ($B = -.09$, $Sh = .006$, $p < .001$, %95 G.A. [-.099 -.072]). Hem evlilik çatışmaları ($B = -.05$, $Sh = .005$, $p < .001$, %95 G.A. [-.055, -.035]) hem de bilinçli farkındalık düzeyleri ($B = .26$, $Sh = .028$, $p = .0012$, %95 G.A. [.205, .318]) birlikte denkleme girdiğinde ikisi de evlilik doyumunu istatistiksel olarak anlamlı olarak yordamaktadır. Evlilik çatışmaları bilinçli farkındalığın varyansının %24'ünü, evlilik çatışmaları ve bilinçli farkındalık birlikte yaşam doyumu varyansının %39'unu açıklamaktadır. Analiz sonuçları, evlilik çatışmaları ve bilinçli farkındalığın evlilik doyumu üzerine doğrudan etkilerinin anlamlı olduğunu göstermektedir. Ayrıca sonuçlar evlilik çatışmalarının bilinçli farkındalık aracılığıyla da evlilik doyumu öngörebildiğini göstermektedir ($ab = -.02$, $bootSh = .003$, %95 G.A. [-.03, -.02]).

Şekil 4.1’ de sunulan bütün değerler standart olmayan regresyon katsayılarıdır. c = Evlilik Çatışması ve Evlilik Doyumu arasındaki total etki; c' = Evlilik Çatışması ve Evlilik Doyumu arasındaki direkt etkiyi göstermektedir. Bootstrap yöntemi ile bulunan sonuçlara göre evlilik çatışması ile evlilik doyumu arasındaki bilinçli farkındalık aracılığı ile ortaya çıkan dolaylı ilişki anlamlı bulunmuştur ($b = -.022$, $bootSh = .003$, %95 G.A. $[-.029, -.016]$). Bu sonuçlar evlilik çatışması ile evlilik doyumu arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracılık işlevi üstlendiğini desteklemektedir. Bir diğer ifadeyle, analiz sonuçlarına göre, evlilik çatışmaları evlilik doyumunu hem doğrudan hem de bilinçli farkındalık aracılığıyla dolaylı olarak öngörmektedir.

4.3. Evlilikte Yaşanan Çatışmalar İle Evlilik Doyumu Arasında Bilinçli Farkındalığın Düzenleyici Rolü

Evlilikte yaşanan çatışmalar ile evlilik doyumu arasındaki ilişkide bilinçli farkındalık düzeylerinin düzenleyici rolü regresyon analizi ve yeniden örnekleme (bootstrap;5000) yöntemi ile test edilmiştir. Bu kapsamda yapılan analizler, “*Moderation Model 1*” düzenleyici etki (moderation effect) olarak da adlandırılan model kapsamında gerçekleştirilmiştir. Bu doğrultuda gerçekleştirilen analizlerde evlilik çatışması yordayıcı değişken (X), evlilik doyumu sonuç değişkeni (Y), bilinçli farkındalık ise düzenleyici değişken (W) olarak analize sokulmuştur.

Tablo 4.2. *Düzenleyici Değişken Analizi*

Değişken	B	SH	t	%95 GA	R ²	F
(Sabit)	33.05	.184	179.25	32.6 - 33.4		
Evlilik Çatışması	-1.88	.213	-8.81	-2.3 - -1.4	.40	108.6
Bilinçli Farkındalık	1.74	.193	9.00	1.36 - 2.11		
Birleşik Etki	-.009	.006	-1.54 ^{ns}	-.002 -.003		

Not: 1. ^{ns} $p < .05$, ** $p < .01$

Not 2. Değişkenler arası standardize olmamış katsayılar (B) sunulmuştur.

Gerçekleştirilen analiz sonucunda ortaya çıkan modelin anlamlı olmadığı ($F = 108.6$, $p < .01$) bulunmuştur. Tablo 4.2 incelendiğinde, evli bireylerin evlilik doyumları üzerinde bilinçli farkındalık ve evlilik çatışması arasındaki iki yönlü etkileşimin anlamlı olmadığı görülmektedir ($B = -.24$, $t = -1.54$, $p < .01$, %95 GA $[-.002 - .003]$)

Analiz sonucunda ortaya çıkan model doğrultusunda elde edilen bu bulgular, evlilik çatışması ile evlilik doyumu arasındaki ilişkide evlilikte bilinçli farkındalık düzeyinin düzenleyici bir rolünün olmadığını destekler niteliktedir. Diğer bir ifadeyle, şekil 4.2’de görüldüğü gibi, evlilik çatışmasının bireylerin evlilik doyumları üzerindeki etkisi, bilinçli farkındalık düzeyinin düşük orta ya da yüksek olup olmamasına göre değişmemektedir. Daha açık bir ifadeyle, evlilik çatışmaları ile evlilik doyumu arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın düzenleyici bir rolü bulunmamaktadır.



BEŞİNCİ BÖLÜM: SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmanın problemi ve alt problemlerine ilişkin yapılan analizlerin verilerinden ortaya çıkan bulgular, ilgili alan yazınında yer alan diğer araştırmalar çerçevesinde ele alınmış ve bu araştırma sonuçları bağlamında mevcut çalışmanın bulguları değerlendirilmiştir. Bu doğrultuda hem araştırmacılara hem de ruh sağlığı uzmanlarına ve alan uygulayıcılarına yönelik olarak araştırma sonuçları doğrultusunda öneriler sunulmuştur.

Evlilikte doyum negatif yönde etkileyen bir yapı olarak çatışma, ilişkilerde çiftlerin birbirlerinin beklentilerine karşı çıkmaları ya da ihtiyaçlarının birbirine uymaması durumunda çiftler arasında ortaya çıkan anlaşmazlık, zıtlık, tartışma ve sürtüşmeler olarak tanımlanıp, çok sayıda araştırmaya konu olmuştur (Yavuzer, 2002). Eşler arasında evlilik doyumunun yüksek olması evliliğin devamına katkıda bulunurken, doyum düzeyinin düşük olması eşler arasında çatışmaya ve çiftlerin birbirlerini yıpratmalarına neden olmaktadır (Çınar, 2008). Evlilikte yaşanan çatışmalar, uygun çözüm yöntemlerinin kullanılmaması ve güvenli bağlanma biçiminin kurulamaması evlilik doyumunu düşürebilmekte ve evliliği kökünden sarsabilmektedir (Çıtışlı Turgut, 2018). Greeff ve Bruyne (2000) tarafından evlilik çatışmaları yapıcı olarak çözümlenmeye çalışıldığında ilişkilerin güçlendiği, yıkıcı davranışlarla çözülmeye çalışıldığında ise, evlilikten alınan doyumun düştüğü ve olumsuz duyguların yaşanma olasılığının arttığı öne sürülmüştür. Çiftlerin aralarındaki anlaşmazlığı daha yapıcı bir şekilde sürdürebilmeleri; eşlerini merakla, açıklıkla yargılamadan kabul etmeyi içerir. Alan yazınında yapılan çalışmalar iki değişken arasında olumsuz yönde bir ilişki olduğunu desteklese de, bu ilişkide hangi ara mekanizmaların olduğunu bize göstermemektedir. Bu noktada, evlilik çatışmalarının evlilik doyumu üzerindeki etkisini artıran ya da azaltan değişkenlerin ne olduğu ve bu değişkenlerin farklı düzeylerinin işlevini anlamak önemlidir. Bu iki değişken arasındaki ilişkide olası ara mekanizmalar bilinirse, hem müdahale planı yapılandırılabilir hem de psiko-eğitim programı geliştirmede kavramsal bir temel oluşturulabilir.

Yukarıdaki açıklamalardan hareketle, iki değişken arasındaki olası mekanizmalardan biri de bilinçli farkındalık olabilir. Bu amaçla, bu araştırmada evlilikte yaşanan çatışmalar ile evlilik doyum düzeyleri arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı ve düzenleyici rolü incelenmiş ve evlilikte bilinçli farkındalığın kısmi aracılık etkisine ait bulgular elde edilmiştir.

5.1. Çatışma Sıklığı ve Evlilik Doyumu Arasındaki İlişkinin Tartışılması

Araştırmanın alt problemine bağlı olarak ortaya koyulan evlilik çatışma sıklığı ile evlilik doyumu arasındaki ilişkinin verilerinden elde edilen sonuçlara göre evlilik çatışmasıyla evlilik doyumu arasında anlamlı ve negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Yani evlilikte yaşanan çatışmalar arttıkça, doyum düzeyi düşmektedir. Bulunan sonuca göre evliliğinde daha az çatışma yaşayan bireylerin evlilik doyumunun daha yüksek olduğu söylenebilir. Olumlu duygularla adım atılan evlilikte, sık yaşanan çatışmalar nedeniyle hayal kırıklığı ve olumsuz birçok duygu ortaya çıkmakta, bu durumda evlilikten alınan doyum azaltmaktadır. Alan yazında bu kavramlar arasındaki ilişkinin yoğun bir biçimde araştırıldığı görülmektedir. Nitekim araştırma bulgumuzla paralel olarak Grych ve Fincham (1990), evlilik doyumu ile evlilik çatışması arasındaki negatif ilişkiden bahseder. Bu bulgular eşliğinde evlilik ilişkisinde sık sık çatışma yaşanmasının, evlilikte doyum azaltacağı ve boşanma riskini artırabileceği araştırmacılar tarafından belirtilmiştir (Fincham, 2003; Polat, 2006; Güven ve Sevim, 2007; Çıtışlı Turgut, 2018). Araştırma bulgumuz çiftler arasındaki çatışmanın evlilik doyumunu olumsuz etkilediği sonucuna ulaşılan diğer araştırmalar bulgularıyla tutarlılık göstermektedir (Hatiopğlu, 1993; Chui, 1998; Allen, Herst ve Sutton, 2000; Rehman vd., 2011; Öner, 2013; Çakmak Tolan, 2015; Kavak, 2018).

Evlilikte doyumun olumsuz belirleyicilerinden biri olarak çatışma, ilişkilerde çiftlerin karşılıklı olarak birbirlerinin beklentilerine müdahale etmeleri ya da ihtiyaçlarının birbirine uymadığı durumlarda çiftler arasında baş gösteren anlaşmazlık, zıtlasma, tartışmalar olarak tanımlanıp, çok sayıda araştırmaya konu olmuştur (Yavuzer, 2002). Eşler arasında evlilik doyumunun yüksek olması evliliğin devamına katkıda bulunurken, doyum düzeyinin düşük olması eşler arasında çatışmaya ve çiftlerin birbirlerini yıpratmalarına neden olmaktadır. Sürekli olarak çatışma sıklığının artması, bu sorunları çözümleyebilmek için eşlerin adım atmaması veya aralarındaki sıkıntıları halledebilmek konusunda yetersiz olmaları evlilik doyumunu düşürebilmektedir (Çınar, 2008).

