

T.C.
İSTANBUL TİCARET ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
AİLE DANIŞMANLIĞI VE EĞİTİMİ
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

EVLİ BİREYLERİN BİLİNÇLİ FARKINDALIK
DÜZEYLERİ İLE EVLİLİK DOYUMU VE
PROBLEM ÇÖZME BECERİSİ ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Yüksek Lisans Tezi

Şükran AKGÜN BOYLU

100039868

İstanbul, 2018

T.C.
İSTANBUL TİCARET ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
AİLE DANIŞMANLIĞI VE EĞİTİMİ
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

EVLİ BİREYLERİN BİLİNÇLİ FARKINDALIK
DÜZEYLERİ İLE EVLİLİK DOYUMU VE
PROBLEM ÇÖZME BECERİSİ ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Yüksek Lisans Tezi

Şükran AKGÜN BOYLU

100039868

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Hanifi Parlar

İstanbul, 2018



T.C. İSTANBUL TİCARET
ÜNİVERSİTESİ

T.C.
İSTANBUL TİCARET ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler..... ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ ONAY FORMU

Aile Danışmanlığı ve Eğitimi

Yüksek Lisans programı öğrencisi Sükran Akgün Baylu'nun
Evlü bireylerin dilinasi farkındalık düzeyleriyle evlilik doyumu ve
problem çözme becerisi arasındaki ilişkinin incelenmesi başlıklı tez çalışması,
Enstitümüz Yönetim Kurulu 25.05.2018 tarih ve 2018/475/12 sayılı kararıyla oluşturulan jüri tarafından
oybirliği/oyçokluğu ile Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

	UNVANI, ADI SOYADI	İMZA
TEZ DANIŞMANI	Dr. Öğr. Üyesi Hanifi Parlar	
JÜRİ ÜYESİ	Doc. Dr. Cihad Demirli	
JÜRİ ÜYESİ	Dr. Öğr. Üyesi Ahmet Faruk Levret	

(*) Yüksek lisans tez savunma jürileri en az biri kurum dışından olmak üzere danışman dahil en az üç öğretim üyesinden oluşur. Jürinin üç kişiden oluşması durumunda eş danışman jüri üyesi olamaz. Eş tez danışmanının jüri üyesi olması durumunda asıl jüri beş üyeden oluşur.

ETİK KURALLARA UYGUNLUK

Hazırlamış olduğum tez özgün bir çalışma olup YÖK ve İTİCÜ Lisansüstü Yönetmeliklerine uygun olarak hazırlanmıştır. Ayrıca, bu çalışmayı yaparken bilimsel etik kurallarına tamamiyle uyduğumu; yararlandığım tüm kaynakları gösterdiğimi ve hiçbir kaynaktan yaptığım ayrıntılı alıntı olmadığını beyan ederim. Bu tezin ihtiva ettiği tüm hususlar şahsi görüşüm olup İstanbul Ticaret Üniversitesinin resmi görüşünü yansıtmamaktadır.

TEŞEKKÜR

Bu araştırma ile evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile evlilik doyumu ve evlilikte problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Tez çalışmam sırasında kıymetli bilgi, birikim ve tecrübeleriyle bana yol gösteren değerli danışman hocam sayın Dr. Öğr. Üyesi Hanifi Parlar'a, resmi süreçlerle ilgili tüm konularda yardımcı olan İstanbul Ticaret Üniversitesi Öğretim Görevlisi Lütfü Çakır'a vermiş oldukları destek ve gösterdikleri anlayış için çok teşekkür ederim.

Bilinçli farkındalık ile ilgili yaptığı tüm çalışmalardan dolayı Doc. Dr. Zümra Atalay'a çok teşekkürlerimi sunarım.

Tez araştırmama katılarak, ölçekleri içtenlikle cevaplayan tüm evli bireylere, beni her konuda destekleyen sevgili eşime teşekkür ederim.

Temmuz, 2018

Şükran Akgün Boylu

ÖZET

Yargılamadan, kabullenici bir biçimde dikkati odaklayarak içinde bulunulan andaki deneyime bilinçli ve istekli bir şekilde dikkatini verme olarak tanımlanan bilinçli farkındalık eşlerin birbirleriyle olan ilişkilerini de etkileyen bir kavram olarak değerlendirilmektedir. Bu noktadan hareketle bu çalışmada evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile evlilik doyumları ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklemini İstanbul’da yaşayan 274 evli birey oluşturmaktadır. Çalışmada veri toplama aracı olarak “Kişisel Bilgi Formu”, “Evlilik Yaşam Ölçeği”, “Evlilikte Sorun Çözme Ölçeği ve “Bilinçli Farkındalık Ölçeği” kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeline uygun olarak yürütülen çalışmada katılımcıların bilinçli farkındalık, evlilikte problem çözme ve evlilik doyumu düzeyleri arasındaki ilişkileri belirlemek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı; evlilik doyumu ve evlilikte problem çözmenin bilinçli farkındalığı yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla çoklu regresyon analizi; bilinçli farkındalık, evlilikte problem çözme ve evlilik doyumu düzeylerinin cinsiyetlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bağımsız örneklem t testi; bilinçli farkındalık, evlilikte problem çözme ve evlilik doyumu yaşlarına, eğitim düzeylerine ve evlilik sürelerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) tekniği kullanılmıştır. Tek yönlü varyans analizi sonucunun önemli bulunduğu durumlarda farkın hangi ortalamalar arasındaki farklardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla Tukey testi kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyleri ile evlilik doyumu ve evlilikte problem çözme becerileri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu, evlilik doyumunun evlilikte problem çözme becerileri tarafından yordandığı görülmüştür. Öte yandan katılımcıların bilinçli farkındalık düzeylerinin yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi ve evlilik süresine göre farklılaşmadığı; evlilikte problem çözme düzeylerinin cinsiyet ve eğitim düzeyine göre farklılaşmadığı ancak yaş ve evlilik süresine göre farklılaştığı; evlilik doyumu düzeylerinin ise cinsiyet ve eğitim düzeyine göre farklılaşmadığı ancak yaş ve evlilik süresine göre farklılaştığı belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Bilinçli Farkındalık, Evlilik Doyumu, Evlilikte Problem Çözme

ABSTRACT

Examining the Relationships among Mindfulness, Marital Satisfaction and Problem Solving-Skills

Mindfulness, which can be defined as paying attention on purpose, in the present moment, and non-judgmentally to the spreading of experience moment by moment, is also regarded as a concept that affects the relationships of spouses with each other. From this point of view, in this study it was aimed to investigate the relationships among mindfulness and marital satisfaction and problem solving skills of married individuals. The sample of the research consists of 274 married individuals living in Istanbul. "Personal Information Form", "Marriage Life Scale", "Marital Problem Solving Scale" and "Mindful Attention Awareness Scale" were used as data collection tools in the study. In the study which conducted according to the relational screening model, Pearson Moments Multiplication Correlation Coefficient was applied to to examine the associations among participants' problem solving, marital satisfaction and mindfulness levels. Multiple regression analysis was used in order to determine whether marriage satisfaction and marital problem solving predict mindfulness. Independent sample t test was used to determine whether mindfulness, marital problem solving and marital satisfaction levels differ according to gender; one way analysis of variance (ANOVA) was used to determine whether the study variables differed according to age, education level and marriage duration. The Tukey test was applied to determine which group this variance originated from when there were intergroup differences. As a result of the analyzes it was found that there was a positive correlation among mindfulness and marital satisfaction and marital problem solving skills of participants. On the other hand, the mindfulness level of the participants did not differ according to age, gender, education level and marriage duration; the level of marital problem solving did not differ according to gender and education level but differs according to age and marriage duration; marital satisfaction levels did not differ according to gender and education level but differed according to age and duration of marriage.

Keywords: Mindfulness, Marital Satisfaction, Marital Problem Solving.

İÇİNDEKİLER

Sayfa No.

TEŞEKKÜR	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT	iv
İÇİNDEKİLER	v
TABLolar LİSTESİ.....	ix
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xi
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Amacı	7
1.2. Araştırmanın Önemi	8
1.3. Araştırmanın Problemi	9
1.3.1. Araştırmanın Alt Problemleri.....	10
1.4. Sınırlılıklar.....	10
1.5. Sayıtlar	11
1.6. Tanımlar	11
2. İLGİLİ LİTERATÜR.....	12
2.1. Bilinçli Farkındalık.....	12
2.1.1 Bilinçli Farkındalık Kavramı	13
2.1.2. Bilinçli Farkındalık Kavramının Tarihsel Gelişimi	19
2.1.3. Bilinçli Farkındalığın Bileşenleri.....	21
Şekil 1. Bilinçli Farkındalığın Üç Önemli Bileşeni (Alidina, 2017).....	21

2.1.4. Bilinçli Farkındalık ve Bilinçsizlik	23
2.1.5. Bilinçli Farkındalığın Kuramsal Temelleri	24
2.2. Evlilik Doyumu	28
2.2.1. Evlilik Doyumunu Etkileyen Faktörler	31
2.3. Evlilikte Problem Çözme	32
2.4. Bilinçli Farkındalık, Evlilikte Problem Çözme ve Evlilik Doyumu İle İlgili Çalışmalar	36
3. YÖNTEM.....	40
3.1. Evren ve Örneklem.....	40
Tablo 1. Katılımcılara Ait Bilgiler	41
3.2. Araştırmanın Modeli	42
3.3. Veri Toplama Araçları.....	42
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	42
3.3.2. Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BFÖ)	42
3.3.3. Evlilikte Sorun Çözme Ölçeği (ESÇÖ).....	43
3.3.4. Evlilik Yaşamı Ölçeği (EYÖ).....	44
3.4. Verilerin Toplanması.....	44
3.5. Verilerin İstatistiksel Analizi.....	45
4. BULGULAR.....	46
4.1. Evli Bireylerin Bilinçli Farkındalık, Evlilikte Problem Çözme Ve Evlilik Doyumu Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesine İlişkin Bulgular	46
Tablo 2. Evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile evlilikte problem çözme ve evlilik doyumu düzeyleri arasındaki ilişkilere yönelik korelasyon tablosu.....	46
Tablo 3. Evlilik doyumununun yordanmasına ilişkin çoklu regresyon tablosu	47
4.2. Evli Bireylerin Bilinçli Farkındalık Düzeylerine İlişkin Bulgular	47

Tablo 4. Evli bireylerin cinsiyetlerine göre bilinçli farkındalık düzeylerine ilişkin t testi tablosu.....	48
Tablo 5. Yaşlarına göre evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerine ilişkin betimsel istatistikler.....	49
Tablo 6. Yaşlarına göre evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerine ilişkin varyans analizi tablosu	49
Tablo 7. Eğitim düzeylerine göre evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerine ilişkin betimsel istatistikler.....	50
Tablo 8. Eğitim düzeylerine göre evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerine ilişkin varyans analizi tablosu	50
Tablo 9. Evlilik sürelerine göre evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerine ilişkin betimsel istatistikler.....	51
Tablo 10. Evlilik sürelerine göre evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerine ilişkin varyans analizi tablosu	51
4.3. Evli Bireylerin Evlilikte Sorun Çözme Düzeylerine İlişkin Bulgular	52
Tablo 11. Evli bireylerin cinsiyetlerine göre evlilikte sorun çözme düzeylerine ilişkin t testi tablosu.....	52
Tablo 12. Yaşlarına göre evli bireylerin evlilikte problem çözme düzeylerine ilişkin betimsel istatistikler.....	53
Tablo 13. Yaşlarına göre evli bireylerin evlilikte problem çözme düzeylerine ilişkin varyans analizi tablosu	53
Tablo 14. Eğitim düzeylerine göre evli bireylerin evlilikte problem çözme düzeylerine ilişkin betimsel istatistikler	54
Tablo 15. Eğitim düzeylerine göre evli bireylerin evlilikte problem çözme düzeylerine ilişkin varyans analizi tablosu.....	55
Tablo 16. Evlilik sürelerine göre evli bireylerin evlilikte problem çözme düzeylerine ilişkin betimsel istatistikler	55

Tablo 17. Evlilik sürelerine göre evli bireylerin evlilikte problem çözme düzeylerine ilişkin varyans analizi tablosu.....	56
4.4. Evli Bireylerin Evlilik Doyumu Düzeylerine İlişkin Bulgular.....	57
Tablo 18. Evli bireylerin cinsiyetlerine göre evlilik doyumu düzeylerine ilişkin t testi tablosu.....	57
Tablo 19. Yaşlarına göre evli bireylerin evlilik doyumu düzeylerine ilişkin betimsel istatistikler.....	58
Tablo 20. Yaşlarına göre evli bireylerin evlilik doyumu düzeylerine ilişkin varyans analizi tablosu.....	58
Tablo 21. Eğitim düzeylerine göre evli bireylerin evlilik doyumu düzeylerine ilişkin betimsel istatistikler.....	59
Tablo 22. Eğitim düzeylerine göre evli bireylerin evlilik doyumu düzeylerine ilişkin varyans analizi tablosu	59
Tablo 23. Evlilik sürelerine göre evli bireylerin evlilik doyumu düzeylerine ilişkin betimsel istatistikler.....	60
Tablo 24. Evlilik sürelerine göre evli bireylerin evlilik doyumu düzeylerine ilişkin varyans analizi tablosu	61
4. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER	62
4.1. Sonuç ve Tartışma	62
4.2. Öneriler.....	67
Uygulama İçin Öneriler	67
KAYNAKÇA	69
EKLER.....	78

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcılara Ait Bilgiler	41
Tablo 2. Evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile evlilikte problem çözme ve evlilik doyumu düzeyleri arasındaki ilişkilere yönelik korelasyon tablosu.....	46
Tablo 3. Evlilik doyumununun yordanmasına ilişkin çoklu regresyon tablosu	47
Tablo 4. Evli bireylerin cinsiyetlerine göre bilinçli farkındalık düzeylerine ilişkin t testi tablosu.....	48
Tablo 5. Yaşlarına göre evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerine ilişkin betimsel istatistikler.....	49
Tablo 6. Yaşlarına göre evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerine ilişkin varyans analizi tablosu	49
Tablo 7. Eğitim düzeylerine göre evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerine ilişkin betimsel istatistikler.....	50
Tablo 8. Eğitim düzeylerine göre evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerine ilişkin varyans analizi tablosu	50
Tablo 9. Evlilik sürelerine göre evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerine ilişkin betimsel istatistikler.....	51
Tablo 10. Evlilik sürelerine göre evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerine ilişkin varyans analizi tablosu	51
Tablo 11. Evli bireylerin cinsiyetlerine göre evlilikte sorun çözme düzeylerine ilişkin t testi tablosu.....	52
Tablo 12. Yaşlarına göre evli bireylerin evlilikte problem çözme düzeylerine ilişkin betimsel istatistikler.....	53
Tablo 13. Yaşlarına göre evli bireylerin evlilikte problem çözme düzeylerine ilişkin varyans analizi tablosu	53

Tablo 14. Eğitim düzeylerine göre evli bireylerin evlilikte problem çözme düzeylerine ilişkin betimsel istatistikler	54
Tablo 15. Eğitim düzeylerine göre evli bireylerin evlilikte problem çözme düzeylerine ilişkin varyans analizi tablosu.....	55
Tablo 16. Evlilik sürelerine göre evli bireylerin evlilikte problem çözme düzeylerine ilişkin betimsel istatistikler	55
Tablo 17. Evlilik sürelerine göre evli bireylerin evlilikte problem çözme düzeylerine ilişkin varyans analizi tablosu.....	56
Tablo 18. Evli bireylerin cinsiyetlerine göre evlilik doyumu düzeylerine ilişkin t testi tablosu.....	57
Tablo 19. Yaşlarına göre evli bireylerin evlilik doyumu düzeylerine ilişkin betimsel istatistikler.....	58
Tablo 20. Yaşlarına göre evli bireylerin evlilik doyumu düzeylerine ilişkin varyans analizi tablosu.....	58
Tablo 21. Eğitim düzeylerine göre evli bireylerin evlilik doyumu düzeylerine ilişkin betimsel istatistikler.....	59
Tablo 22. Eğitim düzeylerine göre evli bireylerin evlilik doyumu düzeylerine ilişkin varyans analizi tablosu	59
Tablo 23. Evlilik sürelerine göre evli bireylerin evlilik doyumu düzeylerine ilişkin betimsel istatistikler.....	60
Tablo 24. Evlilik sürelerine göre evli bireylerin evlilik doyumu düzeylerine ilişkin varyans analizi tablosu	61

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Bilinçli Farkındalığın Üç Önemli Bileşeni	21
--	----

1. GİRİŞ

Psikoloji biliminin özellikle 2. Dünya Savaşı'nın ardından enerjisini büyük oranda psikolojik sorunları tedavi etmeye ve hastalık modelini kullanarak insanların yaşadıkları problemleri "tamir etmeye" harcadığını, buna karşın hedeflerine ve beklentilerine tam olarak ulaşmış insan fikrini ihmal ettiğini öne süren pozitif psikoloji akımının son 30 yılda popüler olmasıyla birlikte, olumlu duygu ve deneyimlere daha fazla önem verilmeye başlanmıştır. Bireyin iyi oluşunu etkileyen faktörlere ilişkin çalışmaların sayısı hızla çoğalmıştır. Pozitif psikoloji, psikolojinin bireyin yalnızca yaşadığı olumsuz deneyimleri düzeltmeyi amaçlayan bir bilim olmasından daha çok onun olumlu özelliklerini ve güçlü yönlerini artırmayı, yaşamından haz alarak her yönden iyi ve sağlıklı bir birey olmasını sağlamayı amaçlaması gerektiğini belirtmektedir. Son dönemde güçlü olanı geliştirmek anlayışı daha fazla kabul görmekte ve bireyin iyi oluşunun bileşenleri araştırmacıların daha fazla ilgisini çekmektedir (Duckworth, Steen ve Seligman, 2004; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

Dünya Sağlık Örgütü, sağlıklı bireyi yalnızca hasta ya da zayıf olmayan birey değil fiziksel, zihinsel ve sosyal işlevselliği en uygun düzeyde olan ve her yönden iyilik haline sahip birey olarak tanımlamaktadır. Sağlıklı bir birey yaşamda karşı karşıya kaldığı stres oluşturan durumlarla aktif bir şekilde baş edebilen, mesleki yaşamında faydalı ve üretken, sağlıklı sosyal ilişkilere sahip bireydir. İyi şekillenmiş ve sağlıklı bir yaşama sahip olmak dengeli bir psikoloji, beden ve zihin gerektirir. Bunu başarmak için, günümüz dünyasındaki birçok insan, çeşitli beslenme içeren gıdaları yemeye ve düzenli olarak yaşamlarını dengelemeye ve pozitif bir yaşam tarzına sahip olmaya çalışmaktadır. İnsanların meşgul olmaya ve her gün sahip oldukları farklı rollerin kendilerine yüklediği görevleri yerine getirmeye odaklandığı bir dünyada, aklı ve zihni temizleme, zinde tutma mutlu bir yaşamın anahtar bileşenlerinden biri olarak düşünülür. Bireylerin şu anda kalmaları ve yaşadıkları anla tam olarak bağlantı içinde olmaları beklenen bir durumdur. İnsanların hayatlarını dengelemek ve hem fiziksel hem de zihinsel olarak daha sağlıklı bir

yaşam tarzına sahip olmak için, farkındalık giderek daha önemli bir hale gelen modern bir tekniktir (Öz, 2017).

Bireyin iyi oluşunun önemli bileşenlerinden biri olarak kabul edilen bilinçli farkındalık “Budizm”den türetilen bir kavram ve uygulama olarak bireyin hem içsel hem de dışsal olayları şu anda, önyargısız bir farkındalıkla, kabul edici bir tavır ve tamamlanmış bir dikkat ile deneyimlemesi olarak ifade edilmektedir. Bireyin ana odaklanmasını kapsayan bilinçli farkındalık bireyin yapmayı planladığı ya da geçmişte yaşadığı herhangi bir olayın, durumun etkisinde kalmadan o an yaşadığı deneyimlerin farkına varıp anın tadını çıkarmaya çalışması ve o deneyimleri kabul etmesidir (Brown ve Ryan, 2003).

Bilinçli farkındalığın kökenleri Budizm’e dayanmasına ve meditasyonla yakından ilişkili olmasına karşın bireyin bilinçli farkındalığı uygulamak için Budizm düşüncesine sahip olmasına gerek yoktur. Bilinçli farkındalık basitçe bireyin yaşamını bilinçli olarak sürdürmesidir. Bilinçli farkındalık deneyimi için en önemli nokta bireyin yalnızca kendisi olması, kendini olduğu gibi kabullenmesi ve olmadığı bir şey olma gayreti içinde olmamasıdır. Dolayısıyla bilinçli farkındalık dini inançların öne sürdüğü görüşlerle ya da bilimsel bilgiye çatışmaz. Bir inanç biçimi ya da ideolojik düşünce olmaktan çok kişinin kendinin farkına vararak ve gözlemleyerek dikkatini davranışlarına yoğunlaştırmasını sağlamayı amaçlayan sistematik bir yaklaşımdır. Kısacası bilinçli farkındalık kişinin kendi varlığıyla temas kurmasını sağlayan bir uygulamadır (Kabat-Zinn, 2005; Özyeşil Arslan, Kesici ve Deniz, 2011). Birey gerçekten kendisinde var olan şeylerin farkına varır ve onlarla temas halinde olmayı başarabilirse olumlu ve olumsuz deneyimlerin doğasını da fark edebilir.

Bilinçli farkındalık kavramının kökeni Doğu meditasyon tekniklerine dayanmasına karşın özellikle son yirmi yılda Batı kültürlerinde kabul gören ve ilgi duyulan bir kavram haline gelmiştir. Doğu kökenli bir yaklaşım olan Budist psikoloji bilinçli farkındalığın, farkındalık ve farkındalığın oluşmasını sağlayan nesnelere adı verilen iki temel bileşenden oluştuğunu öne sürmektedir. Bireyin farkındalık düzeyinin artması dikkatinin artmasına ve duyguları ile daha fazla deneyimi algılamasına bağlıdır. Dolayısıyla temelde dikkati yoğunlaştırmayı içeren bir yöntem olan bilinçli farkındalık, bireyin herhangi bir yargılamaya girişmeksizin şimdiye

odaklanmasıdır. Bu durum da bireyin dikkatini geliştirmesini gerektirmektedir. Bilinçli farkındalık bireyin dikkatini yoğunlaştırarak algıladığı olayları değiştirme çabasına girişmeden kabullenmesine vurgu yapmaktadır (Özyeşil vd., 2011).

