

**T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK YÜKSEK LİSANS
PROGRAMI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**BİLİNÇLİ FARKINDALIK İLE EVLİLİK UYUMU
ARASINDAKİ İLİŞKİDE YAŞANTISAL KAÇINMA, DEĞER
ODAKLI YAŞAM VE EVLİLİKTE BİLİNÇLİ FARKINDALIĞIN
ARACILIK ROLÜ**

**SELEN GÜNGÖR
20736008**

**TEZ DANIŞMANI
DOÇ. DR. SEYDİ AHMET SATICI**

2023

**T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK YÜKSEK LİSANS
PROGRAMI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**BİLİNÇLİ FARKINDALIK İLE EVLİLİK UYUMU
ARASINDAKİ İLİŞKİDE YAŞANTISAL KAÇINMA, DEĞER
ODAKLI YAŞAM VE EVLİLİKTE BİLİNÇLİ FARKINDALIĞIN
ARACILIK ROLÜ**

SELEN GÜNGÖR
20736008
ORCID NO: 0000-0001-8237-218X

**TEZ DANIŞMANI
DOÇ. DR. SEYDİ AHMET SATICI**

HAZİRAN 2023

Selen GÜNGÖR tarafından hazırlanan “Bilinçli Farkındalık İle Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkide Yaşantısal Kaçınma, Değer Odaklı Yaşam ve Evlilikte Bilinçli Farkındalığın Aracılık Rolü” başlıklı çalışma, **[10/07/2023]** tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda [oybirliği] ile başarılı bulunmuş ve jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programında **YÜKSEK LİSANS** tezi olarak kabul edilmiştir.

Danışman

İmza

Doç. Dr. Seydi Ahmet SATICI

Jüri Üyeleri

İmza

Prof. Dr. Mehmet Engin DENİZ

Dr. Öğr. Üyesi Muhammet Fatih YILMAZ

ÖZET

BİLİNÇLİ FARKINDALIK İLE EVLİLİK UYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİDE YAŞANTISAL KAÇINMA, DEĞER ODAKLI YAŞAM VE EVLİLİKTE BİLİNÇLİ FARKINDALIĞIN ARACILIK ROLÜ

Bu araştırma evli bireylerin bilinçli farkındalıkları ile evlilik uyumları arasında yaşantısal kaçınma, değer odaklı yaşam ve evlilikte bilinçli farkındalığın çoklu sıralı aracılığını incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırma kapsamında evli bireylerin evlilik uyumlarının yaş, cinsiyet, çocuk sahibi olma, eşler arasındaki yaş farkı, evlilik süresi, eğitim durumu ve zor ve olumsuz konuşmalardan kaçınma durumu değişkenleri açısından anlamlı derecede farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenmiştir. Araştırmanın katılımcı grubu Türkiye’de yaşayan 22 ile 68 yaş arasındaki evli bireylerden oluşmaktadır. Araştırmaya 257’si kadın, 173’ü erkek olmak üzere toplam 430 evli birey katılmıştır. Veri toplama aracı olarak, “Demografik Bilgi Formu”, “Kabul ve Eylem Formu-II”, “Evlilikte Uyum Ölçeği”, “Değer Odaklı Yaşam Ölçeği”, “Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği” ve “Bilinçli Farkındalık Ölçeği” kullanılmıştır. Elde edilen verilerin çözümlenmesi için IBM SPSS 26 kullanılmıştır. Veriler; bağımsız örneklem t testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Pearson moment korelasyon katsayısı ve regresyon temelli bootstrapping tekniği kullanılarak incelenmiştir.

Araştırma sonucunda; katılımcıların evlilik uyum düzeylerinde cinsiyet, eğitim düzeyi, eş eğitim düzeyi ve eşler arasındaki yaş farkı değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bunun yanında evlilik uyumu düzeylerinde yaş, çocuk sahibi olma, evlilik süresi, zor ve olumsuz konuşmalardan kaçınma durumuna göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bootstrapping tekniği sonucunda ise bilinçli farkındalık ile evlilik uyumu arasında yaşantısal kaçınma ve evlilikte bilinçli farkındalığın sıralı aracılık etkisi olduğu ve benzer şekilde bilinçli farkındalık ile evlilik uyumu arasında değer odaklı yaşam ve evlilikte bilinçli farkındalığın sıralı aracılık etkisi olduğu bulunmuştur. Araştırmanın bulguları, alanyazın ve yapılan araştırmalar ışığında tartışılmış, öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Evlilik Uyumu, Bilinçli Farkındalık, Evlilikte Bilinçli Farkındalık, Yaşantısal Kaçınma, Değer Odaklı Yaşam

ABSTRACT

THE MEDIATING ROLE OF EXPERIENTIAL AVOIDANCE, VALUE-ORIENTED LIFE AND MINDFULNESS IN MARRIAGE IN THE RELATIONSHIP BETWEEN MINDFULNESS AND MARITAL ADJUSTMENT

This study was conducted to examine the multiple serial mediation of experiential avoidance, value-oriented life and mindfulness in marriage between mindfulness and marital adjustment of married individuals. Within the scope of the study, it was also examined whether the marital adjustment of married individuals differed significantly in terms of age, gender, having children, age difference between spouses, duration of marriage, educational status, and avoidance of difficult and negative conversations. The participant group of the study consists of married individuals between the ages of 22 and 68 living in Turkey. A total of 430 married individuals, 257 women and 173 men, participated in the study. "Demographic Information Form", "Acceptance and Action Form-II", "Marital Adjustment Scale", "Value-Oriented Life Scale", "Mindfulness in Marriage Scale" and "Mindfulness Scale" were used as data collection tools. IBM SPSS 26 was used to analyze the data obtained. The data were analyzed using independent sample t test, one-way analysis of variance (ANOVA), Pearson moment correlation coefficient and regression-based bootstrapping technique.

As a result of the study, no significant difference was found in the marital adjustment levels of the participants according to the variables of gender, education level, spouse education level and age difference between spouses. On the other hand, a significant difference was found in marital adjustment levels according to age, having children, duration of marriage, and avoiding difficult and negative conversations. As a result of the bootstrapping technique, it was found that there was a sequential mediation effect of mindfulness and experiential avoidance in marriage between mindfulness and marital adjustment, and similarly, there was a sequential mediation effect of mindfulness and value-oriented life in marriage between mindfulness and marital adjustment. The findings of the study were discussed in the light of the literature and researches and recommendations were presented.

Keywords: Marital Adjustment, Mindfulness, Mindfulness in Marriage, Experiential Avoidance, Value-Oriented Life

ÖN SÖZ

Evlilik; diğerlerinden uzakta iki bireyin etkileşimine dayanan, buna rağmen tüm toplumu etkileyebilme gücüne sahip bir hayat yolculuğudur. Eşler de bu yolculukta birbirlerinin her anına tanıklık eden yol arkadaşlarıdır. Yol boyunca görülen güzel manzaralar, inişler, yokuşlar, olumsuz hava koşulları ve bozuk köy yolları evlilik ilişkisini etkilese de bu yolculukta yol arkadaşlarının birbirleri ile uyumlu olması, yolculuğu keyifli ve yaşanabilir kılmaktadır. Doğan Cüceloğlu'nun "Evlenmeden Önce" kitabında okuyuculara sorduğu gibi "Aranızda yaşatmak istediğiniz değerlerin ne olduğu üzerinde hiç düşündünüz mü?" sorusunu düşünmek farkındalıklı, kabullenici ve değerlere temas eden keyifli bir yolculuk için oldukça önemlidir. Bu yolculuğu keşfe çıkmak ise benim için çok güzel bir süreçti.

Bu süreçte özverisi, pratikliği ve akademik başarısıyla bana yol gösteren, tüm sorularımı yanıtlayan, tezime ışık tutan ve analizlerimde büyük emeği olan çok değerli tez danışmanım Doç. Dr. Seydi Ahmet SATICI'ya ne kadar teşekkür etsem az kalır. Tez konumu seçmemde, tezimi geliştirmemde ve ilerlememde kısaca tezim ile ilgili tüm aşamalarda bana destek veren, motivasyon sağlayan ve yardımcı olan çok sevgili hocam Dr. Öğr. Üyesi Seher Merve ERUS'a çok teşekkür ederim. Yüksek lisans ders dönemim boyunca tecrübelerini aktaran, engin bilgileriyle ufkumu açan değerli hocalarım Prof. Dr. Mehmet Engin DENİZ, Prof. Dr. Fulya YÜKSEL ŞAHİN ve Prof. Dr. Ali ERYILMAZ'a ve jürimde yer alıp önerileri tezimi geliştiren Dr. Öğr. Üyesi Muhammet Fatif YILMAZ'a teşekkür ederim. Bunun yanında beni yetiştiren ve bugünlere getiren Ege Üniversitesi Psikoloji Bölümü hocalarıma da teşekkürü bir borç bilirim.

Hep benim arkamda olup beni destekleyen, beni olduğum gibi kabul eden, beraberken çok eğlendiğimiz fakat yüksek lisans sürecinde çok uzaklarda olduğumuz canım arkadaşlarım Çağla KAHYAOĞLU, Melike OĞUZ, Gizem FİLİZ ve Özge CİTE GÜDÜCÜ'ye tek tek teşekkür ederim.

Hayatımın her anında yanımda oldukları gibi yüksek lisansım boyunca beni hiç yalnız bırakmayan, bana her zaman güvenen, beni hep destekleyen ve sevgilerini her daim hissettiğim canım annem Ayşe YILDIRIM, babam Şenol YILDIRIM ve kardeşim Eren YILDIRIM'a çok teşekkür ederim, sizleri çok seviyorum. Yüksek lisansımı yaparken ikinci ailem olan ve desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen annem Meltem GÜNGÖR, babam Muammer GÜNGÖR, Yiğit ve Batuhan GÜNGÖR'e teşekkür ederim. Ayrıca tez sürecimde beni sorular sorarak motive eden, tezimle ilgilenen amcam Ahmet GÜNGÖR'e de teşekkürü bir borç bilirim.

En büyük teşekkürüm ise hayat arkadaşım Gökhan GÜNGÖR'e. Tezimin her aşamasına dahil olan, düşüncelerine çok güvendiğim, tez konumu oluşturmamda yardımcı olan, veri toplamada bir numara olan ve her konuda beni destekleyen canım eşim, seni çok seviyorum. İyi ki varsın.

Selen GÜNGÖR

Haziran, 2023; İstanbul

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	iii
ABSTRACT.....	iv
ÖN SÖZ	v
İÇİNDEKİLER	vi
TABLolar LİSTESİ.....	ix
ŞEKİLLER LİSTESİ	x
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xi
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Amacı	7
1.2. Araştırmanın Önemi.....	9
1.3. Araştırmanın Varsayımları.....	11
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları	11
1.5. Tanımlar	12
1.5.1. Evlilik.....	12
1.5.2. Evlilik Uyumu.....	12
1.5.3. Yaşantısal Kaçınma.....	12
1.5.4. Bilinçli Farkındalık	13
1.5.5. Evlilikte Bilinçli Farkındalık.....	13
1.5.6. Değerler.....	13
2. KURAMSAL ÇERÇEVE	14
2.1. Evlilik Uyumu İle İlgili Kuramsal Çerçeve	14
2.1.1. Evlilik ve Evlilik Uyumu	14
2.1.2. Sağlıklı Evlilik İlişkileri.....	16
2.1.3. Evlilik Uyumu Etkileyen Etmenler	18
2.1.4. Evlilikte Sorun Alanları ve Evlilik Uyumunu Artırıcı Stratejiler	19
2.1.4.1. Evlilikte Sorun Alanları	19
2.1.4.2. Evlilik Uyumunu Artırıcı Stratejiler	21
2.2. Yaşantısal Kaçınma İle İlgili Kuramsal Çerçeve	22
2.2.1. Yaşantısal Kaçınma Kavramı.....	22
2.2.2. Yaşantısal Kaçınmanın Kuramsal Temelleri	28
2.2.3. Yaşantısal Kaçınma ve Evlilik İlişkisi	29
2.3. Bilinçli Farkındalık İle İlgili Kuramsal Çerçeve.....	30

2.3.1. Bilinçli Farkındalık	30
2.3.2. Bilinçli Farkındalığa Yönelik Müdahaleler	33
2.3.3. Evlilikte Bilinçli Farkındalık.....	34
2.4. Değerler İle İlgili Kuramsal Çerçeve	36
2.4.1. Değerler ve Değer Odaklı Yaşam	36
2.4.2. Kabul ve Kararlılık Terapisinde Değerler.....	37
2.4.3. Değerler ve Evlilik İlişkisi	39
2.5. İlgili Araştırmalar.....	40
2.5.1. Evlilik Uyumuna İle İlgili Araştırmalar.....	40
2.5.2. Yaşantısal Kaçınma İle İlgili Araştırmalar	42
2.5.3. Bilinçli Farkındalık İle İlgili Araştırmalar	47
2.5.4. Değerler İle İlgili Araştırmalar.....	50
2.5.5. Değişkenler Arasındaki İlişkileri İnceleyen Araştırmalar.....	52
3. YÖNTEM.....	55
3.1. Araştırma Modeli	55
3.2. Araştırma Grubu.....	56
3.3. Veri Toplama Araçları	57
3.3.1. Demografik Bilgi Formu.....	58
3.3.2. Kabul ve Eylem Formu - II (KEF - II).....	58
3.3.3. Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ).....	58
3.3.4. Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği (EBFÖ).....	59
3.3.5. Değer Odaklı Yaşam Ölçeği (DOYÖ)	60
3.3.6. Evlilikte Uyum Ölçeği (EUÖ)	60
3.4. Verilerin Toplanması	61
3.5. Verilerin Analizi.....	61
4. BULGULAR.....	64
4.1. Değişkenlere Yönelik Betimsel İstatistikler.....	64
4.2. Demografik Değişkenlerin Evlilik Uyumuna Üzerindeki Farklılığının İncelenmesine Yönelik Bulgular.....	65
4.2.1. Yaş Değişkenine Göre Evlilik Uyumuna.....	66
4.2.2. Cinsiyet Değişkenine Göre Evlilik Uyumuna	66
4.2.3. Çocuk Sahibi Olma Değişkenine Göre Evlilik Uyumuna	67
4.2.4. Evlilik Süresi Değişkenine Göre Evlilik Uyumuna	68
4.2.5. Eğitim Durumu Değişkenine Göre Evlilik Uyumuna.....	69
4.2.6. Eşin Eğitim Durumu Değişkenine Göre Evlilik Uyumuna	69
4.2.7. Eşler Arasındaki Yaş Farkı Değişkenine Göre Evlilik Uyumuna	70

4.2.8. Zor ve Olumsuz Konuşmalardan Kaçınma Değişkenine Göre Evlilik Uyumu.....	71
4.3. Evlilik Uyumuna Yönelik Kurulan Modele İlişkin Bulgular.....	72
5. TARTIŞMA	75
5.1. Demografik Değişkenlerin Evli Bireylerde Evlilik Uyumu Üzerindeki Farklılığına Yönelik Tartışma ve Yorum.....	75
5.2. Bilinçli Farkındalığın Yaşantısal Kaçınmayı Yordamasına Yönelik Tartışma ve Yorum	80
5.3. Bilinçli Farkındalığın Değer Odaklı Yaşamı Yordamasına Yönelik Tartışma ve Yorum	82
5.4. Yaşantısal Kaçınmanın Evlilikte Bilinçli Farkındalığı Yordamasına Yönelik Tartışma ve Yorum	83
5.5. Değer Odaklı Yaşamın Evlilikte Bilinçli Farkındalığı Yordamasına Yönelik Tartışma ve Yorum	84
5.6. Evlilikte Bilinçli Farkındalığın Evlilik Uyumunu Yordamasına Yönelik Tartışma ve Yorum	85
5.7. Bilinçli Farkındalık ile Evlilik Uyumu Arasında Yaşantısal Kaçınmanın Aracılık Etkisine Yönelik Tartışma ve Yorum	86
5.8. Bilinçli Farkındalık ile Evlilik Uyumu Arasında Değer Odaklı Yaşamın Aracılık Etkisine Yönelik Tartışma ve Yorum	87
5.9. Bilinçli Farkındalık ile Evlilik Uyumu Arasında Yaşantısal Kaçınma ve Evlilikte Bilinçli Farkındalığın Aracılık Etkisine Yönelik Tartışma ve Yorum....	88
5.10. Bilinçli Farkındalık ile Evlilik Uyumu Arasında Değer Odaklı Yaşam ve Evlilikte Bilinçli Farkındalığın Aracılık Etkisine Yönelik Tartışma ve Yorum....	90
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	93
6.1. Sonuç.....	93
6.2. Öneriler	94
6.2.1. Araştırmanın Bulgularına Yönelik Öneriler.....	94
6.2.2. Gelecekte Yapılacak Araştırmalara Yönelik Öneriler	94
KAYNAKÇA.....	96
EKLER.....	110

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1: Araştırma Grubuna Ait Demografik Bilgilerin Frekans ve Yüzdelik Değerleri.....	57
Tablo 2: Değişkenlerin Skewness-Kurtosis Değerleri	62
Tablo 3: Değişkenlerin Toplam Puanlarına Ait Standart Sapma, Standart Hata, Ranj, Minimum ve Maksimum Değerleri.....	65
Tablo 4: Evlilik Uyumu Düzeyinin Yaşa Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan ANOVA Testi ve Sonuçları	66
Tablo 5: Evlilik Uyum Düzeyinin Cinsiyete Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Gruplar t-testi Sonucu	67
Tablo 6: Evlilik Uyumu Düzeyinin Çocuk Sahibi Olma Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan ANOVA Testi ve Sonuçları	67
Tablo 7: Evlilik Uyumu Düzeyinin Evlilik Süresi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan ANOVA Testi ve Sonuçları	68
Tablo 8: Evlilik Uyum Düzeyinin Eğitim Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Gruplar t-testi Sonucu.....	69
Tablo 9: Evlilik Uyum Düzeyinin Eşin Eğitim Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Gruplar t-testi Sonucu.....	70
Tablo 10: Evlilik Uyumu Düzeyinin Eşler Arasındaki Yaş Farkı Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan ANOVA Testi ve Sonuçları	70
Tablo 11: Evlilik Uyumu Düzeyinin Zor ve Olumsuz Konuşmalardan Kaçınma Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan ANOVA Testi ve Sonuçları	71
Tablo 12: Değişkenler Arası İlişkiler	72
Tablo 13: Dolaylı Etkilere İlişkin Bootstrapping Sonuçları	74

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1: Evli Bireylerin Evlilik Uyumlarını Açıklayan Model Önerisi	8
Şekil 2: Evlilik Uyumunun Bilinçli Farkındalık, Evlilikte Bilinçli Farkındalık, Yaşantısal Kaçınma ve Değer Odaklı Yaşam ile Modellenmesi	56
Şekil 3: Evlilik Uyumuna Yönelik Çoklu Sıralı Aracılık Modeli.....	73



KISALTMALAR LİSTESİ

ASHB	: Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı
APIM	: Aktör-Partner Karşılıklı Bağımlılık Modeli
BİFÖ	: Bilinçli Farkındalık Ölçeği
DOYÖ	: Değer Odaklı Yaşam Ölçeği
EBFÖ	: Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği
EUÖ	: Evlilikte Uyum Ölçeği
KEF-II	: Kabul ve Eylem Formu-II
OKB	: Obsesif Kompulsif Bozukluk
SPSS	: Statistical Package for the Social Sciences
TSSB	: Travma Sonrası Stres Bozukluğu
TÜİK	: Türkiye İstatistik Kurumu

1. GİRİŞ

Evlilik, bireylerin hayatları boyunca sevgiyi en çok yaşayabildiği alan olarak nitelendirilmektedir. Bireyin daha anlamlı bir hayat sürdürmesine olanak tanıyarak güçlü yönlerini ortaya çıkaran sağlıklı evlilik ilişkisinde bireyler, olumlu duyguları sık yaşamaktadır (Erus, 2019). Evlilik, eşlerin beraber yaşadığı ve hayatlarını paylaştığı, bazen de çocuk yetiştirdikleri yasalarla korunan bir anlaşma niteliğindedir. Bunun yanı sıra toplumsal gelenek-görenek ve inanç sistemleri tarafından da korumaya alınan bir kurumdur (Deniz ve Erus, 2021). Benzer şekilde evlilik, eşlerin resmi ve sürekli birlikteliğini oluşturmanın yanında toplumun sosyal normları ve bağlamı içerisinde ele alınmaktadır (Şafak Öztürk, 2014). Erus (2019), sağlıklı evlilik ilişkisinin öncelikle bireyi, aileyi, çocukları etkileyerek ardından topluma önemli bir katkısının olacağını vurgulamaktadır. Hem toplum hem de akademi nezdinde evlilik, ilgi gören bir kavram niteliğindedir (Kublay ve Oktan, 2015). Aile ve evlilik kavramlarının birey ve toplum nezdinde önem düzeyinin artması psikoloji alanyazınında da bu konuda yapılan çalışma sayısı ile kendini göstermektedir (Soysal, 2017).

Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin kendilerini keşfedebilmeleri için yapabilecekleri gelişim görevlerinden biri, romantik ilişki içerisine girmektir (Eryılmaz ve Ercan, 2011). Bireylerin yaşamlarındaki mutluluk düzeyi, yakın kişisel ilişkilere sahip olmakla güçlü şekilde ilişkilidir. Buna bağlı olarak, yakın kişisel ilişkilere sahip olan bireylerin, partnerlerinin davranışlarına karşı tepkileri değişebilmekte ve duygusal reaksiyonları yoğunlaşmaktadır (Baumeister & Leary, 1995).

Evlilik ilişkisinde bireyin memnuniyet düzeyi, öznel iyi oluşunu etkilemektedir ve bu durum en önemli doyum alanlarından birini oluşturmaktadır (Deniz ve Erus, 2021). Mutlu bir evlilik ilişkisinde bireylerin yaşam doyumlarının yüksek olduğu bilinmekte ve bu nedenle evlilik araştırmalarında bireylerin mutlu olmasına neden olabilecek değişkenlerin araştırılması oldukça önemli görülmektedir (Erus, 2019).

Eşlerin hayatlarını paylaşarak ihtiyaçlarını karşılaması ve gelişimlerine destek olmaları, evliliğin temelini oluşturan önemli unsurlar arasında görülmektedir (Kahraman, 2011). Sevgi, saygı, güven ve bağlılık gibi kavramlar evlilik ilişkisini olumlu etkilemekte ve etkili iletişim, farkında olma, duyguların aktarımı ve anlaşılması evlilik ilişkisinde mutluluğu getirmektedir (Erus, 2019). Evlilik ilişkisi içerisinde eşler arası ilişki ve iletişim önemli olmakla birlikte eşlerin çevreleri ve diğer durumlar ile ilişkisi de oldukça önemlidir (Gürsoy, 2004). Evlilikte eşlerin birbirlerine yönelik psikososyal desteği, iyilik halini ve koruyuculuğu nitelendirilmektedir (Karaköse, 2018).

Evlilik, evlilikten önce ve sonra olarak sınıflandırılan çeşitli faktörlerden etkilenmektedir. Evlilik öncesi faktörler eşlerin kendi aile düzenleri, yetiştirilme tarzları, sosyal çevreleri, eğitimleri olarak sıralanabilmektedir. Eşlerin evlendikten sonraki bütün paylaşımları ise evlilik sonrası faktörler olarak nitelendirilmektedir (Yazıcı Çelebi, 2016). Sosyoekonomik durumun yüksek olması, fiziki ve duygusal olarak sağlıklı olma hali tatmin düzeyi yüksek bir evliliğe katkı sağlarken yapılan araştırmalar bireylerin evlilik ilişkisi içine girdiklerinde mutluluk ve sağlık düzeyinin arttığını göstermektedir (Şafak Öztürk, 2014). Canel (2007)'in evli bireylerin problem çözme becerileri geliştirilerek evlilik doyumunu artırmaya yönelik yaptığı grup çalışmasında evlilik doyumuna ek olarak evlilik uyumu, mutluluk ve yakınlık düzeylerinin arttığı, çatışma ve öfke düzeylerinin ise azaldığı gözlemlenmiştir. Evlilik uyumunu etkileyen değişkenler incelendiğinde bireylerin cinsiyetleri, yaşları, evlilik süreleri, eğitimleri, evlenme biçimleri, evlilik yaşları, çocuk sayıları, ekonomik düzeyleri ve çalışma durumları gibi demografik bilgiler yer almaktadır (Soysal, 2017). Eşlerin farklı ortamlarda büyümeleri ve farklı kişilik yapılarının olması evlilik ilişkisinde sürekli doyum ve memnuniyeti güçleştirirken evlilik uyumu kavramı tam da bu noktada ortaya çıkmaktadır (Özmen Süataç, 2010).

Evlilik uyumu değişkeni, bireylerin mutluluğunun öncüllerinden biri olarak değerlendirilmektedir (Kublay ve Oktan, 2015). Evlilikten elde edilen doyum ve eş ile uyumlu olmak bireyin evlilik alanında mutluluğunu getiren önemli değişkenlerdir. Bunun yanında etkili bir iletişim, duyguların paylaşımı, farkındalıklı etkileşim de mutlu olabilmek için gerekli görülmekle birlikte tüm bu unsurlar uyumu da beraberinde getirmektedir (Deniz ve Erus, 2021).

Bireylerin evlilik ilişkisi içerisinde sağlıklı iletişim halinde olmasını ve olumlu duygudurumunu devam ettirmesini sağlayan kavramlardan biri evlilik uyumudur (Kublay ve Oktan, 2015). Bireylerin evlilik ilişkisi içerisinde iletişimleri, değerleri ve hedeflerinin benzer olması, önemli kararlarda uyuşma, ev işlerine katılımı, aile ve serbest zaman aktivitelerinde ortak olma, sosyoekonomik durumlarda anlaşma konularındaki memnuniyet düzeyi arttığında evlilik uyumları da artmaktadır (Şener, 2002). Bunun yanında evlilik uyumu, eşlerin değişim süreçlerini de içine alan bir kavramdır (Gürsoy, 2004). Evliliği devam ettirmeye yönelik durumları kapsayan evlilik uyumu kavramı, aynı zamanda boşanma riskini öngörme durumunu da içerisine almaktadır (Karaköse, 2018).

Evli bireylerin evlilik ilişkilerinden memnun ve mutlu olma durumu, evlilik uyumunu beraberinde getirmektedir. Kabul etme, anlayış gösterme, destek verme ve ortak düşüncede buluşabilme evlilik ilişkisinde memnuniyeti oluşturmaktadır (Özmen Süataç, 2010). Evlilik uyumu kavramı; evli bireylerin eşleri üzerinde olumlu duygu ve düşünceler besleyerek sağlıklı iletişim kurma, problemleri çözebilme ve tatmin edici aktiviteler yapabilme olarak tanımlanabilmektedir (Şafak Öztürk, 2014). Bu noktada evli bireylerin eşleri ile sağlıklı iletişim halinde olarak duygu ve düşüncelerinin farkındalığı ile açıkça ifade etmeleri evlilik uyumunun önemli bir parçasını oluşturmaktadır.

Bireyin tüm yaşantılarına, deneyimlerine karşı kabullenici, açık ve dikkatli olmasını içeren kavram, bilinçli farkındalık olarak nitelendirilmektedir (Atalay, 2021). Bireyler hayatları boyunca olumsuz duygularla karşılaşmaktadır ve bu oldukça doğal bir süreç olarak nitelendirilmektedir. Olumsuz duygularla başa çıkmada önemli bir yol, bilinçli farkındalıktır. Bilinçli farkındalık bireylerin olumsuz duygularını azaltarak hayatlarından doyum almalarını sağlamaktadır (Erus, 2019). Bireyler ise çoğunlukla dikkatlerini dağıtan düşüncelere, olumsuzluklara ya da şimdiki anda yaşananlarla ilgili fikirlere kapılarak bilinçli farkındalıktan uzak yaşamaktadırlar (Germer, 2004).

Bireylerin iyi oluşlarına katkı sağlayan ve son yıllarda yoğun bir çalışma alanı olarak karşımıza çıkan bilinçli farkındalık kavramı (Deniz ve Erus, 2021), ülkemizde özellikle üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmalarda incelenmiş, yakın ilişkiler ve evlilik ilişkisi çerçevesinde oldukça az değerlendirilmiştir. Bu nedenle, evlilik

ilişkisinde bilinçli farkındalığın incelenmesi oldukça önemli görülmektedir (Parlar ve Akgün, 2018).

Evli bireylerin kişiler arası bilinçli farkındalık düzeylerinin yüksek olması, evlilik uyumunu beraberinde getirmektedir. Evlilik ilişkisinde bilinçli farkındalık eşlerin hem kendi hem de karşısındaki bireyin duygu ve düşüncelerinin farkında olarak yargısızca kabul etmeleri şeklinde değerlendirilmektedir (Deniz ve Erus, 2021). Yapılan bir çalışmada evli bireylere uygulanan kişiler arası bilinçli farkındalık temelli grupla psikolojik danışma programının bilinçli farkındalık ve evlilik uyumu düzeylerine etkisi incelenmiş ve uygulanan grupla psikolojik danışma programında evli bireylerin evlilikte bilinçli farkındalık ve evlilik uyumu puanlarının yükseldiği görülmüştür (Uzun, 2021).

Kabul ve kararlılık terapisi bağlamında yakın ilişkilerde ortaya çıkan sorunların sebepleri yaşantısal kaçınma, iletişim düzeyinde katı ve işlevsiz kontrol olarak görülmektedir. Yaşantısal kaçınma stratejilerine odaklanıldığında bireylerin özellikle reddedilme korkusu sebebiyle iletişimden, duygusal ve fiziksel yakınlıktan, ortak faaliyetlerden kaçınma gösterdiği ifade edilmektedir. Bireyler ilişkilerinde yaşantısal kaçınma stratejilerini kullandıklarında olumsuz duygu, düşünce ve deneyimlerden kaçınmakta fakat bu durum sağlıklı bir ilişki kurma ve devam ettirme sürecinin de önüne geçmektedirler (Kuşçu, 2019).

Yaşantısal kaçınma, bireylerde sıkıntı oluşturan düşünceler, duygular nezdinde olumsuz uyarılardan kaçma veya onları kontrol etme çabalarının üretilmesini sağlayan bir öz-düzenleme stratejisidir. Bu öz düzenleme stratejisi kısa vadede uygulanabilir olmakla birlikte esnek olmayan bir kalıp haline geldiğinde sorunlar yaratabilmektedir (Garcia-Oliva & Piqueras, 2016). Yaşantısal kaçınma olgusu bağlamında kaçınma terimi incelendiğinde bireyin yaşantılarının şeklini, sıklığını veya ortamını değiştirme yöntemi, hem kaçma durumunu hem de kaçınma durumunu içermektedir (Hayes vd., 1996). Bireyler bilişsel, duygusal ve davranışsal kaçınma stratejilerini yaşadığı olumsuz tecrübelerin etkilerinden sıyrılmak için kullanmaktadır (Yıldırım, 2019).

Psikolojik katılığa sebep olan kavramlardan biri olarak görülen yaşantısal kaçınma, psikolojik sıkıntılara yol açabilmektedir (Bal vd., 2015). Yaşantısal kaçınma kavramı; deneysel ve klinik süreçler, başa çıkma biçimleri, psikopatoloji gibi pek çok

çeşitli alanı bütünsel açıdan içermektedir (Hayes vd., 1996). Alanyazın incelendiğinde olumsuz psikolojik sonuçlar ile davranışsal, bilişsel ve duygusal kaçınma birbiriyle ilişkili bulunmuştur (Yıldırım, 2019). Yaşantısal kaçınma düzeyinin yüksek olması hayat kalitesinde düşüşe ve psikolojik sorunlarda artışa neden olmaktadır (Büyükkösz, 2021).

Bilgen (2021)'e göre yaşantısal kaçınma kavramı, bireyi zarara uğratsa bile düşünceleri, duyguları, duyuları, anıları veya imajların şeklini ya da sıklığını farkında olarak veya olmayarak kontrol etme ya da değiştirme çabasını ifade etmektedir. Yaşantısal kaçınma kavramının kaynağında bireylerin kaçınma davranışını işlevsel ve sosyal açıdan kullanışlı bulması, aynı zamanda bireylere anlık rahatlık sağlaması bulunmaktadır (Yıldırım, 2019). Fakat birey kaygılarını kontrol etmeye gayret ettikçe bu kaygılarını daha fazla düşünmektedir. Bireyin içsel deneyimlerinden kaçınması, bu deneyimleri bireyden uzaklaştırmamakta aksine bireyin bu deneyimlerle bütünleşmesine neden olmaktadır (Bilgen, 2021). İlişki içerisinde bireylerin yaşantısal kaçınma stratejilerini devam ettirmesi, olumsuz ilişki döngüsünün de devam etmesi demektir. Kabul ve kararlılık terapisi bağlamında ulaşılması istenen amaç, bireyin eşine ve kendine karşı geliştirdiği tepkilerde dikkatli olarak ilişki değerlerine odaklanmak ve olumsuz duygu, düşünce, his ve deneyimlerle birlikte ilişki değerlerine uyumlu davranışlar sergilemelerini sağlamaktır (Kuşçu, 2019). Bu noktada evlilik ilişkisi nezdinde yaşantısal kaçınma, bilinçli farkındalık ve değer odaklı yaşamın kabul ve kararlılık terapi amaçları doğrultusunda oldukça önemli olduğu söylenebilmektedir.

Bireylerin düşünce ve davranışlarına etki ederek hayatlarını anlamlı yaşamalarını sağlayan, kültür ve toplumdan etkilenerek değişim gösteren yapıya değerler adı verilmektedir (Mert, 2014). Değerler, bireyin davranış tarzı ya da hedefleri ile ilgili bir fikir vermektedir (Dilmaç, 1999). Bireylerin değerleri, sosyal statülerinde ve rollerinde oldukça etkilidir. Bu nedenle değerlerin toplumsal bir yanı bulunmakla birlikte toplum nezdindeki ideal düşünce ve davranışlar değerlerle şekillenmektedir (Dilmaç ve Bakırcıaloğlu, 2019).

Bireylerin yaşam döngülerinde evlilik, ihtiyaç duydukları sosyal paylaşım sebebiyle önemli bir yere sahiptir. Eşlerin değerlerinin benzer ya da yakın olması evlilikte mutluluğu sağlayabilecek bir değişken olarak görülmektedir (Mert, 2014). Kabul ve kararlılık terapisi kapsamında ele alınan değerler, temelde bireyin hayat

hedeflerini oluşturan, süreç içerisinde değişim gösterebilen ve bireyin kendi seçimlerinden oluşan bir kavram olarak değerlendirilmektedir (Yavuz, 2015). Değerler bireyin kendi oluşturduğu içsel ödüllere dayalı, sürekli olarak gelişme gösteren bir yapıya sahiptir (Çekici vd., 2018).

Değerler; duygu, düşünce ve davranışlara etki ederek evlilik ilişkisi içerisindeki bireylerin evlilikte yaşadıkları problemlerle başa çıkmalarına, evlilik doyumlarına, mutluluk düzeylerine ve evlilik ile ilgili tüm alanlara dokunabilmektedir (Kublay ve Oktay, 2015). Eşlerin ortak değerlerinin olmaması ya da az olması çeşitli problemlere neden olarak evlilikte ve günlük hayatta mutsuzluk ve başarısızlık getirebilmektedir (Mert, 2014). Evlilik ilişkisi içerisindeki bireylerin değerleri ve problem çözme stilleri birbirlerini etkilemekte ve eşlerin değerleri, problem çözme stillerini etkileyen önemli değişkenlerin başında yer almaktadır (Tosun, 2014). Evlilikte bireylerin farklı kişilik yapıları ve farklı değer alanları bulunabilmekle beraber eşlerin ortak hedef ve olumlu duyguduruma ulaşabilmek amacıyla birlik olmaları evlilik uyumunu işaret etmektedir (Mert, 2014). Bu doğrultuda aile, evlilik ve yakın ilişkilerin önemli bir değer alanı olarak görüldüğü belirtilebilmektedir.

Alanyazında yer alan araştırmalardan yola çıkılarak evli bireylerde bilinçli farkındalık, değer odaklı yaşam, yaşantısal kaçınma ve evlilik uyumu değişkenleri arasındaki ilişkilerin önemli olduğu düşünülmektedir. Evlilik uyumunun yaşantısal kaçınma (Kuşçu, 2019; Momeni & Radmehr, 2019); değerler (Dilmaç ve Bakırcıaloğlu, 2016; Kublay ve Oktan, 2015; Mert, 2014; Özen, 2006; Tosun, 2014; Yüceol, 2016;) ve bilinçli farkındalık (Erus, 2019; Radnia vd., 2022; Roosta, Mollazade & Goodarzi, 2022) ile ilişkili olduğu yapılan çalışmaların sonuçlarından görülmekle birlikte yaşantısal kaçınma, bilinçli farkındalık ve değer odaklı yaşam düzeylerinin evlilik uyumunu nasıl etkilediğini inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Evlilik kurumu, toplumsal olarak önem verilen bir konudur. Bununla birlikte bireysel açıdan bakıldığında da oldukça değerlidir. Bireyler hayatlarının uzun bir dönemini önemli bir değer alanı olarak görülen evlilik ilişkisi içerisinde geçirmektedir. Bu nedenle evlilik ilişkisi içerisindeki mutluluk, uyum ve doyum düzeyi bireysel ve toplumsal açıdan önemli görülmektedir. Eşlerin birbirleri ile uyumlu bir hayata devam etmeleri için evlilik uyumu kavramı hem teorik açıdan hem de pratik açıdan araştırılması ve incelenmesi gereken bir kavramdır. Evlilik uyumunu etkileyen ve

etkilemesi düşünölen değışkenlerin incelenmesi sağılıklı, mutlu, uyumlu ve doyum sağılayan evlilik ilişkilerine daha da yakınlaşmayı ve bu evlilik ilişkilerinin niceliksel olarak artmasını sağılayacaktır. Bununla birlikte sağılıklı ve mutlu bir evliliğı olan bireyler, sağılıklı ve mutlu birer ebeveyn olarak mutlu çocuklar yetiştireceklerdir. Bu açıdan değeriendirildiğinde kabul ve kararlılık terapisi kapsamında önemli kavramları içeren bilinçli farkındalık ile evlilik uyumu arasında yaşantısal kaçınma, değeri odaklı yaşam ve evlilikte bilinçli farkındalığın aracı rolünün incelenmesine yönelik bir model önerisi sunulmuştur. Bu kapsamda araştırmanın amacı oluşturulmuştur.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın birinci amacı, evli bireylerin demografik özellikleri (yaş, cinsiyet, eğitim durumu, eş eğitim durumu, çocuk sahibi olma, evlilik süresi, eşler arasındaki yaş farkı, zor ve olumsuz konuşmalardan kaçınma durumu) açısından evlilik uyumu düzeylerinde anlamlı bir farklılık olup olmadığını incelemektir. Bu amaçla araştırmanın birinci problem cümlesi ve alt problem cümleleri aşağıda sunulmuştur:

1. Evli bireylerin evlilik uyum düzeyleri demografik değışkenlere (yaş, cinsiyet, eğitim durumu, eş eğitim durumu, çocuk sahibi olma, evlilik süresi, eşler arasındaki yaş farkı, zor ve olumsuz konuşmalardan kaçınma durumu) göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

1.1. Evli bireylerin evlilik uyum düzeyleri yaşa göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

1.2. Evli bireylerin evlilik uyum düzeyleri cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

1.3. Evli bireylerin evlilik uyum düzeyleri eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

1.4. Evli bireylerin evlilik uyum düzeyleri eşin eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

1.5. Evli bireylerin evlilik uyum düzeyleri çocuk sahibi olma durumuna göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

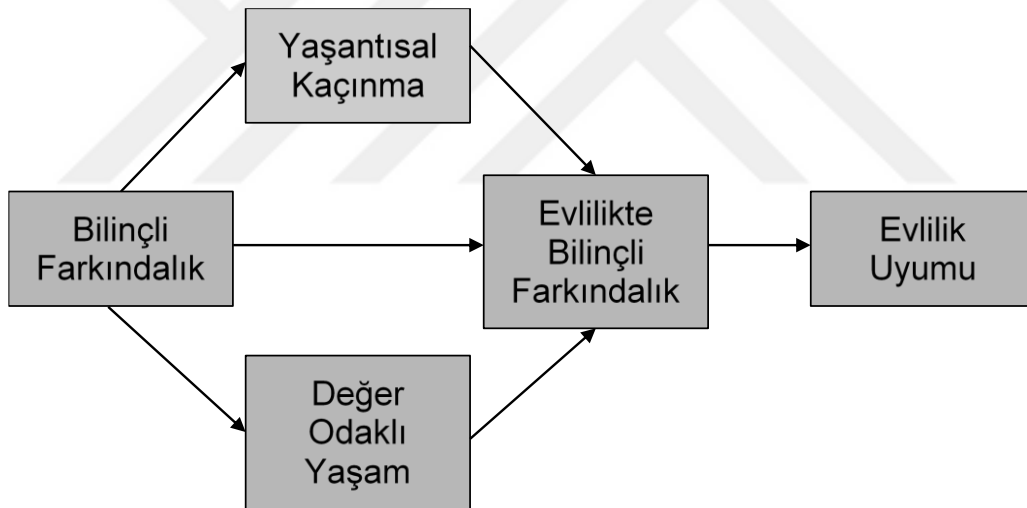
1.6. Evli bireylerin evlilik uyum düzeyleri eşlerin arasındaki yaş farkına göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

1.7. Evli bireylerin evlilik uyum düzeyleri evlilik süresine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

1.8. Evli bireylerin evlilik uyum düzeyleri zor ve olumsuz konuşmalardan kaçınma durumuna göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

Bu araştırmanın ikinci amacı ise evli bireylerin bilinçli farkındalık, evlilikte bilinçli farkındalık, yaşantısal kaçınma, değer odaklı yaşam ve evlilik uyum düzeyleri arasındaki ilişkileri ortaya koymaktır. Bu kapsamda, bilinçli farkındalık ile evlilik uyumu arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınma, değer odaklı yaşam ve evlilikte bilinçli farkındalığın aracılık rolünü ortaya koyan model Şekil 1’de sunulmuştur.