5.2. Bilinçli Farkındalık ve Evlilik Doyumu Arasındaki İlişkinin Tartışılması

Araştırma bulgularına göre evlilikte bilinçli farkındalık ile evlilik doyumu arasında pozitif yönde yüksek ilişki bulunmuştur. Buna göre evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığı yüksek olan bireylerin evlilikten aldıkları doyum düzeyi de artmaktadır.

Alan yazına bakıldığında evli ve evli olmayan çiftler üzerinde yapılan araştırmalarda bilinçli farkındalık ile çift uyumu veya ilişki doyumu arasında orta düzeyde ilişkiler bulunmuştur (Barnes ve ark., 2007; Wachs ve Cordova, 2007; Khaddouma ve ark., 2015; Karabacak ve Demir, 2016; Güleç, 2020). Bu durum bilinçli farkındalık düzeyindeki skorların artışının, evlilik ilişkilerindeki doyum puanlarında da artışa neden olacağı anlamına gelmektedir. Pratscher vd. (2019), üniversite öğrencileriyle yaptıkları araştırmada kişilerarası bilinçli farkındalık ile ilişki doyumu arasında düşük düzeyde olumlu yönde ilişki bulmuştur. Yüksek farkındalık düzeyinin yüksek ilişki doyumuyla ilişkili bulunduğu başka araştırmalar da mevcuttur. Bu araştırma sonuçları evlilikte farkındalık eğitimi konusundaki çalışmaların önemine dikkat çekmiştir (Burpee, ve Langer, 2005; Barnes, Brown, Krusemark, Campbell ve Rogge, 2007; McGill, Adler-Baeder, Rodriguez, 2016; Akgün Boylu, 2018). Ayrıca Erus (2019), çalışmasında evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın evlilik uyumunu yordadığını bulmuştur. Jones ve diğerleri (2011)'nin yaptığı araştırmada bilinçli farkındalığın evlilik doyumu ile arasında yakın ilişki olduğu bulunmuştur. Pratscher ve arkadaşları (2018), çalışmalarında kişilerarası bilinçli farkındalığın empati ile olumlu yönde ilişkili olduğunu bulmuş ve empatik olmanın eşle ilişkide etkili iletişimi artırdığını dolayısıyla ilişki doyumunda önemli rol oynadığını belirtmişlerdir.

Ayrıca bilinçli farkındalık müdahalelerinin, evli bireylerin ilişkilerinin işlevselliğini, kalitesini, doyumunu ve iyi oluşunu arttırdığı ve stresini azalttığı bulunmuştur (Carson ve ark., 2004; Barnes ark., 2007; Kozlowski, 2013; Gambrel ve Piercy, 2015a, 2015b;). Bilinçli farkındalığı yüksek olan kişilerin çevresine karşı daha pozitif baktığı ve duyarlılık seviyesinin daha yüksek olduğu bilinmektedir. Bu duyarlılık ve farkındalık kişilerin kurdukları ilişkilerindeki doyum seviyesinin daha fazla olmasını ve ilişkilerinde daha az problemle karşılaşmalarını sağlamaktadır (Gambrel ve Keeling, 2010). Uygulanan bilinçli farkındalık temelli müdahaleler duyguları düzenlemeyi sağlayarak kişide empati düzeyini ve ilişki doyumunu artırır. Bilinçli farkındalık kavramında yer alan dikkat, çiftlerin birbirlerinin fikirlerine, hislerine ve iyi oluşlarına ilgi gösterme konusundaki isteklerini artırarak ilişkiden daha fazla doyum almalarını sağlayabilir (Atkinson, 2013).

Tüm bu bilgiler ve veriler ışığında bilinçli farkındalığın sağlıklı evlilik ilişkisinde önemli bir rolü olduğu söylenebilir. Ayrıca evlilikte yaşanan durumların farkında olmak, farklı bakış açıların varlığını kabul etmek gibi bilinçli farkındalık teknikleri, eleştirel ve katı bir tutumdan ziyade açık fikirli ve esnek bir ortamın gelişmesine yardımcı olarak

doym verici evlilik ilişkisinin gelişmesine ve çatışmaların daha kolay çözülmesine yardımcı olabilir.

5.3. Çatışma Sıklığı ve Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişkinin Tartışılması

Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında; evlilikte çatışma sıklığı ile bilinçli farkındalık arasında negatif yönde yüksek derecede anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuçlara göre evlilik sürecinde çiftlerde bilinçli farkındalık düzeyinin düşük olması yaşanan çatışmaların sıklığının artmasına neden olabilmektedir. Kişilerarası bilinçli farkındalığın yaşanan çatışmaları etkili bir şekilde çözmeyi kolaylaştırması ilişkiye diğer bir katkısı olarak görülebilir. Bilinçli farkındalık sayesinde bireyin kendisini ve ilişkisini düzenleme becerisi artar. Pepping ve Halford, (2016)' a göre bireyin bilinçli farkındalıkla içe dönmesi ve kendini değerlendirmesi, ilişkisinde yaşadığı problemleri değerlendirerek başarılı bir şekilde çözmesini sağlar. Kişilerarası bilinçli farkındalık bireyin ilişkide öz düzenleme yapabilmesini de kapsar (Duncan, 2007; Duncan ve ark., 2009; Short vd., 2015). Birey yoğun duygular yaşarken ilişkisinde tepkisel ve dürtüsel karşılık vermek yerine yapıcı ve uygun davranışlarla karşılık verir (Pepping ve Halford, 2016). Öfkelerini ve olumsuz duygularını düzenleyebilen eşlerin evlilik uyumları daha yüksektir. Çünkü eşler, küçük fikir ayrılıklarını büyük çatışmalara döndürmez (Carr ve McNulty, 2016). İlişkideki çatışmalarda bireyler genellikle kaygılı olurlar ve yüksek düzeyde düşmanca tutum ve sözlü saldırı sergilerler (Barnes vd., 2007). Bu esnada bilinçli farkındalık, şimdiki anda olma ve yargılamama ile kişilerarası etkileşim esnasında bireyin hızlı ve düşünmeden otomatik olarak tepki vermesini engeller. Daha yardımcı ve düzenli cevap verme becerisini geliştirir ve etkili iletişim sağlar (Kozlowski, 2013). Araştırmalar; evlilik içi sorunlarda etkili iletişim, olumlu problem ve çatışma çözmenin evlilik doyumunu veya uyumunu arttırdığını bulmuştur (Chiu, 1998; Greef ve De Bruyne, 2000; Güven, 2005; Sardoğan ve Karahan, 2005; Özen, 2006; Ebenuwa-Okoh, 2008; Akgün ve Uluocak, 2010; Woszidlo ve Segrin, 2013). Etkili iletişimi arttırmanın en etkili yollarından biri de evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığı arttırmaktır. Evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın etkili iletişime ve çatışmaları çözmeye katkısının evlilik uyumunu arttırdığı söylenebilir. Evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın evlilik uyumunu yordadığı bulunmuştur (Erus, 2019). Son yıllarda yapılan araştırmalar evlilik doymu, empati becerisi ve sağlıklı iletişim konularının bilinçli farkındalıkla ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Gambrel ve Keeling, 2010). Bilinçli farkındalık, ilişkilerde verilen otomatik tepkileri azaltarak eşlerin sorunlarını daha

kolay çözüme kavuşturmasını ve kurdukları iletişimin güçlenmesini sağlamaktadır. Wachs ve Cordova (2007)'ya göre bilinçli farkındalığın ayrıca ilişkilerde kayda değer bir etkisi olan şefkat, merhamet duygularının gelişmesinde ve eşlerin birbirlerine daha empatik bakabilmelerinde önemli etkisinin olduğu belirlenmiştir.

5.4. Evlilikte Çatışma Sıklığı ve Evlilik Doyumu Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalığın Aracı ve Düzenleyici Rolünün İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırma problemi ve alt problemleri evlilik çatışması ile evlilik doyumu arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracılık rolünü sorgulamaktadır. Buna göre, evlilik çatışması ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişki ve bilinçli farkındalık ile evlilik doyumu arasındaki ilişkiler araştırmanın alt problemini oluşturmaktadır.

Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre katılımcıların evlilik çatışmaları bilinçli farkındalığı olumsuz yönde yordamıştır. Hem evlilik çatışmaları hem de bilinçli farkındalık düzeyleri birlikte denkleme girdiğinde ikisi de evlilik doyumunu anlamlı olarak yordamıştır. Sonuçlar, araştırma problemine bağlı olarak istatistiksel olarak anlamlı bir dolaylı ilişki göstermiştir. Bu sonuçlara göre bilinçli farkındalığın evlilik çatışması ile evlilik doyumu ilişkisinde kısmi aracı rolü olduğu söylenebilir. Bir diğer anlatımla evlilik çatışmaları evlilik doyumunu hem doğrudan hem de bilinçli farkındalık aracılığıyla yordamaktadır. Bilinçli farkındalık, evlilik çatışmalarının evlilik doyumu üzerine olumsuz etkisini kısmen de olsa azaltan bir işlev üstlenmektedir.

Araştırmanın bir diğer alt problemi olan düzenleyici rolü incelediğimiz, analiz sonucunda ortaya çıkan model doğrultusunda elde edilen bulgular ise, evlilik çatışması ile evlilik doyumu arasındaki ilişkide evlilikte bilinçli farkındalık düzeyinin düzenleyici bir rolünün olmadığını göstermektedir. Diğer bir ifadeyle, bilinçli farkındalığın, evlilik çatışmalarının evlilik doyumu üzerindeki etkisinde bir rolünün olmadığı söylenebilir. Daha açık ifadeyle, evlilik çatışmaları ile evlilik doyumu arasındaki ilişki bireyin bilinçli farkındalık düzeyine göre değişmemektedir.

Araştırma kapsamında kullanılan bilinçli farkındalık değişkeni alan yazında içsel bilinçli farkındalık kavramını temsil ederken evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık değişkeni evlilikte (evlilik ilişkisinde ortaya çıkan) kişilerarası bilinçli farkındalık kavramını temsil etmektedir (Erus ve Deniz, 2018). Bilinçli farkındalık ve evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık arasındaki en belirgin farklılık, evlilikte kişilerarası bilinçli

farkındalıkta eşle etkileşim ve iletişim sürecinin varlığıdır. Bilinçli farkındalık, bireyin içsel ve dışsal süreçlerini yargılamadan kabul etmesini olanaklı kılar (Baer, 2003; Brown ve Ryan, 2003; Germer, 2005; Brown ve ark., 2007; Atalay, 2018). Birey içsel süreçlerini (acıyı, düşünceyi, hisleri, dürtüleri, bedensel, bilişsel, duygusal olayları) değiştirmeden, kaçmadan veya uzak durmadan kabul eder (Baer, 2003). Bilinçli farkındalıkta deneyimlere içtenlikle, açıklıkla, kabul ve dikkatle yönelme gerçekleşir (Bishop vd., 2004). Kişilerarası bilinçli farkındalık, etkileşimde olan kişiyi dikkatle dinleyebilme, etkileşim içindeyken karşısındakinin ve kendisinin duygularını fark etme, düşünce ve duygularına karşı açık, kabullenici ve hassas olma ve davranışları karşısında kendi duygularını düzenlemeyi içermektedir (Frank vd., 2016). Kişilerarası bilinçli farkındalığa yönelik yapılan araştırmaların oldukça sınırlı olduğu ve son yıllarda artış gösterdiği söylenebilir (Duncan vd., 2009; Lippold vd., 2015; Parent vd., 2016; McCaffrey vd., 2017; Pratscher vd., 2018; Erus ve Deniz, 2018; Pratscher vd., 2019).