Bilinçli farkındalık, şu anda var olma duygusunu, bireyin duyuşal ve zihinsel deneyimlerinin canlı bir şekilde farkında olmasını belirtmektedir. İyi-kötü ya da istenen-istenmeyen gibi bilişsel değerlendirmelerin otomatik bilişsel süreçlerini bireyin gönüllü olarak terk etmesini gerektirir. Kabat-Zinn (2005) bilinçli farkındalığı “her nereye gidiyorsan, olduğun yer orasıdır.” ifadesiyle özlü bir şekilde anlatırken Brown ve Ryan (2003) ise bilinçli farkındalığı dikkate ve duygulara ilişkin faktörlerin ayrı düşünülemediği tek boyutlu bir yapı olarak kavramsallaştırmaktadır.

Bilinçli farkındalık sürecinde birey anlık deneyimlerine dikkatini yöneltir. Bu durum bireyin zihin ve beden egzersizleri yapmasına yardımcı olur (Kabat-Zinn, 1990). Bireyin iyi oluş düzeyini artıran bir beceri olarak bilinçli farkındalık yaşantılara karşı daha aktif olmayı sağlayan bir süreçtir. Bireyin yalnızca olumlu değil olumsuz ya da nötr tüm deneyimlerini aktif bir şekilde değerlendirerek yaşadığı acıyı azaltmasını sağlar. Birçok kişi çoğunlukla düşüncelerini şu anda olanlara yönlendirme konusunda başarılı değildir. Dalgınlık ya da umursamama (mindlessness) olarak adlandırabilecek bu duruma karşın bilinçli farkındalık bir uyanıştır. Geçmişe takılıp kalmama ya da anılarda yaşamamakla birlikte hatırlamayı da gerektirir. Bireyin anı tam anlamıyla yaşamaya niyet etmesidir (Özyeşil vd., 2011).

Bilinçli farkındalıkla ilgili yapılan çalışmalar bilinçli farkındalığın bireye birçok olumlu etkisi olduğunu göstermektedir. Bilinçli farkındalık bireyin yaşadığı ruminasyon, kaygı, üzüntü ve stresin azaltılmasında, duygu düzenleme becerilerini geliştirmesinde, iyilik halinin artmasında odaklanma becerilerinin gelişmesinde, iyimserlik, yaşam doyumu ve özgüven gibi olumlu duyguların daha fazla yaşanmasında etkilidir (Brown ve Ryan, 2003; Davis, Hayes ve Jeffrey, 2012; Öz, 2017; Shapiro, Schwartz, ve Bonner, 1998). Bilinçli farkındalık temelli hazırlanan eğitim programlarına katılan bireylerin davranış düzenleme becerilerinin arttığı, fiziksel semptomlarının azaldığı ve beyindeki lenfatik aktivasyonda artış olduğu bildirilmiştir (Keng, Smoski ve Robins, 2011).

Bilinçli farkındalık bireyin ilişkilerini de olumlu etkileyen ve ilişki doyumlarını artıran bir olgu olarak değerlendirilmektedir. Bilinçli farkındalık bireyin yaşamdaki stres verici olaylarla baş edebilmesine yardımcı olduğu gibi romantik ilişkilerden kaynaklanan stresle başa çıkmasında da etkilidir. Bireyin farkındalığının ve içsel süreçlerini kabul etmesinin başkalarıyla olan ilişkilerini de etkilediği bilinmektedir. Kişilerarası ilişkilerdeki etkisi ile bağlantılı olarak bilinçli farkındalık bireyin eşyle olan ilişkilerini ve evlilik doyumunu etkilemektedir (Kabat-Zinn, 2005).

Evlilik, eşlerin özelliklerini yansıtan ve tavırlarını kapsayan bir süreçtir. Bireyin yaşamının tüm alanlarını etkileyen ve toplum tarafından teşvik edilen evlilik, birey için tüm olumlu ve olumsuz yönleri, güçlükleri ve faydaları ile ulaşılması istenen bir amaç olarak görülmektedir. Sosyal bir kurum olan evlilik bireylerin hem fiziksel hem de ruhsal sağlıklarını olumlu etkileyen ve yaşam doyumlarını artıran bir kurumdur. İki insan arasındaki ilişkinin yasal bir sözleşme ile resmi bir biçime dönüşmesini sağlayan evlilik, aile kurumunun kurulmasını ve yeni bir neslin yetişmesini sağlayan kurumdur. Her toplumda ve kültürde var olan evlilik kurumu bireyin yaşadığı çevreyle uyumlu olmasında, yaşamında maddi ve manevi doyum almasında önemli bir etkendir (Çağ ve Yıldırım, 2013).

Sağlıklı ve eşlerin evlilik ilişkisinden doyum aldığı bir aile, sadakat ve bağlılığın olduğu, eşlerin karşılıklı birbirlerinin kıymetini bildikleri ve birlikte zaman geçirmeye istekli oldukları ailedir. Bu ailelerde eşler birbirleri ile etkili iletişim kurar, olası kriz durumlarını pozitif bir şekilde ele alarak yönetmeye çalışır ve birbirlerini destekleyerek cesaretlendirirler. Sağlıklı ailelerde eşler birbirlerinin gelişimine destek olur, roller belirgindir ve gelecekleri konusunda iyimser bir bakış açısına sahiptirler. Eşler hem kendilerine hem de birbirlerine güvenirler. İletişim kanalları açıktır, sorumluluk almaktan çekinmezler ve birbirlerini sorumluluk alma konusunda desteklerler. Aile üyeleri birbirlerine yakınlık duyar ve bireyler arasında otorite dengesi vardır (Gladding, 2012).

Evlilik doyumunu evliliğin tüm güncel yönlerini göz önünde bulundurarak bir eşin yaşadığı öznel mutluluk, memnuniyet ve haz olarak tanımlanmaktadır. Evlilik doyumunu eşlerin, ilişkide yaşadıkları olumlu etkileşimler ve olumsuz duygular üzerine yaptıkları değerlendirmelerdir. Bireyin evlilikte yaşadığı mutluluk ve zevkin

derecesini ifade eden evlilik doyumu eşlerin evlilik ilişkisine yönelik beklentileri karşılayabilme ve yerine getirebilme derecesi olarak da tanımlanmaktadır (Sharaievska vd., 2013).

Evlilik doyumu evlilik ilişkisinde farklı kaynaklardan elde edilen, eşlerin birbirlerine karşı duydukları ve sergiledikleri davranışlar, sevgi, cinsel doyum gibi faktörlerden etkilenen bir olgudur. Eşlerin iletişim biçimleri, kararlar alınırken ortak hareket etmeleri, ailenin problemlerini paylaşabilmeleri, çalışma ve kazançları gibi çevresel faktörlerinde etkisiyle elde edilen psikolojik doyum aynı zamanda evlilik doyumudur. Evlilik beraberinde bireylere yeni roller ve sorumluluklar getirmektedir. Evlenen birey artık eş rolünü üstlenmekte ve bu rolün getirdiği görevleri yerine getirmesi beklenmektedir. Evlenen bireyler eşlerinden çeşitli şeyler beklemekte ve bu beklentiler karşılanmadığı zaman hayal kırıklığı yaşayarak evliliklerinden doyum alamamaktadır (Çağ ve Yıldırım, 2013).

Evlilik doyumu eşleri çok farklı yönlerden etkilemektedir. Evlilik doyumunun yüksek olması bireylerin hem fiziksel hem de ruhsal sağlıklarını olumlu etkilemektedir. Evliliğinde sürekli sorunlar yaşayan, stresli bir evlilik yaşantısı olan bireylerin ruhsal ve fiziksel sağlığı risk altına girebilmektedir. Ayrıca evlilik doyumunun yüksek olması çiftlerin sorunlarla daha etkin bir şekilde baş edebilmesine ve sorunlar karşısında daha dayanıklı olmalarına yardımcı olmaktadır. Evlilik doyumu yüksek olan çiftler birbirlerine karşı daha destekleyici olabilmektedir (Canbulat ve Çankaya, 2014).

Bir müdahale yöntemi olarak bireylere içeriğine bakılmaksızın düşünce süreçleriyle ilgili etkili ve uyumlu yollar öğreten bilinçli farkındalık bireylerin problem çözme becerilerini de etkileyebilmektedir (Argus ve Thompson, 2008). Her birey yaşamının hemen her döneminde çözmesi gereken çeşitli sorunlarla ve güçlüklerle karşı karşıya gelir. Karşılaştığı bu sorunların üstesinden gelebilmek için çeşitli yollar dener. Günlük yaşamında birey enerjisini büyük oranda karşılaştığı sorunları çözmeye adanmaktadır. Problem, bireyin anlık çözüm üretmediği ve onu zor durumda bırakan herhangi bir durum olarak tanımlanabilirken, çözüm ise bireyin alternatif fikirler üreterek ya da olası çözüm seçenekleri arasından en uygun olanını seçmesini kapsayan süreçtir. Dolayısıyla problem çözme bireyin karşı karşıya kaldığı sorunun üstesinden gelebilmek için önceki deneyimleri aracılığıyla öğrendiği

kuralları basitçe uygulamanın daha da ötesine giderek yeni çözüm yolları üretebilmesi süreci olarak tanımlanabilir (Korkut, 2002).

Her birey kendi durumuna bağlı olarak problemler karşısında farklı tepkiler ortaya koyabilmektedir. Örneğin birey karşılaştığı soruna uygun bir çözüm yolu bulmak yerine problemin ortadan kaybolmasını ya da kendiliğinden çözülmesini bekleyebilir ya da başkasının probleme bir çözüm yolu üretmesini umabilir. Ayrıca birey problemi çözmeyi erteleyebileceği gibi sorumluluğu başkasının üzerine atmaya da denebilir. Ancak problemlerin büyük bir çoğunluğu problemi yaşayan kişi çözüm üretmeden çözülmemektedir. Dolayısıyla problem çözümü bireyin aktif olarak sorumluluk almasını gerektiren bir süreçtir ve sosyal-duygusal bir yeterlilik olarak değerlendirilmektedir. Bireyin psikolojik uyumu, iletişim becerilerini etkin bir şekilde kullanabilmesi, sahip olduğu karar verme stilleri, öz-güven ve sosyal öz-saygı düzeyi ile yakından ilişkili olan problem çözme becerisi, hem bilişsel süreçleri hem de duyuşsal ve davranışsal süreçleri içeren karmaşık bir süreç olarak değerlendirilmektedir (Korkut, 2002).

Bireyin yaşamının tümünde etkili olan problem çözme becerisi basit ya da karmaşık tüm etkinliklerde var olan önemli bir yaşam becerisi olarak kabul edilmektedir. Her birey yaşamda kendisine koyduğu hedeflere ulaşmak için gayret ederken sorunlarla karşılaşır ve hedefi ile sorun arasındaki boşluğu fark ederek çözmeye çalışır. Öğrenilebilir ve geliştirilebilir bir süreç olan problem çözme, bireyin önünde engel olarak durduğunu fark ettiği ya da henüz fark edemediği bir güçlüğü görmesi, bu güçlük hakkında yeterli bilgiye sahip olması, elde ettiği bilgilerle güçlüğü üstesinden gelmesini sağlayacak alternatif çözüm yolları üretmesi, ürettiği çözüm yollarından en uygununu seçerek diğerlerini elemesi gibi birçok düşünce ve eylem sürecini kapsamaktadır (Yenice, 2012).

Problem çözme bireyin başkalarıyla olan ilişkilerinde de aktif olarak kullanması gereken bir süreçtir. Birey sosyal yaşamında karşılaştığı sorunları olumlu ya da olumsuz adımlar atarak çözümlenmeye çalışabilir. Kişilerarası ilişkilerde problem çözme becerilerinin aktif olarak kullanılabilmesi o ilişkinin sürdürülebilmesi açısından önemlidir. Bireyin yaşadığı sosyal problemle ilgili bilgi toplaması, problemi çözmeye istekli olması, problemin çözümündeki engellerin neler olduğunu net bir şekilde fark edebilmesi gibi süreçler başkalarıyla yaşadığı

sorunların çözümünde önemli rol oynamaktadır. Problem çözmeye becerilerine sahip olmak ve etkin bir biçimde kullanmak sosyal uyumun önemli belirleyicilerinden biridir.

Evlilik kurumu da bireyin çeşitli sorunlarla karşı karşıya kalabileceği ve bu sorunlara çözüm üretmesi gereken kurumlardan biridir. Bireyin evlilikte yaşadığı sorunlara çözüm üretebilmesi, iyi oluşunu ve evlilik doyumunu artıran bir faktör olarak değerlendirilmektedir. Eşlerin sorunların üstesinden gelme becerilerine sahip olması ve sorunları çözebilmek için gerekli davranışları sergilemesi evlilik ilişkisinin sağlıklı ilerleyebilmesi için önemlidir (Akça Koca ve Yüksel, 2017).

Bütün bu bilgiler ışığında ilgili alan yazında bireyin bilinçli farkındalık düzeyinin kişilerarası ilişkilerini ve problem çözmeye gibi çeşitli bilişsel becerilerini etkileyen bir değişken olduğu görülmektedir. Ancak bireyin bilişsel farkındalık düzeyinin evlilik düzeyini ve problem çözmeye becerilerini doğrudan ne düzeyde etkilediğinin farklı kültürlerde de araştırılması önemlidir. Bilinçli farkındalık kavramına ilginin günden güne artması, bilinçli farkındalık odaklı müdahalelerin bireye birçok olumlu özelliğın kazandırılmasında ve sosyal ilişkilerini geliştirmede etkili olduğunun anlaşılması gibi etkenlere bağlı olarak bilinçli farkındalığın evlilik doyumunu ve problem çözmeye becerilerine etkisine ilişkin bilimsel verilerin sunulması önemlidir. Bu noktadan hareketle bu çalışmada bilinçli farkındalığın evli bireylerin evlilik doyumunu ve problem çözmeye düzeylerine etkisi ele alınacaktır.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bilinçli farkındalık çok uzun bir süreden beri felsefi ve dini düşünce sistemleri tarafından desteklenen bilinçli olma özelliğidir, ancak bilimsel bir çerçevede yakın dönemde tanımlanmış ve deneysel olarak incelenen bir kavram halini almıştır. Bilinçli farkındalık, bireyin hem iç dünyasında hem de dış dünyasında şu anda neler olup bittiğine ilişkin açık bir ilgi duyması ve olup bitenlerin farkında olması olarak tanımlanabilir. Bilinçli farkındalık doğası gereği üzerinde önceden düşünülmüş bir durum değildir, çünkü olayları ya da yaşantıları düşünmeden, karşılaştırmadan ya da başka şekilde değerlendirmeden basit bir şekilde gözleme ile ilgilidir. Yapılan

çeşitli araştırmalar bilinçli farkındalığın romantik ilişkilerin kalitesini artırmada önemli etkiye sahip olduğunu öne sürmektedir. Örneğin Kabat-Zinn (1993), farkındalığın ilişkilerde uyum, bağ ve yakınlığı desteklediğini belirtmiştir.

Bilinçli farkındalığın tanımında yer alan alıcı dikkat, kişinin partnerinin düşüncelerine, duygularına ve iyilik haline daha fazla ilgi gösterme konusunda istekli olmasını sağlayabilmektedir. Bu durum romantik ilişkilerde eşlerin daha fazla doyum almasına ve sorunlarını daha kolay bir şekilde çözebilmelerine yardımcı olmaktadır. Kabat-Zinn (1993) ayrıca bilinçli farkındalığın, bireylerin stresli olayları ve zorlukları tehdit yerine birer fırsat olarak görme yeteneklerini artıran bir faktör olduğunu öne sürmektedir. Bilinçli farkındalık bireyin duygu ve düşüncelere dürtüsel ya da yıkıcı tepkiler vermek yerine onları tanımaya ve anlamaya çalışma yeteneğini desteklemektedir. Dolayısıyla bilinçli farkındalık, (a) sağlıklı ilişki işleyişini destekleyen etkileşim tarzlarını teşvik ederek sorunların daha kolay çözülmesini sağlayan ve (b) genel olarak romantik ilişki kalitesini ve alınan doyumunu geliştiren bir etken olarak değerlendirilmektedir (Barnes vd., 2007).

Bu noktadan ve daha önce yapılan çalışmalardan hareketle, bu çalışmada evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile evlilik doyumları ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

1.2. Araştırmanın Önemi

Evlilik kurumu kadın ve erkeğin birbiri üzerinde çeşitli haklar iddia etmesini sağlayan, birbirlerine karşı çeşitli sorumluluklarının olduğu, karşılıklı anlaşma sonucu oluşturdukları birlikteliktir. Evlilik doğası gereği, eşlerin fiziksel ve ruhsal ihtiyaçlarına cevap vermesinin yanı sıra, eşlerin özelliklerinden ve çevresel faktörlerden kaynaklanan problemlerin de yaşanmasına neden olabilmektedir. Eşlerin birbirlerinin beklentilerine cevap verememeleri ve sorun yaşamaları evlilik kurumunun sağlıklı bir hal almasına ve bazı durumlarda sona ermesine neden olabilmektedir. Eşlerin evlilik kurumunu sağlıklı bir şekilde yürütebilmesi için evlilik doyumlarının yüksek olması ve karşılaşılabilecekleri olası sorunlara etkin çözümler üretebilmeleri gerekmektedir. Evlilik doyumunu, evliliğin niteliğini doğrudan etkileyen bir faktördür (Akçeken, 2014). Dolayısıyla evli bireylerin evlilik

doyumlarını, problem çözme becerilerini etkileyen faktörlerin araştırılması ve belirlenmesi önemlidir.

Modern toplumlarda evlilikler daha çabuk sona erebilmekte ve boşanma oranları her yıl artmaktadır. Benzer bir durum ülkemiz için de geçerlidir. Boşanma oranlarının artması çiftlerin evlilikten aldıkları doyumun yeterli olmaması ve karşılaştıkları sorunları çözme konusunda yetersizlik yaşamaları ile de ilişkilidir. Dolayısıyla eşlerin birbirleriyle olan ilişkilerinin ve bu ilişkileri etkileyen olası değişkenlerin bilimsel çalışmalarla ortaya çıkarılması günümüzde daha önemli bir konu haline gelmiştir. Ayrıca bireyin ilişkilerinin özellikle de romantik ilişkilerinin kalitesinin iyi oluş düzeyiyle yakından ilişkili olduğu bilinmektedir (Burpee ve Langer, 2005). Bireyin ilişki doyumuna etki eden faktörlerin bilinmesinin iyi oluş düzeyine ilişkin de veriler sunacağı düşünülmektedir.

Batı kültüründe son dönemde araştırmacıların ilgisini fazlasıyla çeken bir konu olan bilinçli farkındalıkla ilgili ülkemizde yeterli sayıda çalışma yapıldığı söylenemez. Ülkemizde yapılan çalışmaların daha çok bilinçli farkındalık temelli müdahale programlarının çeşitli değişkenlere etkisi ve bilinçli farkındalığın farklı örneklem gruplarında çeşitli değişkenlerle ilişkinin incelendiği görülmektedir. Ancak bilinçli farkındalığın yakın ilişkiler ve evliliğe etkisi ile ilgili yapılan çalışmalar çok sınırlıdır. Dolayısıyla evli bireylerden elde edilecek verilerle ulaşılabilecek sonuçların hızla gelişmekte olan bilinçli farkındalık literatürüne katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.3. Araştırmanın Problemi

Bilinçli farkındalığın doğasında var olan içsel süreçlerin, bilinçli olma ve onları kabullenme kavramlarının bireyin başkalarıyla olan sorunlarını çözebilmede ve ilişkilerinin kaliteli olmasında da etkili olabileceği düşünülmektedir. Bilinçli farkındalığın, yakın ilişkiler üzerinde etkili olduğu bilinen şefkat, merhamet ve yakınlık gibi kavramlarla ilişkili olduğu bilinmektedir. Durumlar arasındaki farklılıkları belirlemek, alternatif bakış açılarının varlığını kabul etmek ve dezavantajların başkalarının bakış açılarından avantajlar olabileceğini kabul etmek gibi bilinçli farkındalık teknikleri daha esnek ve açık fikirli bir ortamın gelişmesine

yardımcı olarak evlilik doyumunun artmasına ve problemlerin daha etkin çözümüne katkı sağlayabilir. Bu noktadan hareketle bu çalışmanın problem cümlesi şu şekilde ifade edilebilir: “Evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile evlilik doyumları ve evlilikte problem çözme becerileri arasında bir ilişki var mıdır?”

1.3.1. Araştırmanın Alt Problemleri

Araştırmanın alt problemleri ise şu şekilde ifade edilebilir:

1. Evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile evlilik doyumları arasında bir ilişki var mıdır?
2. Evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile evlilikte problem çözme becerileri arasında bir ilişki var mıdır?
3. Evli bireylerin evlilik doyumu düzeyleri ile evlilikte problem çözme becerileri arasında bir ilişki var mıdır?
4. Evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi ve evlilik süresine göre farklılaşmakta mıdır?
5. Evli bireylerin evlilik doyumu düzeyleri yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi ve evlilik süresine göre farklılaşmakta mıdır?
6. Evli bireylerin evlilikte problem çözme düzeyleri yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi ve evlilik süresine göre farklılaşmakta mıdır?

1.4. Sınırlılıklar

1. Araştırma, çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 274 evli birey ile sınırlıdır.
2. Araştırmada elde edilen bulguları, araştırmanın örneklemini oluşturan evli bireylerin kişisel bilgi formu ve kullanılan ölçme araçlarında yer alan sorulara verdikleri cevaplar ile sınırlıdır.

1.5. Sayıtlar

1. Araştırmada kullanılan verileri elde etmek amacıyla katılımcılara uygulanan ölçme araçlarının geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmaktadır.
2. Araştırmanın örneklemini oluşturan evli bireylerin kullanılan ölçeklere ve kişisel bilgi formunda yer alan sorulara dürüst ve tarafsız bir biçimde cevap verdikleri varsayılmaktadır.
3. Örnekleme oluşturan katılımcıların evreni temsil edecek nitelikte olduğu varsayılmıştır.

