



T.C.  
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

AİLE DANIŞMANLIĞI ANABİLİM DALI

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**EVLİ BİREYLERİN BİLİNÇLİ FARKINDALIK  
DÜZEYLERİ İLE EVLİLİK UYUMLARI ARASINDAKİ  
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**Aydan YILMAZ**

**Tez Danışmanı**  
**Prof. Dr. Ebulfez SÜLEYMANLI**

**İSTANBUL-2022**

T.C.  
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

AİLE DANIŞMANLIĞI ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**EVLİ BİREYLERİN BİLİNÇLİ FARKINDALIK  
DÜZEYLERİ İLE EVLİLİK UYUMLARI ARASINDAKİ  
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**Aydan YILMAZ**

**Tez Danışmanı**  
**Prof. Dr. Ebulfez SÜLEYMANLI**

**İSTANBUL-2022**

## YEMİN METNİ

Bu çalışmanın kendi tez çalışmam olduğunu, planlanmasından yazımına kadar hiçbir aşamasında etik dışı davranışımın olmadığını, tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi beyan ederim.

Tarih:16.12.2022

Adı Soyadı: Aydan YILMAZ

İmza:

## TEŞEKKÜR

Tez çalışmamı yazmaya başladığım günden itibaren mesleki bilgisi ve tecrübesi ile beni yönlendiren, süreç içerisindeki destekleyici tavırlarıyla beni cesaretlendiren, öğrencisi olmaktan mutluluk duyduğum tez danışmanım Prof. Dr. Ebulfez Süleymanlı'ya teşekkürlerimi sunarım.

Mutlu bir ailede büyümemi sağlayan, hayatım boyunca her zaman yanımda olan, aldığım bütün kararlarda beni destekleyen, bana duydukları sevgiyi her zaman hissettiğim annem Zineti Aynur Yılmaz'a, babam Halit Yılmaz'a, ablalarım Elif Şentürk ve Esra Keser'e teşekkür ederim.

Tezimin yazım sürecinde bana destek olan arkadaşlarıma, bu süreçte her zaman yanımda olan, bana inanan ve yol gösteren değerli arkadaşım Uzman Psikolojik Danışman Esmâ Turan'a teşekkür ederim.

Araştırmamın veri toplama sürecinde katkıda bulunan tüm katılımcılara ayırdıkları zaman ve destekleri için teşekkür ederim.

Okula başladığım ilk günden itibaren eğitim aldığım tüm öğretmenlerime, özellikle lisans eğitimim döneminde psikolojik danışmanlık alanını bana sevdiren, mesleki açıdan bana katkı sağlayan tüm hocalarıma teşekkürü bir borç bilirim.

Her şey bir hayalle başlar. Lisans eğitimim esnasında hayalim aile danışmanlığı alanında uzmanlaşmaktı. Bu hayalimi gerçekleştirme sürecinde sahip oldukları mesleki bilgi ve deneyimlerini benimle paylaşan, aile danışmanlığı alanını daha çok sevmemi sağlayan tüm hocalarıma teşekkür ederim.

Aydan YILMAZ

2022

## ÖZET

### EVLİ BİREYLERİN BİLİNÇLİ FARKINDALIK DÜZEYLERİ İLE EVLİLİK UYUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Bu araştırmada amaç, evli bireylerin evlilik ilişkisindeki bilinçli farkındalık düzeyleri ile evlilik uyum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bununla birlikte katılımcıların evlilikte bilinçli farkındalık düzeyleri ve evlilik uyum düzeyleri ile Kişisel Bilgi Formu'nda yer alan cinsiyet, yaş, evlenilen yaş, evlilik süresi, eşle tanışma şekli, evlilik öncesi eşle birlikte geçirilen süre, eğitim düzeyi, eşin eğitim düzeyi, çocuk sahibi olma durumu ve algılanan gelir düzeyi değişkenleri arasındaki farklılıklar incelenmiştir.

Araştırmanın çalışma grubunu Kocaeli'de yaşayan ve uygun örnekleme yöntemiyle ulaşılan 263 kadın, 177 erkek olmak üzere 440 kişi oluşturmaktadır. Veriler Kişisel Bilgi Formu, Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Yakındoğu Evlilik Uyum Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Araştırma verileri analiz edilirken frekans, yüzde dağılımı ve standart sapma kullanılmış Bağımsız Örneklem T-Testi, One-Way Anova ve Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Testi kullanılarak analizler yapılmıştır.

Araştırmanın sonuçlarına göre, evli bireylerin evlilikte bilinçli farkındalık düzeylerinin cinsiyet ve evlendikleri yaş değişkenlerine göre farklılaştığı; yaş, evlilik süresi, eğitim düzeyi, eşle tanışma şekli, evlenmeden önce eşle birlikte geçirilen süre, eş eğitim düzeyi, sahip olunan çocuk sayısı ve gelir düzeyi değişkenlerine göre farklılaşmadığı belirlenmiştir. Evli bireylerin evlilik uyum düzeylerinin ise gelir düzeyi ve evlenmeden önce eşle birlikte geçirilen süre değişkenlerine göre farklılaştığı; cinsiyet, yaş, evlendikleri yaş, evlilik süresi, eşle tanışma şekli, eğitim düzeyi, eş eğitim düzeyi ve sahip olunan çocuk sayısı değişkenlerine göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Araştırma bulguları evli bireylerin evlilikte bilinçli farkındalık düzeyleri ile Yakındoğu Evlilik Uyum Ölçeği toplam puanı ve evlilikte doyum, evlilikte iletişim, evlilikte empati, kök ailelerle ilişkiler alt boyut puanları arasında pozitif ve anlamlı bir ilişkinin olduğunu göstermektedir.

**Anahtar kelimeler:** evlilikte bilinçli farkındalık, evlilik uyumu.

## **ABSTRACT**

### **AN INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIPS BETWEEN MINDFULNESS LEVELS AND MARITAL ADJUSTMENT OF MARRIED PEOPLE**

The aim of this study is to examine the relationship between the level of mindfulness in the marital relationship and marital adjustment levels of married individuals. In addition, the relationship between the level of mindfulness in the marital relationship and marital adjustment levels of married individuals and the variables of gender, age, age at marriage, duration of marriage, type of meeting with the spouse, time spent with the spouse before marriage, education level, education level of the spouse, having children and perceived income level were examined.

The sample group of research consists of totally 440 married people (263 female, 177 male) living in Kocaeli were selected with the random sampling method. In order to collect data, Personal Information Form, Mindfulness in Marriage Scale and Near East Marital Adjustment Scale were applied. For analyzing the data frequency, percentage and standard deviation, Independent Sample T-Test, One-Way Anova and Pearson Correlation Coefficient were used.

According to the results of the research, it was determined that the level of mindfulness of married individuals differed according to the variables of gender and age at which they were married. However, it was determined that the level of mindfulness of married individuals did not differ according to the variables of age, duration of marriage, education level, way of meeting with the spouse, the time spent with the spouse before marriage, the education level of the spouse, the number of children and income level. It was determined that the marital adjustment levels of married individuals differ according to the income level and the time spent with the spouse before marriage. It was determined that the marital adjustment levels of married individuals do not differ according to the variables of gender, age, age at marriage, duration of marriage, way of meeting with spouse, education level, education level of spouse and number of children. Research findings show that there is a positive and significant relationship between the level of mindfulness in marriage of married individuals and the total score of Near East Marriage Adjustment Scale and sub-dimension scores of satisfaction in marriage, communication in marriage, empathy in marriage, and relations with root families.

**Key Words:** mindfulness in marriage, marital adjustment

## İÇİNDEKİLER

|                                                                            |      |
|----------------------------------------------------------------------------|------|
| YEMİN METNİ.....                                                           | i    |
| TEŞEKKÜR.....                                                              | ii   |
| ÖZET .....                                                                 | iii  |
| İÇİNDEKİLER .....                                                          | v    |
| TABLOLAR LİSTESİ.....                                                      | viii |
| ŞEKİLLER LİSTESİ .....                                                     | x    |
| KISALTMALAR.....                                                           | xi   |
| 1. GİRİŞ .....                                                             | 1    |
| 1.1. Amaç .....                                                            | 3    |
| 1.2. Önem .....                                                            | 3    |
| 1.3. Varsayımlar .....                                                     | 4    |
| 1.4. Sınırlılıklar .....                                                   | 4    |
| 1.5. Tanımlar .....                                                        | 5    |
| 2. GENEL BİLGİLER .....                                                    | 6    |
| 2.1. Bilinçli Farkındalık .....                                            | 6    |
| 2.1.1. Bilinçli farkındalık kavramı .....                                  | 6    |
| 2.1.2. Bilinçli farkındalığın özellikleri.....                             | 7    |
| 2.1.3. Bilinçli farkındalığın bileşenleri .....                            | 8    |
| 2.1.3.1. Bilinçli farkındalıkta niyet .....                                | 9    |
| 2.1.3.2. Bilinçli farkındalıkta dikkat .....                               | 9    |
| 2.1.3.3. Bilinçli farkındalıkta tutum .....                                | 9    |
| 2.1.4. İçsel bilinçli farkındalık-Kişiler arası bilinçli farkındalık ..... | 10   |
| 2.1.5. Evlilikte bilinçli farkındalık.....                                 | 12   |
| 2.1.6. Bilinçli farkındalık temelli müdahaleler .....                      | 13   |
| 2.1.6.1. Bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programı (MBSR).....   | 13   |
| 2.1.6.2. Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi (MBCT).....          | 13   |
| 2.1.6.3. Kabul ve kararlılık terapisi (ACT) .....                          | 14   |
| 2.1.6.4. Diyalektik davranış terapisi (DBT).....                           | 14   |
| 2.1.7. İlgili araştırmalar.....                                            | 14   |
| 2.2. Evlilik Uyumu .....                                                   | 18   |
| 2.2.1. Aile ve evlilik kavramı .....                                       | 18   |
| 2.2.2. Evlilik uyumu .....                                                 | 21   |
| 2.2.3. İlgili araştırmalar.....                                            | 27   |
| 3. GEREÇ VE YÖNTEM.....                                                    | 30   |

|                                                                                                                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 3.1. Araştırma Modeli .....                                                                                                                               | 30 |
| 3.2. Araştırma Grubu.....                                                                                                                                 | 30 |
| 3.3. Veri Toplama Araçları .....                                                                                                                          | 32 |
| 3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....                                                                                                                           | 32 |
| 3.3.2. Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği.....                                                                                                         | 32 |
| 3.3.3. Yakındoğu Evlilik Uyum Ölçeği .....                                                                                                                | 33 |
| 3.4. Verilerin Analizi .....                                                                                                                              | 33 |
| 4. BULGULAR.....                                                                                                                                          | 35 |
| 4.1. Katılımcıların Evlilikte Bilinçli Farkındalık ve Evlilik Uyum Düzeylerinin Cinsiyet ile Farkına Dair Bulgular .....                                  | 35 |
| 4.2. Katılımcıların Evlilikte Bilinçli Farkındalık ve Evlilik Uyum Düzeylerinin Yaş ile Farkına Dair Bulgular .....                                       | 35 |
| 4.3. Katılımcıların Evlilikte Bilinçli Farkındalık ve Evlilik Uyum Düzeylerinin Evlendikleri Yaş ile Farkına Dair Bulgular .....                          | 36 |
| 4.4. Katılımcıların Evlilikte Bilinçli Farkındalık ve Evlilik Uyum Düzeylerinin Evlilik Süresi ile Farkına Dair Bulgular .....                            | 37 |
| 4.5. Katılımcıların Evlilikte Bilinçli Farkındalık ve Evlilik Uyum Düzeylerinin Eşleriyle Tanışma Şekli ile Farkına Dair Bulgular .....                   | 38 |
| 4.6. Katılımcıların Evlilikte Bilinçli Farkındalık ve Evlilik Uyum Düzeylerinin Evlilik Öncesinde Birlikte Geçirilen Süre ile Farkına Dair Bulgular ..... | 39 |
| 4.7. Katılımcıların Evlilikte Bilinçli Farkındalık ve Evlilik Uyum Düzeylerinin Eğitim Düzeyi ile Farkına Dair Bulgular.....                              | 40 |
| 4.8. Katılımcıların Evlilikte Bilinçli Farkındalık ve Evlilik Uyum Düzeylerinin Eş Eğitim Düzeyi ile Farkına Dair Bulgular.....                           | 41 |
| 4.9. Katılımcıların Evlilikte Bilinçli Farkındalık ve Evlilik Uyum Düzeylerinin Çocuk Sayısı ile Farkına Dair Bulgular .....                              | 41 |
| 4.10. Katılımcıların Evlilikte Bilinçli Farkındalık ve Evlilik Uyum Düzeylerinin Gelir Düzeyi ile Farkına Dair Bulgular.....                              | 42 |
| 4.11. Katılımcıların Evlilikte Bilinçli Farkındalık Düzeyleri ile Yakındoğu Evlilik Uyum Ölçeği Alt Boyut Puanlarının İlişkisine Dair Bulgular.....       | 43 |
| 4.12. Katılımcıların Evlilikte Bilinçli Farkındalık Düzeyleri ile Evlilik Uyum Düzeylerinin İlişkisine Dair Bulgular .....                                | 44 |
| 5. TARTIŞMA .....                                                                                                                                         | 46 |
| 6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....                                                                                                                                 | 55 |
| 6.1. Sonuç.....                                                                                                                                           | 55 |
| 6.2. Öneriler .....                                                                                                                                       | 57 |
| KAYNAKLAR .....                                                                                                                                           | 59 |
| 7. EKLER.....                                                                                                                                             | 66 |
| 7.1. Kişisel Bilgi Formu .....                                                                                                                            | 66 |
| 7.2. Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği.....                                                                                                           | 67 |

|      |                                                          |    |
|------|----------------------------------------------------------|----|
| 7.3. | Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği Kullanım İzni..... | 68 |
| 7.4. | Yakındoğu Evlilik Uyum Ölçeği .....                      | 69 |
| 7.5. | Yakındoğu Evlilik Uyum Ölçeği Kullanım İzni .....        | 71 |
| 7.6. | Etik Kurul Kararı.....                                   | 72 |
| 7.7. | Özgeçmiş.....                                            | 73 |



## TABLolar LİSTESİ

|                                                                                                                                                                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tablo 1: Katılımcılara ait demografik bilgiler .....                                                                                                                                                        | 31 |
| Tablo 2. Verilere Ait Çarpıklık Basıklık Katsayıları .....                                                                                                                                                  | 34 |
| Tablo 3: Katılımcıların Evlilikte Bilinçli Farkındalık ve Evlilik Uyum Düzeylerinin Cinsiyet ile Olan Farkına Dair Bağımsız Gruplar T-Testi Tablosu.....                                                    | 35 |
| Tablo 4: Katılımcıların Evlilikte Bilinçli Farkındalık ve Evlilik Uyum Düzeylerinin Yaş ile Farkına Dair Anova Testi Tablosu.....                                                                           | 36 |
| Tablo 5: Katılımcıların Evlilikte Bilinçli Farkındalık ve Evlilik Uyum Düzeylerinin Evlendikleri Yaş ile Farkına Dair Anova Testi Tablosu.....                                                              | 36 |
| Tablo 6: Katılımcıların Evlilikte Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Evlendikleri Yaş ile Farkına Dair Post-Hoc LSD Testi Tablosu.....                                                                       | 37 |
| Tablo 7: Katılımcıların Evlilikte Bilinçli Farkındalık ve Evlilik Uyum Düzeylerinin Evlilik Süresi ile Farkına Dair Anova Testi Tablosu.....                                                                | 38 |
| Tablo 8: Katılımcıların Evlilikte Bilinçli Farkındalık ve Evlilik Uyum Düzeylerinin Eşleriyle Tanışma Şekli ile Farkına Dair Anova Testi Tablosu .....                                                      | 38 |
| Tablo 9: Katılımcıların Evlilikte Bilinçli Farkındalık ve Evlilik Uyum Düzeylerinin Evlilik Öncesinde Birlikte Geçirilen Süre ile Farkına Dair Anova Testi Tablosu .....                                    | 39 |
| Tablo 10: Katılımcıların Evlilik Uyum Düzeylerinin Evlilik Öncesinde Birlikte Geçirilen Süre ile Farkına Dair Post-Hoc Tukey Testi Tablosu.....                                                             | 39 |
| Tablo 11: Katılımcıların Evlilikte Bilinçli Farkındalık ve Evlilik Uyum Düzeylerinin Eğitim Düzeyi ile Farkına Dair Anova Testi Tablosu .....                                                               | 40 |
| Tablo 12: Katılımcıların Evlilikte Bilinçli Farkındalık ve Evlilik Uyum Düzeylerinin Eş Eğitim Düzeyi ile Farkına Dair Anova Testi Tablosu .....                                                            | 41 |
| Tablo 13: Katılımcıların Evlilikte Bilinçli Farkındalık ve Evlilik Uyum Düzeylerinin Çocuk Sayısı ile Farkına Dair Anova Testi Tablosu .....                                                                | 42 |
| Tablo 14: Katılımcıların Evlilikte Bilinçli Farkındalık ve Evlilik Uyum Düzeylerinin Gelir Düzeyi ile Farkına Dair Anova Testi Tablosu.....                                                                 | 42 |
| Tablo 15: Katılımcıların Evlilik Uyum Düzeylerinin Gelir Düzeyi ile Farkına Dair Post-Hoc Tukey Testi Tablosu.....                                                                                          | 43 |
| Tablo 16: Katılımcıların Evlilikte Bilinçli Farkındalık Düzeyleri ile Yakınoğu Evlilik Uyum Ölçeği Alt Boyut Puanlarının İlişkisine Dair Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Testi Tablosu ..... | 43 |

|                                                                                                                                                                                   |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tablo 17: Katılımcıların Evlilikte Bilinçli Farkındalık Düzeyleri ile Evlilik Uyum Düzeylerinin İlişkisine Dair Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Testi Tablosu..... | 44 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|



## ŞEKİLLER LİSTESİ

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| Şekil 1: Bilinçli Farkındalığın Üç Bileşeni..... | 8  |
| Şekil 2: Evlilik Üçgeni (Larson, 2003).....      | 21 |



## KISALTMALAR

|             |                                                       |
|-------------|-------------------------------------------------------|
| <b>ACT</b>  | : Kabul ve Kararlılık Terapisi                        |
| <b>DBT</b>  | : Diyalektik Davranış Terapisi                        |
| <b>EBFO</b> | : Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği               |
| <b>MBCT</b> | : Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi        |
| <b>MBSR</b> | : Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı |
| <b>YDEU</b> | : Yakındoğu Evlilik Uyum Ölçeği                       |



## 1. GİRİŞ

Aile, kan bağıyla ya da evlenme, evlat edinme gibi resmi yollardan bir araya gelen bireylerin üstlendikleri roller ile birbirlerini etkiledikleri, çeşitli ekonomik, sosyolojik ve yasal boyutları ile var olan bir birimdir (Özgüven, 2001). Sosyal bir kurum olarak binlerce yıldır var olan evlilik kurumu ile birlikte çiftler psikolojik, fizyolojik ve sosyal ihtiyaçları için ortak bir yaşam kurarak toplumun en küçük birimi olan aileyi oluştururlar. Evlilik kurumu ile birlikte bireyler sevmeye ve sevimeye dair ihtiyaçlarını giderme, sosyal gereksinimlerinin doyurulması, çocuk sahibi olma, toplumda bir statü elde edebilme, korunma ve güven içinde olma, sosyal desteğe sahip olma, birbirinden memnuniyet duyma, cinsel dürtüleri giderme ve partnerlerin birbiri adına övünç duyabilmesi gibi kazanımlar elde ederler. Karşı cinsten iki bireyin bir sözleşme ile bir arada yaşamaları ile oluşan ailenin fonksiyonları arasında yer alan maddi, sosyal, kültürel ve ruhsal fonksiyonlar aile kurumunu toplum yapısının önemli bir unsuru haline getirmektedir (Şentürk, 2008). Sağlıklı aile, aile bireylerinin birlikte olmaktan memnuniyet hissettikleri, bir aradayken güçlü oldukları, doyum alabildikleri ve nitelikli iletişim kurabildikleri bir yapıya sahiptir. Evlilik ilişkisi içerisinde eşlerin birbirleriyle ve çocuklarıyla kurdukları ilişkiler sadece aile üyelerini değil dolaylı olarak toplumu da etkilemektedir. Sağlıklı ilişkilerin kurulduğu uyumlu evlilikler de mutlu toplumların oluşmasına katkıda bulunmaktadır.

Evlilik ilişkisinde bireylerin partnerlerini seçerken tesadüfi seçimler yapmaması ve bilinçli bir karar vermesi sağlıklı evliliklerin oluşumu adına önemli bir unsurdur. Evlilik kararı kişinin hayatının kalan kısmını kiminle paylaşacağı, yaşamını nasıl sürdüreceği ve gelecekte sahip olacağı sorumlulukları gibi önemli kararları da barındırmaktadır. Bu anlamda eş seçiminde bireyin kendi özelliklerini tanıması ve farkında olması ile partnerinin özelliklerini tanıması mutlu bir evlilik hayatına katkı sağlayacaktır.

Evlilik ilişkisi bireylerin hem kendilerinin hem de eşlerinin duygu ve düşünce dünyalarının farkında olmasını, eşlerin birbirlerinin içsel dünyasını anlamasını, aynı zamanda da çiftlerin birbirleri ile uyum içerisinde bir yaşam sürmelerini gerekli kılmaktadır. Çiftlerin uyum içerisinde sürdürdükleri evliliklerin bireylerin yaşam memnuniyetlerini ve mutluluklarını arttırdığı bilinmektedir. Eşlerin etkileşimlerinde farkındalıkla bulunmaları, etkili iletişim becerileri kullanmaları, partnerlerinin

duygularını anlamaları ve partnerleriyle hissettikleri duyguları paylaşabilmeleri hem bireyin mutluluğu için hem de evlilik uyumu için önemli görülmektedir. Bu noktada bilinçli farkındalık kavramı karşımıza çıkmaktadır. Bilinçli farkındalığın tutumsal temelleri olan yargısız olma, sabretme, kabullenme, yaşanan anda kalabilme, kendine ve başkalarına karşı şefkatli olma, olayları ve deneyimleri akışına bırakma ve olayları ilk kez deneyimliyormuş gibi hissetme anlamına gelen başlangıç ruhuna sahip olma özelliklerine çift ilişkilerinde sahip olmanın evlilik ilişkisinde yaşanmakta olan ve yaşanabilecek problemlerin çözümü noktasında eşleri yapıcı çözümler üretme yönünde destekleyeceği düşünülmektedir (Atalay, 2020).

Kaynağını Doğu felsefesi ve Budist meditasyon uygulamalarından alan günümüzde psikoloji alanında Bilişsel-Davranışçı terapi ekolüne dayanan bilinçli farkındalığın deneyimsel bir yaklaşım olması ve bilişsel davranışçı terapide düşünceler, duygular ve duyular üzerinde çalışılmasından hareketle; evlilik ilişkisinde eşler arasında kullanılmasının, olumsuz duygu ve düşüncelerle baş etmek konusunda yardımcı olacağı düşünülmektedir. Bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan bireyler düşünceleriyle arasına mesafe koyarak düşüncelerini yargılamadan izlemekte, anda kalarak, geçmiş ve geleceğin etkisi altında kalmadan düşünceleriyle özdeşleşmek yerine onları kabul etmektedir. Kabul kişinin zor duygularla baş edebilmesine yardımcı olmaktadır. Evlilik ilişkisinde empati kuramamaktan kaynaklanan iletişim problemlerinin, eşlerin kök aileleriyle yaşadıkları sorunların, sosyal ve kültürel açıdan benzer özellikte olmamalarından kaynaklanan sıkıntıların evlilikten alınan doyumla dolayısıyla evliliğin devamının sağlanabilmesi için önemli olan evlilik uyumunu azalttığı düşünülmektedir. Bilinçli farkındalıkta duyguların kabullenilmesi önemlidir. Eşler evlilik hayatlarında olumlu ve olumsuz birçok yaşantıyı paylaşmaktadır. Duygularına yönelik farkındalık sahibi olan bireyler duygularına neden olan düşünceleri ve duyguların bedensel yansımaları olan duyularını fark etme konusunda pratik sahibidir. Bilinçli farkındalık sayesinde bireyler duygularını düzenleme becerilerine sahip olurlar ve bu durum olumsuz duyguların ilişkilerinde yaratacağı olumsuz etkilerin azaltılmasına katkı sağlar. Eşler arasındaki ilişkinin sağlıklı bir şekilde devam etmesinde, aralarında sağlıklı ve nitelikli bir iletişim biçimi geliştirebilmelerinde, eşlerin birbirine karşı empati hissetmesinde, kök ailelerinden getirdikleri farklılıkları konusunda uzlaşabilmelerinde ve evliliklerinden doyum alabilmelerinde eşleriyle olan ilişkilerinde bilinçli farkındalık sahibi olmalarının evlilik uyumunu artıracığı düşünülmektedir.

### 1.1. Amaç

Bu araştırmanın amacı, evli bireylerin evlilik ilişkisindeki bilinçli farkındalık düzeyleri ile evlilik uyum düzeyleri (evlilikte doyum, evlilikte iletişim, evlilikte empati ve kök ailelerle ilişkiler) arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bununla birlikte katılımcıların evlilikte bilinçli farkındalık düzeyleri ve evlilik uyum düzeyleri ile Kişisel Bilgi Formu'nda yer alan cinsiyet, yaş, evlenilen yaş, evlilik süresi, eşle tanışma şekli, evlilik öncesi eşle birlikte geçirilen süre, eğitim seviyesi, eşin eğitim seviyesi, çocuk sahibi olma durumu ve algılanan gelir düzeyi değişkenleri arasındaki farklılıklar incelenmiştir.