Şekil 1: Evli Bireylerin Evlilik Uyumlarını Açıklayan Model Önerisi



Şekil 1’de görüldüğü gibi bu çalışmada bilinçli farkındalık ile evlilik uyumu arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınma, değer odaklı yaşam ve evlilikte bilinçli farkındalığın aracılık rolü incelenmiştir. Araştırmanın ikinci problem cümlesi ve alt problemleri aşağıda belirtilmiştir.

2. Bilinçli farkındalık ile evlilik uyumu arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınma, değer odaklı yaşam ve evlilikte bilinçli farkındalığın aracılık rolü var mıdır?

2.1. Bilinçli farkındalık, evlilikte bilinçli farkındalık, yaşantısal kaçınma, değer odaklı yaşam ve evlilik uyumu arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

2.2. Bilinçli farkındalık yaşantısal kaçınmayı anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

2.3. Bilinçli farkındalık değer odaklı yaşamı anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

2.4. Yaşantısal kaçınma evlilikte bilinçli farkındalığı anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

2.5. Değer odaklı yaşam evlilikte bilinçli farkındalığı anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

2.6. Evlilikte bilinçli farkındalık evlilik uyumunu anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

2.7. Bilinçli farkındalık ile evlilik uyumu arasındaki ilişkiye yaşantısal kaçınma aracılık etmekte midir?

2.8. Bilinçli farkındalık ile evlilik uyumu arasındaki ilişkiye değer odaklı yaşam aracılık etmekte midir?

2.9. Bilinçli farkındalık ile evlilik uyumu arasındaki ilişkiye yaşantısal kaçınma ve evlilikte bilinçli farkındalık aracılık etmekte midir?

2.10. Bilinçli farkındalık ile evlilik uyumu arasındaki ilişkiye değer odaklı yaşam ve evlilikte bilinçli farkındalık aracılık etmekte midir?

1.2. Araştırmanın Önemi

Bireylerin hayatlarında önemli dönüm noktalarından biri olarak görülen evlilik, toplumu oluşturan aile kurumunun da ilk adımı olarak belirtilebilmektedir (Kublay ve Oktan, 2015). Sağlıklı toplumu oluşturan aile yapısında, sağlıklı evlilik ilişkileri oldukça büyük bir yer kaplamaktadır. Bu durum da evlilik kavramını ve evlilik ilişkilerini araştırmanın önemini göstermektedir (Şafak Öztürk, 2014).

Evlilik ilişkisinde bireylerin birbirlerini mutlu edebilme durumu, evlilik uyumunu etkilemektedir. Evlilikte uyumu sağlayan önemli noktalara bakıldığında

saygı, sevgi, olumlu iletişim, problem çözme becerileri, ailevi konular, değerler, kişilik gibi farklı konularda eşlerin anlaşabilmeleri ön plana çıkmaktadır (Kublay ve Oktan, 2015). Evlilik uyumunu artıran değişkenlerin incelenmesi ve ortaya konmasının alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Yaşantısal kaçınma, bireylerin istemedikleri hislerden, düşüncelerden veya anılardan kaçması, kaçınması ve onlardan kurtulmak için çaba sarf etmesi olarak nitelendirilmektedir. Bireylerin yaşantısal kaçınma düzeyleri arttıkça değerleri ile olan teması azalmaktadır (Harris, 2022). Evli bireylerin kendilerini ve eşlerini algılama ve değerlendirmelerinde değerler oldukça etkili olmakla birlikte kendi aralarındaki etkileşimlerde de değerlerin yer aldığı söylenebilmektedir. Aileden ve çevreden etkilenecek oluşan değerler, evlilik uyumuna katkı sağlamakta ve benzer değerlere sahip olan evli bireylerin evlilik uyumlarının yüksek olması beklenmektedir (Mert, 2014).

Evlilik ilişkisine etki edebilecek kavramlardan biri olan bilinçli farkındalık, evlilik ilişkisinde bireylerin birbirleriyle iletişimlerinde dikkatli dinleme, duygu farkındalığı, yargısız kabul etme gibi önemli durumları belirtmektedir (Erus, 2019). Parlar ve Akgün (2018)'e göre, Türkiye'de bilinçli farkındalık ve bilinçli farkındalık temelli programların etkinliğini değerlendiren araştırmalar yapılmakla birlikte evlilik ilişkisi içerisinde bireylerin bilinçli farkındalığını çeşitli değişkenlerle değerlendiren araştırmaların artması gerekmektedir.

Bireyler kendilerine acı veren ve olumsuz deneyimler için zihinlerinde bu deneyimlere yer açtıklarında hayatlarındaki olumsuz etkiyi de azaltmış olmaktadır. Kabul ve kararlılık terapisi ise olumsuz yaşantılar ile birlikte hayata devam ederken nasıl düşünülmesi ve davranılması gerektiği nezdinde bireylere yardımcı olmaktadır (Saraç, 2021). Bireyi psikopatolojiye karşı dirençsiz yapan durumlar arasında geçmiş ve gelecekte kalarak esnek olmayan katı tutumlar göstermesi bulunmaktadır. Acılara karşı anlamlı ve dolu bir hayat yaşamaya yardımcı olan kabul ve kararlılık terapisi; ayrışma, anda olma, kabul, bağlamsal benlik, değerler ve değer odaklı eylemleri içeren psikolojik esneklik modeliyle ilerlemektedir. Bu kavramlar ile katılık azaltılarak acılar ve deneyimler kabul edilmektedir (Dursun ve Akkaya, 2022).

Bu araştırmada kabul ve kararlılık terapisi bağlamında önemli olan kavramlardan bilinçli farkındalık, değer odaklı yaşam ve yaşantısal kaçınma

kavramları ile evlilik uyumu arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu çalışma ile ilk kez kabul ve kararlılık terapisi kavramlarından olan bilinçli farkındalık, değer odaklı yaşam ve yaşantısal kaçınma bağlamında evlilik uyumu araştırılmıştır.

Kabul ve kararlılık terapisi bağlamında değerler doğrultusunda olumsuz duygu, düşünce, anı, imaj ve hislerden kaçınmadan odaklı ve farkındalıklı bir yaşam sürmek oldukça önemlidir. Bu noktada evli bireylerin yaşantısal kaçınma düzeylerinin düşük olması, değer odaklı bir yaşam sürmesi ve bilinçli farkındalık düzeyinin yüksek olmasının evlilik uyumlarını etkilemesi beklenmektedir. Aynı zamanda evlilik uyumunun evli bireylerin yaş, cinsiyet, çocuk sahibi olma, evlilik yaşı, evlilik süresi, eğitim durumu ve zor ve olumsuz konuşmalardan kaçınma durumu değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmayacağını belirlemenin alanyazın için önemli olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle bu çalışmada evli bireylerin evlilik uyumu çeşitli değişkenlere göre incelenmiştir.

Evlilik uyumu kavramının incelenmesi, hem teorik hem de pratik açıdan akademiye, topluma ve evli bireylere yol gösterici olarak nitelendirilebilmekle beraber yeni bakış açıları kazandıracaktır. Araştırmadan elde edilecek sonuçların evli bireyler ile çalışan uzmanlar ve sektör profesyonelleri için yönlendirici ve ışık tutucu bilgiler içereceği düşünülmektedir. Evlilik uyumuna etki eden değişkenlerin incelenmesi evli bireylerin ilişkideki uyumlarını arttıracak stratejilerin bulunması yönünde etkili olacaktır.

1.3. Araştırmanın Varsayımları

Bu araştırma ile ilgili temel varsayımlar aşağıda belirtilmiştir.

1. Araştırmaya katılan evli bireylerin Evlilikte Uyum Ölçeği, Kabul ve Eylem Formu-II, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Değer Odaklı Yaşam Ölçeği'ni içten ve yansız biçimde yanıtladıkları kabul edilmektedir.

2. Araştırmada kullanılan ölçekler istenen özellikleri ölçmektedir.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma ile ilgili sınırlılıklar aşağıda sıralanmıştır.

1. Araştırmada araştırılan değişkenler kullanılan Demografik Bilgi Formu, Kabul ve Eylem-II Formu, Değer Odaklı Yaşam Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Evlilikte Uyum Ölçeği'nin ölçtüğü özellikler ile sınırlıdır.

2. Araştırmanın sonuçları, sadece benzer özelliklere sahip evli bireylere genellenebilmektedir.

3. Araştırmanın verileri öz bildirim tarzı ölçeklerden elde edilmiştir. Ölçeği dolduran bireyin kendini olduğu gibi değil, olmak istediği gibi göstermesi, çalışmanın güvenilirliğini düşürebilmektedir.

4. Araştırmanın verilerine ölçüt örnekleme yöntemiyle ulaşılmıştır.

1.5. Tanımlar

Bu bölümde kavramların tanımlarına yer verilmiştir.

1.5.1. Evlilik

Evlilik, kadın ve erkeğin beraber yaşayarak hayatlarını paylaşmaları, çocuk yaparak onları yetiştirmeleri, ortak amaçlarla hareket etmeleri ve birbirlerine eş olarak toplumsal açıdan devletin himayesinde olan sözleşme niteliğinde bir ilişki sistemidir (Özgüven, 2020).

1.5.2. Evlilik Uyum

Evlilik uyumu, eşlerin belirli bir zamanda birbirlerine uyum sağlaması olarak tanımlanmaktadır (Locke & Wallace, 1959). Bunun yanında evlilik uyumu, evliliğin sağlıklı ve mutlu olarak devamlılığını sağlamayı ifade eden bir kavramdır (Kublay ve Oktan, 2015).

1.5.3. Yaşantısal Kaçınma

Bireyin duyguları, düşünceleri, anıları, bedensel duyumları gibi özel yaşantılarıyla temasa isteksiz olması ve bu deneyimlerin şeklini, sıklığını, ortamını değiştirmek amacıyla çaba göstermesi halinde ortaya çıkan olguya yaşantısal kaçınma adı verilmektedir (Hayes vd. 1996).

1.5.4. Bilinçli Farkındalık

Bilinçli farkındalık, ortaya çıktıktan sonra süreklilik gösteren iç ve dış uyaranlara karşı yargısız bir biçimde gözlemleme yapılmasını içeren kavramdır (Baer, 2003).

1.5.5. Evlilikte Bilinçli Farkındalık

Bireylerin evlilik ilişkisi içerisinde eşi ile etkileşimlerinde eşini dikkatle dinlemesi, duygularının farkında olarak kendisinin duygu ve düşünceleri yargısız bir şekilde kabul etmesi ve eşinin tepkilerine karşı dürtüsellikten uzak kalarak ve kendini düzenleyerek yanıt oluşturabilmesi evlilikte bilinçli farkındalık olarak ifade edilmektedir (Erus, 2019).

1.5.6. Değerler

Değerler kavramı bireylerin içinde yaşadığı kültüre ve topluma göre değişebilen, duygu, düşünce, tutum ve davranışlara yön verebilen, bireyin hayatını anlamlı bir şekilde yaşamasını sağlayan inanç sistemi olarak tanımlanabilmektedir (Mert, 2014).

2. KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde evlilik, evlilik uyumu, yaşantısal kaçınma, bilinçli farkındalık ve değerler hakkındaki kuramsal bilgilere ve bu konuda yapılmış araştırmalara yer verilmiştir.

2.1. Evlilik Uyumu İle İlgili Kuramsal Çerçeve

Bu bölümde öncelikle evlilik ve evlilik uyumu açıklanarak bu kavramlar hakkındaki kuramsal bilgilere, ardından sağlıklı evlilik ilişkisine, evlilik uyumunu etkileyen etmenlere ve son olarak da evlilik sorunları ve evlilik uyumunu artırıcı stratejilere yer verilmiştir.

2.1.1. Evlilik ve Evlilik Uyumu

Yaşam boyunca bireylerin kendilerinden başka bireylere gereksinim duyması, yakınlık ihtiyacından kaynaklanmaktadır. Bu yakınlık ihtiyacı ile bebekler annelerine, çocuklar arkadaşlarına, yetişkinler ise romantik eşlerine yönelmektedir (Atak ve Taştan, 2012). Romantik ilişkilerde birey, karşısındaki bireye gelişim olanağı verdiğinde ve karşılıklı olarak ilgi ve sevgi paylaşıldığında uzun, kararlı ve sağlıklı yakın bir ilişki oluşmaktadır (Doğan, 2012). Bireyin yaşamı boyunca romantik ilişkilerin, yakınlık ihtiyacının karşılanması ve kimlik gelişimine katkı sağlaması açısından iki işlevi bulunmaktadır (Atak ve Taştan, 2012).

Bireyler arasında paylaşımın olduğu, duyguların ifade edilip faaliyete geçebildiği ve ayrılma durumunda üzüntü yaşanan karşılıklı ve yoğun ilişkiler, yakın ilişki olarak adlandırılmaktadır (Hamarta, 2004). Ergenlik döneminde önemli görülen aile ilişkilerinin yanında akran etkileşimi ve romantik ilişkiler oldukça önemlidir (Bayhan ve Işıtan, 2010). Ergen bireyler, romantik yakınlığa gerek duymakta ve yaşları ilerleyip yetişkinlik dönemine geldiklerinde eşleri ve çevrelerindeki bireylerle anlamlı ilişkiler geliştirmektedir (Akbay, 2015). Ergenler büyüyüp genç yetişkin olduklarında romantik ilişki yaşama durumu, bireylerin hem kişilik hem de psiko-sosyal gelişimleri açısından oldukça önemlidir (Saraç vd., 2015). Aynı zamanda

beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin kendilerini keşfedebilmeleri için yapabilecekleri gelişim görevlerinin en önemlilerinden biri romantik ilişki içerisine girmektir (Eryılmaz ve Ercan, 2011). Bireylerin birbirleriyle ilişki kurması önemli olmakla birlikte bu ilişkinin bireylere doyum sağlaması ve zevk vermesi de oldukça önemli görülmektedir (Saticı ve Deniz, 2018).

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK)'nin 2023 yılında yaptığı Yaşam Memnuniyeti Araştırmasında evli bireylerin, evli olmayan bireylere göre daha mutlu olduğu bulunmuştur. Mutlu olduğunu ifade eden evli bireyler, 2023 yılında %54, mutlu olduğunu ifade eden evli olmayan bireyler ise %40 olarak belirtilmiştir. Aynı zamanda evli erkeklerin %51'i, evli kadınların ise %58'i mutludur. Bu araştırmaya benzer şekilde evlilik uyumu ile değer tercihleri ve öznel mutluluk arasında pozitif ilişkiler bulunmuştur (Kublay ve Oktan, 2015).

Alanyazında evlilik uyumu kavramı açıkça ifade edilmemekle birlikte bu kavram ile ilgili çok sayıda araştırma yapılmaktadır. Araştırmalarda evlilik ile ilgili farklı kavramlar kullanılmaktadır. Bu kavramlar içerisinde evlilik kalitesi; evlilik uyumu, doyum ve mutluluğu gibi kavramları içeren ve eşlerin öznel değerlendirmesi olarak nitelendirilen bir kavram olarak değerlendirilmektedir (Şafak Öztürk, 2014; Soysal, 2017). Evliliği içeren araştırmalarda evlilik ile ilgili evlilik ilişkisi, doyum, uyumu, istikrarı gibi farklı kavramlar incelenmekle (Küçükçelik, 2015) birlikte evlilik ilişkinin niteliğinin incelendiği araştırmalarda çoğunlukla evlilik uyumu kavramı çalışılmaktadır (Özmen Süataç, 2010). Bu kavramların içeriği ve işlevi tanımlamaları alanyazında net olarak yapılandırılmamıştır (Okutan Karagöz, 2016). Evlilik uyumu, kavramın tanımlamasının karışık yapısından ötürü eleştirilmesine rağmen araştırmacılar evliliğin niteliğinin belirlenebilmesi için evlilik uyumu kavramının incelenmesi gerektiğini belirtmektedir (Gürsoy, 2004).

Evlilik uyumu kavramının ifade edilmesine bakıldığında net bir tanımlama bulunmamaktadır. Fakat farklı tanımlamalarda evlilik uyumu kavramının ortak özellikleri dikkat çekmektedir. Bu özellikler beraber olma ve değişen koşullara uyumluluk, birlikte etkinlik yapma ve ortak ilgi alanları, problem çözme ve beklentileri karşılama olarak nitelendirilebilmektedir (Yazıcı Çelebi, 2016). Evli bireylerin evlilik ilişki içerisinde uyuma ulaşmaları, aşılması gereken bir süreç olarak tanımlanmaktadır. Evlilikte zaman zaman yaşanan problemler aşılabiliyorsa bu durum evlilik uyumunu beraberinde getirmektedir (Gürsoy, 2004). Evlilik ilişkisinde eşlerin

birbirlerine karşı uyumlarındaki artış ya da azalışlar evliliğinin devamlılığını ya da evliliğin niteliğini göstermektedir (Ünlü, 2022).

Yetişkin bireylerin yakın ilişkilerde ve evlilik sürecinde uyumlu davranışlar geliştirebilmesinde, sağlıklı romantik ilişkiler etkili görülmektedir (Yılğör, 2020). Evlilik uyumu, bireylerin evlilik ilişkisi içerisinde çatışma alanlarında, problem esnasında, kaygılı anlarda eşlerin birbirlerine davranışları ve düşünceleri ile ilişkilendirilebilmektedir (Deniz ve Erus, 2021). Evlilik ilişkisi içerisindeki sorunları ifade eden ve fiziksel, psikolojik sağlığı etkilemesi sebebiyle önemli görülen bir kavram olan evlilik uyumu (Karaköse, 2018), evli bireylerin ailede çocuklarına iyi bir rol model olabileceğine de işaret etmektedir (Yıldırım, 1992).

Evlilik uyumu; ilişkide, toplumda, karşılıklı düşünce ve davranışlarda, cinsel ilişkide, psikolojik hayatta etkisini göstermekte ve eşlerin hem benlikleri hem de birbirlerini tamamlamaları açısından önemli görülmektedir (Küçükçelik, 2015). Evli bireylerin kişisel deneyimleri ve geçmiş yaşantıları ile şimdiki kişilik yapıları nezdinde devamlı olarak eşlerine uyum sağlamaları gerekmektedir. Evli bireyler, sevgi ve saygı ile birlikte birbirlerine güven duyarak yaşamayı sürdürmelidirler (Özgüven, 2020).

2.1.2. Sağlıklı Evlilik İlişkileri

Evlilik ilişkisinde düzenin, uyumun ve dengenin olabilmesi, evlilik kararının doğru alınmasıyla ilişkilendirilmektedir. Bir kadın ve bir erkeğin evlilik kararı alması, hayatlarının büyük bir kısmını etkilemektedir. Bunun yanında bu karar toplumu, evlenecek bireylerin çevresini ve ileride doğacak çocukları da etkilemektedir (Özgüven, 2020).

Toplum nezdinde evlilik, farklı işlevleri yerine getirerek evrensel bir kavram olarak nitelendirilmektedir. Sağlıklı cinsel hayat, cinsiyet rolleri, iş dağılımı, ekonomik süreçlerin belirlenmesi ve ilerlemesi, bu işlevlerden bazılarıdır (Özgüven, 2020). Bireysel olarak değerlendirildiğinde evlilik; değer, yakınlık, önemsenme, aitlik gibi duyguların hissedilmesinde ve çocuk sahibi olmak ve çocuk büyütmek, sevgi içinde yaşamak, statü sahibi olmak gibi ihtiyaçların karşılanmasında oldukça önemlidir (Kulaber Demirci, 2019). İşlevsel olarak nitelendirilen sağlıklı aile yapılarında ekonomik durum, verilen hizmet, destek, genetik özellikler, kişisel değişkenler, ilişkiler ve iletişim şekilleri oldukça önemli ve etkilidir (Özgüven, 2020).

Bireylerin evlilikten öncesine kadar farklı ilişki, ilgi ve hayat tarzları bulunmaktadır. Evlilikten sonra ise hayatları değişim göstermektedir. Bu değişim sonucunda mutluluk, sağlıklı ilişki ve ortak hedefler için eşlerin birbirlerini tamamlayabilmeleri önemlidir (Küçükçelik, 2015). Mutlu ve dengeli olarak nitelendirilen evlilikler, sağlıklıdır. Sağlıklı olmayan evliliklerde ise bireylerin psikolojik açıdan iyi oluşları düşük düzeydedir. Bunun yanında bireylerin sağlıklı evliliklerden doyum sağlayamadığı söylenebilmekte ve evlilik uyumlarının düşük düzeyde olduğu görülmektedir (Kendirci, 2019).

Evlilik uyumu, başarılı bir evlilik ilişkisinin temel bileşenlerinden biri olarak kabul edilmektedir (Ziapour vd., 2017). Evlilik uyumu en temelde sağlıklı iletişimden geçmektedir. Sağlıklı iletişimin oluşturduğu sorunlar, eşlerin birbirlerinin problemlerini anlayamaması ve bozuk iletişimlerinden kaynaklanmaktadır (Özgüven, 2020). Evlilik uyumu, psikolojik olarak iyi hissetmek için önemli bir kavram olmakla birlikte sosyal, psikolojik, fiziksel ve duygusal açıdan eşlerin fiziki ve psikolojik sağlıkları nezdinde de oldukça etkilidir (Küçükçelik, 2015). Evlilik uyumunun yüksek olması, ilişkinin güçlü ve sağlıklı olmasını vurgulayarak problemlerin ve çatışmaların çözümüne olumlu katkılar sağlamaktadır (Erus, 2019). Sağlıklı aile özellikleri arasında, çatışmalar sebebiyle yıpranma düzeyini artırmadan krizi aşmaya odaklanmak bulunmaktadır (Özgüven, 2020). Evlilik sürecinde yaşanan çeşitli problemlerin ise evliliğin tercih edilme durumunu değiştirmede gözlendiği (Kulaber Demirci, 2019).

Sağlıklı bir evlilik ilişkisi için evliliğin işlevlerini bilmek oldukça önemlidir. Evliliğin işlevleri arasında biyolojik, psikolojik ve sosyal ihtiyaçların giderilmesi yer almaktadır. Biyolojik açıdan bakıldığında; cinsel konularda uyum ve doyum içerisinde olmak, evliliğin önemli koşullarından biridir. Buna ek olarak; çocuk sahibi olmak, çocukları yetiştirmek ve nesli devam ettirmek de biyolojik açıdan oldukça önemlidir. Sosyal açıdan bakıldığında ise; güven, korunma, dayanışma, destek olma, ortak hedeflerde buluşma gibi gereksinimler sayılabilmektedir. Psikolojik olarak değerlendirildiğinde; sevgi, paylaşım ve beraber olma ihtiyacı ile birlikte eşlerin koşulsuz sevebilme düzeyi evli bireyleri doyuma ulaştırmaktadır (Özgüven, 2020).

2.1.3. Evlilik Uyumu Etkileyen Etmenler

Çeşitli değişkenlerin etkilediği evlilik uyumu kavramı, bireylerin psikolojik ve fiziksel sağlıkları açısından olumlu görülen bir kavramdır (Kulaber Demirci, 2019). Bireylerin evliliklerinde uyum içerisinde yaşayabilmeleri için belirli noktalarda uyumlu olmaları beklenmektedir. Sosyal bir kavram olarak evlilik; aynı zamanda kişilik özellikleri, aile yapısı, ilişki biçimleri, mizaç ve çevresel faktörler sayesinde bireylerin kendi özerkliklerini sağladığı ve bütünü oluşturdukları bir etkileşim alanıdır (Küçükçelik, 2015).

Kültürel farklılıklar çiftlerin uyumunu etkileyen en önemli faktörler arasındadır. Bu farklılıklar hem yerel hem de ülkeler arası olabilmektedir. Yapılan çalışmaların sonuçlarına göre çiftlerin kültürleri, köken aile değerleri, gelenekleri ve görenekleri evlilik uyumu üzerinde oldukça etkili olabilmektedir (Tabakcı, 2019). Aynı toplumda yetişen bireyler arasındaki ilişkilerde bile, farklı yapılara sahip ailelerden geldikleri için kültürel farklılıklar yaşanabilmektedir. Bunun yanı sıra farklı etnik kimlik, din, sosyo-ekonomik statü gibi farklılıklar da eklendiğinde kültürün çiftler üzerindeki etkisi artabilmektedir. Kimi zaman kültürel farklılıklar çiftler üzerinde baskı oluşturabilmektedir (Şahan ve Akbaş, 2018). Bu görüşün yanında, Satıcı ve Deniz (2018)'in meta-analiz çalışmasında, bireylerin romantik ilişki doyumu ve cinsiyet arasındaki ilişkide kültürün düzenleyici bir rolü olup olmadığı incelenmiş ve kültürün düzenleyici bir rolü olmadığı görülmüştür.

Evlilik uyumunu etkileyen özelliklerin ve evlilik uyumunun belirleyicilerini değerlendirebilmek için evlilik uyumunu inceleyen çalışmaların incelenmesi oldukça önemlidir. Evli bireylerin uyum düzeylerinin incelendiği bir çalışmada (Yıldırım, 1992) erkeklerin uyum düzeyleri kadınların uyum düzeylerine göre daha yüksek bulunmuştur. Satıcı ve Deniz (2018)'in meta-analiz çalışmasına göre araştırmacıların kadınlar üzerinde romantik ilişkileri daha etkili kılmak için duygusal anlamda bağlı olmak, sadakat ve destek gibi özelliklerin önemli olduğu bilgisi verilmektedir. Romantik ilişkilerde cinsiyet farklılıklarına bakıldığında kadınlar, ilişkideki sorun ya da çatışmalara daha duyarlı, nesnel ve yüzleşmeci bir şekilde yaklaşırken erkekler, daha öznel ve kaçınmacı bir şekilde yaklaşmaktadır (Küçükarslan ve Gizir, 2014). Satıcı ve Deniz (2018)'in meta-analiz çalışmasında bireylerin romantik ilişki doyumlarının üzerindeki cinsiyet rolü oldukça belirsizdir ve farklı çalışmalarda farklı

sonuçlar elde edilmiştir. Bu noktada cinsiyete göre bireylerin romantik ilişki doyumu istatistiksel olarak anlamlı bir değişim göstermemektedir.

Evli bireylerin yaşı arttıkça ve evlenme yaşı yükseldikçe uyum düzeyinin de arttığı görülmektedir. Fakat eşler arasındaki yaş farkı, evlilik uyumu açısından önemli bulunmamıştır. Bunun yanında eşiyle duygu ve düşüncelerini açıkça paylaşan bireylerin evlilik uyumları, paylaşmayan bireylere göre daha yüksek bulunmuştur (Yıldırım, 1992). Aynı zamanda evlilik uyumu meslek gruplarına, severek ya da görücü usulü olarak nitelendirilen evlilik biçimine göre farklılaşmamaktadır (Kublay ve Oktan, 2015). Fışiloğlu ve Demir (2000)'in çalışmasında ise görücü usulü evlenen bireylerin kendi seçtiği kişi ile evlenen bireylere göre daha düşük evlilik uyumu ve daha yüksek yalnızlık düzeyinin olduğu görülmüştür. Evlilik öncesinde eşlerin birbirini tanımasının evlilik uyumu üzerindeki olumlu etkisi bulunmuştur. Evlilik süresi arttıkça evlilik uyumu azalmakta, 26-35 yıl arasındaki uzun süren evliliklerde ise evlilik uyumunun tekrar arttığı gözlenmektedir (Kublay ve Oktan, 2015).

2.1.4. Evlilikte Sorun Alanları ve Evlilik Uyumunu Artırıcı Stratejiler

Bu bölümde öncelikle evlilikte ortaya çıkan sorunlar ve ardından bu sorunların çözümünü içeren evlilik uyumunu artırıcı stratejilere yer verilmiştir.

2.1.4.1. Evlilikte Sorun Alanları

Bireyler, çatışma potansiyeli olan varlıklardır ve her ilişkide bazı uyumsuzlukların olması doğal görülmektedir. Ancak bazı çiftler diğerlerine kıyasla daha fazla çatışma yaşamaktadır. Fakat buna rağmen bazı çiftler ise çatışmaları yapıcı bir şekilde ele alabilmektedir. Yoğun çatışma yaşayan çiftler, sağlıklı olarak nitelendirilen çiftlere göre yüksek düzeyde olumsuz duygular, düşünceler, birbirlerine karşı şikayetler ve izolasyon göstermektedirler. Bu durum da çatışmaları çözememelerinden kaynaklanmaktadır. Yoğun yaşanan çatışmalar ise sağlıklı ve sevgi dolu bir evliliği bile sonlandırabilmektedir (Veshki vd., 2016).

Bireysel ve toplumsal açıdan etkileri bulunan ve kişiler arası ilişkiler nezdinde en anlamlı ilişki olarak görülen evlilik ilişkisinde, zaman zaman sorunlar yaşanabilmektedir. Bu sorunlar yetişkinlerin ve çocukların fiziksel ve psikolojik sağlığına etki etmekle birlikte toplumsal açıdan problemlere de sebep olmaktadır (Kendirci, 2019). Tüm dünyada yaşanan sosyal, kültürel, ekonomik gelişmeler evlilik

ilişkilerini de etkileyerek bir değişime sebebiyet vermektedir. Bu durum da evlilik problemlerini çeşitlendirmekte ve uyum sorunları yaşanmaktadır. Evlilikte yaşanan uyumsuzluklar boşanma ile sonuçlanırken bu durum hem bireyleri hem de toplumu ilgilendirmektedir (Küçükçelik, 2015). Bireylerin uyumlu evlilik için çaba sarf etmelerine rağmen boşanma oranlarının yüksek olması, evlilikte gözlenen uyumsuzlukların artarak devam ettiğinin bir göstergesi niteliğindedir (Kulaber Demirci, 2019).

T.C. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı (ASHB) Aile ve Toplum Hizmetleri Genel Müdürlüğü'nün (2019) Türkiye Aile Yapısı Araştırması verilerine göre 2016 yılında bireylerin en sık ifade ettiği boşanma nedenleri sırasıyla sorumsuz ve ilgisiz davranma, evin geçimini sağlayamama ve eşin ailesine karşı saygısız davranma olarak bulunmuştur. Cinsiyete göre değerlendirildiğinde erkeklerde ve kadınlarda en sık boşanma nedeni, sorumsuz ve ilgisiz davranmadır. Kadınlarda diğer boşanma nedenleri; erkeğin evin geçimini sağlayamaması, fiziksel şiddet/kötü muamele ve aldatmadır. Erkeklerde diğer boşanma nedenleri ise kadının ailesinin aile içi ilişkilere karışması ve kadının erkeğin ailesine karşı saygısız davranması yer almaktadır. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK)'nin 2021 yılında yaptığı Türkiye Aile Yapısı Araştırmasında ise boşanma nedenleri incelendiğinde erkeklerde ve kadınlarda göre en önemli boşanma nedeni eşlerin sorumsuz ve ilgisiz davranması olarak bulunmuştur. Erkekler için sırasıyla diğer önemli boşanma nedenleri; aile büyüklerinin aile içi ilişkilere karışması ve evin ekonomik olarak geçimini sağlayamama olarak bulunmuştur. Kadınlar için diğer önemli boşanma nedenleri ise aldatma, fiziksel şiddet ve kötü muamele olarak bulunmuştur. Hem TÜİK hem de ASHB'nin yaptığı çalışmalardan da görüleceği gibi cinsiyet fark etmeksizin en önemli boşanma nedeni olarak eşlerin birbirlerine karşı sorumsuz ve ilgisiz davranması olmuştur.

Toplumsal açıdan değişimlerin sonuçlarından biri, evlilik problemlerindeki artış sebebiyle bireylerin yardım arama davranışının artmış olmasıdır (Özgüven, 2020). Fakat buna rağmen yardım arama davranışının yeterince artmamış olduğu görülmektedir. T.C. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı Aile ve Toplum Hizmetleri Genel Müdürlüğü'nün (2019) Türkiye Aile Yapısı araştırmasında 2016 yılında evli bireylerin eşleriyle sorun yaşadıklarında kimden ya da nereden destek alabileceği sorulmuştur. Evli bireylerin %51'i kimseden yardım almayı düşünmemektedir. Aile büyüklerinden yardım alacağını belirtenlerin oranı %33 ve uzman kurum veya kişi ile

görüşebileceğini ifade edenler ise %2 olarak belirtilmiştir. Uzmanlardan yardım alabilecek kişilerin oranı oldukça düşük kalmaktadır.

Eşlerin birbirlerine karşı verdikleri değerin ve hissettikleri duyguların bitmesi, evlilik ilişkisi içerisinde yaşanan kırgınlıklara bağlı olabilmektedir (Kendirci, 2019). Bunun yanında bireylerin iletişim problemleri, evlilik ilişkisinde karşılaşılan en önemli problemlerden biridir. Olumsuz iletişim, uyumsuz evliliklerde daha sık görülmektedir (Kulaber Demirci, 2019). Aynı zamanda iletişimdeki kopukluk ve yetersizlik de evlilik ilişkisindeki geçimsizliğin sebepleri arasında yer almaktadır (Özgüven, 2020).

Sağlıksız evliliklerin sebepleri ile ilgili yapılan araştırmalarda, bireylerin evlilikleriyle ilgili inançlarında ve işlevsiz düşüncelerinde eşleriyle uyumsuz oldukları saptanmıştır (Farhadi, 2018). Evlilik ilişkisinde bireylerin evliliğe ilişkin çeşitli inançları bulunmaktadır. Fakat evli bireylerin bu inançlarının çarpıtılmış inançlar olması probleme sebebiyet vermekte ve evlilik uyumlarına etki etmektedir (Küçükçelik, 2015).

Evlilik sorunları, eşlerin birbirlerine ve evliliklerine olumsuz değerlendirme alanı yaratmakla birlikte bu değerlendirmeler etkisiz problem çözümü, öfke, kaygı ve şikâyeteye sebep olmaktadır (Küçükçelik, 2015). Evli bireylerin yaşama yönelik fikirlerinin ve hayatı yaşama tarzlarının farklı olması ve bunlardan ödün vermemeleri evlilik uyumuna uzak olduklarını göstermektedir. Bireylerin evlilik ilişkisinden beklentileri bakış açılarını yansıtmaktadır (Ünlü, 2022). T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı Aile ve Toplum Hizmetleri Genel Müdürlüğü'nün (2019) Türkiye Aile Yapısı Araştırması verilerine göre 2016 yılında en çok sorun olarak nitelendirilen konu ev ile ilgili sorumluluklardır, ikinci konu ise çocuklar ile ilgili sorumluluklardır. Diğer sorun alanları harcamalar, ailece birlikte vakit geçirememek ve gelirin yeterli olmaması olarak bulunmuştur.

2.1.4.2. Evlilik Uyumunu Artırıcı Stratejiler

Evlilik uyumunu etkileyen sorunların ve çözümlerinin incelenmesi oldukça önemli görülmektedir. Problemlerin çözümünde etkili iletişim sayesinde evlilik uyumunun artması beklenmektedir (Erus, 2019). Bununla birlikte evlilik ilişkisi içerisinde yaşanan geçimsizlikler; iletişim becerilerinin artması, farklılık alanlarının ortaya çıkarılması, problemlerin çözümünün beraberce aranması ile

azaltılabilmektedir (Özgüven, 2020). Eşlerin birbirleri ile duygularını paylaşması, sağlıklı iletişim halinde bulunma, ortak aktiviteler, sorumlulukları paylaşma, ilişkiler, ekonomik durumun idaresi, karar verme ve sorun çözme becerileri, değer alanları, amaçlar ve istekler konularındaki anlaşma evlilik uyumu üzerinde etkili olmakla birlikte boşanma ihtimalini de düşürmektedir (Kendirci, 2019).

Evlilik ilişkisinde ilişkisinin devamı ve gelişimi açısından sorunlar ve uyumsuzluklarla problemler artmadan önlem alınarak, problem olabilecek konulara hazırlıklı olarak ve problem çözme becerileri geliştirilerek önlem alınması oldukça önemli görülmektedir (Farhadi, 2018). Evlilik uyumuna ulaşma ve onu geliştirme evlilik ilişkisinde bir süreç olarak değerlendirilmekle birlikte eşlerin bu süreç içerisinde evliliklerinde bakım yapmaları gerekmektedir (Kendirci, 2019).

Eşler arasında bireysel farklılıklar olsa bile; bireylerin hedeflerini dile getirmesi, ihtiyaçlarının giderilmesi, özerk davranabilmesi evlilik uyumunu etkilemektedir (Kulaber Demirci, 2019). Evlilik uyumunun yeniden sağlanabilmesi için eşler arasındaki olumlu duyguların artırılması gerekmektedir (Kendirci, 2019). Evli bireyler birbirlerini severek ve birbirlerine saygı göstererek anlayış, sorumluluk ve paylaşım ile ilişkilerini devam ettirmeye çalışmalıdırlar (Özgüven, 2020).

2.2. Yaşantısal Kaçınma İle İlgili Kuramsal Çerçeve

Bu bölümde kabul ve kararlılık terapisi bağlamında yaşantısal kaçınma kavramı hakkındaki bilgilere yer verilmiştir.

2.2.1. Yaşantısal Kaçınma Kavramı

Bireyler, kendilerine acı veren olumsuzluklardan kaçarak kendilerini mutlu eden ve iyi hissettiren durumlara odaklanmaktadır. Fakat yalnızca olumlu duyguların yaşanması mümkün olmamakla birlikte acı kaçınılmaz bir gerçektir. Bireylerin bu acı karşısındaki duygu, düşünce ve davranışları oldukça önemlidir. Reddetme ve kaçınma o an için işe yarar gibi görünmesine rağmen psikolojik süreçler nezdinde bu reddetme ve kaçınmalar işe yaramamaktadır. Bilhassa kaçınılan acı verici duygu ve düşünceler daha da artarak paradoksal bir eğilim içerebilmektedir (Kul ve Türk, 2020).

Kabul ve kararlılık terapisi nezdinde bireylerin acı çekmesinin sebebi, psikolojik katılık kavramını oluşturan kavramlardan biri olan yaşantısal kaçınmadır (Büyüköksüz, 2021). Yaşantısal kaçınma bir duygunun deneyimini değiştirmeye odaklanmakta ve istenmeyen veya tahammül edilemeyen duygularla başa çıkmak için kullanılabilir (Tull vd., 2007). Aynı zamanda yaşantısal kaçınma, bireylerin kendi değerlerine uyumlu davranmalarını engellemekte ve bireylerin işlevsiz davranışlarını tekrarlamalarını sağlamaktadır (Kashdan & Kane, 2010).

Yaşantısal kaçınma kavramının ölçütünü tanımlamak oldukça zor olmasına rağmen yapılan çalışmalar bu yapının kavramsallaştırıldığını ve operasyonel hale getirildiğini gösterebilmektedir. Fakat bu örnekler nezdinde kaçınmanın ne zaman ölçüldüğü ve nasıl operasyonel hale getirildiği alanyazında tutarsızlıklar yaratabilmektedir (Boeschen vd., 2001).