1.6. Tanımlar

Bilinçli Farkındalık: Bireyin dikkatini şu anda meydana gelmekte olanlara yargılamadan ve kabullenici bir şekilde odaklamasıdır (Kabat-Zinn, 1994; Akt. Özyeşil vd., 2011).

Evlilik Doyumu: Bireyin evlilik ilişkisindeki gereksinimlerini karşılama derecesi ve evliliğe ilişkin genel değerlendirmesidir (Tezer, 1996).

Evlilikte Problem Çözme: Eşlerin sorunların üstesinden gelebilme gücü ve bununla ilgili sergiledikleri davranışlardır (Akça-Koca ve Yüksel, 2017).

2. İLGİLİ LİTERATÜR

2.1. Bilinçli Farkındalık

Tarih boyunca insanlar, acı çekmelerine sebep olan olayların nedenlerini ve yaşadıkları acıları hafifletme yollarını keşfetmeye çalışmışlardır. Yaşamlarının akışı içinde insanlar er ya da geç “Neden daha iyi hissetmiyorum?” “Bununla ilgili ne yapabilirim?” gibi soruları kendilerine sormaktadır. İnsanın sahip olduğu beden ve fiziksel yapısı onu hastalık, yaşlılık ve ölümlle ilişkili çeşitli acılara maruz bırakmaktadır. Birey olumsuz durumlarla karşılaştığında ya da olumsuz olduğunu düşündüğü veya olumsuz olarak algıladığı aslında olumlu gibi görünen çeşitli durumlarla da duygusal olarak mücadele etmektedir. İnsan yaşamı nispeten kolay gibi görünse de istediği şeyleri elde edemediğinde, hedeflerine ulaşamadığında, sahip olduğu şeyleri kaybettiğinde ve karşılaşmak istemediği durumlarla uğraşması gerektiğinde acı çekmektedir. Ancak birey doğumdan ölüme kadar, daha az acı yaşadığı ve daha iyi hissettiği bir yaşamı hedeflemektedir (Sieger, Germer ve Olendzki, 2008).

Temelleri Doğu psikolojisine dayanan bilinçli farkındalık bireyin yaşadığı acılarla daha kolay baş etmesi ve bu acıyı azaltması, pozitif psikolojik dönüşüm yaşaması ile ilişkili deneyimleri içeren önemli bir kavram olarak değerlendirilmektedir. Bilinçli farkındalık, bireyin yalnızca günlük, sıradan ve kaçınılmaz varoluşsal sorunlarla değil, şiddetli psikolojik sorunlara karşı verdiği tepkileri de değiştirebilecek çekirdek bir süreçtir.

Son otuz yılda, Doğu psikolojisine dayanan uygulamaların, özellikle de Budist kökenli uygulamalara dayanan tekniklerin klinik ortamlardaki olası etkinliğine ilgi giderek artmaktadır. Çok sayıda çalışma, bu yaklaşımların olası klinik etkilerini ve psikolojik bozuklukların tedavisinde nasıl uygulanabileceğini araştırmaya çalışmıştır. Birçok araştırmacı ve terapistin bağımsız çalışmalarının etkisiyle, doğal olarak Doğu psikolojisinde köklü bir şekilde yer edinmiş ilke ve yöntemlerin klinik ortamlarda uygulanmasını ve kullanılmasını sağlayan trans-epistemolojik bir yaklaşım meydana gelmiştir. Bu yaklaşımlara olan ilgi, dikkatli bir prosedüre uymayı gerektiren ve daha

fazla kanıta dayalı bilgiye ulaşmayı amaçlayan bilimsel metodolojinin önemine rağmen bu yaklaşımlara olan ilgi, bireyin olayları yorumlamasında onun duygusal tutum ve davranışlarını etkilemede belirleyici bir etkiye sahip olan insan doğasının doğuştan gelen bileşenleriyle birleştirilmesinin önemli bir ihtiyacı olduğunun farkına varılması sonucu daha da artmıştır. Bu bileşenler yaşanılan deneyimlerin kabulünde, kendi ve diğer insanların acılarına karşı şefkatli bir tutum sergilemede, bireyin yargılamadan kendini gözlemlemesinde etkilidir. (Dalai Lama, Benson, Thurman, Goleman ve Gardner, 1991; Kabat -Zinn, 1990). Zihnin kendi doğasını anlayabileceği fikrini savunan bu bileşenler bilinçli farkındalık kavramı altında toplanabilir.

2.1.1 Bilinçli Farkındalık Kavramı

Bilinçli farkındalık Budist psikolojinin ve öğretisinin en temel kaynağı ya da başka bir deyişle kalbidir (Kabat-Zinn, 2003). Bilinçli farkındalık doğası gereği bilinçli olarak kişinin anlık yaşadığı deneyimlere katılmasını içeren bir bilinç halidir (Brown ve Ryan, 2003). Bu durum, meditasyon pratiği ile geliştirilmekte ve bireyin şu anda kendisine ne olup bittiğine karşı daha az reaktif hale gelebilmesini sağlayan bir yöntem sunmaktadır. Bilinçli farkındalık bireyin tüm deneyimleriyle (olumlu, olumsuz ya da nötr) ilişki kurarak ve onların farkında olarak acı düzeyini azaltabileceği ve iyi oluş düzeyini artırabileceği bir yaklaşım olarak değerlendirilmektedir (Germer, Siegel, ve Fulton, 2005).

Bilinçli farkındalık temelde doğu meditasyon geleneklerine dayanır ve bir çeşit dikkat yönelimi olarak da değerlendirilebilir. Kabat Zinn'e (2003) göre, kökenleri Budizm düşüncesinde olmasına rağmen, bilinçli farkındalığı yalnızca sadece bir Budist geleneği olarak değerlendirmek doğru değildir. Bu yapı aynı zamanda evrensel bir insan yeteneğidir. Bilinçli farkındalık egzersizleri herkes tarafından uygulanabilir ve herkes faydalanabilir.

Geleneksel Budist düşüncesinde bireyin yaşadığı problemleri azaltmak için başvurulan en önemli yollardan biri olan bilinçli farkındalık yedi etken tarafından yönlendirilmektedir: (1) bireyin gerçekten sahip olduğu şeylerin önemli, değerli ve

kullanışlı olduğu görüşü; (2) bir eylemi becerikli bir şekilde başlatmak ve sürdürmek için niyetin ve amacın nasıl kullanılabileceği; (3) zararlı ya da faydalı olabilecek konuşmanın doğası; (4) etik ilkelere bağlı olarak yapılan eylemin niteliği; (5) insanın dünyada yaşamını devam ettirme aracı olarak sahip olduğu varlık; (6) değişimi sağlamak için kullanılan çabanın derecesi ve kalitesi; ve (7) bilinçli farkındalığı odaklayan ve destekleyen bir faktör olarak konsantrasyon. Dikkat, bu geniş bağlamdan farklı düşünüldüğünde, gücü sınırlı olabilir. Örneğin, kendimize veya başkalarına zarar verirsek veya çabalarımızı odaklamak için konsantrasyon ve yararlı amaçlarımız yoksa bilinçli farkındalığı sürdürmek zordur (Sieger, Germer ve Olendzki, 2008).

Bilinçli farkındalığa dayanan müdahaleler, bireylerin bilinçlendirilmesi amacıyla da kullanılmaktadır. Bilinçli farkındalık "vipassana" denen bir tür Budist iç gözlem meditasyonudur (Çatak ve Ögel, 2010). Farkındalık müdahaleleri insanların acılarını serbest bırakmalarına ve iyi oluş düzeylerini artırmalarına yardımcı olur. Bilinçli farkındalığın herkes tarafından kolayca uygulanabilen yararlı uygulamalar içermesi Batı toplumlarında sıklıkla araştırılmaya ve uygulanmaya başlanmasını sağlamıştır (Kabat Zinn, 2005). Kabat Zinn'e (2005) göre farkındalık, bireyin şu anda yaşadıklarına bilinçli ve istekli olarak belirli bir şekilde ve önyargısız olarak dikkat etmesidir. Birey dikkatini özel bir şekilde, yani şu anda ve mümkün olduğunca tepkisel olmadan, yargılamadan ve açık yüreklilikle yönlendirerek bilinçli farkındalığını geliştirebilir (Alidina, 2017).

Bilinçli farkındalık *dikkat etmeyi* yani ilgilenilen şey her ne ise dikkati ona yöneltmeyi içerir. Bilinçli farkındalıkta *şu an* önemlidir. Şimdi ve burada olma bireyin her şeyin nasıl olduğunun ya da şu an ki hallerinin farkında olması demektir. Bilinçli farkındalıkta *tepkisel olmamak* gerekir. Birey normalde bir şey deneyimlediğinde yaşadığı deneyime geçmişteki koşullanmalarının etkisiyle otomatik olarak tepki verir. Bilinçli farkındalık bireyi düşüncelerine tepki vermek yerine deneyimlerine yanıt vermeye teşvik eder. Tepki otomatiktir, seçenek sunmaz; yanıt ise bilinçli ve üzerinde düşünülmüş bir eylemdir. Bilinçli farkındalık *yargılamadan* hareket etmektir. Bir deneyim iyi ya da kötü, hoşlanılan ya da hoşlanılmayan olarak etiketlenebilir. Yargılardan kurtulmak, her şeyin geçmiş koşullanmaların şekillendirdiği kişisel yargıların filtresinden değil olduğu gibi

görülmesine yardımcı olur. Bilinçli farkındalık *açık yüreklilikle* davranmaktır. Çünkü sadece zihnin bir özelliği değildir, kalbe de aittir. Açık yürekli olmak deneyimlere nezaket, şefkat, sıcaklık ve samimiyet katmaktır (Alidina, 2017).

Bilinçli farkındalık bireylerin şimdiki zamana odaklanmalarını sağlayan ve genellikle geçmişte yaşananlar, gelecekte olabilecekler, çeşitli pişmanlıklar, endişe ve beklentilerle meşgul olan zihinlerini uyandırmaları için bir yoldur. Bireyin yaşadığı deneyimleri iyi ya da kötü diye sınıflandırmadan, yargılayan ve etiketleyen bir ruh haline girmeden hareket etmeyi gerektiren bilinçli farkındalık yaşanan zaman diliminde oluşan olayların farkında olmayı gerektirir (Işık-Terzi ve Ergüner-Tekinalp, 2013).

Bireyin özellikle yaşadığı deneyimlerin pişmanlıkları ya da gelecekte karşılaşılabileceği durumların kaygısıyla zihninin meşgul olmasından kurtulmasına yardımcı olan bilinçli farkındalık zihnin daima uyanık olmasına destek olur. Bireyin zihninin geçmiş yaşantıları ya da geleceğe ilişkin beklentileri reddetmeden onları kabullenmesine ama onların içinde kaybolarak andan kopmamasına yardımcı olur. Bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan birey duygu ve düşüncelerini belirli kalıplara ve tanımlamalara sokmaz, olaylara otomatik ya da alışlagelmiş tepkiler vermez. Olayları zihninde önyargısız ve tarafsız bir şekilde gözlemler. Bu önyargısız gözleme sayesinde birey tepkisel olmaktan daha çok yansıtıcıdır (Bishop vd., 2004).

Birey herhangi bir olayla karşılaştığında öncelikle bu olayı kendi beklentileri ya da hedefleri doğrultusunda iyi veya kötü olarak ya da doğrudan yansız bir şekilde yargılayarak değerlendirir. Bu tepkilerin oluşmasında sıklıkla bireyin hafızasındaki bağlantıların uyanmasını sağlayan geçmiş deneyimler etkilidir. Yapılan yargılamadan dolayı yaşanan olay önceden zihinde oluşan bilişsel şemaların içinde asimile olur. Bu durum bireyin geçmişte yaşadığı deneyimlerine karşı olan hassasiyetini artırır. Bunun sonucunda da stresli bir olay gereğinden daha fazla kaygıya neden olur ve birey bunlarla gerektiği gibi baş edemeyebilir. Bilinçli farkındalık bireyin zihnindeki çalışma yollarının farkına varmasını sağlar (Ülev, 2014).

Bilinçli farkındalık bireyin yalnızca şimdiki anı yaşaması değil ya da şimdiki anı fark etmesi değildir. Bireyin hem içinde bulunduğu an içinde olanları fark etmesini hem de tüm bu fark ettiklerini nasıl karşıladığı ile ilişkili bir kavramdır. Dolayısıyla bilinçli farkındalık algılama ve algılananı kabul etmenin karışımından oluşan bir yapı olarak değerlendirilebilir. Sadece algılamak dikkat etmekten ibaretken bilinçli farkındalık mevcut anı bilinçli, açık seçik, sevgi ve şefkat dolu bir kalple algılamaktır (Atalay, 2018).

Bireyin dağılan zihnini yaşadığı aydınlanma ile geri çağırarak ve toparlayarak yaşamındaki her anı özümsemesini sağlayan bilinçli farkındalık, bütün dikkatin yapılan işe odaklanmasını sağlayarak karşılaşılabilecek sorunları daha akıllıca ve uygun şekilde çözebilme, yetkin bir şekilde ele alma imkânı sunar. Bilinçli farkındalık bireyin şimdi ve burada olarak zamanın değerini bilmesine, anda olmasına, geçmişte yaşadığı deneyimlerden kaynaklanan korkularda kaybolup gitmek yerine çevresinde ve kendi bedeninde neler olduğunun aktif bir şekilde farkında olmasıdır. Başka bir deyişle bilinçli farkındalık bireyin "Şu anda ne yaşıyorum?" sorusuna kendi duygularının, düşüncelerinin ve bedeninin farkına vararak verdiği bir cevaptır (Özyeşil, 2011).

Çok yönlü bir kavram olan bilinçli farkındalık öznel deneyimlerin ayırmsanması ve kabullenilmesidir. Dimidjuan ve Linehan (2003) bilinçli farkındalığı üç nitelik ve üç etkinlikle tanımlamıştır. Bu üç nitelik (1) gözlemlenme, farkına varma ve bilinçlilik, (2) tanımlama ve isimlendirme, (3) katılım olarak adlandırılırken; bu niteliklere eşlik eden etkinlikler ise (1) yargılamadan kabul etme ve serbest bırakma, (2) şu anda olma ve (3) etkililiktir. Bilinçli farkındalık süreli dikkat, odak değiştirme, üst-biliş becerileri ve şu an ki yaşantılara yönelmeyi içerir. Bireyin içsel ve dışsal uyarıcıların akşını yargısız bir şekilde gözlemlemesini gerektir (Akt. Işık-Terzi ve Ergüner- Tekinalp, 2013, s. 73).

Germer (2005) bilinçli farkındalığın deneyimlendiği anlarda meydana gelen çeşitli ortak özellikler olduğunu belirtmektedir. Bu özellikler şu şekilde sıralanabilir;

- *Kavramsal değildir.* Farkındalık düşünce süreçlerinden geçmeden ve bu süreçlerde yer alan yorumlardan bağımsız olarak gerçekleşir.

- *Ana odaklıdır.* Bilinçli farkındalık her zaman şu anda olmayı ve geçmişe ilişkin pişmanlıklardan ve geleceğe ilişkin beklentilerden uzak olmayı gerektirir. Çünkü bunlar bireyi şu andan koparabilir.
- *Yargılayıcı değildir:* Bilinçli farkındalık bireyin deneyimleri ile özgürce ve yargısal olmayan bir şekilde başa çıkabilmesi için gereklidir. Bilinçli farkındalığın oluşumu bireyin deneyimlerine karşı yargılayıcı olmamasını gerektirir.
- *Kasıtlıdır.* Bilinçli farkındalık her zaman dikkati bir yere yönlendirme konusunda kasıt ve niyet gerektirir. Bireyin dikkatini içinde yaşadığı ana yönlendirmesi bilinçli farkındalığın sürekli olmasını sağlar.
- *Katılımcı gözlem önemlidir.* Bilinçli farkındalık bireyin bedeninde ve zihninde olanlara karşı daha yakın bir ilgi duyması ve deneyimlemesidir. Bireyin kendini olayların dışında tutmasını değil katılımcı gözlemci olmasını gerektir.
- *Sözel değildir.* Bilinçli farkındalık sözcüklerle yansıtılan ya da yakalanabilen bir durum değildir. Çünkü farkındalık bireyin zihninde sözcükler daha ortaya çıkmadan önce oluşur.
- *Araştırmaya/Keşfe dayalıdır.* Bilinçli farkındalık daima algının daha incelikli düzeylerini araştırmak ve keşfetmektir.
- *Özgürleştiricidir.* Bilinçli farkındalığın her anı bireyin şartlanmış acıdan özgürleşmesini sağlar.

Çatak ve Ögel'e (2010) göre bilinçli farkındalık bireyin kaygı, üzüntü, endişe ve beklentilerine odaklanıp zihnini tamamen onlarla meşgul etmekten vazgeçerek bu olumsuz duyguları serbest bırakmasını içermektedir. Önemli olan bireyin bu olumsuz duyguları yargılamadan kabul etmesidir. Yargısız kabul olumsuz duyguların bireyde meydana getirdiği etkiyi azaltan önemli bir etkidir. Uygun şartlar oluştuğunda ve zamanı geldiğinde yağmur tanelerinin yeryüzüne düşmesini engellemeye çalışmak nasıl mümkün değilse bireyin duygu ve düşüncelerini sürekli kontrol altında tutmaya çalışması da mümkün değildir. Birey duygu ve düşüncelerini serbest bıraktığında bunların okyanusa karışan su tanecikleri gibi ortadan kaybolduklarını fark edecektir.

Bilinçli farkındalık deneyimlere dikkati odaklamaktır. Odaklanan bu dikkat şu anda meydana gelen olaylara ilişkin farkındalığın uzağında olmama, merak etme, yeni deneyimlere açık olma ve kabul etme sürecini kapsar. Bu süreçte bireyin kişisel özellikleri, zihinsel yetenekleri ve sahip olduğu bilişsel stiller etkili olmaktadır (Kabat-Zinn, 1990). Bilinçli farkındalık dikkatin bölünmemiş olmasını gerektirir. Çünkü sabit olmayan ve bölünmüş bir dikkat, sabit olmayan bir kamera gibidir. Net çekim yapamaz. Birey dikkatini odaklamazsa yani kamerayı sabitlemezse etrafında olan uyaranlara gerektiği gibi dikkat edemez (Atalay, 2017). Bilinçli farkındalık aynı zamanda dikkati düzenleme ile de ilişkilidir. Aynı zamanda bir üst biliş yeteneği olan duygu düzenleme bireyin bir durum ya da nesneye dikkatini odaklayıp bunu sürdürebilir hale getirmesidir (Doğan, 2005).

Bilinçli farkındalık; şimdiki zamana odaklanan görme, hissetme, bilme ve sevmenin bir biçimidir. Şimdi ve buradaya dayalı odaklanmış dikkati içermekte; yargılayıcı olmayan tutumlarla, amacın, dikkatin ve tutumun temel yapı taşlarını kullanmayı kapsamaktadır. Bilinçli farkındalık, insanlardan, başkaları tarafından ve kendilerince ifade edilen zor duygulara hoşgörü geliştirmek için şu anda yaşadıkları deneyimlerine açık olmalarını ve bunları kabul etmelerini talep etmektedir (Erford, 2013).

Neff ve McGehee'ye (2010) göre bilinçli farkındalık bireyin yaşamda karşılaştığı çeşitli olumsuz ve hoş gitmeyen durumları trajik bir hale çevirmeden, kabullenilmesi zor olan yaşam olaylarına, olumsuz duygu ve düşüncelere kapılmadan şu andaki deneyimleri olduğu gibi kabullenerek tüm bunları dengede tutabilme kabiliyetidir. Bireyin olumsuz deneyimlerle aşırı özdeşleşmeyerek bu deneyimleri sağlıklı ya da sağlıksız olarak adlandırmamasıdır. Dolayısıyla bilinçli farkındalık bireyin olumsuz deneyimlerini kabullenmesine yardımcı olan bir faktördür.

Bilinçli farkındalık bireyin zihninin gelişmesini sağlayan bir faktördür. Bireyin özellikle yaşadığı sıkıntıları azaltmasına yardımcı olabilecek uyanıklık, konsantrasyon, sevgi ve çaba gibi çeşitli zihinsel özelliklerini geliştirmesi gerektiğinin farkına varmasını sağlar. Örneğin bilinçli farkındalık düzeyini artırmak için meditasyona katılan ve kendini fazlaca eleştiren bir birey şefkat ya da merhamet düzeyini yükseltebilir. Gerektiği kadar çalışkan olmadığını düşünen bir birey

zihnindeki ve bedenindeki enerji seviyesini yükseltmek isteyebilir. Öte yandan bilinçli farkındalık tek başına mutluluğu elde etmek için yeterli değildir, ancak diğer gerekli faktörler için sağlam bir temel sağlar. Bilinçli farkındalığa ilişkin literatür bu kavramı genellikle kendi başına bir amaç olarak değil, işlevsel bir yapı olarak ele almaktadır. Bilinçli farkındalık, mutsuzluğa neden olan, öfke, kıskançlık ya da açgözlülük gibi duygulara ya da bireyin hem kendisine hem de başkalarına zarar veren davranışlara neden olan yerleşik, olumsuz zihin alışkanlıklarını kökünden sökmek ve değiştirmek için atılan adımların bir parçasıdır (Sieger, Germer ve Olendzki, 2008).

2.1.2. Bilinçli Farkındalık Kavramının Tarihsel Gelişimi

Bilinçli farkındalık kavramı köken olarak Buda'nın öğretilerinin kaydedildiği dil olan Pali dilinde "hatırlamak" anlamına gelen "sati" kelimesine dayanmaktadır. "Sati" ayrıca dikkat ve farkındalık anlamlarına da gelmektedir. Budist psikolojisinde "sati" unutkanlığın ve kafa karışıklığının olmadığı güzel zihinsel faktörlerden biri olarak tanımlanmaktadır. "Sati" iyi, doğru ve olması istenilen bir çeşit dikkattir (Cullen, 2011). Japonca'da ise "zihin" ve "kalp" sözcüklerinin bir araya gelmesiyle oluşan bilinçli farkındalığın özünde kalpten gelen farkındalık yer almaktadır (Alidina, 2017). TDK Büyük Sözlük'te (2017) insanın kendisini ve çevresini tanıma yeteneği, şuur, bir toplumdaki ruhsal etkinliklerin veya ruhsal durumların bütünü, algı ve bilgilerin zihinde duru ve aydınlık olarak izlenme süreci olarak tanımlanan bilinç bireyin eylemlerini farkında olarak yapmasının en önemli nedenidir.