### 1.2. Önem

Evlenme karşı cinsten iki kişi arasında gerçekleşse de aile kurumunun sağlıklı şekilde oluşması ve evlilik yaşamının sağlıklı şekilde sürdürülmesi ailede yetişecek çocuklar ve toplum yapısı için de önem arz etmektedir. Bu anlamda evlilik uyumu hem toplumda hem de akademik literatürde önemli bir konu olarak varlığını sürdürmektedir. Evlilik kurumuna önem verilen tüm toplumlarda beklenen evlilik ilişkisinin yaşam boyu sürdürülmesidir. Günümüz Türk toplumunda yaşanan boşanma sayılarındaki artış aile birliğini sarsmakta sadece boşanan eşleri değil aile içerisinde yetişen çocukları da olumsuz olarak etkilemektedir ve ailenin toplumsal rol ve işlevlerini yerine getirmesine engel olmaktadır. Türkiye İstatistik Kurumu verileri incelendiğinde 2020 yılında gerçekleşen boşanma sayısı 136.570 iken 2021 yılında gerçekleşen boşanma sayısı yüzde 27,46 artış göstererek 174.085'e yükselmiştir. Türkiye İstatistik Kurumu 2021 yılı boşanma oranları verilerine göre; evlilik süresine göre boşanmaların %33,6'sının 1-5 yıl arası evli olan çiftler tarafından, %20,9'unun ise 6-10 yıl arası süreyle evli olan çiftler tarafından gerçekleştirildiği görülmektedir. Bu anlamda evliliğin ilk yıllarında evlilik uyumunun sağlanması evliliklerin sürdürülebilmesi açısından en önemli faktörlerden biridir. Son yıllarda boşanma oranlarının artış göstermesi ile birlikte evlilik uyumu konusu literatürde önemli bir araştırma alanı olarak öne çıkmaktadır.

Alanyazın incelendiğinde, evlilik ilişkisi konusunda yapılan araştırmaların çoğunlukla evlilik ilişkisindeki uyum ve evlilik doyumu konuları üzerinde yoğunlaştığı görülmektedir (Demiray, 2006; Şendil ve Korkut, 2008; Tutarel-Kışlak ve Göztepe 2012 ve Yalçın, 2014). Ayrıca, evlilik uyumu konusunda yapılan araştırmalarda sıklıkla Spanier'in (1976) geliştirdiği Çift Uyum Ölçeği'nin (Demiray, 2006; Şendil ve Korkut,

2008) ve Locke ve Wallace (1959) tarafından geliştirilen Evlilik Uyum Ölçeği'nin (Erus, 2019; Şahin-Altun, Polat, Ejder-Apay ve Olçun, 2020; Tutarel-Kışlak ve Göztepe, 2012; Yalçın, 2014) kullanıldığı, Bayraktaroğlu ve arkadaşları (2017) tarafından geliştirilen Yakındoğu Evlilik Uyum Ölçeği'nin ise Bozik (2021), Dünger-Mutlu ve Can (2021), Erkoç ve Unusan (2021), Koçak (2021) tarafından yapılan araştırmalarda kullanıldığı görülmektedir. Bu çalışmada evlilik uyumu Yakındoğu Evlilik Uyum Ölçeği ile değerlendirilmiştir. Araştırmada diğer çalışmalardan farklı olarak, demografik değişkenler ile evlilik uyumu arasındaki ilişki evlilikte empati, evlilikte iletişim, evlilikte doyum ve kök ailelerle ilişkiler alt boyutları açısından incelenmiştir.

Türkiye'de yapılan çalışmalarda bilinçli farkındalıkla ilgili araştırmalara yer verilmesine rağmen, evlilikte bilinçli farkındalık konusunda yapılan çalışmaların sınırlı sayıda olduğu görülmektedir. Alanyazın incelendiğinde evli bireylerin evlilikte bilinçli farkındalık düzeylerinin evlilikte empati, evlilikte iletişim, evlilikte doyum, evlilikte kök aileler ile ilişkisini inceleyen bir çalışmanın olmadığı görülmüştür.

Evlilikte bilinçli farkındalık ile evlilik uyumunun ilişkisinin incelendiği bu çalışmanın Aile Danışmanlığı alanyazınına katkı sağlayacağı, aynı zamanda bundan sonra yapılacak çalışmalara kaynaklık ederek hem evli bireyler ve aile içerisinde yetişen çocukların mutluluğu hem de toplumun huzur ve mutluluğu için yapılacak çalışmalara fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

### **1.3. Varsayımlar**

Bu araştırmada, katılımcıların Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Yakındoğu Evlilik Uyum Ölçeği ve araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu'nda yer alan soruları içtenlikle ve objektif bir şekilde cevapladıkları varsayılmaktadır.

### **1.4. Sınırlılıklar**

Araştırmanın verileri Kocaeli ilinde ikamet eden evli ve araştırmaya katılmayı kabul eden çiftlerle sınırlıdır. Araştırmaya katılanlar yalnızca birinci evliliğini gerçekleştiren bireylerdir.

Araştırmadan elde edilen bulgular; katılımcıların Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Yakındoğu Evlilik Uyum Ölçeği ve araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu'nda ölçtüğü özellikler ile sınırlıdır.

### 1.5. Tanımlar

**Bilinçli Farkındalık:** Bireyin ana odaklanmasını sağlayarak, geçmişin etkisi altında kalmadan ya da gelecekle ilgili planlarından bağımsız olarak o andaki deneyimlerinin farkına varması ile şimdiki anda deneyimlediği olaylara ve içsel yaşantılarına dikkatini vererek yargısızca ve gözlem gücüyle kabul etmesidir (Brown ve Ryan, 2003).

**Evlilikte Kişiler Arası Bilinçli Farkındalık:** Eşler arası etkileşim ve iletişim sürecinde eşlerin birbirlerini dikkatle dinlemesi, birbirlerinin duygularının farkında olması, kendilerinin ve eşlerinin duygu ve düşüncelerini yargılamadan kabul etmesi ile eşlerin birbirlerinin davranışlarına tepkisel olmadan karşılık verebilmesidir (Erus, 2019).

**Evlilik Uyumu:** Eşlerin partnerleri hakkında pozitif duygu ve düşüncelere sahip olmaları, nitelikli iletişim kurabilmeleri, aralarındaki çatışmaları çözebilmeleri ve birlikte keyifle etkinlik yapabilmeleridir (Öztürk ve Arkar, 2014).

## 2. GENEL BİLGİLER

### 2.1. Bilinçli Farkındalık

Bu bölümde bilinçli farkındalık ile ilgili literatüre ve alanda yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

#### 2.1.1. Bilinçli farkındalık kavramı

İnsanlarda bilinçli dikkat anda yaşanan sınırlı sayıda bilgiye odaklanabilme kapasitesine sahiptir. Yeni bir beceri öğrenirken dikkatin tümünün odaklanmasına ihtiyaç olsa da zamanla beceriler kişiler için otomatik hale gelir ve dikkat aynı anda farklı bir yöne çevrilebilir. Tekrarlanan deneyimler bir süre sonra alışkanlığa dönüşür ve kişiler farkında olmadan otomatik bir şekilde davranışı devam ettirebilirler. Otomatik pilota olma anlamına gelen bu durum kişinin birden fazla işi aynı anda yapabilmesine katkı sağlar ve kişilerin hayatını kolaylaştırır (Ögel, 2015; Uzun, 2020). Mindfulness; kişinin şimdiki anda hissettiği duygusal algısının farkında olmadığı ve bilinçli bir amaç olmadan hareket ettiği zihin durumu olan otomatik pilotu bırakmak anlamına gelir (Yağcı, 2020).

Farkındalık, Pali dilinde farkındalık, dikkat ve hatırlama ile aynı kökten gelen Sati sözcüğünden gelmektedir (Ögel, 2015). Temelini Budist felsefeden alan farkındalık, anı tam anlamıyla yaşamaya niyet ederek, kişinin dikkatini ve farkındalığını şu andaki deneyimlerine yönlendirmesidir (Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz, 2011).

Bishop vd. (2004) göre; farkındalık çağdaş psikolojide, duygusal sıkıntıya ve uyumsuz davranışa neden olan zihinsel süreçlere doğru yanıt vermek için kullanılan bir yaklaşım olarak benimsenmektedir. Farkındalık yaşanan deneyimlere karşı daha az tepkisel davranmamızı; olumlu, olumsuz ve tarafsız tüm deneyimlerle bağlantı kurmamızı sağlayan bir beceridir (Germer, 2004).

Farkındalık beş duyu aracılığıyla, anda yaşananların farkına varmayı ve yaşanan deneyimin kabulünü içeren bir beceridir. Farkındalıkta yaşanan deneyimin kabulü olumlu ya da olumsuz gibi hükümlerde bulunmadan yaşananları olduğu haliyle kabul etmeyi içerir (Germer ve Neff, 2019). Bilinçli farkındalıkta yer alan kabul kavramı; meraklı olma, hoşgörülü olma, istekli olma, acıyla dost olma gibi deneyimleri içermektedir. Kabul etmek kötü davranışlara hoşgörü göstermek anlamına gelmemektedir. Kabul etmek

hareketsiz kalmak ya da teslim olmak anlamına gelmez; çünkü kabul etmeyi değişim takip eder (Germer, 2021).

Kozlowski (2013), farkındalığı kişinin yaşadığı deneyime değerlendirici ve yargılayıcı olmadan dikkatini odaklaması olarak tanımlamıştır. Bilinçli farkındalık bireyin ana odaklanmasını sağlayarak, geçmişin etkisi altında kalmadan ya da gelecekle ilgili planlarından bağımsız olarak o andaki deneyimlerinin farkına varması ile şimdiki anda deneyimlediği olaylara ve içsel yaşantılarına dikkatini vererek yargısızca ve gözlem gücüyle kabul etmesidir (Brown ve Ryan, 2003). Kabat-Zinn'e (2003) göre bilinçli farkındalık; bireyin anda kalarak, kasıtlı bir biçimde deneyimlerine yargılamadan dikkat göstermesidir.

Bilinçli farkındalık; yargılamaksızın şimdiki anda yaşanan deneyimlere dikkat etmektir. Bilinçli farkındalığın şimdiki anda yaşananları fark etmeyi ve fark edilenleri karşılama biçimini içeren iki boyutu vardır. Bilinçli farkındalık anda yaşananlara açık bir niyetle dikkat etmeyi ve kabulü içerir (Atalay, 2020).

Creswell'e (2017) göre; bilinçli farkındalık kişinin şimdiki anda deneyimlediği yaşantılara dikkatle katılması, açıklık ve kabul tutumlarını benimsemesi ve deneyimlere karşı merakla ve tepkisiz bir biçimde katılmasıdır. Alidina (2020), bilinçli farkındalığı geçmiş ya da geleceğin etkisinde kalmadan nezaket, merak ve kabul gibi özelliklerle dikkatin şimdiki ana odaklanması olarak tanımlamıştır. Bilinçli farkındalık, geçmişte edinilen deneyimlerin, düşünce ve inançların etkisinde kalmadan anlık deneyimlere bakabilme becerisidir. Beden duyuları, duygular, düşünceler ve davranışların farkında olmayı, bunları yargılamadan gözlemlemeyi ve kabul etmeyi içerir (Yağcı, 2020).

### **2.1.2. Bilinçli farkındalığın özellikleri**

Germer'e (2004) göre bilinçli farkındalığın özellikleri;

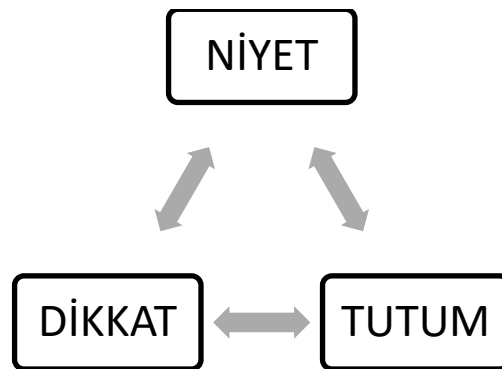
- Kavramsal değildir. Düşünce süreçlerinden geçmeden ortaya çıkar.
- Şimdiki an merkezlidir. Deneyimlerimizle ilgili düşünceler şimdiki anda ortaya çıkar.
- Eleştirel değildir. Deneyimlerin olduğundan farklı olmasını istememeyi içerir.
- Kasıtlıdır. Dikkati her zaman bir yere yönlendirme ve şimdiki ana geri döndürme niyetini içerir.

- Katılımcı gözlemcidir. Deneyimlere karşı yalnızca izleyici olmayı değil; zihni ve bedeni daha yakından deneyimlemeyi içerir.
- Sözsüzdür. Kelimeler zihinde ortaya çıkmadan önce oluştuğundan farkındalık deneyimi kelimelerle kavranamaz.
- Keşfedicidir. Her zaman algının daha ayrıntılı seviyelerini inceler.
- Özgürleştiricidir. Koşullu acılardan kurtulmayı sağlar.

Cameron (2021) farkındalığın niteliklerini; şimdiki anda deneyimlenen yaşantıları uyanık ve dikkatli bir şekilde ve yargılamadan kabul etmek anlamına gelen bilinçlilik; yeni deneyimlere açık olmayı ve yaşananları ilk kez deneyimliyormuşçasına merak duymak anlamına gelen başlangıç zihni; yaşanan deneyimleri olduğu gibi görmek konusunda istekli olmayı ifade eden kabullenme; kişinin kendi düşünce, davranış ve alışkanlıkları hakkındaki neden-sonuç ilişkisini anlaması için daha derin incelemesi anlamına gelen içgörü; her şeyin değişeceği ve hiçbir şeyin sabit kalmayacağı anlamına gelen geçicilik; duygusal olarak sakin kalmak ve tepki vermemek anlamına gelen ılımlılık; kişilerin umutlarını, korkularını, sevgi isteklerini ve diğer kişilere muhtaç olduklarını fark etmeleri anlamına gelen bağlı olma; kişilerin kendisinin ve başkalarının acılarını dindirmeyi amaçlayarak acı deneyimlerine eşlik etmesi anlamına gelen merhamet; iyi olanı takdir etmek anlamına gelen minnettarlık; keyif alınan esenlik hali anlamına gelen mutluluk olarak sıralamıştır.

### 2.1.3. Bilinçli farkındalığın bileşenleri

Farkındalığın üç bileşeni dikkat, niyet ve tutumdur ve bu bileşenler birbirinden bağımsız süreçler değildir ve aynı anda meydana gelirler. Dikkat, niyet ve tutum döngüsel bir sürecin iç içe geçmiş yönleridir (Shapiro, vd., 2006). (Şekil 1)



Şekil 1: Bilinçli Farkındalığın Üç Bileşeni

Bilinçli farkındalığın üç adımı; dikkat, niyet ve tutumdur. Niyet bilinçli ve amaçlı olarak farkındalığı artırmayı, dikkat şimdiki anda gerçekleşen içsel ve dışsal yaşantılara yargılamadan odaklanmayı, tutum ise dikkatin verilmiş biçimiyle ilgili olarak deneyimlerin beklenmedik şekilde ortaya çıkma durumlarında bile yargılamada bulunmamayı ifade etmektedir (Atalay, 2020; Yağcı, 2020).

#### **2.1.3.1. Bilinçli farkındalıkta niyet**

Amaç anlamına gelen niyet sözcüğü kişinin eylemleri ile neye ulaşmayı ve neyi başarmayı umduğunu ifade eder. Niyet deneyimin doğasını şekillendirmektedir (Alidina, 2020).

#### **2.1.3.2. Bilinçli farkındalıkta dikkat**

Ögel'e (2015) göre dikkat, odaklanmış bir bilinçlilik durumudur. Dikkat kişinin kendi içinde ve çevresinde gerçekleşenlerin farkında olarak zihinsel meşguliyetleri ve yoğun duyguları karşısında onları kontrol etmeye ya da bastırmaya çalışmadan düzenleyebilmesini sağlar. Şimdiki anda deneyimlenenlerin bilinçli olarak farkında olma durumu otomatik pilota olma durumunun tam tersidir.

Yağcı (2020) bilinçli farkındalığın bileşenlerinden olan dikkati odaklanmış bir bilinçlilik hali ile sürdürülebilir bir farkındalık olarak tanımlamaktadır. Bilinçli farkındalıkta dikkat, anda yaşananlara farkında olarak dikkati vermek ve dikkati dağıtan şeylere rağmen dikkati sürdürmek, aynı zamanda gerektiği durumlarda yeniden odaklanmak için dikkatin dağıldığı anın ve dikkatin farklı bir yerde olup olmadığının farkında olmaktır. Farkındalık dikkatin geçmişten şimdiki ana çekilmesinin yanında şimdiki andan ayrılmasını da önler.

#### **2.1.3.3. Bilinçli farkındalıkta tutum**

Kabat-Zinn (2021); bilinçli farkındalığın tutumsal temellerini; olumlu ve olumsuz durumlar karşısında tarafsız bir tutumla gözlem yapmayı ve yargılamayı durdurmak yerine yargıların farkında olmayı içeren yargılamama; her şeyin kendi halinde ve belirli bir zamanda meydana geleceğini kabul etmeyi içeren sabır; her şeyi ilk defa deneyimliyor gibi açık bir zihinle karşılamayı ve yeni deyimlere açık olmayı içeren başlangıç zihni; kişinin hem kendisine hem diğer insanlara güvenmesini ve insanların içindeki iyi yanları görmeye açık olmasını içeren güven; kişinin kendisi olmasını engelleyen amaca yönelik eylemleri yapmama durumunu içeren çabalamama; yaşanan deneyimleri olduğu gibi

görmek konusunda istekli olmayı ifade eden kabul; deneyimleri olduğu gibi kabul ederek, yaşananların gerçekleşmelerine ve gitmelerine izin vermeyi içeren bırakma olarak açıklamıştır. Bu yedi tutum farkındalığın en temel tutumları olmakla birlikte; bunların benimsenmesiyle cömertlik, minnet, müsamaha, affedicilik, incelik, şefkat, empatik sevinç ve metanet tutumları da gelişmektedir (Kabat-Zinn, 2019).

Atalay (2020) bilinçli farkındalık tutumlarını şu şekilde sıralamıştır:

*Başlangıç ruhu:* yaşamdaki tüm deneyimlerin bize yeni bir şeyler kattığını fark ederek her deneyimi ilk kez deneyimliyormuş gibi merak etmektir.

*Sabır:* tüm deneyimlerin bir vakti olduğunu anlamak ve kabul etmektir.

*Akışına bırakmak:* deneyimler hakkında düşünmek yerine ana odaklanarak mevcut akış içerisinde her şeyin gelip geçici olduğunu kabul etmektir.

*Anda kalabilme:* dikkati geçmişe ya da geleceğe gitme eğilimi gösterdiği durumlarda şimdiki ana geri getirebilmektir.

*Şefkat:* zorlayıcı duygular karşısında onları bastırmadan, göz ardı etmeden ya da onlarla özdeşleşmeden kabul etmektir. Şefkat üç bileşenden oluşmaktadır. Kendimize duyduğumuz şefkat (öz-şefkat), başkalarına duyduğumuz şefkat ve başkalarından bize gelen şefkati açıklıkla karşılamak.

*Yargılarımızı fark etmek:* olumlu ve olumsuz durumlarda sahip olduğumuz yargıları ve bu yargılar karşısında verdiğimiz tepkileri kabul etmektir.

*Kabul:* acıya ve zevke aynı oranda açık olmak, kazanmak gibi kaybetmeyi de açıklıkla karşılamaktır.

#### **2.1.4. İçsel bilinçli farkındalık-Kişiler arası bilinçli farkındalık**

Farkındalık tüm insanlarda doğuştan var olan dikkat ve bilinç üzerine kurulduğu için evrensel bir nitelik taşır. Farkındalık kişinin kendisinden başlayıp, diğer insanlara merhametle yaklaşmasını içerir (Kabat-Zinn, 2019).

Frank, Jennings ve Greenberg'e (2016) göre; farkındalığın gözlem, dikkat, yargılamama/kabul etme, tepkisiz olma ve tanımlama olmak üzere beş boyutu bulunmaktadır. Bu boyutlar kişiler arası deneyimden ziyade kişinin kendi deneyimine

yönelik farkındalığını ifade eder. Bilinçli farkındalık alanında yapılan çalışmalar öncelikle bireye odaklanmıştır. Ancak günlük yaşamda meydana gelen çok sayıda kişiler arası etkileşim, insanların bu iletişim sırasında dikkatli olmaları için fırsatlar sunar. Kişiler arası etkileşimler sırasında bireyler hem kendi düşüncelerinin, duygularının, bedensel duyumlarının, deneyimlerinin ve niyetlerinin farkındadırlar hem de diğer kişiyle neler olup bittiğine dikkat ederek, sadece söylenenler veya yapılanlara değil, diğer kişinin ruh hali, ses tonu ve beden diline de odaklanırlar (Pratscher, vd., 2019). Farkındalık sadece kişinin kendisine ve kendi deneyimlerine odaklanması anlamına gelmez, diğer insanlarla konuşurken, karar verirken, bir işten diğerine geçerken de farkındalığa sahip olunabilmektedir (Hanson, 2021).

Bilinçli farkındalık içsel yaşantılarımızda ortaya çıkan içsel bilinçli farkındalık ve diğer kişilerle ilişkilerimizde söz konusu olan kişiler arası bilinçli farkındalık olarak değerlendirilmektedir. Her ikisi de bilinçli farkındalıkta yer alan; yargılayıcı olmama, şimdiki anda olma, dikkat ve kabullenme gibi bileşenlere sahiptir. İçsel bilinçli farkındalık; kişinin andaki deneyimlerini gözlemlemesi, tanımlaması ve değerlendirmesiyle bu deneyimleri tepkisel davranmadan, yargılamadan dikkatli ve farkında olarak kabul etmesidir (Deniz ve Erus, 2021). Duncan'a (2007) göre içsel bilinçli farkındalık içsel süreçler üzerinedir ve birey odaklıdır; ancak kişiler arası etkileşimler bireylerin duygularını, düşüncelerini ve tutumlarını etkilemektedir. Bu nedenle bilinçli farkındalığı içsel bilinçli farkındalıkla sınırlandırmak kişiler arası ilişkilerdeki bilinçli farkındalığı açıklamak için yetersiz kalmaktadır. Kişiler arası bilinçli farkındalık ise; kişinin karşısındakini dikkatlice dinlemesi, hem kendi duygu ve düşüncelerinin hem de karşısındakinin duygu ve düşüncelerinin farkında olarak bunları yargılamadan ve tepkisel olmadan kabul etmesi ve karşılık verebilmesidir. Kişilerin içsel bilinçli farkındalık düzeylerinin yüksek olmasının kişiler arası bilinçli farkındalık düzeylerine de etki ettiği bilinmektedir (Deniz ve Erus, 2021). Kişiler arası farkındalık, kişiler arası etkileşimler sırasında dikkatli olmak olarak kavramsallaştırılmıştır. Kişiler arası etkileşimler sırasında kişinin kendi düşüncelerinin, duygularının, beden duyumlarının, deneyimlerinin ve niyetlerinin aynı zamanda diğer kişinin ruh hali, ses tonu ve beden dilinin farkında olarak an be an neler olup bittiğine dair alıcı bir farkındalık içinde olmasıdır (Pratscher vd., 2019).

Kişiler arası bilinçli farkındalıktan bahseden Duncan (2007), ilk olarak ebeveyn çocuk ilişkisindeki bilinçli farkındalığı, ebeveyninin çocuğu ile iletişimde hem kendisinin hem çocuğun içsel yaşantılarının farkında olması, çocuğun düşünce ve duygularını yargılamadan kabul etmesi ve çocuğun davranışlarına tepkisel karşılık vermemesi olarak açıklamıştır. Bu tanımdan yola çıkılarak kişiler arası bilinçli farkındalık, kişiler arası etkileşimlerde kişinin hem kendi duygularının hem de karşısındakinin duygularının farkında olmasını hem kendisini hem de karşısındakini yargılamadan kabul etmesini içermektedir (Duncan, 2007; Duncan, Coatsworth ve Greenberg, 2009).

Stahl ve Goldstein'e (2010) göre; kişiler arası farkındalığa sahip olmak, tehdit altında hissettiğimiz, öfkeli ve korkulu olduğumuz etkileşimlerde bile ilişkiyi önemli ölçüde geliştirmektedir. Kişiler arası farkındalığı geliştirmek için açıklık, empati, merhamet, sevgi dolu nezaket, sempatik sevinç ve denge olmak üzere altı temel nitelik bulunmaktadır. Bu nitelikler hem birbirini etkilemekte hem de başkalarıyla olan ilişkileri güçlendirmektedir. Aynı zamanda bu niteliklerden birini geliştirmek diğerlerinin de gelişmesine katkı sağlamaktadır. Bu nitelikler; diğer kişiyi ve aradaki ilişkiyi yeni olarak görmek ve diğer kişinin bakış açısına açık olduğumuzu göstermek anlamına gelen açıklık; kendi duygularımızı kabul ederek, duygusal olarak kendimizi karşımızdaki kişinin yerine koymak anlamına gelen empati; diğer kişinin durumunu anlayarak onun acılarını hafifletme isteği anlamına gelen merhamet; diğerleri için sağlıklı, zarardan ve korkudan uzak olmak gibi iyilikleri dilemek anlamına gelen sevgi dolu nezaket; diğer kişinin mutluluğundan keyif almak anlamına gelen sempatik sevinç; değişimin doğasını kavrayan bir zihin kararlılığı anlamına gelen denge olarak açıklanmaktadır.

#### **2.1.5. Evlilikte bilinçli farkındalık**

Erus (2019), evlilikte kişiler arası bilinçli farkındalık kavramını eşler arası etkileşim ve iletişim sürecinde eşlerin birbirlerini dikkatle dinlemesi, birbirlerinin duygularının farkında olması, kendilerinin ve eşlerinin duygu ve düşüncelerini yargılamadan kabul etmesi ile eşlerin birbirlerinin davranışlarına tepkisel olmadan karşılık verebilmesi olarak tanımlamaktadır.

Evlilik ilişkisi insan hayatı için en önemli kişiler arası ilişkilerden biridir. Çatışma ortaya çıktığında, birçok çift, yalnızca çatışmayı yoğunlaştıran olumsuz tepki kalıpları geliştirir ve genellikle ortak bir çözüm bulmaktan çok karşı tarafı suçlamaya yoğunlaşırlar. Bilinçli farkındalık düzeyi yüksek bir bireyin eşinin bakış açısının varlığını

dikkate alma olasılığı daha yüksektir. Eşlerin benzer özelliklere sahip olması durumunda ortak bir konuyu farklı açılardan görmeleri ihtimali azalmaktadır ve evlilikte kişiler arası bilinçli farkındalık evlilik çatışmasının daha az ortaya çıkmasına sebep olmaktadır (Burpee ve Langer, 2005).