Yaşantısal kaçınma düzeyi yüksek olan bireyler, sıkıntıya ilişkin stres yaşayarak şimdiki içsel deneyimlerinin yanında geçmişte onları çağrıştıran ve gelecekte çağrıştıracak olan durumlardan kaçma çabalarıyla mücadele etmektedirler. İçsel deneyimler, dış tehditlere benzer şekilde olumsuz değerlendirilerek bu deneyimlerden kaçınılmaktadır. Aynı zamanda bireylerin esnek olmayan değerlendirmeleri ve duygularını bastırmaya yönelik olumsuz aşırı güvenleri bulunmaktadır. Yaşantısal kaçınma düzeyi düşük bireyler ise içsel yaşantılara dikkatli ve yargısız bir şekilde yaklaşmaktadır (Kashan vd., 2005).

Kaygı duyarlılığı yaşayan bireyler başa çıkabilmek, uyum sağlayabilmek ve sosyalleşebilmek amacıyla alkol kullanabilmekte ve bu durum da yaşantısal kaçınma olarak nitelendirilmektedir. Birey, korku ve kaygılarının yer aldığı içsel deneyimleri sebebiyle ortaya çıkabilecek olumsuz durumlardan kaçınma amacıyla alkole başvurabilmektedir (Çakmak ve Ayvaşık, 2007). Yaşantısal kaçınma kavramı bireylerin olumlu, olumsuz ya da nötr görülen, istenmeyen içsel yaşantılarına ilişkin verdikleri tepkiyi ele alan geniş bir kavramı oluşturmaktadır. Bireyler çoğunlukla olumsuz içsel yaşantıları düzenlemeye çabalamaktadır. Ayrıca bireyler zaman zaman olumlu içsel deneyimlerden de kaçınmaya çalışabilmektedirler. Bu duruma örnek olarak, diğer bireylerden gelen olumlu geri bildirimlerin daha sonrası için beklenti oluşturması verilebilmektedir (Kashdan & Kane, 2010).

Bağlamsal faktörlere dikkat etmek her zaman önemlidir. Yaşantısal kaçınma düzeyi daha yüksek olan bireyler için, kaygı duyarlılığı yaşamın olumsuz ve kontrol edilemez olduğu algısıyla her zaman ilişkilendirilmeyebilmektedir. Bireyler bazen de isteksiz oldukları bedensel hisleri ortaya çıkarabilecek durumlar ve uyaranlardan kaçınabilmektedir. Yaşantısal kaçınma düzeyi düşük olan bireyler ise bu durumlardan daha az kaçınmaktadırlar. Bu noktada, yaşantısal kaçınma düzeyi düşük ve kaygı duyarlılığı yüksek olan bireylerin artan korku tepkisi yaşama ve olayların öngörülemez, olumsuz ve kontrol edilemez olduğu algısına sahip olma olasılığının daha yüksek olabileceği düşünülmektedir (Bardeen vd., 2013).

Yaşantısal kaçınma düzeyi yüksek olan bireylerde psikopatoloji düzeyi daha yüksek iken yaşam kalitesi daha düşüktür (Hayes vd., 2004). Benzer şekilde, yaşantısal kaçınma psikolojik açıdan problem düzeyinde artmaya, hayat kalitesi düzeyinde azalmaya sebep olmaktadır (Büyüköksüz, 2021). Bireyler olumsuz deneyimlerinden kaçındıklarında psikolojik iyi oluş düzeyleri azalırken olumsuz deneyimleri kabul edip onların farkında olduklarında psikolojik iyi oluş düzeyleri artmaktadır (Yıldırım, 2019). Yaşantısal kaçınma düzeyi yüksek olan bireylerin şimdiki an ile meşguliyeti ve değerleriyle tutarlı davranışlarda bulunma durumu azalmaktadır. Bunun yanında madde kullanımı, kendine zarar verme ve sosyal geri çekilme gibi sıkıntıdan kaçınmayı veya kontrol etmeyi amaçlayan davranışlar problemli olarak nitelendirilebilmekte ve bireylerin sıkıntı düzeyi artmaktadır (Burrows, 2013). Yapılan bir araştırmada yaşantısal kaçınma düzeyindeki azalmaların uyku kalitesi ve bilişsel-duygusal süreçlerdeki olumlu değişikliklerle ilişkili olduğu bulunmuştur (Zakiei vd., 2021).

Alanyazında yer alan çalışmalarda düşünce, duygu ve davranış içeren kaçma ve kaçınma durumları psikolojik problemlerle ilgili bulunmuştur. Bireyler yaşadıkları problemlerden kurtulmak için yaşantısal kaçınmayı da içeren çeşitli kaçma ve kaçınma yöntemleri kullanabilmektedirler (Yıldırım 2019; Ercan, 2021). Yaşantısal kaçınma kavramı, anksiyete ile ilişkili bir sıkıntısı olmayan bireylerde anksiyete semptomlarını arttırabilmektedir. Bununla birlikte, yaşantısal kaçınma yalnızca anksiyete ile ilişkili psikopatolojinin komorbidite ya da sonucu değil, aynı zamanda anksiyete için psikolojik bir kırılma kaynağı olabileceğine ilişkin araştırmalar bulunmaktadır (Kashan vd., 2005). Yapılan bir çalışmada şizofreni hastalarında psikolojik esneklik/katılık modelinin alt boyutlarından yaşantısal kaçınma ve kabul durumları

incelenmiş ve şizofreni hastalarının kontrol grubuna göre yaşantısal kaçınma düzeyleri istatistiki açıdan anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur (Cansız vd., 2020). Yaşantısal kaçınmanın olumsuz etkileri bazı psikopatolojik süreçlerle ilişkilidir. Yaşantısal kaçınma durumunda kaçınılan durumlar artabilmekle birlikte obsesif kompulsif davranışlar gibi aşırı davranışsal sonuçlar içeren bir döngü başlayabilmektedir (Hayes & Gifford, 1997).

Daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmasına rağmen yaşantısal kaçınma kavramının psikopatolojideki rolü önemlidir. Bu nedenle yaşantısal kaçınma düzeyinin azaltılmasına yönelik psikolojik müdahalelerin araştırılması gerekli görülmektedir (McCluskey vd., 2020). Bunun yanında yaşantısal kaçınma kavramının psikopatolojideki yerini anlamak için yaşantısal kaçınma kavramını aracı ve sonuç moderatörü olarak ele alan çalışmalarla değerlendirerek yaşantısal kaçınmanın psikopatolojik sonuçları nasıl etkilediğini incelemenin önemli olacağı düşünülmektedir (Chawla & Ostafin, 2007).

Yaşantısal kaçınma temelde bilişsel, duygusal ve davranışsal kaçınma stratejilerini ifade etmektedir. Travma yaşamış bireyler açısından bakıldığında bilişsel kaçınma; olay hakkında düşünmeme veya düşünememe, olayı mantıklı nedene bağlama veya en düşük seviyeye getirme gibi stratejileri içerebilmektedir. Davranışsal kaçınma; travma deneyimini hatırlatan yerlerden, kişilerden veya durumlardan kaçınmayı, olayla ilgili bir şey yapmayı reddetmeyi içermektedir. Duygusal kaçınma ise; olay hatırlatıldığında öfke, üzüntü gibi ilişkili duygulardan kaçınma çabalarını açıklamaktadır (Boeschen vd., 2001). Bununla birlikte yaşantısal kaçınma, travma sonrası ortaya çıkan duygusal uyuşma ve kaçınma semptomlarından ayırt edilmeli ve bu semptomlardan daha geniş bir kavram olarak değerlendirilmelidir. Travma yaşayan bireyler, travma geçmişiyle alakalı olmayan deneyimlerden de kaçınabilmektedirler. Örnek olarak, bireyler kontrolü kaybetme konusunda yaşadıkları endişe neticesinde olumlu duygulardan kaçınabilmektedirler (Kashdan & Kane, 2010). Yaşantısal kaçınma, Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB)'nin kaçınma semptomlarıyla benzetmekle birlikte bu iki durum arasında önemli farklılıklar da bulunmaktadır. Yaşantısal kaçınma kavramı; olumsuz, istenmeyen içsel deneyimlerden kaçınma çabalarını ifade ederken, TSSB'nin kaçınma semptomları travmatik olayla ilişkili deneyimlere özeldir ve içsel deneyimlerin yanında davranışsal ve durumsal kaçınmayı da kapsamaktadır (Tull vd., 2007).

Bireyin yaşadığı olumsuz yaşam olayları ile temasta bulunmak istemeyerek yaşantısal kaçınma davranışları sergilemesi, yaşadığı bir travmadan sonra travma sonrası stres bozukluğu yaşama olasılığını arttırmaktadır. Bireyin duygusal açıdan sıkıntı veren yaşam olaylarına karşı bastırma veya kaçınma tepkisi vermesi, daha yüksek düzeyde travma sonrası stres bozukluğu semptomları göstermesi ile ilişkili bulunmuştur (Orcutt vd., 2005). Yaşantısal kaçınma kavramı farklı travmalar yaşayan bireyler özelinde farklı roller oynayabilmektedir. Yapılan araştırmalar, kaçınarak başa çıkma tarzının bazı travmalar nezdinde diğerlerine kıyasla daha uyarlanabilir olabileceğini göstermektedir (Boeschen vd., 2001). Bunun yanında travma sonrası dönemde, stres yaşayan ve yaşantısal kaçınma düzeyi düşük olan bireyler, daha fazla travma sonrası büyüme yaşamakta ve yaşamlarında daha fazla anlam bulmaktadırlar (Kashdan & Kane, 2010).

Bireylerin olumsuz içsel deneyimlerden kaçınmaya yönelik yaptığı katı girişimler, daha sık ve yoğun psikolojik strese ve hayatı anlamlı yaşamaya dair davranışlara müdahaleye yol açmaktadır (Kashan vd., 2005). Yaşantısal kaçınmanın kısa süreli rahatlama için aşırı kullanımı, uzun süreli paradoksal sonuçlar oluşturarak sıkıntının artmasına neden olabilmektedir (Chapman vd., 2005). Yaşantısal kaçınma ile algılanan stres arasında güçlü pozitif ilişki bulunmuştur ve bu da yaşantısal kaçınma düzeyi yüksek olan bireylerin algılanan stres düzeylerinin de yüksek olma eğiliminde olduğunu belirtmektedir. Ayrıca yaşantısal kaçınma, kaygı duyarlılığı ile algılanan stres arasındaki ilişkiyi ılımlı hale getirmiştir (Bardeen vd., 2013). Yaşantısal kaçınma düzeyi yüksek ve öz-şefkat düzeyi düşük kronik ağrı yaşayan bireyler daha yüksek düzeyde stres yaşamaktadırlar (Costa & Pinto-Gouveia, 2013). Öz-şefkat yaşantısal kaçınmayı olumsuz olarak yordamakta ve yaşantısal kaçınma da depresyon ve kaygıyı olumlu olarak yordamaktadır (Bayramoğlu, 2011). Yapılan araştırmalar yaşantısal kaçınmanın yüksek stres gelişimi için önemli bir kırılganlık faktörü olabileceğini belirtmektedir. Bu noktada birbirine yakın düzeyde stresli olay yaşayan bireyler arasında uyumsuz duygusal kaçınma tarzını kullanan bireyler, daha yoğun ve uzun süreli stres yaşayabilmektedir. Yaşantısal kaçınma kavramının stres için bir risk faktörü olması, stresin artarak psikopatolojiye ilerlemesini önlemek için kabul temelli müdahalelerin geliştirilmesine imkan vermektedir. Bu noktada stres düzeyi yüksek risk altındaki bireyler sağlık hizmeti sırasında, iş yerinde veya okullarda Algılanan Stres Ölçeği kullanılarak algılanan stres açısından değerlendirilebilirler. Stres seviyesi

yüksek olan bireylere, yaşantısal kaçınma odaklı kısa kabul temelli tedaviye katılım imkanı verilebilir (Bardeen vd., 2013).

Hayatta acı ve ızdırap hiç bitmeyecektir. Bireylerin yaşadığı olumsuz olaylar, performansları hakkında şüpheye düşme, daha iyi olması gerektiği gibi değerlendirme sağlayan düşünceler, duyguları deneyimlemeyi içermektedir. Her zaman işlevsiz olmayan bu olaylar ve düşünceler, insan olmanın bir parçasıdır. Bunun yanında bireyin hedefleri doğrultusunda harekete geçmesi zaman zaman acı verici olan duyguları da içermektedir. Yaşantısal kaçınma ise tam da bu noktada sorun olabilmektedir (Kashan vd., 2005). Yaşantısal kaçınma, zaman zaman bireyin kendini koruyucu bir strateji geliştirmesi olarak görülebilmekle birlikte katı ve esnek olmayan bir şekilde uygulandığında düzensiz bir süreç oluşturmaktadır. Bireyin harcadığı zaman ve enerji; olumsuz yaşantıları yönetme, kontrol etme veya mücadele etme durumuna ayrılmaktadır (Costa & Pinto-Gouveia, 2013). Yaşantısal kaçınma kavramı incelendiğinde; yaşam sürecinde işlevinin olması, pekiştirilmesi ve anlık rahatlık oluşturması kaçınma durumunun içerisinde yer almaktadır (Yıldırım, 2019). Bireylerin yaşamında kaçınma stratejilerinin etkili olduğu alanlar bulunmasının yanında bu stratejiler ani değişimlere uyum sağlayamama veya yaşam alanlarının daraltılmasına sebep olabilmektedir (Chawla & Ostafin, 2007).

Kabul ve Kararlılık Terapisi, yaşantısal kaçınmanın karşısına kabulü koymaktadır (Yavuz, 2015). Bilgen (2021)'e göre de yaşantısal kaçınma kavramının bir diğer karşısı kabuldür. Yaşantısal kaçınma kavramının alternatifi olarak kabul, bireyin deneyimlerini değiştirmeden onun olduğu gibi yaşanmasına olanak vermektir (Bilgen, 2021). Aynı zamanda hem iyi hem de kötü tüm deneyimlere kendini açma becerisini geliştirme ve tüm zorlayıcı ve güç deneyimleri kabul etmedir (Daks & Rogge, 2020). Birey, anılarını ve deneyimlerini kabul ederek onların etkilerini değiştirme gayreti göstermez. Kabul için yaşanmışlıklarının farkında olma ve onları yargılamadan benimseme önemlidir. Bunun yanında kabul etmek; her şeye razı olmak, boyun eğmek, dayanmak zorunda olmak değil aksine bilinçli ve istemli bir şekilde, içsel yaşantıları oldukları gibi takip ederek onlardan kaçınma durumunu değiştirmektir (Yavuz, 2015). Kabul eylemini gerçekleştiren birey; olumsuz duygu, düşünce, kişisel deneyim, belirti gibi durumlara karşı açık ve tarafsızdır (Bilgen, 2021).

2.2.2. Yaşantısal Kaçınmanın Kuramsal Temelleri

İnsan dilinin doğası nedeniyle olumsuz nitelendirilen duygulardan kaçınıldığı görülmektedir. Yaşantısal kaçınma kavramı ise bu doğal süreci ifade ederek kültürel açıdan iyi hissetme zorunluluğu ve acıdan kaçınma mecburiyeti durumuna evrilmiştir. Bu noktada acıdan kaçınma durumları, olumsuzlukları belirginleştirdiği ve kontrol çabalarını olumsuz sonuçlarla sözel olarak birleştirdiği için acının önemini artırmaktadır (Hayes vd., 2006).

Bireylerin korktuğu ve düşünmeyi istemediği deneyimler bastırma ve kaçınma stratejileri sebebiyle açığa çıkmakla birlikte bunların ilişkisel çerçevelere dayandığı belirtilmektedir (Büyüköksüz, 2021). İlişkisel çerçeve kuramında insan dilinin çift yönlülüğü olumsuz durumların kategorize edilmesine ve bunlarla her ortamda temas kurulmasına olanak vererek kapsamı artırmaktadır. Bireyler bedensel duyuları, davranışsal yatkınlıkları vb. durumları kaygı olarak nitelendirerek bunların kötü olduğunu düşünmektedir. Ardından bu duygular dil ile hatırlanabilmektedir. Psikolojik acıya sebep olan olumsuz durumlar dil ile hatırlandığından yalnızca dışsal durumlardan kaçınma yoluyla kurtulmak mümkün olmamaktadır (Hayes vd., 2004).

Yaşantısal kaçınma kavramında kaçınılan durumlar; rahatsız edici veya sıkıntı verici düşünceler, duygular, bedensel hisler veya içsel deneyimlerdir. Yaşantısal kaçınma temelde belirli bir davranış biçimini tanımlamamaktadır. İstenmeyen içsel deneyimlerden kaçınmayı içeren geniş bir kategori olmakla birlikte olumsuz pekiştirme yoluyla sürdürülen bir davranış sınıfıdır. Kaçınmacı başa çıkma tarzı, düşünce bastırma, olumsuz duygulardan kaçmak için madde veya alkol kullanımı ve korkulan nesnelerden, ortamlardan kaçınma gibi farklı durumları içermektedir (Chapman vd., 2005). Problemleri davranışlar, yaşantısal kaçınma kavramının işlevine hizmet ettikleri için birlikte ortaya çıkabilmektedir. Yaşantısal kaçınma, olumsuz içsel deneyimleri hissetmenin azaltılması için kısa vadeli olumsuz pekiştirme sağlamaktadır. Bu doğrultuda çocukluk çağı travmaları ve olumsuz duygulanımlar, yaşantısal kaçınmayı artırdığı için problemleri davranışlarda bulunma olasılığını da artırabilmektedir (Kingston vd., 2010).

Chapman, Gratz, Brown (2005)'a göre kasıtlı kendine zarar verme durumu duygusal kaçınma davranışı olmakla birlikte düşünceler, anılar, hisler veya diğer olumsuz içsel deneyimlerden kaçınmaya yardımcı bir işlevi de bulunmaktadır. Duygu

dışındaki içsel deneyimlerden kaçınma, duygusal olarak kaçınmayı da içerebilmektedir. Kasıtlı kendine zarar verme durumu nezdinde tüm içsel deneyimlerden kaçınma veya kaçma biçimlerini ele alan Yaşantısal Kaçınma Modeli oluşturulmuştur. Yaşantısal Kaçınma Modelinde, kasıtlı kendine zarar verme davranışı istenmeyen duygusal durumları sonlandırmada etkili ve belli düzeye kadar işlevseldir. Kasıtlı kendine zarar verme davranışı, negatif pekiştirme ile devam etmektedir. Temelde çağrıştıracı bir olay olmakta ve bu durum duygusal tepkiyi tetiklemektedir. Birey olumsuz durumdan kaçma dürtüsü yaşayarak uyarımı azaltan kasıtlı kendine zarar verme davranışı sergilemektedir. Tekrarlayan olumsuz pekiştirmeler, olumsuz duygusal uyarılma ile kasıtlı kendine zarar verme davranışı arasındaki ilişkiyi güçlendirmektedir (Chapman vd., 2005). Yaşantısal kaçınma problemleri davranışlarda bulunma eğilimini doğrudan yordamaktadır. Bu noktada yaşantısal kaçınma problemleri davranışların yaygın olarak bir arada görülmesinin nedenlerinden biri olarak Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin öngörüsünü desteklemektedir (Kingston vd., 2010). Yaşantısal Kaçınma Modeli, yaşantısal kaçınma kavramına daha genel bir açıdan katkıda bulunarak bireyin kasıtlı kendine zarar verme olasılığını artırabilen duygusal yoğunluklar, duygu düzenleme becerilerindeki eksiklikler, sıkıntıya tahammülsüzlük gibi durumları tanımlamayı da sağlamaktadır (Chapman vd., 2005).

2.2.3. Yaşantısal Kaçınma ve Evlilik İlişkisi

Kişiler arası problemleri öznel sıkıntının yaşantısal kaçınmanın bir işlevi olarak kavramsallaştırmasını içeren bir araştırmada, daha yüksek yaşantısal kaçınma düzeylerinin katı ve esnek olmayan öznel sıkıntı ve kişiler arası problem örüntülerine yol açabileceği bulunmuştur (Gerhart vd., 2014). Yaşantısal kaçınma, bireysel ruh sağlığı sorunlarının gelişimi ve sürekliliğinin yanı sıra kişiler arası çatışma ve iletişim ile de ilişkilidir. Farkındalık ve kabul temelli müdahaleler, yaşantısal kaçınma düzeylerini azaltarak romantik ilişkilerde olumlu, onaylayıcı iletişimi artırmak amacıyla bireysel müdahaleler ve çift müdahalelerinde kullanılmaktadır. Yaşantısal kaçınmanın evlilik iletişimi için şekillendirilebilir bir hedef olarak değerlendirilebilmesi oldukça önemlidir (Schmidt, 2016).

Evli bireyler arasındaki ilişki kalitesinde yaşantısal kaçınmanın merkezi rolü olduğu belirtilmektedir. Evli erkeklerin yaşantısal kaçınma düzeyleri ilişkiye zarar vermektedir. Çünkü erkeklerin yaşantısal kaçınma düzeyi, kendilerinin ve eşlerinin

daha düşük ilişki kalitesiyle doğrudan ilişkili bulunmuştur. Evli bireyler arasındaki olumlu iletişim becerileri, stresörler ile başa çıkarken ve stresi yönetmek için yaşantısal kaçınmaya başvururken ilişki kalitesini sürdürerek koruyucu bir mekanizma görevi görebilmektedir (Zamir vd., 2018). Schmidt (2016)'in çalışmasında ise eşlerin yaşantısal kaçınma düzeyinin problem çözme görevi sırasında evlilik iletişimi üzerindeki rolü incelenmiş ve farklı iletişim modellerinin görevlendirme sonrası evlilik memnuniyeti üzerindeki etkisini inceleyen model test edilmiştir. Araştırmanın sonuçlarında eşlerin yaşantısal kaçınma düzeyi ile evlilik memnuniyeti ve eşlerinin evlilik memnuniyeti arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Eşlerin yüksek yaşantısal kaçınma düzeyleri, daha düşük olumlu bağlılık düzeyleri ile ilişkilendirilmiştir. Evli bireylerin psikolojik esneklik düzeyi ve sıkıntı verici duyguları tolere etme becerisinin artırılması, olumlu bağlılığın ve ardından evlilik memnuniyetinin artmasına yol açabileceği düşünülmektedir.

Kurşuncu, Baştemur ve Kalkan (2023)'a göre evli bireylerin çocukları ile ilgili konularda yaşadıkları çatışmalar, baş etme şekli olarak yaşantısal kaçınmaya sebep olabilmektedir. Çalışmanın sonucuna göre çocuk odaklı olma ile yaşantısal kaçınma evlilik doyumunun %55'ini açıklamaktadır. Bu doğrultuda çocuk odaklı olma gibi uyumsuz başa çıkma, evli bireylerin yaşantısal kaçınma düzeylerini artırarak evlilik doyumlarını düşürebilmektedir. Yaşantısal kaçınmanın evlilik uyumu ile ilgisine rağmen, bu konu görece az çalışılmıştır. Yaşantısal kaçınma kavramının ilişki kalitesine nasıl katkıda bulunduğunu anlamak, evli bireylerin evlilik işlevlerini güçlendirmek için psikolojik müdahaleler özelinde oldukça önemlidir ve ampirik bir temel sağlayabilmektedir (Zamir vd., 2018).

2.3. Bilinçli Farkındalık İle İlgili Kuramsal Çerçeve

Bu bölümde öncelikle bilinçli farkındalık açıklanarak ardından bilinçli farkındalığa yönelik müdahaleler ve evlilikte bilinçli farkındalık hakkındaki bilgilere yer verilmiştir.

2.3.1. Bilinçli Farkındalık

Bilinçli farkındalık kavramına ilişkin kuramsal ve bilimsel veriler son yıllarda oldukça artmıştır. 1990 yılında “bilinçli farkındalık” kelimesinin akademik araştırmalarda ele alınma düzeyi yok denecek kadar az olmakla birlikte 2000’li

yıllarda yayın sayısı artışa geçmiştir. 2014 yılında “bilinçli farkındalık” kavramı ile ilgili yayın sayısı zirve yapmış ve ardından kısmen düşüşe geçmiştir. Bu noktada bilinçli farkındalık akademik alanda güncel ve araştırmacıların ilgilendiği bir konu olarak nitelendirilebilmektedir (Satıcı, 2018).

Olumlu duygulanım ve psikolojik iyi oluş kavramlarına etki eden bilinçli farkındalık, son yıllarda oldukça çalışılan bir kavramdır (İmiroğlu vd., 2021). Bilinçli farkındalık, şimdiki anda olanları anlama becerisi olarak tanımlanabilmektedir. Şu an, en gerçek ve en somut andır. Şimdi ve burada olabilmek; gerçeklik, somutluk ve psikolojik açıdan iyi oluş için oldukça önemli görülmektedir (Balcı, 2022). Bilinçli farkındalık, temelde yapısı aynı olmakla birlikte durum/hal ve kişilik özelliği olarak iki türe ayrılmaktadır. Kişilik özelliği olan bilinçli farkındalık bireylerin günlük yaşamlarında gerçekleştirdiği davranışlarında yer almaktadır. Durum/hal olarak bilinçli farkındalık ise meditasyon sırasında ortaya çıkmaktadır (Deniz ve Erus, 2021).

Bilinçli farkındalığın çeşitli tanımlarının olması, çok boyutlu bir kavram olarak değerlendirilmesinden ve tanımlamalarda farklı yönlerine vurgu yapılmasından kaynaklanmaktadır (Deniz ve Erus, 2021). Fakat hiçbir tanım tam olarak bilinçli farkındalık kavramını yansıtamamaktadır. Çünkü bilinçli farkındalık yaşandığı zamanlarda dünya yalnızca düşünce merceğinden değil, doğrudan deneyimlenmektedir. Düşünceler gerçeklik değildir, gerçeği yansıtan sembol ve temsilleri içermektedir (Germer & Neff, 2020).

Bireylerin kendi deneyimleriyle ilişki kurmanın çok basit bir seçeneği olan bilinçli farkındalık, uzun zamandır hayatın zorluklarının ve kendi kendine dayatılanların acısını azaltmak için kullanılmaktadır (Germer, 2004). Yapılan bir çalışmada bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasında pozitif anlamlı bir ilişki görülmüştür (Hamarta vd., 2013). Bilinçli farkındalık, bireylere ve etraflarına fayda getirmekle birlikte bilinçli farkındalık kavramı özelinde rapor edilen olumsuz bir sonuç görülmemiştir (Satıcı, 2018).

Bilinçli farkındalık, dikkati var olan görevlere odaklamaktadır. Dikkatli olduğunda geçmişe veya geleceğe takılmadan ve şimdiki anda olanları yargılamamak veya reddetmemek önemlidir. Şimdiki anda yaşamak dikkat, enerji, açık fikirlilik ve neşe getirmekte ve bu durum herkes tarafından geliştirilebilecek bir beceri olarak görülmektedir (Germer, 2004). Şimdiki an farkındalığı yüksek olan bireyler, esnek ve

uyumlu davranışlar sergilemekte, seçeneklerin ve fırsatların farkında olmaktadırlar. Otomatik pilot olarak değerler yönünde davranışlar sergileme eğilimindedirler. Geçmişteki işlevsiz davranışlarını uygulamayarak işlevli stratejiler geliştirmektedirler (Bilgen, 2021). Bilinçli farkındalığın olmadığı anlarda bireyler, otomatik davranarak yaşantılarına dikkat etmezler (Deniz ve Erus, 2021). Bilinçli farkındalık kavramının tam tersi olarak dikkat vermeme durumu; yeni tanışılan kişinin ismini unutmak, mutfağa gidildiğinde neden oraya gidildiğini unutmak, aç olunmadığı halde bir şeyler yemek gibi günlük yaşamda sıklıkla karşılaşılabilmektedir (Germer, 2021).

Farkındalık duyma, görme, koklama, tat alma ve dokunma gibi beş duyuyu temel alan basit bir beceridir. Kısa süreli olarak bilinçli farkındalık yaşamak kolaydır ancak bu ruh halini sürdürmek zordur (Germer & Neff, 2020). Bilinçli farkındalık kavramının temelinde dikkat, niyet ve tutum bulunmaktadır. Bu süreçler beslendiğinde bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri artmaktadır. Bu noktada, bu süreçleri hayata adapte etmek için beceriye ve pratiğe ihtiyaç vardır (Aktepe ve Tolan, 2020).

Bilinçli farkındalık kavramının alt boyutlarına dair ortak bir görüş bulunmamaktadır. Fakat araştırmalar neticesinde yapılan kategoriler bilinçli farkındalık kavramının anlaşılmasına yardımcı olmaktadır (Karaağaç, 2021). Bilinçli farkındalığın daha iyi anlaşılmasını sağlamak ve psikolojik süreçlere etkisini değerlendirebilmek için bazı özelliklerinden de bahsedilmektedir. Bu özellikler kabul, dikkat, yargısız olma, farkındalık, anda olma, tanımlama ve gözlemdir (Deniz ve Erus, 2021). Bireyler deneyimlerini değerlendirerek onlar hakkında yorumlar yaparlar. Bu değerlendirme ve yorumlar, yanlı ve yargısızlıktan uzak olabilmektedir. Yargılayıcı olmama becerisi ile bireyler zihinlerinden geçen düşünceleri fark ederek olumsuz duygularla baş etme becerilerini artırabilmektedirler (Aktepe ve Tolan, 2020). Bunun yanında yargılamama, bireyin deneyimlerini ve içsel süreçlerini eleştirmeden, kategorize etmeden ve karşılaştırmadan zihninden geçirmesini ifade etmektedir (Karaağaç, 2021).

Yaşamda acı hep vardır, beden ve zihin olumsuz deneyimlere içgüdüsel olarak tepki vermektedir. Bilinçli farkındalık ise şimdiki anda olan duruma daha az tepkisel olmayı gerektiren bir beceridir. Bireylerin olumlu, olumsuz ve nötr deneyimleri ile ilişki kurmanın bir yolu olarak bireyin acısı azalmakta ve psikolojik iyi oluş artmaktadır (Germer, 2004). Benzer şekilde umut ve bilinçli farkındalık, psikolojik iyi oluşun yordayıcıları arasında yer almaktadır (İmiroğlu vd., 2021).

Bireylerin olumsuz duygu, düşünce ve hatıralarından kaçması iyi oluşlarını etkilemektedir. Bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan bireyler bu duygu, düşünce ve hatıralarla beraber yaşamayı benimsemektedir (Deniz ve Erus, 2021). Kabul olmadan deneyimlerin farkında olma durumunda, yaşantısal kaçınmanın olmadığı söylenememektedir (Thompson & Waltz, 2010). Acı hissedildiğinde bu acıyı görmemek ya da bu acıyla yoğun şekilde ilgilenmektense acıyı fark ederek onu kabullenmek, bu acıyı bilinçli farkındalıkla ele almamızı sağlamaktadır (Atalay, 2021). Birey, bilinçli farkındalık durumunda deneyimlerine meraklı ve açık bir şekilde yaklaşarak onlardan kaçmadan kabul davranışı sergilemektedir (Deniz ve Erus, 2021). Yargısız olma hali bilinçli farkındalığın bireyin deneyimini gözlemleme, tanımlama ve dikkat etme gibi farkındalığı yansıtan yönlerinden daha fazla yaşantısal kaçınmanın zıttıdır (Thompson & Waltz, 2010).

Bilinçli farkındalık, psikolojik stresi azaltmakla birlikte bilinçli farkındalığın bir kişilik özelliği olarak değerlendirilmesi, psikolojik strese karşı koruyucu bir faktördür. Bilinçli farkındalığın anksiyeteyi nasıl etkilediği tam olarak belli olmamakla birlikte bilinçli farkındalığın, kaçınma süreçlerini azalttığı için anksiyeteyi azaltma konusunda etkili olabileceği düşünülmektedir. Yaşantısal kaçınma, olumsuz deneyim ile temasta olmak istenmediğinde ortaya çıkmakta ve bu nedenle yaşantısal kaçınma bilinçli farkındalığın antitezi olarak değerlendirilebilmektedir. Yaşantısal kaçınma düzeyi yüksek bireyler, olumsuz düşünce ve duyguları kontrol etmek veya kaçmak için kasıtlı davranışlar ile andan kaçınmaktadırlar. Bu doğrultuda bilinçli farkındalık, yaşantısal kaçınmayı etkileyerek anksiyeteyi azaltabilmektedir (McCluskey vd., 2020). Bilinçli farkındalık kavramının daha detaylı anlaşılması için bilinçli farkındalık ve çeşitli tanımlararası değişkenler arasındaki ilişkileri değerlendiren çalışmaların yapılması oldukça önemli görülmektedir (Aktepe ve Tolan, 2020).

2.3.2. Bilinçli Farkındalığa Yönelik Müdahaleler

Bilinçli farkındalığa yönelik müdahalelerin ve becerilerin psikolojik açıdan iyi olmak için etkili olduğu yapılan araştırmalarla bulunmuştur. Bu noktada bilinçli farkındalık becerilerinin gelişiminde ve psikolojik problemlerin çözümünde bilinçli farkındalık temelli müdahaleler etkili olabilmektedir (Aktepe ve Tolan, 2020). Özellikle son yıllarda bilinçli farkındalık ile ilgili çeşitli çalışmalar yapılmakta ve müdahale programları uygulanmaktadır. Bunlar arasında Farkındalık Temelli Stres

Azaltımı, Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi, Diyalektik Davranış Terapisi ve Kabul ve Kararlılık Terapisi yer almaktadır. Ayrıca bu yaklaşımlar ile bilişsel davranışçı yaklaşımın yanına duyguları da ekleyen Duygu Düzenleme Terapisi'nin diğer yaklaşımlara göre daha yeni olduğu belirtilmektedir (Ünlü Kaynakçı, 2017). Tüm bunlara ek olarak bilinçli farkındalık uygulamaları; bireylerin içgörü kazanabilmesi için psikoanaliz, bilişsel davranışçı terapi, gestalt terapi, varoluşçu terapi, hümanistik terapi ile birlikte kullanılabilir (Güleç, 2020).

Bireyler bilinçli farkındalık halini öğrenerek geliştirebilmektedir. Bu gelişim için meditasyon, diyalektik davranış terapisi, kabul ve kararlılık terapisi, bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapiler, bilinçli farkındalık temelli stres azaltma vb. teknik ve müdahaleler kullanılabilir (Batum, 2020). Bunun yanında nefes teknikleri ve sesleri fark etmek dikkati odaklayarak anda kalmaya yardımcı olabilmektedir. Yargılamadan gözlem yapma, beden taraması ve duygu etiketleme gibi teknikler sayesinde bireyin zihnindeki duygu ve düşüncelerini fark etmeyi sağlamaktadır. Duygu ve düşünceleri yargısız kabul edebilmek bilinçli farkındalık kavramı için oldukça önemlidir. Sevgi dolu nezaket ve şefkat odaklı yaklaşımlar bilinçli farkındalığı geliştirebilmek için oldukça etkilidir (Aktepe ve Tolan, 2020).

2.3.3. Evlilikte Bilinçli Farkındalık

Bilinçli farkındalık, bireylerin birbirleri ile ilişkileri ve problem çözme stratejilerini içeren bilişsel becerileri etkilemektedir (Parlar ve Akgün, 2018). Evlilik ilişkisinde bilinçli farkındalık eşlerin hem kendi hem de karşıdaki bireyin duygu ve düşüncelerinin farkında olarak yargısızca kabul etmeleri olarak değerlendirilmektedir (Deniz ve Erus, 2021). Evlilik ilişkisinde bilinçli farkındalık kavramı, evli bireylerin eşleri ile etkileşimleri boyunca eşlerine, kendilerine ve ortak etkileşimlerine merakla ve dikkatle yaklaşmasını içermektedir (Karaağaç, 2021).

Evli bireylerin kişiler arası bilinçli farkındalığı, anda kalarak etkili iletişimi artırır ve açık olmayı, duygu ve düşünceleri paylaşabilmeyi, eşin duygu ve düşüncelerini anlayabilmeyi sağlamaktadır (Deniz ve Erus, 2021). Duyguların fark edilmesi ve ardından duyguların kabulü, bu duygularla başa çıkmayı kolaylaştırmaktadır. Evlilik ilişkisinde var olan olumsuz ve zorlayıcı duygu ve yaşantıların çözümü için gereken becerinin kazanılması, evlilikte bilinçli farkındalığın önemli bir parçasıdır (Karaağaç, 2021).

Evlilik ilişkisi nezdinde bilinçli farkındalık kavramı gözlem, düşünme, dikkat, sakinlik açısından evli bireylerin sağlıklı bir ilişki yaşamalarını ve ilişki doyumlarını desteklemektedir (Balcı, 2022). Evlilikte uyum bireylerin sağlıklı iletişimi ile kurulmaktadır. Evli bireylerin kişiler arası bilinçli farkındalık düzeylerinin yüksek olması evlilik uyumunu da beraberinde getirmektedir (Deniz ve Erus, 2021). Benzer şekilde evlilik doyumu ile psikolojik iyi oluş, öz anlayış ve bilinçli farkındalık arasında istatistiksel açıdan anlamlı pozitif ilişki bulunmuştur (Koyunsever, 2022).

Romantik ilişkiler nezdinde bilinçli farkındalık; duyarlılık, sağlıklı iletişim, empati, problem çözme becerilerini etkin olarak kullanabilme sayesinde ilişki doyumunu artırabilmektedir (Saticı, 2018). Evli bireylerin eşlerine ve ortak etkileşimlerine ilişkin dikkatlerini canlı tutabilmesi için evlilik ilişkisi içerisinde bilinçli farkındalık düzeylerinin yüksek olması gerekmektedir. Evlilikte bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olduğunda evli bireyler eşlerinde ve ilişkilerinde neler olduğunun farkında olurlar ve olumsuz durumları düzenleyebilme imkanı elde ederler (Karaağaç, 2021).

Evli bireyler üzerinde yapılan bir araştırmada bilinçli farkındalık ile problem çözme ve evlilik doyumu arasında olumlu ilişkiler bulunmuştur (Parlar ve Akgün, 2018). Romantik ilişkisi olan bireylerle yapılan bir diğer çalışmada bilinçli farkındalığın romantik ilişkilerde doyumu yordadığı bulunmuştur (Güleç, 2020). Benzer şekilde, duygusal zeka ve bilinçli farkındalık romantik ilişki doyumunu doğrudan pozitif yönde yordamakta ve duygusal zeka ve bilinçli farkındalık düzeyi arttığında romantik ilişki doyumu da artmaktadır (Saticı, 2018). Yapılan bir diğer araştırmada bireylerin psikolojik iyi oluş, bilinçli farkındalık ve umut düzeylerinin medeni duruma göre istatistiki açıdan farklılaştığı bulunmuştur ve evli bireylerin psikolojik iyi oluşları, bilinçli farkındalıkları ve umut düzeylerinin evli olmayan bireylere göre daha yüksek olduğu görülmüştür (İmroğlu vd., 2021). İnfertil çiftler ile yapılan bir araştırmada ise bilinçli farkındalığın duygu düzenleme, cinsel tatmin ve evlilik uyumunda iyi bir yordayıcı olduğu bulunmuştur (Roosta vd., 2022).

Evli bireylerin evlilik ilişkilerinde eşinde, kendinde ve etkileşimlerinde olanları izleme, anlama, yorumlama, kabul etme ve düzenlemeyi içeren evlilikte bilinçli farkındalık kavramı, ani tepkiler yerine düşünülmüş, makul tepkiler verebilme becerisini kazandırmaktadır. Duygu, düşünce ve deneyimlere yargılamadan bakarak

dikkati düzenlemeyi sağlamakta ve sağlıklı ve doyum düzeyi yüksek olan evlilik ilişkisi sunmaktadır (Karaağaç, 2021).

2.4. Değerler İle İlgili Kuramsal Çerçeve

Bu bölümde öncelikle değerler ve değer odaklı yaşam açıklanarak ardından kabul ve kararlılık terapisinde değerler ve değerler ve evlilik ilişkisi hakkındaki bilgilere yer verilmiştir.

2.4.1. Değerler ve Değer Odaklı Yaşam

Değer kavramı, bireylerin kendi kontrollerinde, özgür olarak seçim yapabildiği ve önceliği kendinin belirleyeceği tercihler bütünü oluşturur (Saraç, 2021). Aynı zamanda değerler, bireyin kim olmak istediğini ve temsil etmek istediği durumları açıklamaktadır (Bilgen, 2021). Değerler, oldukça güçlü inançlardır. Değer, olmadan hayatın bir anlamı kalmamakta ve bireyler kendilerini kendi gibi hissetmemektedir (Cüceloğlu, 2017). Değerlerle temas ise ne kadar stresli ve kaotik olursa olsun, bireylerin günlük hayatları boyunca değerleriyle aktif bir şekilde temas kurmayı öğrenmesi olarak nitelendirilmektedir (Daks & Rogge, 2020).