Araştırma sonucuna ve alan yazındaki araştırmalara bakıldığında karşılıklı etkileşimin oldukça fazla olduğu evlilik ilişkisi içerisinde kişilerarası bilinçli farkındalığın evlilik doyumuna olumlu katkı sağlayacağı söylenebilir. Kappen ve diğerlerine göre (2018), kişilerarası bilinçli farkındalığı yüksek olan kişiler kendi duygularına gösterdiği kabulü partnerlerine de gösterir ve evliliklerinden daha fazla doyum alırlar (Kappen vd., 2018). Carson ve arkadaşları (2004), ilişki içerisinde bilinçli farkındalık uygulamalarının çiftlerin ilişki doyumunu ve yakınlığını arttırdığını ve birbirlerine kabule dayalı bir tutumla yaklaştıklarını gözlemlemiştir (Carson vd., 2004). Lenger ve arkadaşlarının (2017) bulduğu sonuçlara göre farkındalıkla hareket etme bireylerin ilişkisinde ve eşinde memnun olduğu durumları görmesine yardım eder ve bu durum da bireyin yaşam doyumunu arttırabilir. Benzer şekilde farkındalık bireyin eşinin ihtiyaçlarına daha fazla özen göstermeyi sağlayabilir ki bu da eşin ilişkisini ve evlilik doyumunu arttırır (Lenger vd., 2017). Yapılan araştırmalarda kişilerarası bilinçli farkındalığın ilişki kalitesini arttırdığı ve ilişki doyumuna katkı sağladığı bulunmuştur (Burpee ve Langer, 2005; Duncan, 2007; Bögel vd., 2010; Coatsworth vd., 2015; Kozlowski, 2013; Kohlenberg vd., 2015; Pepping ve Halford, 2016; Kappen vd., 2018; Pratscher vd., 2018; Erus, 2019; Deniz vd., 2020; Sipahi, 2020). Alan yazındaki sonuçlara benzer şekilde, bu araştırma kapsamında da evlilik doyumu ile evlilikte bilinçli farkındalık arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Yine bu araştırma ve alan yazındaki araştırma sonuçlarına göre, bilinçli farkındalığı yüksek olan çiftlerin, ilişkilerde yaşadıkları çatışma sırasında olumsuz tepkiler vermekten uzak olacağı düşünülerek evlilik doyumunu olumlu yönde etkileyeceği söylenebilir. Parlar

ve Akgün (2018), bilinçli farkındalığın evlilik doyumu ve evlilikte çatışma çözme becerileriyle ilişkili olduğunu bulmuştur. Duygulara dair farkındalıkla, çatışma ve problem durumunda etkili çözüm yolları kullanmak evlilik doyumunun artmasını sağlamaktadır (Parlar, Akgün, 2018). Kişilerarası bilinçli farkındalık yaşanan problemlerde bireyin öz düzenleme yapmasını sağlayarak, etkili bir şekilde çözüme ulaşmasına olanak verir (Erus, 2019). Aynı zamanda etkileşim içerisindeyken eşinin ihtiyaçlarına daha fazla özen gösterilmesi, ilişki doyumu ve iyi oluş düzeylerini de artmaktadır (Lenger vd., 2017). Bilinçli farkındalık sayesinde duyguları düzenleme, iletişim ve strese karşı tolerans becerilerinin artması eşler arasındaki çatışmalarda yıpratıcı etkileri azaltır (Lenger vd., 2017). Böylece kişilerarası bilinçli farkındalığın çatışmaların etkili bir şekilde çözülmesine yardımcı olduğu söylenebilir. Bilinçli farkındalığı yüksek kişiler partnerleri ile çatışma halindeyken daha yapıcı problem çözme becerileri uygulamakta ve bu ilişkilerinin kalitesini arttıran bir faktör olmaktadır (Harvey Knowles vd., 2015).

Alan yazında bilinçli farkındalığın değişkenler arası aracı rol oynadığı araştırmalar kısıtlıdır. Güleç'in (2020) araştırma bulgusuna göre, temel psikolojik ihtiyaçlar ile ilişkilerdeki doyum arasında bilinçli farkındalığın aracı rolü bulunmuştur. Temel psikolojik ihtiyaçları desteklenen ve ilişki doyumu yüksek olan bireylerin, eylemleri üzerinde daha fazla denetim sahibi oldukları söylenilebilir. Bilinçli farkındalığın, dikkati bilinçli olarak şu ana yönlendirmeyi ve tepkileri yönetmeyi düzenlediği düşünüldüğünde aradaki ilişki anlamlı olmaktadır. Araştırmanın bir diğer bulgusuna göre, yükleme tarzları ile romantik ilişkilerde doyum arasındaki ilişkiye de, bilinçli farkındalık aracılık etmektedir. Olumsuz yüklemeler bireyin anda kalmasını engellemektedir ve saldırganca davranışlara yol açabilmektedir. Bu durumun romantik ilişkilerde doyumu düşüreceği yorumu yapılmıştır (Güleç, 2020). Adair, Boulton, and Algoe (2018) yaptığı çalışmada algılanan partner duyarlılığının (tepkisellik) bilinçli farkındalık ile evlilik doyumuna aracılık ettiğini bulmuştur. Hem bilinçli farkındalık doğrudan ilişki memnuniyetini artırmakta, hem de algılanan eş duyarlılığı aracılığıyla dolaylı olarak ilişki memnuniyetini artırmaktadır. Erus (2019) yaptığı araştırmada evlilikte bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasında duygusal zekâ ve evlilik uyumunun kısmi aracılık etkisi olduğunu bulmuştur. Dolayısıyla evlilikte bilinçli farkındalığın duygusal zekâyı ve evlilik uyumunu arttırdığı ve bu artışın da öznel iyi oluşu arttırdığı bulunmuştur. Bu sonuçla evlilik uyumu ve duygusal zekâ dışında evlilikte bilinçli farkındalık ve öznel iyi oluşu açıklayan başka değişkenlerin olduğu düşünülebilir (Erus, 2019). Alan yazında bu araştırmayla benzer değişkenler kullanılarak yapılan başka bir araştırmaya rastlanmamıştır.

Tüm bu araştırma sonuçları ve yorumlar dikkate alındığında araştırmamızın sonucunu şu şekilde özetleyebiliriz; evlilikte yaşanan çatışmaların sıklığı bilinçli farkındalığı ve evlilik doyumunu olumsuz yönde etkilemektedir. Aynı şekilde bilinçli farkındalığında evlilik doyumu üzerinde olumlu yönde etkisi anlamlıdır. Sonuç olarak, evlilikte yaşanan çatışmalar arttıkça evlilik doyumu azalmakta, evlilik ilişkisindeki bilinçli farkındalığın artması bu olumsuz ilişki üzerinde kısmi bir tampon görevi görmektedir. Bu araştırma, evlilikte yaşanan çatışmalar ile evlilik doyumları arasındaki ilişkide evli bireylerin bilinçli farkındalıklarının aracılık etkisini ortaya koyan ilk araştırma niteliğindedir. Ülkemizde bilinçli farkındalık düzeyleri ve bilinçli farkındalık temelli programların etkililiğini inceleyen çeşitli çalışmalar yapılmaktadır. Buna rağmen evli bireylerde bilinçli farkındalığı ve evlilikte bilinçli farkındalığın farklı değişkenlerle ilişkisini inceleyen çalışma sayısı oldukça sınırlıdır. Buradan hareketle elde edilen sonuçların son dönemde gelişmekte olan bilinçli farkındalık kavramı ile ilgili alan yazına katkı sağlayacağı, araştırmacı ve uygulamacılara yol göstereceği düşünülmektedir.

5.5. Öneriler

Bu bölümde araştırmanın bulgularına bağlı olarak uygulamaya ve araştırmacılara yönelik öneriler sunulmuştur.

5.5.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler

1. Bu çalışmada kullanılan veri toplama yöntemi değiştirilerek ve çatışma ile doyum arasındaki ilişkiyi etkileyebilecek farklı değişkenler ile araştırma yapılabilir.
2. Bu araştırmanın örnekleme, büyük oranda, eğitim düzeyi yüksek bireyler oluşmaktadır. Farklı il ve bölgelerden demografik değişkenleri daha farklı olan örneklemeler ile çalışma yapılarak alan yazına katkı sağlanabilir.
3. Bu araştırmanın sonuçları, nicel araştırma kapsamında katılımcıların ölçme araçlarına verdikleri yanıtlar kullanılarak bulgulanmıştır. Bu konu nitel araştırma yöntemleri ile daha derin bir şekilde incelenebilir. Nitel araştırmalar kapsamında yapılandırılmış görüşmeler, gözlemler gibi tekniklerden faydalanılarak detaylı bilgiler elde edilebilir. Özellikle çiftler üzerinde araştırmalar planlanabilir, yapılandırılmış görüşmeler yapılabilir ve sonuçlar değerlendirilebilir.
4. Evli bireylere yönelik kişilerarası bilinçli farkındalık müdahalelerinin uygulandığı programlar geliştirilebilir ve programların, evlilikte

kişilerarası bilinçli farkındalık, evlilik doyumu, evlilik çatışması, çatışma çözüm stilleri gibi değişkenlere etkisi deneysel modellerle incelenebilir.

5. Bu çalışmada veriler Covid 19 salgın dönemi dolayısıyla salgın önlemleri kapsamında elektronik ortamda toplanmıştır. Farklı yöntemlerle veriler toplanarak elde edilen sonuçlar karşılaştırılabilir.

5.5.2. Uygulamaya Yönelik Öneriler

1. Araştırma sonucuna göre bilinçli farkındalık evlilik doyumunu arttırmaktadır. Evlilik çatışmaları ise bilinçli farkındalık ile olumsuz yönde ilişkilidir. Bu bulguya göre evlilik ve aile danışmanlığı alanında uzman psikolojik danışman, psikolog ve terapistlere, terapi süreçlerinde bilinçli farkındalık ve kişilerarası bilinçli farkındalık müdahalelerini kullanmaları önerilebilir. Böylece evli bireylerin evlilik doyumları artırılabilir.

2. Evlilik öncesi psikolojik danışmanlık hizmeti almak isteyen çiftlere, evlilik öncesinde ve sonrasında, bilinçli farkındalık temelli eğitimler verilmesi önerilebilir. Halihazırda uygulanmakta olan evlilik öncesi psikoeğitim programlarının içerisine bilinçli farkındalık pratikleri eklenebilir.