#### **2.1.6. Bilinçli farkındalık temelli müdahaleler**

Değişimin farkındalık ve kabullenmeyle ortaya çıkacağına dayanan bilinçli farkındalık temelli müdahaleler psikolojik rahatsızlıkları azaltmak, sağlığı ve iyi oluşu artırmak amacıyla uygulanan, yapılandırılmış programlardır. Bilinçli farkındalık uygulamalarını Batı'daki psikoterapi alanında uygulayan ve ilk kez kullanan Jon Kabat-Zinn'dir. Kabat-Zinn kullandığı bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programı olan MBSR'yi 1990 yılında Full Catastrophe of Living kitabı ile tanıtmıştır (Deniz ve Erus, 2021). Kabat-Zinn'in geliştirdiği bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programı, birçok farklı müdahale tekniğine temel oluşturmuştur. Farkındalığın terapi yöntemi olarak kullanıldığı yaklaşımların bazılarında doğrudan yoğun farkındalık eğitimleri verilirken bazılarında ise farkındalık temelli teknikler çeşitli bilişsel, davranışçı ve yaşantısal tekniklerle birlikte kullanılmaktadır (Ögel, 2015).

##### **2.1.6.1. Bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programı (MBSR)**

Davranışsal tıp alanında Jon Kabat- Zinn tarafından kronik ağrı ve stres yaşayan bireylere yönelik olarak geliştirilmiştir. Program 2-2.5 saatlik oturumlar şeklinde 8 hafta olacak şekilde standart bir yapıdadır. Program içerisinde bilinçli farkındalık müdahaleleri, meditasyon eğitimi, stresle başa çıkmayla ilgili çalışmalar ve ev ödevleri bulunmaktadır. Programda çoğunlukla 6. haftada bir tam gün boyunca yaklaşık 7-8 saat süren farkındalık eğitimi yer almaktadır (Deniz ve Erus, 2021; Ögel, 2015).

##### **2.1.6.2. Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi (MBCT)**

Bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programı ile bilişsel terapinin biraraya gelmesiyle oluşan bu müdahale depresyon tanısı olan bireyler için düşünce ve duygularını yargılamadan gözlemlemeyi ve yaşananları gelip geçici olaylar olarak görmeyi öğretmek depresyonun tekrarlamasını önlemek için geliştirilmiştir. Program meditasyon uygulamalarıyla birlikte, şimdi ve burada ile yargısız olma ve kabullenme süreçleriyle bilişsel çarpıtmaların oluşmasını engelleyen 8 haftalık bir müdahale programıdır (Deniz ve Erus, 2021; Ögel, 2015).

### **2.1.6.3. Kabul ve kararlılık terapisi (ACT)**

Kabul ve kararlılık terapisi kabul temeline dayalı olarak bilinçli farkındalık uygulamalarını günlük hayata entegre eden bir terapi yaklaşımıdır ve farkındalık ile davranışçı ve hümanistik yaklaşımları bütünleştirmektedir. MBSR ve MBCT'den farklı olarak, meditasyon uygulamalarından ziyade çok sayıda farklı kısa uygulamalardan oluşmaktadır. Terapi hedefleri; kabullenme, seçim yapma ve harekete geçmedir, kabul ve kararlılık terapisinin temel amacı psikolojik esnekliği geliştirmektir (Deniz ve Erus, 2021; Ögel, 2015).

Kabul ve kararlılık terapisinin altı temel ilkesi bulunmaktadır. Bu ilkeler; şimdi ve burada yaşananlar ile bilinçli olarak temasa geçme anlamına gelen şimdiki an ile temas; düşünce ve duygulardan ayrışmak ve geçip gitmelerine izin vermek anlamına gelen bilişsel ayrışma; hoşla gitmeyen düşünce ve duygulardan kaçmadan ya da mücadele etmeden onlara yer açma anlamına gelen kabullenme; bireyin sadece deneyimlerinden (düşünce, duygu, duyum, imaj) ibaret olmadığını öğrenmesi anlamına gelen bir bağlam olarak kendilik; bireyin hayatının nasıl olmasını istediğiyle ilgili beklentileri anlamına gelen değerler; bireylerin değerlerine yönelik eylemlerde bulunması anlamına gelen değişime kararlılıktır (Deniz ve Erus, 2021; Ögel, 2015).

### **2.1.6.4. Diyalektik davranış terapisi (DBT)**

Borderline kişilik bozukluğu ile kendine zarar verme ve intihar düşüncesi olan kişilerin tedavisi için geliştirilen diyalektik davranış terapisi, değişim ve kabul odaklı stratejiler arasında diyalektik bir denge bulmayı amaçlamaktadır. Farkındalık, sıkıntıya tolerans, duygu düzenleme ve kişiler arası etkililik konularında beceri kazandırmayı amaçlanmaktadır (Yağcı, 2020).

Diyalektik davranış terapisi, sekiz hastadan oluşan bir grup ve iki uygulayıcı ile haftalık ödevlerle ve gündelik hayatta farkındalığa dair uygulamalarla bir yıl boyunca devam eden bir programdır.

### **2.1.7. İlgili araştırmalar**

Mindfulness'ın kişilerin genel iyilik haline, mutluluk seviyesine ve ilişki kalitesine olumlu etkilerinin olduğu, depresyonu engelleyerek, anksiyete ve öfke gibi duyguların ardında yer alan olumsuz düşünceleri ortadan kaldırmaya katkı sağladığı bilimsel araştırmalarla kanıtlanmıştır (Alidina, 2020; Williams ve Penman, 2020).

Bilinçli farkındalık düzeyleri yüksek olan bireylerin psikolojik ve fiziksel olarak içsel yaşantılar ve olaylar karşısında dikkatleri yüksektir (Brown ve Ryan, 2003). Bishop ve arkadaşları (2004) bilinçli farkındalığın stres ve uyumsuz davranışları azalttığını tespit etmiştir. Pratscher ve arkadaşlarına (2019) göre, bilinçli farkındalıkla empati arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Pratscher ve diğerleri (2018) tarafından yapılan araştırma; kişiler arası farkındalığın arkadaşlık kalitesiyle ilişkili olduğunu tespit etmiştir. Araştırma sonuçları bilinçli farkındalık ile evlilikte doyum arasında güçlü bir ilişki olduğunu göstermektedir. Aynı zamanda evlilik süresi arttıkça çiftlerin daha az bilinçli farkındalıkla davrandıklarını ortaya koymaktadır (Burpee ve Langer, 2005). Araştırmacılar bilinçli farkındalık ile romantik ilişkinin kalitesinin anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu tespit etmişlerdir. Yüksek farkındalık düzeyinin ilişki memnuniyetini artırdığı bulunmuştur (Kozlowski, 2013).

Tüm bireyler farkında olma kapasitesine sahip olsa da bireylerin farkında olma kapasiteleri birbirlerinden farklıdır. Psikolojik iyi oluş ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi değerlendiren çalışma bilinçli farkındalık ile iyi oluşu anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuştur (Brown ve Ryan, 2003)

Duncan ve diğerleri (2009); ebeveyn-çocuk ilişkisinde farkındalığın beş boyutu kapsadığını ifade etmiştir. Bu boyutlar; çocuğunu dikkatlice dinlemek, kendini ve çocuğunu yargısızca kabul etmek, kendisinin ve çocuğunun duygusal dünyasının farkında olmak, ebeveynlik ilişkisinde kendini düzenlemek ve hem kendine hem de çocuğa şefkat göstermektir.

Duncan ve Bardacke (2010), hamile kadınlarla yürüttükleri çalışmada; bilinçli farkındalığın hamile kadınların iyilik hali, bebekleri ve eşleriyle olan ilişki kaliteleri ile yakından ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Virley (2016) tarafından asker eşleri üzerinde yapılan ve bilinçli farkındalık ile evlilik uyumu ve psikolojik iyi oluş ilişkisinin değerlendirildiği çalışmada sonuçlar bilinçli farkındalık ve evlilik uyumunun genel psikolojik iyi oluş ile pozitif bir ilişkide olduğunu ortaya koymuştur.

Babapour, Hekmati ve Afshari (2020) tarafından Tebriz Üniversitesi'nde eğitim gören 250 evli öğrencinin katılımı ile evlilik uyumunda duygu düzenleme stratejileri ve bilinçli farkındalığın rolü incelenmiştir. Sonuçlar bilinçli farkındalık düzeyi yükseldikçe evlilik uyumunun arttığını göstermiştir.

Zarei (2019) Tahran’da yürüttüğü araştırmada evli kadınlarda psikolojik dayanıklılık ve affetme ile evlilik uyumu arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolünü araştırmıştır. Sonuçlar, psikolojik dayanıklılığın evlilik uyumu ve bilinçli farkındalık ile anlamlı bir pozitif ilişkisi olduğunu göstermiştir. Aynı zamanda araştırma bulguları affetme ve evlilik uyumu arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı bir role sahip olduğunu göstermektedir.

Burpee ve Langer (2005) tarafından bilinçli farkındalık, evlilik doyumu ve algılanan eşlerin birbirlerine benzerlik düzeyleri arasındaki ilişkilerin araştırıldığı ve 95 deneğin katıldığı araştırmada algılanan eş benzerliği ile evlilik doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken, bilinçli farkındalık ve evlilik doyumu arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Wachs ve Cordova (2007) tarafından 33 evli çiftin katılımıyla gerçekleştirilen araştırmada bilinçli farkındalığın evlilik kalitesi ve duygusal beceriler ile ilişkili olduğu varsayımı test edilmiştir. Araştırma bulguları duygusal beceriler ve bilinçli farkındalığın evlilik uyumu ile ilişkili olduğunu tespit etmiştir. Aynı zamanda öfke yönetiminin bilinçli farkındalık ve evlilik kalitesi arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini ortaya koymuştur.

Jones vd. (2011) tarafından 19-66 yaşları arasında 104 evli yetişkinin katılımıyla yürütülen araştırmada bilinçli farkındalık, eşe bağlanma ve evlilikte doyum arasındaki ilişkiler değerlendirilmiştir. Sonuçlar, bilinçli farkındalık ve evlilikte doyum arasındaki ilişkide eşe bağlılığın aracı rolü olduğunu ortaya koymuştur. Aynı zamanda bilinçli farkındalık temelli eğitimlerin çift ilişkilerini geliştirmek için faydalı olabileceği ifade edilmiştir.

Carson vd. (2004) tarafından çiftlerin ilişkilerini zenginleştirmek amacıyla uygulanan bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programının etkisinin incelendiği deneysel çalışma hastane çalışanları arasından haber bültenleri ve duyurular aracılığıyla ulaşılan 44 heteroseksüel çift (22 deney, 22 kontrol grubu) ile yürütülmüştür. Araştırmaya katılma kriterleri olarak evli olma, en az 12 aydır birlikte yaşama, düzenli olarak meditasyon ve yoga egzersizleri yapmama kriterleri belirlenmiştir. Araştırma sonuçları; bilinçli farkındalık temelli müdahalenin çiftlerin ilişki doyumu, özerklik, bağlılık, yakınlık, birbirini kabul etme ve ilişki sıkıntısı düzeylerini olumlu yönde etkilediğini, bireylerin iyimserliğine, maneviyatına, rahatlamasına ve psikolojik sıkıntısına olumlu

yönde katkı sağladığını ortaya koymuştur. Aynı zamanda 3 aylık takip sonrasında bu etkilerin sürdüğü belirlenmiştir.

Barnes, Brown, Krusemark, Campbell ve Rogge (2007) tarafından bilinçli farkındalık ile ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelendiği iki aşamalı bir araştırma yürütülmüştür. Araştırmanın birinci kısmında iki yarı ölçüm yapılmış, ilk ölçüm 18-23 yaşları arasında 89 üniversite öğrencisi katılımcı ile yürütülmüştür. Ancak 7 katılımcının ikinci ölçümlere katılmaması nedeniyle ikinci ölçümlerde 82 üniversite öğrencisi katılımcının sonuçları analiz edilmiştir. Araştırmanın sonucunda bilinçli farkındalık ve ilişkide doyumun pozitif yönlü bir ilişkide olduğu belirlenmiştir. Araştırmanın ikinci kısmında en az 3 aydır flört ediyor olması, çiftlerin her ikisinin de 18-25 yaşları arasında olması ve çiftlerden hiçbirinin kardiyovasküler bir rahatsızlık, endokrin bozukluk, obezite ya da psikoaktif ilaç kullanımının bulunmaması kriter olarak belirlenmiştir. Araştırmaya katılmaya gönüllü olan 60 çiftin 3 tanesinin kriterleri karşılamaması nedeniyle araştırma 57 üniversite öğrencisi katılımcı ile yürütülmüştür. Araştırmanın sonucunda ilişkide doyumun bilinçli farkındalık ile pozitif bir ilişkide olduğu belirlenmiştir. Aynı zamanda çatışma sırasında sözel olarak saldırıda bulunma ile bilinçli farkındalığın negatif yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Bunun yanında bilinçli farkındalığın çatışma durumunda kaygılı olunmasını ve düşmanca tutum sergilenmesini azalttığı, sevgi ve bağlılık hissini arttırdığı tespit edilmiştir.

Akgün- Boylu (2018) yüksek lisans tez çalışmasında İstanbul'da yaşayan 274 evli bireyin katılımıyla bilinçli farkındalık ile evlilik doyumu ve evlilikte problem çözme becerisi arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre; bilinçli farkındalık düzeyi ile evlilikte sorun çözme becerileri ve doyum arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyleri cinsiyet, eğitim seviyesi, yaş ve evlilikte geçirilen süreye göre incelendiğinde bir farklılaşma olmadığı görülmüştür.

Altıparmak (2020) evli bireylerle yürüttüğü yüksek lisans tez çalışmasında, çocukluk çağı travmaları ve bilinçli farkındalık düzeyleri ile evlilikte doyum düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya İstanbul'da yaşayan ve yaşları 21- 60 yaş arasında değişen 330 evli birey katılmıştır. Araştırmanın sonuçları incelendiğinde; bilinçli farkındalığın evlilikte doyum düzeyi ile pozitif bir ilişkide olduğu bulunurken, çocukluk çağı travmalarının negatif bir ilişkide olduğu tespit edilmiştir. Bulgular evli bireylerin

bilinçli farkındalık düzeyleri arttıkça evlilik doyumlarının arttığını, çocukluk çağı travmalarının azaldığını ortaya koymuştur. Aynı zamanda bilinçli farkındalık ile demografik değişkenler arasındaki ilişki incelendiğinde; cinsiyet, sahip olunan çocuk sayısı, eğitim seviyesi, gelir seviyesi, evlilik şekli açısından anlamlı bir ilişkinin olmadığı, evli bulunulan süre ile bilinçli farkındalığın anlamlı bir ilişkide olduğu, evli bulunma süresi 6-10 yıl arasında olan katılımcıların bilinçli farkındalık düzeylerinin diğerlerine oranla yüksek olduğu belirlenmiştir.

Güler ve Usluca'nın (2021) yaşam doyumu ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmaya 146'sı kadın 350 kişi katılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında; katılımcıların yaşam doyumu düzeylerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ile anlamlı bir ilişki içinde olduğu ve bilinçli farkındalık düzeylerinin ise erkeklerde daha yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir. Medeni hal, çalışma durumu, eğitim seviyesi ve yaş değişkenleri ile bilinçli farkındalık arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı belirlenmiştir.

Erus'un (2019) evlilikte uyum ve duygusal zekanın bilinçli farkındalık düzeyleri ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişkide aracılık rolünü incelediği doktora tez çalışmasında 550 evli birey ile çalışmıştır. Araştırma sonuçlarına göre öznel iyi oluş, bilinçli farkındalık ve evlilikte bilinçli farkındalık tarafından yordanmaktadır. Bununla birlikte bilinçli farkındalığın duygusal zekayı anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir. Bilinçli farkındalık ve evlilikte kişiler arası bilinçli farkındalık ile evlilik uyumu arasındaki ilişkiler incelendiğinde; evlilikte uyum ve bilinçli farkındalık arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki bulunurken, evlilikte uyumun evlilikte bilinçli farkındalık ile yüksek düzeyde anlamlı ve pozitif bir ilişkide olduğu bulunmuştur.

## **2.2. Evlilik Uyum**

Bu bölümde evlilik uyumuna ilişkin literatüre ve ilgili araştırmalara yer verilmiştir. Aynı zamanda evlilik uyumunun bileşenleri olan evlilik doyumu, evlilikte iletişim, evlilikte empati ve kök ailelerle ilişkiler konularında literatür bilgisi yer almaktadır.

### **2.2.1. Aile ve evlilik kavramı**

Ailenin geleneksel tanımına göre, aralarında kan bağı bulunan ya da evlilik ve evlatlık alma yoluyla bir araya gelen, birlikte yaşam sürdüren, ekonomik olarak bir

birliktelik oluşturan, çocuk doğurup büyüten, iki ve daha fazla bireyin oluşturduğu bir birimdir (Benokraitis, 1993).

Aile, evlilik ve kan bağı yoluyla birbirlerine bağlı olan bireylerin oluşturduğu, bireylerin sahip oldukları çeşitli roller aracılığıyla birbirlerini etkiledikleri, ekonomik, toplumsal ve yasal boyutları olan bir kurumdur. Aileler bireylerin ve toplumun cinsel yaşam, çocuk sahibi olma, korunma ve barınma, sevmeye ve sevilme, ait olma, güven, kendini gerçekleştirme, çocuk bakımı ve çocukların eğitimi, kültürün, bilgilerin, malların ve mülklerin gelecek kuşaklara aktarılması konularında biyolojik, psikolojik ve sosyolojik işlevlerini yerine getirmelerine yardımcı olmaktadır (Özgüven, 2001).

Ailelerin birçok biçimi ve yapısı vardır, ancak ailelerin yerine getirdiği işlevler çok benzerdir. Bu anlamda ailelerin hepsi dört temel işlevi yerine getirir: çocukları yetiştirmek ve sosyalleştirmek, duygusal destek sağlamak, cinsel aktiviteyi düzenlemek ve sosyal yerleşimi belirlemek (Benokraitis, 1993).

#### *1.Çocuk yetiştirmek ve sosyalleştirmek*

Aile üremeye ek olarak bir kişinin kültürünü öğrenme ve bir kişilik edinme süreci olan sosyalleşmenin kritik rolünü yerine getirir. Aile bir çocuğa toplumun normlarını, değerlerini, inançlarını, eserlerini ve hayatta kalma becerilerini öğretir.

#### *2.Duygusal destek*

Aile; aile bireylerinin sevgi, anlayış, güvenlik, kabul, yakınlık ve arkadaşlık ihtiyaçlarının karşılandığı bir kurumdur. Ailenin kişinin duygusal ihtiyaçlarını karşılaması, fırtınada bir sığınak görevi görmesi beklenir.

#### *3.Cinsel aktivitenin düzenlenmesi*

Ailenin, toplumun cinsel ilişkiler ve evlilikle ilgili kurallarını düzenleme işlevi vardır.

#### *4. Statü ve sosyal rollerin atanması*

Toplumdaki konumumuz büyük ölçüde ailemiz aracılığıyla kazanılır. Belirli bir sosyal sınıfa, etnik, ırksal ya da dini gruba bağlı olarak aile kişiye sosyal rolleri öğretir.

Folkman ve Clatwortgy (1970) ailenin işlevlerini; üreme, sosyalleşme, rol ataması, statü kazanılması, ekonomik ihtiyaçların karşılanması, tehlike ve risklerden koruma, sosyal kontrol ve duygusal kazanç olarak sıralamaktadır.

Evlilik, kadın ve erkeğin, yaşamlarını birlikte devam ettirmek, çocuk dünyaya getirmek ve birlikte çocuk büyütmek amacıyla yaptıkları toplumsal bir sözleşme olarak tanımlanmaktadır (Kaya, 2017). Sosyal bir kurum olarak çok eski zamanlardan beri farklı toplumlar farklı biçimler alan evlilik kurumu, toplum yaşamında toplumların devamı ve insanların hayatta kalması için aracı olan sosyal bir kurumdur (Wimalasena, 2016).

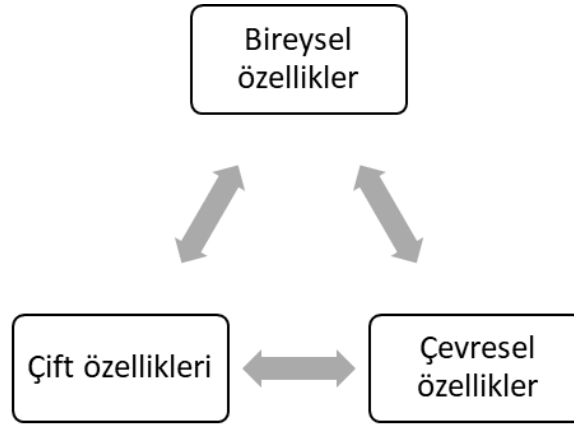
Laure ve Lauer'a (1991) göre evlilik sosyalleşme yoluyla, bazı temel ihtiyaçları karşılamamanın ve mutluluğa erişmenin önemli bir yoludur. İnsanların evlenmesinin dört temel nedeni vardır. Bu nedenler:

*Toplumsal beklentiler:* evlilik onu yöneten normlar ve beklentiler aracılığıyla toplumun bazı işlevlerini yerine getirmektedir.

*Sosyal idealler ve kişisel tatmin:* evlilik sosyalleşme yoluyla kişinin temel ihtiyaçlarını karşılamasının önemli bir yoludur ve yalnızca toplumun değil kişilerin bireysel olarak da idealidir.

*Çocuk sahibi olma isteği:* evlilik dışı çocuk sahibi olmak mümkün olsa da çeşitli zorlukları vardır. Bu anlamda evlilik bireylerin çocuk sahibi olma isteklerini gerçekleştirebilecekleri bir kurumdur.

*Çeşitli sorunlara çözüm olarak evlilik:* evlilik birçok insan için çeşitli sorunlar ve zorluklar karşısında önemli bir çözüm yoludur.



**Şekil 2: Evlilik Üçgeni (Larson, 2003)**

Larson (2003) Evlilik Üçgeni olarak kavramsallaştırdığı modelde evlilik üzerinde etkili olan faktörleri üç temel başlıkta sıralamıştır. Bu faktörler eşlerin birbirlerinden bağımsız olarak kişisel özelliklerini içeren bireysel özellikler, eşlerin birbirinin çifti olma ve aile kurmaya yönelik özelliklerini içeren çift özellikleri ve çevreden kaynaklanan unsurları içeren çevresel özelliklerdir.

*Bireysel özellikler:* stresle baş etmede güçlük, işlevsiz düşünceler, aşırı dürtüsellik, aşırı öfke ve düşmanlık, iyileşme sağlanmamış depresyon, kronik öfke ve aşırı sinirlilik gibi olumsuz özellikler; dışadönük olma, esneklik, özgüven, bağlılık ve aşk gibi olumlu özellikler.

*Çift özellikleri:* olumsuz etkileşim şekilleri gibi olumsuz özellikler; iletişim becerileri, sorun çözme becerileri, uyum, samimiyet, uzlaşma, güç dengesi ve güç paylaşımı gibi olumlu özellikler.

*Çevresel özellikler:* aile kökenli etkiler, aile sürecinin etkileri, aileden özerk olma, anne-babaların evlilik yaşamı, ebeveyn ve arkadaşların desteği, çalışma hayatının stresi, ebeveynlik stresi, diğer ilgilere dair stresler ve borçlar, sağlık sorunları, kayınvalide gibi dış stresörler.

### **2.2.2. Evlilik uyumu**

Evlilik ve aileyi ilgilendiren konularda fikir birliği içerisinde olan, çatışmalarını karşılıklı etkileşim içerisinde çözebilen partnerlerin evlilikleri uyumlu evlilik olarak görülmektedir (Erbek vd., 2005). Bir ilişkinin ilk aşamalarında, çatışmalar genellikle rıza gösterme veya kaçınma yoluyla ortadan kaldırılır; ancak eşler yeterli iletişim ve çatışma çözme becerilerine sahip değilse, çatışmalar zamanla kademeli olarak artacak ve

gelecekteki çatışmalarla birleşmeye başlayacaktır. Çatışmaların sayısı ve sıklığı arttıkça, evlilik uyumu bozulmakta ve bireylerin ilişkiden memnuniyetleri azalmaktadır (Douglass, 1995).

Evlilik uyumu, Spanier (1976) tarafından, eşlerin yaşam olayları karşısında, karşılıklı çıkabilecek sorunları iyi bir iletişim içerisinde ve anlaşarak çözmeleri ile ortak hedefleri doğrultusunda birlikte hareket edebilmeleri olarak tanımlanmaktadır. Evlilik uyumu, eşlerin birbirlerine dair pozitif duygu ve düşüncelere sahip olmaları, nitelikli iletişim kurabilmeleri, aralarındaki çatışmaları çözebilmeleri ve birlikte keyifle etkinlik yapabilmeleri şeklinde tanımlanmaktadır (Öztürk ve Arkar, 2014). Evlilik uyumu, iyi iletişim kurabilme, çatışma çözme becerisine sahip olma, ortak etkinlikler yapmaktan keyif alma, eşlerin birbirleri hakkında olumlu duygu ve düşüncelerinin olması ve olumlu ilişki şemasına sahip olma gibi bileşenlerle tanımlanmaktadır (Şafak-Öztürk ve Arkar, 2014).

Evlilikten alınan doyum tutumsaldır ve bu nedenle her eş için farklıdır. Evlilik uyumu her bir eşin evliliğe bağlılığını ve ilişkiden elde edilen arkadaşlığı tanımlar. Uyumlu eşler genel olarak evlilikten yüksek düzeyde doyum almakta, sevgilerini davranış yoluyla göstermekte ve çatışmaları sakin bir şekilde çözümlemektedir (Kendrick ve Drentea, 2016).