Değerler konusunda pek çok çalışma yapılmıştır fakat bu kelimenin net bir şekilde ne olduğuna dair ortak bir tanımlamada bulunulamamıştır (Hamarta vd., 2015). Değerler, şimdiki zamanda ve devamlılık halinde bireyin davranmak istediği hali ifade etmektedir. Bireyin kendine, diğerlerine ve çevresine nasıl muamele etmek istediğini anlatan ve içten gelen arzularını ifade etmektedir (Harris, 2022). Değerler, bireyin hayatında bitmez, ulaşamaz ve sonuçlandırılmaz bir yön ifade etmektedir (Bilgen, 2021).

Değerleri ele alırken önemli görülen altı nokta bulunmaktadır (Harris, 2022):

1. Şimdi ve burada olmaları.
2. Nedene ihtiyaç duymamaları.
3. Ön planda olmaya ihtiyaç duymaları.
4. Nazıkçe tutulmaları.
5. Özgür olarak seçilmeleri.
6. Bireyin kendisini ve diğerlerini kapsamaları.

Değerlere ulaşmak ödül etkisi oluşturmaktadır. Değerlere ulaşmak bir sonuç olmakla birlikte bu varış bireyin kararlarıyla gelmektedir. Birey değerlerinin farkındaysa değerleri doğrultusunda verdiği kararlar ve uyguladığı davranışlar sayesinde değerlerine ulaşmıştır (Bilgen, 2021). Fakat zaman zaman bireyin değerlerine uygun davranması, kısa süreli rahatsızlık hissetmesini veya acı çekmesini sağlayabilmektedir. Bu duruma örnek olarak; aileye değer veren bireyin, değerlerine tutarlı kalmak amacıyla ailesinden sevdiği birinin cenazesine katılmak sayılabilir (Murrell vd., 2018).

Değerler, bir nesne olmamakla birlikte bireylerin seçtiği somutlaştırılabilen fillerdir. Örneğin; şefkatli olmak, sevgi dolu olmak, dürüst olmak gibi ifade edilebilmektedir (Bilgen, 2021). Bireyin değer verme kavramsallaştırmasıyla bağlantılı olarak, değer ifadelerini içeren bir davranış kalıbı için sözlü yapıların kendileri de pekiştirme sağlayan veya pekiştirmeyi artıran kurallardır. Örneğin; fiziksel rahatsızlık yaşarken koşmak gibi egzersiz yapmanın zorlu yönleri bile, önemli ve anlamlı nitelendirildiğinde ve çerçevelendiğinde pekiştirilebilmektedir (Reilly vd., 2019).

Değerlerin ölçümünde bireylerden bireysel yaşam alanının (aile, sağlık, vb.) her birinin genel önemini ve bu alanlardaki başarısını, davranışlarının belirlediği değerlerle ne ölçüde uyumlu olduğunu veya değerlere dayalı eylemde bulunma derecesini bildirmeleri istenebilmektedir. Burada yer alan seçenekler değerlerin bireyin hayatındaki yerinin belirli bir yönünü değerlendirebilmekte ve değerleri ölçümlemede kendine özgü güçlü yanları ve sınırlamalarının bulunduğu belirtilmektedir (Reilly vd., 2019). Bireyler, farkındalık kazanmak amacıyla değerlerini keşfederek değerleri doğrultusunda yaşamlarını devam ettirmelidir. Değerlerini bilmeyen ve bunların farkında olmayan bireyler pusulası olmayan bir gemi gibi yolunu bulmakta zorlanır. Kabul ve kararlılık terapisi de bu noktada bireye yardımcı olmaktadır (Kul ve Türk, 2020).

2.4.2. Kabul ve Kararlılık Terapisinde Değerler

Kabul ve kararlılık terapisi, bireylerin kontrol edemedikleri olaylara karşı kabulü ve yaşamı iyileştiren davranışların devamlılığı konusunda kararlılığı kullanarak anlamlı bir hayat geçirmelerine yardım etmektedir (Kul ve Türk, 2020). Kabul ve kararlılık terapisinin önemli kavramlarından biri olan değerler, bireylerin

yaşamlarını daha yaşanılır ve anlamlı sürdürebilme amacı taşımaktadır (Saraç, 2021). Bu doğrultuda, bireyin düzeltmeye imkanı olmayan olumsuz ve acı veren duygu, düşünce ve deneyimleri kabul ederek değerlerini keşfetmesi ve bu değerler doğrultusunda davranışlarını sürdürmesine yardımcı olmaktadır (Kul ve Türk, 2020).

Değerler, fiziksel olarak ele alınmayan fakat somutlaştırılabilen ve amacı olan davranışların niteliklerini içermektedir. Kabul ve kararlılık terapisinde bireyin; aile, iş, manevi yaşam gibi farklı alanlarda yönünü bulabilmesi için çeşitli egzersizler kullanılmaktadır. Bu noktada değerlerin seçiminde kaçınma, sosyal açıdan uyuma zorlanma veya düşüncelerle birleşmeye sebep olan sözel süreçleri de ortadan kaldırmaktadır. Kabul ve kararlılık terapisinde temel amaç olarak değerler doğrultusunda yaşamaya yardımcı olmak sayılabilmektedir (Hayes vd., 2005).

Bireyler düşünceleri arasında boğulmaya başladıkça şimdiki an ile temasları azalmakta ve geçmiş ve gelecek, davranışları üzerinde düzenleyici bir rol oynayarak esnekliği azaltmaktadır. Örneğin, bireylerin kendileriyle ilgili sözel bir görüşü savunmaları, bu görüşe uymayan daha anlamlı davranış biçimleriyle meşgul olmaktan daha önemli hale gelebilmektedir. Duygu ve düşüncelerin diğer davranışlar için neden olarak kullanılması, davranışsal düzenlemenin kaynağı olarak iç dünyaya daha fazla odaklanılarak yaşantısal kaçınma düzeyini artırabilmektedir. Bu durum da psikolojik esnekliği azaltarak uzun vadede değerlerin; doğru olmak, iyi görünmek, iyi hissetmek gibi daha acil hedeflere göre geride durmasına sebep olmaktadır. Bireyler yaşamlarında ne istediklerine dair temaslarını yitirerek değerlerinden uzak davranışlar sergilemektedir. Böylelikle bireylerin davranış repertuarları daralmakta ve değişim daha az meydana gelmektedir (Hayes vd., 2005).

Kabul ve kararlılık terapisine göre değerlerin beş bileşeni bulunmaktadır (Çekici vd., 2018):

1. Özgür bir şekilde oluşturulması.
2. Yapılandırılmış olması.
3. Dinamik ve gelişen yapıda olması.
4. Devamlılık içeren davranış örüntülerinin olması.
5. İçsel ödüllere dayalı olması.

Kabul ve kararlılık terapisi nezdinde hedefler, danışanın kendi değerleri tarafından yönlendirilmektedir. Hedeflerin aksine, değerler tamamlanamaz veya başarılamaz niteliktedirler. Değerler, bireyin davranış akışlarından soyutlanabilen ve aktif şekilde devam edebilen kalıplardır. Örneğin, diploma almak ulaşılabilir bir amaçtır. Eğitim ise hayat boyunca devam edebilecek bir değer olabilmektedir. Diploma almak ancak değer odaklı yaşamın önemli bir göstergesini oluşturmaktadır. Değerler; varılan yerler değil, gidilen yönlerdir (Wilson vd., 2010). Kabul ve kararlılık terapisi, bireyin değerleri doğrultusunda geniş ve etkili davranış kalıpları geliştirmesine yardımcı olmaktadır. Değerler doğrultusunda somut hedefler belirlenerek kısa, orta ve uzun vadede terapi çalışmaları ve ev ödevleri ile davranış değişikliği desteklenmektedir (Hayes vd., 2005).

Kabul ve Kararlılık Terapisinin değerler kavramı nezdindeki en önemli yeniliği, “değer odaklı yaşam” kavramına odaklanmasıdır. Alanyazın incelendiğinde kabul ve kararlılık terapisi öncesinde çoğunlukla değerlerin sıralaması ve derecelendirmesi konusunda araştırmalar yapılmıştır. Türkçe’ye uyarlaması gerçekleştirilen Değer Odaklı Yaşam Ölçeği, kabul ve kararlılık terapisinden temel almaktadır. Bu ölçek ile bireylerin değerleriyle uyumluluğunun değerlendirilmesi amaçlanmaktadır. Bu noktada bireylerin hangi değerleri önemsedikleri değil, değerleri ile uyumlu bir hayat sürdürüp sürdürmediklerine odaklanılır (Çekici vd., 2018).

2.4.3. Değerler ve Evlilik İlişkisi

Aile, hem toplumun önemli bir yapı taşıdır hem de önemli bir değer alanını ifade etmektedir. Bu doğrultuda evli bireylerin değerlerinin eş ilişkileri ve evlilik doyumu açısından oldukça önemli bir role sahip olduğu belirtilmektedir (Hamarta vd., 2015). Eşlerin değer alanlarındaki benzerlikler evlilik uyumu üzerinde etkilidir ve bu durum boşanma ihtimalini de düşürmektedir (Kendirci, 2019). Benzer şekilde çiftlerin köken aile değerleri evlilik uyumu üzerinde oldukça etkilidir (Tabakçı, 2019).

Evli bireylerin rol pozisyonları ve değerlere önem vermesi, evlilikte doyumu getirirken rol pozisyonları uyumsuz ve değerleri çatışan evli bireylerin evlilik doyumları düşük bulunmuştur (Çalık, 2022). Bunun yanında evli bireylerin yumuşak başlı olma, güven ve özveri gibi değerlerinin olması, evliliklerinin sağlıklı bir biçimde ilerleyebileceğini göstermektedir (Hamarta vd., 2015).

Evli bireylerin sahip olduğu değerler, evlilik ilişkileri ve doyumunu ile anlamlı düzeyde ilişkili olmakla birlikte değerlerin evlilik doyumunu ve eşle ve yakın çevreyle ilişkiyi yordadığı bulunmuştur. Sağlıklı ilişkilerin devamlılığı ve problemlerin yer almadığı evlilikler için evli bireylerin değerlerinin önemli olduğu belirtilmektedir (Hamarta vd., 2015).

2.5. İlgili Araştırmalar

Bu kısımda evlilik uyumu, yaşantısal kaçınma, bilinçli farkındalık ve değerleri inceleyen yurt içi ve yurt dışı araştırmalar yer almaktadır.

2.5.1. Evlilik Uyumu İle İlgili Araştırmalar

şafak  zt rk (2014)' n çalışmasında cinsel işlev bozukluğu olan evli bireyler ile olmayan sağlıklı evli bireylerde mizaç ve karakter boyutları, evlilik uyumu ve cinsel doyum arasındaki ilişkiler araştırılmıştır. Çalışmaya evli bireylerden birinin cinsel işlev bozukluğu tanısı aldığı 101 çift ile tanısı olmayan 100 çift katılmıştır. Çalışmanın bulgularında çalışma grubundaki evli bireylerin, karşılaştırma grubundaki evli bireylere kıyasla evlilik doyumunu, sevgi gösterme ve evlilik uyumlarının daha az olduğu bulunmuştur. Cinsel doyumun öncülleri ile evlilik uyumu ve cinsel doyum arasında anlamlı ilişkiler g r lm ş ve evlilik uyumu ile mizaç ve karakter boyutları arasında anlamlı ilişkiler görülmüştür.

Evli çiftlerin evlilik uyumu ile toplumsal cinsiyet rolleri arasındaki ilişkinin incelenmesini içeren bir çalışma yapılmıştır. Çalışma 245 evli çift ile yapılmıştır. Evlilik uyumu ile eşitlikçi cinsiyet rolü tutumu arasında anlamlı ve pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Bireylerin eşitlikçi bir tutum sergilemesinin evlilik uyumuna pozitif etki etmesi eşlerin birbirlerine karşı demokratik ve empati odaklı yaklaşmasını içermektedir. Evin işlerinde, çalışma ortamında, sosyal hayatta eşlerin birbirine destek olan bir bakış açısı içerisinde olması uyumlu bir birlikteliğe imkan verebilmektedir (Akpınar, 2016).

Karagöz Okutan (2016)'ın çalışmasında bağlanma boyutları, bakım verme stilleri, cinsel davranış sistemi alt amaçları ile evlilik uyumu arasındaki ilişkiler araştırılmıştır. Ayrıca bu ilişkilerde talep etme-geri çekilme iletişim örüntüsünün aracı rolü değerlendirilmiştir. Çalışmaya 210 evli birey katılmıştır. Çalışmanın bulgularında bağlanma kaygısı yüksek düzeyde olan ve kontrol c -kompulsif bakım veren evli

kadınlar, çatışma çözümünde kendilerini talepkar, erkekleri kaçınmacı algılamakta; bu durum erkeklerin evlilik uyumlarını düşürmektedir. Evli kadınların ilişkiyi sürdürmek için cinsel davranışlar yapması ve cinsellikle ilgili olumlu tepkilerinin azalması, evlilik uyumlarını doğrudan azaltmaktadır. Cinsellikle ilgili olumlu tepkiler arttığında ilişkiler nezdinde sıklıkla kendilerini talepkar, erkekleri kaçınmacı algılayarak evlilik uyumlarını dolaylı yoldan arttırmaktadır.

Aslan (2018)'ın çalışmasında erken ve normal yaşta evlenen iki ayrı kadın grubunun eşlerinden algıladıkları kabul-red ile psikolojik belirtileri ve evlilik uyumları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Ayrıca bu ilişkide duygu düzenleme güçlüklerinin aracı rolü ve kayınvalide kabul ve reddinin düzenleyici rolü değerlendirilmiştir. Nitel araştırma kısmında ise erken evlenen kadınların erken evlilikle ilgili deneyimleri incelenmiştir. Çalışmaya on sekiz yaşından küçük evlenen 207 kadın, on sekiz yaşından sonra evlenen 212 kadın katılmıştır. Araştırmanın bulgularında eş reddi ile evlilik uyumu arasındaki ilişkide, evlilik yaşı ve kayınvalide reddinin düzenleyici etkisi olduğu bulunmuştur. Eşten algılanan kabul red ile evlilik uyumu arasındaki ilişkide ise duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolünün anlamlı olmadığı bulunmuştur. Nitel araştırmada eşle yaşanan olumsuz deneyimler, kayınvalide ile yaşanan deneyimler, küçük yaşta evlilikle ilgili deneyimler, evlilik bilgisini içeren temalar bulunmuştur.

Kodan Çetinkaya (2018)'nın çalışmasında demografik değişkenler nezdinde evlilik uyumu ve problem çözme becerileri, iletişim becerileri, cinsel yaşam kalitesi ve evli bireylerin aile yapılarının benzerliklerinin evlilik uyumunu yordama durumu araştırılmıştır. Çalışmaya 143 çift katılmıştır. Çalışmanın sonuçlarında evlilik uyumu ile sosyo-ekonomik durum, çocuk olup olmaması, fiziksel-psikolojik rahatsızlık, olumsuz olay yaşama durumu, evlilik süresi, hafta sonu eş ile vakit geçirme, aile yapılarının benzerlikleri ve ebeveynlerinin evliliklerinin değerlendirilmesi değişkenleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki görülmüştür. Problem çözme becerileri ve iletişim şekillerinin evlilik uyumu üzerinde orta düzeyde; cinsel yaşam kalitesi ve eşlerin aile yapılarının benzerliklerinin evlilik uyumu üzerinde düşük düzeyde etkisi olduğu görülmüştür.

Kulaber Demirci (2019)'nin çalışmasında evli bireylerde öznel iyi oluş ve mizah tarzları, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ile evlilik uyumu arasındaki ilişkiler araştırılmıştır. Çalışmaya 698 evli birey katılmıştır. Araştırmanın bulgularında

uyumlu mizah tarzları ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide evlilik uyumu ve psikolojik ihtiyaç doyumunun tam aracı rolü olduğu bulunmuştur. Uyumlu mizah tarzları psikolojik ihtiyaç doyumunu ve evlilik uyumunu pozitif yönde etkilerken uyumsuz mizah tarzları psikolojik ihtiyaç doyumu ve evlilik uyumunu negatif yönde etkilemiştir.

2.5.2. Yaşantısal Kaçınma İle İlgili Araştırmalar

Neziroğlu (2010)'nın çalışmasında ruminasyon ile yaşantısal kaçınma ve problem çözme becerileri arasındaki ilişki incelenmiştir. Ön çalışmada 224 öğrenci araştırmaya katılmıştır. Asıl çalışmada 813 öğrenci araştırmaya katılmıştır. Araştırmada Ruminatif Tepkiler Ölçeği'nin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre endişe kontrol edildiğinde ruminasyonun alt boyutu olan geniş getirir gibi düşünme, yaşantısal kaçınma değişkenini yordamıştır. Geniş getirir gibi düşünme eğilimi yüksek bireylerde problem çözme becerileri daha düşüktür.

Garcia-Oliva ve Piqueras (2016)'ın araştırmasında internet kullanımı ve yaşantısal kaçınma arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın amacı yaşantısal kaçınmanın ergenlerde internet bağımlılığı veya sorunlu kullanımı ile ilişkili olup olmadığını araştırmaktır. 12 ila 18 yaşları arasında toplam 317 öğrenci araştırmaya katılmıştır. Araştırma sonuçlarına bakıldığında yaşantısal kaçınmanın internetin, cep telefonlarının ve video oyunlarının bağımlılık yapıcı kullanımına ilişkin sonuçları büyük ölçüde açıkladığını göstermiştir. Erkekler kızlara göre video oyunlarını daha problemlili bir şekilde kullanmışlardır. Yaşantısal kaçınma, bağımlılık davranışlarını açıklamaya çalışan modellerde dikkate alınması gereken önemli bir yapı olarak görülmektedir.

Yapılan bir çalışmada depresyonu etkileyen ruminasyon, bilişsel birleşme, yaşantısal kaçınma ve öz-şefkat değişkenleri incelenmiştir. Araştırmaya 49 major depresyon bozukluğu tanısı alan birey katılmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre çalışan bireylerin çalışmayan bireylere göre bilişsel birleşme ve yaşantısal kaçınma puanları daha az bulunmuştur. İntihar girişimi olan bireylerin intihar girişimi olmayan bireylere göre bilişsel birleşme ve yaşantısal kaçınma puanları daha fazla bulunmuştur. Üç ay boyunca antidepressan tedavisi alan bireylerin ruminasyon, bilişsel birleşme, yaşantısal

kaçınma düzeylerinde düşme ve öz-şefkat düzeylerinde yükselme olmuştur (Esen, 2017).

Akdeniz-Görgülü (2018)'nün çalışmasında yaygın anksiyete bozukluğu tanısı alan bireyler, panik bozukluk tanısı alan bireyler ve sağlıklı bireyler karşılaştırılmıştır. Araştırmada yaşantısal kaçınma, kişilik boyutları ve anksiyete duyarlılığı arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışmaya yaygın anksiyete bozukluğu olan 50 birey, panik bozukluğu olan 50 hasta ve sağlıklı 50 birey katılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre anksiyete ile yaşantısal kaçınma, davranışsal inhibisyon sistemi ve anksiyete duyarlılığı arasında ilişki bulunmuştur. Değişkenlerin birbirleriyle istatistiksel açıdan korele oldukları bulunmuştur.

Yapılan bir çalışmada gündemi kaçırma korkusu, problemli akıllı telefon kullanımı, problemli internet kullanımı ve yaşantısal kaçınmanın cep telefonu bağlantısını kaybetme korkusuna yönelik yapı incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini belirlenen ölçüte dayalı olarak ulaşılabilen ve yaşları 18-30 arasında değişen 835 katılımcıdan oluşmaktadır. Çalışmanın sonuçlarına göre yaşantısal kaçınma nomofobiyi olumlu yönde yordamıştır. Problemli internet kullanımı yaşantısal kaçınmayı olumlu yönde yordamıştır. Problemli akıllı telefon kullanımı da yaşantısal kaçınmayı olumlu yönde yordamıştır. Benzer şekilde gündemi kaçırma korkusu yaşantısal kaçınmayı olumlu yönde yordamıştır (Adıgüzel, 2018).

Terzioğlu (2019)'nın çalışmasında perseküsyon hezeyanı yaşayan bireylerin anksiyete manipülasyonunun paranoya üzerindeki etkisi, anksiyete ve paranoya arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınmanın rolünü ve perspektif almanın bu ilişkiye etkisi incelenmiştir. Araştırmaya 69 gönüllü birey katılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre anksiyete ve yaşantısal kaçınmanın paranoya oluşumunda etkili olduğu bulunmuştur. Yaşantısal kaçınmanın anksiyete ve paranoya arasındaki ilişkide aracılık rolü bulunmamıştır.

Kaşıkkara (2019)'nın araştırmasında ruminasyonun depresyon üzerindeki etkileri ile okul tükenmişliği ve yaşantısal kaçınma aracı değişkenleri üzerinden dolaylı etkileri incelenmiştir. Üniversitede öğrenim gören 660 katılımcı ile araştırma yapılmıştır. Araştırmanın bulgularına bakıldığında ruminasyon depresyonu yordamaktadır. Ruminasyonun depresyonu, duygusal tükenme ve yaşantısal kaçınma

değişkenleri üzerinden dolaylı etkilediği de bulunmuştur. Aynı zamanda araştırmada yaşantısal kaçınmanın depresyonu yordadığı bulunmuştur.

Yapılan bir araştırmada antisosyal kişilik bozukluğu bulunan bireylerin sosyal bilişin alt boyutlarından biri olan duygusal işleme kapsamında yüzde duygu tanıma ve ayırt etme becerileri incelenmiştir ve yaşantısal kaçınma ve perspektif alma süreçlerinin sosyal biliş becerileriyle olası ilişkileri araştırılmıştır. Çalışmaya 110 antisosyal kişilik bozukluğu olan birey ve 76 sağlıklı birey katılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre antisosyal kişilik bozukluğu toplam puanı ile yaşantısal kaçınma düzeyi arasında pozitif anlamlı ilişki bulunmuştur ve antisosyal kişilik bozukluğu toplam puanı ile sosyal işlevsellik düzeyi arasında negatif anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Antisosyal kişilik bozukluğuna sahip olan bireylerin tanı kriterleri düzeyleri arttıkça yaşantısal kaçınma düzeyleri artarken sosyal işlevsellik düzeyleri azalmaktadır (Ayar, 2019).

Yapılan bir çalışmada üstbilişsel inançlar, yaşantısal kaçınma stratejileri ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiler incelenerek üstbilişler ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide, yaşantısal kaçınmanın aracılık durumu değerlendirilmiştir. Çalışmaya 18 ile 40 yaşları arasında 564 kişi katılmıştır. Çalışmanın bulgularına göre üstbilişsel inançlar, yaşantısal kaçınma ve psikolojik belirtiler arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Üstbiliş ile kaygı düzeyi arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınmanın alt boyutlarından olan dikkat dağıtma ve baskılamamanın, erteleme ve kaçınmanın kısmi aracılık rolü olduğu bulunmuştur. Üstbiliş ile endişe düzeyleri arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınmanın alt boyutlarından olan dikkat dağıtma ve baskılama, erteleme, bastırma, kaçınma ve inkârın kısmi aracı rolü olduğu bulunmuştur. Son olarak da üstbiliş ile depresyon arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınmanın alt boyutlarından olan erteleme, bastırma ve inkârın kısmi aracı rolünün olduğu bulunmuştur (Yıldırım, 2019).

Özsoy (2019)'un çalışmasında beliren yetişkinlik döneminde bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük, yaşantısal kaçınma, kendinelik, bilişsel esneklik ve kaygı düzeylerinin birbirleri ile ilişkisi incelenmiş ve bu değişkenler arasındaki doğrudan ve dolaylı ilişkiler Yapısal Eşitlik Modeli ile değerlendirilmiştir. Çalışmanın örneklemini 448 kadın ve 306 erkek olmak üzere 754 öğrenci oluşturmuştur. Yapılan araştırmanın sonuçlarına göre belirsizliğe tahammülsüzlük; yaşantısal kaçınma, bilişsel esneklik ve kendinelik aracılığı ile bireylerin kaygı düzeylerini

etkilemektedir. Aynı zamanda kaygı, kendinelik ve bilişsel esneklik ile negatif yönde anlamlı, yaşantısal kaçınma ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada yaşantısal kaçınma ile ruminasyon ve düşünce eylem kaynaşması değişkenleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışmaya yaşları 17 ile 42 arasında değişen 806 öğrenci katılmıştır. Çalışmanın bulgularına göre yaşantısal kaçınma ile ruminasyonun alt boyutlarından olan saplantılı düşünme ve derin düşünme arasında orta düzey pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Yaşantısal kaçınma ile düşünce eylem karmaşası arasındaki ilişki incelendiğinde düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Şık, 2020).

Yapılan bir çalışmada aleksitimi, yaşantısal kaçınma, duygu düzenleme güçlükleri ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. 424 üniversite öğrencisi çalışmaya katılmıştır. Bulgulara göre yaşantısal kaçınma ile aleksitimi, duygu düzenleme güçlüğü ve psikopatolojiler arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Aynı zamanda aleksitimi ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınma ve duygu düzenleme güçlüğü'nün aracılık rolü incelenmiştir. Yaşantısal kaçınma ve duygu düzenleme güçlüğü'nün bu modelde aracı bir role sahip olduğu bulunmuştur (Temelcioğlu-Tunalı, 2020).

Yapılan bir araştırmada obezite sorunu olan bireyleri 6 ay takip ederek tedavi sonrası kilo verme ile duygu düzenleme güçlüğü, yaşantısal kaçınma, tekrarlayıcı düşünce yapısı ve duygusal yeme arasındaki ilişki incelenmiştir. Obezite kliniğine ilk kez başvuran 108 obez olan birey ve obez olmayan 68 birey çalışmaya katılmıştır. Obez olan bireyler ile olmayan bireylerin ölçek puanları karşılaştırıldığında, obez olan bireylerin duygu düzenleme güçlüğü, yaşantısal kaçınma, duygusal yeme, ruminasyon, endişe ve tıknırcasına yeme bozukluğu puanları obez olmayan bireylerin puanlarına göre istatistiksel açıdan yüksek olduğu görülmüştür (Kılıç, 2020).

Yapılan bir çalışmada bilişsel ayrışma, depresyon, bilinçli farkındalık ve yaşantısal kaçınma düzeylerinin üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı üzerindeki rolü incelenmiştir. Çalışmaya 640 öğrenci katılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre internet bağımlılığı ile depresyon ve yaşantısal kaçınma sıkıntından hoşlanmama, erteleme, baskılama/inkar ve sıkıntıya katlanma alt boyutları arasında

istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönde ilişki bulunmuştur, internet bağımlılığı ile bilişsel ayrışma ve bilinçli farkındalık arasında ise istatistiksel olarak anlamlı negatif yönlü ilişki bulunmuştur (Aslan, 2020).

Yapılan bir araştırmada üniversitede okuyan öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı ile sosyal yeterlilik, yaşantısal kaçınma ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkiler araştırılmıştır. Aynı zamanda bu değişkenlerin cinsiyet, okul türü ve anne-baba eğitim durumu gibi değişkenler ile ilişkisi incelenmiştir. Çalışmaya 663 üniversite öğrencisi katılım sağlamıştır. Çalışmanın bulgularına göre dijital oyun bağımlılığının yaşantısal kaçınma ile anlamlı pozitif yönde yüksek ilişki bulunmuştur (Ercan, 2021).

Çarboğa (2021)'nın çalışmasında yaygın anksiyete bozukluğu, duygu düzenleme güçlüğü, duygusal dışavurum, endişe, yaşantısal kaçınma ve kişiler arası duygu düzenleme arasındaki ilişkiler araştırılmıştır. Katılımcılar, 18-30 yaş aralığında 208 üniversite öğrencisidir. Yaygın anksiyete bozukluğu düzeyi yüksek bireyler, diğer bireylerden daha fazla duygu düzenleme güçlüğü, yaşantısal kaçınma ve yoğun duygusal deneyimler yaşamakta ve daha fazla endişelenmektedirler.

Evli kadınlarla yapılan bir araştırmada, ruhsal hastalığa yönelik inançlar ve duygusal farkındalığın yaşantısal kaçınma üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini 351 evli kadın oluşturmaktadır. Araştırmanın bulgularına göre yaşantısal kaçınmanın ruhsal hastalıklara yönelik inançlar ve duygusal farkındalık tarafından yordandığı bulunmuştur (Topçuoğlu, 2021).

Yapılan bir araştırmada insomnia olan bireylerde Kabul ve Kararlılık Terapisinin uyku kalitesi, işlevsiz uyku inançları ve tutumları, yaşantısal kaçınma ve uyku sorunlarının kabulü üzerindeki etkisi incelenmiştir. İnsomnia teşhisi konmuş 35 katılımcı Kabul ve Kararlılık grup terapisi veya haftalık grup toplantılarına rastgele atanmıştır. Kabul ve Kararlılık grup terapisine katılan bireylerde kontrol grubuna kıyasla uyku kalitesi, uykuya yönelik işlevsiz inançlar ve tutumlar, duygu düzenleme ve yaşantısal kaçınma düzeyi azalmıştır. Yaşantısal kaçınma değişkenindeki gelişmelerin uyku ve bilişsel-duygusal işlemede olumlu bir değişiklik ile ilişkili olduğu bulundu. İnsomnia için Kabul ve Kararlılık Terapisi uyku kalitesini ve uykuya ilgili bilişsel-duygusal süreçleri iyileştirerek yaşantısal kaçınmayı azaltmaktadır (Zakiei vd., 2021).

Yapılan bir çalışmada ortaöğretim kademesindeki ergenlerin yaşantısal kaçınma, akademik mükemmeliyetçilik ve duygusal yeme düzeyleri arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolü değerlendirilmiştir. 475 ortaöğretim öğrencisi çalışmaya katılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre duygusal yeme, akademik mükemmeliyetçilik, yaşantısal kaçınmanın alt boyutlarından olan erteleme, baskılama/inkar ve bastırma duygu düzenleme stratejisini orta düzeyde pozitif yönlü yordarken; yaşantısal kaçınma alt boyutu olan sıkıntıdan hoşlanmama ve yeniden değerlendirme duygu düzenleme stratejisini düşük düzeyde pozitif yönlü yordadığı bulunmuştur (Akgün, 2021).

Yapılan bir araştırmada üniversite öğrencilerinde COVID-19 korkusunun algılanan stres ve travma ile başa çıkabilme algısını yordamasında yaşantısal kaçınmanın aracılık etkisi incelenmiştir. Farklı örneklemelerde incelemek açısından ilk olarak çeşitli üniversitelerde öğrenim gören, yaşları 18-29 arasında değişen 389 lisans ve ön lisans öğrencisi ve Aydın Adnan Menderes Üniversitesinde öğrenim gören, 18-29 yaş aralığında 385 lisans öğrencileri çalışmaya katılmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre COVID-19 korkusu yaşantısal kaçınmayı doğrudan ve anlamlı olarak yordamıştır. Aynı zamanda yaşantısal kaçınma, travma ile başa çıkabilme algısı ve algılanan stresi doğrudan ve anlamlı olarak yordamıştır. İkinci çalışmanın sonuçlarına göre ise COVID-19 korkusu yaşantısal kaçınma ve travma ile başa çıkabilme algısını doğrudan ve anlamlı olarak yordamıştır. Yaşantısal kaçınma da algılanan stresi doğrudan ve anlamlı olarak yordamıştır (Gürçen, 2022).

Yapılan bir çalışmada üniversite öğrencilerinde kendini eleştirme, yaşantısal kaçınma ve ödül bağımlılığının duygusal yeme tutumları ile ilişkisi incelenmiştir. Çalışmaya 377 öğrenci katılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre yaşantısal kaçınma, kendini eleştirme nefret eden benlik ve rahatlatan benliğin duygusal yeme tutumları olumsuz toplamın anlamlı yordayıcılarıdır ve %6,7'sini açıklamaktadır. Kendini eleştirme rahatlatan benlik ve ödül bağımlılığı ödüle duyarlılığın duygusal yeme tutumları olumlu toplamın anlamlı yordayıcılarıdır ve %38,6'sını açıklamaktadır (Kalmik, 2022).

2.5.3. Bilinçli Farkındalık İle İlgili Araştırmalar

Özyeşil (2011)'in çalışmasında bilinçli farkındalık ve beş faktör kişilik özelliklerinin öz-anlayış düzeylerini anlamlı düzeyde yordaması ve öz-anlayışın

demografik özelliklere göre farklılaşması incelenmiştir. Çalışmaya 644'ü kadın ve 366'sı erkek olmak üzere toplam 1010 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın sonucuna göre cinsiyet, okul öncesi eğitim ve kardeş sayısına göre öz-anlayış arasında anlamlı farklılaşma bulunmamıştır. Öz-anlayış ile bilinçli farkındalık arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde ilişki bulunmuş ve bilinçli farkındalık öz-anlayışı anlamlı düzeyde yordamıştır.

Ünlü Kaynakçı (2017)'nin çalışmasında Duygu Düzenleme Terapisi nezdinde bilinçli farkındalık ve bilişsel yeniden değerlendirme ile psikolojik sıkıntı arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüklerinin etkisi araştırılmıştır. Çalışmaya 429'u kadın ve 191'i erkek olmak üzere 620 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın bulgularında psikolojik sıkıntı ile merkezsizleştirme, bilinçli farkındalığın alt boyutlarından tanımlama, içsel deneyimleri yargılamama ve içsel deneyimlere tepkisizlik arasında doğrudan ilişki yoktur, duygu düzenleme güçlükleri aracı rolü ile dolaylı ilişkiler bulunmuştur. Bilinçli farkındalığın alt boyutlarından olan farkındalıkla davranma ve psikolojik sıkıntı arasında doğrudan ilişki bulunmuştur. Duygu düzenleme güçlükleri ile merkezsizleştirme, bilinçli farkındalığın alt boyutlarından tanımlama, farkındalıkla davranma, içsel deneyimleri yargılamama ve içsel deneyimlere tepkisizlik ile doğrudan ilişki olduğu görülmüştür.

Erus (2019)'un çalışmasında evli bireylerin bilinçli farkındalıkları ve evlilikte kişiler arası bilinçli farkındalıkları ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişkide, evlilik uyumu ve duygusal zekânın rolü araştırılmıştır. Araştırmada 550 evli birey yer almıştır. Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında tüm değişkenler arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Ayrıca bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasında duygusal zekânın tam aracı etkisi ve evlilikte kişiler arası bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasında duygusal zekânın ve evlilik uyumunun kısmi aracı etkisi olduğu görülmüştür.

Güleç (2020)'in çalışmasında romantik ilişki doyumu ile temel psikolojik ihtiyaçlar, bilinçli farkındalık, ilişki niteliği ve yükleme tarzları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışmaya 584 kadın, 473 erkek olmak üzere toplam 1057 birey katılmıştır. Çalışmanın bulgularına göre temel psikolojik ihtiyaçlar, romantik ilişkilerde doyumu yordamaktadır. Temel psikolojik ihtiyaçlar ve romantik ilişki doyumu ilişkisine nedensellik-sorumluluk yükleme tarzları, bilinçli farkındalık ve

ilişki niteliğinin aracılık ettiği görülmüştür. Bilinçli farkındalığın ise romantik ilişkilerde doyumu yordadığı bulunmuştur.

Batum (2020)'un çalışmasında öz anlayış ve kişilik özelliklerinin evlilikte kişiler arası bilinçli farkındalık üzerindeki etkisi incelenmiştir. Çalışmaya 499 evli birey katılmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre evlilikte kişiler arası bilinçli farkındalığı öz anlayış ve kişilik özellikleri yordamıştır. Evlilikte kişiler arası bilinçli farkındalık üzerinde kişilik özelliklerinden sorumluluk ve deneyime açıklık anlamlı yordayıcılardır. Aynı zamanda ebeveynlerinin demokratik ve ilgili tutumuyla büyüyen bireylerin evlilikte kişiler arası bilinçli farkındalık düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Sipahi (2020)'nin çalışmasında kişiler arası bilinçli farkındalık ve ilişkisel otantiklik ile evlilik yaşam doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya 611 evli birey katılmıştır. Evlilikte kişiler arası bilinçli farkındalık ile evlilik yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ve ilişkisel otantikliğin evlilik yaşam doyumunu ve kişiler arası bilinçli farkındalığı anlamlı yordamadığı bulunmuştur.

Uzun (2021)'un çalışmasında bireylere kişiler arası bilinçli farkındalık temelli grupla psikolojik danışma programı uygulanmıştır. Bu programın evli bireylerde kişiler arası bilinçli farkındalık ve evlilik uyumu düzeylerine etkisi değerlendirilmiştir. Çalışma, karma desene göre tasarlanmıştır ve deney ve kontrol grubu bulunmaktadır. Her grupta 8 çift vardır. Deney grubuna 10 haftalık bilinçli farkındalık temelli grupla psikolojik danışma programı verilirken kontrol grubuna program verilmemiştir. Grupla psikolojik danışma programı, evli bireylerin evlilikte bilinçli farkındalık ve evlilik uyumu puanlarını artırmıştır. Kontrol grubundaki bireylerin ise evlilikte bilinçli farkındalık ve evlilik uyumu ön test ve son test puanları arasında anlamlı fark görülmemiştir.

Karaağaç (2021)'in çalışmasında erken çocukluk döneminde sosyal beceriler, evlilikte ve ebeveynlikte bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiler araştırılmıştır. Çalışmaya 3-7 yaş arasında çocuk sahibi olan 279 evli ebeveyn katılmıştır. Çalışmanın bulgularına göre çocukların sosyal becerileri ile ebeveynlerin evlilikte ve ebeveynlikte kişiler arası bilinçli farkındalık düzeyleri arasında pozitif anlamlı ilişkiler

bulunmuştur. Evlilikte ve ebeveynlikte kişiler arası bilinçli farkındalığın sosyal becerileri anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur.

Emrahoğlu (2021)'nin çalışmasında bilinçli farkındalık, evlilikte bilinçli farkındalık, empati ve evlilikte problem çözmenin evlilik doyumu ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırmaya 193 evli birey katılmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre evlilikte bilinçli farkındalık ve evlilikte problem çözmenin evlilik doyumunu önemli ölçüde yordadığı bulunmuştur. Aynı zamanda evlilikte problem çözme becerisinin evlilikte bilinçli farkındalığın evlilik doyumunu pozitif yordayıcı etkisine kısmi olarak aracılık etmiştir.

Aksöz (2022)'ün çalışmasında evlilik çatışması ve evlilik doyumu arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı ve düzenleyici rolü incelenerek kavramlar arasındaki ilişki değerlendirilmiştir. Evlilik çatışması ile bilinçli farkındalık ve evlilik doyumu arasında negatif yönde anlamlı, bilinçli farkındalık ile evlilik doyumu arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Evlilik çatışmaları, bilinçli farkındalık aracılığı sayesinde evlilik doyumunu öngörebilmiş ve evlilik çatışma düzeyi ile evlilik doyumu arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın düzenleyici rolü bulunamamıştır.

Balcı (2022)'nin çalışmasında okul öncesi dönemde çocuğu olan annelerin evlilikte ve ebeveynlikte bilinçli farkındalık düzeyleri ile okul öncesi dönem çocuklarının psikolojik sağlık düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmaya 361 çocuk ve ebeveynleri katılmıştır. Çalışmanın bulgularında annelerin evlilikte bilinçli farkındalıkları ile çocukların sosyal duygusal iyi oluş ve psikolojik sağlık ölçeği alt boyutlarından atılganlık ve duygusal istikrar/stresle başa çıkma arasında anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur.

2.5.4. Değerler İle İlgili Araştırmalar

Özen (2006)'in çalışmasında evli bireylerin değer uyumlarının ve çatışma çözme biçimlerinin, eşlerin evlilik uyumu üzerindeki yordayıcılık durumu incelenmiştir. Çalışmaya 140 kadın, 140 erkek evli birey katılmıştır. Araştırmanın bulgularında evli bireylerin geleneksellik, hazcılık, uyarılım, değer benzerlikleri ve güç değer farklılıkları, kadınların ve eşlerin evlilik uyumunu olumlu yordadığı bulunmuştur. Bunun yanında erkeklerin kullandıkları çatışma çözme biçimlerinin eşlerinin evlilik uyumu üzerinde anlamlı bir etkisi olmasının yanında, kadınların

kullandıkları çatışma çözme biçimlerinin eşlerinin evlilik uyumu üzerinde anlamlı etkisi yoktur. Ayrıca evli bireylerin çatışma çözme biçimleri, evlilik uyumunu anlamlı bir şekilde yordamıştır.