Bilinçli farkındalık kavramı öte yandan çok köklü bir geçmişe sahip olan doğu meditasyonlarına dayanmaktadır. Bir çeşit dikkat yönlendirme becerisi olan bilinçli farkındalık çok eski bir Budist uygulamasıdır. Kelime anlamı olarak "Buda" bireyin kendi gerçek dünyasının farkında olması ile ilişkilidir. Budizm düşüncesi de bireyin kendi doğasıyla temas halinde olmasını ve kendi doğasına uyanmasını öğütler (Özyeşil, 2011). Son yıllarda batı toplumlarında da giderek popüler hale gelmeye başlayan bilinçli farkındalık bireyin kendi içsel deneyimlere ve anlık yaşantılarına dikkatini yöneltmesini sağlayan bedensel ve zihinsel egzersizlerdir (Kabat-Zinn, 1990).

Günlük yaşam ile derinden ilişkili olan bilinçli farkındalık bireyin kendisiyle ve çevresiyle uyum içinde yaşamasını gerektirir. Dolayısıyla kökenleri Budist düşüncesine dayanmasına karşın bireyin bu düşünce sistemine sahip olmasını gerektirmez. Kim olduğunun farkında olan, sağlıklı bakış açısına sahip, dünyayı ve dünya içinde kendi konumunu doğru algılayan bireyler bilinçli farkındalığa sahiptir. Budist düşünce bireyin yaşadığı olumsuz deneyimleri ve acıları kabul etmesi gerektiğini, acıların kaynağını keşfederek ve onları fark ederek özgürlük ve sevince dönüştürebileceğini belirtmektedir (Özyeşil, 2011).

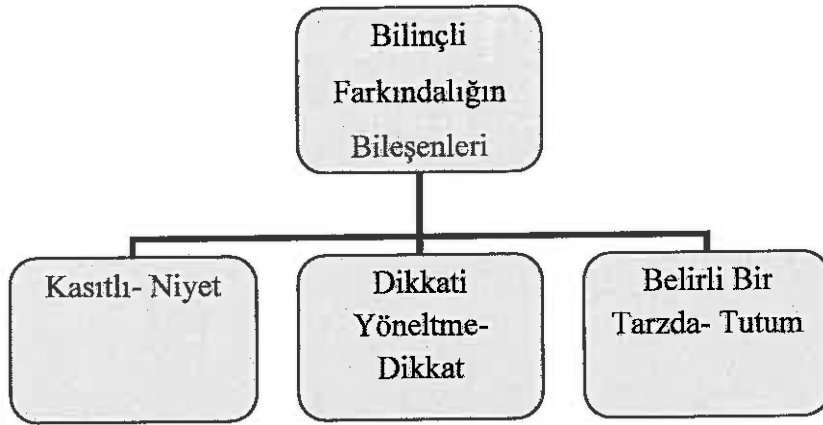
Budizmin iki ana kolu vardır. Theravada ve Mahayana. Teknik olarak Vajrayana ya da Tibet Budizm'i Mahayana'nın bir parçası olmasına ve üçüncü bir kol gibi hareket etmesine karşın diğer temel Mahayana uygulaması olan Zen Budizm'inden önemli ölçüde farklıdır. Tarihsel farklılıklara ilişkin tartışmalar devam etmesine karşın Batıda meditasyon ve farkındalık merkezlerinde öğretilen uygulamalar bu kavram çerçevesinde şekillenmektedir. Batı'da vipassana ya da iç gözlem temelli eğitim merkezlerin büyük bir kısmı Budizm'in Theravada yaklaşımının görüşlerine dayanmaktadır. Ayrıca, içgörü pratiği olarak da bilinen Vipassana ya da "net bir şekilde görme", çoğunlukla bilinçli farkındalığın dört temeli olarak tanımlanan bir kavramın uygulamalarını içermektedir. Bu bağlamda bilinçli farkındalık zihni nefret, hırs ve yanılığdan arındırma sürecine dayanmaktadır (Cullen, 2011).

Daha yakın dönem Budist öğretileri ise bilinçli farkındalığı basitçe hatırlamaktan ya da kafa karışıklığından uzak olmaktan daha kapsamlı bir şekilde kullanmaktadır. Bilinçli farkındalık kavramı yalnızca "sati"nin ifade ettiği hatırlamayı değil aynı zamanda açık ve anlaşılır bir kavramayı, özenlilik ve dikkatliliği de içermektedir. Açık ve anlaşılır kavrama hem çarpıtılmış zihinsel durumlar tarafından netleştirilen olguları (ruh halleri ve duygular gibi) algılamayı hem de dikkat kalitesini izlemek için sahip olunan üst bilişsel kapasiteyi içerir. Özenlilik ya da dikkatlilik geçmişte mutluluğa ya da acıya yol açtığı öğrenilen eylemleri, düşünceleri, seçimleri meditasyon sürecinde uygulamak olarak ifade edilebilir (Cullen 2011).

Budist düşüncesine göre farkındalık bazen bilinçlilik ya da bireyin şu ana odaklanmasını içeren içgörü olarak adlandırılmaktadır. Budist içgörü meditasyon türlerinden biridir. Bilinçli farkındalık terimi meditasyona dayalı bir alıştırmayı tarif etmekle birlikte, aynı zamanda da bu alıştırma sonucunda açığa çıkan zihinsel bir durumu belirtmektedir. Budist meditasyonu temelde iki ana konu ile ilgilenir: zihnin dönüşümü ve bu zihnin kendisinin ve diğer olguların keşfi için kullanımı. Meditasyon yapan kişi bir kez güçlü ve etkili bir konsantrasyona ulaştıktan sonra, zihni, gerçekliğin nihai doğasını anlamaya ve iç yüzünü kavramaya hazır hale gelir. Sonunda tüm ızdıraplardan kurtulması mümkün olur. Bu kavrayışı elde etmek için ihtiyaç duyulan zihinsel konsantrasyona ulaşma yolunda bilinçli farkındalık çok önemli bir role sahiptir (Işık-Terzi ve Ergüner- Tekinalp, 2013).

2.1.3. Bilinçli Farkındalığın Bileşenleri

Bilinçli farkındalığın nasıl işlediğine ilişkin bir model ileri süren Shapiro ve diğerlerine (2006) göre bilinçli farkındalığın üç önemli bileşeni vardır. Bu bileşenler niyet, dikkat ve tutum olarak adlandırılmaktadır. Bilinçli farkındalığın tanımında yer alan belirli bir tarzda dikkati yöneltmek, kasıtlı bir şekilde, şimdiki zamanda ve yargılamadan ifadeleri ile yakından ilişkili olan bu bileşenler bilinçli farkındalık deneyimini bireyin her an yaşayabilmesi için birbirleriyle uyum içinde çalışmaktadır.



Şekil 1. Bilinçli Farkındalığın Üç Önemli Bileşeni (Alidina, 2017)

Bilinçli farkındalığın ilk bileşeni niyettir. Niyet sözcüğü Latince dikkati yönlendirmek anlamını taşıyan “intendere” sözcüğünden gelmektedir. Niyet amaç demektir. Bireyin çeşitli eylemleri ile neyi başarmayı hedeflediğini ifade eder. Eğer arabayla işe giderken niyetiniz her ne olursa olsun oraya vaktinde ulaşmaksa arabayı dikkatsiz bir şekilde kullanabilirsiniz. Eğer niyetiniz işe güvenli bir şekilde ulaşmaksa daha odaklanmış bir dikkatle, makul ve güvenli bir hızla arabayı kullanırsınız. Niyet bütün eylemin doğasını şekillendiren bir faktördür. Eylem aynı olsa bile bireyin niyeti anbean tüm deneyimlerini ve zihinsel durumunu güçlü bir şekilde etkiler. Bu nedenle doğru niyet bilinçli farkındalıkta hayati bir öneme sahiptir (Alidina, 2017).

Kabat-Zinn’e (1990) göre niyet neyin mümkün olduğunu belirlemenin yoludur. Niyet bireye ilk aşamada neden bir etkinliği yaptığını anlık olarak hatırlatır. Dolayısıyla bilinçli farkındalıkta niyet ve vizyon çok önemlidir. Kişisel bir vizyona ya da niyete sahip olmak dinamiktir ve sürekli gelişir. Örneğin, oldukça stresli bir iş adamı hipertansiyonu azaltmak için bir bilinçli farkındalık uygulamasına başlayabilir. Bilinçli farkındalık uygulamaları ve pratiği devam ederken, eşi ile daha nazikçe ilişki kurabilmek için ek bir niyet geliştirebilir (Shapiro vd., 2006).

Bilinçli farkındalığın ikinci bileşeni ve adımı dikkattir. Birey öncelikle dikkatini odaklamalıdır. Dikkat edilmeyen şeyin fark edilmesi mümkün değildir (Atalay, 2018). Bilinçli farkındalık kapsamında dikkat etmek kişinin her an, iç ve dış deneyimlerinin işleyişini gözlemlemesini kapsamaktadır. Başka bir deyişle “nesnelerin (şeylerin) kendilerine dönmesi”dir. Dikkat bireyin deneyimlerini yorumlamayı bırakmasını ya da askıya almasını, şimdi ve burada olmasını gerektirir. Bu şekilde, birey şu anda bilinç içeriğine ve anlara katılmayı öğrenir. Psikoloji alanında dikkatin iyileşme süreci için kritik öneme sahip olduğu öne sürülmüştür. Örneğin, şu andaki farkındalığa vurgu yapan Gestalt yaklaşımının kurucusu Fritz Perls “dikkati kendi içinde iyileştirici” etken olarak tanımlamıştır. İç ve dış davranışlara katılma ve gözleme kapasitesine dayanan dikkatin önemi, bilişsel davranış yaklaşımında da görülmektedir. Bilinçli farkındalığın merkezinde dikkat etme uygulamaları vardır (Shapiro vd., 2006).

Bilinçli farkındalığın bir diğer bileşeni tutumdur. Bilinçli farkındalık bireye niyet ve dikkat aracılığı ile fark ettiklerini nasıl bir tutumla ele alacağını deneyimsel olarak öğretir. Başka bir deyişle bireye yargılarını fark etme, algılarının içindeki geçmiş ve gelecek etkileri görme, acı ve zor zamanlarda hem kendine hem de başkalarına karşı şefkatli olabilme fırsatı verir. Tutum bireyin fark ettiği tüm acı yaşamsal deneyimleri nasıl karşıladığının önemini vurgular (Atalay, 2018). Tutumlar bilinçli farkındalık alıştırmalarının gelişip güçlendiği topraktır. Birey her an içsel ve dışsal deneyimlerine yönelik bilinçli tutumlar geliştirerek kendini sınırlayan inançları serbest bırakabilir (Alidina, 2017).

Bireyin dikkat sürecine nasıl katıldığı bilinçli farkındalık sürecinde önemli bir etkiye sahiptir. Bireyin dikkat sürecine getirdiği özellikler bilinçli farkındalığın tutumsal temellerini oluşturmaktadır (Kabat-Zinn, 1990). Bilinçli farkındalık dikkatle ilişkili bir kavram olmakla birlikte bu farkındalığın özelliklerine de dikkat edilmelidir. İnsanlar kendi iç ve dış deneyimlerine, değerlendirme ve yorumlama olmadan katılmayı öğrenebilir ve kabul, nezaket ve açıklık içeren davranışlar sergileyebilir. Ancak bütün bunların olabilmesi bireyin sahip olduğu tutumla yakından ilişkilidir (Shapiro vd., 2006).

2.1.4. Bilinçli Farkındalık ve Bilinçsizlik

İnsanlar nadir olarak bilinçli farkındalık yaşadıklarının farkındadırlar. Bilinçli farkındalık bireyin uyanık olmasını ve şu anda yaşadığı olayları duyumsamasını kapsamasına karşın genel olarak bir birey ne düşündüğünün ne hissettiğinin, bedeninde neler olduğunun ya da ne duyumsadığının tam olarak farkında olamayabilir. Birey yaşadığı deneyimlerle ilgili çeşitli dikkat dağıtıcı düşüncelere kapılabilir. Bireyin içinde bulunduğu bu durum bilinçli olmama ya da bilinçsizlik olarak da adlandırılabilir. Birey yaşamının büyük bir kısmını geçmişin anılarına ve geleceğin hayallerine odaklanarak geçirebilmektedir. Zihninin başka bir yerde, bedeninin başka bir yerde olduğu otomatik pilota bağlı bir şekilde hareket edebilmektedir. Bir restoranda harika bir yemek yiyen birinin karşısındaki kişiyle yaptığı restoran konuşmasından dolayı yediği yemeğin lezzetinin tam olarak farkında olamaması bu duruma örnek olarak gösterilebilir. Bilinçsizlik olarak adlandırılan bu

durum bilinçli farkındalığı anlamının en iyi yollarından biridir (Sieger, Germer ve Olendzki, 2008).

Bilinçli farkındalığın tam ve doğru anlaşılabilmesi için bireyin bilinçsizlik halinde yaşantılarının da açıklanması gerekmektedir. İçinde bulunulan herhangi bir aktiviteyi gerektiği kadar dikkat vermeden, çok hızlı bir şekilde yapmak, herhangi bir nesneyi dikkatsizlik nedeniyle kırmak ya da onu koruyamamak, bedende yaşanan değişim ya da gerilimlerin farkında olmamak, duyulan bir şeyi hemen unutmak, kendini şimdiki düşünmekten daha çok sürekli geleceği düşünürken ya da geçmişte yapılmış hatalarla ilgilenirken bulmak gibi durumlar bireyin yaşadığı bilinçsizlik durumunun göstergeleridir. Bu tür durumlar bireyi anı yaşamaktan uzaklaştırarak bilinçli farkındalık durumunun dışında kalmasına neden olur (Brown ve Ryan, 2003).

Langer'e göre (1989) bilinçsizlik, bireyin kategorilerin ya da sınıflandırmaların tuzağına düşmesi, otomatik davranışlara sahip olması ve yalnızca bir bakış açısına göre hareket etmesi sonucunda meydana gelir. Birey bilinçsizlik halindeyken şu anki duygularına göre değil geçmişteki davranışlarının oluşturduğu duygulara göre programlanmış bir robot gibi hareket eder. Kategorilerin ya da sınıflandırmaların tuzağına düşmek geçmişte oluşturulmuş çeşitli ayırım ya da kategorilere çok sıkı bir şekilde güvenmek ve bağlı olmaktır. Bireyin yeni kategoriler oluşturmasını, yeni vizyonlar ve fikirler geliştirmesini engeller (Langer, 1989).

Otomatik davranışlara sahip olmak bilinçli bir şekilde, gereği kadar dikkat etmeden davranmaktır. Genellikle aynı şeyleri tekrar yapmanın, alışkanlıkların ve birden fazla görevi yerine getirmeye çalışmanın sonucunda ortaya çıkar. Bireyin bilinçli kararlar vermesini ve farkındalığını sınırlar. Yalnızca bir bakış açısına göre hareket etmek daha önce oluşturulan çeşitli kuralların bir sonucudur. Aynı zamanda diğer olası potansiyel bakış açılarından kaçınma ve sadece yanlış bir yola gidebilecek olanları tercih etmektir.

2.1.5. Bilinçli Farkındalığın Kuramsal Temelleri

Kapsamı çok geniş bir yapı olan bilinçli farkındalığı anlamaya ve geliştirmeye ilişkin çalışmalar hem teorik olarak hem de uygulama alanında hızla devam

etmektedir. Aslında evrensel ve basit bir kabiliyet olarak değerlendirilen bilinçli farkındalık psikoloji alanındaki birçok kuramsal yaklaşımla ortak özelliklere sahiptir. Ayrıca günümüzde bilinçli farkındalık uygulamaları farklı teorik yönelimlere sahip birçok terapist tarafından yoğun bir şekilde kullanılmaktadır (Germer, 2009). Temel olarak Budist psikolojiye dayanmasına karşın bilinçli farkındalık kavramsal olarak akrabalığı, antik Yunan felsefesi de dahil olmak üzere çeşitli felsefi ve psikolojik gelenekler tarafından geliştirilen fikirlerle de ilişkilidir. Ayrıca Batı Avrupa fenomenoloji, varoluşçuluk ve natüralizm Amerika'da hümanizm gibi düşüncelerle kavramsal akrabalığa sahiptir (Brown vd., 2007).

2.1.5.1 Psikanalitik Yaklaşım ve Bilinçli Farkındalık

Psikanalitik özellikle Jung ile birlikte Budist psikolojinin görüşlerine önem vermeye başlamıştır. Freud tarafından öne sürülen “ideal mind” kavramı bilinçli farkındalıkla örtüşen bir kavramdır. Zihnin örtük çalışma biçimine her iki yaklaşımında yakın ilgisi vardır. Psikanalitik yaklaşım ve bilinçli farkındalığın dayandığı Budist psikoloji özgürleşmeyi zihnin yalın bir şekilde gözlemlenmesi sonucu oluşacak farkındalıkla ilişkilendirmektedir. Psikanalitik yaklaşımı benimseyen terapistlerin danışanlarında geliştirmeye çalıştığı bireyin hem kendisinin hem de başkalarının zihinsel durumu hakkında düşünebilme yeteneğini geliştirme bir bilinçli farkındalık becerisidir. Öte yandan hem bilinçli farkındalık uygulamalarında hem de psikanalizde iç gözleme ve bilinçli süreçlere önem verilmektedir. Psikanalitik yaklaşım değişim için içsel süreçlere ve farkındalığı dikkat çekmektedir (Özyeşil, 2011; Tuncer, 2017; Ülev, 2014).

Psikanalitik yaklaşımın önemli temsilcilerinden Erich Fromm Budizm'in bir aydınlanma yolu olduğunu belirtmiş, Horney de Budist psikolojiye yakın ilgi göstermiştir (Özen, 2017). Hem psikanalitik yaklaşımın hem de bilinçli farkındalığın bireyin kendini keşfetmesine ilişkin görüşleri benzerlik göstermektedir. Her iki yaklaşım da acıya önem vermekte ve acının kaynağının kendisine ilişkin yanlış fikirler olduğunu belirtmektedir. Canlılık (aliveness) kavramı her ikisinde de önemlidir (Fayne, 2014).

2.1.5.2 Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım ve Bilinçli Farkındalık

Bilişsel-davranışçı yaklaşımlar Budist psikolojinin çeşitli görüşlerinden sıklıkla yararlanmıştır. Bireyin düşüncelerinin davranışları ve dünya görüşü üzerindeki etkisi her iki yaklaşımda da vurgulanmaktadır. Ayrıca hem Budist psikoloji hem de bilişsel-davranışçı yaklaşım bireyin düşüncelerinin nasıl ortaya çıktığını ve düşüncelerin sonuçlarının neler olabileceğini ve çeşitli düşünce ve isteklerle nasıl başa çıkabileceklerini, bu konuda zihinlerini nasıl eğitebileceklerini öğretmeye çalışır. Her iki yaklaşımda duygu ve düşüncelerin farkına vararak onları düzenleme konusunda danışanı cesaretlendirir (Özyeşil, 2011). Öte yandan bilişsel değişimin oluşması için kişinin yansız ve yargısız bir şekilde düşüncelerini gözlemlemesi gerekmektedir (Ülev, 2014).

Farkındalığı temel alan son dönem terapilerde sıklıkla başvuru alan dikkat düzenleme, duygu düzenleme, maruz bırakma, üst-bilişsel stratejileri kullanma gibi çeşitli yöntem ya da teknikler bilişsel-davranışçı yaklaşımda kullanılan tekniklerle benzerlik gösterdiğinde dolayı farkındalık temelli terapiler, bilişsel-davranışçı terapilerinin “üçüncü dalgası” ya da “üçüncü nesli” olarak adlandırılmaktadır. Bu teknikler bireyin duygu ve düşüncelerinin tam ve doğru bir şekilde farkında olmasını amaçlamaktadır (Çatak ve Ögel, 2010).

Her ne kadar bilişsel-davranışçı yaklaşımla birçok ortak yönü olsa ve üçüncü dalga terapilerin ortaya çıkmasına neden olsa bile bilinçli farkındalığın geleneksel bilişsel-davranışçı yaklaşımdan farklılaşan yönleri de vardır. Bilinçli farkındalık bireyin düşüncelerini gerçekçi ya da çarpıtılmış olarak sınıflandırmayarak çarpıtılmış düşünceleri değiştirmek için çaba sarf etmez. Bilişsel davranışçı yaklaşım bilişlerin önemine vurgu yaparak onların içeriğini değiştirmeye odaklanırken bilinçli farkındalık düşüncelerin işlevlerine odaklanır. Bilinçli farkındalıkta önem verilen konu bireyin düşüncelerini gözlemlemesi ve onları değerlendirmekten kaçınmasıdır (Hoffman, vd., 2010; Ülev, 2014).

2.1.5.3. Gestalt Yaklaşımı ve Bilinçli Farkındalık

Gestalt kelimesi “organizmada veya çevre alanında, bir arka plana karşı koyan, yapılandırılmış anlamlı bir bütün” demektir. Gestalt terapistleri, organizmanın bütünlüğüne odaklanmakta ve insanların, geştaltları oluşturarak yaşadıkları deneyimlerde anlam bulduğuna ve anlam oluşturduğuna inanmaktadır. Gestalt yaklaşımı, ağırlıklı olarak, şu anda yaşanan anlık deneyimlere, varoluşsal anlama, kişilerarası ilişkilere ve bütüncül birleşmeye dayalıdır (Erford, 2013).

Gestalt psikolojisi Zen yaklaşımlarından bilinçli farkındalık kavramından esinlenmiştir ve her iki yaklaşım ortak noktalar paylaşmaktadır. Gestalt psikolojisi ana ve hazır oluşa önem verir. Başka bir deyişle, Gestalt psikologları, danışanın şu anda deneyimlediği herhangi bir şeyi desteklemeyi önemsemektedir. Gestalt terapisi şu anın farkında olmaya odaklanmaktadır. Gestalt terapisinin kurucusu Fritz Perls, dikkatin kendi içinde tedavi gücü olduğunu belirtmektedir. Değişimin olabilmesi için bireyin nerede olduğunu tam olarak kabul etmesi gerekmektedir. Kabul kavramı bilinçli farkındalığın da çok önem verdiği bir kavramdır. Bilinçli farkındalık uygulamaları olumsuz duygu ve deneyimleri değiştirmeye çalışmaksızın kabul etmeyi içerir. Gestalt psikologları, danışanlarını şu ana odaklanmaya teşvik eder. Bu şekilde, danışan mevcut deneyime ilişkin önyargısız bir farkındalık geliştirmesi için cesaretlendirilir (Shapiro vd., 2006).