Spanier (1979) evlilikte genel uyumun bileşenlerini memnuniyet, uyum, fikir birliği ve sevgi ifadesi olarak tanımlamaktadır. Evlilik uyumu, eşler arasında, arkadaşlık, ortak değerler üzerinde anlaşma, duygusal yakınlık, uyum, coşku gibi birçok faktörün etkili olduğu bir ilişkidir. Evlilikte çatışmalardan kaçınma veya bunları çözüme kavuşturma eğilimi, evlilikten ve birbirinden memnun olma duygusu, ortak ilgi ve aktivitelerin paylaşılması ve eşlerin evlilikten beklentilerinin karşılanması gibi özelliklerin varlığı olarak tanımlanmaktadır (Locke ve Williamson, 1958). Kublay ve Oktan (2015) tarafından evlilik uyumuna etki eden faktörler; eşlerin kişilik özellikleri, yetiştirilme şekilleri, yetiştirildikleri çevre, aile değerleri, evliliğe ilişkin algıları, eğitim düzeyleri, meslekleri, inançları gibi değişkenler olarak sıralanmaktadır.

#### **2.2.2.1. Evlilik doyumu**

Bireylerin evlilik hakkındaki duygularını ve düşüncelerini içeren evlilik doyumu, evlilik ilişkisinden memnun olma halini ifade etmektedir (Batık ve Kalkan, 2017). Tezer

(1996), evlilik doyumunu kişilerin evliliklerinde kendi ihtiyaçlarının giderilmesine ilişkin algısı şeklinde tanımlamaktadır. Bireylere psikolojik, sosyal ve ekonomik açıdan fayda sağlayan mutlu ve başarılı bir evlilik bireylerin yaşam kalitesini arttırdığından evlilik doyumu önemli bir kavram olarak ortaya çıkmaktadır (Çağ ve Yıldırım, 2013). Yapılan araştırmalar evlilik doyumunun evlilik ile ilgili çeşitli demografik değişkenlerle anlamlı bir ilişki içinde olduğunu (Batık ve Kalkan, 2017; Çağ ve Yıldırım, 2013; Çağ ve Yıldırım, 2018; Jackson vd., 2014; Kabasakal ve Soylu, 2016; Twenge, Campbell ve Foster, 2003), benzer şekilde eş benzerliği (Gaunt, 2006) ve eş desteği değişkeninin (Çağ ve Yıldırım, 2013; Kabasakal ve Soylu, 2016) de evlilik doyumunu yordadığını ortaya koymaktadır.

Batık ve Kalkan (2017) tarafından yapılan araştırma evlilik doyumunun ekonomik durum ve evlilik süresi ile yakından ilişkili olduğu sonucunu ortaya koymuştur. Araştırma bulguları bireylerin ekonomik olarak daha iyi şartlara sahip olmasının evlilik doyumunu arttırdığını göstermektedir. Bunun yanında araştırma sonuçlarına göre; evlilikleri beş yıldan kısa süredir devam eden bireylerin evlilik doyumlarının evlilik süresi daha uzun olan bireylerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Çağ ve Yıldırım (2013) tarafından Ankara ilinde ikamet eden 448'i kadın ve 363'i erkek olmak üzere 811 evli bireyin katılımıyla yürütülen çalışmada eş desteği ve cinsel yaşamdan memnuniyetin evlilikte doyum ile pozitif yönlü bir ilişkide olduğu; eğitim seviyesi ile evlilikte doyum arasında ise anlamlı negatif yönlü bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Bunun yanında cinsiyet, çocuk sayısı, partnerler arasındaki yaş farkı, evlilikte geçirilen süre, gelir seviyesi ve eve dair sorumluluk paylaşımı değişkenleri ile evlilikte doyum arasında bir ilişkinin olmadığı belirlenmiştir. Çağ ve Yıldırım (2018) tarafından 549 evli bireyin katılımıyla Ankara'da yürütülen çalışmada evlilik süresi bir yıldan kısa olan, kadın ve erkeğin aile bütçesine eşit düzeyde katkı sağladığı evliliklerde ve çocuğu olmayan, cinsellik yaşantılarında memnun olan kişilerin evliliklerinde evlilik doyumunun diğerlerine oranla daha yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir.

Kabasakal ve Soylu (2016), 524 katılımcının katılımıyla yürüttüğü araştırma sonucunda cinsiyet ile evlilikte doyum arasında bir ilişkinin olmadığı, partner desteği ile evlilikte doyum arasında ise istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Twenge, Campbell ve Foster (2003) tarafından yapılan araştırma çocuk sayısı ile evlilik doyumunun negatif yönlü ilişkide olduğunu, ebeveyn olmanın

evlilik doyumunu azalttığını ortaya koymaktadır. Jackson, Miller, Oka ve Henry (2014) tarafından yürütülen araştırma sonuçları kadınların erkeklere oranla evlilik doyumlarının daha düşük düzeyde olduğunu göstermektedir. Gaunt (2006) tarafından çiftlerin evlilik doyum ve duygulanımlarında çift benzerliğinin rolünün incelendiği ve 248 evli katılımcı ile yürütülen araştırma eşler arasında benzerlik arttıkça evlilik doyum düzeyinin arttığını ortaya koymaktadır.

#### **2.2.2.2. Evlilikte iletişim**

Evlilik ilişkisinin bireyleri tatmin eden ilişkiler haline gelmesi konusunda iletişim alanları önem taşımaktadır. Çiftlerin gelecek planlama, yaşam tarzı ve çatışma çözme stilleri, birbirlerinin sözsüz iletişim mesajlarını ne ölçüde anladıkları ve çiftin ne sıklıkla paylaşımında bulundukları ne ölçüde birbirlerinin fikirlerini aldıkları çift ilişkisinde önemli iletişim alanlarıdır (Noller ve Feeney, 1998). Yapılan araştırmalar evlilikte iletişim ile evlilikte uyum ve evlilikte doyum arasındaki ilişkinin anlamlı olduğunu ortaya koymaktadır (Bakırcıoğlu, 2018; Noller ve Feeney, 1998; Rehman ve Holtzworth-Munroe, 2007; Soylu ve Kağnıcı, 2015).

Navran (1967) uyumlu bir evliliğe sahip çiftlerin evliliğin doğasında var olan sorunlarla etkili bir şekilde başa çıkmak için iletişim becerileri gelişmiş olan çiftler olduğunu; tersine, evlilik uyumu zayıf olan çiftlerin, problem çözmede yetersiz kalan, hayal kırıklığı ve evlilikteki çatışmayla başa çıkma konusunda yüksek kaygı ve gerilim duygusu yaşayan çiftler olduğunu ifade etmektedir.

Bakırcıoğlu (2018) tarafından evli bireylerin iletişim becerilerinin evlilikte uyum ile ilişkinin incelendiği yüksek lisans tez çalışmasında 18-70 yaş arası 600 evli birey ile çalışılmıştır. Araştırma sonucunda evli bireylerin iletişim becerileri ile evlilik uyumları arasında pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Rehman ve Holtzworth-Munroe (2007) tarafından yürütülen çalışmanın bulguları, evlilik iletişimi ve evlilik doyum arasında güçlü bir ilişki olduğunu göstermektedir. Soylu ve Kağnıcı (2015) tarafından aile içi iletişim kalıplarının evlilik uyumunu yordama düzeyinin incelenmesi amacıyla 203'ü kadın 360 katılımcı ile yürütülen araştırmanın bulguları aile içi iletişim değişkeninin evlilik uyumunu yordama konusunda en etkili faktörlerden biri olduğunu ortaya koymuştur.

### **2.2.2.3. Evlilikte empati**

Empatik anlayış kişiler arası alanda ortaya çıkar. Eşler arasında empati, çiftin iletişim, rol ve değer sistemlerinde evlilik ilişkisinin temel bir parçasıdır (Boettcher, 1977). Evlilik ilişkisinde empatik eğilim sayesinde bireyler eşlerinin nasıl hissettiğini anlayabilmek için hem kendileri hakkındaki bilgileri hem de eşlerinden gelen bilgileri kullanırlar. Empatik eğilim, eşlerin birbirlerinin duygularını ve düşüncelerini anlayabilme becerisi olarak kavramsallaştırıldığından eşler arasındaki duygusal bağlılık açısından temel göstergelerdendir (Gaur ve Bhardwaj, 2015; Papp vd., 2010). Yapılan araştırmalar empatik eğilimle evlilikte uyum arasındaki ilişkinin anlamlı olduğunu göstermektedir (Adempira, 2020; Boettcher, 1977; Gaur ve Bhardwaj, 2015; Sardoğan ve Karahan, 2005).

Gaur ve Bhardwaj (2015) tarafından 80 evli katılımcı ile evlilik uyumu ve empati arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada yüksek düzeyde empatinin evlilik uyumunun göstergesi olduğu ortaya konulmuştur. Aynı zamanda cinsiyete göre incelendiğinde empati boyutlarında erkekler ve kadınlar arasında önemli farklılıklar olduğu; kadınların empati düzeyinin erkeklerden yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Sardoğan ve Karahan (2005) tarafından 24 evli bireyin (12 deney, 12 kontrol grubu) katılımıyla yürütülen deneysel çalışmada, evlilikte uyum düzeylerini arttırmak için geliştirilen beceri eğitimi programında yer alan partner ile empati kurabilme ve partnerine karşı empatik yüzleştirme yapabilme becerilerinin evlilik uyumunu arttırmada etkili olduğu belirlenmiştir. Kışlak ve Çabukça (2002) tarafından yapılan araştırmada katılımcıların yaş, cinsiyet, evlilik süresi, çocuk sayısı ve eğitim seviyeleri ile empatik eğilim düzeyleri arasındaki ilişki incelendiğinde katılımcıların empatik eğilim düzeyleri ile demografik değişkenler arasında bir ilişkinin olmadığı tespit edilmiştir.

### **2.2.2.4. Evlilikte kök aileler ile ilişkiler**

Kök ailede yaşanan deneyimler ve çocukluk döneminde ebeveynlerle kurulan ilişkiler bireylerin hayatlarında ilerleyen dönemlerde kurulacak ilişkilerin temelini oluşturmaktadır. Bu anlamda evlilik ilişkisi yalnızca partnerler arasındaki ilişkinin değil kök ailelerin etkilerinin de önemli olduğu bir süreçtir (Falcke, Wagner ve Mosmann, 2008). Yapılan araştırmalar evli bireylerin evlilik uyumlarında kök ailelerle ilişkilerin anlamlı düzeyde etkili olduğunu, benzer deneyimlere sahip çiftlerin daha yüksek düzeyde evlilik uyumuna sahip olduğunu ortaya koymaktadır (Falcke, Wagner ve Mosmann, 2008;

Ghoroghi, Hassan ve Baba 2012; Lane ve Wilcoxon 1989; Sabatelli ve Bartle-Haring, 2003).

Sabatelli ve Bartle-Haring (2003) tarafından evli bireylerin kök ailelerindeki deneyimleri ile evlilik uyum düzeylerinin ilişkisini incelemek adına yapılan çalışmanın sonuçları kök aile ile ilişkilerin evlilik deneyimlerine etkisi olduğunu ortaya koymaktadır. Araştırma sonuçlarına göre her iki eşin kök aile ile ilişkilerinin evlilik uyumunu etkileyen önemli bir faktör olduğu belirlenmiştir. Aynı zamanda bulgular kadınların kök aileleri içindeki deneyimlerinin kendi evliliklerine etkisinin kocalarının kök aile deneyimlerinin etkisinden daha güçlü olduğunu göstermektedir. Sonuçlar kadınların aile kökenli deneyimlerinin hem kendilerinin hem de eşlerinin evlilik uyumlarıyla ilgili algıları ile ilişkili olduğunu ortaya koyarken, erkeklerin aile kökenli deneyimlerinin yalnızca kendilerinin evlilik uyumları ile ilgili algılarını etkilediğini ortaya koymaktadır.

Falcke, Wagner ve Mosmann (2008) tarafından Brezilya'da yürütülen ve orta sosyoekonomik düzeyde 542 katılımcının katıldığı araştırmada sonuçlar, katılımcıların ailelerinde yaşadıkları deneyim türü ile evlilik ilişkilerinin kalitesi arasında bir ilişki olduğunu göstermektedir. Araştırma sonuçları kök ailede sağlıklı bir ayrılma-bireyselleşme sürecinin tamamlanmasının yetişkin yaşamında kurulan yakın ilişkilerin başarılı olması için gerekli bir unsur olduğunu ortaya koymaktadır. Bu anlamda kök ailedeki deneyimlerin evlilik kalitesini yordadığı tespit edilmiştir. Araştırmaya katılanların çoğu eşleriyle benzer deneyimlere sahip ailelerden geldiklerini ifade etmişlerdir.

Ghoroghi, Hassan ve Baba (2012) tarafından Malezya'daki evli lisansüstü öğrencilerden oluşan bir örneklemde köken aile deneyimleri ile evlilik uyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. 220 katılımcı ile yürütülen araştırmada sonuçlar, kök aile deneyimlerinin evlilik uyumuyla pozitif ilişkili olduğunu göstermiştir. Ayrıca, bu çalışmanın sonucuna göre, köken aile deneyimleri erkeklerin evlilik uyumu algısını, kadınların evlilik uyumu algısından daha fazla etkilemektedir.

Lane ve Wilcoxon (1989) tarafından ilk çocuklarının doğumuyla ebeveynliğe geçiş sırasında eşlerin köken aile deneyimlerindeki benzerlik ile evlilik uyumları arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışma yürütülmüştür. Gebeliğin üçüncü trimesterinde ve doğumdan sonraki 5-6. ayda toplanan veriler, eşlerin kök aile deneyimlerindeki

benzerliğin, evlilik uyumunu etkileyen önemli bir değişken olduğunu göstermiştir. Bu çalışmanın sonuçları, ebeveynliğe geçişin, köken aile deneyimlerinde benzerlik bulunan eşler için evlilik uyumu üzerinde daha az olumsuz etkisinin olabileceğini ortaya koymuştur. Buna karşılık çalışma, köken ailelerinden farklı deneyimlere sahip eşler için ebeveynliğe geçiş stresinin evlilik uyumu üzerinde olumsuz bir etkisinin olabileceğini göstermektedir. Eşlerin köken aile deneyimlerindeki benzerlik ile ebeveynliğe geçişte evlilik uyumu arasındaki ilişki cinsiyetler açısından değerlendirildiğinde bir farklılaşma olmadığı görülmektedir.

### **2.2.3. İlgili araştırmalar**

Kublay ve Oktan (2015) tarafından evlilik uyumunun psiko-sosyal değişkenler, değer tercihleri ve öznel mutluluk açısından incelendiği araştırma 452 evli bireyin katılımıyla yürütülmüştür. Araştırma sonuçları evlilik uyumu ile meslek ve evlenme biçimi arasında bir ilişki olmadığını, evli bulunan süre uzadıkça evlilik uyumunun azaldığını ortaya koymuştur. Bununla birlikte bulgular evlilik uyumu ile alçakgönüllülük, özgürlük, romantik değerler, insan onuru, moral değerler, entelektüel değerler, kariyer değerleri, toplumsal değerler arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğunu, materyalistik değerler ile evlilik uyumu arasında ise anlamlı bir ilişkinin olmadığını göstermektedir. Öznel mutluluk açısından incelendiğinde ise öznel mutluluk ile evlilik uyumu arasında da anlamlı düzeyde ve pozitif yönde bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Dursunoğlu (2021) tarafından evlilikte uyumun empatik eğilim düzeyi ve sorun çözme becerileri arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmaya 200 birey katılmıştır. Evlilik uyumu ile cinsiyet, evlenme biçimi, eğitim düzeyi, çalışma durumu, eşin çalışma durumu arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı, çocuk sayısına, evlilik süresine ve gelir durumuna göre ise evlilik uyumunun farklılaştığı tespit edilmiştir. 3 çocuk sahibi katılımcıların evlilikte daha yüksek uyum düzeyine sahip olduğu belirlenmiştir. Aynı zamanda araştırma bulgularına göre gelirleri 10.001 TL'yi geçenlerin ve 26-35 yıl evlilik süresine sahip katılımcıların diğerlerine göre, evlilik uyumlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Araştırmanın bir diğer bulgusuna göre ise evlilik uyumu ile problem çözme becerisi arasında pozitif yönde iyi düzeyde bir ilişkinin olduğu; evlilik uyumunun empatik eğilim ile anlamlı bir ilişkisinin olmadığı tespit edilmiştir.

Şafak-Öztürk ve Arkar (2014) tarafından 18-55 yaş arası 100 evli çiftin katılımıyla evlilikte uyum ile cinsellikten alınan doyum arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada

evlilikte uyum ile cinsellikten alınan doyum arasında pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu, evlilik uyumu azaldıkça cinsel doyumun da azaldığı belirlenmiştir.

Şendil ve Korkut (2008) tarafından 171 evli katılımcının katılımıyla evlilik uyumu ve anlaşmazlık düzeylerinin çeşitli demografik özelliklere göre incelendiği araştırmada bulgular; eğitim düzeyi ve ekonomik seviye ile evlilik uyumu arasında anlamlı ve pozitif bir ilişkinin olduğunu göstermektedir. Aynı zamanda evlenme türüne göre incelendiğinde görücü usulüyle evlenen kişilerin evlilik uyumlarının anlaşarak evlenen kişilere oranla daha düşük olduğu belirlenmiştir. Çocuk sayısı ile evlilikte uyumun negatif yönlü ilişkide olduğu, çocuk sayısı arttıkça evlilikte uyum düzeyinin düştüğü belirlenmiştir. Araştırmanın bir diğer bulgusu evlilik çatışması ile evlilik uyumu arasında ters yönlü bir ilişkinin olduğunu göstermektedir.

Dilmaç ve Bakırcılioğlu (2019) tarafından evlilik uyumu ve iletişim becerileri arasındaki ilişkinin incelendiği araştırma İstanbul'da yaşayan 18-70 yaşları arasında 600 evli bireyin katılımıyla yürütülmüştür. Araştırma sonucunda evli bireylerin iletişim becerileri ve problem çözme becerileri arttıkça evlilik uyumlarının da arttığı belirlenmiştir.

Çağ ve Yıldırım (2013) tarafından Ankara'da yaşayan 811 evli bireyin katılımıyla evlilik doyumu ile çeşitli değişkenler arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırma yürütülmüştür. Araştırma sonucunda evlilik doyumu ile cinsiyet, çocuk sayısı, evli geçirilen süre, partnerler arasındaki yaş farkı, gelir seviyesi ve evdeki sorumlulukların paylaşımı arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı tespit edilmiştir. Bulgular evlilik doyumu ile eğitim seviyesi arasında negatif yönlü bir ilişkinin olduğunu göstermektedir.

Öztürk (2017) tarafından evlilikte uyum, evlilikte doyum ve yaşam doyumu düzeylerinin aşk düzeyi ile ilişkisini incelemek amacıyla 240 evli bireyin katılımıyla yüksek lisans tez çalışması yürütülmüştür. Araştırma sonuçları evli bireylerin aşk düzeyinin evlilikte doyum ve evlilik uyumu ile pozitif ilişkide olduğunu ortaya koymuştur. Evlilik doyumu ile yaş, cinsiyet, çocuk sayısı, evlilik süresi, gelir düzeyi ve eğitim durumu arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı; eşler arasındaki yaş farkı arttıkça evlilik doyumunun azaldığı tespit edilmiştir. İlişki süresine göre ise evlilik öncesi tanışıklık süresi 10 yıldan daha fazla olan katılımcıların evlilik uyumunun ve evlilik doyumunun anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Adempira (2020) tarafından yetişkinlerin evlilik uyumu ile empatik tutum arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada; evlilik uyumu ile cinsiyet, eğitim seviyesi, gelir seviyesi, eşin çalışma hayatında bulunma durumu, çiftin yaşadığı ailenin aile yapısı (geniş/çekirdek), evlilik süresi, eşlerin tanışma şekli arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Yaş ile evlilik uyumu arasındaki ilişki incelendiğinde ise 26-30 yaşındaki katılımcıların evlilik uyum düzeylerinin diğerlerine oranla daha yüksek olduğu; 36-40 yaşındaki katılımcıların evlilik uyum düzeylerinin ise 40 yaşın üzerindeki katılımcıların evlilik uyum düzeylerinden yüksek olduğu belirlenmiştir. Aynı zamanda, çocuğu olmayan katılımcıların evlilik uyum düzeylerinin, en az 1 çocuğu olan katılımcılardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte evlilik öncesinde 6 aydan kısa süre ilişkisi olan çiftlerin uyum düzeylerinin en düşük olduğu tespit edilmiştir.

Yaşları 18-50 yaş arasında değişen ve 75'i çalışan, 75'i çalışmayan orta sosyo-ekonomik statüye sahip 150 evli kadının katılımıyla yürütülen araştırmada sonuçlar; evlilik uyumu, depresyon ve stres arasında anlamlı ilişkiler bulunduğuna işaret etmektedir. Bulgular depresyon düzeyi arttıkça evlilik uyumunun azaldığını ortaya koymaktadır (Hashmi, Khurshid ve Hassan, 2007)

Nathawat ve Mathur (1993) tarafından çalışan ve çalışmayan kadınların evlilik uyumu ile öznel iyi oluş düzeylerinin incelendiği araştırma 200 çalışan ve 200 çalışmayan kadın katılımcı ile yürütülmüştür. Araştırma bulguları çalışan kadınların daha yüksek düzeyde evlilik uyumu ve öznel iyi oluş haline sahip olduğunu göstermektedir.

Amerika Birleşik Devletleri'nde 829 çiftin katılımıyla affetme, dindarlık ve empatinin evlilik uyumu üzerindeki etkilerini incelemek amacıyla McDonald vd., (2018) tarafından yürütülen araştırma bulguları; Avrupa kökenli Amerikalı evli erkeklerde dini törenlere katılım ve eşler arasındaki empatinin evlilik uyumu üzerinde doğrudan olumlu etkileri olduğunu, Avrupa kökenli Amerikalı evli kadınlarda dini törenlere katılım, bağışlayıcılık ve eşler arasındaki empatinin evlilik uyumu üzerinde doğrudan olumlu etkileri olduğunu ortaya koymaktadır.

### **3. GEREÇ VE YÖNTEM**

Araştırmanın bu bölümünde araştırma modeli, araştırma grubu, veri toplama araçları ve verilerin analizine dair bilgilere yer verilmiştir.

#### **3.1. Araştırma Modeli**

İlişkisel tarama modeli kullanılarak hazırlanan bu çalışma evli bireylerin evlilikte bilinçli farkındalık düzeyleri ile evlilik uyumları arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. Buna ek olarak çeşitli değişkenler ile evlilikte bilinçli farkındalık ve evlilik uyumu arasındaki ilişkiler incelenmiştir. İlişkisel tarama modelinde hazırlanan çalışmalar iki veya ikiden fazla değişkenin arasındaki ilişkinin varlığını belirlemeye dönük araştırmalardır (Karasar, 2009).

#### **3.2. Araştırma Grubu**

Araştırmada çalışma grubu olarak seçilen 440 katılımcının 263'ü kadın, 177'si erkektir. Araştırmada katılımcılara uygun örnekleme yöntemiyle ulaşılmıştır. Uygun örnekleme, ekonomik sebepler, vakit ve işgücü bakımından yaşanabilecek sınırlılıklar sebebiyle örneklemin kolay ulaşılabilir ve araştırma yapılabilecek birimlerden belirlenmesidir (Büyüköztürk, 2016). Katılımcılara dair demografik bilgiler Tablo 1'de paylaşılmıştır.