Wetterneck, Lee, Smith ve Hart (2013)'ın değerler (öz-şefkat, cesaret ve Değer Odaklı Yaşam Ölçeği [bireyin önem verdiği değerler ve günlük yaşamda değer uyumlu yaşama derecesi]) ile obsesif kompulsif bozukluk (OKB) şiddeti arasındaki ilişki incelenmiştir. OKB kriterlerini karşıladığını bildiren 115 birey araştırmaya katılmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre, OKB şiddeti ile öz-şefkat, cesaret ve değer odaklı yaşam arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Değer odaklı yaşam ve cesaretin OKB şiddetinin önemli yordayıcıları olduğu görülmüştür.

Tosun (2014)'un araştırmasında evli bireylerin değerleri, yılmazlığı ve çatışma çözme stilleri arasındaki yordayıcı ilişkiler incelenerek bu ilişkiden oluşturulan model test edilmiştir. Araştırmaya 375 evli birey katılmıştır. Araştırma sonucuna göre yılmazlığı etkileyen en önemli değişken değerlerdir. Evli bireylerin değerlerinin yılmazlık düzeylerine göre farklılaştığı bulunmuştur. Çatışma çözme stillerini etkileyen ikinci en önemli değişken olarak ise değerler bulunmuştur. Evli bireylerin çatışma çözme stilleri değerlerine göre farklılaşmaktadır.

Alpay (2020)'ın çalışmasında değer odaklı yaşamın psikolojik dayanıklılığı yordamasında kırsal ve kentsel yaşamın moderatör etkisi araştırılmıştır. Çalışmaya 1760 kişi katılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre değer odaklı yaşam ve kırsal\kentsel yaşam yeri psikolojik dayanıklılığı anlamlı düzeyde yordadığı bulunmakla birlikte değer odaklı yaşamın, psikolojik dayanıklılığı yordamasında kırsal\kentsel yaşamın düzenleyici etkisi yoktur.

Saraç (2021)'ın çalışmasında Kabul ve Kararlılık Terapisinin kavramlarından olan değerlere odaklanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubu 34 psikolojik danışman adayından oluşmuştur. Kontrol grubu grupla psikolojik danışmaya katılmıştır, deney grubu ise grupla psikolojik danışmanın yanında Kabul ve Kararlılık Terapisi özelinde değer odaklı uygulamalara da katılmıştır. Araştırma sonucuna göre değerleri fark etme ve değerleri doğrultusunda yaşama konusunda gelişim görülmüştür. Değer Verme Ölçeği son test puanlarında anlamlı artış bulunmuştur.

Arsalan ve Ulaş (2022)'ın çalışmasında değer odaklı aile eğitim programının anne babalık becerilerine, aile iklimine ve değer odaklı yaşama etkisi araştırılmıştır.

Çalışma ön test-son test kontrol gruplu desende tasarlanmış ve 47 ebeveyn araştırmanın çalışma grubunu oluşturmaktadır. Ebeveynlere doksan dakikalık eğitimler verilmiştir. Sonuçlara bakıldığında değer odaklı aile eğitim programı sonunda ebeveynlerin anne babalık becerileri ve iletişim puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır fakat anne baba memnuniyeti alt boyutunda farklılık bulunmuştur. Aile iklimi puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Değer odaklı aile eğitimi, ebeveynlerin değer odaklı yaşamlarını arttırmıştır.

2.5.5. Değişkenler Arasındaki İlişkileri İnceleyen Araştırmalar

Yapılan bir vaka çalışmasında yaşantısal kabule dayalı bir davranış terapisi olan kabul ve kararlılık terapisinin sıkıntılı çiftleri tedavi etmede etkili olup olmayacağını incelenmiştir. Araştırmaya iki evli çift katılmıştır. Bilişsel ayrıştırma egzersizleri, çiftlerin ilişkiyle ilgili olumsuz düşünce ve duygularla kaynaşmalarını ve bunların inandırıcılığını azaltmalarına yardımcı olmak için kullanılmıştır. Çiftlerin olumsuz ilişki döngülerine verdikleri tepkilerin farkındalığını artırmalarına yardımcı olmak için farkındalık ve kabullenme teknikleri kullanılmıştır. Son olarak da istenmeyen düşünce, duyguların ve hislerin varlığında bile evli bireylerin ilişki değerleriyle tutarlı hareket etmelerine yardımcı olmak için değer odaklı davranışlar kullanılmıştır. Bu ön vaka çalışmasının sonuçları, kabul ve kararlılık terapisinin evlilik uyumunu ve memnuniyetini artırmada etkili olabileceğini düşündürmektedir (Peterson vd., 2009).

Yapılan bir çalışmada; farkındalık, kabul stratejileri ve değer odaklı eylem yoluyla yaşantısal kaçınmayı hedefleyen, gelecek vaat eden yeni bir davranış terapisi olan Kabul ve Kararlılık Terapisi kullanılarak kısırlık stresinin tedavi edilmesinin etkinliğini incelemiştir. Bu tek vaka çalışması, başarısız tüp bebek prosedürünün ardından kısırlıkla ilişkili stres yaşayan bir çifti takip etti. Çift, ikinci bir başarısız tüp bebek girişimi ve 1 yıllık takip dahil olmak üzere 7 zaman noktasında 6 kişisel bildirim ölçeği tamamladı. Ölçekler, hem sıkıntı odaklı hem de terapi süreciyle ilgili anketleri içeriyordu. Kadın katılımcı, eşine kıyasla daha yüksek tedavi öncesi stres ve depresyon puanları bildirdi. Tedavi öncesinden 1 yıllık takibe kadar kısırlık stresi, sosyal kısırlık stresi, cinsel kısırlık stresi, psikolojik sıkıntı ve depresyonda önemli düşüşler bildirdi. Ayrıca ikinci başarısız tüp bebek girişiminin ardından kısırlık stresinde bir azalma olduğunu bildirdi. Erkek katılımcı, cinsel kısırlık stresinde önemli düşüşler bildirdi.

Çalışma, kabul ve kararlılık terapisi tedavinin, tıbbi tedavi gören ve kısırlık yaşayan hastalarda kısırlık stresinin tedavisinde umut vaat ettiğini göstermektedir (Peterson & Eifert, 2011).

Murrell, Jackson, Lester ve Hulsey (2018)'in çalışmasında ebeveynlerinden birini kaybetmiş üniversite öğrencileri nezdinde yasla ilgili sıkıntı, yaşantısal kaçınma, değerler ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışmaya ebeveynlerinden birinin 18 yaşından önce kaybetmiş 63 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre, yaşantısal kaçınma ve değerlerin düşük öneminin yas zorlukları ile ilişkili olduğu ve yaşantısal kaçınmanın yas sıkıntısı ölçümündeki varyansın %26'sını oluşturduğu bulunmuştur. Değerlerle tutarlı davranma düzeyi, psikolojik dayanıklılık ölçümündeki varyansın %20'sini oluşturmuştur. Bunun yanında yaşantısal kaçınma ve değerler arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Gholami ve Hayati (2019)'nin çalışmasında kabul ve kararlılık terapisinin evlilik çatışması ve geçimsizliği yaşayan kadınların etkisiz iletişim inançları ve evlilik uyumları üzerindeki etkililiği incelenmiştir. Araştırma ön test-son test kontrol gruplu yarı deneysel desende gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya danışmanlık merkezine başvuran ve evlilik çatışması ve geçimsizliği yaşayan 30 kadın katılmıştır ve deney ve kontrol grubu olmak üzere iki gruba ayrılmıştır. Deney grubuna kabul ve kararlılık terapisini içeren 90 dakikalık sekiz terapi seansı uygulanmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre kabul ve kararlılık terapisinin karşıtlığı çözme, eşte değişmezlik, cinsel mükemmeliyetçilik, cinsiyet farklılığı inançlarını içeren iletişim inançları ve çift doyumu, bağlılığı, uyumu ve sevgiyi içeren evlilik doyumu üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu bulunmuştur.

Kahraman (2021)'in çalışmasında rol yapma oyunu oyuncularında; psikolojik esneklik, yaşantısal kaçınma ve değer odaklı yaşam düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışmaya 170 rol yapma oyuncusu ve 170 rol yapma oyuncusu olmayan olmak üzere 340 birey katılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında rol yapma oyuncularının psikolojik esneklik ve yaşantısal kaçınma düzeylerinin rol yapma oyuncusu olmayan bireylere göre farklılaşmadığı, değer odaklı yaşam düzeylerinin ise rol yapma oyuncusu olmayan bireylere göre düşük olduğu görülmektedir. Aynı zamanda psikolojik esnekliğin yaşantısal kaçınmanın alt boyutları ile ilişkili olduğu ve değer odaklı yaşam ile düşük düzeyde ilişkili olduğu

bulunmuştur. Yaşantısal kaçınmanın psikolojik esneklik puanlarını yordadığı, ancak değer odaklı yaşamın psikolojik esnekliği yordamadığı görülmüştür.

Büyüköksüz (2021)'ün çalışmasında ergenlerin Kabul ve Kararlılık Yaklaşımı temelli grup psiko-eğitiminin benlik saygısı puanlarını yordamada öz-şefkat ile yaşantısal kaçınma ve bilişsel birleşme puanlarının aracılık rolü incelenmiştir. Araştırmanın ölçek geliştirme çalışmasına 779 devlet lisesi öğrencisi katılmıştır. Çalışmada deney grubuna 8 oturumdan oluşan Kabul ve Kararlılık Yaklaşımı temelli grup psiko-eğitim programı uygulanırken kontrol grubuna bir çalışma uygulanmamıştır. Çalışmanın sonucuna göre Kabul ve Kararlılık Yaklaşımı temelli grup psiko-eğitiminin deney grubunda bulunan bireylerin kontrol grubunda bulunan bireylere göre benlik saygı ve öz-şefkat düzeyleri artmış, yaşantısal kaçınma ve bilişsel birleşme düzeyleri azalmıştır.

Yapılan bir çalışmada meme kanserli evli kadınlarda kabul ve kararlılık terapisinin depresyon, ağrı kabulü ve psikolojik esneklik üzerindeki etkisinin araştırılması amaçlandı. Bu çalışma, müdahale ve kontrol grupları ile ön test ve son test uygulanan klinik bir çalışmaydı. Amaçlı örnekleme yöntemiyle 40 kadın rastgele seçilmiş ve müdahale (n=20) ve kontrol (n=20) olmak üzere iki gruba ayrılmıştır. Sonuçlara göre kabul ve kararlılık terapisi tedavisinin kontrol grubuna kıyasla ortalama depresyon puanlarını önemli ölçüde azalttığını gösterdi. Ağrıyı kabul etme ve psikolojik esneklik ortalama puanları, kontrol grubuyla karşılaştırıldığında önemli ölçüde arttı (Ghorbani vd., 2021).

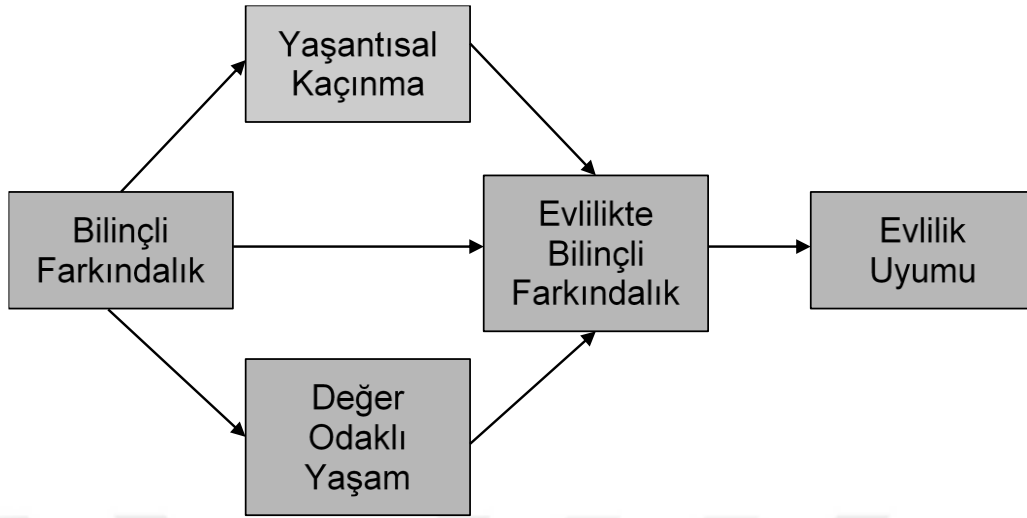
3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeline, araştırma grubuna, veri toplama araçlarına, veri toplama sürecine ve verilerin analizine ilişkin bilgiler yer almaktadır.

3.1. Araştırma Modeli

Araştırma, betimsel bir araştırma olup araştırmada tarama modeli kullanılmıştır. Betimsel araştırmalar, araştırılacak olan durumu net olarak tanımlamaktadır (Büyüköztürk, 2020). Tarama deseni, örneklem üzerinden yapılan araştırma ile evrenin tutumlarını, görüşlerini nicel olarak ele almaktadır (Creswell, 2017). Veriler; görüşme soruları, testler ya da soru formları gibi ölçme araçları ile toplanmaktadır (Büyüköztürk, 2020). Tarama araştırmasında veriler örneklemin özelliklerini belirlemek için toplanmaktadır. Tarama araştırmasının en büyük faydalarından biri, büyük örneklemden toplanan bilgileri ortaya çıkarmasıdır (Büyüköztürk, 2020). Evli bireylerin bilinçli farkındalık ile evlilik uyumu arasında yaşantısal kaçınma, değer odaklı yaşam, evlilikte bilinçli farkındalık düzeylerinin çoklu seri aracılık modelini incelemek amacıyla tarama modeli kullanılacak olup modelleme Şekil 2’de yer almaktadır.

Şekil 2: Evlilik Uyumunun Bilinçli Farkındalık, Evlilikte Bilinçli Farkındalık, Yaşantısal Kaçınma ve Değer Odaklı Yaşam ile Modellenmesi



3.2. Araştırma Grubu

Araştırmanın grubu için seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden amaçsal örneklemenin ölçüt örnekleme yöntemi kullanılacaktır. Ölçüt örnekleme yönteminde araştırmanın problemine göre örneklem ölçütlerini karşılayan birimlerle çalışma yapılmaktadır. Örneklem oluşturmada temel alınan ölçüttür (Büyüköztürk, 2020). Bu araştırmada belirlenen ölçütler; bireylerin 18 yaşından büyük olması ve en az bir yıldır evli olmasıdır. Bu araştırmada ölçüt örnekleme yöntemiyle 20 ile 68 yaş aralığında bulunan 430 kişiye ulaşılmıştır. Yaş, cinsiyet, çocuk sahibi olma, evlilik süresi, eğitim durumu, eşler arasındaki yaş farkı ve zor ve olumsuz konuşmalardan kaçınma durumu değişkenlerine göre katılımcılara ait bilgilerin frekans ve yüzdeleri Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1: Araştırma Grubuna Ait Demografik Bilgilerin Frekans ve Yüzdelik Değerleri

Değişken	f	%	Değişken	f	%
<i>Cinsiyet</i>			<i>Çocuk</i>		
Kadın	257	59.8	Çocuk Yok	108	25.1
Erkek	173	40.2	1 Çocuk	127	29.5
			2 ve Üzeri Çocuk	195	45.3
<i>Eğitim Düzeyi</i>			<i>Eş Eğitim Düzeyi</i>		
Lisans Öncesi	174	40.5	Lisans Öncesi	194	45.1
Lisans ve Sonrası	256	59.5	Lisans ve Sonrası	236	54.9
<i>Yaş</i>			<i>Eşler Arasındaki Yaş Farkı</i>		
24-32 Yaş	127	29.7	0-1 Yaş	157	37.3
33-45 Yaş	157	36.7	2-4 Yaş	159	37.8
46-68 Yaş	144	33.6	5-12 Yaş	105	24.9
<i>Evlilik Süresi</i>			<i>Zor ve Olumsuz Konuşmalardan Kaçınma</i>		
1-5 Yıl	134	31.2	Hiç Kaçınmaz	198	46.0
6-10 Yıl	66	15.3	Bazen Kaçınır	95	43.0
11-5 Yıl	60	14.0	Her Zaman Kaçınır	47	10.9
16 Yıl ve Üzeri	170	39.5			

Tablo 1’de görüldüğü üzere katılımcıların 257’si (%59.8) kadın, 173’ü (%40.2) erkektir. Bireylerin 127’si (%29.7) 24-32 yaş aralığında, 157’si (%36.7) 33-45 yaş aralığında ve 144’ü (%33.6) 46-68 yaş ve üzerindedir. Eğitim düzeylerine bakıldığında 174’ü (%40.5) lisans öncesi, 256’sı (%59.5) lisans ve üzeridir. Eşin eğitim düzeylerine bakıldığında 194’ü (%45.1) lisans öncesi, 236’sı (%54.9) lisans ve üzeridir. Katılımcıların evlilik süresine bakıldığında 134’ü (%31.2) 1-5 yıl arası, 66’sı (%15.3) 6-10 yıl arası, 60’ı (%14.0) 11-15 yıl arası ve 170’inin (%39.5) 16 yıl ve üzeridir. Eşlerin arasındaki yaş farkı incelendiğinde 157’si (%37.3) 0-1 yaş, 159’u 2-4 yaş (%37.8), 105’i (%24.9) 5-12 yaş arasındır. Katılımcıların eşleri ile zor ve olumsuz konuşmalardan kaçınma durumuna bakıldığında 198’i (%46.0) hiç kaçınmaz, 95’i bazen kaçınır (%43.0), 47’si (%10.9) her zaman kaçınır. Çalışmaya katılan yetişkinlerin 127’sinin (%29.5) 1 çocuğu var, 195’inin (%45.3) 2 ve üzeri çocuğu var, 108’inin (%25.1) çocuğu yoktur.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada evli bireylerin demografik bilgilerine “Demografik Bilgi Formu” aracılığıyla ulaşılmıştır. Aynı zamanda bireylerin yaşantısal kaçınmalarını ölçmek için “Kabul ve Eylem Formu-II”, evli bireylerin bilinçli farkındalıklarını

ölçmek için “Bilinçli Farkındalık Ölçeği” ve “Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği”, bireylerin yaşamlarında ne derece değerleri doğrultusunda davrandıklarını ölçmek için “Değer Odaklı Yaşam Ölçeği” ve evlilik uyumlarını ölçmek için “Evlilikte Uyum Ölçeği” kullanılmıştır.

3.3.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırmada evli bireylerin demografik özelliklerini öğrenebilmek amacıyla araştırmacı tarafından Demografik Bilgi Formu hazırlanmıştır. Demografik Bilgi Formu’nda bireylerin cinsiyet, yaş, en son mezun olduğu okul, eşinin en son mezun olduğu okul, çalışma durumu, evlilik yaşı, algılanan gelir düzeyi, evlilik süresi, çocuk sahibi olma durumu ve var ise çocuk sayısı gibi demografik özelliklerini belirlemeye yönelik bilgiler sorulmuştur.

3.3.2. Kabul ve Eylem Formu - II (KEF - II)

Kabul ve Eylem Formu-II bireylerin psikolojik esneklik düzeylerini ölçmek amacıyla Bond, Hayes, Baer, Carpenter, Guenole ve Orcutt (2011) tarafından geliştirilmiştir. Kabul ve Eylem Formu-II Türkçe versiyonunun güvenirlik ve geçerlilik çalışması Yavuz ve arkadaşları (2016) tarafından yapılmıştır. Çalışmaya anksiyete bozukluğu, antisosyal kişilik bozukluğu, depresyon ya da bipolar bozukluk tanısı olan 207 hasta ve 267 sağlıklı kişi katılmıştır. Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0.84 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test güvenirlik analizinde Pearson korelasyon katsayısı 0.85 olarak saptanmıştır. Doğrulayıcı Faktör Analizi sonuçlarına göre ölçek 7 maddeli ve tek faktörlü bir yapıdadır. Bireylerin ölçekten aldıkları yüksek puanlar, yüksek düzeyde yaşantısal kaçınmayı göstermektedir. Ölçüt geçerliği çalışmasında KEF-II ile Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği (RDBÖ) ve Durumluk Sürekli Kaygı Envanteri-II arasındaki ilişki Pearson korelasyon analizi ile incelenerek KEF-II’nin RDBÖ ($r=0.57$) ve Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri-II ile ($r=0.67$) pozitif orta derecede istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur. KEF-II’nin madde toplam puan korelasyon değerleri .53 ile .65 arasında değişim göstermektedir. Bu araştırmada ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .88 olarak bulunmuştur.

3.3.3. Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ)

Bilinçli Farkındalık Ölçeği Brown ve Ryan (2003) tarafından hayattaki anlık deneyimler üzerindeki farkındalık düzeyi ve bu deneyimler doğrultusunda dikkatli

olma eğilimini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz (2011) tarafından uyarlanan ölçek tek faktörlü, 15 madde ve 6'lı likert tipinde bir ölçme aracıdır. Dil eşdeğerliği için İngilizceyi ve Türkçeyi iyi derecede bilen uzmanlar tarafından ölçek Türkçeye çevrilmiştir. Ölçeğin orijinal İngilizce formu ile Türkçe formu arasında yüksek düzeyde pozitif ilişki hesaplanmıştır. Yapı geçerliğini değerlendirebilmek amacıyla açımlayıcı faktör analizi ve doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Faktör analizinde ölçekte 1'den büyük olan 5 özdeğer bulunmuştur. Scree plot çizgi grafiğinde ilk değişiklik birinci faktörde bulunarak ölçeğin tek faktörlü olduğu değerlendirilmiştir. Beş özdeğerin açıkladığı toplam varyans 58.019'dur. Madde faktör yükleri ise .48 ile .81 arasında değişmekte ve tüm maddeler için madde-toplam korelasyonu .44 ile .68 arasında değiştiği görülmüştür. Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .80 olup test-tekrar test yöntemi ile elde edilen güvenilirlik katsayıları $r = .86$ olarak hesaplanmıştır. Bu araştırmada ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .84 olarak bulunmuştur.

3.3.4. Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği (EBFÖ)

Bu çalışmada evli bireylerin kişiler arası bilinçli farkındalık düzeylerini ölçebilmek amacıyla Erus ve Deniz (2018) tarafından geliştirilen “Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği” kullanılmıştır. Bu ölçek 12 maddeden ve tek alt boyuttan oluşmaktadır. 5'li likert tipindeki ölçekten alınan puanların yüksek olması bireylerin eşleri ile olan kişiler arası ilişkisinde bilinçli farkındalık düzeyinin yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 60 iken, en düşük puan 12'dir ve ölçekte 2 madde ters puanlanmaktadır. Ölçeğin yapı geçerliği ve maddelerin faktör yük değerleri Açımlayıcı Faktör Analizi (AFA) ile belirlenmiştir. Ölçek için faktör yüklerine bakılarak 62 maddenin 12'sinin kalmasına karar verilmiştir. Ölçeğin tek boyutunun toplam varyansın %42,70'ini açıkladığı bulunmuştur. Açımlayıcı Faktör Analizi (AFA) sonucunda ölçeğin tek boyutlu faktör yapısının uyumunu değerlendirebilmek için Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) yapılarak ölçeğin iyi uyum gösterdiği bulunmuştur. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı iki ayrı çalışma grubu için .87 ve .85 olarak bulunmuştur. Bu araştırmada ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .83 olarak bulunmuştur.

3.3.5. Değer Odaklı Yaşam Ölçeği (DOYÖ)

Bireylerin değer odaklı yaşama düzeyini ölçmek amacıyla Wilson ve Groom (2002) tarafından Değer Odaklı Yaşam Ölçeği geliştirilmiştir. İki bölümü olan ve 10'lu likert tipinde ölçek, 10 alanda değer odaklı yaşamı ölçmektedir. Bireyler ilk bölümde değerlerin yaşamlarındaki önemini derecelendirirken ikinci bölümde son bir hafta süresince davranışlarının değerlerle tutarlılığını derecelendirmektedir. İlk boyutun adı “önem” ve ikinci boyutun adı “tutarlılık”tır. Önem alt boyutunda yer alan kategoriler; aile (köken aile), evlilik/çiftler/yakın ilişkiler, ebeveynlik, arkadaşlar/sosyal çevre, iş (çalışma), eğitim/öğretim, dinlence/eğlence, maneviyat/yaşamda anlam ve amaç, vatandaşlık/toplumsal yaşam, fiziksel öz-bakım (beslenme/ egzersiz/ hareket/ dinlenme/ uyku). Tutarlılık alt boyutunda ise katılımcıların son bir haftayı düşünerek değerleri doğrultusunda ne derece yaşayıp yaşamadıklarını değerlendirmeleri istenir. Alt boyutları oluşturan “önem” ve “tutarlılık” bileşenlerinden “değer odaklı bir kompozit (bileşim)” belirlenmektedir. İki alt boyutun toplam puanı elde edilir ve puanların yüksekliği değerler odaklı yaşamı belirtir.

Değer Odaklı Yaşam Ölçeği Çekici, Aydın Sünbül, Malkoç, Aslan Gördesli ve Arslan (2018) tarafından Türk kültürüne uyarlanarak geçerlik ve güvenirliği sınanmıştır. Doğrulayıcı faktör analizinde ölçeğin iki faktörlü yapıda olduğu bulunmuştur ve faktör yükleri .41 ile .73 arasında değişim göstermektedir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısını belirlemek amacıyla Cronbach Alfa değeri .90, “Önem” alt ölçeği için .85 ve “Tutarlılık” alt ölçeği için ise .83 olarak hesaplanmıştır. Testin güvenirliğine bakabilmek amacıyla testi yarılama yöntemi kullanılmıştır ve alt ölçekler için tek-çift maddeler arasındaki korelasyon değerleri hesaplanmıştır. “Önem” alt ölçeği için eşdeğer yarılar korelasyonu .84 ve “Tutarlılık” alt ölçeği için ise .79 olarak hesaplanmıştır. Bu araştırmada ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .88 olarak bulunmuştur.

3.3.6. Evlilikte Uyum Ölçeği (EUÖ)

Bireylerin evlilik uyumunu ya da niteliğini, buna ek olarak birçok farklı konuda (aile bütçesi, duyguların ifadesi, arkadaşlar, cinsellik, toplumsal kurallar, yaşam felsefesi) anlaşma ya da anlaşamama ile ilişki tarzını (boş zaman, ev dışı etkinlikler, çatışma çözme, güven) ölçmek amacıyla “Evlilikte Uyum Ölçeği” Locke ve Wallace

(1959) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek Tutarel Kışlak (1999) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. 15 maddeden oluşan iki boyutlu bu ölçek 5’li likert tipindedir. Ölçekten alınabilecek en düşük uyum puanı 1 iken en yüksek uyum puanı 58’dir. Uyumlu ve uyumsuz evli bireyleri ayırıcı kesme noktası 43.5’tir. Ölçeğin iç tutarlılık (Cronbach alpha) katsayısı 0.84 bulunmuş iken orijinalinin iç tutarlılık (Cronbach alpha) katsayısı 0.90’dır. Kadınlar için iki yarım test güvenirliği $r = .84$, erkekler için ise $r = .83$ ’tür. Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı 0.57 olup 0.1 düzeyinde anlamlıdır. Ölçeğin geçerlik çalışmaları “Kişilerarası İlişkiler Ölçeği” ve “İlişkilerde Yükleme Ölçeği” kullanılmış olup ölçüt-bağımlı geçerlik belirlenmiştir. Varimax dönüştürmesine göre faktör analizinde 3 faktör bulunmuştur. Fakat scree test uygulamasıyla ve kuramsal verilere göre ölçek anlaşma veya anlaşmama durumları ile ilişki tarzını içeren 2 faktöre ayrılmıştır. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .80 olarak bulunmuştur.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırma kapsamında bilgilendirilmiş onam formu, belirlenen ölçme araçları ve demografik bilgi formu bir araya getirilerek veri seti oluşturulmuştur. Veri setinde ilk olarak bilgilendirilmiş onam kapsamında araştırmanın amacı, verilerin yalnızca bu araştırma kapsamında kullanılacağı, bilgilerin 3. kişiler ile paylaşılmayacağı, ölçeklerin nasıl doldurulması gerektiği ve araştırmacı hakkında bilgilere yer verilmiştir. Ardından demografik bilgi formuna, ölçeklerin yönergeleri ve ölçek maddelerine yer verilmiştir. Araştırmanın yapılabilmesi amacıyla Yıldız Teknik Üniversitesi’nden 2023.03 nolu etik kurul onayı alınmıştır. Veriler Google Form aracılığıyla link üzerinden oluşturulmuştur. Örneklem grubuna uygun kişilere ulaşarak ve gönüllülük esasına dayanarak veriler toplanmıştır. Veri toplama araçlarının doldurulması yaklaşık 15 dakika sürmüştür. Veri toplama süreci 2023 yılının Ocak ve Şubat aylarını kapsamıştır. Araştırmaya dâhil edilen verilerin tamamı elektronik ortamdan toplanmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında toplam 449 evli bireye ulaşılmıştır. Katılımcıların 19 tanesi hatalı doldurduğu için bu veriler analize dahil edilmeyerek toplam 430 veri ile

analizler yapılmıştır. İstatistiksel analizler için .05 anlamlılık düzeyi referans alınmıştır.

Analize geçmeden önce ilk olarak alt gruplar için normallik incelemeleri yapılmıştır. Normallik incelemesi nezdinde kolmogorov smirnov (K-S) değerleri .05'ten büyük olmalı ve skewness-kurtosis (çarpıklık-basıklık) değer aralığının -1.96 ile +1.96 aralığında olmalıdır ve frekans dağılım grafiği (histogram), normal Q-Q Grafiği ve eğiliminden arındırılmış Q-Q grafiği ile incelenmelidir (Can, 2020). Analizler sonucunda yaş, cinsiyet, eğitim durumu, eş eğitim durumu, evlilik süresi, eşler arasındaki yaş farkı, çocuk sahibi olma ve zor ve olumsuz konuşmalardan kaçınma durumu gruplarının normal dağılım kriterlerini karşıladığı bulunmuştur. Yaş değişkeninde 24 yaş altı olan grupta 2 katılımcı bulunduğundan, grupların normal dağılım sağlamaması nedeniyle bu grup fark analizine katılmamıştır. Eşler arasındaki yaş farkı değişkeninde 13-20 yaş farkı olan grupta 9 katılımcı bulunduğundan, grupların normal dağılım sağlamaması nedeniyle bu grup fark analizine katılmamıştır. Değişkenlerin çarpıklık-basıklık değer aralığına ait bilgilere Tablo 2’de yer verilmiştir.

Tablo 2: Değişkenlerin Çarpıklık-Basıklık Değerleri

Değişken	Çarpıklık	Basıklık
Yaşantısal Kaçınma	.902	.548
Bilinçli Farkındalık	-.075	-.434
Evlilikte Bilinçli Farkındalık	-.914	.634
Değer Odaklı Yaşam	-.696	.224
Evlilik Uyumu	-.830	.926
Yaş	-.071	-1.416
Cinsiyet	.400	-1.849
Yaş Farkı	.219	-1.326
Evlilik Süresi	-.146	-1.687
Eğitim Durumu	-.390	-1.857
Eş Eğitim Durumu	-.197	-1.970
Çocuk Sahibi Olma	-.388	-1.393
Zor ve Olumsuz Konuşmalardan Kaçınma	.547	-.724

Yapılan incelemeler sonrasında veriler nezdinde yaş, cinsiyet, eğitim durumu, eş eğitim durumu, evlilik süresi, eşler arasındaki yaş farkı, çocuk sahibi olma ve zor ve olumsuz konuşmalardan kaçınma durumu değişkenlerinde alt gruplar için normal dağılım gösterdiği görülmüştür. Demografik değişkenlere ilişkin normallik incelemeleri sonucunda evli bireylerin evlilik uyum düzeylerinin cinsiyet, eğitim durumu, eş eğitim durumu değişkenlerine göre anlamlı farklılığı incelemek için

bağımsız gruplar t testi yapılmıştır. Yaş, evlilik süresi, eşler arasındaki yaş farkı, çocuk sahibi olma ve zor ve olumsuz konuşmalardan kaçınma durumu değişkenlerine göre anlamlı farklılığı test etmek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır ve “varyansların homojenliği” varsayımı için Levene testi kullanılmıştır.

Yaşantısal kaçınma, bilinçli farkındalık, değer odaklı yaşam ve evlilik uyumu düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Ayrıca evli bireylerin bilinçli farkındalıkları ile evlilik uyumları arasında yaşantısal kaçınma, değer odaklı yaşam ve evlilikte bilinçli farkındalığın çoklu seri aracılığını incelemek için Hayes (2018) tarafından geliştiren PROCESS makrosu içerisindeki Model 80 kullanılmıştır. 5000 bootstrapping yapılarak gerçekleştirilen analiz sonucunda bootstrapping katsayısı ve güven aralıkları oluşturulmaktadır. Doğrudan ve dolaylı etkilerin anlamlı olabilmesi için güven aralıklarının sıfırı kapsamaması gerekmektedir (Preacher & Hayes, 2008). Analizler IBM SPSS 26 ile gerçekleştirilmiştir.

4. BULGULAR

Bu bölümde, elde edilen verilerin istatistiksel çözümlemelerine ve bulgulara yer verilmiştir. Öncelikle değişkenlerin çarpıklık-basıklık değerlerine, kolmogorov smirnov (KS), frekans dağılım grafiği (histogram), normal Q-Q Grafiği (normal Q-Q plot) ve eğiliminden arındırılmış Q-Q grafiği ile normallik dağılımlarına bakılmıştır. Ardından araştırmanın değişkenlerine ait ölçeklerden elde edilen ortalama puanlara, standart sapma, standart hata, ranj ve minimum-maximum değerlerine yer verilmiştir.

Evli bireylerin evlilik uyumlarının yaş, cinsiyet, çocuk sahibi olma, evlilik süresi, eşler arasındaki yaş farkı, eğitim durumu ve zor ve olumsuz konuşmalardan kaçınma durumu değişkenlerine göre farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Evli bireylerin yaşantısal kaçınma, değer odaklı yaşam, bilinçli farkındalık, evlilikte bilinçli farkındalık ve evlilik uyumu düzeyleri arasındaki ilişkileri belirlemek için Pearson korelasyon analizi sonuçlarına yer verilmiştir. Sonrasında ise bilinçli farkındalık ile evlilik uyumu arasında yaşantısal kaçınma, değer odaklı yaşam, evlilikte bilinçli farkındalık düzeylerinin çoklu seri aracılık modeline yer verilmiştir.

4.1. Değişkenlere Yönelik Betimsel İstatistikler

Araştırmanın gerçekleştirildiği örneklem grubunda bulunan evli bireylerin evlilik uyumu, yaşantısal kaçınma, değer odaklı yaşam, evlilikte bilinçli farkındalık ve bilinçli farkındalık toplam puanlarına ait standart sapma, standart hata, ranj, minimum ve maksimum değerlerine Tablo 3'te yer verilmiştir.

Tablo 3: Değişkenlerin Toplam Puanlarına Ait Standart Sapma, Standart Hata, Ranj, Minimum ve Maksimum Değerleri

	N	$\bar{X}$	Ss	Shx	Ranj	Min	Max
Evlilik Uyum	430	42.47	7.71	.37	47	9	56
Bilinçli Farkındalık	430	63.32	12.18	.59	59	31	90
Yaşantısal Kaçınma	430	19.18	9.26	.45	42	7	49
Değer Odaklı Yaşam	430	169.68	21.70	1.05	107	93	200
Evlilikte Bilinçli Farkındalık	430	50.66	6.80	.33	34	26	60

Tablo 3'te Yaşantısal Kaçınma, Değer Odaklı Yaşam, Bilinçli Farkındalık, Evlilikte Bilinçli Farkındalık ve Evlilikte Uyum'un toplam puanlarından elde edilen aritmetik ortalama ($\bar{X}$) standart sapma (Ss), standart hata (Shx), ranj, minimum (Min) ve maksimum (Max) değerler verilmiştir. Tablo 3'te görüldüğü gibi evlilik uyumunun toplam puan aritmetik ortalaması 42.47, standart sapması 7.71 ve standart hatası .37'dir. Bu araştırmada ölçekten edinilen en yüksek puan 56, en düşük puan 9 ve ranj ise 47'dir. Bilinçli farkındalığın toplam puan aritmetik ortalaması 63.32, standart sapması ve 12.18 standart hatası .59'dur. Bu araştırmada ölçekten edinilen en yüksek puan 90, en düşük puan 31 ve ranj ise 59'dur. Evlilikte bilinçli farkındalığın toplam puan aritmetik ortalaması 50.66, standart sapması 6.80 ve standart hatası .33'tür. Bu araştırmada ölçekten edinilen en yüksek puan 60, en düşük puan 26 ve ranj ise 34'tür. Değer odaklı yaşamın toplam aritmetik puan ortalaması 169.68, standart sapması 21.70 ve standart hatası 1.05'tir. Bu araştırmada ölçekten edinilen en yüksek puan 200, en düşük puan 93 ve ranj ise 107'dir. Yaşantısal kaçınmanın toplam aritmetik puan ortalaması 19.18, standart sapması 9.26 ve standart hatası .45'tir. Bu araştırmada ölçekten edinilen en yüksek puan 49, en düşük puan 7 ve ranj ise 42'dir.

4.2. Demografik Değişkenlerin Evlilik Uyumı Üzerindeki Farklılığının İncelenmesine Yönelik Bulgular

Evlilikte Uyum Ölçeği'nin demografik değişkenlere (yaş, cinsiyet, çocuk sahibi olma, evlilik süresi, eğitim durumu, eşin eğitim durumu, eşler arasındaki yaş farkı ve zor ve olumsuz konuşmalardan kaçınma durumu) göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve bağımsız gruplar t-testi yapılmıştır.

4.2.1. Yaş Değişkenine Göre Evlilik Uyumu

Evli bireylerin evlilik uyumu düzeylerinin yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla öncelikle tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmış ve daha sonra farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Post-hoc testlerinden Games-Howell analizi gerçekleştirilmiştir. Sonuçlar Tablo 4’te verilmiştir.

Tablo 4: Evlilik Uyumu Düzeyinin Yaşa Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan ANOVA Testi ve Sonuçları

Grup	N	$\bar{X}$	Ss	Varyans Kaynakları	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
24-32 yaş (1)	127	44.87	6.39	Gruplar arası	1230.04	2	615.02		
33-45 yaş (2)	157	42.22	6.94	Grup içi	24070.67	425	56.64	10.86	.01
46-68 yaş (3)	144	40.63	8.93						
Toplam	428	42.47	7.70	Toplam	25300.72	427			

Katılımcıların evlilik uyumu puan ortalamalarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Tablo 4’te görüldüğü gibi ANOVA sonucunda yaş gruplarına göre evlilik uyumu puan ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmuştur [$F(2,425) = 10.86$, $p < .05$]. Bu farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan Post-hoc Games-Howell analizi sonucuna göre 24-32 yaş aralığındaki (1) ($\bar{X}=44.87$, $Ss=6.39$) yetişkinlerin evlilik uyum puan ortalamaları 33-45 arası (2) ($\bar{X}=42.22$, $Ss=6.94$) ve 46-68 yaş arası (3) yetişkinlerin evlilik uyum puan ortalamalarından ($\bar{X}=40.63$, $Ss=8.93$) anlamlı olarak daha yüksektir ($p < .05$). 33-45 yaş arası yetişkinler ile 46-68 yaş arası yetişkinlerin evlilik uyum puan ortalamaları arasında ise anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > .05$).

4.2.2. Cinsiyet Değişkenine Göre Evlilik Uyumu

Evli bireylerin evlilik uyum düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bağımsız gruplar t-testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 5’te verilmiştir.

Tablo 5: Evlilik Uyum Düzeyinin Cinsiyete Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Gruplar t-testi Sonucu

Gruplar	N	$\bar{X}$	Ss	Sd	t	p
Kadın	257	41.93	7.74	428	-1.81	.72
Erkek	173	43.29	7.60			

Tablo 5’te görüldüğü gibi, kadınların evlilik uyum puan ortalamaları ($\bar{X}$ =41.93; Ss=7.74) erkeklerin evlilik uyum puan ortalamalarından ($\bar{X}$ =43.29; Ss=7.60) daha düşüktür. Ortalamalar arasındaki bu farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan bağımsız gruplar t testi sonucunda cinsiyete göre katılımcıların evlilik uyum düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t=.72$; $p > .05$).

4.2.3. Çocuk Sahibi Olma Değişkenine Göre Evlilik Uyumu

Evli bireylerin evlilik uyumu düzeylerinin çocuk sahibi olma değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla öncelikle tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmış ve daha sonra farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Post-hoc testlerinden Games-Howell analizi gerçekleştirilmiştir. Sonuçlar Tablo 6’da verilmiştir.