Gestalt yaklaşımı ayrıca otantik işlevselliğin önemine dikkat çekmektedir. Gestalt yaklaşımını benimseyen terapistler şimdiki zamanda yaşamının şimdi için yaşamaktan kavram olarak farklı olduğunu belirtmektedir. Şimdi için yaşamak dürtüsellik, kadercilik ve hedonizmin bir sonucu olabilir. Bireyin davranışlarının sonucunu ihmal ya da inkâr etmesine neden olur. Bilinçli farkındalık şu anda olanlara karşı tam bir farkındalık içerir. Yapılan çalışmalar bilinçli farkındalığın kadercilik, hedonizm ve davranışın olası sonuçlarını inkâr etme ile olumsuz ilişkisi olduğunu ortaya koymaktadır (Brown ve Vansteenkiste, 2006).

2.1.5.4. İnsancıl Yaklaşımı ve Bilinçli Farkındalık

Hümanist yaklaşım, geçmiş olayların ve problemlerin aksine şu ana ve işlevselliğe net bir biçimde odaklanan, ilişki temelli yaklaşımdır. Ayrıca bu yaklaşım tüm insanların, gelişmek ve büyümek için özgürlük ve sorumluluk sahibi olduğunu öne sürmektedir. Farkındalık temelli yaklaşımlarda olduğu gibi, insancıl yaklaşım da şimdi ve burada odaklıdır ve yargılayıcı tutumlara karşıdır (Erford, 2013).

Hümanist yaklaşım Budist psikoloji ile benzer olarak bireyin geçmişe ya da geleceğe takılıp kalmasından daha çok şimdiki zaman üzerinde durmaktadır. İnsancıl yaklaşım bireyin sahip olduklarını en doğru şekilde kullanmasını sağlamaya ve içinde bulunduğu anı yaşayarak farkındalığını artırmaya çalışmaktadır. İnsancıl yaklaşımı benimseyen terapistler bilinçli farkındalığın temel kavramlarından olan farkındalık ve kabulün kişisel dönüşümün en önemli kaynaklarından olduğunu öne sürmektedir. Ayrıca bilinçli farkındalıkta olduğu gibi koşulsuz kabul insancıl yaklaşım için çok önemlidir (Özyeşil, 2011; Tuncer, 2017).

2.2. Evlilik Doyumu

Toplumlararası çeşitli farklılıklar göstermesine karşın evlilik her kültürde var olan evrensel bir olgudur. Evlilik kurumu her toplum için vazgeçilmez bir unsurdur. Toplum için önemli olduğu kadar birey için de önemli olan evlilik, insan yaşamının en temel deneyimleri arasında yer almaktadır. Toplumun en küçük ve temel birimi olarak kabul edilen aile, evlilik ilişkisi ile kurulur. Dolayısıyla evlilik toplumun sosyal ve kültürel devamlılığında önemli bir yere sahiptir. Evlilik istekli bir şekilde bir araya gelen ve karşılıklı sorumluluk duygusu taşıyan ve birbirlerini her yönden destekleyen, birlikte gönüllü olarak zaman geçiren, zor durumlarda birbirlerinin arkasında duran, aralarında açık iletişim olan bireylerin oluşturduğu sistem olarak tanımlanmaktadır. (Buluş ve Bağcı, 2016). Daha farklı bir tanıma göre ise evlilik iki yetişkin birey arasındaki toplumsal olarak kabul edilen ve onaylanan bir cinsel birleşim olarak tanımlanabilir. İki insan evlendiğinde, birbirlerinin akrabası olurlar; bununla birlikte, evlilik bağı daha geniş bir hısımlar dizisini birbirine bağlar (Giddens, 2012).

Evlilik doyumu bireyin evliliğinin ya da uzun süreli romantik ilişkisinin durumuna ilişkin yaptığı geniş çaplı değerlendirmelerdir. Evlilik doyumu bireyin evliliğinden ne kadar mutlu olduğunun basit bir yansıması olarak da düşünülebilir. Başka bir ifadeyle evlilik doyumu bireyin evlilik ilişkisinin çeşitli yönlerinden aldığı doyumu ifade etmektedir. Sosyal-bilişsel bakış açısı ise evlilik doyumunu eşe ya da ilişkiye yönelik geliştirilen tutum olarak ele almaktadır. İlişkideki var olan duruma yönelik toplam değerlendirmeleri içeren evlilik doyumu kendiliğinden gelişen bir olgu değildir. Eşlerin karşılıklı çabaları ile gelişir. İlişkinin ne kadar mutlu ve istikrarlı olduğu evlilik doyumunun temel göstergelerindedir. Genellikle evliliğin ilk yıllarında evlilik doyumu istikrarlı değildir. Bu dönemde ilişki risk altındadır, eşler doyumsuzluk yaşayabilir ve bu doyumsuzluk boşanma ile sonuçlanabilir (Ahmadi vd., 2010).

Evlilik doyumu çiftler arasındaki ilişkide hissedilen genel mutluluk ve zevkle ilgilidir. Evlilik doyumu, evliliğe ilişkin güzel duygulara sahip olmak anlamına gelir. Evlilik doyumu bireysel bir deneyimdir. Eşlerden her birinin evlilikten ayrı ayrı aldıkları tatmin duygusuna göre değerlendirilebilir. Evlilik doyumu eşlerin evlilikteki beklentilerine, ihtiyaçlarına ve isteklerine bağlı olarak gelişmektedir. Çiftler arasındaki memnuniyet derecesini ifade eden evlilik doyumu eşlerin ilişkide hissettikleri tatminin derecesidir. Bu tatminin derecesi her iki eşinde birbirlerine bakış açısıyla ilişkilidir (Kaplan ve Maddux, 2002).

Evlilik doyumu çiftler arasındaki etkileşimin kalitesine ilişkin algıya göre şekillenir. Çiftler arasındaki ilişki ile mutluluk düzeyi, kendi evlilikleri ile ilgili duyguları, genel olarak evliliğe dair bakış açıları ve algıları, evlilik tatmini düzeyini belirler. Ayrıca, yüksek düzeyde karşılıklı evlilik memnuniyetine sahip çiftler daha yüksek yaşam mutluluğuna ve olumsuz yaşam koşullarıyla baş etmek için daha yüksek bir dayanıklılık düzeyine sahipken daha az stres deneyimi yaşamaktadır (Canel, 2013).

Evlilik doyumuna ilişkin son dönemde yapılan çalışmaları inceleyen Bradbury ve arkadaşları (2000) çalışmaların sonuçlarının özellikle üç ana konuya odaklandığını belirtmiştir: (1) bilişsel süreçler, karşılıklı etkileşim, fizyoloji, evliliği etkileyen davranış kalıpları ve sosyal destek ve şiddet davranışı gibi faktörleri içeren

“kişilerarası süreçler”, (2) evlilik üzerinde etkili olan mikro faktörler (örneğin çocukların varlığı, yaşam krizleri, yaşam döngüsü geçişleri) ve “makro faktörler” (örneğin ekonomik faktörler, eşle birlikte yaşanan tatmin duygusu) ve (3) evlilik doyumunun kapsamı ve ölçülmesi (Akt. Canel, 2013, s. 99).

Çoğu çiftin birincil beklentisi olan evlilik doyumu çiftlerin kendileri, eşleri ve evlilikleri hakkında öznel, durumsal ve nispeten sabit bir şekilde nasıl hissettikleridir. Yapılan çalışmalar demografik ve kişisel değişkenlerden ziyade, çiftlerin evlilik doyumlarına ilişkin algılarının genellikle birbirleriyle günlük etkileşimlerinden etkilendiğini ortaya koymaktadır (Canel, 2013). Erel ve Burman’a (1995) göre ise evlilik doyumu değerlendirilirken göz önüne alınması gereken üç temel boyut vardır. Bu boyutlar eşler arasındaki doyumun düzeyi, eşler arasında fiziksel ya da sözel saldırganlık da içeren şiddet ve çatışmanın yaşanıp yaşanmadığı ve ebeveyn çocuk ilişkisinin kalitesidir.

Evlilik doyumu yalnızca doyumsuzluğun olmaması ile açıklanabilecek bir yapı değildir. Evlilik doyumu aynı zamanda eşler arasında sorun yaşanmamasını da içermektedir. Eşlerin evliliklerine ilişkin olumlu ya da olumsuz değerlendirmeleri birbirleri ile ilişkili olmasına karşın evlilik doyumu ve doyumsuzluğu ayrı kavramsallaştırılmalı ve ölçülmelidir. Evliliklerine ilişkin olumlu duygular belirten ya da olumsuz duygular belirten bireylerin hem davranışları hem de tutumları ve evliliğe ilişkin algıları farklılık gösterebilmektedir. Dolayısıyla evlilik doyumu basitçe evlilikte strese yol açan faktörlerin yokluğu olarak adlandırılmamalıdır. Evlilik doyumsuzluğu daha çok olumsuz özelliklerin yoğun olarak yer aldığı evlilik ilişkilerini ifade etmektedir (Finch, Harold ve Garo-Philips, 2000).

Yapılan çalışmalar evlilik doyumunun eşlerin hem fiziksel hem de ruhsal sağlıklarına olumlu etkisi olduğunu ortaya koymaktadır. Evli bireyler bekar bireylerle karşılaştırıldığında daha az kronik hastalık yaşamakta, psikolojik iyi olma düzeyleri daha yüksek olmaktadır. Ancak bu durum evliliğin her zaman bireylerin daha sağlıklı olmalarını sağlayacağı anlamına gelmemektedir. Evlilik doyumunun düşük olması ve boşanma bireyin hem ruhsal hem de fiziksel sağlığını olumsuz etkileyen bir faktördür. Evlilik doyumu yüksek olan bireyler düşük olan bireylerle karşılaştırıldığında çok daha az depresif semptomlar göstermektedir. Ayrıca evlilik

doyumunu, yaşam doyumunu, mutluluk ve öz-saygı gibi pozitif özelliklerle de yakından ilişkilidir (Proulx, Helms ve Buehler, 2007; Williams, 2003).

2.2.1. Evlilik Doyumunu Etkileyen Faktörler

Evlilik ve eşlerin evlilikten aldıkları doyum çok çeşitli faktörlerden etkilenmektedir. Larson (2002) tarafından yapılan çalışmada sosyal bilimcilerin ve klinisyenlerin evlilik doyumunu etkileyen faktörleri belirlemeye ilişkin yaptıkları çalışmalardan elde edilen veriler derlenerek evlilik doyumunu ile ilişkili faktörler 3 temel başlık altında toplanmıştır. “Evlilik üçgeni” adı verilen modelde yer alan faktörler şunlardır: (1) bireyin kişilik özelliklerini, duygusal sağlığını, değerlerini ve tutumlarını içeren bireysel özellikler, (2) çiftlerin iletişim düzeyi, sorun çözme becerileri, birbirlerini ne kadar süredir tanıdıkları, ortak değer ve inançlara sahip olup olmamalarını içeren çift özellikleri ve (3) evlilik yaşı, aile ve arkadaşların evliliği onaylayıp onaylamadığı, daha önce evlilik yapıp yapmama gibi etkenleri içeren çevresel faktörlerdir.

Evlilik doyumunu etkileyen en önemli unsurların başında eşlerin birbirleriyle kurdukları iletişimin kalitesi gelmektedir. Sağlıklı iletişim evlilik doyumunu yordayan en temel etkenlerden biridir. Eşler arasındaki sağlıklı iletişim eşlerin birbirlerini dinlemesini, birbirlerine karşı açık olmalarını, duygusal olarak kendilerini ifade edebilmelerini, empati kurabilmelerini ve anlayışlı olmalarını içermektedir. Eşlerin birbirleri ile nasıl iletişim kurdukları eşlerin birbirlerini daha iyi anlamalarını ve davranış kalıplarına ilişkin daha kolay çıkarımda bulunmalarını sağlamaktadır. Yapıcı iletişim ilişki doyumunu ile yakından ilişkilidir. Eşlerin birbirlerini gereksiz ve fazla eleştirmeleri, savunucu bir iletişim tarzı benimsemeleri, birbirlerinin kişiliğine saldırımları gibi etkenler evlilik doyumunu azaltmaktadır (Bertoni ve Bodenmann, 2010).

Evlilik doyumunu etkileyen temel faktörlerden biri de eşlerin kişilik özellikleridir. Eşlerin sağlıklı kişilik özelliklerine sahip olması evlilik doyumunu etkilemektedir. Yapılan çalışmalar özellikle nevrotik kişilik özelliğinin olumsuz duygulanım düzeyini artırarak evlilik doyumunu azalttığını ortaya koymaktadır

(Schmitt, Kliegel, ve Shapiro, 2007). Ayrıca eşlerin benzer özelliklere sahip olması evlilik doyumlarını artırmaktadır.

Yapılan çalışmalar genel olarak ailenin ekonomik şartlarının ve gelir düzeyinin, eğitim düzeylerinin, ortak kültürel, etnik ve dini geçmişe ya da değerlere sahip olmalarının, evlilikten beklentilerinin ne düzeyde karşılandığına ilişkin algılarının, çocuk sahibi olup olmamalarının önemli olduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca evlenme yaşı, evlenme biçimi, evlenme sürecinde aile kararının ne düzeyde etkili olduğu, evliliğe ilişkin algılar, cinsel doyum ve mutluluk düzeyi, eşlerin birbirlerine karşı sadakat ve bağlılık düzeyleri, isteyerek evliliğe adım atıp atmamış olmaları, evlilik öncesi flört, akraba evliliği yapılıp yapılmaması evlilik doyumunu etkilemektedir (Akt. Balcı-Arvas ve Hökelekli, 2017, s.132).

Evliliğin başlangıcında eşlerin aileleri ve arkadaşları tarafından kabul görmesi, eşlerin evlilikle birlikte yaşam tarzlarının hangi yönde değiştiği, birbirlerine duydukları güven ve verdikleri destek, birbirlerinin aileleri ile kurdukları ilişkinin niteliği, eşlerin fiziksel ve ruhsal sağlığı da evlilik doyumunu etkilemektedir. Eşlerin ailelerinin birbirleri ile anlaşıp anlaşmaması eşleri etkilemektedir. Eşler arasında yaşanan olası problemlerde öncelikle aile büyüklerinden destek alınması evlilik doyumunda ailelerin önemini artırmaktadır (Balcı-Arvas ve Hökelekli, 2017).

Canel (2013) evlilik doyumunu etkileyen faktörlere ilişkin yapılan çalışmalarda değinilen ortak etkenlerin; (1) evlilikte aşk ya da duygusal bağ olup olmaması, (2) problemlerin çözümünde kullanılan iletişim yöntemlerinin derecesi, (3) evlilikte çatışma çözme becerilerinin varlığı, (4) evlilikte şiddet ve çatışma olması, (5) birlikte vakit geçirme, (6) mal varlıklarından doğan sorunlar, (7) cinsel doyumsuzluk, (8) evlilikte cinsiyet, rol ve beklentilerin karşılanması, (9) eşlerin kendini yetiştirme tarzlarına ilişkin öğeleri evlilik ilişkisine getirmesi ve (10) çocuklardan kaynaklanan ve evliliğe yansıyan problemler olduğunu belirtmektedir.

2.3. Evlilikte Problem Çözme

Bireyin günlük hayatında kaçınılmaz olarak karşı karşıya kaldığı problemlere etkili çözümler üretebilmesi yaşamını kolaylaştırmakta, diğer insanlarla olan

ilişkililerini olumlu etkilemektedir. Olması istenen ya da gerektiği düşünülen durumla var olan durum arasındaki boşluğu ifade eden problem kavramı aynı zamanda gelişmek için kişiye fırsatlar sunmaktadır. Problem herhangi bir sistemde ya da bireyin iç dünyasında sıkıntıya ya da gerginliğe neden olan, çözülmediği sürece sistemin sağlıklı bir şekilde işleyişini devam ettirmesini zorlaştıran hatta onu çalışamaz duruma getiren ve bireyi rahatsız eden durum olarak tanımlanabilir. Birey bir problemle karşılaştığında onu düzeltmek için çaba harcar çünkü problem ulaşılmak istenen amaçların önündeki engel olarak görülmektedir (Öğülmüş, 2001).

Herkes karşılaştığı problemi farklı şekilde algılamakta ve probleme farklı şekilde yaklaşabilmektedir. Bireyin soruna yaklaşma biçimi, sorunu kabullenmesi ya da kaçmaya yönelik girişimlerde bulunması problemi nasıl çözdüğü ile yakından ilişkilidir. Birey sorunu görmezden gelebileceği, önemsemeyeceği ya da varlığını reddedebileceği gibi çözümü için gerekli adımları atmayı da tercih edebilir. Birey tarafından önemli olarak görülsün ya da görülmesin karşılaşılan tüm problemler bireyi etkiler. Dolayısıyla bireyin problemlerle başa çıkmasında en önemli etken olan problem çözme becerilerine sahip olması önemlidir (Heppner ve Bajer, 1997).

Problem çözme süreci bilişsel, rasyonel ve aktif bir süreç olarak değerlendirilmektedir. Birçok farklı faktörden etkilenen problem çözme becerisi odaklanılan bir hedef sürecinde karşılaşılan engelleri aşarak hedefe ulaşmayı sağlayan ana etkenlerden biridir. Morgan'a (2009) göre problemlerin çözümü dört aşamada gerçekleşmektedir. Birinci aşamada birey çözüm için hazırlık yapmakta, problemin ne olduğunu tanımlayarak, ilgili bilgileri toplamaktadır (Hazırlık). İkinci aşamada birey bir süre bekleyerek daha iyi çözümler bulmayı amaçlar (Kuluçka). Üçüncü aşamada birey çözüme ilişkin yeni bir fikir üretir (Aydınlanma). Son aşamada ise üretilen fikrin ya da bulunan çözümün işe yarayıp yaramadığı gözden geçirilir (Değerlendirme). Birey yaptığı değerlendirme sonucunda bulduğu çözümün işlevsel olmadığını fark ederse başka çözümler bulmaya çalışır. Başka bir sınıflandırmaya göre ise problem çözme problemin tanımlanması, çözüm için gerçekçi hedeflerin belirlenmesi, alternatif çözüm yolları üretilmesi, var olan durumun olumlu ve olumsuz yönlerinin değerlendirilmesi, en uygun alternatifin seçilmesi ve uygulanarak değerlendirilmesi aşamalarını kapsar (Rosen, Morse ve Reynolds, 2011).

Problem çözme süreci bireyin öncelikle var olan ya da olduğunu düşündüğü soruna ilişkin gerekli bilgileri toplayarak, karşılaştığı sorunla en uygun baş etme becerilerini belirleyerek uygulanmasını içermektedir. Her birey problemlerle baş edebilmek için çeşitli bilgi ve becerilere ihtiyaç duyar. Bu bilgi ve becerileri daha önce kullanmadığı farklı bir durum için kullanmasını gerektiren problem çözme öğrenebilir ve geliştirilebilir bir süreçtir. İlgili problem çözme becerilerine sahip olan birey karmaşık ya da zor bir problemle bile karşılaşsa çözüm üretebilir (Koç, Koyuncu ve Sağlam, 2014).

Problem çözme becerisi bireyin karşılaştığı birtakım sorunlar ile başa çıkmaya çalışırken temel bilişsel-davranışçı eylemleri aktif olarak kullanması ile yakından ilişkilidir. İstemediği ya da sorun olarak algıladığı bir durumla karşılaşan birey ne yapabileceğine ilişkin alternatifleri belirleyerek en uygun alternatifi seçmeye çalışır. Bilişsel ve davranışsal bir süreç olan bu seçim süreci sadece bireysel sorunlarında değil kişilerarası ilişkilerinde de aktif olarak kullanması gereken bir beceridir. Bireyin sosyal ilişkilerinde yaşadığı sorunların çözülebilmesinde problem çözme becerilerinin doğru bir şekilde kullanılabilmesi ilişkinin devam etmesi için de önemlidir (Akça Koca ve Yüksel, 2017; D'Zurilla ve Goldfried, 1971).

İnsan ilişkilerinde problemlerle nasıl baş edilebileceği üzerinde durulması gereken noktalardan biridir. Problem çözme becerilerine sahip olmak ve etkin bir biçimde kullanmak sosyal uyumun önemli belirleyicilerinden biridir. Karşılıklı ilişkilerin çok önemli olduğu evlilik kurumu da eşlerin çeşitli problemlerle karşı karşıya kalabileceği ve evliliğin sağlıklı bir şekilde devam edebilmesi için bu sorunlara çözüm üretmeleri gereken bir kurumdur. Evlilikte yaşanan sorunların sağlıklı bir şekilde çözülebilmesi mutlu bir evlilik ve evlilik doyumu için önemli bir role sahiptir. Eşlerin evlilikte karşı karşıya kaldıkları olası sorunlara ilişkin sorun çözme becerisine sahip olması evliliğin devamı açısından önemli bir etkiye sahiptir (Akça Koca ve Yüksel, 2017).

Evlilikte yaşanan problemlerden eşlerin ikisi de olumsuz etkilenmektedir. Bu olumsuz etkinin azaltılması eşlerin problemleri çözmek için sorumluluk almaları ve sorunları konuşmak için istekli olmaları ile ilişkilidir. Ancak eşlerin zıtlık yaşamaları, birbirlerini suçlayıcı bir tutum sergilemeleri ve geri çekilmeleri

problemlerin büyümesine, evlilik doyumunun azalmasına neden olmaktadır. Evlilikte problem çözme becerilerine sahip olan eşler probleme yapıcı yaklaşım çözüm konusunda sorumluluk alan bireylerdir. Her evlilikte problemlerin yaşanması doğaldır. Problem çözme becerilerine sahip olmak ve çözüm için konuşmak daha mutlu bir evliliğe neden olurken problemleri ertelemek ve görmezden gelmek evlilikte mutsuzluğa neden olmaktadır (Gottman ve Krokoff, 1989).