**Tablo 1: Katılımcılara ait demografik bilgiler**

| Değişken                | Açıklama                           | N   | %    |
|-------------------------|------------------------------------|-----|------|
| Cinsiyet                | Kadın                              | 263 | 59.8 |
|                         | Erkek                              | 177 | 40.2 |
| Yaş                     | 20-29 yaş                          | 44  | 10.0 |
|                         | 30-39 yaş                          | 199 | 45.2 |
|                         | 40-49 yaş                          | 149 | 33.9 |
|                         | 50 + yaş                           | 48  | 10.9 |
| Evlenilen Yaş           | 17-24 yaş                          | 132 | 30.0 |
|                         | 25-30 yaş                          | 250 | 56.8 |
|                         | 31 + yaş                           | 58  | 13.2 |
| Evlilik Süresi          | 1- 5 yıl                           | 111 | 25.2 |
|                         | 6-10 yıl                           | 110 | 25.0 |
|                         | 11-20 yıl                          | 144 | 32.7 |
|                         | 21+ yıl                            | 75  | 17.0 |
| Tanışma Şekli           | Aileler aracılığıyla               | 79  | 18.0 |
|                         | Arkadaşlar aracılığıyla            | 132 | 30.0 |
|                         | Sosyal ortamda                     | 142 | 32.3 |
|                         | İnternet/sosyal medya aracılığıyla | 17  | 3.9  |
|                         | Diğer                              | 70  | 15.9 |
| Birlikte geçirilen süre | 1-11 ay                            | 185 | 42.0 |
|                         | 1-3 yıl                            | 150 | 34.1 |
|                         | 4 yıl ve daha fazla                | 105 | 23.9 |
| Eğitim düzeyi           | Lise ve öncesi                     | 48  | 10.9 |
|                         | Önlisans                           | 38  | 8.6  |
|                         | Lisans                             | 280 | 63.6 |
|                         | Yüksek Lisans/ Doktora             | 74  | 16.8 |
| Eş Eğitim Düzeyi        | Lise ve öncesi                     | 87  | 19.8 |
|                         | Önlisans                           | 41  | 9.3  |
|                         | Lisans                             | 257 | 58.4 |
|                         | Yüksek Lisans/Doktora              | 55  | 12.5 |
| Çocuk sayısı            | Çocuk sahibi değil                 | 58  | 13.2 |
|                         | 1 çocuk                            | 155 | 35.2 |
|                         | 2 çocuk                            | 187 | 42.5 |
|                         | 3 ve daha fazla çocuk              | 40  | 9.1  |
| Gelir düzeyi            | Düşük                              | 43  | 9.8  |
|                         | Orta                               | 363 | 82.5 |
|                         | Yüksek                             | 34  | 7.7  |

Tablo 1'e göre, araştırmaya katılanların 263'ü (%59,8) kadın, 177'si (%40,2) erkektir. Katılımcıların %10'u (f=44) 20-29 yaş aralığında, %45,2'si (f=199) 30-39 yaş aralığında, %33,9'u (f=149) 40-49 yaş aralığında, %10,9'u (f=48) 50 yaş ve üzerindedir. Evlenme yaşlarına ilişkin bilgilere bakıldığında, katılımcıların %30'unun (f=132) 17-24 yaş aralığında evlendiği, %56,8'inin (f=250) 25-30 yaş aralığında evlendiği, %13,2'sinin (f=58) 31 yaş ve sonrasında evlendiği görülmektedir. Araştırmaya katılanların evlilik sürelerine bakıldığında %25,2'sinin (f=111) 1-5 yıl aralığında evli olduğu, %25'inin (f=110) 6-10 yıl aralığında evli olduğu, %32,7'sinin (f=144) 11-20 yıl aralığında evli olduğu, %17'sinin (f=75) 21 yıl ve üzeri yıldır evli olduğu belirlenmiştir. Katılımcılar tanışma şekilleri açısından incelendiğinde, %18'inin (f=79) aileler aracılığıyla, %30'unun

(f=48) arkadaşlar aracılığıyla, %32,3'ünün (f=142) sosyal ortamda, %3,9'unun (f=17) internet- sosyal medya aracılığıyla, %15,9'unun (f=70) diğer bir şekilde tanıştığı görülmüştür. Katılımcıların evlilik öncesi eşleriyle birlikte geçirdikleri süre incelendiğinde; %42'sinin (f=185) evlilik öncesinde eşleriyle 1-11 ay, %34,1'inin (f=150) evlilik öncesinde eşleriyle 1-3 yıl, %23,9'unun (f=105) evlilik öncesinde eşleriyle 4 yıl ve daha fazla süreyi birlikte geçirdikleri öğrenilmiştir. Katılımcıların eğitim düzeylerine bakıldığında %10,9'unun (f=48) lise ve öncesi eğitim düzeyinde, %8,6'sının (f=38) ön lisans düzeyinde, %63,6'sının (f=280) lisans düzeyinde, %16,8'inin (f=74) yüksek lisans ve doktora düzeyinde eğitim seviyesine sahip olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların eşlerinin eğitim düzeylerine bakıldığında %19,8'inin (f=87) lise ve öncesi eğitim düzeyinde, %9,3'ünün (f=41) ön lisans düzeyinde, %58,4'ünün (f=257) lisans düzeyinde, %12,5'inin (f=55) yüksek lisans ve doktora düzeyinde eğitim seviyesine sahip olduğu belirlenmiştir. Katılımcılar çocuk sahibi olma durumlarına göre incelendiğinde, katılımcıların %13,2'sinin (f=58) çocuğunun olmadığı, %35,2'sinin (f=155) bir çocuk sahibi olduğu, %42,5'inin (f=187) iki çocuk sahibi olduğu, %9,1'inin (f=40) üç çocuk ve daha fazla çocuk sahibi olduğu belirlenmiştir. Katılımcılar algıladıkları gelir düzeyi açısından incelendiğinde, %9,8'inin (f=43) düşük gelir düzeyinde, %82,5'inin (f=363) orta gelir düzeyinde, %7,7'sinin (f=34) yüksek gelir düzeyinde oldukları görülmüştür.

### **3.3. Veri Toplama Araçları**

Bu çalışmada veri toplamak amacıyla Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Yakınoğlu Evlilik Uyum Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Katılımcılara Google formlar aracılığıyla oluşturulan form üzerinden ulaşılmıştır.

#### **3.3.1. Kişisel Bilgi Formu**

Araştırmaya katılanların cinsiyet, yaş, evlenilen yaş, evlilik süresi, eşle tanışma şekli, evlilik öncesi eşle birlikte geçirilen süre, eğitim düzeyi, eşin eğitim düzeyi, çocuk sahibi olma durumu ve algılanan gelir düzeyi bilgilerini elde etmek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan formdur.

#### **3.3.2. Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği**

Evlilik ilişkisinde kişiler arası bilinçli farkındalık düzeyini belirlemek amacıyla 12 maddeden ve tek faktörlü bir yapıdan oluşan ölçek Erus ve Deniz (2018) tarafından geliştirilmiştir. Ölçekte 8. madde ve 11. maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçekten en

düşük 12, en yüksek 60 puan alınabilir. Ölçekten alınan puan arttıkça bireyin evlilik ilişkisinde bilinçli farkındalık düzeyi yükselmektedir. Ölçeğin Cronbach alfa katsayısı iki ayrı çalışma grubu için .87 ve .85 olarak bulunmuştur. Bu araştırmada iç tutarlık katsayısı .80 olarak bulunmuştur.

### **3.3.3. Yakındoğu Evlilik Uyum Ölçeği**

Evli bireylerin evlilik yaşantısında eşleriyle uyum düzeylerini belirlemek adına Bayraktaroğlu ve arkadaşları (2017) tarafından geliştirilen ölçek, 42 maddeden oluşmaktadır. 16 maddesi evlilikte doyum, 9 maddesi evlilikte iletişim, 10 maddesi evlilikte empati ve 7 maddesi kök ailelerle ilişkiler alt boyutları ile ilgili olmak üzere toplam 42 maddeden oluşan ölçekte dört alt boyut puanı hesaplanmaktadır. Ölçeğin 7.-10.-14.-18.-20.-24.-26.29.-32.-38.-40. maddeleri ters puanlanmaktadır. Ölçek, 4'lü likert tipinde düzenlenmiş ve sıklık düzeylerini belirten “Her Zaman” ve “Hiçbir Zaman” arasında değişen seçeneklere yer verilmiştir. Ölçeğin toplam puan için iç tutarlılık katsayısı .94; evlilikte doyum alt ölçeği için iç tutarlılık katsayısı .92; evlilikte iletişim alt ölçeği için iç tutarlılık katsayısı .86; evlilikte empati alt ölçeği için iç tutarlılık katsayısı .81 ve kök ailelerle ilişkiler alt ölçeği için iç tutarlılık katsayısı .78 olarak hesaplanmıştır. Bu araştırmada ölçek genel puanı için iç tutarlık katsayısı .94; alt ölçeklerde evlilikte doyum için .92, evlilikte iletişim için .84, evlilikte empati için .87, kök ailelerle ilişkiler için .61 bulunmuştur.

### **3.4. Verilerin Analizi**

Araştırma verilerinin analiz edilmesinde SPSS 21 kullanılmıştır. Veri analizinde Bağımsız Örneklem T-Testi, One-Way Anova ve Pearson Korelasyon Katsayısı Testi kullanılmıştır. Araştırma örnekleminin cinsiyet, yaş, evlenilen yaş, tanışma şekli, evlenmeden önce birlikte geçirilen süre, eğitim seviyesi, eş eğitim seviyesi, çocuk sahibi olma durumu ve algılanan gelir düzeyi faktörlerine göre dağılımlarını tanımlamak amacıyla betimsel istatistiklere yer verilmiştir.

Veriler analiz için hazırlandıktan sonra gerekli sayıtların kontrolü yapılmıştır. Bu amaçla 452 kişiye ait veri seti üzerinde uç değer analizi yapılarak uç değer taşıdığı belirlenen 12 kişiye ait veriler veri setinden çıkartılmıştır. Kolmogorov-Smirnov testi ve çarpıklık-basıklık katsayıları hesaplanarak değişkenlerin normal dağılıma uygunluğu belirlenmiştir. Kolmogorov-Smirnov testi sonucunda dağılımın normal dağılımdan anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir ( $p>.05$ ). Tüm değişkenlerin çarpıklık ve

basıklık değerleri hesaplanmıştır. Çarpıklık katsayılarının -1.5 ile +1.5 değerleri arasında olması puanların normal dağılımdan sapmadığı ve normal kabul edilebileceğine işaret etmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2007). Bu araştırmada toplanan verilerin her alt grup için çarpıklık ve basıklık katsayılarının -1.5 ile +1.5 değerleri arasında kaldığı saptanmış ve normal dağılıma uygun olduğu belirlenmiştir. Verilere ait çarpıklık basıklık katsayıları Tablo 2’de verilmiştir.

**Tablo 2. Verilere Ait Çarpıklık Basıklık Katsayıları**

|                                |                                    | <b>ÇARPIKLİK</b> | <b>BASIKLİK</b> |
|--------------------------------|------------------------------------|------------------|-----------------|
| <b>Cinsiyet</b>                | Kadın                              | .150             | .299            |
|                                | Erkek                              | .183             | .363            |
| <b>Yaş</b>                     | 20-29 yaş                          | .357             | .702            |
|                                | 30-39 yaş                          | .172             | .343            |
|                                | 40-49 yaş                          | .199             | .395            |
|                                | 50 + yaş                           | .343             | .674            |
| <b>Evlenilen Yaş</b>           | 17-24 yaş                          | .211             | .419            |
|                                | 25-30 yaş                          | .154             | .307            |
|                                | 31 + yaş                           | .314             | .618            |
| <b>Evlilik Süresi</b>          | 1- 5 yıl                           | .229             | .455            |
|                                | 6-10 yıl                           | .230             | .457            |
|                                | 11-20 yıl                          | .202             | .401            |
|                                | 21+ yıl                            | .277             | .548            |
| <b>Tanışma Şekli</b>           | Aileler aracılığıyla               | .271             | .535            |
|                                | Arkadaşlar aracılığıyla            | .211             | .419            |
|                                | Sosyal ortamda                     | .203             | .404            |
|                                | İnternet/sosyal medya aracılığıyla | .550             | 1.063           |
|                                | Diğer                              | .287             | .566            |
| <b>Birlikte geçirilen süre</b> | 1-11 ay                            | .179             | .355            |
|                                | 1-3 yıl                            | .198             | .394            |
|                                | 4 yıl ve daha fazla                | .236             | .467            |
| <b>Eğitim düzeyi</b>           | Lise ve öncesi                     | .343             | .674            |
|                                | Önlisans                           | .383             | .750            |
|                                | Lisans                             | .146             | .290            |
|                                | Yüksek Lisans/ Doktora             | .279             | .552            |
| <b>Eş Eğitim Düzeyi</b>        | Lise ve öncesi                     | .258             | .511            |
|                                | Önlisans                           | .369             | .724            |
|                                | Lisans                             | .152             | .303            |
|                                | Yüksek Lisans/Doktora              | .322             | .634            |
| <b>Çocuk sayısı</b>            | Çocuk sahibi değil                 | .314             | .618            |
|                                | 1 çocuk                            | .195             | .387            |
|                                | 2 çocuk                            | .178             | .354            |
|                                | 3 ve daha fazla çocuk              | .374             | .733            |
| <b>Gelir düzeyi</b>            | Düşük                              | .361             | .709            |
|                                | Orta                               | .123             | .255            |
|                                | Yüksek                             | .403             | .788            |

#### 4. BULGULAR

Bu bölümde belli başlıklar halinde araştırmanın amaçlarına yönelik sonuçları yansıtan bulgulara yer verilmiştir.

##### 4.1. Katılımcıların Evlilikte Bilinçli Farkındalık ve Evlilik Uyum Düzeylerinin Cinsiyet ile Farkına Dair Bulgular

Katılımcıların evlilikte bilinçli farkındalık ve evlilik uyum düzeyleri arasında cinsiyete göre bir farklılaşma olup olmadığını incelemek için Bağımsız Örneklemeler için T-Testi kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 3'te paylaşılmıştır.

**Tablo 3: Katılımcıların Evlilikte Bilinçli Farkındalık ve Evlilik Uyum Düzeylerinin Cinsiyet ile Olan Farkına Dair Bağımsız Gruplar T-Testi Tablosu**

|                                |       | N   | Ortalama | Standart Sapma | t     | sd  | p    |
|--------------------------------|-------|-----|----------|----------------|-------|-----|------|
| Evlilikte Bilinçli Farkındalık | Kadın | 263 | 50.64    | 5.05           | 3.797 | 438 | .000 |
|                                | Erkek | 177 | 48.76    | 48.76          |       |     |      |
| Evlilik Uyumu                  | Kadın | 263 | 137.49   | 16.22          | 1.823 | 438 | .069 |
|                                | Erkek | 177 | 134.66   | 15.57          |       |     |      |

Tablo 3'e göre, katılımcıların evlilikte bilinçli farkındalık düzeylerinin cinsiyete göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir ( $t=3.797$ ;  $p<.05$ ). Bulgulara göre kadınların evlilikte bilinçli farkındalık düzeylerinin ( $\bar{X}=50,64$ ) erkeklerin evlilikte bilinçli farkındalık düzeylerinden ( $\bar{X}=48,76$ ) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların evlilik uyum düzeylerinin cinsiyet açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir ( $t=1.823$ ;  $p>.05$ ).

##### 4.2. Katılımcıların Evlilikte Bilinçli Farkındalık ve Evlilik Uyum Düzeylerinin Yaş ile Farkına Dair Bulgular

Katılımcıların evlilikte bilinçli farkındalık ve evlilik uyum düzeyleri arasında yaşa göre bir farklılaşma olup olmadığını incelemek amacıyla Anova Testi kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 4'te paylaşılmıştır.

**Tablo 4: Katılımcıların Evlilikte Bilinçli Farkındalık ve Evlilik Uyum Düzeylerinin Yaş ile Farkına Dair Anova Testi Tablosu**

|                                       | Varyansın Kaynağı   | Kareler Toplamı | Sd  | Kareler Ortalaması | F     | p    | Eta-Kare | Anlamlı Fark |
|---------------------------------------|---------------------|-----------------|-----|--------------------|-------|------|----------|--------------|
| <b>Evlilikte Bilinçli Farkındalık</b> | <b>Gruplararası</b> | 61.684          | 3   | 20.561             |       |      |          |              |
|                                       | <b>Grupiçi</b>      | 11686.635       | 436 | 26.763             | .768  | .512 | 0.005    | -            |
|                                       | <b>Toplam</b>       | 11730.318       | 439 |                    |       |      |          |              |
|                                       | Varyansın Kaynağı   | Kareler Toplamı | Sd  | Kareler Ortalaması | F     | p    | Eta-Kare | Anlamlı Fark |
| <b>Evlilik Uyumu</b>                  | <b>Gruplararası</b> | 1222.704        | 3   | 407.568            |       |      |          |              |
|                                       | <b>Grupiçi</b>      | 111277.7        | 436 | 255.224            | 1.579 | .189 | 0.01     | -            |
|                                       | <b>Toplam</b>       | 112500.4        | 439 |                    |       |      |          |              |

Tablo 4'e göre katılımcıların evlilikte bilinçli farkındalık düzeyleri arasında yaşa göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık saptanmadığı görülmüştür ( $F=.768$ ,  $p>.05$ ). Tablo 4'e göre katılımcıların evlilik uyum düzeyleri arasında yaşa göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık saptanmadığı görülmüştür ( $F=1.597$ ,  $p>.05$ ).

#### **4.3. Katılımcıların Evlilikte Bilinçli Farkındalık ve Evlilik Uyum Düzeylerinin Evlendikleri Yaş ile Farkına Dair Bulgular**

Katılımcıların evlilikte bilinçli farkındalık ve evlilik uyum düzeyleri arasında evlendikleri yaşa göre bir farklılaşma olup olmadığını incelemek için Anova Testi kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 5'te paylaşılmıştır.

**Tablo 5: Katılımcıların Evlilikte Bilinçli Farkındalık ve Evlilik Uyum Düzeylerinin Evlendikleri Yaş ile Farkına Dair Anova Testi Tablosu**

|                                       | Varyansın Kaynağı   | Kareler Toplamı | Sd  | Kareler Ortalaması | F     | p    | Eta-Kare | Anlamlı Fark |
|---------------------------------------|---------------------|-----------------|-----|--------------------|-------|------|----------|--------------|
| <b>Evlilikte Bilinçli Farkındalık</b> | <b>Gruplararası</b> | 198.425         | 2   | 99.213             |       |      |          |              |
|                                       | <b>Grupiçi</b>      | 11531.893       | 437 | 26.389             | 3.760 | .024 | 0.01     | -            |
|                                       | <b>Toplam</b>       | 11730.318       | 439 |                    |       |      |          |              |
|                                       | Varyansın Kaynağı   | Kareler Toplamı | Sd  | Kareler Ortalaması | F     | p    | Eta-Kare | Anlamlı Fark |
| <b>Evlilik Uyumu</b>                  | <b>Gruplararası</b> | 499.687         | 2   | 249.844            |       |      |          |              |
|                                       | <b>Grupiçi</b>      | 112000.7        | 437 | 256.295            | .975  | .378 | 0.04     | -            |
|                                       | <b>Toplam</b>       | 112500.4        | 439 |                    |       |      |          |              |

Tablo 5'e göre katılımcıların evlilik uyum düzeyleri arasında evlendikleri yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ( $F=.975$ ,  $p>.05$ ). Tablo 5'e göre katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyleri arasında evlendikleri yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık olduğu saptanmıştır ( $F=3.760$ ,  $p<.05$ ). Anova

Testi'nde belirlenen farklılaşmanın kaynaklandığı grupları tespit etmek için post-hoc analiz teknikleri kullanılmıştır.

**Tablo 6: Katılımcıların Evlilikte Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Evlendikleri Yaş ile Farkına Dair Post-Hoc LSD Testi Tablosu**

| Evlenme Yaşı (I) | Evlenme Yaşı (J) | Ortalama Farkı (I-J) | sh     | p    |
|------------------|------------------|----------------------|--------|------|
| 17-24 Yaş        | 25-30 Yaş        | 1.27933*             | .55269 | .021 |
|                  | 31+ Yaş          | -.22701              | .80926 | .779 |
| 25-30 Yaş        | 17-24 Yaş        | -1.27933*            | .55269 | .021 |
|                  | 31+ Yaş          | -1.50634*            | .74869 | .045 |
| 31+ Yaş          | 17-24 Yaş        | .22701               | .80926 | .779 |
|                  | 25-30 Yaş        | 1.50634*             | .74869 | .045 |

Tablo 6'da yapılan çoklu karşılaştırma testine göre; evlilikte bilinçli farkındalık düzeyinin evlenme yaşına göre farklılaştığı grupları tespit etmek için yapılan post-hoc LSD testi sonucunda 17-24 yaş arasında evlenen bireyler ( $\bar{X}$  =50.58) ile 25-30 yaş arasında evlenen bireyler ( $\bar{x}$ =49.30) arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ( $p<.05$ ). Yapılan analiz sonucunda 17-24 yaş arasında evlenen katılımcıların evlilikte bilinçli farkındalık düzeylerinin 25-30 yaş arasında evlenen katılımcılarınkinden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Aynı şekilde 25-30 yaş arasında evlenenler bireyler ( $\bar{x}$  =49.30) ile 31 yaş sonrasında evlenen bireyler ( $\bar{x}$ =50.81) arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılaşma saptanmıştır ( $p<.05$ ). Yapılan analize göre 31 yaş sonrasında evlenen bireylerin evlilikte bilinçli farkındalık düzeylerinin 25-30 yaş arasında evlenen bireylerinkinden daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

#### **4.4. Katılımcıların Evlilikte Bilinçli Farkındalık ve Evlilik Uyum Düzeylerinin Evlilik Süresi ile Farkına Dair Bulgular**

Katılımcıların evlilikte bilinçli farkındalık düzeyleri ve evlilik uyum düzeyleri arasında evlilik sürelerine göre bir farklılık olup olmadığını incelemek için Anova Testi kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 7'de paylaşılmıştır.

**Tablo 7: Katılımcıların Evlilikte Bilinçli Farkındalık ve Evlilik Uyum Düzeylerinin Evlilik Süresi ile Farkına Dair Anova Testi Tablosu**

|                                       | Varyansın Kaynağı   | Kareler Toplamı | Sd  | Kareler Ortalaması | F     | P    | Eta-Kare | Anlamlı Fark |
|---------------------------------------|---------------------|-----------------|-----|--------------------|-------|------|----------|--------------|
| <b>Evlilikte Bilinçli Farkındalık</b> | <b>Gruplararası</b> | 52.761          | 3   | 17.587             |       |      |          |              |
|                                       | <b>Grupiçi</b>      | 11677.557       | 436 | 26.783             | .657  | .579 | 0.004    | -            |
|                                       | <b>Toplam</b>       | 11730.318       | 439 |                    |       |      |          |              |
|                                       | Varyansın Kaynağı   | Kareler Toplamı | Sd  | Kareler Ortalaması | F     | P    | Eta-Kare | Anlamlı Fark |
| <b>Evlilik Uyumu</b>                  | <b>Gruplararası</b> | 1635.919        | 3   | 545.306            |       |      |          |              |
|                                       | <b>Grupiçi</b>      | 110864.5        | 436 | 254.276            | 2.145 | .094 | 0.01     | -            |
|                                       | <b>Toplam</b>       | 112500.4        | 439 |                    |       |      |          |              |

Tablo 7’ye göre katılımcıların evlilikte bilinçli farkındalık düzeyleri arasında evlilik süreleri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır ( $F=.657$ ,  $p>.05$ ). Tablo 7’ye göre katılımcıların evlilik uyum düzeyleri arasında evlilik sürelerine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık olmadığı saptanmıştır ( $F=2.145$ ,  $p>.05$ ).

#### **4.5. Katılımcıların Evlilikte Bilinçli Farkındalık ve Evlilik Uyum Düzeylerinin Eşleriyle Tanışma Şekli ile Farkına Dair Bulgular**

Katılımcıların evlilikte bilinçli farkındalık ve evlilik uyum düzeyleri arasında eşleriyle tanışma şekli açısından farklılaşma olup olmadığını incelemek için Anova Testi kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 8’de paylaşılmıştır.

**Tablo 8: Katılımcıların Evlilikte Bilinçli Farkındalık ve Evlilik Uyum Düzeylerinin Eşleriyle Tanışma Şekli ile Farkına Dair Anova Testi Tablosu**

|                                       | Varyansın Kaynağı   | Kareler Toplamı | Sd  | Kareler Ortalaması | F     | P    | Eta-Kare | Anlamlı Fark |
|---------------------------------------|---------------------|-----------------|-----|--------------------|-------|------|----------|--------------|
| <b>Evlilikte Bilinçli Farkındalık</b> | <b>Gruplararası</b> | 115.911         | 4   | 28.978             |       |      |          |              |
|                                       | <b>Grupiçi</b>      | 11614.407       | 435 | 26.700             | 1.085 | .363 | 0.009    | -            |
|                                       | <b>Toplam</b>       | 11730.318       | 439 |                    |       |      |          |              |
|                                       | Varyansın Kaynağı   | Kareler Toplamı | Sd  | Kareler Ortalaması | F     | P    | Eta-Kare | Anlamlı Fark |
| <b>Evlilik Uyumu</b>                  | <b>Gruplararası</b> | 1561.456        | 4   | 390.364            |       |      |          |              |
|                                       | <b>Grupiçi</b>      | 110938.9        | 435 | 255.032            | 1.531 | .192 | 0.01     | -            |
|                                       | <b>Toplam</b>       | 112500.4        | 439 |                    |       |      |          |              |

Tablo 8’e göre katılımcıların evlilikte bilinçli farkındalık düzeyleri arasında eşleriyle tanışma şekli açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır ( $F=1.085$ ,  $p>.05$ ). Tablo 8’e göre katılımcıların evlilik uyum düzeyleri

arasında eşleriyle tanışma şekli açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır ( $F=1.531$ ,  $p>.05$ ).

#### 4.6. Katılımcıların Evlilikte Bilinçli Farkındalık ve Evlilik Uyum Düzeylerinin Evlilik Öncesinde Birlikte Geçirilen Süre ile Farkına Dair Bulgular

Katılımcıların evlilikte bilinçli farkındalık düzeyleri ve evlilik uyum düzeyleri arasında evlenmeden önce birlikte geçirilen süreye göre bir farklılaşma olup olmadığını incelemek için Anova Testi kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 9’da paylaşılmıştır.

**Tablo 9: Katılımcıların Evlilikte Bilinçli Farkındalık ve Evlilik Uyum Düzeylerinin Evlilik Öncesinde Birlikte Geçirilen Süre ile Farkına Dair Anova Testi Tablosu**

|                                | Varyansın Kaynağı | Kareler Toplamı | Sd  | Kareler Ortalaması | F     | p    | Eta-Kare | Anlamlı Fark |
|--------------------------------|-------------------|-----------------|-----|--------------------|-------|------|----------|--------------|
| Evlilikte Bilinçli Farkındalık | Gruplararası      | 66.489          | 2   | 33.244             |       |      |          |              |
|                                | Grupiçi           | 11663.830       | 437 | 26.691             | 1.246 | .289 | 0.005    | -            |
|                                | Toplam            | 11730.318       | 439 |                    |       |      |          |              |
|                                | Varyansın Kaynağı | Kareler Toplamı | Sd  | Kareler Ortalaması | F     | p    | Eta-Kare | Anlamlı Fark |
| Evlilik Uyumu                  | Gruplararası      | 2631.829        | 2   | 1315.915           |       |      |          |              |
|                                | Grupiçi           | 109868.6        | 437 | 251.415            | 5.234 | .006 | 0.02     | -            |
|                                | Toplam            | 112500.4        | 439 |                    |       |      |          |              |

Tablo 9’a göre katılımcıların evlilikte bilinçli farkındalık düzeyleri arasında evlenmeden önce birlikte geçirilen süreye göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde bir farklılık saptanmadığı görülmüştür ( $F=1.246$ ,  $p>.05$ ). Tablo 9’a göre katılımcıların evlilik uyum düzeyleri arasında evlilik öncesinde birlikte geçirilen süreye göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık olduğu saptanmıştır ( $F=3.760$ ,  $p<.05$ ). Yapılan Anova Testinde ortaya koyulan anlamlı farklılığın kaynaklandığı grupları belirlemek adına post-hoc analiz teknikleri kullanılmıştır.