3. Üniversite eğitiminden başlayarak sağlıklı ve işlevsel aile yapıları, evlilikte çatışma ve iletişim, içsel ve kişilerarası bilinçli farkındalık konusunda eğitim programları içerisinde derslere yer verilmesi ileride kuracakları evlilik ilişkilerinde olumlu katkı sağlayabilir.

4. Bilinçli farkındalık temelli uygulamalar oldukça kısa zaman aralıklarında gerçekleştirilebilmektedir. Bu nedenle bireysel danışmalarda da aile danışmanlığı sürecinde de danışanlara bu uygulamaların etkililiğinden bahsedilmesi ve gün içinde her an uygulayabilecekleri basit tekniklerin gösterilmesi hem içsel hem de kişilerarası bilinçli farkındalığın artırılması için faydalı olabilir.

5. Bilinçli farkındalık temelli terapiler son dönemde popülerliği artan ve etkililiği kanıtlanan yaklaşımlardır. Aile danışmanlığı, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik, Klinik Psikoloji lisansüstü öğrencilerine bilinçli farkındalık temelli terapilere ilişkin dersler verilip, uygulamalar yaptırılabilir.

KAYNAKÇA

- Adair, K. C., Boulton, A. J., & Algoe, S. B. (2018). The effect of mindfulness on relationship satisfaction via perceived responsiveness: Findings from a dyadic study of heterosexual romantic partners. *Mindfulness*, 9(2), 597-609.
- Akgün Boylu, Ş. (2018). *Evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile evlilik doyumu ve problem çözme becerisi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Ticaret Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Akgün, R., & Polat Uluocak, G. (2010). Effective communication and problem solving for marriage: A group work with women in a community center. *Aile ve Toplum Eğitim Kültür ve Araştırma Dergisi*, 6(23), 9-22.
- Akın, Ü. & Akın, A. (2015). Mediating role of coping competence on the relationship between mindfulness and flourishing. *Suma Psicológica*, 22(1), 37-43.
- Ali, PA, McGarry, J. & Maqsood, A. (2020). Spousal role expectations and marital conflict: perspectives of men and women. *Journal of Interpersonal Violence*, 1-27.
- Allen, T. D., Herst, D. E., Bruck, C. S., & Sutton, M. (2000). Consequences associated with work-to-family conflict: a review and agenda for future research. *Journal of Occupational Health Psychology*, 5(2), 278.
- Arslan, I. (2018). Bilinçli farkındalık, depresyon düzeyleri ve algılanan stres arasındaki ilişki. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2), 73-86.
- Atalay, Z. (2018). *Minfulness Şimdi ve Burada*. İstanbul: Psikonet.
- Atalay, Z., Aydın, U., Bulgan, G., Taylan, R. D., & Özgülük, S. B. (2017). Bilinçli farkındalık temelli öz-yeterlik ölçeği-yenilenmiş: Türkiye uyarlama çalışması. *İlköğretim Online*, 16(4), 1803-1815.
- Atkinson, B. J. (2013). Mindfulness training and the cultivation of secure, satisfying couple relationships. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 2(2), 73-94.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.
- Baer, R., (2003), Mindfulness as a clinical intervention. *Clinical Psychology Science and Practice*, 10(2), 125-143.
- Bandura, A. (1977). Self-Efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
- 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.

- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J. & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science And Practice*, 11(3), 230-241.
- Bradbury, N.B. Finchman, F.D. & Beach, S.R. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: a decade in review. *Journal Of Marriage And The Family*, 62, 964-980.
- Bradbury, T., & Fincham, F. (1988). Individual difference variables in close relationships: a contextual model in marriage as an integrative framework. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 54(4): 713-721.
- Bradbury, T.N., & Fincham, F.D. (1992). Attributions and behavior in marital interaction. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 63(4), 613-628.
- 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.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211-237.
- Brubaker, T. H. & Kimberly, J. A. (1993). Challenges to the American family. In T. H. Brubaker's (Ed.), *Family relations: Challenges for the future* (pp. 3-16). Newbury Park, CA: Sage.
- Bögels, S. M., Lehtonen, A., & Restifo, K. (2010). Mindful parenting in mental health care. *Mindfulness*, 1(2), 107-120.
- Buluş, M., & Bağcı, B. (2016). Evlilik doyumu: Aile yılmazlığı ve etkili iletişim becerilerinin rolü. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(40), 136-152.
- Burpee, L. C., & Langer, E. J. (2005). Mindfulness and marital satisfaction. *Journal of Adult Development*, 12, 43-51.
- Caldwell, K., Harrison, M., Adams, M., Quin, R. H. & Greeson, J. (2010). Developing mindfulness in college students through movement-based courses: effects on self-regulatory, self-efficacy, mood, stress, and sleep quality. *Journal of American College Health*, 58(5), 433-442.
- Canel, A. N. (2007). *Ailede problem çözme, evlilik doyumu ve örnek bir grup çalışmasının sınanması*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Carlson, L. E. & Brown, K. W. (2005). Validation of the Mindful Attention Awareness Scale in a cancer population. *Journal of Psychosomatic Research*, 58(1), 29-33.
- Carson, J. W., Carson, K. M., Gil, K. M. & Baucom, D. H. (2004). Mindfulness-based relationship enhancement. *Behavior Therapy*, 35: 471-494.

- Carr, A., & McNulty, M. (Eds.). (2016). *The handbook of adult clinical psychology: an evidence based practice approach*. Routledge.
- Coatsworth, J., Duncan, L., Greenberg, M., & Nix, R. (2015). Changing parent's mindfulness, child management skills and relationship quality with their youth: Results from a randomized pilot intervention trial. *Journal of Child and Family Studies*, 19(2), 203-217.
- Coelho, H. F., Canter, P. H. & Ernst, E. 2007. Mindfulness-based cognitive therapy: Evaluating current evidence and informing future research. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 75, 1000–1005.
- Cummings, E. M., & Davies, P. T. (2014). *Çocuklar ve evlilik çatışması: Aile tartışması ve çözümünün etkisi* (Çev. G. Şendil). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Cummings, EM, Goeke-Morey, MC & Papp, LM (2004). Günlük evlilik çatışmaları ve çocuk saldırganlığı. *Anormal Çocuk Psikolojisi Dergisi*, 32 (2), 191-202.
- Curun, F., & Çapkın, M. (2014). Romantik kıskançlığın bağlanma stilleri, benlik saygısı, kişilik özellikleri ve evlilik doyumu açısından yordanması. *Psikoloji Çalışmaları*, 34(1), 1-22.
- Cüceloğlu, D. (2017). *Evlenmeden Önce*. Remzi Kitabevi.
- Çağ, P., & Yıldırım, İ. (2016). Evlilik doyumunu yordayan ilişkisel ve kişisel değişkenler. *Turkish Psychological Counseling And Guidance Journal*, 4(39), 13-23.
- Çağ, P., & Yıldırım, İ. (2018). Evlilik doyumunda öznel iyi olma: Yaşam doyumu ve iyimserliğin rolü. *Turkish Studies*, 13(4), 203-224.
- Çakmak Tolan, Ö. (2015). *Evlilik uyumunun kişilik özellikleri, ilişkiye dair inançlar ve çatışma çözüm stilleri bağlamında yordanması (Diyarbakır ili örneği)*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Malatya.
- Çatak, P. D. & Ögel, K. (2010). Farkındalık temelli terapiler ve terapötik süreçler. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 13, 85-91.
- Çatal, M. T., & Kalkan, M. (2019). Evli bireylerin evlilik değerleri evlilik doyumu ve evlilik tipleri. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 3(6), 179-186.
- Çelik, M. (2006). *Evlilik doyum ölçeği geliştirme çalışması*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Çelikler, A.N., (2017). *Bir grup genç yetişkinde bilinçli farkındalık düzeyi ile başa çıkma tutumları ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çetintaş, Ö. (2019). *Evli bireylerin evlilik çatışması, kontrol odağı ve kişilik özellikleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

- Chiu, R. K. (1998). Relationships among role conflicts, role satisfactions and life satisfaction: Evidence from Hong Kong. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 26(4), 409-414.
- Çınar, L. (2008). *Evlilik doyumu: Cinsiyet rolleri ve yardım arama tutumu*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Çıtışlı Turgut, M. K. (2018). *Evlilik çatışması ve evlilik doyumu arasındaki ilişkide affetmenin aracı rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Demir, V. (2015). Bilinçli farkındalık temelli kognitif terapi programının bireylerin depresif belirti düzeyleri üzerine etkisi. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 35(1), 15-26.
- Deniz, B. (2017). *Evli bireylerin kişilik özelliklerine göre bilinçli farkındalık düzeylerinin ve evlilik doyumlarının incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Deniz, M. E., Erus, S. M & Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal zekanın aracılık rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(47), 17-31.
- Deniz, M. E., Erus, S. M., & Batum, D. (2020). Examining marital satisfaction in terms of interpersonal mindfulness and perceived problem solving skills in marriage. *International Online Journal of Educational Sciences*, 12(2), 69-83.
- Deturck, M. A. & Miller, G. R. (1986). The effects of husbands' and wives' social cognition on their marital adjustment, conjugal power, and self-esteem. *Journal Of Marriage And The Family*, 48, 715-724.
- Deutsch, M. (1994). Constructive conflict resolution: Principles training, and research. *Journal of Social Issues*, 50, 13-32.
- Dökmen, Ü. (2008). *İletişim Çatışmaları ve Empati (38. Baskı)*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Duncan, L. G. (2007). *Assessment of mindful parenting among parents of early adolescents: Development and validation of the Interpersonal Mindfulness in Parenting Scale*. Unpublished doctoral dissertation. The Pennsylvania State University, Pennsylvania.
- Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., & Greenberg, M. T. (2009). A model of mindful parenting: Implications for parent-child relationships and prevention research. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 12(3), 255-270.
- Ebenuwa-Okoh, E. E. (2008). Personality variables as correlates of marital adjustment among married persons in Delta State of Nigeria. *Educational Research and Reviews*, 3(8), 275-279.