Tablo 6: Evlilik Uyumu Düzeyinin Çocuk Sahibi Olma Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan ANOVA Testi ve Sonuçları

Grup	N	$\bar{X}$	Ss	Varyans Kaynakları	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Çocuk Yok (1)	108	45.62	5.81	Gruplar arası	1472.27	2	736.13		
1 Çocuk (2)	127	41.88	7.33	Grup içi	24008.95	427	56.23	13.09	.01
2 ve Üzeri Çocuk (3)	195	41.12	8.38						
Toplam	430	42.47	7.70	Toplam	25481.22	429			

Katılımcıların evlilik uyumu puan ortalamalarının çocuk sahibi olma değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Tablo 6’da görüldüğü gibi ANOVA sonucunda çocuk sahipliği gruplarına göre evlilik uyumu puan ortalamaları arasında

anlamli fark bulunmuştur [$F(2,427) = 13.09, p < .05$]. Bu farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan Post-hoc Games-Howell analizi sonucuna göre çocuğu olmayan (1) ($\bar{X}=45.62, Ss=5.81$) yetişkinlerin evlilik uyum puan ortalamaları 1 çocuğu olan (2) ($\bar{X}=41.88, Ss=7.33$) ve 2 veya daha fazla çocuğu olan (3) yetişkinlerin evlilik uyum puan ortalamalarından ($\bar{X}=41.12, Ss=8.38$) anlamli olarak daha yüksektir ($p < .05$). 1 çocuğu olan ile 2 veya daha fazla çocuğu olan yetişkinlerin evlilik uyum puan ortalamaları arasında ise anlamli bir fark bulunmamıştır ($p > .05$).

4.2.4. Evlilik Süresi Değişkenine Göre Evlilik Uyumu

Evli bireylerin evlilik uyumu düzeylerinin evlilik süresi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamli farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla öncelikle tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmış ve daha sonra farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Post-hoc testlerinden Games-Howell analizi gerçekleştirilmiştir. Sonuçlar Tablo 7’de verilmiştir.

Tablo 7: Evlilik Uyumu Düzeyinin Evlilik Süresi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan ANOVA Testi ve Sonuçları

Grup	N	$\bar{X}$	Ss	Varyans Kaynakları	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
1-5 Yıl (1)	134	44.40	6.88	Gruplar arası	1201.46	3	400.49		
6-10 Yıl (2)	66	42.68	6.59	Grup içi	244279.76	426	56.99	7.03	.01
11-15 Yıl (3)	60	43.45	6.14						
16 ve Üstü Yıl (4)	170	40.53	8.75						
Toplam	430	42.47	7.70	Toplam	25481.22	429			

Katılımcıların evlilik uyumu puan ortalamalarının evlilik süresi değişkenine göre anlamli bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Tablo 7’de görüldüğü gibi ANOVA sonucunda evlilik süresi gruplarına göre evlilik uyumu puan ortalamaları arasında anlamli fark bulunmuştur [$F(2,426) = 7.03, p < .05$]. Bu farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan Post-hoc Games-Howell analizi sonucuna göre 1-5 yıl arası (1) ($\bar{X}=44.40, Ss=6.88$) evli olan yetişkinlerin evlilik uyum puan ortalamaları 16 yıl ve üzeri (4) ($\bar{X}=40.53, Ss=8.75$) evli olan yetişkinlerin evlilik uyum puan

ortalamlarından anlamlı olarak daha yüksektir ($p < .05$). 11-15 yıl (3) ($\bar{X}=43.45$, $Ss=6.14$) evli olan yetişkinlerin evlilik uyum puan ortalamaları 16 yıl ve üzeri (4) ($\bar{X}=40.53$, $Ss=8.75$) evli olan yetişkinlerin evlilik uyum puan ortalamalarından anlamlı olarak daha yüksektir ($p < .05$). 6-10 yıl evli olan yetişkinler ile 16 yıl ve üzeri evli olan yetişkinlerin evlilik uyum puan ortalamaları arasında ise anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > .05$).

4.2.5. Eğitim Durumu Değişkenine Göre Evlilik Uyumu

Evli bireylerin evlilik uyum düzeylerinin eğitim durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bağımsız gruplar t-testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 8’de verilmiştir.

Tablo 8: Evlilik Uyum Düzeyinin Eğitim Durumuna Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Gruplar t-testi Sonucu

Gruplar	N	$\bar{X}$	Ss	Sd	t	p
Lisans Öncesi	174	42.48	8.14	428	.02	.99
Lisans ve Üzeri	256	42.47	7.42			

Tablo 8’de görüldüğü gibi, eğitim durumu lisans öncesi olan bireylerin evlilik uyum puan ortalamaları ($\bar{X}=42.48$; $Ss=8.14$) lisans veya üzeri olan bireylerin evlilik uyum puan ortalamalarından ($\bar{X}=42.47$; $Ss=7.42$) daha yüksektir. Ortalamalar arasındaki bu farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan bağımsız gruplar t testi sonucunda eğitim durumuna göre katılımcıların evlilik uyum düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t=.02$; $p > .05$).

4.2.6. Eşin Eğitim Durumu Değişkenine Göre Evlilik Uyumu

Evli bireylerin evlilik uyum düzeylerinin eşin eğitim durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bağımsız gruplar t-testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 9’da verilmiştir.

Tablo 9: Evlilik Uyum Düzeyinin Eşin Eğitim Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Gruplar t-testi Sonucu

Gruplar	N	$\bar{X}$	Ss	Sd	t	p
Lisans Öncesi	194	42.44	8.45	428	-.09	.93
Lisans ve Üzeri	236	42.50	7.05			

Tablo 9’da görüldüğü gibi, eşin eğitim durumu lisans öncesi olan bireylerin evlilik uyum puan ortalamaları ($\bar{X}$ =42.44; Ss=8.45) lisans veya üzeri olan bireylerin evlilik uyum puan ortalamalarından ($\bar{X}$ =42.50; Ss=7.05) daha düşüktür. Ortalamalar arasındaki bu farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan bağımsız gruplar t testi sonucunda eşin eğitim durumuna göre katılımcıların evlilik uyum düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t=-.09$; $p > .05$).

4.2.7. Eşler Arasındaki Yaş Farkı Değişkenine Göre Evlilik Uyumu

Evli bireylerin evlilik uyumu düzeylerinin eşler arasındaki yaş farkı değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla öncelikle tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Sonuçlar Tablo 10’da verilmiştir.

Tablo 10: Evlilik Uyumu Düzeyinin Eşler Arasındaki Yaş Farkı Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan ANOVA Testi ve Sonuçları

Grup	N	$\bar{X}$	Ss	Varyans Kaynakları	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
0-1 Yaş (1)	157	42.78	7.30	Gruplar arası	246.92	2	123.46	2.08	.13
2-4 Yaş (2)	159	43.00	7.21	Grup içi	24837.33	418	59.42		
5 Yaş ve Üzeri (3)	105	41.13	8.93						
Toplam	421	42.45	7.73	Toplam	25084.25	420			

Katılımcıların evlilik uyumu puan ortalamalarının eşler arasındaki yaş farkı değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Tablo 10’da görüldüğü gibi anlamlı bir fark bulunmamıştır ($F=2.08$; $p > .05$).

4.2.8. Zor ve Olumsuz Konuşmalardan Kaçınma Değişkenine Göre Evlilik Uyumu

Evli bireylerin evlilik uyumu düzeylerinin zor ve olumsuz konuşmalardan kaçınma durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla öncelikle tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmış ve daha sonra farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için post-hoc testlerinden Games-Howell analizi gerçekleştirilmiştir. Sonuçlar Tablo 11’de verilmiştir.

Tablo 11: Evlilik Uyumu Düzeyinin Zor ve Olumsuz Konuşmalardan Kaçınma Durumu Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan ANOVA Testi ve Sonuçları

Grup	N	$\bar{X}$	Ss	Varyans Kaynakları	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Hiçbir Zaman (1)	198	44.72	6.53	Gruplar arası	1877.36	2	938.68		
Bazen (2)	185	40.75	7.73	Grup içi	23603.86	427	55.28	16.98	.01
Her Zaman (3)	47	39.83	9.55						
Toplam	430	42.47	7.70	Toplam	25481.22	429			

Katılımcıların evlilik uyumu puan ortalamalarının zor ve olumsuz konuşmalardan kaçınma değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Tablo 11’de görüldüğü gibi ANOVA sonucunda zor ve olumsuz konuşmalardan kaçınma gruplarına göre evlilik uyumu puan ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmuştur [$F(2,427) = 16.98, p < .05$]. Bu farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan Post-hoc Games-Howell analizi sonucuna göre zor ve olumsuz konuşmalardan hiçbir zaman kaçınmayan (1) ($\bar{X}=44.72, Ss=6.53$) yetişkinlerin evlilik uyum puan ortalamaları bazen kaçan (2) ($\bar{X}=40.75, Ss=7.73$) ve her zaman kaçan (3) ($\bar{X}=39.83, Ss=9.55$) yetişkinlerin evlilik uyum puan ortalamalarından anlamlı olarak daha yüksektir ($p < .05$). Zor ve olumsuz konuşmalardan bazen kaçan ve her zaman kaçan yetişkinlerin evlilik uyum puan ortalamaları arasında ise anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > .05$).

4.3. Evlilik Uyumuna Yönelik Kurulan Modele İlişkin Bulgular

Bu kısımda öncelikle değişkenler arası ilişkiler ele alınmıştır. Bu doğrultuda bilinçli farkındalık, evlilik uyumu, yaşantısal kaçınma, değer odaklı yaşam ve evlilikte bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon katsayısı ile incelenmiştir. Bulgular Tablo 12’de sunulmuştur.

Tablo 12: Değişkenler Arası İlişkiler

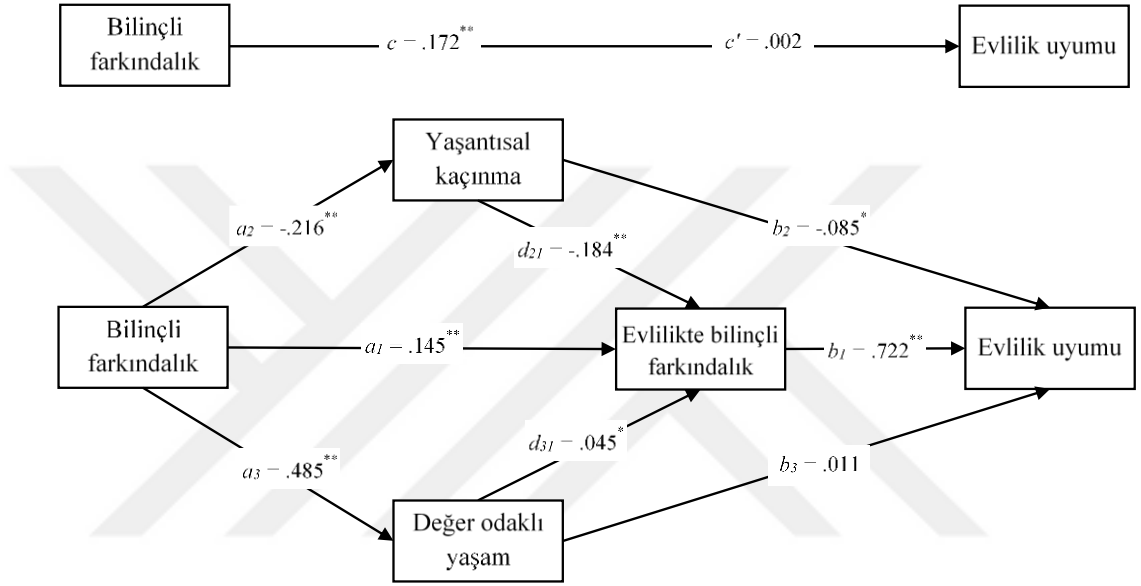
Değişken	1	2	3	4	5
1. Evlilik uyumu	—				
2. Bilinçli farkındalık	.272**	—			
3. Yaşantısal kaçınma	-.336**	-.284**	—		
4. Değer odaklı yaşam	.226**	.273**	-.224**	—	
5. Evlilikte bilinçli farkındalık	.682**	.364**	-.355**	.269**	—

Not: ** $p < .001$

Tablo 12 detaylı bir şekilde incelendiğinde; evli bireylerin evlilik uyumları ile bilinçli farkındalık ($r = .272, p < .001$), değer odaklı yaşam ($r = .226, p < .001$) ve evlilikte bilinçli farkındalığın ($r = .682, p < .001$) pozitif yönde anlamlı ilişkili olduğu anlaşılmaktadır. Diğer taraftan evlilik uyumu ile yaşantısal kaçınma arasında ise negatif yönde anlamlı ilişki söz konusudur ($r = -.336, p < .001$). Ek olarak bilinçli farkındalığın yaşantısal kaçınma ($r = .284, p < .001$) ile negatif yönde, değer odaklı yaşam ($r = .273, p < .001$) ve evlilikte bilinçli farkındalık ($r = .364, p < .001$) ile pozitif yönde anlamlı ilişkili olduğu saptanmıştır. Yaşantısal kaçınma incelendiğinde ise değer odaklı yaşam ($r = -.224, p < .001$) ve evlilikte bilinçli farkındalık ($r = -.355, p < .001$) ile negatif yönde anlamlı ilişkili olduğu görülmüştür. Son olarak, değer odaklı yaşam ile evlilikte bilinçli farkındalık arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişki belirlenmiştir ($r = .269, p < .001$).

Değişkenler arası ilişkilerin anlamlı bulunmasının ardından hipotez edilen çoklu sıralı aracılık modelinin analizine geçilmiştir. Evli bireylerde bilinçli farkındalık ile evlilik uyumu ilişkisinde aracıları ortaya çıkarmaya yönelik gerçekleştirilen analize ilişkin model Şekil 3'te sunulmuştur.

Şekil 3: Evlilik Uyumuna Yönelik Çoklu Sıralı Aracılık Modeli



Şekil 3'te yer alan ilişkilerde öncelikle doğrudan etkiler ele alınmıştır. Bu doğrultuda evli bireylerde bilinçli farkındalığın yaşantısal kaçınmayı ($B = -.216, p < .001$), evlilikte bilinçli farkındalığı ($B = .145, p < .001$) ve değer odaklı yaşamı ($B = .485, p < .001$) doğrudan anlamlı yordadığı görülmektedir. Bununla birlikte yaşantısal kaçınma evlilikte bilinçli farkındalığı ($B = -.184, p < .001$) ve evlilik uyumunu ($B = -.085, p < .05$) doğrudan negatif yönde anlamlı yordamaktadır. Değer odaklı yaşam incelendiğinde ise evlilikte bilinçli farkındalığı ($B = .045, p < .05$) anlamlı yordadığı görülürken, evlilik uyumunu ($B = .011, p > .05$) ise anlamlı yordamadığı belirlenmiştir. Son olarak evlilikte bilinçli farkındalığın evlilik uyumunu ($B = .722, p < .001$) doğrudan anlamlı yordadığı ifade edilebilir. Bunlara ek olarak bilinçli farkındalığın evlilik uyumu doğrudan pozitif yönde anlamlı yordadığı ($c = .172, p < .001$), bununla birlikte aracı değişkenler modele dahil edildiğinde yordamasının anlamsızlaştığı görülmektedir ($c' = .002, p > .05$). Dolayısıyla elde edilen sonuca göre oluşacak aracılıkların tam aracılık modele işaret edeceği anlaşılabilmektedir. Aracılık

modelinde yer alan dolaylı etkilere yönelik bootstrapping sonuçları Tablo 13'te sunulmuştur.

Tablo 13: Dolaylı Etkilere İlişkin Bootstrapping Sonuçları

Dolaylı etkiler	Katsayı	%95 GA	
		AL	ÜL
Bilinçli farkındalık → Yaşantısal kaçınma → Evlilik uyumu	.0182	.001	.042
Bilinçli farkındalık → Değer odaklı yaşam → Evlilik uyumu	.0053	-.008	.020
Bilinçli farkındalık → YK → EBFÖ → Evlilik uyumu	.0455	.024	.073
Bilinçli farkındalık → DEĞER → EBFÖ → Evlilik uyumu	.0249	.009	.043

Not. GA güven aralığı; AL alt limit; ÜL üst limit; YK yaşantısal kaçınma; EBFÖ evlilikte bilinçli farkındalık; DEĞER değer odaklı yaşam

Tablo 13'te modele uygulanan bootstrapping analizi sonucunda oluşan bootstrapping katsayısı ve %95 güven aralıkları görülmektedir. Tablo incelendiğinde, bilinçli farkındalığın evlilik uyumunu yaşantısal kaçınma aracılığıyla yordamasının anlamlı olduğu söylenebilir, (bootstrap katsayısı = .0182, %95GA = .001, .042). Diğer taraftan bilinçli farkındalığın evlilik uyumunu yordamasında değer odaklı yaklaşımın ise aracılık etmediği belirlenmiştir, (bootstrap katsayısı = .0053, %95GA = -.008, .020). Bunlara ek olarak, bilinçli farkındalığın evlilik uyumunu yordamasında yaşantısal kaçınma ve evlilikte bilinçli farkındalığın sıralı aracılık yaptığı dolaylı etkinin anlamlı olduğu saptanmıştır, (bootstrap katsayısı = .0455, %95GA = .024, .073). Benzer şekilde, bilinçli farkındalığın evlilik uyumunu yordamadınsa değer odaklı yaşam ve evlilikte bilinçli farkındalığın sıralı aracılık yaptığı dolaylı etkinin de anlamlı olduğu sonucuna varılmıştır, (bootstrap katsayısı = .0249, %95GA = .009, .043).

5. TARTIŞMA

Bu bölümde ilk olarak evli bireylerin demografik özellikleri ve evlilik uyumu arasındaki ilişkiler incelenerek araştırmada ortaya çıkan sonuçlar alanyazın çerçevesinde tartışılıp yorumlanmıştır. Ardından evlilik uyumu, yaşantısal kaçınma, bilinçli farkındalık, evlilikte bilinçli farkındalık, değer odaklı yaşamın birbiri ile ilişkisi ve bu değişkenler ile elde edilen model örüntüsü incelenerek araştırmada ortaya çıkan sonuçlar alanyazın çerçevesinde tartışılıp yorumlanmıştır.

5.1. Demografik Değişkenlerin Evli Bireylerde Evlilik Uyumu Üzerindeki Farklılığına Yönelik Tartışma ve Yorum

Bu araştırmada evli bireylerin yaş, yaş farkı, cinsiyet, çocuk sahibi olma, evlilik süresi, eğitim durumu, eş eğitim durumu ve zor ve olumsuz konuşmalardan kaçınma durumu değişkenlerine göre evlilik uyumu üzerinde anlamlı bir farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Araştırma sonucunda evlilik uyumu üzerinde yaş, çocuk sahibi olma, evlilik süresi ve zor ve olumsuz konuşmalardan kaçınma değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık olduğu fakat cinsiyet, eğitim düzeyi, eş eğitim düzeyi ve eşler arasındaki yaş farkı değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur.

Bu araştırmanın sonucunda evlilik uyumu düzeylerinde yaş değişkenine göre anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu sonuca göre, 24-32 yaş aralığındaki katılımcıların evlilik uyumu puan ortalamaları, 33-45 yaş arası ve 46-68 yaş arası katılımcılardan anlamlı olarak daha yüksektir. 33-45 yaş arası katılımcılar ile 46-68 yaş arası katılımcıların evlilik uyumu puanları arasında ise anlamlı bir fark bulunamamıştır. Araştırma grubunda ilk yetişkinlik için yaşam yapısına giriş ve 30 yaş geçişi yaşayan bireylerin evlilik uyum düzeylerinin en yüksek olduğu görülmüştür. Alanyazında evli bireylerin yaşlarına göre evlilik uyumları arasında farklılıklar gösteren çalışmalara rastlanmıştır (Demiray, 2005; Muhtar, 2022; Özmen Süataç, 2010; Yazıcı Çelebi, 2016; Yıldırım, 1992). Evli bireylerin yaşları arttıkça evlilik uyumunun azaldığını gösteren araştırmalar bulunmaktadır (Özmen Süataç, 2010). Yapılan bir çalışmada,

20-30 yaş ve 31-40 yaş arasındaki bireylerin evlilik uyumları, 41-50 yaş ve 51 yaş üstü bireylerden daha yüksek bulunmuştur (Yazıcı Çelebi, 2016). Yapılan bir diğer çalışmada ise 24-33 yaş aralığında bulunan bireyler, 44-53 yaş aralığında bulunan bireylere göre daha yüksek evlilik uyum düzeylerine sahip olduğu görülmüştür (Muhtar, 2022). Bunun yanında evli bireylerin yaşları ilerledikçe evlilik uyum düzeylerinin arttığını içeren çalışmalar da bulunmaktadır. Yaş ilerledikçe oluşan mesleki deneyim, hedeflere ulaşma, düzenli aile yaşantısı ve hayattaki beklentilere yönelik açıklık evlilik uyumunu etkileyebilmektedir (Yıldırım, 1992). Tüm bu çalışma sonuçlarının haricinde yaştan evlilik uyumunu etkilemediğini gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Gürsoy, 2004; Farhadi, 2018). Genel olarak bakıldığında evlilik, bireyler tarafından arzu edilen bir kurumdur. Bireylerin kendi arzusu ile isteyerek evlenmeleri evlilik uyumunu beraberinde getirmektedir. İlk yetişkinlik döneminde, bireyler kendilerini ait hissedebileceği bir kurum içerisinde görmek isterler. Orta yetişkinlik döneminde ise bireyler daha farklı sorunlarla uğraşabilmektedir. Örneğin çocuk yetiştirme, iş hayatı, ebeveynlerinin yaş almaları sebebiyle bakıma ihtiyacı olması, alışkanlıklardan sıkılma ve yenilik arayışı içerisinde olma dürtüsü gibi. Bu nedenle ilk yetişkinlik dönemindeki bireylerin orta yetişkinlik dönemindeki bireylere göre evlilik uyumlarının daha yüksek olması beklenen bir sonuçtur.

Bu araştırmanın sonucunda kadın ve erkek katılımcıların evlilik uyum düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur. Alanyazında da bireylerin evlilik uyumlarının cinsiyete göre farklılaşmadığını gösteren araştırmalar bulunmaktadır (Daş, 2019; Demiray, 2005; Farhadi, 2018; Fırsıloğlu, 1992; Karaköse, 2018; Muhtar, 2022; Okutan Karagöz, 2016; Özmen Süataç, 2010). Bunun yanında evli erkeklerin evlilik uyum düzeylerinin evli kadınlara göre daha yüksek olduğunu gösteren çalışmalar da bulunmaktadır. Erkeklerin evlilik uyumlarının daha yüksek olmasının sebebi toplumumuzda kadına atfedilen rollerin fazlalığından kaynaklanabilmektedir. Çoklu rolleri sebebiyle evli kadınlar daha yoğun ve yorucu bir hayat yaşayabilmektedir (Yıldırım, 1992). Fakat günümüz koşullarında kadınların da iş hayatına ve sosyal ortamlara daha fazla dahil olması sebebiyle kadın ve erkek arasındaki toplumsal rollerde geçmiş yıllara göre değişimler gözlenmektedir. Cinsiyetler arası rol farklılıklarının azalmasının evlilik uyum düzeylerine de yansıdığı görülmektedir. Bu nedenle kadın ve erkek arasında evlilik uyum düzeylerinde anlamlı bir farklılık görülmediği düşünülmektedir.

Bu araştırmanın sonucunda eşler arasındaki yaş farkının evlilik uyum düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur. Alanyazında da bireylerin evlilik uyumlarının eşler arasındaki yaş farkına göre farklılaşmadığını gösteren araştırmalar bulunmaktadır (Yazıcı Çelebi, 2016; Yıldırım, 1992). Bu durumun aksine yapılan bir çalışmada eşi ile 0-5 yaş farkı olan evli bireyler 5-10 yaş farkı olan evli bireylere göre daha yüksek evlilik uyum düzeylerine sahip olduğu görülmüştür (Muhtar, 2022). Yapılan çalışmalardaki sonuçların farklı olmasının bir sebebinin araştırmalarda yaş farkının farklı yaş grupları olarak ele alınmasıdır. Bu çalışmada ise yaş farkı grupları; 0-1 yaş, 2-4 yaş ve 5-12 yaş olarak incelenmiştir. Eşler arasındaki yaş farkının evlilik uyum düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmamasının bir diğer sebebi, eşler arasında yaş farkı olsa bile bireylerin uyumlu kişilik yapılarının olması olabilir. Kişilik özelliklerinden geçimlilik/uyumluluğun bencillik, soğukluk, kendinin ve diğerlerinin ihtiyaçları kesiştiğinde kolayca “hayır” diyebilme gibi özelliklerin tam tersini ifade ettiği belirtilmektedir (Engin-Acarbulut, 2019). Kişiler arası ilişkilerin devamlılık göstermesi, olumlu olabilmesi ve çatışmaların en aza indirgenebilmesi için bireylerin uyumlu özellikler göstermeleri gerekmektedir (Çetin, 2008). Bu noktada, evli bireylerin uyumlu kişilik yapılarının olması birbirleri arasında yaş farkı olsa dahi evlilik uyumunu artırabilecek bir özellik olmaktadır.

Bu araştırmanın sonucunda evlilik uyumu düzeylerinde çocuk sahibi olma değişkenine göre anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu sonuca göre, çocuğu olmayan katılımcıların evlilik uyumu puan ortalamaları, 1 çocuğu olan ve 2 veya daha fazla çocuğu olan katılımcılardan anlamlı olarak daha yüksektir. 1 çocuğu olan katılımcılar ile 2 veya daha fazla çocuğu olan katılımcıların evlilik uyumu puanları arasında ise anlamlı bir fark bulunamamıştır. Araştırma grubunda çocuğu olmayan bireylerin evlilik uyum düzeylerinin en yüksek olduğu görülmüştür. Alanyazında evlilik uyumunun çocuk sahipliği ve çocuk sayısına göre farklılaştığını içeren çalışmalara rastlanmıştır (Muhtar, 2022; Kodan Çetinkaya, 2018; Yazıcı Çelebi, 2016). Çocuk sahibi olmayan evli bireylerin evlilik uyumları, çocuk sahibi olanlara göre daha yüksek olduğu (Kodan Çetinkaya, 2018) bulunmakla birlikte çocuk sayısı arttıkça evlilik uyumunun düştüğü görülmektedir (Muhtar, 2022; Yazıcı Çelebi, 2016). Bunun yanında çocuk sayının evlilik uyumu üzerinde istatistiksel açıdan önemsiz olduğunu gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Demiray, 2005; Farhadi, 2018; Fışıloğlu, 1992; Gürsoy, 2004; Yıldırım, 1992). Çocuk sahibi olmak çiftler için hem olumlu hem de

olumsuz nitelikleri beraberinde getirmektedir. Bireyler hem maddi hem de manevi olarak çocuk bakımına hazırlanmalıdır. Çocuk yetiştirmek oldukça zor ve stresli olabilmektedir. Bu durum da evli çiftlerin çocuk bakımı konusunda çatışma ve problem yaşayabileceğini göstermekle birlikte evlilik uyum düzeyinin azalması beklenebilecek bir olgudur. Bunun yanında eşler arasında çocuk sebebiyle çatışma ve problem yaşanmasa dahi ebeveynlerin çocuklarıyla ilgilendikleri süre artacağı için eşlerine yeteri kadar vakit ayıramama durumunun evlilik uyumunu düşürebileceği düşünülmektedir.

Bu araştırmanın diğer bir sonucu evlilik uyumu düzeylerinde evlilik süresi değişkenine göre anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu sonuca göre, 1-5 yıl evli olan katılımcıların evlilik uyumu puan ortalamaları, 16 yıl ve üstü evli olan katılımcılardan anlamlı olarak daha yüksektir. Ayrıca 11-15 yıl evli olan katılımcıların evlilik uyumu puan ortalamaları da 16 yıl ve üstü evli olan katılımcılardan anlamlı olarak daha yüksektir. Bireylerin evlilik uyumlarının evlilik süresine göre farklılaştığını gösteren araştırmalar bulunmaktadır (Demiray, 2005; Karaköse, 2018; Kodan Çetinkaya, 2018; Kublay ve Oktay, 2015; Muhtar, 2022; Özmen Süataç, 2010; Yazıcı Çelebi, 2016). Evli bireyler nezdinde evlilik süresi arttıkça evlilik uyumu azalmaktadır (Karaköse, 2018; Yazıcı Çelebi, 2016) fakat 26-35 yıl aralığındaki evliliklerde evlilik uyumunda yükselme görülmektedir (Kublay ve Oktay, 2015). Evlilik süresi 1-5 yıl aralığındaki evli bireylerin 6-10, 11-15, 16-20 yıl aralığında, 21 yıl üstü olan evli bireylerden evlilik uyumlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur (Kodan Çetinkaya, 2018; Yazıcı Çelebi, 2016). Benzer şekilde evlilik süresi 1-5 yıl arasında olan bireylerin evlilik uyum düzeyleri 10 yıl ve üzeri olan bireylerin evlilik uyum düzeylerinden daha yüksek olduğu görülmüştür (Muhtar, 2022). Alanyazın incelendiğinde 1-5 yıl arasında evli olan bireylerin evlilik uyumlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Evliliğin başında çiftlerin birbirlerine karşı daha ilgili ve şefkatli olmasının evlilik uyumunu etkilediği düşünülebilir. Bunun yanında bu çalışmada 11-15 yıl evli olan bireylerin 16 yıl ve üzeri evli olan bireylere göre evlilik uyumu daha yüksek bulunmuşken 6-10 yıl evli olan bireylerin 16 yıl ve üzeri evli olan bireylere göre evlilik uyumunda anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu noktada 6-10 yıl arası evli olan bireylerin yeni çocuk sahibi olma, ilk çocukluk ya da ikinci çocukluk döneminde çocuklarının olmasının evlilik uyum düzeyini etkilediği düşünülebilmektedir.

Bu araştırmanın sonucunda eğitim durumu ve eşin eğitim durumu ile evlilik uyum düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur. Alanyazında da bireylerin evlilik uyumlarının eğitim durumlarına göre farklılaşmadığını gösteren araştırma bulunmaktadır (Özmen Süataç, 2010). Bunun yanında evlilik uyumlarının eğitim durumlarına göre farklılaştığını gösteren araştırmalar da bulunmaktadır (Daş, 2019; Gürsoy, 2004; Kara, 2020; Muhtar, 2022; Yazıcı Çelebi, 2016; Yıldırım, 1992). İlkokul ve ortaokul mezunu olan evli bireylerin lise, lisans ve lisansüstü mezunu olan evli bireylere göre evlilik uyumu daha yüksek bulunmuştur (Yazıcı Çelebi, 2016). Evli bireyler nezdinde öğrenim durumu yükseldikçe evlilik uyumunda da artış gözlenmektedir (Yıldırım, 1992). Kadınların eğitim durumu arttıkça evlilik uyum düzeylerinin de yükseldiği görülmüştür (Gürsoy, 2005). Eğitim düzeylerinin artması ile evli bireyler bilinçlenerek evlilik ilişkilerinde kaliteli zaman geçirme, iş birliğini artırma, duyguları ifade etme ve açık iletişime odaklanmaktadırlar. Bu doğrultuda eğitim düzeyi arttığında evlilik ilişkisinde pozitif açıdan bir gelişim görülerek evlilik uyum puanları yükselmektedir (Daş, 2019). Evli bireyler nezdinde yüksek lisans mezunu olanlar, lise ve lisans mezunu olanlara göre evlilik uyumlarının daha yüksek olduğu görülmüştür (Farhadi, 2018). Benzer şekilde lisansüstü mezunu olan bireyler lise, önlisans ve ilköğretim mezunu olan bireylerden daha yüksek evlilik uyum düzeylerine sahiptir (Muhtar, 2022). Alanyazında eşin eğitim durumu ile evlilik uyumu arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişkiler bulunan bir çalışmaya rastlanmıştır. Yapılan çalışmada eşleri yüksek lisans veya doktora mezunu olanlar, lise veya lisans mezunu olanlara göre evlilik uyumları daha yüksek bulunmuştur (Fışıloğlu, 1992). Bu çalışmada ise öğrenim durumu lisans öncesi olanlar ile lisans ve sonrası olanlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Öğrenim durumu düşük olsa bile okul dışı kişisel gelişim kursları, teknolojik gelişmeler sebebiyle bilgiye hızlı ulaşabilme, uzaktan erişim imkanı veren kurslar bireylerin kendini geliştirebilmelerine imkan vermektedir.

Bu araştırmanın sonucunda evlilik uyumu düzeylerinde zor ve olumsuz konuşmalardan kaçınma durumuna göre anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu sonuca göre, zor ve olumsuz konuşmalardan hiçbir zaman kaçınmayan katılımcıların evlilik uyumu puan ortalamaları, bazen ve her zaman kaçınan katılımcılardan anlamlı olarak daha yüksektir. Zor ve olumsuz konuşmalardan bazen kaçınan katılımcılar ile her zaman kaçınan katılımcıların evlilik uyumu puanları arasında ise anlamlı bir fark

bulunamamıştır. Araştırma grubunda zor ve olumsuz konuşmalardan hiçbir zaman kaçınmayan bireylerin evlilik uyum düzeylerinin en yüksek olduğu görülmüştür. Alanyazında bu soruyu içeren bir çalışmaya rastlanmamıştır. Fakat benzer araştırmalar incelenmiştir. Yapılan bir çalışmada, evli bireylerin eşleri ile duygu ve düşüncelerini paylaşma düzeyi yükseldikçe evlilik uyum düzeylerinin de yükseldiğini gösteren bir çalışmaya rastlanmıştır (Yıldırım, 1992). Evlilik uyumu düşük olan bireylerin evlilik uyumu yüksek olan bireylere göre daha fazla olumsuz kişiler arası ilişki tarzına başvurmaktadırlar. Evlilik uyumu düşük olan bireyler duygulardan kaçınan duyarsız ilişki biçimi sebebiyle öfkelenmektedirler. Duygudan kaçınan iletişim biçiminde empati bulunmamaktadır ve evlilik uyumu düşük olan bireylerin çeşitli problemlerini ve duygularını belirtmekten kaçındıkları söylenebilmektedir (Özmen Süataç, 2010). Yapılan bir diğer çalışmada ise kadınların iletişim becerileri ve evlilik uyumları arasında istatistiksel açıdan anlamlı pozitif ilişki bulunmuştur (Kara, 2020). Bu noktada, evli bireyler evlilik uyumunu yüksek tutmak için zor ve olumsuz konuşmalardan kaçınmadan duygu ve düşüncelerini paylaşarak eşleri ile iletişime ve etkileşime girmelidir. Çünkü bireyler, sosyal varlıklar olarak iletişim ve etkileşim ile hayatta kalırlar. Bu durum evlilik ilişkisinde de kendini göstermektedir.

Evlilik, eşlerin her birini ayrı ayrı etkileyen aynı zamanda bir bütün olarak da ele alan bir kavramdır. Bu nedenle eşlerin demografik özelliklerinin incelenmesi evlilik uyumu kavramını etkileme düzeyi için oldukça önemlidir. Fışıloğlu ve Demir (2000)'in çalışmasına göre aile ve evlilik terapisi ile ilgilenen uzmanlar evliliğin kalitesine ve bireylerin yalnızlık düzeyine odaklanmalıdır. Bunun yanında Türkiye'nin hızla değişen kültürel coğrafyası sebebiyle evlilik uyumunun demografik özelliklerine, özellikle de cinsiyet ve evlilik türüne dikkat etmesi önemlidir. Evlilik ve aile terapistleri, evlilik zenginleştirme programları gibi önleyici programlar oluşturabilirler.

5.2. Bilinçli Farkındalığın Yaşantısal Kaçınmayı Yordamasına Yönelik Tartışma ve Yorum

Bu araştırmanın sonucunda bilinçli farkındalığın yaşantısal kaçınmayı anlamlı biçimde yordadığı bulunmuştur. Olumsuz duygu, düşünce ve anılar gibi içsel deneyimlerden kaçma veya kaçınma durumları yaşantısal kaçınma kavramı ile açıklanmaktadır ve bu kavram kabul kavramının tam tersidir. Kabul ve kararlılık

terapisi nezdinde bilinçli farkındalık kavramı ise kabul, ayrışma, şimdiki an ile temas ve bağlamsal benliği içeren dört temel beceriden oluşmaktadır (Harris, 2022). Bu noktada bilinçli farkındalığı oluşturan kabul becerisindeki değişimin yaşantısal kaçınma düzeyine etki etmesi beklenen bir olgudur. Alanyazında da bu yaşantısal kaçınma ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmalar bulunmaktadır. Yapılan bir çalışmada bilinçli farkındalık yaşantısal kaçınma ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Ayrıca, bilinçli farkındalığın yaşantısal kaçınma yoluyla kaygı üzerinde önemli dolaylı etkileri olduğu gözlenmiştir (McCluskey vd., 2020). Benzer şekilde yapılan bir diğer araştırmada yaşantısal kaçınmanın sürekli veya durumluk kaygı ile pozitif, bilinçli farkındalık ile negatif ilişkili olduğu bulunmuştur (Mahoney vd., 2015). Yaşantısal kaçınma ile bilinçli farkındalık arasında istatistiksel açıdan anlamlı negatif yönde bir ilişki bulunmaktadır (Cowdrey & Park, 2012).

Yapılan bir çalışmada yaşantısal kaçınmanın bilinçli farkındalık ile kumar sorunu arasındaki ilişkilere aracılık ettiği bulunmuştur. Mevcut verilerin katkısı ile yaşantısal kaçınmanın yalnızca psikolojik sorunlarla ilgili olmakla kalmayıp, aynı zamanda düşük bilinçli farkındalık gibi yararsız psikolojik stratejilerin işlediği bir mekanizma olabileceği görülmüştür (Riley, 2014). Panik bozukluğu olan bireylerde yaşantısal kaçınma düzeyinin artmasıyla, bilinçli farkındalığın azaldığı görülmektedir (Öztürk, 2020). Benzer şekilde, OKB'ye sahip bireylerde bilinçli farkındalık düzeyi arttıkça psikolojik esneklik düzeyi azalmakta ve yaşantısal kaçınma düzeyi artmaktadır (Keskin, 2020).

Yaşantısal kaçınmanın TSSB kaçınma semptomlarının şiddetini ne ölçüde öngördüğünü ve bilinçli farkındalığın, yaşantısal kaçınmanın öngörü yeteneğinin TSSB kaçınma semptomlarının tahminine katkıda bulunup bulunmadığı incelenmiştir. Bilinçli farkındalık, özellikle yargılamama veya günlük deneyimlerin kabulü, kaçınma semptom şiddetinde ek varyansı öngörmüştür. Yaşantısal kaçınmanın öz-bildirim ölçümleri, bireyin kaçındığı konusunda bir farkındalık gerektirdiğinden, yaşantısal kaçınma ölçümlerinin dahil edilmesi, travmayla ilişkili kaçınma ölçümü için bir kontrol değişkeni işlevi görmüş olabilmektedir. Bilinçli farkındalığın bileşenlerinden yargılamama ise en güçlü yordayıcı olabilmektedir. Çünkü yaşantısal kaçınmaya, yalnızca temel farkındalığı yansıtan farkındalığın diğer yönlerini oluşturan deneyimini gözlemleme, tanımlama veya dikkatli bir şekilde meşgul etme kapasitesinden daha fazla aykırıdır (Thompson & Waltz, 2010). İlgili araştırma bulgusu ve mevcut

alanyazın ışığında bilinçli farkındalık ile yaşantısal kaçınma kavramlarının iki ayrı uçta bulunan ve birbirlerinin zıttı olan kavramlar olduğu söylenebilmekle birlikte bilinçli farkındalık düzeyindeki artışın yaşantısal kaçınma düzeyindeki azalışı etkilediği belirtilebilir.