**Tablo 10: Katılımcıların Evlilik Uyum Düzeylerinin Evlilik Öncesinde Birlikte Geçirilen Süre ile Farkına Dair Post-Hoc Tukey Testi Tablosu**

| Evlilik Öncesi Birlikte Geçirilen Süre (I) | Evlilik Öncesi Birlikte Geçirilen Süre (J) | Ortalama Farkı (I-J) | sh      | p    |
|--------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------|---------|------|
| 1-11 ay                                    | 1-3 yıl                                    | -4.53856*            | 1.74216 | .026 |
|                                            | 4 yıl ve daha fazla                        | -5.43475*            | 1.93738 | .015 |
| 1-3 yıl                                    | 1-11 ay                                    | 4.53856*             | 1.74216 | .026 |
|                                            | 4 yıl ve daha fazla                        | -.89619              | 2.01756 | .897 |
| 4 yıl ve daha fazla                        | 1-11 ay                                    | 5.43475*             | 1.93738 | .015 |
|                                            | 1-3 yıl                                    | .89619               | 2.01756 | .897 |

Tablo 10’da yapılan çoklu karşılaştırma testine göre; evlilik uyum düzeyinin evlilik öncesinde birlikte geçirilen süre açısından farklılaştığı grupları tespit etmek için yapılan Tukey testine göre evlilik öncesinde eşiyile 1-11 ay süreyle tanışan bireyler ile 1-3 yıl süreyle tanışan bireyler ve 4 yıldan daha uzun süreyle tanışan bireyler karşılaştırıldığında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ( $p<.05$ ). Yapılan analiz sonucunda evlilik öncesinde eşiyile 1-11 ay süreyle tanışan bireylerin ( $\bar{x} =133.50$ ) evlilik uyum düzeylerinin evlilik öncesinde eşiyile 1-3 yıl süreyle tanışan bireylerden ( $\bar{x} =138.04$ ) ve evlilik öncesinde eşiyile 4 yıldan daha uzun süreyle tanışan bireylerden ( $\bar{x} =138.94$ ) daha düşük olduğu belirlenmiştir.

#### 4.7. Katılımcıların Evlilikte Bilinçli Farkındalık ve Evlilik Uyum Düzeylerinin Eğitim Düzeyi ile Farkına Dair Bulgular

Katılımcıların evlilikte bilinçli farkındalık düzeyleri ve evlilik uyum düzeyleri arasında eğitim düzeyi açısından bir farklılaşma olup olmadığını incelemek için Anova Testi kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 11’de paylaşılmıştır.

**Tablo 11: Katılımcıların Evlilikte Bilinçli Farkındalık ve Evlilik Uyum Düzeylerinin Eğitim Düzeyi ile Farkına Dair Anova Testi Tablosu**

|                                | Varyansın Kaynağı | Kareler Toplamı | Sd  | Kareler Ortalaması | F    | p    | Eta-Kare | Anlamlı Fark |
|--------------------------------|-------------------|-----------------|-----|--------------------|------|------|----------|--------------|
| Evlilikte Bilinçli Farkındalık | Gruplararası      | 35.904          | 3   | 11.968             |      |      |          |              |
|                                | Grupiçi           | 11694.414       | 436 | 26.822             | .446 | .720 | 0.003    | -            |
|                                | Toplam            | 11730.318       | 439 |                    |      |      |          |              |
|                                | Varyansın Kaynağı | Kareler Toplamı | Sd  | Kareler Ortalaması | F    | p    | Eta-Kare | Anlamlı Fark |
| Evlilik Uyumu                  | Gruplararası      | 105.142         | 3   | 35.047             |      |      |          |              |
|                                | Grupiçi           | 112395.3        | 436 | 257.787            | .136 | .939 | 0.0009   | -            |
|                                | Toplam            | 112500.4        | 439 |                    |      |      |          |              |

Tablo 11’e göre katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyleri arasında eğitim seviyesi açısından istatistiki olarak anlamlı düzeyde farklılık olmadığı saptanmıştır ( $F=.446$ ,  $p>.05$ ). Tablo 11’e göre katılımcıların evlilik uyum düzeyleri arasında eğitim seviyesine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olmadığı saptanmıştır ( $F=.939$ ,  $p>.05$ ).

#### 4.8. Katılımcıların Evlilikte Bilinçli Farkındalık ve Evlilik Uyum Düzeylerinin Eş Eğitim Düzeyi ile Farkına Dair Bulgular

Katılımcıların evlilikte bilinçli farkındalık düzeyleri ve evlilik uyum düzeyleri arasında eşin eğitim düzeyi açısından farklılaşmanın olup olmadığını incelemek için Anova Testi kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 12’de paylaşılmıştır.

**Tablo 12: Katılımcıların Evlilikte Bilinçli Farkındalık ve Evlilik Uyum Düzeylerinin Eş Eğitim Düzeyi ile Farkına Dair Anova Testi Tablosu**

|                                | Varyansın Kaynağı | Kareler Toplamı | Sd  | Kareler Ortalaması | F     | p    | Eta-Kare | Anlamlı Fark |
|--------------------------------|-------------------|-----------------|-----|--------------------|-------|------|----------|--------------|
| Evlilikte Bilinçli Farkındalık | Gruplararası      | 98.288          | 3   | 32.763             |       |      |          |              |
|                                | Grupiçi           | 11632.030       | 436 | 26.679             | 1.228 | .299 | 0.008    | -            |
|                                | Toplam            | 11730.318       | 439 |                    |       |      |          |              |
|                                | Varyansın Kaynağı | Kareler Toplamı | Sd  | Kareler Ortalaması | F     | p    | Eta-Kare | Anlamlı Fark |
| Evlilik Uymu                   | Gruplararası      | 709.277         | 3   | 236.426            |       |      |          |              |
|                                | Grupiçi           | 111791.1        | 436 | 256.402            | .922  | .430 | 0.006    | -            |
|                                | Toplam            | 112500.4        | 439 |                    |       |      |          |              |

Tablo 12’ye göre katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyleri arasında eşin eğitim seviyesine göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılaşma olmadığı saptanmıştır ( $F=1.228$ ,  $p>.05$ ). Tablo 12’ye katılımcıların evlilik uyum düzeyleri arasında eşin eğitim seviyesine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılaşma olmadığı saptanmıştır ( $F=.922$ ,  $p>.05$ ).

#### 4.9. Katılımcıların Evlilikte Bilinçli Farkındalık ve Evlilik Uyum Düzeylerinin Çocuk Sayısı ile Farkına Dair Bulgular

Katılımcıların evlilikte bilinçli farkındalık düzeyleri ve evlilik uyum düzeyleri arasında sahip olunan çocuk sayısı açısından bir farklılık olup olmadığını incelemek için Anova Testi kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 13’te paylaşılmıştır.

**Tablo 13: Katılımcıların Evlilikte Bilinçli Farkındalık ve Evlilik Uyum Düzeylerinin Çocuk Sayısı ile Farkına Dair Anova Testi Tablosu**

|                                       | Varyansın Kaynağı   | Kareler Toplamı | Sd  | Kareler Ortalaması | F     | p    | Eta-Kare | Anlamlı Fark |
|---------------------------------------|---------------------|-----------------|-----|--------------------|-------|------|----------|--------------|
| <b>Evlilikte Bilinçli Farkındalık</b> | <b>Gruplararası</b> | 111.029         | 3   | 37.010             |       |      |          |              |
|                                       | <b>Grupiçi</b>      | 11619.290       | 436 | 26.650             | 1.389 | .246 | 0.009    | -            |
|                                       | <b>Toplam</b>       | 11730.318       | 439 |                    |       |      |          |              |
|                                       | Varyansın Kaynağı   | Kareler Toplamı | Sd  | Kareler Ortalaması | F     | p    | Eta-Kare | Anlamlı Fark |
| <b>Evlilik Uyumu</b>                  | <b>Gruplararası</b> | 1139.154        | 3   | 379.718            |       |      |          |              |
|                                       | <b>Grupiçi</b>      | 111361.2        | 436 | 255.416            | 1.487 | .217 | 0.01     | -            |
|                                       | <b>Toplam</b>       | 112500.4        | 439 |                    |       |      |          |              |

Tablo 13'e göre katılımcıların evlilikte bilinçli farkındalık düzeyleri arasında sahip olunan çocuk sayısına göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmüştür ( $F=1.389$ ,  $p>.05$ ). Tablo 13'e katılımcıların evlilik uyum düzeyleri arasında sahip olunan çocuk sayısına göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılaşma olmadığı saptanmıştır ( $F=1.487$ ,  $p>.05$ ).

#### **4.10. Katılımcıların Evlilikte Bilinçli Farkındalık ve Evlilik Uyum Düzeylerinin Gelir Düzeyi ile Farkına Dair Bulgular**

Katılımcıların evlilikte bilinçli farkındalık düzeyleri ve evlilik uyum düzeyleri arasında gelir düzeyi açısından bir farklılık olup olmadığını incelemek için Anova Testi kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 14'te paylaşılmıştır.

**Tablo 14: Katılımcıların Evlilikte Bilinçli Farkındalık ve Evlilik Uyum Düzeylerinin Gelir Düzeyi ile Farkına Dair Anova Testi Tablosu**

|                                       | Varyansın Kaynağı   | Kareler Toplamı | Sd  | Kareler Ortalaması | F     | p    | Eta-Kare | Anlamlı Fark |
|---------------------------------------|---------------------|-----------------|-----|--------------------|-------|------|----------|--------------|
| <b>Evlilikte Bilinçli Farkındalık</b> | <b>Gruplararası</b> | 119.442         | 2   | 59.721             |       |      |          |              |
|                                       | <b>Grupiçi</b>      | 11610.876       | 437 | 26.570             | 2.248 | .107 | 0.01     | -            |
|                                       | <b>Toplam</b>       | 11730.318       | 439 |                    |       |      |          |              |
|                                       | Varyansın Kaynağı   | Kareler Toplamı | Sd  | Kareler Ortalaması | F     | p    | Eta-Kare | Anlamlı Fark |
| <b>Evlilik Uyumu</b>                  | <b>Gruplararası</b> | 1974.921        | 2   | 987.460            |       |      |          |              |
|                                       | <b>Grupiçi</b>      | 110525.5        | 437 | 252.919            | 3.904 | .021 | 0.01     | -            |
|                                       | <b>Toplam</b>       | 112500.4        | 439 |                    |       |      |          |              |

Tablo 14'e göre katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyleri arasında gelir düzeyi açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık olmadığı saptanmıştır ( $F=2.248$ ,  $p>.05$ ). Tablo 14'e göre katılımcıların evlilik uyum düzeyleri arasında gelir düzeyi açısından istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılaşma olduğu saptanmıştır

( $F=3.904$ ,  $p<.05$ ). Anova Testinde tespit edilen farklılığın kaynaklandığı grupları saptamak amacıyla post-hoc analiz teknikleri kullanılmıştır.

**Tablo 15: Katılımcıların Evlilik Uyum Düzeylerinin Gelir Düzeyi ile Farkına Dair Post-Hoc Tukey Testi Tablosu**

| Gelir Düzeyi (I) | Gelir Düzeyi (J) | Ortalama Farkı (I-J) | sh      | p    |
|------------------|------------------|----------------------|---------|------|
| Düşük            | Orta             | -3.29656             | 2.56487 | .404 |
|                  | Yüksek           | -9.99248*            | 3.64974 | .018 |
| Orta             | Düşük            | 3.29656              | 2.56487 | .404 |
|                  | Yüksek           | -6.69592             | 2.85229 | .051 |
| Yüksek           | Düşük            | 9.99248*             | 3.64974 | .018 |
|                  | Orta             | 6.69592              | 2.85229 | .051 |

Tablo 15'te yapılan çoklu karşılaştırma testine göre; evlilik uyum düzeyinin gelir seviyesi açısından farklılaştığı grupları belirlemek adına yapılan Tukey testi sonucunda düşük gelir seviyesine sahip evli bireyler ile yüksek gelir seviyesine sahip katılımcıların evlilik uyum düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir ( $p<.05$ ). Yapılan analize göre yüksek gelir seviyesine sahip evli bireylerin ( $\bar{x} = 142.85$ ) evlilik uyum düzeylerinin düşük gelir seviyesine sahip evli bireylerin evlilik uyum düzeylerinden ( $\bar{x} = 132.86$ ) daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

#### 4.11. Katılımcıların Evlilikte Bilinçli Farkındalık Düzeyleri ile Yakınoğu Evlilik Uyum Ölçeği Alt Boyut Puanlarının İlişkisine Dair Bulgular

Katılımcıların evlilikte bilinçli farkındalık düzeyleri ile Yakınoğu Evlilik Uyum Ölçeği alt boyut puanları arasındaki ilişkinin incelenmesi adına Pearson Korelasyon Katsayısı Testi yapılmış, sonuçlar Tablo 16'da paylaşılmıştır.

**Tablo 16: Katılımcıların Evlilikte Bilinçli Farkındalık Düzeyleri ile Yakınoğu Evlilik Uyum Ölçeği Alt Boyut Puanlarının İlişkisine Dair Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Testi Tablosu**

|                              | EBFO  | YDEU-DOYUM | YDEU-İLETİŞİM | YDEU-EMPATİ | YDEU-KÖK AİLELERLE İLİŞKİLER |
|------------------------------|-------|------------|---------------|-------------|------------------------------|
| EBFO                         | 1     | .723*      | .669*         | .745*       | .396*                        |
| YDEU-DOYUM                   | .723* | 1          |               |             |                              |
| YDEU-İLETİŞİM                | .669* |            | 1             |             |                              |
| YDEU-EMPATİ                  | .745* |            |               | 1           |                              |
| YDEU-KÖK AİLELERLE İLİŞKİLER | .396* |            |               |             | 1                            |
| * $p<.01$                    |       |            |               |             |                              |

Tablo 16 incelendiğinde katılımcıların evlilikte bilinçli farkındalık düzeyleri ile Yakındoğu Evlilik Uyum Ölçeği evlilikte doyum alt boyut puanları arasında  $p<.01$  düzeyinde pozitif ve yüksek düzeyde anlamlı bir ilişkinin varlığı belirlenmiştir ( $r=.723$ ,  $p<.01$ ). Köklü ve diğerlerine (2006) göre 0.71 ile 0.99 arasında yer alan korelasyon katsayısı yüksek düzeyde bir ilişkinin olduğunu göstermektedir.

Tablo 16 incelendiğinde katılımcıların evlilikte bilinçli farkındalık düzeyleri ile Yakındoğu Evlilik Uyum Ölçeği evlilikte iletişim alt boyut puanları arasında  $p<.01$  düzeyinde pozitif ve orta düzeyde anlamlı bir ilişkinin varlığı saptanmıştır ( $r=.669$ ,  $p<.01$ ). Köklü ve diğerlerine (2006) göre korelasyon katsayısının 0.30 ile 0.70 değerleri arasında yer alması orta düzeyde bir ilişkinin olduğunu göstermektedir.

Tablo 16 incelendiğinde katılımcıların evlilikte bilinçli farkındalık düzeyleri ile Yakındoğu Evlilik Uyum Ölçeği evlilikte empati alt boyut puanları arasında  $p<.01$  düzeyinde pozitif ve yüksek düzeyde anlamlı bir ilişkinin varlığı saptanmıştır ( $r=.745$ ,  $p<.01$ ). Köklü ve diğerlerine (2006) göre 0.71 ile 0.99 arasında yer alan korelasyon katsayısı yüksek düzeyde bir ilişkinin olduğunu göstermektedir.

Tablo 16 incelendiğinde katılımcıların evlilikte bilinçli farkındalık düzeyleri ile Yakındoğu Evlilik Uyum Ölçeği evlilikte kök ailelerle ilişkiler alt boyut puanları arasında  $p<.01$  düzeyinde pozitif ve orta düzeyde anlamlı bir ilişkinin varlığı saptanmıştır ( $r=.396$ ,  $p<.01$ ). Köklü ve diğerlerine (2006) göre korelasyon katsayısının 0.30 ile 0.70 değerleri arasında yer alması orta düzeyde bir ilişkinin olduğunu göstermektedir.

#### **4.12. Katılımcıların Evlilikte Bilinçli Farkındalık Düzeyleri ile Evlilik Uyum Düzeylerinin İlişkisine Dair Bulgular**

Katılımcıların evlilikte bilinçli farkındalık düzeyleri ile Yakındoğu Evlilik Uyum Ölçeği toplam puanı arasındaki ilişkinin incelenmesi adına Pearson Korelasyon Katsayısı Testi yapılmış, sonuçlar Tablo 17’de paylaşılmıştır.

**Tablo 17: Katılımcıların Evlilikte Bilinçli Farkındalık Düzeyleri ile Evlilik Uyum Düzeylerinin İlişkisine Dair Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Testi Tablosu**

|           | EBFO  | YDEU  |
|-----------|-------|-------|
| EBFO      | 1     | .781* |
| YDEU      | .781* | 1     |
| * $p<.01$ |       |       |

Tablo 17 incelendiğinde katılımcıların evlilikte bilinçli farkındalık düzeyleri ile Yakındoğu Evlilik Uyum Ölçeği toplam puanı arasında  $p<.01$  düzeyinde pozitif ve yüksek düzeyde anlamlı bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir ( $r=.781$ ,  $p<.01$ ). Köklü ve diğerlerine (2006) göre 0.71 ile 0.99 arasında yer alan korelasyon katsayısı yüksek düzeyde bir ilişkinin olduğunu göstermektedir.



## 5. TARTIŞMA

Araştırmanın bu bölümünde araştırma bulguları sonucunda ulaşılan sonuçların tartışılmasına ve ilgili literatür ile karşılaştırılmasına yer verilmiştir.

Katılımcıların cinsiyetleri ile evlilikte bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki farklılık incelendiğinde, katılımcıların evlilikte bilinçli farkındalık düzeylerinin cinsiyete göre farklılaştığı; kadınların evlilikte bilinçli farkındalık düzeylerinin erkeklerinkinden anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir. Ortaya çıkan bu farklılığın kadınların psikolojik özelliklerinin ve problem çözme biçimlerinin erkeklerden farklı olmasından ve toplumsal cinsiyet rolü gibi etkenlerden kaynaklanmış olabileceği şeklinde değerlendirilebilir. Alanyazın incelendiğinde Güler ve Usluca (2021) tarafından yapılan çalışmada yetişkinlerin bilinçli farkındalık düzeyleri ve cinsiyetin anlamlı bir farklılık içinde olduğu ve erkeklerin bilinçli farkındalık düzeylerinin kadınlarinkinden yüksek olduğu belirlenmiştir. Akgün-Boylu (2018), Altıparmak (2020), Aydoğan (2021), Batum (2020) ve Deniz (2017) tarafından yapılan çalışmalarda çalışmadan elde edilen bulguların aksine evli bireylerin evlilikte bilinçli farkındalık düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı ortaya konulmuştur.

Katılımcıların cinsiyetleri ile evlilik uyum düzeyleri arasındaki farklılık incelendiğinde, katılımcıların evlilik uyum düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermediği saptanmıştır. Literatürde araştırma bulgularına paralel şekilde cinsiyet ve evlilik uyumu arasında farklılık olmadığını belirleyen çalışmalar yer almaktadır (Akçadağ, 2018; Akpınar, 2016; Çağlayan, 2019; Dursunoğlu, 2021; Ekinci-Murat, 2021; Serdar, 2021). Araştırma sonuçlarından elde edilen bulgulara göre katılımcıların evlilik uyum düzeylerinde cinsiyete göre bir farklılaşma olmamasının örneklemin benzer eğitim ve sosyokültürel seviyelerden katılımcılardan oluşmasından kaynaklandığı düşünülebilir.

Katılımcıların evlilikte bilinçli farkındalık düzeyleri yaş değişkeni açısından değerlendirildiğinde, katılımcıların evlilikte bilinçli farkındalık düzeylerinin yaşa göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Bu sonuç katılımcıların evlilikte bilinçli farkındalık düzeyleri üzerinde yaş dışında kişilik özellikleri ve olgunlaşma düzeyleri gibi diğer faktörlerin etkisinin olduğu şeklinde yorumlanabilir. Araştırma bulgularına paralel şekilde Akgün-Boylu (2018) ve Batum (2020) tarafından yapılan çalışmalar da yaş değişkeninin evlilikte kişiler arası bilinçli farkındalık düzeyi ile ilişkili olmadığını ortaya

koymuştur. Ancak Aydoğan (2021) tarafından yürütülen çalışmada araştırmaya katılanların bilinçli farkındalık düzeylerinin yaş değişkeniyle anlamlı bir ilişkide olduğu, 36-55 yaş arasındaki katılımcıların bilinçli farkındalık puanlarının 21-35 yaş arasındaki katılımcılardan yüksek olduğu saptanmıştır.

Katılımcıların yaş değişkeniyle evlilikte uyum düzeyleri arasındaki farklılık incelendiğinde, evli bireylerin evlilik uyum düzeylerinin yaşa göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Bu anlamda kişilerin evlilik uyum düzeyleri üzerinde yaş dışında eşlerin benzer kök ailelerden gelmeleri ve benzer kişilik özelliklerine sahip olmaları gibi diğer etkenlerin etkisinin olduğu sonucuna varılabilir. Araştırma bulgularına benzer şekilde Akçadağ (2018), Akpınar (2016), ağlayan (2019) ve tarafından yapılan araştırmalar da evlilik uyum düzeylerinin yaş değişkeni ile arasında bir ilişki olmadığını ortaya koymuştur. Ancak araştırma bulgularından farklı şekilde Tuzcu (2017) tarafından yürütülen çalışmada evlilik uyumu ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Araştırmanın bulgularına göre 21-26 yaş arasında bulunan evli bireylerin evlilik uyumları diğer yaşlara göre yüksek olarak tespit edilmiştir. Benzer biçimde Tıraşoğlu (2018) tarafından yürütülen çalışmada da 21-30 yaş arasındaki bireylerin evlilik uyumlarının diğer yaştaki bireylerden daha yüksek olduğu ortaya koyulmuştur.

Katılımcıların bilinçli farkındalık düzeylerinin evlendikleri yaşa göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelendiğinde, evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerinin evlendikleri yaşa göre farklılaştığı belirlenmiştir. Araştırma bulgularına göre; 17-24 yaş arasında evlenen bireylerin evlilikte bilinçli farkındalık düzeyleri 25-30 yaş arasında evlenen bireylerin evlilikte bilinçli farkındalık düzeylerinden daha yüksektir. Aynı şekilde bulgular 31 yaş sonrasında evlenen bireylerin evlilikte bilinçli farkındalık düzeylerinin 25-30 yaş arasında evlenenlerinkinden daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu bulgudan yola çıkılarak, bireylerin olgunlaşma düzeylerinin ve yaşam deneyimlerinin evlilikte bilinçli farkındalık düzeylerini etkilediği çıkarımında bulunulabilir. Aynı zamanda katılımcıların yüzde 56,8'inin 25-30 yaş arasında evlenmiş olmaları nedeniyle gruplar arasında sağlıklı bir karşılaştırma yapılamamasından kaynaklanmış olacağı düşünülebilir. Araştırma bulgularından farklı şekilde Batum (2020) tarafından yapılan araştırma sonuçları evlenme yaşının evlilikte kişiler arası bilinçli farkındalık ile anlamlı düzeyde ilişkili olmadığını ortaya koymuştur.

Katılımcıların evlendikleri yaş ile evlilik uyum düzeyleri arasındaki farklılık incelendiğinde, evli bireylerin evlilik uyum düzeylerinin evlendikleri yaşa göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Katılımcıların evlilik uyumları ile evlendikleri yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılaşma olmamasının nedeni olarak katılımcıların yüzde 56,8'inin 25-30 yaş arasında evlenmiş olmaları gösterilebilir. Akçadağ (2018) tarafından yapılan çalışmada da araştırma bulgularını destekler şekilde evlilik yaşı ve evlilik uyumunun anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır. Ancak araştırma bulgularından farklı şekilde Akpınar'ın (2016) yürüttüğü çalışmada evlilik uyumuyla evlilik yaşının anlamlı düzeyde farklılaştığı; 20-24 yaşları arasında evlenenler ile 25-29 yaşları arasında evlenenlerin evlilik uyum düzeylerinin 15-19 yaşları arasında evlenenlerin evlilik uyum düzeylerinden daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların evlilik süresi ile evlilikte bilinçli farkındalık düzeyleri incelendiğinde, katılımcıların evlilikte bilinçli farkındalık düzeylerinin evlilik süresi açısından farklılaşmadığı belirlenmiştir. Bu bulgudan hareketle evlilikte bilinçli farkındalık düzeyleri üzerinde evlenen yaş gibi faktörlerin etkisinin evlilik süresinden daha fazla etkili olduğu söylenebilir. Literatür incelendiğinde; araştırma bulgularına paralel şekilde evlilik süresi ile evlilikte bilinçli farkındalık arasında bir ilişki olmadığını ortaya koyan araştırmalar bulunmaktadır (Aydoğan, 2021; Batum, 2020).

Katılımcıların evlilik süreleri ile evlilik uyum düzeyleri arasındaki farklılık incelendiğinde, katılımcıların evlilik uyumlarının evlilik süreleri açısından farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Elde edilen bulgunun evlilik uyum düzeyleri üzerinde eşlerin benzer kişilik özelliklerine sahip olmaları ve benzer kök ailelerden gelmeleri gibi faktörlerin etkisiyle ortaya çıkmış olabileceği şeklinde değerlendirilebilir. Araştırma bulgularına paralellik gösterecek şekilde Akçadağ (2018) ve Çağlayan (2019) tarafından yapılan araştırmalar da evlilik süresi ve evlilik uyumu arasında bir farklılık olmadığını göstermiştir. Ancak literatür incelendiğinde araştırma bulgularından farklı şekilde evlilik süresi ve evlilik uyumunun arasında anlamlı farklılık olduğunu tespit eden araştırmalar da vardır (Adempira, 2021; Akpınar, 2016; Dursunoğlu, 2021; Tıraşoğlu, 2018; Tuzcu, 2017). Akpınar (2016) tarafından yapılan araştırmada 1-5 yıl süre arasında evli olanların evlilikte uyum düzeylerinin 26-35 yıl süre arasında evli olanlardan yüksek olduğu tespit edilmiştir. Adempira (2021) tarafından yapılan araştırma sonuçlarına göre evlilik süresi arttıkça evlilik uyumunun azaldığı belirlenmiştir. Dursunoğlu (2021) tarafından yapılan

araştırmanın sonuçları ise 26-35 yıl süre arasında evli olanların evlilik uyumlarının diğer gruplardan yüksek olduğunu göstermektedir. Tuzcu (2017) ve Tıraşoğlu (2018) tarafından yapılan çalışmalarda ise evliliğin ilk yıllarında bulunan bireylerin evlilik uyum düzeylerinin uzun süredir evli olan bireylerin evlilik uyum düzeylerinden anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların eşle tanışma şekli ile evlilikte bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki farklılık incelendiğinde, katılımcıların evlilikte bilinçli farkındalık düzeylerinin eşleriyle tanışma şekilleri açısından farklılaşmadığı belirlenmiştir. Araştırma sonucunda eşle tanışma şekli ile evlilikte bilinçli farkındalık düzeyi arasında bir farklılık bulunamamasının katılımcı grubun eşle tanışma şekline göre oranlı bir şekilde dağılmamasından kaynaklanmış olduğu söylenebilir. Benzer şekilde Altıparmak (2020) tarafından gerçekleştirilen çalışmada da evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleriyle eşleriyle tanışma şekillerinin anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır.