- Erdem Özkan, G. (2019). *Evli bireylerin çatışma çözüm stillerine göre evlilik doyumunun incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Erok, M. (2013). *İlişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmalar, ilişkiye dair inançlar, kişilerarası öfke, kişilerarası ilişkiler, problem çözme ve evlilik çatışması*. Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Erus, S. M., & Deniz, E. (2018). Evlilikte bilinçli farkındalık ölçeğinin geliştirmesi: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 6(2), 96-113.
- Erus, S. M. (2019). *Evlilikte bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide duygusal zeka ve evlilik uyumunun aracılık rolü*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi, İstanbul.
- Faircloth, W. B., & Cummings, E. M. (2008). Evaluating a parent education program for preventing the negative effects of marital conflict. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 29, 141-156.
- Falkenström, F. (2010). Studying mindfulness in experienced mediators: A quasiexperimental approach. *Personality and Individual Differences*, 48(3), 305-310.
- Fincham, F. D. (2003). Marital conflict: Correlates, structure, and context. *American Psychological Society*, 14, 23-27.
- Fincham, F.D., & Beach, S.R.H. (1999). Conflict in marriage: implications for working with couples. *Annual Review Psychology*, 50, 47-77.
- Fowers, B. J. (1993). Psychology as public philosophy: an illustration of the moral dimension of psychology with marital research. *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology*, 13, 124-136.
- Frye, N., Ganong, L., Jensen, T., & Coleman, M. (2020). A dyadic analysis of emotion regulation as a moderator of associations between marital conflict and marital satisfaction among first-married and remarried couples. *Journal of Family Issues*, 41(12), 2328-2355.
- Galvin, K. M., Braithwaite, D. O., Schrod, P., & Bylund, C. L. (2018). *Family communication: Cohesion and change*. (9th ed.). Routledge
- Gambrel, L. E., & Keeling, M. L. (2010). Relational aspects of mindfulness: Implications for the practice of marriage and family therapy. *Contemporary Family Therapy*, 32(4), 412-426.
- Gambrel, L. E., & Piercy, F. P. (2015a). Mindfulness-based relationship education for couples expecting their first child-Part 1: Randomized mixed-methods program evaluation. *Journal of Marital and Family Therapy*, 41(1), 5-24.

- Gambrel, L. E., & Piercy, F. P. (2015b). Mindfulness-based relationship education for couples expecting their first child-Part 2: Phenomenological findings. *Journal of Marital and Family Therapy*, 41(1), 25-41.
- Germer, C. K. (2005). Teaching mindfulness in therapy. *Mindfulness and Psychotherapy*, 1(2), 113-129.
- Gesell, N., Niklas, F., Schmiedeler, S., & Segerer, R. (2020). Mindfulness and romantic relationship outcomes: The mediating role of conflict resolution styles and closeness. *Mindfulness*, 11(10), 2314-2324.
- Ghassemimoghaddam, K., Shafiabady, A., & Sharifi, A. (2020). Marital conflicts and basic needs: the mediator role of spirituality. *Clinical Psychology and Personality*, 18(2), 55-65.
- Giddens, A. (2006). *Sosyoloji*. C. Güzel (Ed.) İstanbul: Ayraç
- Girma, Z. (2016). *Role of socio-demographic, sexual relationship, marital communication and marital conflict resolution in marital satisfaction and stability among married individuals in Nifas Silk Lafto Sub City, Addis Ababa*. Master Thesis. Addis Ababa University, Ethiopia.
- Gladding, S. T. (2014). *Family therapy: History, theory, and practice*. Pearson Higher Ed.
- Gouveia, M. J., Carona, C., Canavarro, M. C., & Moreira, H. (2016). Self-compassion and dispositional mindfulness are associated with parenting styles and parenting stress: The mediating role of mindful parenting. *Mindfulness*, 7(3), 700-712.
- Greef, A.P., & Bruyne, T. (2000). Conflict Management Style And Marital Satisfaction. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 26, 321-334.
- Griebel, C. (2015). *Emotional intelligence as a mediator in the relationship between mindfulness and subjective well-being*. Masters Theses, Eastern Illinois University, Illinois.
- Grossman, P. (2010). Mindfulness for psychologists: Paying kind attention to the perceptible. *Mindfulness*, 1, 87-97.
- Grych, J. H., & Fincham, F. D. (1990). Marital conflict and children's adjustment: a cognitive-contextual framework. *Psychological Bulletin*, 108(2), 267.
- Güleç, S. (2020). *Romantik ilişkide doyum tarzları: temel ihtiyaçlar, bakış açısıyla ilgili modeller*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Günay, S. (2007). *Evlilik çatışması, nedensellik-sorumluluk yüklemeleri, eşlerin evlilik ilişkisinden sağladıkları genel doyuma ilişkin görüşleri ve evliliğe ilişkin değerlendirmeler arasındaki ilişkiler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Gürbüz, S., & Şahin, F. (2014). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık, 271.
- Gürüz, D., & Temel Eğinli, A. (2008). *İletişim becerileri*. Ankara: Nobel Kitapevi.
- Güven, N. (2005). *İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve evlilikte problem çözme becerilerinin evlilik doyumu ile ilişkisi*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Güven, N. & Sevim, S. A. (2007). İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve algılanan problem çözme becerilerinin evlilik doyumunu yordama gücü. *Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 49-61.
- Harvey Knowles, J., Manusov, V., & Crowley, J. (2015). Minding your matters: Predicting satisfaction, commitment, and conflict strategies from trait mindfulness. *Interpersona*, 9(1), 44–58.
- Hatipoğlu, Z. (1993). *The role of certain demographic variables and marital conflict in marital satisfaction of husbands and wives*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Hawkins, J. L. (1968). Associations between companionship, hostility, and marital satisfaction. *Journal of Marriage and The Family*, 30(4), 647-650.
- Hayes, A. F. (2013). The PROCESS macro for SPSS and SAS (version 2.13) [Software].
- Hayes, A. F. (2018). Partial, conditional, and moderated moderated mediation: Quantification, inference, and interpretation. *Communication Monographs*, 85(1), 4-40.
- Helms, H. M., Supple, A. J., Hengstebeck, N. D., Wood, C. A., & Rodriguez, Y. (2018). Marital processes linking gender role attitudes and marital satisfaction among mexican-origin couples: Application of an actor–partner interdependence mediation model. *Family Process*, 58(1), 197-213
- Heyman, R. E., Sayers, S. L. & Bellack, A. S. (1994). Global marital satisfaction versus marital adjustment: an empirical comparison of three measures. *Journal of Humanistic and Development*, 33(1), 21-31.
- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A. ve Oh, D. (2010). The effect of mindfulnessbased therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78(2), 169-83.
- Hovardaoğlu, S. (1996). Sosyal mübadele: Evlilikle ilgili değerlendirmelere etkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 11(36): 12-24.
- Howell, A. J., Digdon, N. L., Buro, K. & Sheptycki, A. R. (2008). Relations among mindfulness, well-being, and sleep. *Personality and Individual Differences*, 45, 773-777.
- Isfahani, N. N., Bahrami, F., Etemadi, O., & Mohamadi, R. A. (2018). Effectiveness of counseling based on mindfulness and acceptance on the marital conflict of

- intercultural married women in Iran. *Contemporary Family Therapy*, 40(2), 204-209.
- Ivy, A. (2007). The influence of a surrender style of coping and empathy on marital and sexual satisfaction. *Dissertation Abstracts International*, 67(9-B), 5407.
- Jensen, A. R. (1978). *Genetic and behavioral effects on nonrandom mating*. In R. T. Osborne, C. E. Noble, & N. J. Wey (Eds.), *Human variation: Biopsychology of age, race and sex*. Waltham: Academic Press.
- 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*, 19(4), 357-361.
- Jose, O., & Alfons, V. (2007). Do demographics affect marital satisfaction? *Journal of Sex & Marital Therapy*, 33(1), 73-85.
- Kabasakal, Z., & Soylu, Y. (2016). Evli bireylerin evlilik doyumunun cinsiyet ve eş desteğine göre incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5(4), 208-214.
- Kabat-Zinn, J. (2003). mindfulness based interventions in context: Past, present and future. *Clinical Psychology Science Practice*, 10, 144-156.
- Kabat-Zinn, J. (2011). Some reflections on the origins of MBSR, skillful means, and the trouble with maps. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 281-306.
- Kabat-Zinn, J., & Hanh, T. N. (2009). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Delta.
- Kabat-Zinn, J., & Kabat-Zinn, M. (1997). *Everyday blessings: The inner work of mindful parenting*. New York: Hyperion.
- Kanburoğlu, B. (2019). *Evli kadınlarda evlilik yaşı ve evlenme biçiminin evlilik doyumu ve depresyon düzeyine olan etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kansız, M., & Arkar, H. (2011). Mizaç ve karakter özelliklerinin evlilik doyumu üzerine etkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 12(1), 24-29.
- Kappen, G., Karremans, J. C., Burk, W. J., & Buyukcan-Tetik, A. (2018). On the association between mindfulness and romantic relationship satisfaction: The role of partner acceptance. *Mindfulness*, 9(5), 1543-1556.
- Karabacak, A., & Demir, M. (2016). Özerklik, bağlanma stilleri, bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(23), 271-291.
- Karaoğlu, B. M. (2019). *Evli bireylerde benlik saygısının çift uyumu ve cinsel doyum üzerindeki etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Yakın Doğu Üniversitesi, Lefkoşa.

- Karney, B.R. ; Bradbury, T.N. (1997). Neuritisim, Marital Interaction, and the Trajectory of Marital Satisfaction. *Journal of Personality and Sozial Psychology*. 72(5), 1075-1092.
- Kasapoğlu, F., Kutlu, M., & Durmuş, E. (2017). Evli bireylerde kişilerarası ilişki tarzı ile evlilik doyumu arasındaki ilişki: evlilikte özyeterlik algısının aracı rolü. *Nesne Psikoloji Dergisi*, 5(11), 469-487.
- Katz, LF & Gottman, JM (1993). Evlilik içi çatışma kalıpları, çocukların içselleştirme ve dışsallaştırma davranışlarını öngörür. *Gelişim Psikolojisi*, 29 (6), 940.
- Kavak, A. (2018). *Evli bireylerde çatışma yönetimi ve evlilik doyumu*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kaya, N. (2017). *Kırsal ve kentsel alanda yaşayan evli kadınların evlilik uyumu, evlilik doyumu ve ilişkilerde mutluluk düzeylerinin karşılaştırılması ve incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Ticaret Üniversitesi, İstanbul.
- Khaddouma, A., Gordon, K. C., & Bolden, J. (2015). Zen and the art of sex: Examining associations among mindfulness, sexual satisfaction, and relationship satisfaction in dating relationships. *Sexual and Relationship Therapy*, 30(2), 268-285.
- Kınay, F. (2013). *Beş boyutlu bilinçli farkındalık ölçeği'ni türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Killinsworth, M. A., & Gilbert, D. T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. *Science*, 330, 932-951.
- Kirby, J.S. (2005). *A study of the marital satisfaction levels of participants in a marriage education course*. Unpublished Doctoral Dissertation, University Of Louisiana, Lafayette.
- Kohlenberg, R. J., Tsai, M., Kuczynski, A. M., Rae, J. R., Lagbas, E., Lo, J., & Kanter, J. W. (2015). A brief, interpersonally oriented mindfulness intervention incorporating: Functional analytic psychotherapy 's model of awareness, courage and love. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 4, 107-111.
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition & Emotion*, 23(1), 4-41.
- Kozlowski, A. (2013). Mindful mating: Exploring the connection between mindfulness and relationship satisfaction. *Sexual and Relationship Therapy*, 28(1-2), 92-104.
- Körükçü, Ö., ve Kukulü, K. (2015). Beden-zihin-ruh bütünlüğünü korumaya yönelik bir program: farkındalık temelli stres azaltma programı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 7(1), 68-80.
- Körükçü, Ö. (2015). *Preterm erken membran rüptürü olan gebelerde Meleis'in geçiş teorisine göre yapılandırılmış farkındalık programının anneliğe geçiş sürecine etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Antalya.