5.3. Bilinçli Farkındalığın Değer Odaklı Yaşamı Yordamasına Yönelik Tartışma ve Yorum

Bu araştırmanın sonucunda bilinçli farkındalığın değer odaklı yaşamı anlamlı biçimde yordadığı bulunmuştur. Kabul ve kararlılık terapisinde değerlerin tanımlanması ve açıklanması, tedavinin temel odak noktalarını oluşturmaktadır. Çünkü değerler, hedeflere ve bireyin davranışlarına rehberlik ederek zor zamanlarda esnek ve bağlamsal bir çerçeve sağlamaktadır (Christie vd., 2017). Alanyazında da bu değer odaklı yaşam ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmalar bulunmaktadır. Yapılan bir çalışmada panik bozukluğu olan bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri artarken değer odaklı yaşamın alt boyutu olan tutarlılık düzeyi de artmaktadır (Öztürk, 2020). Benzer şekilde OKB'ye sahip bireylerde değerlere göre yaşama düzeyi azaldıkça bilinçli farkındalık düzeyi de azalmaktadır (Keskin, 2020). Yapılan bir diğer araştırmada kronik ağrı ile kabul, bilinçli farkındalık ve değerlere dayalı eylem arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Birlikte ele alındığında, bu süreçler "psikolojik esneklik" olarak adlandırılan kapsayıcı bir süreci gerektirmektedir. Bu çalışmanın katılımcıları, birinci basamakta ankete katılan kronik ağrısı olan 239 yetişkindir. Katılımcılar kronik ağrı, bilinçli farkındalık, psikolojik kabul, değer odaklı yaşam, sağlık durumu ve ağrıyla ilgili doktor ziyaretlerini içeren ölçümleri tamamlamışlardır. Korelasyon katsayıları, psikolojik esnekliğin bileşenleri ile sağlık ve doktor vizitlerinin ölçümleri arasında önemli ilişkiler olduğunu göstermiştir. Yapılan regresyon analizinde psikolojik esneklik varyansın ortalama %24'ünü açıklıyordu. Bu veriler, psikolojik esnekliğin, uzmanlık bakımı dışında karmaşık sorunları olan hastalarda kronik ağrının etkisini azaltabileceğini düşündürmektedir (McCracken & Velleman, 2009). Çekici (2019)'nin çalışmasında ise otantik davranışın bilinçli farkındalık ve değer odaklı yaşam üzerindeki aracılık rolü incelenmiştir. Araştırmanın bulgularına göre otantikliğin bilinçli farkındalık ve değer odaklı yaşam arasındaki ilişkide aracı bir role sahip olduğu bulunmuştur.

Kabul ve kararlılık terapi modelinde değerlere dayalı eylemin önemi göz önüne alındığında, bilinçli farkındalığın öznel iyi oluşla ilişkili olduğu potansiyel bir mekanizma olarak değerlere dayalı eylemin rolü incelenmiştir. Hipotezle uyumlu olarak, bilinçli farkındalığın kısmen değerlere dayalı eylem yoluyla öznel iyi oluş ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Değerlere dayalı eylem yoluyla bilinçli farkındalık ve öznel iyi oluş arasındaki dolaylı ilişkinin doğrudan ilişkiden daha güçlü olduğu ve doğrudan ilişkinin anlamlı olmadığı gözlenmiştir (Christie vd., 2017).

Bilinçli farkındalık kavramı, bireyin deneyimlerine karşı açık ve dikkatli olması, bireyin şimdiki anda kalabilmesidir. Araştırma bulgusu ve alanyazın doğrultusunda görüldüğü gibi bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan bireylerin, değerlerini keşfetmesi, fark etmesi ve değerleriyle tutarlı bir hayat sürdürmeleri beklenen bir olgudur.

5.4. Yaşantısal Kaçınmanın Evlilikte Bilinçli Farkındalığı Yordamasına Yönelik Tartışma ve Yorum

Bu araştırmanın sonucunda yaşantısal kaçınmanın evlilikte bilinçli farkındalığı yordadığı bulunmuştur. Alanyazında yaşantısal kaçınma ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara rastlanırken (Cowdrey & Park, 2012; Keskin, 2020; Mahoney vd., 2015; McCluskey vd., 2020; Riley, 2012; Thompson & Waltz, 2010; Öztürk, 2020) yaşantısal kaçınma ile evlilikte bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara rastlanmamıştır. Ancak yaşantısal kaçınmanın bilinçli farkındalığı arttırmadaki katkısı, romantik ilişkiler ve evlilik özelinde, alanyazındaki bilgiler ve araştırmalar ışığında tartışılmış ve yorumlanmıştır. Yapılan bir çalışmada, romantik ilişkilerde farkındalıklı olma eğilimini değerlendirmek için mevcut bir sürekli farkındalık ölçeği olan İlişki Farkındalık Ölçeği'nin iç tutarlılığı, test-tekrar test güvenilirliği ve eşzamanlı ve öngörücü geçerliliği incelenmiştir. İlişki Farkındalık Ölçeği, sürekli farkındalık kontrol edildikten sonra bile, olumlu ilişki kalitesi, olumsuz ilişki kalitesi ve kaygılı ve kaçınmacı bağlılıktaki varyansın önemli bir kısmını açıklamaktadır. Bu çalışmada ortaya çıkan bir diğer önemli bulgu, ilişki farkındalığı 12 hafta ara ile yapılan ölçümlerde kaçınmacı bağlanmadaki varyansın benzersiz bir oranını açıklamaktadır. Bireyin partneri tarafından reddedilme veya terk edilme potansiyelinin romantik ilişki bağlamında yaşantısal kaçınmaya yol açabileceği görüşüyle tutarlıdır (Kimmes vd., 2018).

Yaşantısal kaçınma, olumsuz duygu, düşünce, deneyim ve hisleri değiştirebilmek için onlardan kaçınma, onları bastırma ya da engelleme olarak nitelendirilebilmektedir. Yaşantısal kaçınma düzeyi yüksek olan bireylerin evlilik ilişkisinde kendisinin ve eşinin duygu, düşünce ve hislerini fark edip yargısızca kabul edebilmeleri, ilişkiye dikkatle ve merakla bakabilmeleri yani evlilikte bilinçli farkındalık düzeylerinin düşük olması beklenebilir.

5.5. Değer Odaklı Yaşamın Evlilikte Bilinçli Farkındalığı Yordamasına Yönelik Tartışma ve Yorum

Bu araştırmanın sonucunda değer odaklı yaşamın evlilikte bilinçli farkındalığı yordadığı bulunmuştur. Alanyazında değer odaklı yaşam ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara rastlanırken (Çekici, 2019; Christie vd., 2017; Keskin, 2020; McCracken & Velleman, 2009; Öztürk, 2020) değer odaklı yaşam ile evlilikte bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara rastlanmamıştır. Ancak değer odaklı yaşamın bilinçli farkındalığı artırmadaki katkısı, romantik ilişkiler ve evlilik özelinde, alanyazındaki bilgiler ve araştırmalar ışığında tartışılmış ve yorumlanmıştır.

Evlilikte mutluluğun bir koşulu bireylerin kendileri ve etraflarındaki hakkında bilgi sahibi olmaktır. Bu durum evli bireylerin değerlere yönelik davranışlarda tutarlı ve ortak tutumlar içerisinde olmasını sağlamaktadır. Değerler evlilik ilişkisinde ve iletişim de oldukça önemlidir (Dilmaç ve Bakırcıoğlu, 2019). Fakat Türkiye’de değer odaklı deneysel çalışmalar yok denecek kadar azdır. Bu nedenle farklı gruplar özelinde çalışmalar yapılmalıdır. Ayrıca değerler kavramının yanında kabul ve kararlılık terapisinin diğer kavramlarından olan kabul, bağlamsal benlik, ayrışma, an ile temas kavramlarını içeren çalışmalar da yapılmalıdır (Saraç, 2021).

İnfertil kadınlarla yapılan bir çalışmada kabul ve kararlılık terapisinin kadınların acılarını azaltabileceği, psikolojik iyimserliklerini ve iyi olma hallerini iyileştirebileceği sonucuna varılmıştır. Kabul ve kararlılık terapisi bilişsel-davranışsal problem çözme, bilinçli farkındalık ve problemin koşulsuz kabulü ile bireylerin problemleri çözmek için gereken becerileri geliştirmelerine yardımcı olmaktadır. Bu tedavi yöntemi, kabul düzeyini artırarak ve düşünsel engellemeyi azaltarak fizyolojik strese, ağrıya ve fiziksel rahatsızlığa yol açan infertilite stresinin miktarını azaltmaktadır. Şeffaf iletişim değerleri ve bu değerlerle uyumlu davranışlar sergileme,

infertil kadınların yaşam memnuniyeti, iletişim, bireysel yaşamlarını yönetme, fizyolojik kaygıyı azaltma ve psikolojik refahı artıracak şekilde hareket etmelerini sağlamaktadır (Haji-Adineh vd., 2019). Değerlerini keşfedip onlarla tutarlı bir hayat sürdüren evli bireylerin kendilerinin ve eşlerinin duygu, düşünce ve hislerini fark ederek onlara açık, meraklı ve dikkatli bir biçimde yaklaşımları, şimdi ve burada olmaları; değer odaklı yaşamın evlilikte bilinçli farkındalığı artırdığı olgusunu desteklemektedir.

5.6. Evlilikte Bilinçli Farkındalığın Evlilik Uyumunu Yordamasına Yönelik Tartışma ve Yorum

Bu araştırmanın sonucunda evlilikte bilinçli farkındalığın evlilik uyumunu yordadığı bulunmuştur. Alanyazında evli bireylerde bilinçli farkındalık ile evlilik uyumu değişkenlerini inceleyen çeşitli çalışmalara rastlanırken (Erus, 2019; Roosta vd., 2022) evli bireylerde bilinçli farkındalık ile evlilik doyumu değişkenlerini inceleyen çeşitli çalışmalar da görülmüştür (Aksöz, 2022; Emrahoğlu, 2021; Sipahi, 2020; Yılmaz, 2022). Yapılan bir çalışmada infertil çiftlerde bilinçli farkındalığın evlilik uyumunu yordama etkisi incelenmiştir. Bulgular, erkekler arasında bilinçli farkındalık ölçeğindeki "tepiksel olmama" bileşeninin evlilik uyumunu olumlu ve anlamlı bir şekilde yordadığını göstermiştir. Erkek ve kadınlarda 'yargılayıcı olmayan içsel deneyim' bileşeni dışında, bilinçli farkındalığın diğer bileşenlerin evlilik uyumunu yordadığı görülmüştür (Roosta vd., 2022). Yapılan bir diğer çalışmada evli bireylerin bilinçli farkındalıkları ve evlilikte kişiler arası bilinçli farkındalıkları ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişkide, evlilik uyumu ve duygusal zekânın aracılık rolü incelenmiştir. Bilinçli farkındalık, evlilikte kişiler arası bilinçli farkındalık, duygusal zekâ, evlilik uyumu ve öznel iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Evlilikte kişiler arası bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasında duygusal zekânın ve evlilik uyumunun kısmi aracı etkisi olduğu görülmüştür (Erus, 2019).

Evli bireylerle yapılan bir çalışmada bilinçli farkındalık ile evlilik doyumu arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur. Evlilik çatışmaları ve bilinçli farkındalığın evlilik doyumu üzerine doğrudan etkileri bulunmakla birlikte evlilik çatışmalarının bilinçli farkındalık aracılığıyla evlilik doyumunu öngörebildiği görülmüştür. Fakat evlilik çatışma sıklığı ile evlilik doyumu arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın düzenleyici bir rolü bulunamamıştır (Aksöz, 2022). Emrahoğlu

(2021)'nın çalışmasının sonuçlarına göre ise evlilikte bilinçli farkındalığın evlilik doyumunu kadınlarda erkeklerden daha güçlü düzeyde arttırdığı bulunmuştur. Evli bireylerin evlilikte bilinçli farkındalık düzeyleri ile evlilik uyum toplam puanı ve evlilik doyumu, evlilikte iletişim, empati, kök ailelerle ilişkiler alt boyut puanları arasında istatistiksel açıdan pozitif anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Yılmaz, 2022). Benzer şekilde evlilikte bilinçli farkındalık ile evlilik yaşam doyumu arasında pozitif anlamlı bir ilişki görülmüştür. Bu noktada evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri arttıkça evlilik yaşam doyumu düzeyleri de artmaktadır (Sipahi, 2020).

5.7. Bilinçli Farkındalık ile Evlilik Uyumu Arasında Yaşantısal Kaçınmanın Aracılık Etkisine Yönelik Tartışma ve Yorum

Bu araştırmanın sonucunda bilinçli farkındalık ile evlilik uyumu arasında yaşantısal kaçınmanın aracılık rolü olduğu bulunmuştur. Bu sonuca göre bilinçli farkındalık yaşantısal kaçınmayı azaltmakta, azalan yaşantısal kaçınma da evlilik uyumunu arttırmaktadır.

Alanyazında bu araştırmanın bulgusuna paralel olan bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle değişkenler arasındaki ilişkileri ayrı ayrı inceleyen çalışmalara bakılmıştır. İlk olarak yaşantısal kaçınma ile evlilik uyumu arasındaki ilişkileri inceleyen bir çalışmada Aktör-partner karşılıklı bağımlılık modeli kullanılarak eşler için daha yüksek yaşantısal kaçınma düzeyinin kendi düşük ilişki kaliteleri ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Erkeklerde daha yüksek yaşantısal kaçınma düzeyi, kadın partnerlerinde daha düşük ilişki kalitesinin yanı sıra daha yüksek olumsuz iletişim ile ilişkilendirilmiştir. Çalışmanın sonuçları evlilik ilişkisi nezdinde yaşantısal kaçınma kavramının önemine değinmektedir. Bunun yanında yaşantısal kaçınma, erkeklerde ve kadınlarda daha düşük ilişki kalitesi ile ilişkilidir. Erkeklerin yaşantısal kaçınma düzeyi eşlerinin daha düşük ilişki kalitesi ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Yaşantısal kaçınma çift iletişiminin ötesinde erkeklerde ve kadınlarda ilişki kalitesiyle doğrudan bağlantılıdır (Zamir vd., 2018).

İkinci olarak yaşantısal kaçınma ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar olduğu görülmüştür (Cowdrey & Park, 2012; Mahoney vd., 2015; McCluskey vd., 2020; Keskin, 2020; Öztürk, 2020; Riley, 2014; Thompson & Waltz, 2010). Bu çalışmalarda görüldüğü üzere, bilinçli farkındalığın yaşantısal kaçınma ile negatif yönde ilişkili olduğu görüşü yaygınlık kazanmıştır.

Özetle alanyazındaki bilgiler ve araştırmalar, bilinçli farkındalığın yaşantısal kaçınmaya, yaşantısal kaçınmanın da evlilik uyumuna katkısını anlaşılır kılmaktadır. Evli bireylerde bilinçli farkındalık bileşenlerinin yaşantısal kaçınma kavramına katkısının önemli olduğu, yaşantısal kaçınmanın da evlilik uyumuna katkı sağladığı ve bu açıdan evlilik uyumu ile bilinçli farkındalık arasında yaşantısal kaçınmanın aracı rolü olduğu söylenebilmektedir. Bu noktada evli bireylerin şimdi ve burada olarak anda kalmalarını sağlayan bilinçli farkındalık düzeylerinin artması, onların olumsuz duygu, düşünce ve hislerinin kabulünü arttırıp yaşantısal kaçınma düzeylerini azaltmakta ve azalan yaşantısal kaçınma düzeyi ise evli bireylerin birbirlerine olan uyumunu arttırmaktadır.

5.8. Bilinçli Farkındalık ile Evlilik Uyumu Arasında Değer Odaklı Yaşamın Aracılık Etkisine Yönelik Tartışma ve Yorum

Bu araştırmanın sonucunda bilinçli farkındalık ile evlilik uyumu arasında değer odaklı yaşamın aracılık rolüne rastlanmamıştır. Bilinçli farkındalık değer odaklı yaşamı anlamlı yordarken değer odaklı yaşamın evlilik uyumunu anlamlı yordamadığı gözlenmiştir. Alanyazında bu araştırmanın değişkenlerini inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle değişkenler arasındaki ilişkiler ayrı ayrı incelenmiştir.

İlk olarak bilinçli farkındalık ile değerler arasındaki ilişkilere bakılmıştır ve alanyazında değer odaklı yaşam ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara rastlanmıştır (Christie vd., 2017; Çekici, 2019; Keskin, 2020; McCracken & Velleman, 2009; Öztürk, 2020). Bu çalışmalarda görüldüğü üzere, bilinçli farkındalığın değer odaklı yaşam ile pozitif yönde ilişkili olduğu görüşü yaygınlık kazanmıştır. İncelenen araştırmalar, bilinçli farkındalık ile değerler arasındaki ilişkiyi anlaşılır kılmaktadır.

Ardından değer odaklı yaşam ile evlilik uyumu arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Evli bireyler nezdinde yapılan bir çalışmada evlilik uyumu ile değer tercihleri arasında olumlu yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur (Kublay ve Oktay, 2015). Yapılan bir diğer çalışmada çift uyum düzeyi düşük 5 çifte Çift Uyumunu Artırmaya Yönelik Psikoeğitim Programı verilmiştir. Bu program evlilik uyumu, değerler ve sosyal destek düzeylerini arttırmada etkili olmuştur. Bu etki iki aylık izleme sonunda artarak devam etmiştir (Mert, 2014). Çalık (2022)'ın çalışmasında ise evlilik doyumu ile değer odaklı yaşam, iletişim becerileri ve

sosyodemografik değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışmanın sonucuna göre evlilik doyumu değer odaklı yaşamda tutarlılık ile pozitif yönde ilişkili, değer odaklı yaşama önem verme ve iletişim becerileri ile ilişkisiz bulunmuştur. Ayrıca evlilik doyumunu yalnızca değer odaklı yaşamda tutarlılığı yordadığı görülmüştür.

Alanyazında incelenen araştırmalar bu araştırmanın sonuçlarından farklı olarak evlilik uyumu ile değerler arasındaki ilişkiyi açıklamaktadır. Bu çalışmada ise değer odaklı yaşam evlilik uyumunu yordamamaktadır. Değerleriyle tutarlı bir hayat sürdüren bireylerin evlilik uyumunu yakalayabilmeleri için eşlerinin değerleri ile de uyuşup uyuşmadığı konusunda bilgi sahibi olmamız gerektiğı düşünölebilmektedir.

5.9. Bilinçli Farkındalık ile Evlilik Uyumu Arasında Yaşantısal Kaçınma ve Evlilikte Bilinçli Farkındalığın Aracılık Etkisine Yönelik Tartışma ve Yorum

Bu araştırmanın sonucunda bilinçli farkındalık ile evlilik uyumu arasındaki ilişkiye yaşantısal kaçınma ve evlilikte bilinçli farkındalığın sıralı aracılık ettikleri saptanmıştır. Bu sonuca göre evli bireylerin bilinçli farkındalıklarının artması onların yaşantısal kaçınma düzeylerinin azalmasına ve evlilikte bilinçli farkındalıklarının artmasına ve bununla birlikte evlilik uyumlarının da artmasına sebep olmaktadır. Alanyazın incelendiğinde dört değişkenin birlikte ele alındığı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Fakat bu araştırmanın değişkenlerine benzer çalışmalar incelenmiştir.

Kabul ve kararlılık terapisinin bileşenlerini incelemek için evli bireylerle deneysel çalışmalar yapılmıştır. Yapılan bir çalışmada, kabul ve kararlılık terapisine dayalı evlilik terapisinin yaşam kalitesi ve evlilik doyumunun iyileştirilmesinde etkili olduğunu göstermiştir. Bu araştırmada evli bireyler, başa çıkma tarzları ve şemaları belirleme, uygun davranışlar ve bilinçli farkındalık teknikleri vb. konularda eğitim almışlardır. Araştırmanın sonuçlarına göre, ilişkilerinde çatışma ve yoğun duygular yaşayan evli bireylerin bu tedaviye daha iyi yanıt verdikleri görölmüştür. Seanslar sırasında, üzüntü ve öfke anlarında duygu, düşünce ve davranışlarının farkında oldukları, olumsuz duyguları tolere edebildikleri, davranışlarını yönetebildikleri, iletişim ve ilişki becerilerini geliştirdikleri, anlaşmazlıklar ve sorunlar hakkında konuşma, dinleme ve problem çözme tekniklerini kullanabildikleri görölmüş ve bu durum da evlilik doyumlarını yükseltmiştir (Omid & Talighi, 2017).

Kabul ve kararlılık terapisi özelinde çiftlerde sıkıntı, çatışma ve duygusal mesafenin gelişimi ve devamlılığı partnerlerin ilişki nezdinde bağlamsallaştırılan katı ve işe yaramaz kontrol ve yaşantısal kaçınma stratejilerinden kaynaklanmaktadır. Kullanılan yaşantısal kaçınma stratejileri arasında; bireylerin iletişim tarzları çatışmaya yol açtığında partneriyle iletişim kurmaktan kaçınması, reddedilme korkusu nedeniyle duygusal veya fiziksel yakınlıktan kaçınması ve anlamlı olan ortak faaliyetlerden kaçınması yer almaktadır. Bu yaşantısal kaçınma örnekleri, bireyi istenmeyen düşünce ve duygular yaşamaktan korumakla kalmaz, bunun yanında çiftlerin ilişki sağlığını geliştirecek şekilde davranmasını da engellemektedir. İlişki hakkındaki düşünce ve duygularla birleşme vardır ve bu birleşme çiftlerin olumsuz ilişki döngülerini sürdürmektedir. Kabul ve kararlılık terapisi ise bu durumu ve çiftlerde partnerlerin yaşantısal kaçınma çabalarının neden olduğu acıyı azaltmayı amaçlamaktadır (Peterson vd., 2009).

Evli bireyler, ilişkilerinde reddedilme veya çatışma ile ilgili durumlardan kaçınırlar. Kabul ve kararlılık terapisi, bu dinamikler ve iletişim kalıplarıyla ilişkili istenmeyen içsel düşünce, duygu ve fiziksel durumlara yaklaşmayı öğretir. Eşlerden birinin duygusal olarak zarar gördüğü veya zayıfladığı durumlarda duygusal mesafeye girdiği açıkça gösterilmiştir. Duygusal mesafe bireyleri korumakta ve gelecekteki duygusal sıkıntıları azaltmaktadır, aynı zamanda bu tür düşüncelerin bilinçli olarak kabul edilmesi eşlerin iletişimini ve yakınlığını hedef alan şekillerde uygulanmaktadır. Eşler bu beceri ve stratejileri kullanmaya başladıkça, önceki kaçınma durumlarına yaklaşabilir hale gelmektedirler (Ziapour vd., 2017).

Çocukluk çağı travması ile somatizasyon arasındaki ilişkide bilinçli farkındalık, psikolojik esneklik, yaşantısal kaçınma ve bilişsel esnekliğin aracı rollerinin araştırıldığı bir çalışmada çocukluk çağı travmaları ile somatizasyon arasındaki ilişkide bilinçli farkındalık ve psikolojik esnekliğin aracı rolü olduğu saptanırken, bilişsel esnekliğin ve yaşantısal kaçınmanın aracı rolü gözlenmemiştir (Özdemir, 2021).

Erus (2019)'un çalışmasında bilinçli farkındalığın evlilik uyumunu açıklayamadığı fakat bilinçli farkındalığın kişiler arası etkileşim boyutu olan evlilikte bilinçli farkındalığın evlilik uyumunu açıkladığı görülmektedir. Buna göre evlilikte bilinçli farkındalığın evlilik uyumunu arttırdığı söylenebilmektedir. Bu çalışmada da bilinçli farkındalık ve evlilikte bilinçli farkındalık değişkenleri birlikte incelenmiştir.

Bu değişkenler arasındaki farklılık evlilikte bilinçli farkındalık kavramında evli bireylerin eşleriyle etkileşim ve iletişim süreci devreye girmektedir. Evli bireyler nezdinde bilinçli farkındalık içsel süreçler açısından farkındalık durumu iken evlilikte bilinçli farkındalık eş ile etkileşim üzerinden oluşan farkındalık durumudur. Bu nedenle bu kavramların farklı durumları ölçtüğü görölmektedir (Erus, 2019). Bu çalışmada ise bilinçli farkındalığın artması yaşantısal kaçınma düzeylerinin azalmasına ve evlilikte bilinçli farkındalığın artmasına ve bununla birlikte evlilik uyumunun da artmasına sebep olmaktadır.

5.10. Bilinçli Farkındalık ile Evlilik Uyumu Arasında Değer Odaklı Yaşam ve Evlilikte Bilinçli Farkındalığın Aracılık Etkisine Yönelik Tartışma ve Yorum

Bu araştırmanın sonucunda bilinçli farkındalık ile evlilik uyumu arasında değer odaklı yaşam ve evlilikte bilinçli farkındalığın sıralı aracılık ettikleri saptanmıştır. Bu sonuca göre evli bireylerin bilinçli farkındalıklarının artması onların değer odaklı yaşam düzeylerinin ve evlilikte bilinçli farkındalıklarının artmasına ve bununla birlikte evlilik uyumlarının da artmasına sebep olmaktadır. Bilinçli farkındalık değer odaklı yaşamı yordarken değer odaklı yaşamın evlilik uyumunu yordamadığı gözlenmiş olmasına rağmen bu modele evlilikte bilinçli farkındalık değişkeni eklendiğinde hem değer odaklı yaşamın hem de evlilikte bilinçli farkındalığın evlilik uyumunu arttırdığı görölmüştür. Bu noktada evlilikte bilinçli farkındalık değişkeni hem değer odaklı yaşam hem de evlilik uyumu nezdinde oldukça önemli bir kavram olarak değerlendirilmektedir.

Alanyazın incelendiğinde dört değişkenin birlikte ele alındığı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Fakat benzer çalışmalar incelenmiştir. Aile yaşamının önemi nedeniyle, Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin bileşenleri olan kabul ve kararlılık, değer odaklı yaşam, bilinçli farkındalık ve aile yaşam memnuniyeti arasında bir ilişki olup olmadığını incelenmiştir. Sonuç olarak, değer odaklı yaşam aile yaşam memnuniyeti ile pozitif yönde ilişkilidir. İkinci olarak, bilinçli farkındalığın 'tepkisiz gözlemlleme ve izleme' alt ölçeği aile yaşam memnuniyeti ile pozitif yönde ilişkilirken, 'yargılamadan gözlemlleme ve izleme' alt ölçeği negatif yönde ilişkilidir. Son olarak, kabul ve kararlılığın aile yaşam memnuniyeti ile pozitif bir ilişkisi olduğu sonucuna varılmıştır (Dede, 2021). Yapılan bir çalışmada, kabul ve kararlılık terapisinin deney grubundaki çiftlerin evlilik uyumunu kontrol grubuna göre önemli ölçüde artırdığını

göstermiştir. Evli bireylerin çatışma ve duygusal mesafenin gelişiminin, eşler arasındaki ilişkide yararlı olmayan kontroller ve kaçınma stratejilerinin birleşiminden kaynaklandığı söylenebilmektedir. Kabul ve kararlılık terapisi bu süreçleri zayıflatmayı ve çiftlerin kaçınmalarından kaynaklanan gereksiz acıları azaltmayı amaçlamaktadır. Terapinin temel amacı, eşlerin bireysel ya da ilişkide bilişsel süreçlerinin ve duygusal tepkilerinin farkında olmalarına, değerlerin farkına varmalarına ve istenmeyen düşünce ve duyguların varlığında bile bu hedeflerle tutarlı davranışlarda bulunmalarına yardımcı olmaktır (Ziapour vd., 2017). Yapılan çalışmanın sonuçlarına göre, kabul ve kararlılık terapisi problem çözme, çatışma çözümü ve iletişim becerilerini uygulayarak ve evli bireylerin bilişleri ve davranışlarına odaklanarak çiftlerin çatışmalarını azaltmıştır. Kabul ve kararlılık terapisi seanslarında çiftler, yukarıda bahsedilen beceriler aracılığıyla davranış değişikliği için değerler ile birlikte hareket etmeye teşvik edilir. Kabul ve kararlılık terapisinin evlilik yaşamıyla ilgili değişkenler üzerindeki etkisine ilişkin çalışmalar henüz başlangıç aşamasındadır (Veshki vd., 2016).

Bilinçli farkındalık kavramı evlilik ilişkisini olumlu açıdan etkileme konusunda yeterli bir kavram olmamasına rağmen evlilikte bilinçli farkındalık, evlilik uyumunu etkilemede oldukça önemli görülmektedir. Evlilikte bilinçli farkındalık evlilik ilişkisine olan katkıları sayesinde evlilik uyumunu arttırmaktadır (Erus, 2019). Kabul ve kararlılık terapisinin amacı, ilişki içinde hem eşlerine hem de kendi davranışlarına verdikleri bilişsel ve duygusal tepkilerin farkında olarak ilişki değerlerini netleştirmelerine ve istenmeyen düşünce ve duyguların varlığında bile tutarlı hareket etmelerine yardımcı olmaktır (Peterson vd., 2009). Klinisyenler, kabul ve kararlılık terapisini romantik ilişki memnuniyetsizliği ve uyumsuzluğunu gidermek için olası bir terapi biçimi olarak çok yakın zamanda incelemeye başlamışlardır. Mevcut araştırma sonuçları, romantik ilişkilerde daha yüksek psikolojik esnekliğin geliştirilmesi, uyumun artırılması ve uzun vadeli ilişki memnuniyetinin destekleyebileceğini açıklığa kavuşturmaya yardımcı olacaktır (Daks & Rogge, 2020).

Özetle araştırmanın sonucunda evli bireylerin bilinçli farkındalıkları ile evlilik uyumu arasında değer odaklı yaşam ve evlilikte bilinçli farkındalığın aracılık etkisi olduğu ve evli bireylerin bilinçli farkındalıkları ile evlilik uyumu arasında yaşantısal kaçınma ve evlilikte bilinçli farkındalığın aracılık etkisi olduğu bulunmuştur. Alanyazındaki bilgiler, araştırmalar ve bu araştırmanın sonucu doğrultusunda bilinçli

farkındalık ile evlilik uyumu arasında yaşantısal kaçınma, değer odaklı yaşam ve evlilikte bilinçli farkındalığın önemli değişkenler olduğu söylenebilir. Bu araştırma, evli bireylerin bilinçli farkındalıkları ile evlilik uyumları arasındaki ilişkide değer odaklı yaşam, yaşantısal kaçınma ve evlilikte bilinçli farkındalığın aracılık etkilerini ortaya koyan ilk araştırma niteliğindedir.



6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç

Bu araştırmada, evlilik uyumunun demografik değişkenlerle ilişkisi ve ardından evlilik uyumu, yaşantısal kaçınma, bilinçli farkındalık, evlilikte bilinçli farkındalık, değer odaklı yaşamın birbiri ile ilişkisinin ve bu değişkenler ile elde edilen model örüntüsü incelenmiştir. Araştırmanın sonuçları aşağıda sıralanmıştır.

1. Evlilik uyum düzeylerinde cinsiyet, eğitim düzeyi, eş eğitim düzeyi ve eşler arasındaki yaş farkı değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

2. Evlilik uyum düzeylerinde yaş, çocuk sahibi olma, evlilik süresi, zor ve olumsuz konuşmalardan kaçınma durumu değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur.

3. Evlilik uyumu ile bilinçli farkındalık, değer odaklı yaşam ve evlilikte bilinçli farkındalık arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur.

4. Evlilik uyumu ile yaşantısal kaçınma arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur.

5. Bilinçli farkındalığın yaşantısal kaçınmayı anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur.

6. Bilinçli farkındalığın değer odaklı yaşamı anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur.

7. Yaşantısal kaçınmanın evlilikte bilinçli farkındalığı anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur.

8. Değer odaklı yaşamın evlilikte bilinçli farkındalığı anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur.

9. Evlilikte bilinçli farkındalığın evlilik uyumunu anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur.

10. Bilinçli farkındalık ile evlilik uyumu arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınmanın aracılık rolü olduğu bulunmuştur.

11. Bilinçli farkındalık ile evlilik uyumu arasındaki ilişkide değer odaklı yaşamın aracılık rolü olmadığı bulunmuştur.

12. Bilinçli farkındalık ile evlilik uyumu arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınma ve evlilikte bilinçli farkındalığın sıralı aracılık rolü olduğu bulunmuştur.

13. Bilinçli farkındalık ile evlilik uyumu arasındaki ilişkide değer odaklı yaşam ve evlilikte bilinçli farkındalığın sıralı aracılık rolü olduğu bulunmuştur.

6.2. Öneriler

Bu araştırma kapsamında elde edilen sonuçlar düşünülerek araştırmanın bulgularına ve gelecekte yapılacak araştırmalara yönelik aşağıdaki öneriler sunulmuştur.

6.2.1. Araştırmanın Bulgularına Yönelik Öneriler

Bu araştırmanın bulgusuna göre bilinçli farkındalık; yaşantısal kaçınma, değer odaklı yaşam ve evlilikte bilinçli farkındalık yoluyla evlilik uyumunu etkilemektedir. Bu doğrultuda evlilik terapisi ve aile danışmanlığı için psikolojik danışman, psikolog ve terapistlere bilinçli farkındalık içeren teknikler kullanmaları önerilebilir. Bunun yanında evlilik uyum düzeylerinin artması için kabul ve kararlılık terapisi kavramlarını da kullanmaları önerilebilir.

Bu araştırmada, evlilik uyumunu açıklayan değişkenler ortaya konulmuştur. Bilinçli farkındalık, evlilikte bilinçli farkındalık, yaşantısal kaçınma ve değer odaklı yaşam evli bireylerin evlilik uyumlarını açıklamaktadır. Bu bulguya göre teori ve pratik harmanlanarak kabul ve kararlılık terapisi özelinde evlilik uyumunu geliştirmeye yönelik programlar evli bireylere veya çiftlere uygulanabilir.

6.2.2. Gelecekte Yapılacak Araştırmalara Yönelik Öneriler

Bu araştırma betimsel bir araştırma olup araştırmada tarama modeli ile yürütülmüştür. Gelecek araştırmalarda evli bireylere kabul ve kararlılık terapisi müdahalelerinin uygulandığı programlar geliştirilerek programların etkisi deneysel modellerle incelenebilir. Kabul ve kararlılık terapisi özelinde Türkiye’de yapılan

müdahale çalışmaları lise öğrencilerine yöneliktir. Ortaokul ve ilkokul dönemlerinde önleyici çalışmalar yapılmadığı gözlenmektedir. Bu dönemde yapılacak olan önleyici çalışmalar ileriki dönemler için oldukça önemli görülmektedir. Bunun yanında Türkiye’de yetişkin bireyler için müdahale çalışmaları yapılmaması dikkat çekmektedir. Kabul ve kararlılık terapisinin çocuk ve yetişkin gruplar özelinde de etkili olacağını kanıtlayan çalışmalar bulunmaktadır (Dursun ve Akkaya, 2022).

Bu araştırmanın grubu, 18 yaşından büyük ve en az bir yıldır evli olan bireylerden oluşmaktadır. Demografik değişkenlerin farklılaştığı gruplar nezdinde bu araştırma tekrarlanıp araştırma sonuçları karşılaştırılabilir. Örneğin evlilik yaşı özelinde erken ve geç evlenen bireyler, evlilik süreci özelinde görücü usulü ya da tanışarak evlenen bireyler araştırmaya dahil edilebilir.

Bu araştırmada evli bireyler tek olarak katılım göstermişlerdir. Gelecekteki araştırmalarda evli bireyler ve eşleri birlikte katılım göstererek diyardik analiz özelinde Aktör-Partner Karşılıklı Bağımlılık Modeli (APIM) kullanılarak eşlerin birbirlerini karşılıklı etkileme durumları incelenebilir.

Bu araştırma kesitsel bir araştırmadır. Araştırmada kullanılan değişkenler özelinde evli bireyleri uzun yıllar inceleme imkanı sağlayan boylamsal araştırmalar planlanabilir.

Bu araştırma nicel araştırma kapsamında evli bireylerin ölçme araçlarına verdikleri yanıtlar özelinde incelenmiştir. Araştırmanın değişkenlerine ilişkin detaylı bilgileri elde etmek amacıyla evli bireyler ile nitel araştırmalar kapsamında görüşme, gözlem gibi teknikler kullanılabilir.

KAYNAKÇA

- Adıgüzel, A. (2018). *Üniversite öğrencilerinde gündemi kaçırma korkusu, problemli akıllı telefon kullanımı, problemli internet kullanımı ve yaşantısal kaçınmanın cep telefonu bağlantısını kaybetme korkusuna yönelik modelin sınanması Muğla ili örneği*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi.
- Akbay, S. E. (2015). *Ana-babaya bağlanma ile romantik yakınlık ve otantik benlik arasındaki ilişkilerde bağlanma stillerinin aracı rolünün incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Mersin Üniversitesi.
- Akdeniz Görgülü, S. (2018). *Yaygın anksiyete bozukluğu ve panik bozukluk hastalarında yaşantısal kaçınma, anksiyete duyarlılığı ve davranışsal inhibisyon sistemi arasındaki ilişki*. [Yayımlanmamış tıpta uzmanlık tezi]. Balıkesir Üniversitesi.
- Akgün, N. (2021). *Ortaöğretim kademesindeki ergenlerde yaşantısal kaçınma, akademik mükemmeliyetçilik ve duygusal yeme ilişkisinde duygu düzenlemenin aracı rolü*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Akpınar, B. (2016). *Evli çiftlerin evlilik uyumu ile toplumsal cinsiyet rolleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Selçuk Üniversitesi.
- Aksöz, K. (2022). *Evlilikte yaşanan çatışmaların evlilik doyumuna etkisini anlamada bilinçli farkındalığın rolü*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Pamukkale Üniversitesi.
- Aktepe, İ., & Tolan, Ö. (2020). Bilinçli farkındalık: güncel bir gözden geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12(4), 534-561.
- Alpay, Ş. (2020). *Psikolojik dayanıklılık ile değer odaklı yaşam arasındaki ilişkide kırsal/kentsel alanda yaşamının moderatör etkisi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Arslan, A., & Ulaş, A. H. (2022). Değer odaklı aile eğitim programının anne babalık becerilerine, aile iklimine ve değer odaklı yaşama etkisi. *Uluslararası Sosyal Bilgilerde Yeni Yaklaşımlar Dergisi*, 6(1), 88-109.
- Aslan Gördesli, M., Aslan, R., Çekici, F., Sünbül, Z. A., & Malkoç, A. (2018). The Psychometric Properties of Mindfulness in Parenting 107 Questionnaire (MIPQ) in Turkish Sample. *European Journal of Education Studies*, 5(5), 175-188.

- Aslan, B. (2018). *Erken evlenen kadınların psikolojik belirtileri ve evlilik uyumlarını etkileyen faktörler*. [Yayımlanmamış doktora tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Aslan, Ş. (2020). *The role of cognitive defusion, depression, mindfulness and experiential avoidance on internet addiction among university students*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Atak, H., & Taştan, N. (2012). Romantik ilişkiler ve aşk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(4), 520-546.
- Atalay, Z. (2021). *Şefkat: Zorlayıcı durum ve duygularla yaşayabilme sanatı*. İnkılap Kitabevi.
- Ayar, E. (2019). *Toplumdışı (anti-sosyal) kişilik bozukluğunda sosyal biliş becerileri ile yaşantısal kaçınma ve perspektif alma süreçleri arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi*. [Yayımlanmamış tıpta uzmanlık tezi]. Sağlık Bilimleri Üniversitesi.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: a conceptual and empirical review. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 125-143.
- Bal, U., Çakmak, S., Yılmaz, E., Tamam, L., & Karaytuğ, M. (2015). Kabul ve kararlılık terapisiyle sigara bırakma: olgu sunumu. *Çukurova Medical Journal*, 4(40), 841-845.
- Balci, Ş. (2022). *Annelerin evlilikte ve ebeveynlikte bilinçli farkındalık düzeyi ile okul öncesi dönem çocukların psikolojik sağlamlık düzeyleri ilişkisi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Bardeen, J. R., Fergus, T. A., & Orcutt, H. K. (2013). Experiential avoidance as a moderator of the relationship between anxiety sensitivity and perceived stress. *Behavior therapy*, 44(3), 459-469.
- Batum, D. (2020). *Evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın yordayıcıları olarak kişilik özellikleri ve öz anlayışın incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Yıldız Teknik Üniversitesi.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529.
- Bayhan, P., & Işıtan, A. G. S. (2010). Ergenlik döneminde ilişkiler: Akran ve romantik ilişkilere genel bakış. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 20(20), 33-44.
- Bayramoğlu, A. (2011). *Self-compassion in relation to psychopathology*. [Yayımlanmamış doktora tezi]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Bilgen, İ. (2021). *Terapide psikolojik esneklik: Kabul ve adanmışlık terapisi*. Epsilon Yayınevi.