Evli bireylerin eşleri ile tanışma şekilleri ve evlilik uyum düzeyleri arasındaki farklılık incelendiğinde, evli bireylerin evlilik uyum düzeylerinin eşleriyle tanışma şekillerine göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Araştırma sonucunda eşle tanışma şekli ile evlilik uyum düzeyi arasında bir farklılık bulunamamasının katılımcı grubun eşle tanışma şekline göre oranlı bir şekilde dağılmamış olmasından kaynaklandığı şeklinde yorumlanabilir. Araştırma bulgularına benzer şekilde Adempira (2021) ve Çağlayan (2019) tarafından yapılan araştırmalar da evlilikte uyumla eş ile tanışma şeklinin ilişkili olmadığını ortaya koymuştur. Akpınar'ın (2016) yürüttüğü araştırma ise evlenme biçimiyle evlilikte uyumun anlamlı bir ilişkide olduğunu; severek/flört ederek evlenen bireylerin evlilik uyum düzeylerinin diğer gruplardan yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Benzer şekilde Tıraşoğlu (2018) tarafından yapılan çalışmada da görücü usulü dışında bir şekilde evlenenlerin evlilikte uyum düzeylerinin görücü usulüyle evlenen bireylerden yüksek olduğu bulunmuştur.

Katılımcıların evlilik öncesi birlikte geçirdikleri süre ile evlilikte bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki farklılık değerlendirildiğinde, katılımcıların evlilikte bilinçli farkındalık düzeylerinin evlilik öncesinde eşle birlikte geçirilen süreye göre farklılaşmadığı belirlenmiştir. Bu bulgu evlilikte bilinçli farkındalık düzeyleri üzerinde bireylerin kişilik özelliklerinin etkisinin evlilik öncesinde eşle birlikte geçirilen sürenin etkisinden daha fazla etkili olduğu şeklinde yorumlanabilir. Alanyazın incelendiğinde

evlilik öncesinde eşle birlikte geçirilen süre ile evlilikte bilinçli farkındalık arasındaki farklılaşmayı inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır.

Katılımcıların evlilik öncesi birlikte geçirdikleri süre ile evlilik uyum düzeyleri arasındaki farklılık incelendiğinde, evli bireylerin evlilik uyum düzeylerinin evlilik öncesi eşle birlikte geçirilen süreye göre farklılaştığı; evlilik öncesinde eşiyile 1-11 ay süreyle tanışan bireylerin evlilik uyum düzeylerinin, evlilik öncesinde eşiyile 1-3 yıl süreyle tanışan bireylerden ve evlilik öncesinde eşiyile 4 yıldan daha uzun süreyle tanışan bireylerden daha düşük olduğu belirlenmiştir. Bu farklılaşmanın eşlerin evlenmeden önce birbirlerini tanıma sürelerinin artmasıyla evlilik kararı almadan önce birbirleri ile ne kadar uyumlu olduklarını değerlendirme açısından avantaja sahip olmaları şeklinde yorumlanabilir. Araştırma bulgularına benzer şekilde Adempira (2020) tarafından araştırma sonuçları da evlilik öncesinde flört süresinin evlilik uyumu ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Araştırma bulguları doğrultusunda evlilik öncesinde 1-2 yıl boyunca flört eden bireylerin evlilikte uyumlarının diğer gruplara göre yüksek olduğu, 6 aydan kısa süreyle flört edenlerin evlilik uyum düzeylerinin en düşük olduğu tespit edilmiştir (Adempira, 2020).

Katılımcıların eğitim düzeyleri ile evlilikte bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki farklılık değerlendirildiğinde, katılımcıların evlilikte bilinçli farkındalık düzeylerinin eğitim düzeylerine göre farklılaşmadığı belirlenmiştir. Araştırma bulgularına göre evlilikte bilinçli farkındalık düzeylerinin eğitim düzeyine göre farklılaşmaması katılımcı grubun yüzde 63,6'sının lisans mezunu olmasına bağlanabilir. Literatür incelendiğinde araştırma bulgularıyla paralellik gösterecek şekilde Akgün-Boylu (2018), Altıparmak (2020), Aydoğan (2021) ve Ekinci-Murat (2021) tarafından gerçekleştirilen araştırmalarda da evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleriyle eğitim seviyelerinin anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır.

Katılımcıların eğitim düzeyleri ve evlilik uyum düzeyleri arasındaki farklılık incelendiğinde, evli bireylerin evlilik uyum düzeylerinin eğitim düzeylerine göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Araştırma bulgularına göre evlilik uyum düzeylerinin eğitim düzeyine göre farklılaşmaması katılımcı grubun yüzde 63,6'sının lisans mezunu olmasından kaynaklanabilir. Araştırma bulgularına paralellik gösterecek şekilde Adempira (2020), Akçadağ (2018) ve Dursunoğlu (2021) tarafından yapılan araştırmaların sonuçları da evlilik uyumu ve eğitim seviyesi arasında anlamlı bir

farklılığın olmadığını tespit etmiştir. Araştırma bulgularından farklı şekilde Akpınar (2016) tarafından yürütülen çalışmanın sonuçları eğitim seviyesiyle evlilik uyumu arasında bir ilişki olduğunu; lisans ya da lisansüstü düzeyde eğitim alan bireylerin evlilik uyumlarının ortaokul düzeyinde eğitim alan bireylerin evlilik uyumlarından yüksek olduğunu ortaya koymuştur.

Katılımcıların eşlerinin eğitim düzeyleri ile evlilikte bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki farklılık değerlendirildiğinde, katılımcıların evlilikte bilinçli farkındalık düzeylerinin eşlerinin eğitim düzeyine göre farklılaşmadığı belirlenmiştir. Araştırma bulgularına göre evlilikte bilinçli farkındalık düzeylerinin eş eğitim düzeyine göre farklılaşmaması katılımcı grubun yüzde 58,4'ünün lisans mezunu olmasına bağlanabilir. Alanyazın incelendiğinde evlilikte bilinçli farkındalık düzeyi ile eş eğitim düzeyi arasındaki farklılaşmayı inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır.

Katılımcıların eşlerinin eğitim düzeyleri ve evlilik uyum düzeyleri arasındaki farklılık incelendiğinde, evli bireylerin evlilik uyum düzeylerinin eşlerinin eğitim düzeylerine göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Araştırma bulgularına göre evlilik uyum düzeylerinin eş eğitim düzeyine göre farklılaşmamasının nedeni katılımcı grubun yüzde 58,4'ünün lisans mezunu olması olarak açıklanabilir. Bulgularla paralellik gösterecek şekilde Ekşi, Güneş ve Yaman (2018) tarafından yürütülen çalışmada da eş eğitim seviyesiyle evlilikte uyum arasında farklılık olmadığı saptanmıştır. Araştırma bulgularından farklı şekilde Nehir ve diğerleri (2009) tarafından kadın katılımcılarla yürütülen araştırmada araştırmaya katılan kadınların eşlerinin eğitim düzeyi arttıkça evlilik uyum düzeylerinin de arttığı tespit edilmiştir.

Katılımcıların sahip oldukları çocuk sayıları ile evlilikte bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki farklılık değerlendirildiğinde, katılımcıların evlilikte bilinçli farkındalık düzeylerinin sahip oldukları çocuk sayısına göre farklılaşmadığı belirlenmiştir. Araştırma sonucunda bir farklılaşma tespit edilememesi, katılımcı grubun sahip olduğu çocuk sayısına göre oranlı şekilde dağılmamış olmasından kaynaklanabilir. Literatür incelendiğinde; Altıparmak (2020), Aydoğan (2021) ve Batum (2020) tarafından yapılan araştırmalarda araştırmadan elde edilen bulgularla paralel olarak evli bireylerin evlilikte bilinçli farkındalık düzeylerinin çocuk sayısına göre farklılaşmadığını ortaya koyan sonuçlar bulunmuştur.

Katılımcıların sahip oldukları çocuk sayısı ve evlilik uyum düzeyleri arasındaki farklılık incelendiğinde, katılımcıların evlilik uyum düzeylerinin çocuk sayıları açısından farklılaşmadığı saptanmıştır. Araştırma sonucunda bir farklılaşma tespit edilememesi katılımcı grubun sahip olduğu çocuk sayısına göre oranlı şekilde dağılmamasından kaynaklanmış olabilir. Benzer şekilde Çağlayan (2019) tarafından yürütülen çalışmada da sahip olunan çocuk sayısı ile evlilikte uyum düzeyi arasında bir farklılık bulunmadığı belirlenmiştir. Ancak Adempira (2021), Akçadağ (2018), Akpınar (2016), Dursunoğlu (2021), Tuzcu (2017) ve Tıraşoğlu (2018) tarafından yapılan çalışmalarda çocuk sayısı ve evlilik uyum düzeyinin anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır. Adempira (2021) ve Tuzcu (2017) yürüttükleri çalışmalarda çocuğu olmayan katılımcıların evlilikte uyumlarının çocuğu olanlardan yüksek olduğunu, çocuk sayısındaki artışa bağlı olarak evlilik uyumunun azaldığını tespit etmiştir. Akpınar (2016) tarafından yapılan çalışmanın bulgularına bakıldığında çocuk sahibi olmayan evli bireylerin evlilikte uyum düzeylerinin 2 ve üstü çocuğu olanlara oranla yüksek olduğu belirlenmiştir. Tıraşoğlu (2017) yürüttüğü çalışmada da çocuğu olmayan katılımcıların evlilikte uyum düzeyleri en yüksek bulunmuştur. Benzer şekilde Akçadağ (2018) yürüttükleri çalışmada çocuğu olmayanların evlilikte uyum düzeylerinin en yüksek olduğu saptanmıştır. 3 çocuğu olan evli bireylerin evlilik uyumlarının daha az çocuğa sahip bireylerden daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Dursunoğlu (2021) tarafından yapılan çalışmada ise araştırmacı, 3 çocuğu olan evli katılımcıların evlilik uyumlarını diğer gruplardan daha yüksek düzeyde olduğunu ortaya koymuştur.

Katılımcıların gelir düzeyleri ile evlilikte bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişki değerlendirildiğinde, katılımcıların evlilikte bilinçli farkındalık düzeylerinin gelir düzeylerine göre farklılaşmadığı belirlenmiştir. Araştırma sonucunda bir farklılık elde edilememesi, katılımcıların yüzde 82,5'inin orta düzey gelir seviyesine sahip olmasından kaynaklı sağlıklı bir karşılaştırma yapılamaması olarak açıklanabilir. Araştırma bulgularına benzer şekilde Altıparmak (2020) tarafından yapılan çalışmada da katılımcıların gelir düzeyleri ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında farklılaşmanın olmadığı saptanmıştır.

Katılımcıların gelir düzeyleriyle evlilikte uyumları arasındaki farklılık incelendiğinde evli bireylerin gelir düzeyleri ile evlilikte uyum düzeyleri arasında farklılık olduğu; yüksek gelir düzeyine sahip olanların evlilikte uyumlarının düşük gelir

düzeyine sahip olanlardan yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu farklılaşma gelir düzeyi arttıkça kişilerin yaşam standardının yükselmesi ve sahip olabileceği imkanların artması nedenine bağlanabilir. Araştırma bulgularına paralel şekilde Akpınar (2016), Dursunoğlu (2021) ve Tıraşoğlu (2018) tarafından yürütülen çalışmalarda yüksek gelir düzeyine sahip bireylerin evlilikte uyumlarının diğer grupların evlilikte uyumlarından yüksek olduğu saptanmıştır. Araştırma bulgularından farklı şekilde Adempira (2021), Akçadağ (2018) ve Çağlayan (2019) tarafından yürütülen çalışmalarda gelir seviyesiyle evlilikte uyumun anlamlı bir ilişkide olmadığı belirlenmiştir.

Katılımcıların evlilikte bilinçli farkındalık düzeyleri ile evlilikte doyum alt boyut puanları arasında pozitif ve yüksek seviyede anlamlı bir ilişkinin varlığı saptanmıştır. Bu ilişkinin evlilikte bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan bireylerin daha yüksek düzeyde duyarlılık sahibi olmaları ve daha olumlu bakış açılarına sahip olmaları gibi faktörlerin etkisiyle ortaya çıkmış olacağı söylenebilir. Akgün-Boylu (2018), Aydoğan (2021), Emrahoğlu (2019) ve Parlar ve Akgün (2018) yürüttükleri araştırmalarda evlilikte doyum ve evlilikte bilinçli farkındalığın pozitif bir ilişkide olduğunu ortaya koymuştur. Benzer şekilde Sipahi (2020) tarafından evlilik yaşam doyumu ile evlilikte bilinçli farkındalık ilişkisinin değerlendirildiği çalışmada da evlilik yaşam doyumu ile evlilikte bilinçli farkındalık arasında anlamlı ve pozitif bir ilişkinin olduğu ortaya konmuştur.

Katılımcıların evlilikte bilinçli farkındalık düzeyleri ile evlilikte iletişim alt boyut puanlarının pozitif ve orta düzeyde anlamlı ilişkide olduğu tespit edilmiştir. Tespit edilen bu ilişkinin evlilikte bilinçli farkındalık düzeyi yüksek kişilerin iletişim süreçlerinde eşlerini dikkatle dinlemesi, kabul edici olması ve yargılamadan tepki vermesi gibi özelliklerinden kaynaklandığı söylenebilir. Alanyazın incelendiğinde doğrudan evlilikte bilinçli farkındalık ile evlilikte iletişim arasındaki farklılığı inceleyen bir araştırmanın olmadığı görülmüştür.

Katılımcıların evlilikte bilinçli farkındalık düzeyleri ile evlilikte empati alt boyut puanlarının pozitif ve yüksek düzeyde anlamlı bir ilişkide olduğu ortaya konulmuştur. Bu ilişkinin bilinçli farkındalık düzeyi yüksek katılımcıların eşlerinin bakış açısını daha fazla dikkate alma eğilimi göstermesinden kaynaklandığı şeklinde açıklanabilir. Alanyazın incelendiğinde doğrudan evlilikte bilinçli farkındalık ve evlilikte empati arasındaki ilişkiyi değerlendiren bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Ancak Uygur (2019) tarafından lise öğrencileriyle; Okan, Yılmaztürk ve Kürüm (2020) tarafından üniversite öğrencileri ile

yürütülen araştırmaların sonucunda öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleriyle bilişsel empati düzeyleri arasında pozitif; bilinçli farkındalık düzeyleri ile duyuşsal empati düzeyleri arasında ise negatif bir ilişkinin olduğu saptanmıştır.

Katılımcıların evlilikte bilinçli farkındalık düzeyleri ile evlilikte kök ailelerle ilişkiler alt boyut puanlarının arasında pozitif ve orta düzeyde anlamlı bir ilişkinin varlığı tespit edilmiştir. Bu ilişki köken ailelerinde benzer deneyimlere sahip eşler için birbirlerinin bakış açısını anlama gibi konularda avantajlı olmalarından kaynaklandığı şeklinde açıklanabilir. Alanyazın taramalarında doğrudan evlilikte bilinçli farkındalık ile kök aile ilişkileri arasındaki farklılaşmayı inceleyen bir araştırmaya rastlanılmadığı görölmüştür.

Katılımcıların evlilikte bilinçli farkındalık düzeyleri ile evlilik uyum düzeyleri arasında pozitif ve yüksek düzeyde anlamlı bir ilişkinin varlığı saptanmıştır. Bu ilişki bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan kişilerin eşlerinin bakış açısını daha çok dikkate alma eğilimi göstermesi, eşlerini dikkatle dinlemesi ve yargılamadan tepki vermesi gibi özelliklere sahip olmalarıyla açıklanabilir. Buna bağlı olarak eşlerin daha az problem yaşadıkları ve evlilik içerisindeki problemlerin çözümünde daha yapıcı yollara başvurdukları sonucuna ulaşılabilir. Araştırma bulgularına benzer şekilde Erus'un (2019) yaptığı çalışmada da evlilikte kişiler arası bilinçli farkındalık ve evlilikte uyum arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç araştırmamızın verilerini destekler nitelikte bir bilgi olarak karşımıza çıkmaktadır.

## 6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmanın bulguları doğrultusunda ulaşılan sonuçlara yer verilmiş, araştırma konusu ile ilgili olarak yapılacak çalışmalara ve uygulayıcılara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

### 6.1. Sonuç

Araştırmanın bulguları doğrultusunda ulaşılan sonuçlar aşağıda sıralanmıştır.

Katılımcıların evlilikte bilinçli farkındalık düzeylerinin cinsiyet değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı, kadınların evlilikte bilinçli farkındalık düzeylerinin erkeklerinkinden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların evlilik uyum düzeylerinin cinsiyet açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir.

Katılımcıların evlilikte bilinçli farkındalık düzeyleri ve evlilik uyum düzeyleri arasında yaş değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılaşmanın olmadığı saptanmıştır.

Katılımcıların evlilikte bilinçli farkındalık düzeyleri arasında evlendikleri yaş değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. 17-24 yaş arasında evlenen bireylerin evlilikte bilinçli farkındalık düzeylerinin 25-30 yaş arasında evlenen bireylerden yüksek olduğu belirlenmiştir. Aynı şekilde 25-30 yaş arasında evlenen bireyler ile 31 yaş sonrasında evlenen bireyler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. 31 yaş sonrasında evlenen bireylerin evlilikte bilinçli farkındalık düzeylerinin 25-30 yaş arasında evlenenlerinkinden yüksek olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların evlilik uyumları arasında evlendikleri yaş değişkeni açısından istatistiksel bakımdan anlamlı düzeyde bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Katılımcıların evlilikte bilinçli farkındalık düzeyleri ve evlilik uyum düzeyleri arasında evlilik süresi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir.

Katılımcıların evlilikte bilinçli farkındalık düzeyleri ve evlilik uyum düzeyleri arasında eşle tanışma şekli değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır.

Katılımcıların evlilikte bilinçli farkındalık düzeyleri arasında evlenmeden önce eşle birlikte geçirilen süre açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılaşma olmadığı saptanmıştır. Katılımcıların evlilik uyum düzeyleri arasında evlenmeden önce eşle birlikte geçirilen süreye göre anlamlı düzeyde bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Evlilik öncesinde eşiyle 1-11 ay süreyle tanışan bireylerin evlilik uyum düzeylerinin evlilik öncesinde eşiyle 1-3 yıl süreyle tanışan bireylerden ve evlilik öncesinde eşiyle 4 yıldan daha uzun süreyle tanışan bireylerden daha düşük olduğu görülmüştür.

Katılımcıların evlilikte bilinçli farkındalık düzeyleri ve evlilik uyum düzeyleri arasında eğitim seviyesi açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık olmadığı ortaya çıkmıştır.

Katılımcıların evlilikte bilinçli farkındalık düzeyleri ve evlilik uyum düzeyleri arasında eşin eğitim seviyesi açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşma olmadığı belirlenmiştir.

Katılımcıların evlilikte bilinçli farkındalık düzeyleri ve evlilik uyum düzeyleri arasında sahip olunan çocuk sayısı değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılaşmanın olmadığı tespit edilmiştir.

Katılımcıların evlilikte bilinçli farkındalık düzeyleri arasında gelir seviyesi açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık olmadığı saptanmıştır. Katılımcıların evlilik uyum düzeyleri arasında gelir seviyesine göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde bir farklılaşmanın olduğu, yüksek gelir seviyesindeki katılımcıların evlilik uyum düzeylerinin düşük gelir seviyesindeki katılımcıların evlilik uyum düzeylerinden daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların evlilikte bilinçli farkındalık düzeyleri ile Yakınoğu Evlilik Uyum Ölçeği evlilikte doyum alt boyut puanlarının pozitif ve yüksek düzeyde anlamlı ilişkide olduğu belirlenmiştir. Evli bireylerin evlilikte bilinçli farkındalık düzeyleri arttıkça Yakınoğu Evlilik Uyum Ölçeği evlilikte doyum alt boyut puanları da artmaktadır.

Katılımcıların evlilikte bilinçli farkındalık düzeyleri ile Yakınoğu Evlilik Uyum Ölçeği evlilikte iletişim alt boyut puanlarının pozitif ve orta düzeyde anlamlı ilişkide olduğu tespit edilmiştir. Evli bireylerin evlilikte bilinçli farkındalık düzeyleri arttıkça Yakınoğu Evlilik Uyum Ölçeği evlilikte iletişim alt boyut puanları da artmaktadır.

Katılımcıların evlilikte bilinçli farkındalık düzeyleri ile Yakınoğu Evlilik Uyum Ölçeği evlilikte empati alt boyut puanlarının pozitif ve yüksek düzeyde anlamlı ilişkide olduğu saptanmıştır. Evli bireylerin evlilikte bilinçli farkındalık düzeyleri arttıkça Yakınoğu Evlilik Uyum Ölçeği evlilikte empati alt boyut puanları da artmaktadır.

Katılımcıların evlilikte bilinçli farkındalık düzeyleri ile Yakınoğu Evlilik Uyum Ölçeği evlilikte kök ailelerle ilişkiler alt boyut puanlarının pozitif ve orta düzeyde anlamlı ilişkide olduğu belirlenmiştir. Evli bireylerin evlilikte bilinçli farkındalık düzeyleri arttıkça Yakınoğu Evlilik Uyum Ölçeği evlilikte kök ailelerle ilişkiler alt boyut puanları da artmaktadır.

Katılımcıların evlilikte bilinçli farkındalık düzeyleri ile Yakınoğu Evlilik Uyum Ölçeği toplam puanının pozitif ve yüksek düzeyde anlamlı bir ilişkide olduğu saptanmıştır. Evli bireylerin evlilikte bilinçli farkındalık düzeyleri arttıkça Yakınoğu Evlilik Uyum Ölçeği toplam boyut puanları da artmaktadır.

## **6.2. Öneriler**

Araştırma sonuçları doğrultusunda araştırma konusu ile ilgili olarak yapılacak çalışmalara ve uygulayıcılara yönelik olarak aşağıdaki önerilerde bulunulmuştur.

Araştırmaya katılan evli bireylerin eğitim düzeyleri incelendiğinde; %10,9'unun (f=48) lise ve öncesi eğitim düzeyine, %8,6'sının (f=38) ön lisans eğitim düzeyine, %63,6'sının (f=280) lisans eğitim düzeyine, %16,8'inin (f=74) yüksek lisans ve doktora eğitim düzeyine sahip olduğu belirlenmiştir. Bu anlamda çalışmaya katılan evli bireyler büyük oranda yüksek eğitim düzeyine sahiptir. Çalışmanın farklı eğitim düzeylerinde tekrarlanması, eğitim düzeyi ile evlilik uyumu ve evlilikte bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin araştırılması alanyazına katkı sağlayabilir.

Araştırmaya katılan evli bireyler algıladıkları gelir düzeyi açısından incelendiğinde %9,8'inin (f=43) düşük gelir düzeyinde, %82,5'inin (f=363) orta gelir düzeyinde, %7,7'sinin (f=34) yüksek gelir düzeyinde oldukları görülmüştür. Bu anlamda katılımcılar çoğunlukla orta düzeyde gelire sahip olan bireylerden oluşmuştur. Çalışmanın farklı gelir düzeyine sahip katılımcılarla tekrarlanması, evli bireylerin gelir düzeyleri ile evlilik uyumları ve evlilikte bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin araştırılması açısından alanyazına katkı sağlayabilir.

Araştırmanın katılımcıları Kocaeli ilinde yaşamakta olan evli bireylerdir. Farklı şehirlerden ve daha fazla sayıda katılımcıyla çalışılması elde edilen bulguların karşılaştırılmasına ve daha genellenebilir sonuçlara ulaşılmasına imkân sağlayabilir.

Araştırma nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama yöntemi kullanılarak gerçekleştirilmiştir, evlilikte bilinçli farkındalık ve evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi nitel araştırma yöntemleri veya deneysel yöntemler kullanılarak inceleyen çalışmalar yapılabilir.

Evlilik uyumu ile evlilikte bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiden yorumla evlilik ve aile danışmanlığı alanında çalışan ve hizmet veren psikolojik danışman, aile danışmanı ve psikologlar çiftlere evlilik öncesinde ve evlilik sürecinde çiftlerin bilinçli farkındalık düzeylerini arttıracak programlar uygulayabilir, eşlerin evlilikte bilinçli farkındalık düzeylerini geliştirecek yöntemleri danışmanlık sürecinde kullanabilir.