Evlilikte yaşanan problemlerin çeşitli nedenleri vardır. Canel (2012) bu nedenleri şu şekilde sıralamaktadır;

- Çatışmayı yönetecek ve problemi çözebilecek düzeyde bilgi sahibi olmama
- Eşlerin evlilikte beklentilerinin gerçekçi olmaması
- Ailedeki rol ve beklentilerin eşlerin istekleri ile uyumsuz olması
- Eşin cinsiyetinden kaynaklanan sorunlar
- Ailenin sosyo-ekonomik durumu
- Eşler arasında sağlıklı ve kaliteli iletişim olmaması
- Yakın akrabaların (anne, baba, kaynana vb.) etkisi
- Eşlerin cinsel yaşama ilişkin beklentilerini ifade edememesi ve bu konuda anlaşamamaları
- Çocukları ilgilendiren konularda alınan kararlarda yaşanan uyumsuzluklar
- Dini inanç ve değerler
- Eşlerin birbirlerine yeterince zaman ayırmaması
- Sağlık sorunları
- Çocuk sahibi olmamama ya da kaç çocuk sahibi olunacağına ilişkin sorunlar
- Çalışmaya ayrılan zaman

- Aldatma ya da sadakatsizlik

Cohan ve Bradbury'ye (1997) göre evlilikte yaşanan sorunların ertelenmesi ya da çözülememesi sorunların birikmesine neden olarak boşanmaya kadar gidebilecek olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir. Problem çözme becerilerinden yoksun çiftler sorunlar karşısında elinden bir şey gelmediğini ve çaresiz olduğunu düşünürken, bu beceriye sahip çiftler paniğe kapılmadan çözüm üretmenin yollarını aramaktadır. Problem çözme becerilerine sahip olmayan eşler birbirlerine daha eleştirel yaklaşmakta ve ilişkileri zarar görebilmektedir. Problemlerini çözebilen bireyler ise daha az stres yaşayan daha mutlu çiftlerdir (Canbulat ve Çankaya, 2014).

2.4. Bilinçli Farkındalık, Evlilikte Problem Çözme ve Evlilik Doyumu İle İlgili Çalışmalar

Burpe ve Langer (2005) tarafından yapılan çalışmada bilinçli farkındalık, evlilik doyumu ve algılanan eş benzerliği arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma 95 katılımcı ile yürütülmüştür. Yapılan analizler sonucunda evlilik doyumu ile bilinçli farkındalık arasında anlamlı ve pozitif yönde ilişki bulunurken algılanan eş benzerliği ile evlilik doyumu arasında anlamlı düzeyde ilişki olmadığı saptanmıştır.

Johson ve diğerleri (2005) tarafından yapılan çalışmada problem çözme becerilerinin ve duygusal dışavurumun evlilik doyumu düzeyinin değişimine etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışma 172 yeni evli çift üzerinde yürütülmüştür. Çalışma sonucunda eşlerin problem çözme becerileri ve duygularını ifade etmelerinin evlilik doyumlarının pozitif yönde değiştirdiği belirlenmiştir.

Hünler ve Gençöz (2005) tarafından yapılan çalışmada dindarlığın evlilik doyumu ile ilişkisi ve bu ilişkide evlilikte problem çözmenin aracı rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Toplam 192 evli birey üzerinde yürütülen çalışma sonucunda evlilik süresi, evlenme biçimi, eğitim düzeyi, boyun eğici davranışlar ve dindarlığın evlilik doyumu üzerinde anlamlı düzeyde etkisi olduğu ancak evlilikte problem çözmenin aracılık rolü oynamadığı saptanmıştır.

Güven ve Sevim (2007) tarafından yapılan çalışma demografik değişkenler, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve evlilikte algılanan problem çözme becerilerinin evlilik doyumunu yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla yapılmıştır. Çalışma 151'i kadın,154'ü erkek olmak üzere 305 kişi ile yürütülmüştür. Çalışma sonucunda yapılan analizler sonucunda, evlilikte problem çözme becerilerinin evlilik doyumunu birinci sırada, gerçekçi olmayan ilişki beklentilerine ilişkin bilişsel çarpıtmaların ise ikinci sırada yordadığı, incelenen diğer değişkenlerden demografik değişkenler (yaş ve cinsiyet), yakınlıktan kaçınma ve zihin okumanın ise evlilik doyumunu yordamadığı belirlenmiştir.

Wachs ve Cordova (2007) tarafından yapılan çalışmada bilinçli farkındalık, ilişki doyumu ve duygusal beceriler arasındaki ilişkinin incelenmesi ve bilinçli farkındalığın duygusal becerileri geliştirerek ilişki doyumuna etki edip etmediğinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Evli çiftler üzerinde yürütülen çalışma sonucunda hem bilinçli farkındalığın hem de duygusal becerilerin evlilik doyumuna etki edip etmediğinin ve duygusal becerilerin bilinçli farkındalık ile evlilik doyumuna etki edip etmediğinin arasındaki ilişkide aracı rol oynadığı belirlenmiştir.

Barnes ve diğerleri (2007) tarafından yapılan çalışmada bilinçli farkındalığın ilişki doyumuna ve ilişkide yaşanan sorunlara ve strese verilen tepkiye olan etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Boylamsal çalışma olarak tasarlanan çalışmanın örneklemini 79 kişi oluşturmuştur. Çalışma sonucunda yüksek düzeyde bilinçli farkındalığın yüksek düzeyde ilişki doyumu ve ilişkide stres oluşturan durumlara yapıcı tepkiler verme ile ilişkili olduğu saptanmıştır. Ayrıca bilinçli farkındalığın ilişkideki iyi oluş düzeyini yükselttiği belirlenmiştir.

Gambrel ve Keeling (2010) tarafından bilinçli farkındalığın ilişkilere bakan yönüne ilişkin yapılan çalışmada bilinçli farkındalık temelli çalışmaların bireylerin yaşam doyumunu ve olumlu duygulanım düzeylerini olumlu etkilediği vurgulanmıştır. Ayrıca bilinçli farkındalığın depresyon ve kaygı gibi çeşitli sorunların çözümünde etkili bir yöntem olduğuna değinilmiştir. Bilinçli farkındalığın ilişki doyumu, empati gelişimi ve iletişim becerilerini geliştirmeye katkısından ve yargılamadan dikkat etmeyi içerdiğinden bahsedilerek evlilik doyumunu ve aile ilişkilerinde etkin bir yöntem olarak kullanılabileceği belirtilmiştir.

Jones ve diğerkleri (2011) tarafından yapılan çalışmada bilinçli farkındalık, eşe bağlanma ve evlilik doyumunu arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışma yaşları 19 ile 66 arasında değişen 104 evli birey üzerinde yrtlmştır. Yapılan analizler sonucunda eşe bağlanmanın bilinçli farkındalık ile evlilik doyumunu arasında aracılık rolü oynadığı saptanmıştır. Ayrıca evlilik doyumunu ile bilinçli farkındalık arasında pozitif yönde ilişki olduğu belirlenmiştir.

Taşköprü (2013) tarafından yapılan çalışmada evlilik doyumunu ile problem çözme becerileri, stresle başa çıkma ve evlilik süresi arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın rneklem grubunu 183' kadın 140'ı erkek olmak üzere toplam 323 kişi oluşturmuştur. Çalışma sonucunda yaş, ocuk sahibi olma, gelir düzeyi ve evlilikte yaşanan travmatik olaylar, problem çözme becerileri, stresle başa çıkma ve evlilik süresi ile evlilik doyumunu arasında anlamlı düzeyde ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

elik ve etin (2014) tarafından yapılan çalışmada bilinçli farkındalık ve öz-bilincin kişilerarası çatışma çözme yaklaşımlarındaki rollerinin ortaya çıkarılması amaçlanmıştır. Çalışma 321 niversite ğrencisi üzerinde yrtlmştır. Çalışma sonucunda bilinçli farkındalık ile birlikte öz-bilincin alt boyutlarından içsel öz-farkındalık, stil bilinçliliği, görünüm bilinçliliği ve sosyal anksiyete faktörlerinin yapıcı ve olumlu çatışma çözme süreçleri ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Ülev (2014) tarafından yapılan çalışmada niversite ğrencilerinde bilinçli farkındalık düzeyi ile stresle başa çıkma tarzlarının depresyon, anksiyete ve stres belirtileriyle ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışma 414 katılımcı üzerinde yrtlmştır. Yapılan analiz sonucunda bilinçli farkındalık düzeyinin, depresyon, anksiyete ve stres puanlarındaki değişimi açıkladığı ve bilinçli farkındalık toplam puanının, kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımını puanlarının, depresyon puanını anlamlı düzeyde yordadığı saptanmıştır.

Soylu ve Kağnıcı (2015) tarafından yapılan çalışmada empatik eğilim, aile içi iletişim ve çatışma çözme stillerinin evlilik uyumunu yordama düzeyini incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın örneklemini 360 evli birey oluşturmuştur. Yapılan analizler sonucunda aile içi iletişim, çatışma çözme stillerinin evli bireylerin evlilik uyumunun anlamlı yordayıcıları olduğu belirlenmiştir.

Deniz, Erus ve Büyükcebeci (2017) tarafından yapılan çalışmada niversite ğrencilerinin bilinçli farkındalıkları ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkide duygusal zekanın aracılık rolünün olup olmadığının belirlenmesi amaçlanmıştır. Çalışma 355 niversite ğrencisi üzerinde yürütülmüştür. Çalışma sonucunda duygusal zekanın bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasındaki dolaylı etkinin anlamlı olduğu belirlenmiştir.

3. YÖNTEM

Araştırmada izlenen yöntemin detaylı bir şekilde ele alındığı bu bölümde yapılan çalışmanın araştırma modeline, çalışma grubuna, veri toplama araçlarına, verilerin toplanmasına, verilerin çözümlenmesine ve yorumlanmasına ilişkin bilgilere değinilmiştir.

3.1. Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini, İstanbul'da yaşayan evli bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise araştırmacının çeşitli sosyal medya siteleri, kişisel bloğu ve mesleki elektronik posta grupları aracılığı ile ulaştığı ve bu araştırmaya katılmayı gönüllü olarak kabul eden 274 evli birey oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklem seçiminde, amaçlı örnekleme yöntemlerinden, kolay ulaşılabilir durum örnekleme tekniği kullanılmıştır. Yıldırım ve Şimşek (2006)'e göre kolay ulaşılabilir durum örnekleme tekniği, araştırmacı yakın olan ve erişilmesi kolay olan denekler üzerinde çalışmayı seçer. Yıldırım ve Şimşek (2006)'e göre kolay ulaşılabilir durum örnekleme tekniği, araştırmacının diğer örnekleme yöntemlerini kullanma olanağının bulunmadığı durumlarda kullanılır ve bu teknik araştırmaya hız ve pratiklik sağlar. Araştırmanın örneklem grubunda yer alan bireylerin 224'ü (%81,7) kadın; 50'si (%18,3) erkektir. Katılımcılara ilişkin detaylı bilgiler Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcılara Ait Bilgiler

	Kadın		Erkek		Toplam	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
<i>Yaş</i>						
21-30	54	24.1	6	12.0	60	21.9
31-40	92	41.1	19	38.0	111	40.5
41-50	62	27.7	19	38.0	81	29.6
51 ve üzeri	16	7.1	6	12.0	22	8.0
<i>Eğitim</i>						
İlköğretim-Lise	26	11.6	5	10.0	31	11.3
Önlisans	11	4.9	0	0.0	11	4.0
Lisans	126	56.2	29	58.0	155	56.6
Lisansüstü	61	27.2	16	32.0	77	28.1
<i>Evlilik süresi</i>						
0-1 Yıl	29	12.9	4	8.0	33	12.0
1-5 Yıl	53	23.7	11	22.0	64	23.4
6-10 Yıl	54	24.1	9	18.0	63	23.0
11 Yıl ve Üzeri	88	39.3	26	52.0	114	41.6

Tablo 1 incelendiğinde çalışmanın örneklemini oluşturan katılımcıların %92'sinin 21 ile 50 yaş aralığında olduğu, %84'ünün en az üniversite mezunu olduğu, kadın ve erkek katılımcıların evlilik sürelerinin benzerlik gösterdiği ve katılımcıların yaklaşık %65'inin 5 yılın üzerinde evli olduğu görülmektedir.

3.2. Araştırmanın Modeli

Evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile evlilik doyumları ve evlilikte problem çözme becerileri arasındaki ilişkisinin belirlenmesinin amaçlandığı bu çalışma ilişkisel tarama modeline uygun olarak düzenlenmiştir. Genel tarama modellerinin bir türü olan ilişkisel tarama modeli iki ya da ikiden fazla değişken arasında birlikte bir değişim olup olmadığını ve bu değişimin derecesini saptamayı amaçlayan temel yaklaşımdır. İlişkisel tarama modellerinde, değişkenler arasındaki ilişkiler korelasyon ve karşılaştırma olmak üzere iki şekilde incelenmektedir (Karasar, 1999).

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılan veriler “Bilinçli Farkındalık Ölçeği”, “Evlilikte Sorun Çözme Ölçeği” ve “Evlilik Yaşamı Ölçeği” aracılığıyla toplanmıştır. Ayrıca katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bilgileri elde etmek için “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu, çalışmaya katılan evli bireylerin kişisel bilgilerini toplamak amacıyla kullanılmıştır. Araştırmacı tarafından hazırlanan formda katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, evlilik süreleri gibi çeşitli bilgileri elde etmeye yönelik sorular bulunmaktadır.

3.3.2. Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BFÖ)

Katılımcıların bilinçli farkındalık düzeylerini belirlemek için Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilen Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BFÖ) kullanılmıştır. Bireyin günlük yaşamındaki anlık deneyimlerine ilişkin farkındalığını ve dikkatini ölçmek amacıyla geliştirilen ölçek 15 maddeden ve tek boyuttan oluşmaktadır. 6'lı Likert tipte (1=Hemen hemen her zaman ve 6= Hemen hemen hiçbir zaman) derecelendirmeye sahip olan ölçek bireyin kendisi hakkında bilgi vermesine dayanan

bir ölçektir. Ölçekten alınabilecek puanlar 15 ile 90 arasında değişmekte ve yüksek puanlar bireyin bilinçli farkındalık düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin orijinal formunun iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .82, test tekrar test güvenirlik katsayısı .81 olarak hesaplanmıştır. Yapılan faktör analizi sonucunda ise BFÖ'nün faktör yüklerinin .27 ile .78 arasında değiştiği görülmüştür.

Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışması Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz (2011) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin dilsel eş değerliliği 82 ve 78 öğrenciden oluşan iki öğrenci grubu üzerinde test edilmiş ve orijinal formla Türkçe form arasında sırasıyla .95 ve .96 ilişki bulunmuştur. Ölçeğin geçerlilik çalışması için yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucu da ölçeğin yapısının tek faktörlü olduğunu doğrulamış ve uyum indekslerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmüştür ($\chi^2=187.811$ $sd=90$, $p < .01$, $RMS=.06$, $GFI=.93$ ve $AGFI=.91$). BFÖ'nün madde faktör yükleri .48 ile .81 arasında değişmektedir. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .80 ve test-tekrar test korelasyon .86 olarak hesaplanmıştır.

3.3.3. Evlilikte Sorun Çözme Ölçeği (ESÇÖ)

Katılımcıların evlilikte problem çözme düzeylerini belirlemek için Baugh, Avery ve Sheets-Hawoth tarafından (1982) tarafından geliştirilen Evlilikte Sorun Çözme Ölçeği (ESÇÖ) kullanılmıştır. Bireylerin evlilikte problem çözme yeteneklerini ölçmek amacıyla geliştirilen ölçek 9 maddeden oluşan ve 7'li derecelendirmeye sahip bir ölçektir. Orijinal formunun Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .95, test-tekrar test korelasyonu .86 olarak hesaplanmıştır. Ayrıca ESÇÖ ile Çift Uyum Ölçeği arasında .61 korelasyon olduğu belirtilmiştir.

Ölçeğin Türk kültürüne uyarlama çalışması Hünler (2002) tarafından yapılmıştır. Orijinal formdan farklı olarak 7 dereceli olan ölçek, 5'li Likert tipi ölçeğe dönüştürülmüştür. Ölçekten alınabilecek puanlar 9 ile 45 arasında değişmekte ve alınan yüksek puanlar bireyin evlilikte problem çözme becerilerinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama sürecinde yapılan pilot çalışmada iç tutarlılık katsayısı .88 olarak hesaplanmıştır. Hünler ve Gençöz (2003) tarafından yapılan geçerlik ve güvenirlik çalışmasında ölçeğin faktör yapısını belirlemek amacıyla yapılan analiz sonucunda ölçeğin tek faktörlü bir yapıya sahip

olduğu belirlenmiş ve ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 91; madde-toplam korelasyonlarının ise .63 ve .73 arasında değiştiği belirlenmiştir.

3.3.4. Evlilik Yaşamı Ölçeği (EYÖ)

Katılımcıların evlilik doyumlarını belirlemek amacıyla Tezer (1996) tarafından geliştirilen Evlilik Yaşamı Ölçeği (EYÖ) kullanılmıştır. Evli bireylerin evliliklerinden sağladıkları doyum düzeyini ölçmek amacıyla geliştirilen ölçek 10 maddeden oluşmaktadır. 5’li Likert tipi (1= Kesinlikle katılmıyorum ve 5= Kesinlikle katılıyorum) derecelendirme sahip olan ölçekte 2, 4 ve 5. maddeler ters kodlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 10, en yüksek puan ise 50’dir. Artan puanlar bireyin evlilik ilişkisinden aldığı doyumun yüksek olduğunu göstermektedir.

Ölçek güvenirlik çalışması kapsamında 50 ve 208 kişiden oluşan iki gruba uygulanmış, Cronbach alfa güvenirlik katsayısı ilk çalışmada .91, ikinci çalışmada .89; tekrar-test güvenirlik katsayısı ise .85 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin evli ve boşanmış bireyler üzerinde gerçekleştirilen geçerlik çalışması sonucunda, grupların ölçekten aldıkları puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklı olduğu saptanmıştır ($t=6.23$, $p<.01$).

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırma kapsamında kullanılan veriler 2017 yılı aralık ayı ve 2018 yılı ocak ayında toplanmıştır. Araştırmacı tarafından ölçekleri geliştiren ya da uyarlayan araştırmacılarla elektronik posta yolu ile iletişim kurularak gerekli izinlerin alınmasından ardından veriler toplanmıştır.

Veri toplama sürecinde araştırmacı tarafından iş dünyasında yaygın olarak kullanılan bir sosyal medya sitesi, kendi kişisel bloğu, üye olduğu mesleki elektronik posta grupları ve mesleki sosyal medya grupları kullanılarak katılımcılarla iletişime geçilmiş ve çalışmanın amaçlarına uygun olduğu düşünülen evli bireylere elektronik posta gönderilerek “SurveyMonkey” anket sitesi üzerinde hazırlanmış olan kişisel bilgi formu ve ölçek paketini yanıtlamaları istenmiştir. Araştırmacıya olumlu yanıt

veren ve ölçekleri yanıtlayan evli birey sayısı 366 olmasına karşın soruların çok az bir kısmını yanıtlayan ya da yalnızca kişisel bilgi formunu yanıtlayan 92 evli bireyin yanıtları değerlendirme kapsamına alınmamış ve toplamda 274 form değerlendirilmiştir.

3.5. Verilerin İstatistiksel Analizi

Çalışmada elde edilen verilerin analizinde Windows için SPSS 21.0 istatistik paket programı kullanılmıştır. Çalışmanın örneklemini oluşturan evli bireylerin kişisel verileri tanımlayıcı istatistiklerden yararlanılarak değerlendirilmiştir.

Katılımcıların bilinçli farkındalık, evlilikte problem çözme ve evlilik doyumu düzeyleri arasındaki ilişkiler Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı, evlilik doyumunun bilinçli farkındalık ve evlilikte problem çözme tarafından yordanıp yordanmadığı çoklu regresyon analizi kullanılarak incelenmiştir. Katılımcıların bilinçli farkındalık, evlilikte problem çözme ve evlilik doyumu düzeylerinin cinsiyetlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bağımsız örneklem t testi kullanılmıştır. Öte yandan, bilinçli farkındalık, evlilikte problem çözme ve evlilik doyumu yaşlarına, eğitim düzeylerine ve evlilik sürelerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) tekniği kullanılmıştır. Tek yönlü varyans analizi sonucunun önemli bulunduğu durumlarda farkın hangi ortalamalar arasındaki farklardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla Tukey testi kullanılmıştır.

4. BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın problemi ve alt problemleri doğrultusunda yapılan analizlerin detaylı sonuçları incelenecek ve her bir alt probleme ilişkin yapılan analizlerden elde edilen veriler sırasıyla ele alınacaktır.

4.1. Evli Bireylerin Bilinçli Farkındalık, Evlilikte Problem Çözme Ve Evlilik Doyumu Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesine İlişkin Bulgular

Katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyleri ile evlilikte problem çözme ve evlilik doyumu düzeyleri arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla yapılan korelasyondan elde edilen bulgular Tablo 2’de gösterilmektedir.

Tablo 2. Evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile evlilikte problem çözme ve evlilik doyumu düzeyleri arasındaki ilişkilere yönelik korelasyon tablosu

Değişken	1	2	3
1. Bilinçli Farkındalık	-		
2. Evlilikte Sorun Çözme	.25**	-	
3. Evlilik Doyumu	.20**	.81**	-
Ortalama	62.64	33.43	37.20
Standart Sapma	11.96	7.63	9.38

** $p < .01$

Tablo 2’de görüldüğü gibi evli bireylerin Bilinçli Farkındalık Ölçeğinden aldıkları puan ortalaması 62.64 (Ss=11.96), Evlilikte Sorun Çözme Ölçeğinden aldıkları puan ortalaması 33.43 (Ss=7.63) ve Evlilik Yaşamı Ölçeğinden aldıkları puan ortalaması 37.20 (Ss=9.38)’dir. Buna göre araştırmaya katılan evli bireylerin bilinçli farkındalık ve evlilikte sorun çözme düzeylerinin orta ve evlilik doyumu düzeylerinin yüksek düzeyde olduğu söylenebilir. Ayrıca yine Tablo 2’ye göre evli bireylerin bilinçli

farkındalık düzeyleri ile evlilikte problem çözme ve evlilik doyumu düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Tablo 2 incelendiğinde bilinçli farkındalığın evlilikte sorun çözme ($r = .25; p < .01$) ve evlilik doyumu ($r = .25; p < .01$) ile pozitif yönde anlamlı ilişkiye sahip olduğu görülmektedir. Diğer taraftan, evli bireylerin evlilik doyumları ile evlilikte problem çözme düzeyleri arasında da pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır; ($r = .81; p < .01$).