- Kurdek, L.A. (1995). Predicting change in marital satisfaction from husbands' and wives' conflict resolution styles. *Journal of Marriage And Family*, 57(1), 153-161.
- Küçük, E. (2019). *Bilinçli farkındalık ve psikolojik sermayenin çalışanların iyi oluş hali üzerindeki rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Lavender, J. M., Gratz, K. L. & Tull, M. T. (2011). Exploring the relationship between facets of mindfulness and eating pathology in women. *Cognitive Behaviour Therapy*, 40(3), 174-182.
- Lenger, K. A., Gordon, C. L., & Nguyen, S. P. (2017). Intra-individual and cross-partner associations between the five facets of mindfulness and relationship satisfaction. *Mindfulness*, 8, 171-180.
- Li, T. & Fung, H. H. (2011). The dynamic goal theory of marital satisfaction. *Review of General Psychology*, 15(3), 246-254.
- Linehan, M. (2015). *DBT Skills Training: manual*. New York, NY: The Guilford Press.
- Lippold, M. A., Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., Nix, R. L., & Greenberg, M. T. (2015). Understanding how mindful parenting may be linked to mother-adolescent communication. *Journal of Youth and Adolescence*, 44(9), 1663-1673.
- Mackey, R. A., Diemer, M. A., & O'Brien, B. A. (2000). Conflict-management styles of spouses in lasting marriages. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 37(2), 134-148.
- Marlatt, G. A., & Kristeller, J. L. (1999). Mindfulness and meditation. In W. R. Miller (Ed.), *Integrating spirituality into treatment: Resources for practitioners* (pp. 67–84). American Psychological Association.
- Masuda, A., Price, M. & Latzman, R. D. (2011). Mindfulness moderates the relationship between disordered eating cognitions and disordered eating behaviors in a non-clinical college sample. *J Psychopathol Behav Assess*, 11, 252-257.
- McCaffrey, S. (2015). *Mindfulness in Parenting Questionnaire (MIPQ): Development and validation of a measure of mindful parenting*. Unpublished Doctoral Dissertation. Nova Southeastern University, Florida.
- McCaffrey, S., Reitman, D., & Black, R. (2017). Mindfulness in parenting questionnaire (mipq): Development and validation of a measure of mindful parenting. *Mindfulness*, 8(1), 232-246.
- McGill, J., Adler-Baeder, F., & Rodriguez, P. (2016). Mindfully in love: A meta-analysis of the association between mindfulness and relationship satisfaction. *Journal of Human Sciences and Extension*, 4(1), 89-101.
- Neff, K.D., (2003). The development and validation of a scale to measure self compassion. *Self and identity*, 2, 223 – 250.
- Newcombe, B. C., & Weaver, A. D. (2016). Mindfulness, cognitive distraction, and sexual well-being in women. *The Canadian Journal of Human Sexuality*, 25(2), 99-108.

- Nichols, W. (2005). *The first years of marital commitment*. M. Harway, (Ed.), Handbook Of Couples Therapy (Pp. 35-36). Usa: John Wiley & Sons, Inc.
- Noh, J., & Shin, N. (2020). The effects of marital conflict on children's executive function, emotion regulation, and problem behavior: Mediating roles of maternal parenting behavior and children's sleep. *Korean Journal of Child Studies*, 41(6), 51-66.
- Ovalı, H. (2010). Farklı coğrafi bölgelerde yaşayan bireylerin evlilik çatışmalarının çeşitli demografik özelliklere göre karşılaştırılması. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Ankara.
- Ögel, K. (2012). *Farkındalık (ayırısama) ve kabullenme temelli terapiler*. Ankara: HYB Basım Yayın.
- Ögel, K. (2015). *Bilişsel davranışçı psikoterapilerde üçüncü dalga, farkındalık ve kabullenme temelli terapiler*. Ankara: HYB Yayıncılık.
- Öner, D. Ş. (2013). *Evli bireylerin evlilik çatışması, çatışma çözüm stilleri ve evlilik uyumlarının incelenmesi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Özen, A. (2006). *Value similarities of wives and husbands and conflict resolution styles of spouses as predictors of marital adjustment*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Özen, A., Salman-Engin, S., & Sakallı-Uğurlu, N. (2016). Romantik ilişkilerde çatışma çözüm stilleri ölçeği: Geçerlik güvenirlik çalışması. *Nesne Psikoloji Dergisi*, 4(7), 1-19.
- Özgüven, İ. E. (2014). *Evlilik ve Aile Terapisi*. Ankara: Pdrem Yayınları.
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş., & Deniz, M. E. (2011). Bilinçli farkındalık ölçeği'ni türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(160), 224-235.
- Parent, J., McKee, L. G., Rough, J. N., & Forehand, R. (2016). The association of parent mindfulness with parenting and youth psychopathology across three developmental stages. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 44(1), 191-202.
- Parlar, H., & Akgün, Ş. (2018). Evlilikte bilinçli farkındalık, evlilik doyumu ve problem çözme becerileri ilişkilerinin incelenmesi. *Akademik Platform Eğitim ve Değişim Dergisi*, 1(1), 11-21.
- Parmaksız, İ. (2020). Yaşam doyumuyla bilinçli farkındalık arasındaki ilişki: Yetişkinler üzerine bir araştırma. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(1), 157-176.
- Parsons, C. E., Crane, C., Parsons, L. J., Fjorback, L. O., & Kuyken, W. (2017). Home practice in mindfulness-based cognitive therapy and mindfulness-based stress reduction: a systematic review and meta-analysis of participants' mindfulness practice and its association with outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 95, 29-41.

- Pepping, C. A., & Halford, W. K. (2016). *Mindfulness and couple relationships*. In E. S. W. Van Gordon, & M. D. Griffiths (Eds.), *Mindfulness and Buddhist-derived approaches in mental health addiction*. Springer, Cham.
- Pepping, C. A., Cronin, T. J., Lyons, A., & Caldwell, J. G. (2018). The effects of mindfulness on sexual outcomes: The role of emotion regulation. *Archives of Sexual Behavior*, 47(6), 1601-1612.
- Pepping, C. A., O'Donovan, A., Zimmer-Gembeck, M. J., ve Hanisch, M. (2014). Is emotion regulation the process underlying the relationship between low mindfulness and psychosocial distress? *Australian Journal of Psychology*, 66(2), 130-138.
- Peterson, D.R. (1983). Conflict. H.H.Kelley, E. Berscheid , A. Christensen , J. Harvey , T. Huston , G. Levinger , E. McClintock , L. Peplau & D. Peterson (Ed.). *Close relationships*, New York: W.H. Freeman.
- Polat, D. (2006). Evli bireylerin evlilik uyumları, aldatma eğilimleri ve çatışma eğilimleri arasındaki ilişkilerin bazı değişkenler açısından incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Pratscher, S. D., Rose, A. J., Markovitz, L., & Bettencourt, A. (2018). Interpersonal mindfulness: Investigating mindfulness in interpersonal interactions, co-rumination, and friendship quality. *Mindfulness*, 9(4), 1206-1215.
- Pratscher, S. D., Wood, P. K., King, L. A., & Bettencourt, B. A. (2019). Interpersonal mindfulness: Scale development and initial construct validation. *Mindfulness*, 10(6), 1044-1061.
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 40(3), 879-891.
- Profeta, Y. (2002). *Çocuğun davranış problemleri ile ebeveyn çatışmasını algılayışı arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Quinn-Nilas, C. (2020). Self-reported trait mindfulness and couples' relationship satisfaction: A meta-analysis. *Mindfulness*, 11(4), 835-848.
- Rangelov, B. B. (2012). *A study of relationship between conflict management styles and marital satisfaction among Bulgarian-American Spouses*. Unpublished doctorate dissertation, Southwestern Baptist Theological Seminary, USA.
- Rank, M.R. & LeCroy, C.W. (1983). Toward a multiple perspective in family theory and practice: the case of social exchange theory, symbolic interactionism and conflict theory. *Family Relation*, 32(3), 441-448.
- Rasmussen, M. K. ve Pidgeon, A. M. (2011). The direct and indirect benefits of dispositional mindfulness on self-esteem and social anxiety. *Anxiety, Stress & Coping: An International Journal*, 24(2), 227-233.

- Rehman, U. S., Janssen, E., Newhouse, S., Heiman, J., Holtzworth-Munroe, A., Fallis, E., & Rafaeli, E. (2011). Marital satisfaction and communication behaviors during sexual and nonsexual conflict discussions in newlywed couples: A pilot study. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 37(2), 94-103.
- Ryan, R. M. ve Brown, K. W. (2003). Why don't we need self-esteem: On fundamental needs, contingent love, and mindfulness. *Psychological Inquiry*, 14(1), 71-76.
- Ryland, S., & Johnson, L. (2020). Mindfulness in marriage. In *Mindfulness for Everyday Living* (pp. 85-90). Springer, Cham.
- Sakallı-Uğurlu, N. (2003). How do romantic relationship satisfaction, gender stereotypes, and gender relate to future time orientation in romantic relationships? *The Journal of psychology*, 137(3), 294-303.
- Sardoğan, M. E., & Karahan, T. F. (2005). Evli bireylere yönelik bir insan ilişkileri beceri eğitimi programı'nın evli bireylerin evlilik uyum düzeylerine etkisi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 38(2), 89-102.
- Schutte, N. S. & Malouff, J. M. (2011). Emotional intelligence mediates the relationship between mindfulness and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 50(7), 1116-1119.
- Segal, ZV, Williams, M. & Teasdale, J. (2018). *Depresyon için farkındalık temelli bilişsel terapi* . Guilford Yayınları.
- Segal, Z. V., Teasdale, J. D. & Williams, J. M. G. (2004). "Mindfulness-based cognitive therapy". In *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition*, Edited by: Hayes, S., Follette, V. and Linehan, M. 45–65. New York, NY: Guilford Press.
- Segrin, C., Hanzal, A., & Domschke, T. J. (2009). Accuracy and bias in newlywed couples' perceptions of conflict styles and the association with marital satisfaction. *Communication Monographs*, 76(2), 207-233.
- Short, M. M., Mazmanian, D., Ozen, L. J., & Bédard, M. (2015). Four days of mindfulness meditation training for graduate students: A pilot study examining effects on mindfulness, self-regulation, and executive function. *The Journal of Contemplative Inquiry*, 2(1), 37-48.
- Sığırcı, A. (2010). *Evli bireylerde bağlanma biçimleri ve evliliğe dair inançların evlilik doyumu ile ilişkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi Eğitim Enstitüsü, Malatya.
- Singh, N.N., Lancioni, G.E., Wahler, R.G., Winton, A.S.W. and Singh, J. (2008). Mindfulness approaches in cognitive behavior therapy. *Behavioral and Cognitive Psychotherapy*, 36, 659–666.
- Sipahi, T. (2020). *Kişilerarası bilinçli farkındalık ve ilişkisel otantiklik ile evlilik yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Sprey, J. (1979). Conflict theory and the study of marriage and the family. In Burr, et al., (Eds.) *Contemporary theories about the family*. New York: Free Press.
- Stahl, B., & Goldstein E. (2010). Interpersonal minsfulness. In *A mindfulness-based stress reduction workbook* (pp. 157-173). Oakland: A New Harbinger Publications.
- Şendil, G., Kızıldağ, Ö., (2005). *Evlilik çatışması ve çocuk*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Şentürk, E. (2018). *Evlilikte özyetkinlik, ebeveyn özyetkinliği, bilişsel duygu düzenleme ve evlilik doyumu arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Cerrahpaşa Üniversitesi Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Tabachnick, B. G. (2013). BG Tabachnick, LS Fidell using multivariate statistics.
- Tacon, A. M., Caldera, Y. M. ve Ronaghan, C. (2004). Mindfulness - Based stress reductionin women with breast cancer. *Families, Systems & Health*, 22(2), 193-203.
- Taşköprü, M. (2013). *Evlilik doyumu ile problem çözme becerileri, stresle başa çıkma ve evlilik süresi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tezcan, M. (2000). *Türk Ailesi Antropolojisi*. İmge Kitapevi, Ankara.
- Tezer, E. (1986). *Evli eşler arasındaki çatışma davranışları: Algılama ve doyum*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Tezer, E. (1994). Evli eşler arasındaki çatışmalar ile çeşitli demografik değişkenlerin evlilik doyumuna etkisi: kadının bir işte çalıştığı ve çalışmadığı eşler üzerinde bir araştırma. *3P Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji Dergisi*, 2(3), 209-217.
- Tezer, E. (1996). Evlilik ilişkisinden sağlanan doyum: Evlilik yaşam ölçeği. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(7), 1-7.
- TÜİK. (2019). Evlenme ve Boşanma İstatistikleri 2019, T.C. Türkiye İstatistik Kurumu Başkanlığı, Ankara.
- Tümer, A.B. (1998). *Evli çiftlerde gözlenebilen çatışma odakları ve iletişim sorunları*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Ülev, E. (2014). *Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık düzeyi ile stresle başa çıkma tarzının depresyon, kaygı ve stres belirtileriyle ilişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Üncü, S. Y. (2007). *Duygusal zeka ve evlilik doyumu ilişkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Wachs, K., & Cordova, J. V. (2007). Mindful relating: Exploring mindfulness and emotion repertoires in intimate relationships. *Journal of Marital & Family Therapy*, 33(4), 464-481.