- Boesch, L. E., Koss, M. P., Figueredo, A. J., & Coan, J. A. (2001). Experiential avoidance and post-traumatic stress disorder: A cognitive mediational model of rape recovery. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 4(2), 211-245.
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., ... & Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire-II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior therapy*, 42(4), 676-688.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- Burrows, C. J. (2013). Acceptance and commitment therapy with survivors of adult sexual assault: A case study. *Clinical Case Studies*, 12(3), 246-259.
- Büyüköksüz, E. (2021). *Kabul ve kararlılık yaklaşımı temelli grup psiko-eğitimi ile ergenlerin benlik saygısı puanlarını yordamada öz-şefkat ve yaşantısal kaçınma puanlarının aracılık rolü*. [Yayımlanmamış doktora tezi]. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi.
- Büyüköztürk, Ş. (2020). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Akademi.
- Canel, A. N. (2007). *Ailede problem çözme, evlilik doyumu ve örnek bir grup çalışmasının sınanması*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Cansız, A., Nalbant, A., & Yavuz, K. F. (2020). Şizofreni hastalarında psikolojik esnekliğin araştırılması. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 9(2), 82-93.
- Chapman, A. L., Gratz, K. L., & Brown, M. Z. (2006). Solving the puzzle of deliberate self-harm: The experiential avoidance model. *Behaviour research and therapy*, 44(3), 371-394.
- Chawla, N., & Ostafin, B. (2007). Experiential avoidance as a functional dimensional approach to psychopathology: An empirical review. *Journal of clinical psychology*, 63(9), 871-890.
- Christie, A. M., Atkins, P. W., & Donald, J. N. (2017). The meaning and doing of mindfulness: The role of values in the link between mindfulness and well-being. *Mindfulness*, 8, 368-378.
- Costa, J., & Pinto-Gouveia, J. (2013). Experiential avoidance and self-compassion in chronic pain. *Journal of Applied Social Psychology*, 43(8), 1578-1591.
- Cowdrey, F. A., & Park, R. J. (2012). The role of experiential avoidance, rumination and mindfulness in eating disorders. *Eating behaviors*, 13(2), 100-105.
- Creswell, J., W. (2017). *Research design: Quantitative, and mixed methods approaches*. Thousand Oaks: Sage Publications.

- Cüceloğlu, D. (2017). *Evlenmeden Önce*. Remzi Kitabevi.
- Çakmak, S. S., & Ayvasik, H. B. (2007). Üniversite öğrencilerinde alkol kullanma nedenleri ile kaygı duyarlılığı arasındaki ilişki. *Türk Psikoloji Dergisi*, 22(60), 91-107.
- Çalık, A. K. (2022). *Evlilik doyumunun değerler, iletişim becerileri ve sosyodemografik değişkenler bağlamında incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İbn Haldun Üniversitesi.
- Çarboğa, G. (2021). *Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme süreçleri, yaşantısal kaçınma ve yaygın anksiyete bozukluğu arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi.
- Çekici, F. (2019). The relationships between mindfulness and valued living in university students: The mediating role of authenticity. *International Education Studies*, 12(11), 148-153.
- Çekici, F., Aydın Sünbül, Z., Malkoç, A., Aslan Gördesli, M., & Arslan, R. (2018). Değer odaklı yaşam ölçeği: Türk kültürüne uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Electronic Turkish Studies*, 13(19).
- Çetin, F. (2008). *Kişilerarası ilişkilerde kendilik algısı, kontrol odağı ve kişilik yapısının çatışma çözme yaklaşımları üzerine etkisi: Uygulamalı bir araştırma*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. T.C. Kara Harp Okulu Savunma Bilimleri Enstitüsü.
- Daks, J. S., & Rogge, R. D. (2020). Examining the correlates of psychological flexibility in romantic relationship and family dynamics: A meta-analysis. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 214-238.
- Daş, M. (2019). *Evli bireylerin evlilikte uyum ve eş destek düzeyleri ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişki*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Üniversitesi.
- Dede, E. N. (2021). *Effects of acceptance and commitment-based value oriented life and mindfulness on family life satisfaction*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. International University of Sarajevo Üniversitesi.
- Demiray, Ö. (2005). *Evlilikte uyumun demografik özelliklere göre incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Dicle Üniversitesi.
- Deniz, M. E., & Erus, S. M. (2021). *Evlilikte mutlu olmanın yolu: Bilinçli farkındalık (Mindfulness)*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Dilmaç, B. (1999). *İlköğretim öğrencilerine insani değerler eğitimi verilmesi ve ahlaki olgunluk ölçeği ile eğitimin sınanması*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.

- Dilmaç, B., & Bakırcıaloğlu, A. (2019). Evli bireylerin sahip olduğu değerler, iletişim becerileri ve evlilik uyumu arasındaki yordayıcı ilişki. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(2), 110-122.
- Doğan, T. (2012). Sağlıklı duygusal ilişkiler geliştirmede psikodramanın rolü: Bir olgu sunumu. *Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal*, 4(37), 49-60.
- Dursun, A., & Akkaya, M. (2022). Kabul ve kararlılık terapisi odaklı deneysel araştırmalar: Sistematik bir gözden geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(3), 340 - 352.
- Emrahoğlu, E. F. (2021). *Bilinçli farkındalık, evlilikte bilinçli farkındalık, empati ve evlilikte problem çözmenin evlilik doyumu ile ilişkisinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış tıpta uzmanlık tezi]. Sağlık Bilimleri Üniversitesi.
- Engin-Acarbulut, C. (2019). *The mediating role of interpersonal and intrapersonal emotion regulation in relation to big five personality traits and generalized anxiety disorder symptoms*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Bahçeşehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ercan, Ö. (2021). *Üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılık düzeylerinin sosyal yeterlilik, yaşantısal kaçınma ve yalnızlık değişkenleri açısından incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ufuk Üniversitesi.
- Erus, S. M. (2019). *Evlilikte bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide duygusal zeka ve evlilik uyumunun aracılık rolü*. [Yayımlanmamış doktora tezi]. Yıldız Teknik Üniversitesi.
- Eryılmaz, A., & Ercan, L. (2011). Öznel iyi oluşun cinsiyet, yaş grupları ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 139-149.
- Esen, F. B. (2017). *Depresyonda tedaviye yanıtı yordamada ruminasyon, yaşantısal kaçınma, bilişsel birleşme ve kendine-şefkatin etkisi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Sağlık Bilimleri Üniversitesi.
- Farhadi, F. R. (2018). *Türkiyeli ve İranlı evli bireylerde evlilik uyumu, denetim odağı ve problem çözme becerisinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış doktora tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Fışıloğlu, H. (1992). Lisansüstü öğrencilerinin evlilik uyumu. *Psikoloji dergisi*, 7(28), 16-23.
- Fışıloğlu, H., & Demir, A. (2000). Applicability of the dyadic adjustment scale for measurement of marital quality with Turkish couples. *European Journal of Psychological Assessment*, 16(3), 214-218.
- Garcia-Oliva, C., & Piqueras, J. A. (2016). Experiential avoidance and technological addictions in adolescents. *Journal of behavioral addictions*, 5(2), 293-303.

- Gerhart, J. I., Baker, C. N., Hoerger, M., & Ronan, G. F. (2014). Experiential avoidance and interpersonal problems: A moderated mediation model. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3(4), 291-298.
- Germer, C. (2004). What is mindfulness. *Insight journal*, 22(3), 24-29.
- Germer, C., & Neff, K. (2020). *Öz şefkatli farkındalık uygulama rehberi*. Diyojen Yayıncılık.
- Gholami, A. M., & Hayati, M. (2019). The effectiveness of treatment based on acceptance and commitment (ACT) therapy on ineffective communication beliefs and marital adjustment of discordant women. *Knowledge & research in applied psychology*, 20(3), 31-43.
- Ghorbani, V., Zanjani, Z., Omid, A., & Sarvzadeh, M. (2021). Efficacy of acceptance and commitment therapy (ACT) on depression, pain acceptance, and psychological flexibility in married women with breast cancer: a pre-and post-test clinical trial. *Trends in psychiatry and psychotherapy*, 43, 126-133.
- Güleç, S. (2020). *Romantik ilişkilerde doyum modeli: Temel psikolojik ihtiyaçlar, bilinçli farkındalık, ilişki niteliği, yükleme tarzları*. [Yayımlanmamış doktora tezi]. Çukurova Üniversitesi.
- Gürçen, M. S. (2022). *Süreğen ve kitlesel bir travma olarak Covid-19: Üniversite öğrencilerinde Covid-19 korkusunun algılanan stres ve travma ile başa çıkabilme algısını yordamasında yaşantısal kaçınmanın aracı rolü*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi.
- Gürsoy, Ç. (2004). *Kaygı ve demografik değişkenlerin evlilik uyumu ile ilişkisi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Haji-Adineh, S., Rafeian, S., Tavakoli, S. M., & Farisat, A. (2019). The effectiveness of acceptance and commitment therapy on optimism about life and psychological well-being in infertile women. *International Journal of Body, Mind and Culture*, 6(4), 201-8.
- Hamarta, E. (2004). *Üniversite öğrencilerinin yakın ilişkilerindeki bazı değişkenlerin (benlik saygısı, depresyon ve saplantılı düşünme) bağlanma stilleri açısından incelenmesi*. [Yayımlanmamış doktora tezi]. Selçuk Üniversitesi.
- Hamarta, E., Deniz, M., Dilmaç, B., & Arslan, C. (2015). A study on marital relationship and marital life satisfaction with regard to values of marital couples. Evlilik içi ilişki ile evlilikteki yaşam doyumunun evli çiftlerin değerleri açısından incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 12(1), 55-69.
- Hamarta, E., Özyeşil, Z., Deniz, M. E., & Dilmaç, B. (2013). The prediction level of mindfulness and locus of control on subjective well-being. *International Journal of Academic Research*, 5(2), 145-150.
- Harris, R. (2022). *ACT'i kolay öğrenmek: Kabul ve kararlılık terapisi için hızlı bir başlangıç*. Litera Yayıncılık.

- Hayes, A. F. (2018). Partial, conditional, and moderated moderated mediation: Quantification, inference, and interpretation. *Communication monographs*, 85(1), 4-40.
- Hayes, S. C., & Gifford, E. V. (1997). The trouble with language: Experiential avoidance, rules, and the nature of verbal events. *Psychological Science*, 8(3), 170-173.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour research and therapy*, 44(1), 1-25.
- Hayes, S. C., Strosahl, K., Wilson, K. G., Bissett, R. T., Pistorello, J., Toarmino, D., ... & McCurry, S. M. (2004). Measuring experiential avoidance: A preliminary test of a working model. *The psychological record*, 54, 553-578.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of consulting and clinical psychology*, 64(6), 1152.
- İmiroğlu, A., Demir, R., & Murat, M. (2021). Psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olarak bilişsel esneklik, bilinçli farkındalık ve umut. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(80), 2037-2057.
- Kahraman, F. (2021). *Rol yapma oyunu oynayanların psikolojik esneklik, yaşantısal kaçınma ve değer odaklı yaşam düzeyleri arasındaki ilişkiler*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Kahraman, Z. (2011). *Bir evlilik ve aile hayatı eğitim programının evli kadınlarda evlilik uyumu ve aile sistemine etkisi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Kalmik, S. (2022). *Kendini eleştirme, yaşantısal kaçınma ve ödül bağımlılığının duygusal yeme tutumu üzerinde yordayıcı etkisi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Medipol Üniversitesi.
- Kara, A. (2020). *Evli kadınların iletişim becerileri ile evlilik uyumu ilişkisinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Ticaret Üniversitesi.
- Karaağaç, Z. G. (2021). *Erken çocukluk döneminde sosyal becerilerin yordayıcıları olarak evlilikte bilinçli farkındalık ve ebeveynlikte bilinçli farkındalık*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Yıldız Teknik Üniversitesi.
- Karagöz Okutan, B. (2016). *Talep etme geri çekilme iletişim örüntüsü ve evlilik uyumu: Bağlanma yaklaşımına dayalı bir çift modeli*. [Yayımlanmamış doktora tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Karaköse, S. (2018). *Yeni evli çiftlerde evlilik uyumu ve somatizasyon arasındaki karşılıklı ilişkinin boylamsal açıdan incelenmesi*. [Yayımlanmamış doktora tezi]. İstanbul Üniversitesi.

- Kashdan, T. B., & Kane, J. Q. (2010). Post-traumatic distress and the presence of post-traumatic growth and meaning in life: Experiential avoidance as a moderator. *Personality and individual differences*, 50(1), 84-89.
- Kashdan, T. B., Barrios, V., Forsyth, J. P., & Steger, M. F. (2006). Experiential avoidance as a generalized psychological vulnerability: Comparisons with coping and emotion regulation strategies. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 1301-1320.
- Kaşıkkara, G. (2019). *Üniversite öğrencilerinde ruminasyon ve depresyon ilişkisinde okul tükenmişliği ve yaşantısal kaçınmanın aracı rolü*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi.
- Kendirci, A. (2019). *Pozitif psikoloji temelli mesnevi hikayelerine dayalı psikoeğitim programının evlilik uyumuna etkisinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış doktora tezi]. Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi.
- Keskin, S. (2020). *Obsesif kompulsif bozukluk ve sağlıklı kontrollerde Kabul ve Kararlılık (ACT) Modelinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Kılıç, Ö. (2020). *Obezite kliniğine başvuran hastaların duygu düzenleme güçlüğü, yaşantısal kaçınma ve tekrarlayıcı düşünce yapısının kilo verme ile ilişkisi*. [Yayımlanmamış tıpta uzmanlık tezi]. İstanbul Medeniyet Üniversitesi.
- Kimmes, J. G., Jaurequi, M. E., May, R. W., Srivastava, S., & Fincham, F. D. (2018). Mindfulness in the context of romantic relationships: Initial development and validation of the Relationship Mindfulness Measure. *Journal of Marital and Family Therapy*, 44(4), 575-589.
- Kingston, J., Clarke, S., & Remington, B. (2010). Experiential avoidance and problem behavior: A mediational analysis. *Behavior modification*, 34(2), 145-163.
- Kodan Çetinkaya, S. (2018). *Evlilik uyumuna ilişkin model araştırması*. [Yayımlanmamış doktora tezi]. Atatürk Üniversitesi.
- Koyunsever, V. S. (2022). *Evlilik doyumunun yordanmasında psikolojik iyi oluş, öz anlayış, bilinçli farkındalık ve eş tükenmişliğinin rolü*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Mersin Üniversitesi.
- Kublay, D., & Oktan, V. (2015). Evlilik uyumu: Değer tercihleri ve öznel mutluluk açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(44), 25-35.
- Kul, A. & Türk, F. (2020). Kabul ve adanmışlık terapisi (ACT) üzerine bir derleme çalışması. *OPUS International Journal of Society Researches*, 16 (29), 3773-3805 .
- Kulaber Demirci, M. (2019). *Evli bireylerin öznel iyi oluş düzeyleri ile mizah tarzları, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve evlilik uyumu arasındaki ilişkilerin değerlendirilmesi*. [Yayımlanmamış doktora tezi]. Trabzon Üniversitesi.

- Kurşuncu, M. A., Baştemur, ř., & Kalkan, E. (2023). The mediating role of experiential avoidance in the relationship between the focus on child and marital satisfaction. *Ege Eğitim Dergisi*, 24(1), 16-28.
- Kuşcu, B. (2019). *Bireylerin evlilik uyumlarının psikolojik esneklik, affetme ve benlik kurgusu açısından incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Küçükarslan, M., & Gizir, C. A. (2014). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki inançlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(42), 148-159.
- Küçükçelik, Z. M. (2015). *İlişkiye dair inançlar ve bilişsel çarpıtmaların evlilik uyumuna etkisi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Bilim Üniversitesi.
- 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.
- Mahoney, C. T., Segal, D. L., & Coolidge, F. L. (2015). Anxiety sensitivity, experiential avoidance, and mindfulness among younger and older adults: Age differences in risk factors for anxiety symptoms. *The International Journal of Aging and Human Development*, 81(4), 217-240.
- McCluskey, D. L., Haliwa, I., Wilson, J. M., Keeley, J. W., & Shook, N. J. (2020). Experiential avoidance mediates the relation between mindfulness and anxiety. *Current Psychology*, 1-11.
- McCracken, L. M., & Velleman, S. C. (2010). Psychological flexibility in adults with chronic pain: a study of acceptance, mindfulness, and values-based action in primary care. *Pain*, 148(1), 141-147.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1987). Validation of the Five-Factor Model of personality across instruments and observers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 81-90.
- Mert, A. (2014). *Sistemik aile yönelimli psiko-eğitim programının değerler, algılanan sosyal destek ve ift uyumuna etkisi*. [Yayımlanmamış doktora tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Momeni, K., & Radmehr, F. (2019). The effect of treatment of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on marital adjustment, sense of coherence and psychological flexibility of Veteran's wives. *Journal of Military Medicine*, 21(1), 12-21.
- Muhtar, G. (2022). *Evlilik uyumunun ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar, aleksitimi ve algılanan eş desteği bağlamında yordanması*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Dicle Üniversitesi.
- Murrell, A. R., Jackson, R., Lester, E. G., & Hulsey, T. (2018). Psychological flexibility and resilience in parentally bereaved college students. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 76(3), 207-226.

- Neziroğlu, G. (2010). *Ruminasyon, yaşantısal kaçınma ve problem çözme becerileri ile depresif belirtiler arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Omidi, A., & Talighi, E. (2017). Prediction couple's marital satisfaction based on emotion regulation. *International Journal of Educational and Psychological Researches*, 3(3), 157-162.
- Orcutt, H. K., Pickett, S. M., & Pope, E. B. (2005). Experiential avoidance and forgiveness as mediators in the relation between traumatic interpersonal events and posttraumatic stress disorder symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(7), 1003-1029.
- Özdemir, İ. (2021). *The mediating role of mindfulness, psychological flexibility, experiential avoidance and cognitive flexibility on the relationship between childhood trauma and somatization*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İzmir Ekonomi Üniversitesi.
- Özen, A. (2006). *Value similarities of wives and husbands and conflict resolution styles of spouses as predictors of marital adjustment*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Özgüven, İ. E. (2020). *Evlilik ve aile terapisi*. Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık.
- Özmen Süataç, A. (2010). *Evlilik uyumunun kişilerarası tarz ve öfke açısından araştırılması*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ege Üniversitesi.
- Özsoy, G. (2019). *Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde yaşantısal kaçınma, kendindelik ve bilişsel esnekliğin, kaygı ile belirsizliğe tahammülsüzlük ilişkisindeki rolü: Bir model denemesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi.
- Öztürk, E. Y. (2020). *Panik bozukluk ve sağlıklı kontrollerde kabul ve kararlılık modelinin (ACT) incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. [Yayımlanmamış doktora tezi]. Selçuk Üniversitesi.
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş., & Deniz, M. E. (2011). Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni Türkçe'ye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(160), 225-235.
- Parlar, A., & Akgün, Ş. (2018). Evlilikte bilinçli farkındalık, evlilik doyumu ve problem çözme becerileri ilişkilerinin incelenmesi. *Academic Platform Journal of Education and Change*, 1(1), 11-21.
- Peterson, B. D., Eifert, G. H., Feingold, T., & Davidson, S. (2009). Using acceptance and commitment therapy to treat distressed couples: A case study with two couples. *Cognitive and behavioral Practice*, 16(4), 430-442.

- Peterson, B. D., & Eifert, G. H. (2011). Using acceptance and commitment therapy to treat infertility stress. *Cognitive and Behavioral Practice*, 18(4), 577-587.
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008). *Assessing mediation in communication research* (pp. 13-54). London: The Sage sourcebook of advanced data analysis methods for communication research.
- Radnia, M., Dortaj, F., Nasrollahi, B., & Vahid, L. K. (2022). Presenting a structural model of wisdom in couples based on marital adjustment and sense of coherence with the mediating role of mindfulness. *Journal of Islamic Life Style*, 6(2): 141-152.
- Reilly, E. D., Ritzert, T. R., Scoglio, A. A., Mote, J., Fukuda, S. D., Ahern, M. E., & Kelly, M. M. (2019). A systematic review of values measures in acceptance and commitment therapy research. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 12, 290-304.
- Riley, B. (2014). Experiential avoidance mediates the association between thought suppression and mindfulness with problem gambling. *Journal of Gambling Studies*, 30, 163-171.
- Roosta, S., Molazade, J., & Goodarzi, M. A. (2022). The predication of marital adjustment based on mindfulness among infertile couples in Iran. *Journal of Social Behavior and Community Health*, 6(2), 960-967.
- Saraç, A., Hamamcı, Z., & Güçray, S. (2015). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki doyumunu yordaması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(43), 69-81.
- Saraç, E. (2021). *Evli bireylerde cinsel tutum ve bağlanma stillerinin evlilik doyumuna etkisinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Arel Üniversitesi.
- Satıcı, B., & Deniz, M. E. (2018). Cinsiyetin romantik ilişki doyumu üzerindeki etkisi: bir meta-analiz çalışması. *İlköğretim Online*, 17(2), 1077-1095.
- Satıcı, B. (2018). *Genç yetişkinlerde mükemmeliyetçilik ile romantik ilişki doyumu arasında duygusal zekâ ve bilinçli farkındalığın aracılık rollerinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış doktora tezi]. Yıldız Teknik Üniversitesi.
- Schmidt, N. (2016). *Experiential avoidance and its effect on post deployment marital communication and adjustment*. [Doctoral dissertation]. Wichita State University.
- Sipahi, T. (2020). *Kişilerarası bilinçli farkındalık ve ilişkisel otantiklik ile evlilik yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Yıldız Teknik Üniversitesi.
- Soysal, E. (2017). *Evli bireylerin erken dönem uyumsuz şemaları, ilişkilerde bilişsel çarpıtmaları ve yüklemelerinin evlilik uyumunu yordaması*. [Yayımlanmamış doktora tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.

- Şafak Öztürk, Ş. (2014). *Cinsel işlev bozukluğu olan çiftlerde mizaç ve karakter boyutları, evlilik uyumu ve cinsel doyum arasındaki ilişkiler*. [Yayımlanmamış doktora tezi]. Ege Üniversitesi.
- Şahan, B., & Akbaş, T. (2018). Kültürel olarak farklı ailelerle psikolojik danışma ve Türk aile yapısında kültürün rolü. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (46), 217-239.
- Şener, A. (2002). *Ailede eşler arası uyuma etki eden faktörlerin araştırılması*. [Yayımlanmamış doktora tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Şık, A. (2020). *Ruminatif düşünce biçimi ve düşünce eylem kaynaşmasının yaşantısal kaçınmayla ilişkisi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi.
- T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı Aile ve Toplum Hizmetleri Genel Müdürlüğü. (2019). *Türkiye aile yapısı araştırması TAYA 2016*. <https://www.aile.gov.tr/media/35811/taya-2016.pdf>
- Tabakcı, Z. (2019). *Farklı etnik kökenden gelen bireylerin evlilik uyumlarının çeşitli demografik özelliklere göre incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Ticaret Üniversitesi.
- Temelcioğlu Tunalı, E. (2020). *Aleksitimi ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınma ve duygu düzenleme güçlüklerinin aracı rolü*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Terzioğlu, M. (2019). *Perseküsyon hezeyanlarında kaygı, yaşantısal kaçınma ve perspektif almanın rolü*. [Yayımlanmamış tıpta uzmanlık tezi]. Sağlık Bilimleri Üniversitesi.
- Thompson, B. L., & Waltz, J. (2007). Everyday mindfulness and mindfulness meditation: Overlapping constructs or not? *Personality and Individual Differences*, 43(7), 1875-1885.
- Thompson, B. L., & Waltz, J. (2010). Mindfulness and experiential avoidance as predictors of posttraumatic stress disorder avoidance symptom severity. *Journal of anxiety disorders*, 24(4), 409-415.
- Topcuoğlu, A. (2021). *Evli kadınların somatik belirti düzeylerine göre ruhsal hastalığa yönelik inançlar ile duygusal farkındalığın yaşantısal kaçınma üzerindeki etkisinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi.
- Tosun, F. (2014). *Evli çiftlerin sahip olduğu değerler, yılmazlık ve çatışma çözme stilleri arasındaki yordayıcı ilişkiler*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.

- Tull, M. T., Jakupcak, M., Paulson, A., & Gratz, K. L. (2007). The role of emotional inexpressivity and experiential avoidance in the relationship between posttraumatic stress disorder symptom severity and aggressive behavior among men exposed to interpersonal violence. *Anxiety, stress, and coping*, 20(4), 337-351.
- Tutarel Kışlak, Ş. (1999). Evlilikte Uyum Ölçeğinin güvenirlik ve geçerlik çalışması. *3P Psikoloji, Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*. 7(1), 50- 57.
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2022, 1 Nisan). *Aile yapısı araştırması*. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Turkiye-Aile-Yapisi-Arastirmasi-2021-45813>
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2023, 17 Şubat). *Yaşam memnuniyeti araştırması*. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Ya%C5%9Fam-Memnuniyeti-Ara%C5%9Ft%C4%B1rmas%C4%B1-2022-49691&dil=1#:~:text=T%C3%BCrkiye'nin%20%49%2C7,y%C4%B1%C4%B1nda%20%15%2C9%20oldu>
- Uzun, G. (2021). *Evli çiftlerde kişilerarası bilinçli farkındalık temelli grupla psikolojik danışma programının etkililiğinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış doktora tezi]. Yıldız Teknik Üniversitesi.
- Ünlü Kaynakçı, F. Z. (2017). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik sıkıntıya yönelik bir model testi: Bilinçli farkındalık, merkezileştirme, bilişsel yeniden değerlendirilmede duygu düzenleme güçlüklerinin dolaylı etkisi*. [Yayımlanmamış doktora tezi]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Ünlü, S. (2022). *Erkeklik algısı ile evlilik uyumu arasındaki ilişkide çatışma çözme biçimlerinin rolü*. [Yayımlanmamış doktora tezi]. Sivas Cumhuriyet Üniversitesi.
- Veshki, S. K., Shafiabady, A., Farzad, V., & Fatehizade, M. (2017). A comparison of the effectiveness of cognitive-behavioral couple therapy and acceptance and commitment couple therapy in the couple's conflict in the city of Isfahan. *Jundishapur Journal of Health Sciences*, 9(3), 1-7.
- Wetterneck, C. T., Lee, E. B., Smith, A. H., & Hart, J. M. (2013). Courage, self-compassion, and values in obsessive-compulsive disorder. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 2(3-4), 68-73.
- Wilson, K. G. & Groom, J. (2002). The Valued Living Questionnaire (Unpublished document) available from the first author at the Department of Psychology, University of Mississippi, University, MS.
- Wilson, K. G., Sandoz, E. K., Kitchens, J., & Roberts, M. (2010). The Valued Living Questionnaire: Defining and measuring valued action within a behavioral framework. *The Psychological Record*, 60, 249-272.
- Yavuz, K. F. (2015). Kabul ve kararlılık terapisi (ACT): Genel bir bakış. *Türkiye Klinikleri Journal of Psychiatry Special Topics*, 8(2), 21-27.

- Yavuz, K. F., Ulusoy, S., Işkın, M., Esen, F. B., Burhan, H. S., Karadere, M. E. & Yavuz, N. (2016). Turkish version of Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II): a reliability and validity analysis in clinical and non-clinical samples. *Klinik Psikofarmakoloji Bulteni*, 26(4), 329-444.
- Yazıcı Çelebi, G. (2016). *Bağlanma stilleri, ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmalar, kişilerarası ilişki tarzları ve kişilik özelliklerinin evlilik uyumunu yordamadaki rolünün incelenmesi*. [Yayımlanmamış doktora tezi]. Karadeniz Teknik Üniversitesi.
- Yıldırım, İ. (1992). *Evli bireylerin uyum düzeylerini etkileyen bazı etmenler*. [Yayımlanmamış doktora tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Yıldırım, J. C. (2019). *Üstbilişler ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınma stratejilerinin aracı rolünün incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Yılğör, S. (2020). *Üniversite öğrencilerinin evlilik tutumlarının ve psikolojik belirtilerinin romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlara göre incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Kırıkkale Üniversitesi.
- Yılmaz, A. (2022). *Evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile evlilik uyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Yüceol, G. P. (2016). *Ebeveynliğin belirleyicileri modeli temelinde evlilik uyumu, algılanan sosyal destek, çalışma durumu, değerler ve anne çocuk ilişkisi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Zakiei, A., Khazaie, H., Rostampour, M., Lemola, S., Esmaceli, M., Dürsteler, K., ... & Brand, S. (2021). Acceptance and commitment therapy (ACT) improves sleep quality, experiential avoidance, and emotion regulation in individuals with insomnia—results from a randomized interventional study. *Life*, 11(2), 1-19.
- Zamir, O., Gewirtz, A. H., Labella, M., DeGarmo, D. S., & Snyder, J. (2018). Experiential avoidance, dyadic interaction and relationship quality in the lives of veterans and their partners. *Journal of Family Issues*, 39(5), 1191-1212.
- Ziapour, A., Mahmoodi, F., Dehghan, F., Hoseini Mehdi Abadi, S. M., Azami, E., & Rezaei, M. (2017). Effectiveness of group counseling with acceptance and commitment therapy approach on couples' marital adjustment. *World Family Medicine*, 15(8), 230-235.

EKLER

Ek 1. Demografik Bilgi Formu

Değerli katılımcı,

Bu araştırma Yıldız Teknik Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü yüksek lisans öğrencisi Selen GÜNGÖR tarafından yüksek lisans tezi kapsamında Doç. Dr. Seydi Ahmet SATICI danışmanlığında yürütülmektedir.

Çalışmada evlilik uyumu değişkeninin incelenmesi amaçlanmaktadır. **Araştırmaya evli bireylerin katılması gerekmektedir.**

Araştırma sorularına vereceğiniz cevaplar bilimsel araştırmaya katkı sağlayacaktır. Başka hiçbir amaçla kullanılmayacaktır. **Bilgileriniz gizli tutulacaktır.** Soruları cevaplarken isim yazmanız istenmemektedir. Araştırmanın gerçekçi sonuçlar verebilmesi için soruları doğru, içten ve eksiksiz olarak yanıtlamanızı rica ederiz. Çalışmaya katılmak tamamen **gönüllülük** esastır. İstedığınız zaman araştırmaya katılmaktan vazgeçme hakkına sahipsiniz. Soruları cevaplamanız yaklaşık **10-15 dakika** sürmektedir. Katılımınız için teşekkür ederiz.

Psikolog Selen GÜNGÖR
*Yıldız Teknik Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı,
Tezli Yüksek Lisans Öğrencisi*

Doç. Dr. Seydi Ahmet SATICI
Yıldız Teknik Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı

Araştırmaya katılmayı ve sonuçlarının bilimsel çalışmalarda kullanılmasını,

() Kabul Ediyorum

() Kabul Etmiyorum

Demografik Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz: ☐ Kadın ☐ Erkek

2. Yaşınız:

3. En son mezun olduğunuz okul:

☐ İlkokul ☐ Ortaokul ☐ Lise

☐ Önlisans ☐ Lisans ☐ Yüksek Lisans-Doktora

4. Eşinizin en son mezun olduğu okul:

☐ İlkokul ☐ Ortaokul ☐ Lise

☐ Önlisans ☐ Lisans ☐ Yüksek Lisans-Doktora

5. Mesleğiniz:.....

6. Eşinizin mesleği:.....

7. Çalışma durumunuz: ☐ Çalışıyorum ☐ Çalışmıyorum

Çalışıyorsanız işiniz nedir:

8.Eşinizin çalışma durumu: ☐ Çalışıyor ☐ Çalışmıyor

Çalışıyorsa işi nedir:

9. Algıladığınız gelir düzeyiniz:

☐ Düşük ☐ Düşükle orta arası ☐ Orta

☐ Ortayla yüksek arası ☐ Yüksek

10. Evli olduğunuz süre:..... yıl

11. Kaç yaşında evlendiniz:.....

12. Çocuğunuz var mı: ☐ Evet ☐ Hayır

Var ise çocuk sayınız:

Çocuklarınızın yaşları:

13. Ailenizle görüşme sıklığınız:

Her gün () Haftada 4-5 kere () Haftada 1-2 kere () Ayda 1-2 kere ()

Yılda 4-5 kere () Yılda 1-2 kere () Yılda birden az ()

14.Eşinizin ailesiyle görüşme sıklığınız:

Her gün () Haftada 4-5 kere () Haftada 1-2 kere () Ayda 1-2 kere ()

Yılda 4-5 kere () Yılda 1-2 kere () Yılda birden az ()

15.Eşinizle yaş farkınız: yıl

16. Eşiniz ile sizin için zor ve olumsuz konuşmalardan kaçınır mısınız?

Her zaman kaçınırım () Bazen kaçınırım ()

Hiçbir zaman kaçınmam ()

Bazen veya evet ise, bu zor ve olumsuz konuşmalardan kaçınmak ilişkinizde hissedilen samimiyet ve yakınlığa ne derece olumsuz etkiler?

Tamamen olumsuz etkiler () Kısmen olumsuz etkiler ()

Hiç olumsuz etkilemez ()

Ek 2. Evlilikte Uyum Ölçeği

1. Bu maddede yer alan ölçeği kullanarak, bütün yönleri ile evliliğinizdeki mutluluk düzeyini en iyi temsil ettiğine inandığınız noktayı **daire** içine alınız. Ortadaki 'mutlu' sözcüğü üzerindeki nokta, çoğu kişinin evlilikten duyduğu mutluluk derecesini temsil eder ve ölçek kademeli olarak sol ucunda evliliği çok mutsuz olan küçük bir azınlığı, sağ ucunda ise evliliği çok mutlu küçük bir azınlığı temsil etmektedir.

* * * * *

Çok Mutsuz Mutlu Çok Mutlu

*Aşağıdaki maddelerde verilen konulara ilişkin olarak, siz ve eşiniz arasındaki **anlaşma ya da anlaşmazlık** derecesini yaklaşık olarak (X) şeklinde belirtiniz. Lütfen her maddeyi değerlendiriniz.*

	Her zaman anlaşırız	Hemen her zaman anlaşırız	Ara sıra anlaşamadığımız olur	Sıklıkla anlaşamayız	Hemen her zaman anlaşamayız	Her zaman anlaşamayız
2. Aile bütçesini idare etme	()	()	()	()	()	()
5. Arkadaşlar	()	()	()	()	()	()
7. Toplumsal kurallara uyma(doğru, iyi veya uygun davranış)	()	()	()	()	()	()
9. Eşin akrabalarıyla anlaşma	()	()	()	()	()	()

Lütfen evliliğinizi en iyi ifade ettiğine inandığınız bir cevabın yanındaki kutucuğu (X) şeklinde işaretleyiniz.

10. Ortaya çıkan uyumsuzluklar genellikle:

- ☐ Erkeğin susması ile
- ☐ Kadının susması ile
- ☐ Karşılıklı anlaşmaya varılarak sonuçlanır.

11. Ev dışı etkinliklerinizin ne kadarını eşinizle birlikte yaparsınız?

- ☐ Hepsini
- ☐ Bazılarını
- ☐ Çok azını
- ☐ Hiç birini

13. Hiç evlenmemiş olmayı istediğiniz olur mu?

- ☐ Sık sık
- ☐ Arada sırada
- ☐ Çok seyrek
- ☐ Hiçbir zaman

15. Eşinize güvenir, sırlarınızı ona açar mısınız?

- ☐ Hemen hemen hiçbir zaman
- ☐ Nadiren
- ☐ Çoğu konularda
- ☐ Her konuda

Ek 3. Bilinçli Farkındalık Ölçeği

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

1	2	3	4	5	6
Hemen hemen her zaman	Çoğu zaman	Bazen	Nadiren	Oldukça Seyrek	Hemen hemen hiçbir zaman
1. Belli bir süre farkında olmadan bazı duyguları yaşayabilirim.					1 2 3 4 5 6
4. Gideceğim yere, yolda olup bitenlere dikkat etmeksizin hızlıca yürüyerek gitmeyi tercih ederim.					1 2 3 4 5 6
7. Yaptığım şeyin farkında olmaksızın otomatikçe bağlanmış gibi yapıyorum.					1 2 3 4 5 6
8. Aktiviteleri gerçekte ne olduklarına dikkat etmeden acele ile yerine getiririm.					1 2 3 4 5 6
9. Başarmak istediğim hedeflere öyle çok odaklanırım ki o hedeflere ulaşmak için şu an ne yapıyor olduğumun farkında olmam.					1 2 3 4 5 6
12. Gideceğim yerlere farkında olmadan gidiyor, sonra da oraya neden gittiğime şaşırıyorum.					1 2 3 4 5 6
13. Kendimi gelecek veya geçmişle meşgul bulurum.					1 2 3 4 5 6
14. Kendimi yaptığım işlere dikkatimi vermemiş bulurum.					1 2 3 4 5 6
15. Ne yediğimin farkında olmaksızın atıştırıyorum.					1 2 3 4 5 6

Ek 4. Değer Odaklı Yaşam Ölçeği

Değerler Odaklı Yaşam Ölçeği (DOYÖ)- Kişisel Önem Değerlendirmesi Bölüm 1

Aşağıda insanlar tarafından değer verilen yaşam alanları yer almaktadır. Bu anket, her bir yaşam alanı için yaşam kalitenizi anlamamızı sağlayacaktır. Yaşam kalitesinin önemli bir boyutu da yaşamınızın farklı alanlarına verdiğiniz önemdir. Her bir yaşam alanının sizin için önemini 1-10 arası numaralandırılmış ölçümü kullanarak derecelendiriniz. '1' o yaşam alanının sizin için 'hiç önemli olmadığı' anlamına gelmektedir. '10' o yaşam alanı sizin için 'oldukça önemli' anlamına gelmektedir. Bu yaşam alanları herkes için önemli olmayabilir ya da herkes bu değerlere aynı oranda önem vermeyebilir. Her bir alanı **kendi kişisel önem duygunuza** göre derecelendiriniz.

<u>Alan:</u>	Hiç önemli değil							Oldukça Önemli	
1) Aile (köken aile)	1	2	3	4	5	6	7	8	9 10
3) Ebeveynlik	1	2	3	4	5	6	7	8	9 10
5) İş	1	2	3	4	5	6	7	8	9 10
6) Eğitim /Öğretim	1	2	3	4	5	6	7	8	9 10
7) Dinlenme/eğlence	1	2	3	4	5	6	7	8	9 10

Değerler Odaklı Yaşam Ölçeği
Kişisel Önem Değerlendirmesi Bölüm 2

Bu bölümde, davranışlarınızın sahip olduğunuz değerlerle ne ölçüde **tutarlı** olduğunu derecelendiriniz. Burada her bir yaşam alanı için idealinizdeki durumu **sormuyoruz**. Aynı zamanda, başkalarının sizin için neler düşündüğünü de **sormuyoruz**. Herkes bazı alanlarda diğer alanlardan daha iyi olabilir. Ayrıca insanlar herhangi bir yaşam alanı için bazı zamanlarda daha iyi olabilir. **Lütfen geçtiğimiz 1 hafta boyunca neler yaptığınızı düşünerek yanıtlarınızı veriniz**. Her bir yaşam alanınızı 1-10 arası numaralandırılmış ölçümü kullanarak derecelendiriniz (yuvarlak içerisine alınız). '1' davranışlarınızın değerlerinizle *'hiç tutarlı olmadığı'* anlamına gelmektedir. '10' davranışlarınızın değerlerinizle *'tamamen tutarlı'* olduğu anlamına gelmektedir.

Geçtiğimiz 1 hafta boyunca...

<u>Alan:</u>	<i>Değerlerimle <u>hiç</u> tutarlı değil</i>					<i>Değerlerimle <u>tamamen</u> tutarlı</i>				
1) Aile (köken aile)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3) Ebeveynlik	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5) İş	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6) Eğitim /Öğretim	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7) Dinlenme/eğlence	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Ek 5. Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Aşağıda eşinizle ilişkinizdeki yaşantılarla ilgili bir dizi durum verilmiştir. Lütfen her bir maddeyi evlilikte eşinizle ilişkinizi değerlendirerek cevaplayınız.

	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Çoğu Zaman	Her zaman
1.İlişkimizden beklentilerimi ve isteklerimi eşime açıklayabiliyorum.	1	2	3	4	5
3.Eşimle konuşurken onu dikkatlice dinlerim.	1	2	3	4	5
5.Eşimle iletişimdayken onun beden dilindeki değişikliği fark ederim.	1	2	3	4	5

Ek 6. Kabul ve Eylem Formu II

Aşağıda bir dizi ifade bulunmaktadır. Her bir ifadenin sizin için ne kadar doğru olduğunu yanında yazan rakamı yuvarlak içine alarak belirtiniz. Seçiminizi yapmak için aşağıdaki cetveli kullanınız.

1	2	3	4	5	6	7
Hiçbir zaman doğru değil	Çok nadiren doğru	Nadiren doğru	Bazen doğru	Sıklıkla doğru	Neredeyse her zaman doğru	Daima doğru

1. Geçmişte olan acı veren yaşantılarım ve hatıralarım, değer verdiğim bir hayatı yaşamayı zorlaştırıyor.	1	2	3	4	5	6	7
2. Hislerimden korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
3. Kaygılarımı ve hislerimi kontrol edememekten endişelenirim.	1	2	3	4	5	6	7
4. Acı hatıralarım dolu dolu bir hayat yaşamamı engelliyor.	1	2	3	4	5	6	7