Bilinçli farkındalık ve evlilikte problem çözmenin evlilik doyumunu yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla yapılan Çoklu Regresyon analizi sonuçları Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3. Evlilik doyumunun yordanmasına ilişkin çoklu regresyon tablosu

Değişken	B	SH	β	t	p	R	R ²	F
Sabit	4.403	2.097		2.100	.037			
Bilinçli Farkındalık	-.003	.046	-.003	-.093	.926	.805	.647	247.931
Evlilikte Problem Çözme	.987	.029	.806	21.572	.000			

Tablo 3'te verilen çoklu regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde, evlilikte problem çözmenin ($t=21.572$ $p < .05$), evlilik doyumunu anlamlı olarak yordadığı ancak bilinçli farkındalığın evlilik doyumunu anlamlı olarak yordamadığı ($t=-.093$, $p > .05$), görülmektedir. Öte yandan değişkenler, evlilik doyumunun % 64'ünü ($R^2=.647$, $F_{(2, 270)} = 247.931$, $p < .01$) açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayısına göre (β) yordayıcı değişkenlerin evlilik doyumu üzerindeki önem sırası evlilikte problem çözme ve bilinçli farkındalıktır.

4.2. Evli Bireylerin Bilinçli Farkındalık Düzeylerine İlişkin Bulgular

Evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri cinsiyetlerine göre anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

Araştırmanın katılımcılarını oluşturan evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerinin cinsiyetlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını

belirlemek için yapılan bağımsız örneklem “*t*” testine ilişkin sonuçlar Tablo 4’te sunulmuştur.

Tablo 4. Evli bireylerin cinsiyetlerine göre bilinçli farkındalık düzeylerine ilişkin t testi tablosu

Değişken	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	<i>t</i>	<i>sd</i>	<i>p</i>
Bilinçli Farkındalık	Kadın	224	62.79	12.14	.444	272	.657
	Erkek	50	61.96	11.03			

Tablo 4’te evli bireylerin cinsiyetlerine göre bilinçli farkındalık düzeylerine ilişkin puan ortalamaları ve standart sapmaları verilmiştir. Tablo 4’te görüldüğü gibi, cinsiyetlerine göre evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerinin ($t_{0.05; 272} = .444, p > .05$) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır.

Evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri yaşlarına göre anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

Araştırmanın katılımcılarını oluşturan evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerinin yaşlarına göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda elde edilen puan ortalamalarına ilişkin bulgular Tablo 5’te, puan ortalamaları arasındaki farkların anlamlı olup olmadığını belirlemeye yönelik tek yönlü varyans analizine ilişkin bulgular Tablo 6’da sunulmuştur

Tablo 5. Yaşlarına göre evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerine ilişkin betimsel istatistikler

Değişken	Yaş	N	\bar{X}	Ss
Bilinçli Farkındalık	21-30 Arası	60	63.88	11.72
	31-40 Arası	111	62.46	12.36
	41-50 Arası	81	61.81	11.01
	51 ve Üzeri	22	63.18	13.98

Tablo 5'te yaşlarına göre evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerine ilişkin puan ortalamaları ve standart sapmaların verilmiştir. Bilinçli farkındalık düzeyi en yüksek olan bireyler yaşları 21 ile 30 arasında olan bireylerken en düşük bilinçli farkındalık düzeyi puan ortalaması yaşları 41-50 arası olan bireylere aittir.

Tablo 6. Yaşlarına göre evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerine ilişkin varyans analizi tablosu

Değişken	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Bilinçli Farkındalık	Gruplar arası	156.594	3	52.198	.364	.779
	Grup içi	38746.636	270	143.506		

Tablo 6'da evli bireylerin yaşlarına göre bilinçli farkındalık düzeylerine ait puan ortalamaları arasındaki farkı belirten varyans analizi sonuçları verilmektedir. Elde edilen sonuçlara göre yaşları farklı olan evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı anlaşılmaktadır ($F_{3-270} = 0.364, p > .05$).

Evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri eğitim düzeylerine göre anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

Araştırmanın katılımcılarını oluşturan evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerinin eğitim düzeylerine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını

belirlemek için yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda elde edilen puan ortalamalarına ilişkin bulgular Tablo 7’de puan ortalamaları arasındaki farkların anlamlı olup olmadığını belirlemeye yönelik tek yönlü varyans analizine ilişkin bulgular Tablo 8’de sunulmuştur

Tablo 7. Eğitim düzeylerine göre evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerine ilişkin betimsel istatistikler

Değişken	Eğitim Düzeyi	N	\bar{X}	Ss
Bilinçli Farkındalık	İlköğretim-Lise	31	62.32	13.02
	Önlisans	11	62.63	10.84
	Lisans	155	61.60	11.56
	Lisansüstü	77	64.84	12.29

Tablo 7’de eğitim düzeylerine göre evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerine ilişkin puan ortalamaları ve standart sapmaların verilmiştir. Bilinçli farkındalık düzeyi en yüksek olan bireyler lisansüstü düzeyde eğitime sahip olan bireylerken, en düşük bilinçli farkındalık düzeyi puan ortalaması lisans düzeyinde eğitime sahip olan bireylere aittir.

Tablo 8. Eğitim düzeylerine göre evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerine ilişkin varyans analizi tablosu

Değişken	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Bilinçli Farkındalık	Gruplar arası	542.787	3	180.929	1.273	.284
	Grup içi	33360.443	270	142.076		

Tablo 8’de evli bireylerin eğitim düzeylerine göre bilinçli farkındalık düzeylerine ait puan ortalamaları arasındaki farkı belirten varyans analizi sonuçları verilmektedir. Elde edilen sonuçlara göre eğitim düzeyleri farklı olan evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı anlaşılmaktadır ($F_{3-270} = 1.273, p > .05$).

Evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri evlilik sürelerine göre anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

Araştırmanın katılımcılarını oluşturan evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerinin evlilik sürelerine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda elde edilen puan ortalamalarına ilişkin bulgular Tablo 9’da puan ortalamaları arasındaki farkların anlamlı olup olmadığını belirlemeye yönelik tek yönlü varyans analizine ilişkin bulgular Tablo 10’da sunulmuştur

Tablo 9. Evlilik sürelerine göre evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerine ilişkin betimsel istatistikler

Değişken	Evlilik süresi	N	\bar{X}	Ss
Bilinçli Farkındalık	0-1 Yıl	33	60.93	10.30
	1-5 Yıl	64	64.76	11.40
	6-10 Yıl	63	62.19	11.57
	11 Yıl ve Üzeri	114	62.18	12.82

Tablo 9’da evlilik sürelerine göre evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerine ilişkin puan ortalamaları ve standart sapmaları verilmiştir. Bilinçli farkındalık düzeyi en yüksek olan bireyler evlilik süresi 1-5 yıl olan bireylerken, en düşük bilinçli farkındalık düzeyi puan ortalaması evlilik süresi 0-1 yıl olan bireylere aittir.

Tablo 10. Evlilik sürelerine göre evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerine ilişkin varyans analizi tablosu

Değişken	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Bilinçli Farkındalık	Gruplar arası	421.021	3	140.340	.985	.400
	Grup içi	38482.209	270	142.527		

Tablo 10’da evli bireylerin evlilik sürelerine göre bilinçli farkındalık düzeylerine ait puan ortalamaları arasındaki farkı belirten varyans analizi sonuçları

verilmektedir. Elde edilen sonuçlara göre evlilik süreleri farklı olan evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı anlaşılmaktadır ($F_{3-270} = 0.985, p > .05$).

4.3. Evli Bireylerin Evlilikte Sorun Çözme Düzeylerine İlişkin Bulgular

Evli bireylerin evlilikte sorun çözme düzeyleri cinsiyetlerine göre anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

Araştırmanın katılımcılarını oluşturan evli bireylerin evlilikte sorun çözme düzeylerinin cinsiyetlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan bağımsız örneklem “*t*” testine ilişkin sonuçlar Tablo 11’de sunulmuştur.

Tablo 11. Evli bireylerin cinsiyetlerine göre evlilikte sorun çözme düzeylerine ilişkin t testi tablosu

Değişken	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	<i>t</i>	sd	<i>p</i>
Evlilikte Problem Çözme	Kadın	224	33.36	7.93	-.333	272	.739
	Erkek	50	33.76	6.15			

Tablo 11’de evli bireylerin cinsiyetlerine göre evlilikte sorun çözme düzeylerine ilişkin puan ortalamaları ve standart sapmaları verilmiştir. Tablo 11’de görüldüğü gibi, cinsiyetlerine göre evli bireylerin evlilikte problem çözme düzeylerinin ($t_{0.05; 272} = -.333, p > .05$) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır.

Evli bireylerin evlilikte problem çözme düzeyleri yaşlarına göre anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

Araştırmanın katılımcılarını oluşturan evli bireylerin evlilikte problem çözme düzeylerinin yaşlarına göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek

için yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda elde edilen puan ortalamalarına ilişkin bulgular Tablo 12’de puan ortalamaları arasındaki farkların anlamlı olup olmadığını belirlemeye yönelik tek yönlü varyans analizine ilişkin bulgular Tablo 13’de sunulmuştur

Tablo 12. Yaşlarına göre evli bireylerin evlilikte problem çözme düzeylerine ilişkin betimsel istatistikler

Değişken	Yaş	N	\bar{X}	Ss
Evlilikte Problem Çözme	21-30 Arası	60	35.45	6.85
	31-40 Arası	111	33.44	7.85
	41-50 Arası	81	31.76	7.82
	51 ve Üzeri	22	34.04	6.84

Tablo 12’de yaşlarına göre evli bireylerin evlilikte problem çözme düzeylerine ilişkin puan ortalamaları ve standart sapmaların verilmiştir. Evlilikte problem çözme düzeyi en yüksek olan bireyler yaşları 21 ile 30 arasında olan bireylerken en düşük evlilikte problem çözme düzeyi puan ortalaması yaşları 41-50 arası olan bireylere aittir.

Tablo 13. Yaşlarına göre evli bireylerin evlilikte problem çözme düzeylerine ilişkin varyans analizi tablosu

Değişken	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Evlilikte Problem	Gruplar arası	477.600	3	159.200		
Çözme	Grup içi	15443.717	270	57.199	2.783	.041

Tablo 13’de evli bireylerin yaşlarına göre evlilikte problem çözme düzeylerine ait puan ortalamaları arasındaki farkı belirten varyans analizi sonuçları verilmektedir. Elde edilen sonuçlara göre yaşları farklı olan evli bireylerin evlilikte problem çözme düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu anlaşılmaktadır ($F_{3,270} = 2.783$, $p < .05$). Bu farklılığın hangi yaş düzeyleri arasında kaynaklandığını belirlemek amacıyla yapılan Tukey çoklu karşılaştırma testi sonucunda, farklılığın

21-30 yaş arasındaki evli bireylerin evlilikte sorun çözme puan ortalamalarının ($\bar{X} = 35.45$, $Ss= 6.85$), 41-50 yaş grubundaki bireylerin evlilikte sorun çözme puan ortalamalarından ($\bar{X} = 31.76$, $Ss= 7.82$) anlamlı düzeyde yüksek olmasından kaynaklandığı görülmüştür.

Evli bireylerin evlilikte problem çözme düzeyleri eğitim düzeylerine göre anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

Araştırmanın katılımcılarını oluşturan evli bireylerin evlilikte problem çözme düzeylerinin eğitim düzeylerine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda elde edilen puan ortalamalarına ilişkin bulgular Tablo 14’de, puan ortalamaları arasındaki farkların anlamlı olup olmadığını belirlemeye yönelik tek yönlü varyans analizine ilişkin bulgular Tablo 15’te sunulmuştur

Tablo 14. Eğitim düzeylerine göre evli bireylerin evlilikte problem çözme düzeylerine ilişkin betimsel istatistikler

Değişken	Eğitim Düzeyi	N	\bar{X}	Ss
Evlilikte Problem Çözme	İlköğretim-Lise	31	32.96	6.38
	Önlisans	11	31.11	10.26
	Lisans	155	32.98	7.46
	Lisansüstü	77	34.84	7.95

Tablo 14’te eğitim düzeylerine göre evli bireylerin evlilikte sorun çözme düzeylerine ilişkin puan ortalamaları ve standart sapmaların verilmiştir. Evlilikte sorun çözme düzeyi en yüksek olan bireyler lisansüstü düzeyde eğitime sahip olan bireylerken, en düşük evlilikte sorun çözme düzeyi puan ortalaması önlisans düzeyinde eğitime sahip olan bireylere aittir.

Tablo 15. Eğitim düzeylerine göre evli bireylerin evlilikte problem çözme düzeylerine ilişkin varyans analizi tablosu

Değişken	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Evlilikte Problem	Gruplar arası	246.609	3	82.203		
Çözme	Grup içi	15674.708	270	58.054	1.416	.238

Tablo 15'te evli bireylerin eğitim düzeylerine göre evlilikte problem çözme düzeylerine ait puan ortalamaları arasındaki farkı belirten varyans analizi sonuçları verilmektedir. Elde edilen sonuçlara göre eğitim düzeyleri farklı olan evli bireylerin evlilikte problem çözme düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı anlaşılmaktadır ($F_{3-270} = 1.416, p > .05$).

Evli bireylerin evlilikte problem çözme düzeyleri evlilik sürelerine göre anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

Araştırmanın katılımcılarını oluşturan evli bireylerin evlilikte problem çözme düzeylerinin evlilik sürelerine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda elde edilen puan ortalamalarına ilişkin bulgular Tablo 16'da puan ortalamaları arasındaki farkların anlamlı olup olmadığını belirlemeye yönelik tek yönlü varyans analizine ilişkin bulgular Tablo 17'de sunulmuştur

Tablo 16. Evlilik sürelerine göre evli bireylerin evlilikte problem çözme düzeylerine ilişkin betimsel istatistikler

Değişken	Evlilik süresi	N	\bar{X}	Ss
Evlilikte Problem Çözme	0-1 Yıl	33	35.75	6.86
	1-5 Yıl	64	35.18	6.05
	6-10 Yıl	63	31.46	9.31
	11 Yıl ve Üzeri	114	32.86	7.32

Tablo 16’da evlilik sürelerine göre evli bireylerin evlilikte problem çözme düzeylerine ilişkin puan ortalamaları ve standart sapmaların verilmiştir. Evlilikte problem çözme düzeyi en yüksek olan bireyler evlilik süresi 0-1 yıl olan bireylerken, en düşük evlilikte problem çözme düzeyi puan ortalaması evlilik süresi 6-10 yıl olan bireylere aittir.

Tablo 17. Evlilik sürelerine göre evli bireylerin evlilikte problem çözme düzeylerine ilişkin varyans analizi tablosu

Değişken	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Evlilikte Problem	Gruplar arası	656.830	3	218.943		
Çözme	Grup içi	15264.488	270	56.535	3.873	.010

Tablo 17’de evli bireylerin evlilik sürelerine göre evlilikte problem çözme düzeylerine ait puan ortalamaları arasındaki farkı belirten varyans analizi sonuçları verilmektedir. Elde edilen sonuçlara göre evlilik süreleri farklı olan evli bireylerin evlilikte problem çözme düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğu anlaşılmaktadır ($F_{3,270} = 3.873$, $p < .05$). Bu farklılığın hangi gruplar arasında kaynaklandığını belirlemek amacıyla yapılan Tukey çoklu karşılaştırma testi sonucunda, farklılığın evlilik süresin 6-10 olan evli bireylerin evlilikte sorun çözme puan ortalamalarının ($\bar{X} = 31.46$, $S_s = 9.31$), evlilik süresi 0-1 yıl olan ($\bar{X} = 35.75$, $S_s = 6.86$) ve evlilik süresi 1-5 yıl olan bireylerin evlilikte sorun çözme puan ortalamalarından ($\bar{X} = 35.18$, $S_s = 6.05$) anlamlı düzeyde düşük olmasından kaynaklandığı görülmüştür.

4.4. Evli Bireylerin Evlilik Doyumu Düzeylerine İlişkin Bulgular

Evli bireylerin evlilik doyumu düzeyleri cinsiyetlerine göre anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

Araştırmanın katılımcılarını oluşturan evli bireylerin evlilik doyumu düzeylerinin cinsiyetlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan bağımsız örneklem “*t*” testine ilişkin sonuçlar Tablo 18’de sunulmuştur.

Tablo 18. Evli bireylerin cinsiyetlerine göre evlilik doyumu düzeylerine ilişkin t testi tablosu

Değişken	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	<i>t</i>	<i>sd</i>	<i>p</i>
Evlilik Doyumu	Kadın	224	37.39	9.48	.694	272	.488
	Erkek	50	36.38	8.88			

Tablo 18’de evli bireylerin cinsiyetlerine göre evlilik doyumu düzeylerine ilişkin puan ortalamaları ve standart sapmaları verilmiştir. Tablo 17’de görüldüğü gibi, cinsiyetlerine göre evli bireylerin evlilik doyumu düzeylerinin ($t_{0.05; 272} = .694$, $p > .05$) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır.

Evli bireylerin evlilik doyumu düzeyleri yaşlarına göre anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

Araştırmanın katılımcılarını oluşturan evli bireylerin evlilik doyumu düzeylerinin yaşlarına göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda elde edilen puan ortalamalarına ilişkin bulgular Tablo 19’da puan ortalamaları arasındaki farkların anlamlı olup olmadığını belirlemeye yönelik tek yönlü varyans analizine ilişkin bulgular Tablo 20’de sunulmuştur

Tablo 19. Yaşlarına göre evli bireylerin evlilik doyumu düzeylerine ilişkin betimsel istatistikler

Değişken	Yaş	N	\bar{X}	Ss
Evlilik Doyumu	21-30 Arası	60	39.73	7.99
	31-40 Arası	111	37.53	9.44
	41-50 Arası	81	35.40	10.04
	51 ve Üzeri	22	35.36	8.64

Tablo 19’da yaşlarına göre evli bireylerin evlilik doyumu düzeylerine ilişkin puan ortalamaları ve standart sapmaları verilmiştir. Evlilik doyumu düzeyi en yüksek olan bireyler yaşları 21 ile 30 arasında olan bireylerken en düşük evlilik doyumu düzeyi puan ortalaması yaşları 51 ve üzeri olan bireylere aittir.

Tablo 20. Yaşlarına göre evli bireylerin evlilik doyumu düzeylerine ilişkin varyans analizi tablosu

Değişken	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Evlilik Doyumu	Gruplar arası	731.943	3	243.981	2.835	.039
	Grup içi	23147.734	270	86.051		

Tablo 20’de evli bireylerin yaşlarına göre evlilik doyumu düzeylerine ait puan ortalamaları arasındaki farkı belirten varyans analizi sonuçları verilmektedir. Elde edilen sonuçlara göre yaşları farklı olan evli bireylerin evlilik doyumu düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu anlaşılmaktadır ($F_{3-270} = 2.835$, $p < .05$). Bu farklılığın hangi yaş düzeyleri arasında kaynaklandığını belirlemek amacıyla yapılan Tukey çoklu karşılaştırma testi sonucunda, farklılığın 21-30 yaş arasındaki evli bireylerin evlilikte sorun çözme puan ortalamalarının ($\bar{X} = 39.73$, $Ss = 7.99$), 41-50 yaş grubundaki bireylerin evlilikte sorun çözme puan ortalamalarından ($\bar{X} = 35.40$, $Ss = 10.04$) anlamlı düzeyde yüksek olmasından kaynaklandığı görülmüştür.

Evli bireylerin evlilik doyumu düzeyleri eğitim düzeylerine göre anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

Araştırmanın katılımcılarını oluşturan evli bireylerin evlilik doyumu düzeylerinin eğitim düzeylerine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda elde edilen puan ortalamalarına ilişkin bulgular Tablo 21’de, puan ortalamaları arasındaki farkların anlamlı olup olmadığını belirlemeye yönelik tek yönlü varyans analizine ilişkin bulgular Tablo 22’de sunulmuştur

Tablo 21. Eğitim düzeylerine göre evli bireylerin evlilik doyumu düzeylerine ilişkin betimsel istatistikler

Değişken	Eğitim Düzeyi	N	\bar{X}	Ss
Evlilik Doyumu	İlköğretim-Lise	31	36.09	9.28
	Önlisans	11	37.36	10.09
	Lisans	155	36.68	9.63
	Lisansüstü	77	38.70	8.74

Tablo 21’de eğitim düzeylerine göre evli bireylerin evlilik doyumu düzeylerine ilişkin puan ortalamaları ve standart sapmaları verilmiştir. Evlilik doyumu düzeyi en yüksek olan bireyler lisansüstü düzeyde eğitime sahip olan bireylerken, en düşük evlilik doyumu düzeyi puan ortalaması ilköğretim-lise düzeyinde eğitime sahip olan bireylere aittir.

Tablo 22. Eğitim düzeylerine göre evli bireylerin evlilik doyumu düzeylerine ilişkin varyans analizi tablosu

Değişken	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Evlilik Doyumu	Gruplar arası	252.884	3	84.295	.960	.412
	Grup içi	23626.794	270	87.832		

Tablo 22’de evli bireylerin eğitim düzeylerine göre evlilik doyumu düzeylerine ait puan ortalamaları arasındaki farkı belirten varyans analizi sonuçları verilmektedir.

Elde edilen sonuçlara göre eğitim düzeyleri farklı olan evli bireylerin evlilik doyumu düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı anlaşılmaktadır ($F_{3-270} = .960, p > .05$).