- Wang, Y. ve Kong, F. (2014). The role of emotional intelligence in the impact of mindfulness on life satisfaction and mental distress. *Social Indicators Research*, 116(3), 843-852.
- Warren, J. S. (2020). *Mindfulness and positive living*. in *mindfulness for everyday living* (pp. 11-23). Springer, Cham.
- Webb, J. R., Phillips, T. D., Bumgarner, D. & Conway-Williams, E. (2013). Forgiveness, mindfulness, and health. *Mindfulness*, 4(3), 235-245.
- Weinstein, N., Brown, K. W. & Ryan, R. M. (2009). A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being. *Journal of Research in Personality*, 43(3), 374- 385.
- Whiting, J. B., Leavitt, C. E., & Boden, J. S. (2020). *Strengthening emotional and physical intimacy: creating a mindful marriage*. in *mindfulness for everyday living* (pp. 91-103). Springer, Cham.
- Williams, J. M. G. 2008. Mindfulness, depression and modes of mind. *Cognitive Therapy and Research*, 32, 721-733.
- Witkiewitz, K., Marlatt, G.A., Walker, D. (2005). Mindfulness-based relapse prevention for alcohol and substance use disorders. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 19, 211-228.
- Woodin, E. M. (2011). A two-dimensional approach to relationship conflict: Meta-analytic findings. *Journal of Family Psychology*, 25(3), 325-343.
- Woszidlo, A., & Segrin, C. (2013). Negative affectivity and educational attainment as predictors of newlyweds' problem solving communication and marital quality. *The Journal of Psychology*, 147(1), 49-73.
- Wunderer, E., & Schneewind, K. A. (2008). The relationship between marital standards, dyadic coping and marital satisfaction. *European Journal of Social Psychology*, 38(3), 462-476.
- Yavuzer, H. (2002). *Çocuk Eğitimi El Kitabı*, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yıkılmaz, M. ve Demir Güdül, M. (2015). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyum, yaşamda anlam ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiler. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(2), 297-315.
- Yıldız, M. A., & Baytemir, K. (2016). Evli bireylerde evlilik doyum ile yaşam doyum arasındaki ilişkide benlik saygısının aracılığı. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(1), 67-80.
- Yıldız, Ö. Z. (2018). *Evlilik doyumunun öncülleri ve sonuçları: depresyon, kaygı, erken dönem uyumsuz şemalar*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi, İstanbul.
- Yılmam, B. (2019). *Bilinçli farkındalık ve öz-duyarlılığın öznel iyi oluş üzerindeki etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Yılmaz, H. K. (2020). *Eşle yaşanan sorunlar ile evlilik doyumu arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yoo, H., Bartle-Haring, S., Day, R. D., & Gangamma, R. (2014). Couple communication, emotional and sexual intimacy, and relationship satisfaction. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 40(4), 275-293.
- Yüksekbilgili, N. Ş. (2020). Bilinçli farkındalık düzeyi ile bireysel mutluluk düzeyi arasındaki ilişki üzerine bir araştırma. *Uluslararası Akademik Yönetim Bilimleri Dergisi*, 6(8), 63-72.
- Zeytinoğlu, E. (2013). *Evli bireylerin benlik saygısı, kıskançlık düzeyi, evlilikteki çatışmalar ve evlilik doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Zümbül, S. (2019). Öğretmen adaylarının psikolojik iyi oluş düzeylerinde bilinçli farkındalık ve affetmenin yordayıcı rolleri. *Ege Eğitim Dergisi*, 20 (1), 20-36.
- Zümbül, S. ve Soylu, Y. (2021). Öğretmen adaylarında güvengenliğin yordayıcıları olarak temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve bilinçli farkındalık. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 12 (1), 116-132.

EKLER

Ek 1. Ölçek Kullanım İzinleri

Evlilik Yaşam Ölçeği İzni >



Kevser Gök >

12 Ağu 2020 Çar 13:41



Alıcı: esin.tezer

Kıymetli Esin Hocam,
İsmim Kevser, Pamukkale Üniversitesi Aile Danışmanlığı bölümünde Yüksek Lisans yapmaktayım. Tez danışmanım Prof. Dr. Erdinç Duru ile birlikte yapmak istediğim Yüksek Lisans Tez çalışmamda geliştirmiş olduğunuz "Evlilik Yaşam Ölçeği" ölçeğini kullanmak istiyorum. Gerekli izni verip ölçeğin maddeleri ve puanlama koşullarını benimle paylaşırsanız çok memnun olurum. Şimdiden çok teşekkür ederim.

İyi Çalışmalar Dilerim

Tez Adı: **EVLİLİKTE YAŞANAN ÇATIŞMALARIN EVLİLİK DOYUMUNA ETKİSİNİ ANLAMADA BİLİNÇLİ FARKINDALIĞIN ARACI ROLÜ**

GÖNDEREN: KEVSER GÖK

RE: **Evlilik Yaşam Ölçeği** Kullanım İzni >

Gelen Kutusu x



esin

12 Ağu 2020 Çar 14:02



Alıcı: ben

Evlilik Yaşam Ölçeği ve ölçek ile ilgili bilgileri ekte gönderiyorum.

Başarılar dilerim.

Prof. Dr. Esin Tezer

Evlilik Çatışması Ölçeği Kullanım İzni >



Kevser Gök >

12 Ağu 2020 Çar 14:01



Alıcı: zeynep

Kıymetli Zeynep Hocam,
İsmim Kevser, Pamukkale Üniversitesi Aile Danışmanlığı bölümünde Yüksek Lisans yapmaktayım. Tez danışmanım Prof. Dr. Erdinç Duru ile birlikte yapmak istediğim Yüksek Lisans Tez çalışmamda geliştirmiş olduğunuz "Evlilik Çatışması Ölçeği" ölçeğini kullanmak istiyorum. Gerekli izni verip ölçeğin maddeleri ve puanlama koşullarını benimle paylaşırsanız çok memnun olurum. Şimdiden çok teşekkür ederim.

İyi Çalışmalar Dilerim

Tez Adı: **EVLİLİKTE YAŞANAN ÇATIŞMALARIN EVLİLİK DOYUMUNA ETKİSİNİ ANLAMADA BİLİNÇLİ FARKINDALIĞIN ARACI ROLÜ**

GÖNDEREN: KEVSER GÖK

Re: Evlilik Çatışması Ölçeği Kullanım İzni >

Gelen Kutusu x



Zeynep Hatipoğlu Sumer <[redacted]>

13 Ağu 2020 Per 14:10



Alıcı: ben

Sayın Gök,

Tez çalışmanızda Evlilik Yaşamı Ölçeği'ni (Marital Conflict Scale) kullanabilirsiniz. Ölçek, puanlama ve atıf bilgisi ekli dosyadadır.

İyi dileklerle,

Doç. Dr. Zeynep Hatipoğlu Sumer

Quoting Kevser Gök <[redacted]>:

EVLİLİKTE BİLİNÇLİ FARKINDALIK ÖLÇEĞİ KULLANIM İZNİ >



Kevser Gök <[redacted]>

12 Ağu 2020 Çar 13:33



Alıcı: smerve

Kıymetli Seher Merve Hocam,

İsimim Kevser, Pamukkale Üniversitesi Aile Danışmanlığı bölümünde Yüksek Lisans yapmaktayım. Tez danışmanım Prof. Dr. Erdi Duru ile birlikte yapmak istediğim Yüksek Lisans Tez çalışmamda geliştirmiş olduğunuz "Evlilikte Bilinçli Farkındalık" ölçeğini kullanmak istiyorum. Gerekli izni verip ölçeğin maddeleri ve puanlama koşullarını benimle paylaşırsanız çok memnun olurum. Şimdiden çok teşekkür ederim.

İyi Çalışmalar Dilerim

Tez Adı: **EVİLİKTE YAŞANAN ÇATIŞMALARIN EVİLİK DOYUMUNA ETKİSİNİ ANLAMADA BİLİNÇLİ FARKINDALIĞIN ARACI ROLÜ**

GÖNDEREN: KEVSER GÖK

Ynt: EVLİLİKTE BİLİNÇLİ FARKINDALIK ÖLÇEĞİ KULLANIM İZNİ >

Gelen Kutusu x

[redacted]

12 Ağu 2020 Çar 15:49

Alıcı: ben

Merhabalar

Ölçeği kullanabilirsiniz ekte maddeleri ve değerlendirmesini yolluyorum. Çalışmalarınızda başarılar dilerim.