## KAYNAKLAR

- Adempira, N. (2020). *Yetişkinlerde evlilik uyumu ile empatik tutum arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Akçadağ, P. (2018). *Evli bireylerde evlilik uyumu ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Akgün-Boylu, Ş. (2018). *Evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile evlilik doyumu ve problem çözme becerisi arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Ticaret Üniversitesi.
- Akpınar B. (2016). *Evli çiftlerin evlilik uyumu ile toplumsal cinsiyet rolleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Selçuk Üniversitesi.
- Alidina, S. (2020). *Bilinçli Farkındalık* (3. Baskı). (Z. Babayigit, Çev.) Nobel Yaşam. (Orijinal çalışma basım tarihi 2015).
- Altıparmak, F. (2020). *Evli bireylerin çocukluk çağı travmaları ve bilinçli farkındalık düzeyleri ile evlilik doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Haliç Üniversitesi.
- Atalay, Z. (2020). *Mindfulness* (6. Baskı). İnkılâp Kitabevi.
- Aydoğan, G. (2021). *Evli bireylerin evlilik doyumlarının psikolojik iyi oluş, eş desteği, bilinçli farkındalık düzeyleri ve bazı kişisel değişkenler açısından incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ufuk Üniversitesi.
- Babapour, J., Hekmati, I., & Afshari, A. (2020). The role of mindfulness and emotion regulation strategies in marital adjustment. *Family Pathology, Counseling and Enrichment Journal*, 6(1), 65-84
- Bakırcıoğlu, A. (2018). *Evli bireylerin sahip oldukları değerler, iletişim becerileri ve evlilik uyumu arasındaki yordayıcı ilişki* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Barnes, S., Brown, K. W., Krusemark, E., Campbell, W. K., & Rogge, R. D. (2007). The role of mindfulness in romantic relationship satisfaction and responses to relationship stress. *Journal of Marital and Family Therapy*, 33(4), 482-500. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2007.00033.x>
- Batık, M. V. ve Kalkan, M. (2017). Evlilikte algılanan problem çözme becerileri ve evlilik doyumu. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6 (5), 2630-2646.
- Batum, D. (2020). *Evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın yordayıcıları olarak kişilik özellikleri ve öz anlayışın incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Yıldız Teknik Üniversitesi.
- Bayraktaroglu, H. T., Tezer, M., Beyazit, U., & Çakici, E. T. (2017). The development and assessment of psychometric properties of Near East marital adjustment scale. *International Journal of Educational Sciences*, 19(2-3), 205–213.
- Benokraitis, N. J. (1993). *Marriages and families: changes, choices, and constraints*. Prentice Hall.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z.V., Abbey, S., Specia, M., Velting, D. & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>
- Boettcher, R.E. (1977). Interspousal Empathy, Marital Satisfaction, and Marriage Counseling. *Journal of Social Service Research*, 1 (1), 105-113. [https://doi.org/10.1300/J079v01n01\\_08](https://doi.org/10.1300/J079v01n01_08)
- Bozik, F. B. (2021). *Evli bireylerin enneagram kişilik tipleriyle evlilik uyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.

- Brown, K. W. & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Burpee, L. C. & Langer, E. J. (2005). Mindfulness and marital satisfaction. *Journal of Adult Development*, 12(1), 43-51. <https://doi.org/10.1007/s10804-005-1281-6>
- Büyüköztürk, Ş., Aygün, Ö., Kılıç-Çakmak, E. ve Karadeniz Ş. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem Akademi Yayıncılık.
- Cameron, L. J. (2021). *Farkındalıkla dolu bir gün*. Beta Kitap.
- Carson, J. W., Carson, K. M., Gil, K. M., & Baucom, D. H. (2004). Mindfulness-based relationship enhancement. *Behavior Therapy*, 35(3), 471-494. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(04\)80028-5](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80028-5)
- Creswell, J. D. (2017). Mindfulness Interventions. *Annual Review of Psychology*, 68(1), 491–516.
- Çağ, P. ve Yıldırım, İ. (2013). Evlilik doyumunu yordayan ilişkisel ve kişisel değişkenler. *Türk Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, 4(39), 13-23.
- Çağ, P. ve Yıldırım, İ. (2018). Bazı sosyo-demografik değişkenlere göre evli bireylerin evlilik doyum düzeyleri: profil çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17 (67), 1027-1042. <https://doi.org/10.17755/esosder.341296>
- Çağlayan, Y. İ. (2019). *Eşlerde evlilik uyumu ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Aydın Üniversitesi.
- Demiray, Ö. (2006). *Evlilikte uyumun demografik özelliklere göre incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Dicle Üniversitesi.
- Deniz, B. (2017). *Evli bireylerin kişilik özelliklerine göre bilinçli farkındalık düzeylerinin ve evlilik doyumlarının incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Deniz, M. E. ve Erus, S. M. (2021). *Evlilikte Mutlu Olmanın Yolu: Bilinçli Farkındalık (Mindfulness)*. Kaknüs Psikoloji.
- Dilmaç, B. ve Bakırcıaloğlu, A. (2019). Evli bireylerin sahip oldukları değerler, iletişim becerileri ve evlilik uyumu arasındaki yordayıcı ilişki. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(2), 110-122.
- Douglass IV, F. M. & Douglass, R. (1995). The Marital Problems Questionnaire (MPQ): A short screening instrument for marital therapy. *Family Relations*, 44(3), 238-244. <https://doi.org/10.2307/585521>
- 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 thesis]. The Pennsylvania State University,
- 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.
- Duncan, L. G. & Bardacke, N. (2010). Mindfulness-based childbirth and parenting education: promoting family mindfulness during the perinatal period. *Journal of Child and Family Studies*, 19(2), 190-202.
- Dursunoğlu, C. (2021). *Evlilik uyumu ile empatik eğilim düzeyleri ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Dünger-Mutlu, D. ve Can, F. Y. (2021). Evli bireylerde evlilik uyumu ve aşk tutumunun psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi. *IJEASS*, 4(1), 99-117.

- Ekinci-Murat M. (2021). *Evlilik uyumu ile bağlanma stilleri ve duygusal zekâ arasındaki ilişki*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Ekşi, H., Güneş, F. ve Yaman, N. (2018). Öğretmenlerin evlilik uyumlarının psikolojik iyi oluşları ve toplumsal cinsiyet rolleri açısından incelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 8(50), 203-233.
- Emrahoğlu, E.F. (2021). *Bilinçli farkındalık, evlilikte bilinçli farkındalık, empati ve evlilikte problem çözmenin evlilik doyumu ile ilişkisinin incelenmesi*. [Tıpta uzmanlık tezi]. Sağlık Bilimleri Üniversitesi.
- Erbek, E., Beştepe, E., Akar, H. Eradamlar, N. ve Alpkan, R. L. (2005). Evlilik uyumu. *Düşünen Adam*, 18(1), 39-47.
- Erkoç, E. ve Unusan, N. (2021). Evlilik uyumunun çiftlerin yeme tutum ve davranışlarına olan etkilerinin araştırılması. *KTO Karatay Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2(3), 97-108.
- Erus, S. M. (2019). *Evlilikte bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide duygusal zekâ ve evlilik uyumunun aracılık rolü* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Yıldız Teknik Üniversitesi.
- Erus, S. M. ve Deniz, M. E. (2018). Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 6(2), 96-113.
- Falcke, D., Wagner, A. & Mosmann, C.P. (2008). The relationship between family-of-origin and marital adjustment for couples in Brazil. *Journal of Family Psychotherapy*, 19(2), 170-186. <https://doi.org/10.1080/08975350801905020>
- Folkman, J. D., & Clatworthy, N. M. (1970). *Marriage has many faces*. Merrill Publishing Co.
- Frank, J. L., Jennings, P. A. & Greenberg, M. T. (2016). Validation of the Mindfulness in Teaching Scale. *Mindfulness*, 7(1), 155–163. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0461-0>
- Gaunt, R. (2006). Couple similarity and marital satisfaction: Are similar spouses happier? *Journal of Personality*, 74(5), 1401-1420.
- Gaur, P. & Bhardwaj, A. B. (2015). Relationship between empathy, forgiveness and marital adjustment in couple. *The International Journal of Indian Psychology*, 3(1), 145-151.
- Germer, C. K. (2004). What is mindfulness. *Insight Journal*, 22(3), 24-29.
- Germer, C. K. (2021). *Özşefkatli farkındalık*. Diyojen Yayıncılık.
- Germer, C. K. ve Neff, K. (2019). *Öz şefkatli farkındalık uygulama rehberi*. Diyojen Yayıncılık.
- Ghoroghi, S., Hassan, S. A. & Baba, M. (2012). Function of family-of-origin experiences and marital adjustment among married Iranian students of Universiti Putra Malaysia. *International Journal of Psychological Studies*, 4(3), 94.
- Güler, K. ve Usluca, M. (2021). Yetişkin bireylerde bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(1), 372-383. <https://doi.org/10.47525/ulasbid.868875>
- Hanson, R. (2021). *Rezilyans: Zorluklara uyum sağlayabilme ve hızlıca toparlanabilme sanatı*. Diyojen Yayıncılık.
- Hashmi, H. A., Khurshid, M. & Hassan, I. (2007). Marital adjustment, stress and depression among working and non-working married women. *Internet Journal of Medical Update*, 2(1), 19-26.

- Jackson, J. B., Miller, R. B., Oka, M., & Henry, R. G. (2014). Gender differences in marital satisfaction: A meta-analysis. *Journal of Marriage and Family*, 76(1), 105-129.
- 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. <https://doi.org/10.1177/1066480711417234>
- Kabasakal, Z. ve 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 and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Kabat- Zinn, J. (2019). *Yeni başlayanlar için farkındalık*. (1. Baskı). Pegasus Yayınları.
- Kabat-Zinn, J. (2021). *Mindfulness'in iyileştici gücü*. Diyojen Yayıncılık.
- Karasar, N. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Nobel Yayınları.
- Kaya, N. (2017). *Kırsal ve kentsel alanda yaşayan evli kadınların evlilik uyumu, evlilik doyumu ve ilişkilerde mutluluk düzeylerinin karşılaştırılması ve incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Ticaret Üniversitesi.
- Kendrick, H. M., & Drentea, P. (2016). Marital adjustment. *Encyclopedia of family studies*, 1-2. <https://doi.org/10.1002/9781119085621.wbef071>
- Kışlak, Ş. T. ve Çabukça, F. (2002). Empati ve demografik değişkenlerin evlilik uyumu ile ilişkisi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 5 (5).
- Koçak, Z. (2021). *Covid-19 pandemisi sürecinde evlilik uyumuyla ilişkili faktörler olarak ruhsal yakınmalar ve psikolojik dayanıklılık*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. KTO Karatay Üniversitesi.
- Kozlowski, A. (2013). Mindful mating: Exploring the connection between mindfulness and relationship satisfaction. *Sexual and Relationship Therapy*, 28(1-2), 92–104. <https://doi.org/10.1080/14681994.2012.748889>
- Köklü, N., Büyükoztürk, Ş. ve Coklu, Ö. (2006). *Sosyal bilimler için istatistik*. PegemA Yayınları.
- Kublay, D. ve Oktan, V. (2015). Evlilik uyumu: değer tercihleri ve öznel mutluluk açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(44), 25-35.
- Lane, A. R., & Wilcoxon, S. A. (1989). Dyadic adjustment during the transition to parenthood: A look at perceived similarity of spouses' family-of-origin experiences. *Australian Journal of Sex, Marriage & Family*, 10(4), 165–171.
- Larson J. H. (2003) *The great marriage tune-up book*. Jossey-Bass
- Laure, R. H. & Lauer, J. C. (1991). *Marriage and family the quest for intimacy*. McGraw-Hill Education.
- Locke, H. J., & Wallace, K. M. (1959). Short marital-adjustment and prediction tests: Their reliability and validity. *Marriage and family living*, 21(3), 251-255.
- Locke, H. J., & Williamson, R. C. (1958). Marital adjustment: A factor analysis study. *American Sociological Review*, 23, 562–569. <https://doi.org/10.2307/2088913>
- McDonald, J. E., Olson, J. R., Lanning, A. H., Goddard, H. W., & Marshall, J. P. (2018). Effects of religiosity, forgiveness, and spousal empathy on marital adjustment. *Marriage & family review*, 54(4), 393-416.

- Nathawat, S. S., & Mathur, A. (1993). Marital adjustment and subjective well-being in Indian-educated housewives and working women. *The Journal of Psychology*, 127(3), 353-358.
- Navran, L. (1967). Communication and adjustment in marriage. *Family Process*, 6(2), 173-184. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.1967.00173.x>
- Nehir, S., Çoban, A., Demirci, H., Özbaşaran, F. ve İnceboz, Ü. (2009). Menopozal belirtilerin ve evlilik uyumunun yaşam kalitesi üzerine etkisi. *Cumhuriyet Medical Journal*, 31(1), 15-21.
- Noller, P., & Feeney, J. A. (1998). Communication in early marriage: Responses to conflict, nonverbal accuracy, and conversational patterns. In T. N. Bradbury (Ed.), *The developmental course of marital dysfunction* (pp. 11-43). Cambridge University Press.
- Okan, N., Yılmaztürk, M. ve Kürüm, B. (2020). Bilinçli farkındalık ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide temel empati becerilerinin aracı rol etkisinin incelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, (8), 319-335.
- Ögel, K. (2015). *Farkındalık (ayrısama) ve kabullenme temelli terapiler*. HYB Yayınları.
- Özgüven, İ. E. (2001). *Ailede iletişim ve yaşam*. PDREM Yayınları.
- Öztürk, G. (2017). *Evli bireylerin evlilik uyumu ve evlilik doyumu düzeylerinin aşk düzeyi açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Arel Üniversitesi.
- Öztürk, C. Ş. ve Arkar, H. (2014). Evli çiftlerde evlilik uyumu ve cinsel doyum arasındaki ilişkiler. *Literatür ve Sempozyum*, 1(3), 16-24.
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş. ve Deniz, M. E. (2011). Bilinçli farkındalık ölçeğinin Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 36(160), 224-235.
- Papp, L. M., Kouros, C. D., & Cummings, E. M. (2010). Emotions in marital conflict interactions: Empathic accuracy, assumed similarity, and the moderating context of depressive symptoms. *Journal of Social and Personal Relationships*, 27(3), 367-387. doi:10.1177/0265407509348810
- Parlar, H. ve Akgün, Ş. (2018). Evlilikte bilinçli farkındalık, evlilik doyumu ve problem çözme becerileri ilişkilerinin incelenmesi. *Akademik Platform Eğitim ve Değişim Dergisi*, 1(1), 11-21.
- 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. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0859-y>
- 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. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-1057-2>
- Rehman, U. S., & Holtzworth-Munroe, A. (2007). A cross-cultural examination of the relation of marital communication behavior to marital satisfaction. *Journal of Family Psychology*, 21(4), 759-763. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.21.4.759>
- Sabatelli, R. M., & Bartle-Haring, S. (2003). Family-of-origin experiences and adjustment in married couples. *Journal of Marriage and Family*, 65(1), 159-169. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2003.00159.x>
- Sardoğan, M. E. ve 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.
- Serdar, S. (2021). *Evli kişilerde evlilik uyumu, duygu düzenleme güçlüğü ve somatizasyon arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Gedik Üniversitesi.

- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373-386.
- Sipahi, T. (2020). *Kişilerarası bilinçli farkındalık ve ilişkisel otantiklik ile evlilik yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Yıldız Teknik Üniversitesi.
- Soylu, Y. ve Kağnıcı, D. Y. (2015). Evlilik uyumunun empatik eğilim, iletişim ve çatışma çözme stillerine göre yordanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(43), 44-54.
- Spanier, G. B. (1976). Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and the Family*, 38(1), 15-28. <https://doi.org/10.2307/350547>
- Spanier G. B. (1979). The measurement of marital quality. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 5(3), 288-300. <https://doi.org/10.1080/00926237908403734>.
- Stahl, B., Goldstein, E. (2010). Interpersonal Mindfulness. In *A mindfulness-based stress reduction workbook*. A New Harbinger Publications.
- Şafak Öztürk, C. ve Arkar, H. (2014). Evli çiftlerde evlilik uyumu ve cinsel doyum arasındaki ilişkiler. *Literatür ve Sempozyum*, 1(3), 16-24.
- Şahin-Altun, Ö., Polat, Ü., Ejder-Apay, S. ve Olçun, Z. (2020). Kadınlarda evlilik uyumunu etkileyen faktörlerin belirlenmesi. *Ebelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(2), 82-90.
- Şendil, G. ve Korkut, Y. (2008). Evli çiftlerdeki çift uyumu ve evlilik çatışmasının demografik özellikler açısından incelenmesi. *Psikoloji Çalışmaları*, 28, 15-34.
- Şentürk, Ü. (2008). Aile kurumuna yönelik güncel riskler. *Aile ve Toplum*, 4(14), 7-31.
- Tabachnick, B. G. & Fidell, L. S. (2007). *Using multivariate statistics*. Pearson.
- Tezer, E. (1996). Evlilik ilişkisinden sağlanan doyum. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(7), 1-7.
- Tıraşoğlu S. E. (2018). *Evli bireylerde evlilik uyumu ve benlik algısı arasındaki ilişki*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Aydın Üniversitesi.
- Tutarel-Kışlak, Ş. ve Göztepe, I. (2012). Duygu dışavurumu, empati, depresyon ve evlilik uyumu arasındaki ilişkiler. *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(2) 27-46.
- Tuzcu, A. (2017). *Evli bireylerde kişilik özelliklerinin evlilik uyumu ve evlilik doyumu üzerine etkisi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Arel Üniversitesi.
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2020). Evlenme ve boşanma istatistikleri. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Evlenme-ve-Bosanma-Istatistikleri-2020-37211>
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2021). Evlenme ve boşanma istatistikleri. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Evlenme-ve-Bosanma-Istatistikleri-2021-45568>
- Twenge, J. M., Campbell, W. K., & Foster, C. A. (2003). Parenthood and marital satisfaction: A meta-analytic review. *Journal of Marriage and Family*, 65(3), 574-583. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2003.00574.x>
- Uygur, S. S. (2019). Ergenlerin bilinçli farkındalığının yordanmasında başa çıkma stilleri, empati ve duygusal düzenlemenin rolü. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 9(55), 1247-1279.
- Uzun, B. (2020). *Mindfulness. En uzun yollar tek adımla başlar*. İnkılâp Kitabevi

- Virley, N. & Reddy K.J. (2016). The relationship between dispositional mindfulness, marital adjustment and psychological well-being among military wives. *Indian Journal of Health & Wellbeing*, 7(8), 799-802.
- Wachs, K., & Cordova, J. V. (2007). Mindful relating: Exploring mindfulness and emotion repertoires in intimate relationships. *Journal of Marital and Family therapy*, 33(4), 464-481.
- Williams, M. ve Penman, D. (2020). *Mindfulness: Zivanadan çıkmış bir dünyada huzur bulmak için bir rehber*. (1. Baskı). Diyojen Yayınevi.
- Wimalasena, N. A. (2016). An analytical study of definitions of the term marriage. *International Journal of Humanities and Social Science*, 6(1),166-174.
- Yağcı, S. (Ed.). (2020). *Mindfulness ve kabul temelli psikoterapi*. Pusula Yayınevi.
- Yalçın, H. (2014). Evlilik uyumu ile sosyodemografik özellikler arasındaki ilişki. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 250-261.
- Zarei, S. (2019). The mediating role of mindfulness in relation hardness and forgiveness and marital adjustment married women in Tehran. *Rooyeshe-Ravanshenasi*, 8(5), 179-186.

## 7. EKLER

### 7.1. Kişisel Bilgi Formu

|                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Cinsiyetiniz</b>                        | <input type="checkbox"/> Kadın<br><input type="checkbox"/> Erkek                                                                                                                                                                                                           | <b>Yaşınız</b>                                                       | .....                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Evlendiğiniz Yaş</b>                    | .....                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Evlilik Süreniz<br/>(Yıl olarak belirtiniz)</b>                   | .....                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Eşinizle Tanışma<br/>Şekliniz</b>       | <input type="checkbox"/> Aileler aracılığıyla<br><input type="checkbox"/> Arkadaşlar aracılığıyla<br><input type="checkbox"/> Sosyal ortamda<br><input type="checkbox"/> İnternet/sosyal medya aracılığıyla<br><input type="checkbox"/> Diğer                              | <b>Evlilik Öncesinde<br/>Eşinizle Birlikte<br/>Geçirdiğiniz Süre</b> | <input type="checkbox"/> 1-11 ay<br><input type="checkbox"/> 1-3 yıl<br><input type="checkbox"/> 4 yıl ve daha fazla                                                                                                                                                       |
| <b>Eğitim Düzeyiniz</b>                    | <input type="checkbox"/> İlkokul mezunu<br><input type="checkbox"/> Ortaokul mezunu<br><input type="checkbox"/> Lise mezunu<br><input type="checkbox"/> Önlisans mezunu<br><input type="checkbox"/> Lisans mezunu<br><input type="checkbox"/> Yüksek Lisans/Doktora mezunu | <b>Eşinizin Eğitim<br/>Düzeyi</b>                                    | <input type="checkbox"/> İlkokul mezunu<br><input type="checkbox"/> Ortaokul mezunu<br><input type="checkbox"/> Lise mezunu<br><input type="checkbox"/> Önlisans mezunu<br><input type="checkbox"/> Lisans mezunu<br><input type="checkbox"/> Yüksek Lisans/Doktora mezunu |
| <b>Çocuk Sahibi<br/>Olma<br/>Durumunuz</b> | <input type="checkbox"/> Çocuk sahibi değilim<br><input type="checkbox"/> 1 çocuğum var<br><input type="checkbox"/> 2 çocuğum var<br><input type="checkbox"/> 3 ve daha fazla çocuğum var                                                                                  | <b>Algıladığınız Gelir<br/>Düzeyiniz</b>                             | <input type="checkbox"/> Düşük<br><input type="checkbox"/> Orta<br><input type="checkbox"/> Yüksek                                                                                                                                                                         |

## 7.2. Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Aşağıda eşinizle ilişkinizdeki yaşantılarla ilgili bir dizi durum verilmiştir. Lütfen her bir maddeyi ilişkinizi değerlendirerek ne sıklıkla yaşadığınıza göre işaretleyiniz.

|     |                                                                                                 | 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 duyuları) 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         |

#### 7.4. Yakındoğu Evlilik Uyum Ölçeği

Aşağıda eşiniz ve evliliğinizle ilgili bazı ifadeler yer almaktadır. Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuyup size ne derece uygun olduğunu ilgili kutucuğa işaretleyiniz.

|     |                                                                                       | Hiçbir zaman | Ara sıra | Çoğunlukla | Her zaman |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------|------------|-----------|
| 1.  | Beni üzen şeyleri eşimle paylaşırım                                                   |              |          |            |           |
| 2.  | Evliliğimizde meydana gelen problemlerin çözümünde eşimle ortak karar alırız          |              |          |            |           |
| 3.  | Eşimin olaylar karşısındaki tepkilerini anlarım                                       |              |          |            |           |
| 4.  | Eşimin ailesi ile iyi geçinirim                                                       |              |          |            |           |
| 5.  | Aile bütçesinin düzenlenmesinde eşimle ortak karar alırız                             |              |          |            |           |
| 6.  | Eşimin dile getirdiği düşünceleri anladığımı ona söylerim                             |              |          |            |           |
| 7.  | Ailem ile ilişkilerim konusunda eşimle sorun yaşarım                                  |              |          |            |           |
| 8.  | Eşime karşı açık sözlüyüm                                                             |              |          |            |           |
| 9.  | Eşimin yüz ifadesinden duygularını anlarım                                            |              |          |            |           |
| 10. | Eşimle öfkelenmeden tartışamayız                                                      |              |          |            |           |
| 11. | Eşim ailem ile iyi geçinir                                                            |              |          |            |           |
| 12. | Eşim beni dinlediğinde rahatlarım                                                     |              |          |            |           |
| 13. | Eşimin dile getirdiği düşünceleri anlarım                                             |              |          |            |           |
| 14. | Eşimin ailesi ile ilişkilerim konusunda eşimle sorun yaşarım                          |              |          |            |           |
| 15. | Doğru kişiyle evlendiğimi düşünürüm                                                   |              |          |            |           |
| 16. | Eğlence, davet, ziyaret gibi sosyal etkinliklere katılma konusunda eşimle anlaşıyorum |              |          |            |           |
| 17. | Düşüncelerimi eşime rahatlıkla ifade ederim                                           |              |          |            |           |
| 18. | Evliliğimizdeki küçük anlaşmazlıklar büyük sorunlara dönüşür                          |              |          |            |           |
| 19. | Evliliğimizin iyi gittiğini düşünürüm                                                 |              |          |            |           |
| 20. | Eşimin ailesi evliliğimizde yaşadığımız sorunların kaynağıdır                         |              |          |            |           |
| 21. | Sorunlarımızı eşimle paylaşırım                                                       |              |          |            |           |
| 22. | Eşimin duygularını incitmemeye özen gösteririm                                        |              |          |            |           |
| 23. | Eşim üzüldüğünde nedenini anlarım                                                     |              |          |            |           |
| 24. | Eşimden boşanmayı düşündüğüm zamanlar olur                                            |              |          |            |           |
| 25. | Eşimle anlaşmazlıkları kısa zamanda çözeriz                                           |              |          |            |           |
| 26. | Başka birisiyle evlenseydim daha mutlu olabileceğimi düşünürüm                        |              |          |            |           |
| 27. | Evliliğimde mutluyum                                                                  |              |          |            |           |
| 28. | Eşimin yaşadığı duygulara karşı duyarlı davranırım                                    |              |          |            |           |
| 29. | Boş zamanlarımızı değerlendirmede eşimle sorun yaşarım                                |              |          |            |           |
| 30. | Eşimin olaylara bakış açısını anlarım                                                 |              |          |            |           |

|     |                                                                       |  |  |  |  |
|-----|-----------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| 31. | Evliliğimizde problem yaşadığımızda çözüm yollarını eşimle konuşuruz  |  |  |  |  |
| 32. | Eşimin ailesi yüzünden boşanabileceğimizi düşünürüm                   |  |  |  |  |
| 33. | Sırlarımı eşimle paylaşıyorum                                         |  |  |  |  |
| 34. | Sorunlar karşısında eşimle birlikte hareket ederiz                    |  |  |  |  |
| 35. | Eşim beni dinlemek için yeterli zamanı ayırır                         |  |  |  |  |
| 36. | Eşim en yakın arkadaşımıdır                                           |  |  |  |  |
| 37. | Eşimle ilgilenmekten hoşlanırım                                       |  |  |  |  |
| 38. | Eşimin ailesi evliliğimize müdahale eder                              |  |  |  |  |
| 39. | Eşim bana karşı ilgilidir                                             |  |  |  |  |
| 40. | Eşimle tartıştığımızda küserim                                        |  |  |  |  |
| 41. | Evliliğimizde problem yaşadığımızda eşimin düşüncelerine önem veririm |  |  |  |  |
| 42. | Eşimin söylediklerinden ne hissettiğini anlarım                       |  |  |  |  |

**Konuyla ilişkin eklemek istediğiniz bir husus var mı? Varsa belirtiniz.**

.....

.....