Çatışma Çözüm Stilleri Ölçeği kullanım izni >



Kevser Gök <[redacted]>

12 Ağu 2020 Çar 13:56



Alıcı: selinsalman

Kıymetli Selin Hocam,

İsimim Kevser, Pamukkale Üniversitesi Aile Danışmanlığı bölümünde Yüksek Lisans yapmaktayım. Tez danışmanım Prof. Dr. Erdi Duru ile birlikte yapmak istediğim Yüksek Lisans Tez çalışmamda geliştirmiş olduğunuz "Çatışma Çözüm Stilleri Ölçeği" ölçeğini kullanmak istiyorum. Gerekli izni verip ölçeğin maddeleri ve puanlama koşullarını benimle paylaşırsanız çok memnun olurum. Şimdiden çok teşekkür ederim.

İyi Çalışmalar Dilerim

Tez Adı: **EVİLİKTE YAŞANAN ÇATIŞMALARIN EVİLİK DOYUMUNA ETKİSİNİ ANLAMADA BİLİNÇLİ FARKINDALIĞIN ARACI ROLÜ**

GÖNDEREN: KEVSER GÖK

Re: Fwd: Çatışma Çözüm Stilleri Ölçeği kullanım izni ➤ Gelen Kutusu x



~~selinsalman@bilkent.edu.tr~~

15 Ağu 2020 Cmt 14:33



Alıcı: ben ▼

Merhaba Kevser, ölçeği kullanabilirsin tabi ki çünkü yayınlanmış bir ölçek bu. Ölçek maddelerine ve faktör yapıları hakkında bilgilere de makaleden ulaşabilirsin, çok kolaylıklar diliyorum.

Dr. selin Salman Engin

Selin SALMAN ENGİN, PhD
Instructor
Psychology Department
Bilkent University
06800, Bilkent
Ankara-TURKEY

2020-08-14 11:30, Kevser Gök yazmış:



Ek 2. Kişisel Bilgi Formu

Değerli Katılımcı,

Pamukkale Üniversitesi Aile Danışmanlığı Yüksek Lisans programında yürüttüğüm tezim için bir çalışma yapmaktayız. Araştırma kapsamında “Evliliklerde yaşanan çatışmaların evlilik doyumuna etkisi üzerinde bilinçli farkındalığın rolü” konusunu inceleyeceğiz.

Söz konusu çalışma;

*18 YAŞINDAN BÜYÜK,

*EN AZ 1 YILDIR EVLİ OLAN katılımcılarla yürütülecektir.

Araştırma hakkında daha fazla bilgi edinmek ya da araştırma sonuçları hakkında bilgi almak isterseniz aşağıda yer alan mail adresi üzerinden iletişim kurabilirsiniz. Araştırmaya ve bilime sağlayacağınız katkı için şimdiden teşekkür ederiz.

İletişim: bulut.ozgur@pau.edu.tr

Aşağıdaki sorular araştırmamız için kullanılacak bazı kişisel bilgileri içermektedir. Vermiş olduğunuz bilgiler yalnızca araştırma verisi olarak kullanılacaktır. Hiçbir veri araştırma dışında kullanılmayacaktır. Araştırmamıza katılım sağladığınız için teşekkür ederiz.

1) Cinsiyetiniz : Kadın () Erkek ()

2) Yaşınız : -----

3) Şu an ikamet ettiğiniz il/ilçe : -----

4) Çalışıyor musunuz ?: Evet () Hayır ()

Çalışıyor iseniz mesleğiniz : -----

Devlet memuruyum () Özel sektörde çalışıyorum () Serbest çalışıyorum ()

Eşiniz Çalışıyor mu ?: Evet () Hayır ()

Çalışıyor ise mesleği : -----

Devlet memuru () Özel sektörde çalışıyor () Serbest çalışıyor ()

5) Eğitim düzeyiniz:

Okuma yazma bilen fakat bir okul bitirmeyen () İlkokul () Ortaokul ()

Lise () Lisans () Yüksek lisans () Doktora ()

6. Eşinizin eğitim düzeyi:

Okuma yazma bilen fakat bir okul bitirmeyen () İlkokul () Ortaokul ()

Lise () Lisans () Yüksek lisans () Doktora ()

7) Evlenme kararınız nasıl oldu?

Kendi seçimim, ailemin onayıyla ()

Görücü usulüyle, kendi kararım ()

Görücü usulüyle, ailemin kararıyla ()

Ailem karşı çıkmasına rağmen evlendim ()

Kendi kararım, ailemin bilgisi dışında ()

Diğer () -----

8) Kaç yıldır evlisiniz? : -----

9) Kaç yaşında evlendiniz? -----

10) Eşinizle aranızdaki yaş farkı nedir? -----

11) Çocuğunuz var mı?: Evet () Hayır () Evet ise kaç çocuğunuz var?: -----

12) Ailenizin toplam aylık geliri ne kadardır? -----

13) “İlişki doyumu, bireyin ilişkiye yönelik mutluluk, memnuniyet ve tatmin duygularının öznel bir değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır.” Bu tanıma göre ilişkide aldığınız doyumu değerlendirdiğinizde aşağıdaki seçenekler içinden ilişki doyumu düzeyinizi en iyi yansıtan seçeneği (X) işareti koyarak belirtiniz.

1 (Hiç)	2	3	4 (Nötr)	5	6	7(Çok fazla)
---------	---	---	----------	---	---	--------------

14) "Bilişsel esneklik, bireyin düşüncelerini içinde bulunulan koşullara göre değiştirebilme, düzenleyebilme ve uygun hale getirebilme potansiyeli“ olarak tanımlanmaktadır. Bu tanımı göre kendinizi değerlendirdiğinizde, aşağıdaki seçenekler içinden bilişsel esneklik düzeyinizi en iyi yansıtan seçeneği (X) işareti koyarak belirtiniz.

Kesinlikle Yansıtmıyor			Nötr			Tamamen Yansıtıyor
1	2	3	4	5	6	7

15) “Duyguları düzenleme; duyguları tanıma, gözden geçirme, değerlendirme ve belirlenen hedeflere ulaşmak için uygun duygusal tepkileri verebilme potansiyeli” olarak tanımlanmaktadır. Bu tanımı göre kendinizi değerlendirdiğinizde, aşağıdaki seçenekler içinden duyguları düzenleme düzeyinizi en iyi yansıtan seçeneği (X) işareti koyarak belirtiniz.

Kesinlikle Yansıtmıyor			Nötr			Tamamen Yansıtıyor
1	2	3	4	5	6	7

Ek 3. Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Aşağıda eşinizle ilişkinizdeki yaşantılarla ilgili bir dizi durum verilmiştir. Lütfen her bir maddeyi ilişkinizi değerlendirerek ne sıklıkla yaşadığınıza göre cevaplayınız.	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Çoğu Zaman	Her zaman
1. İlişkimizden beklentilerimi ve isteklerimi eşime açıklayabiliyorum.	1	2	3	4	5
2. Eşim kızgın davrandığında, ona karşılık vermeden önce durumunu anlamaya çalışırım.	1	2	3	4	5
3. Eşimle konuşurken onu dikkatlice dinlerim.	1	2	3	4	5
4. Eşimle sarıldığımızda eşimin vücuduma dokunuşlarını (bedensel duyumları) fark ederim.	1	2	3	4	5
5. Eşimle iletişimdayken onun beden dilindeki değişikliği fark ederim.	1	2	3	4	5
6. Eşimin fikirlerine karşı olsam bile onu dikkatlice dinlerim.	1	2	3	4	5
7. Eşimi olduğu gibi kabul ederim.	1	2	3	4	5
8. Eşimin istediği bir aktiviteyi yaparken özensiz davranırım.	1	2	3	4	5
9. Eşim bana sarıldığında, duygularımı fark ederim.	1	2	3	4	5
10. Eşime duygularımı ve düşüncelerimi rahatça ifade edebilirim.	1	2	3	4	5
11. Eşime hissettiğim olumlu duyguların belli bir süre farkında olamayabiliyorum.	1	2	3	4	5
12. Eşime hissettiğim duygularımın; düşüncelerimi ve davranışlarımı nasıl etkilediğini fark ederim.	1	2	3	4	5

Ek 4. Evlilik Yaşamı Ölçeği

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. **Prof. Dr. Esin Tezer**

1. Evlilikten beklediklerimin çoğu gerçekleşti.

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

2. Evliliğimizdeki engellerin aşılabilir olduğunu düşünüyorum.

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

3. Evliliğimizi çok anlamlı buluyorum.

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

4. Evliliğimizde giderek eksilen heyecan beni rahatsız ediyor.

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

5. Evliliğimiz zaman zaman bana bir yük gibi geliyor.

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

6. Huzurlu bir ev yaşamım var.

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

7. Evliliğimiz her geçen gün daha iyiye doğru gitti.

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

8. Bizim ilişkimiz ideal bir karı-koca ilişkisidir.

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

9. Eşim benim için aynı zamanda iyi bir arkadaşdır.

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

10. Başbaşa kaldığımız zaman benim canım hiç sıkılmaz.

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

Ek 5. Evlilik Yaşamı Anketi Örnek Maddeleri

Bu anket evli eşler arasındaki anlaşmazlık konularını saptamak amacıyla hazırlanmıştır. Sizden istenen, ankette yer alan konuların her biri için eşinizle aranızda bu konuda bir anlaşmazlık olup olmadığına karar vermeniz ve eşinizle aranızda böyle bir durum yok ise “Böyle bir durum yok” seçeneğini, var ama bu durum aranızda bir gerginlik yaratmıyor ise “Var ama hiç gerginlik yaratmıyor” seçeneğini, var ve bu durum eşinizle aranızda bir gerginlik yaratıyor ise, ne sıklıkta gerginlik yarattığını “Yılda 1-2 kez gerginlik yaratıyor”, “Ayda 1-2 kez gerginlik yaratıyor”, “Haftada 1-2 kez gerginlik yaratıyor” ve “Günde 1-2 kez gerginlik yaratıyor” seçeneklerinden sizin için en uygun olanına çarpı işareti (X) koyarak belirtmenizdir (Hatipoğlu Sümer, 1993).

Maddeler:

- 1-) Bir yere giderken geç hazırlanma.
- 2-) Buluşma saatlerine geç kalma.
- 3-) Özel günleri (doğum günü, evlilik yıldönümü vb.) unutma.
- 4-) Giyim biçimine ve saç şekline karışma.
- 5-) Verdiği sözü tutmama.
- 6-) Yapılan bir işi veya davranışı beğendiğini söylememe.
- 7-) İsteklere ve ihtiyaçlara karşı duyarsız olma ve aldırmama.
- 8-) Sürekli olarak alaycı bir tonda konuşma/ alay etme.
- 9-) Davranışları yönetmeye ve düzenlemeye çalışma.
- 10-) Eşe hükmetmeye çalışma.
- 11-) Kendi isteklerini hep ön plana çıkarma.
- 12-) Tartışmalarda davranışlarını ve söylediklerini kontrol edememe.