Evli bireylerin evlilik doyumu düzeyleri evlilik sürelerine göre anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

Araştırmanın katılımcılarını oluşturan evli bireylerin evlilik doyumu düzeylerinin evlilik sürelerine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda elde edilen puan ortalamalarına ilişkin bulgular Tablo 23’de puan ortalamaları arasındaki farkların anlamlı olup olmadığını belirlemeye yönelik tek yönlü varyans analizine ilişkin bulgular Tablo 24’te sunulmuştur

Tablo 23. Evlilik sürelerine göre evli bireylerin evlilik doyumu düzeylerine ilişkin betimsel istatistikler

Değişken	Evlilik süresi	N	\bar{X}	Ss
Evlilik Doyumu	0-1 Yıl	33	40.03	8.74
	1-5 Yıl	64	39.14	7.97
	6-10 Yıl	63	35.22	11.01
	11 Yıl ve Üzeri	114	36.42	9.00

Tablo 23’de evlilik sürelerine göre evli bireylerin evlilik doyumu düzeylerine ilişkin puan ortalamaları ve standart sapmaları verilmiştir. Evlilik doyumu düzeyi en yüksek olan bireyler evlilik süresi 0-1 yıl olan bireylerken, en düşük evlilik doyumu düzeyi puan ortalaması evlilik süresi 6-10 yıl olan bireylere aittir.

Tablo 24. Evlilik sürelerine göre evli bireylerin evlilik doyumu düzeylerine ilişkin varyans analizi tablosu

Değişken	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Evlilik Doyumu	Gruplar arası	816.166	3	272.055	3.713	.025
	Grup içi	23063.511	270	85.738		

Tablo 24’de evli bireylerin evlilik sürelerine göre evlilik doyumu düzeylerine ait puan ortalamaları arasındaki farkı belirten varyans analizi sonuçları verilmektedir. Elde edilen sonuçlara göre evlilik süreleri farklı olan evli bireylerin evlilik doyumu düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğu anlaşılmaktadır ($F_{3-270} = 3.713$, $p < .05$). Bu farklılığın hangi gruplar arasında kaynaklandığını belirlemek amacıyla yapılan Tukey çoklu karşılaştırma testi sonucunda, farklılığın evlilik süresin 6-10 olan evli bireylerin evlilik doyumu puan ortalamalarının ($\bar{X} = 35.22$, $Ss = 11.01$), evlilik süresi 0-1 yıl olan ($\bar{X} = 40.03$, $Ss = 8.74$) ve evlilik süresi 1-5 yıl olan bireylerin evlilik doyumu puan ortalamalarından ($\bar{X} = 39.14$, $Ss = 7.97$) anlamlı düzeyde düşük olmasından kaynaklandığı görülmüştür.

4. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu çalışmada evli bireylerin Doğu kültürlerinde çok eskiden beri önemsenen bir kavram olmakla birlikte son dönemde Batı'da da fazlasıyla ilgi duyulan bir kavram olan bilinçli farkındalığın evlilikte problem çözme ve evlilik doyumu düzeyleri arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla çalışma grubunda yer alan evli bireylere Kişisel Bilgi Formu, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Evlilikte Problem Çözme Ölçeği ve Evlilik Yaşamı Ölçeği elektronik posta yoluyla gönderilerek uygulanmış ve elde edilen veriler analiz edilmiştir. Bu bölümde yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgulara dayalı olarak ulaşılan sonuçlara ve bu sonuçların ilgili literatür ışığında tartışılmasına yer verilmiştir. Ayrıca çalışmadan elde edilen bulgular dikkate alınarak hem uygulamacılar hem de araştırmacılar için öneriler de bulunulmuştur.

4.1. Sonuç ve Tartışma

Çalışma sonucunda evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile evlilikte problem çözme ve evlilik doyumu düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bilinçli farkındalık bireyin içinde bulunduğu anın açık ve seçici bir şekilde ve ne yaptığının bilincinde olarak farkında olmasını sağlayan durumdur (Shapiro, 2009). Yapılan çalışmalar bilinçli farkındalığın bireyin yaşam doyumunu, öznel iyi oluşunu ve olumlu duygulanımını artıran, buna karşılık depresyon, stres ve kaygı gibi olumsuz yaşantılarını azaltan bir değişken olduğunu göstermektedir. Öte yandan bilinçli farkındalık bireysel etkilerinin yanı sıra ilişkileri de etkileyen bir değişken olarak değerlendirilmektedir. Son dönemde yapılan çalışmalarda bilinçli farkındalığın ilişki doyumu, empati gelişimi ve etkili iletişim ile ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Gambrel ve Keeling, 2010).

Farkındalık, kabul ve seçim süreci olan bilinçli farkındalık kişilerarası ilişkilerde de güçlü etkilere sahiptir. Bilinçli farkındalık çiftler arası ilişkilerde duygusal tepkiler vermeyi azaltarak çiftlerin problemlerini daha sağlıklı çözebilmelerine ve aralarında daha olumlu bir iletişim kurulmasına yardımcı

olmaktadır. Bilinçli farkındalığın ayrıca evlilik ilişkisinde önemli bir etkiye sahip olan şefkat ve merhamet gibi duyguların gelişmesinde ve karşısındaki bakış açısını daha iyi anlamada önemli bir etken olduğu belirlenmiştir (Wachs ve Cordova, 2007). Shaver ve diğerleri (2007) tarafından yapılan çalışmada ise bilinçli farkındalığın güvenli bağlanma ile olumlu, kaçınan ve kaygılı bağlanma ile de olumsuz yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir.

Farkındalık düzeyi yüksek olan bireylerin başkalarına karşı daha olumlu bakış açısına ve daha yüksek duyarlılığa sahip olduğu bilinmektedir. Bu duyarlılık ve farkındalık bireylerin ilişkilerinden daha yüksek doyum almalarını ve daha az sorun yaşamalarını sağlamaktadır (Gambrel ve Keeling, 2010). Çeşitli çalışmalar bilinçli farkındalığın ilişki kalitesini artırmada önemli ve değerli bir faktör olduğunu belirtmektedir. Welwood (1996), bilinçli farkındalığın ilişkilerde uyum, bağlantı ve yakınlığı desteklediğini öne sürmüştür. Öte yandan bilinçli farkındalığın tanımında yer alan kavrayıcı dikkat; eşlerin birbirlerinin düşüncelerine, duygularına ve iyiliğine daha fazla ilgili gösterme konusundaki istekliliklerini artırarak daha mutlu olmalarını ve ilişkiden daha fazla doyum almalarını sağlayabilir. Ayrıca farkındalık bireylerin stresli olayları ve problemleri, tehdit olarak görmek yerine görev ve fırsat olarak görmelerini sağlayarak daha kolay üstesinden gelmelerine yardımcı olabilmektedir (Barnes et al., 2007; Kabat-Zinn, 2003).

Yaşanan herhangi bir durumdaki farklılıkların farkında olmak, alternatif bakış açılarının varlığını kabul etmek ve dezavantajların başkalarının bakış açılarından avantajlar olabileceğini kabul etmek gibi bilinçli farkındalık teknikleri, eleştirel ve katı bir tutum sergilemekten ziyade açık fikirli ve esnek bir ortamın gelişmesine yardımcı olarak, olumlu ve tatmin edici evlilik ilişkilerinin geliştirilmesine ve evlilikte yaşanabilecek problemlerin daha kolay çözülebilmelerine yardımcı olabilir. Bilinçli farkındalık bireyin çok yönlü problem çözme becerilerini de geliştirmektedir (Langer ve Moldoveanu, 2000). Öte yandan bilinçli farkındalık yaşanan problem durumlarında eşlerin olumsuz tepkiler vermemesi ve problem yaşamaması ile de ilişkilidir (Burpee ve Langer, 2005). Jones ve diğerleri (2011) tarafından yapılan çalışmada da bilinçli farkındalığın evlilik doyumu ile yakından ilişkili olduğu belirlenmiştir. Dolayısıyla elde edilen sonuçların önceki çalışmalarda elde edilen sonuçlarla benzerlik gösterdiği söylenebilir.

Yapılan analizler sonucunda evli bireylerin evlilik doyumları ile evlilikte problem çözme becerileri arasında yüksek düzeyde olumlu ilişki olduğu ve evlilikte problem çözmenin evlilik doyumunu anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir. Evlilik sürecinde eşlerin problem çözme becerilerine sahip olup, yaşadıkları sorunlar karşısında uygun çözümler üretebilmeleri, eşlerin evlilikten aldıkları doyum ile de yakından ilişkilidir. Yapılan çalışmalar evlilikte problem çözme becerilerinin eşlerin evlilikten aldıkları doyumun önemli bir yordayıcısı olduğunu ortaya koymaktadır (Güven ve Sevim, 2006). Evli bireylerin yaşadıkları sorunlara çözüm üretmede yetersizlik yaşaması evlilik ilişkisine zarar verebilmekte ve evlilikten alınan doyum azaltabilmektedir. Benzer şekilde Taşköprü (2013) tarafından yapılan çalışmada da evlilik doyumunu ile evlilikte problem çözme arasında olumlu bir ilişki olduğu ve çiftlerin evlilikte problem çözme becerileri arttıkça evliliklerinden aldıkları doyumun da arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Dolayısıyla elde edilen sonuçlar ilgili literatür ile tutarlılık göstermektedir.

Çalışma sonucunda evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerinin demografik değişkenlerden cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi ve evlilik süresi gibi değişkenlere göre farklılık göstermediği belirlenmiştir. İlgili literatür incelendiğinde bilinçli farkındalık ile demografik değişkenler arasındaki ilişkileri doğrudan inceleyen çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Deniz (2017) tarafından yapılan çalışmada evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerinin yaşlarına, cinsiyetlerine, eğitim düzeylerine, evlenme biçimlerine ve evlilik sürelerine göre farklılık göstermediği sonucuna varılmıştır. Benzer şekilde Çelikler (2017) yaptığı çalışmada kadın ve erkek katılımcıların bilinçli farkındalık düzeylerinin farklılık göstermediğini belirlerken; Tuncer (2017) tarafından üniversite öğrencileri ile yürütülen çalışmada öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeylerinin yaşlarına, cinsiyetlerine, öğrenim gördükleri bölüme, kardeş sayılarına ve kaçınıcı çocuk olduklarına göre değişmediği belirlenmiştir. McCracken ve diğerleri de (2007) yaptıkları korelasyon analizi sonucunda bilinçli farkındalığın cinsiyet, yaş, eğitim ve ağrı kronikliği ile ilişkisiz olduğunu saptamıştır. Brown ve Ryan (2003) tüm insanların doğuştan bilinçli farkındalık kapasitesine sahip olduğunu öne sürmektedir ve insanlar çok farklı şartlarda ve durumlarda bilinçli farkındalık deneyimi yaşayabilirler. Bowen ve diğerleri (2006) tarafından yapılan çalışmada ise bilinçli farkındalık meditasyonu

eğitimi alan bireylerin farkındalık düzeylerinin cinsiyet, eğitim seviyesi, etnik k3ken ve gelir düzeyine g3re farklılaşmadığı belirlenmiştir. Dolayısıyla elde edilen sonuçlar 3nceki literat3rden elde edilen sonuçlarla benzerlik g3stermekle birlikte 3rneklemini oluşturan katılımcıların b3y3k bir kısmının kadın ve en az 3niversite mezunu olmasının da etkili olmuş olabileceği g3z 3n3nde bulundurulmalıdır.

Yapılan analizler sonucunda 3alışmanın 3rneklemini oluşturan evli bireylerin evlilikte problem 3özme düzeylerinin cinsiyetlerine ve eğitim düzeylerine g3re farklılık g3stermediği belirlenmiştir. Bu 3alışmadan elde edilen bulgulara benzer şekilde yapılan bir3ok 3alışmada problem 3özme becerilerinin cinsiyete g3re farklılık g3stermediği sonucuna ulaşılmıştır. 3rneğin Saracaloğlu ve diğerleri (2001) tarafından lisans3st3 eğitim g3ren 3đrencilerle yapılan 3alışmada problem 3özme becerilerinin cinsiyete g3re değişmediği belirlenmiştir. Benzer şekilde Yenice (2012) tarafından 3đretmen adayları ile y3r3t3len 3alışmada problem 3özme becerilerinin cinsiyete ve 3đrenim g3rd3kleri sınıf düzeyine g3re farklılık g3stermediği sonucuna ulaşmıştır. Sancaktar (2016) ise evli bireylerin evlilikte problem 3özme becerilerinin cinsiyete g3re farklılaşmadığını belirlemiştir. Problem 3özme becerisi, bireyin yaşamında belirlediği hedeflere ulaşabilmek i3in 3n3ndeki engeller ile hedefi arasında neler olduğunu tanımlayıp, bunları 33zebilmek i3in gayret sarf edebilmesidir. Problem 3özme becerisi yaşamın her d3neminde 3nemli olan, 3đrenilebilen ve geliştirilebilen bir s3re3tir. Bireylerin cinsiyetlerinden ya da aldıkları eğitimden bağımsız olarak yaşamlarının her d3neminde sorunlarla karşı karşıya kalması ve bu sorunları 33zebilmek i3in 3eşitli y3ntemler geliştirmeleri elde edilen sonuçla ilişkilendirilebilir. Ayrıca katılımcıların b3y3k bir kısmının kadın ve en az 3niversite mezunu olması problem 3özme becerilerinin cinsiyet ve eğitim düzeyine g3re farklılaşmamış olmasına neden olabilir.

3alışma sonucunda evli bireylerin evlilikte sorun 3özme düzeylerinin yaşlarına ve evlilik s3relerine g3re farklılık g3sterdiği belirlenmiştir. Benzer şekilde D3ndar (2009) tarafından yapılan 3alışmada problem 3özme becerilerinin bireylerin sınıf düzeyleri ve yaşlarına bağlı olarak değiştiği belirlenmiştir. Sancaktar (2016) evli bireylerle y3r3tt3đ3 3alışmada evlilikte problem 3özme becerilerinin yaşa g3re farklılaştığını saptamış ancak bu 3alışmanın bulgularından farklı olarak evlilikte problem 3özme becerilerinin evlilik s3resine g3re değişim g3stermediğini

belirlemiştir. Ayrıca evliliğin ilk yıllarında bireylerin henüz çocuk sahibi olmamış olması, ailelerinden daha fazla destek görmeleri gibi nedenlere bağlı olarak evlilik süresi evlilikte problem çözme becerilerini etkilemiş olabilir.

Yapılan analizler sonucunda evli bireylerin evlilik doyumu düzeylerinin cinsiyetlerine ve eğitim düzeylerine göre farklılık göstermediği belirlenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara benzer olarak Taşköprü (2013) tarafından yapılan çalışmada evli bireylerin evlilik doyumlarının cinsiyetlerine ve eğitim düzeylerine göre farklılaşmadığı saptanmıştır. Sancaktar (2016) tarafından yapılan çalışmada benzer sonuçlar elde edilmiştir. Gager ve Sanchez (2003) tarafından yapılan çalışmada eşlerin evlilik memnuniyetinin ortalama düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Aynı çalışmada ayrıca çift olarak karı ve kocalar alınmış ve evlilik memnuniyeti puanları karşılaştırılmıştır. Yapılan analiz sonucunda eşlerin çok büyük bir çoğunluğunun ortalama puanlarının çok benzer olduğu saptanmıştır. Günümüzde aile yapısının değişmesi, geleneksel aile yapısından modern aile yapısına geçiş, kadın ve erkeklerin hem iş yaşamında hem de aile yaşamında benzer sorumluluklar yüklenmesi ve ev işleri, çocuk bakımı gibi sorumlulukların paylaşılması gibi etkenlere bağlı olarak çiftler benzer evlilik doyumu düzeyine sahip olabilir.

Çalışma sonucunda evli bireylerin evlilik doyumu düzeylerinin yaşlarına ve evlilik sürelerine göre farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Yapılan analizler sonucunda yaşları daha genç olan ve daha kısa süredir evli olan bireylerin evliliklerinden daha fazla doyum aldığı belirlenmiştir. Yapılan çalışmalar incelendiğinde bu çalışmadan elde edilen bulgulara paralel olarak evlilik süresi ve yaşın evlilik doyumunu etkileyen faktörler olduğunu gösteren bulgular görülmektedir (Jose ve Alfons, 2006). Taşköprü (2013) tarafından yapılan çalışmada da 21- 30 yaş arası bireylerin evlilik doyumlarının, 41-50 ile 51-60 yaş aralığındakilere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Ayrıca aynı çalışmada evlilik süresi ile evlilik doyumu arasında negatif ilişki olduğu belirlenmiştir. Öte yandan elde edilen sonuçların genç evlilerin evlilik sürelerinin henüz kısa olması, ilişkilerinin daha yeni olması, evliliğin ilerlemesi ile karşılaşılabilecek çeşitli sorunlarla karşılaşmamış (çocuk, ekonomik sorunlar vb.) olmamaları ile de ilişki olabilir.

4.2. Öneriler

Yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgular dikkate alınarak gelecekte yapılacak çalışmalara ve uygulamacılara yönelik aşağıdaki önerilerde bulunulmuştur.

Uygulama İçin Öneriler

- Yapılan analizler sonucunda evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile evlilikte problem çözme becerileri ile evlilik doyumları arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Literatürde elde edilen bulguyu destekleyen birçok çalışma mevcuttur. Dolayısıyla özellikle evlenmeyi planlayan, yeni evlenen bireylere yönelik eğitim programları ya da evlilik okulları hazırlanabilir ve bu kapsamda aile danışmanlığı hizmetleri geliştirilebilir.
- Bilinçli farkındalık temelli eğitim programlarının etkililiğini kanıtlayan çeşitli hem yurt içinde hem de yurt dışında yapılmış birçok çalışma vardır. Uzmanlar tarafından hazırlanacak bilinçli farkındalık temelli programlarla evli çiftlerin evlilik doyumları ve problem çözme becerileri geliştirilebilir.
- Bilinçli farkındalığın hem bireysel hem de grup olarak öğretilen bir beceri olduğu bilinmektedir. Evli çiftlerin bu konuda yardım alması sağlanabilir. Ayrıca bu konuda aile danışmanlığı merkezleri aktif rol oynayarak evli çiftlere ücretsiz ve kolay ulaşılabilecek destekler sağlayabilir.
- Bilinçli farkındalık temelli terapiler son dönemde popülerliği artan ve etkililiği deneysel olarak kanıtlanan yaklaşımlardır. Aile danışmanlığı, klinik psikoloji, rehberlik ve psikolojik danışmanlık gibi alanlarda lisansüstü eğitim alan öğrencilere bilinçli farkındalık temelli terapilere ilişkin dersler verilebilir, uygulamalar yaptırılabilir. Lisansüstü eğitim müfredatlarında bilinçli farkındalık temelli yaklaşımları içeren dersler eklenebilir.
- Evliliğinden doyum alan ve problemleri etkin bir biçimde çözen çiftlerin boşanma ihtimallerinin daha düşük olduğu bilinmektedir. Dolayısıyla evli çiftlerin problem çözme becerilerini geliştirecek çeşitli psiko-eğitim

programları geliştirilebilir. Bu konuda belediyeler ve sivil toplum kuruluşlarının destekleri ile aile danışmalığı hizmetleri sunulabilir.

- Araştırma sonucunda evlilikte problem çözme becerilerinin ve evlilik doyumunun evliliğin ilerleyen yıllarında düşüş gösterdiği saptanmıştır. Dolayısıyla yalnızca yeni evli ya da evlenmeyi düşünen çiftlere yönelik değil belli bir süre üzerinde evliliği devam eden bireylere yönelik eğitim programları düzenlenebilir.

Gelecek Çalışmalar İçin Öneriler

- Bu araştırma İstanbul'da yaşayan evli bireylerle yürütülmüştür. Araştırma farklı şehirlerde yaşayan bireylerle de yürütülerek elde edilen sonuçlar karşılaştırılabilir.
- Bu çalışmada araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişkiler ilişki tarama modeli kullanılarak araştırılmıştır. Gelecek çalışmalarda farklı yöntemler kullanılarak elde edilen sonuçlarla karşılaştırılabilir.
- Bu çalışmada veriler elektronik posta yoluyla toplanmıştır. Farklı yöntemlerle veriler toplanarak elde edilen sonuçlar karşılaştırılabilir.
- Nitel ya da karma yöntemlerin kullanıldığı çalışmalar yapılarak değişkenler arasındaki ilişkinin araştırılabilir.
- Bu çalışmanın örneklemini büyük oranda eğitim düzeyi yüksek ve çalışan bireyler oluşturmaktadır. Ülkemizin farklı bölgelerinden ve sosyo-ekonomik düzeyi daha farklı olan örneklem grupları ile değişkenler arasındaki ilişkiler incelenerek sonuçlar gözden geçirilebilir.
- Evli bireylerin bilinçli farkındalık, evlilikte problem çözme ve evlilik doyumunu düzeylerini etkileyen diğer faktörleri de belirlemeye yönelik çalışmalar yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Ahmadi, K. H., Ashrafi, S. N., Kimiaei, S. A., & Afzali, M. H. (2010). Effect of problem-solving on marital satisfaction. *Journal of Applied Sciences*, 10 (8), 682-687.
- Akça Koca, D., ve Yüksel, M. Y. (2017). Bir aile eğitim programının evli annelerin evlilik doyumu, evlilikte sorun çözme becerisi ve psikolojik iyi oluşuna etkisi. *Uluslararası Alan Eğitimi Dergisi*, 3(1), 1-19.
- Alidina, S. (2017). *Bilinçli farkındalık*. (Çev. Z. Babayiğit), Ankara: Nobel Yaşam.
- Atalay, Z. (2018). *Mindfulness, şimdi ve burada*. İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Atçeken M. (2014). *Dindarlık, Evlilik doyumu ve kişilik özelliklerinin bağışlama ile ilişkisi* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Balcı-Arvas F. ve Hökelekli, H. (2017). Dindarlık ile evlilik doyumu ve evlilikte sorun çözme ilişkisi üzerine bir inceleme. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 34(15), 129-160.
- Barnes, S., Brown, K. W., Krusemark, E., Campbell, W. K., & Rogge, R. D. (2007). The role of mindfulness in romantic relationship satisfaction and responses to relationship stress. *Journal of Marital and Family Therapy*, 33(4), 482-500.
- Baugh, C. W., Avery, A. W., & Sheets-Haworth, K. L. (1982). Marital Problem-Solving Scale: A measure to assess relationship conflict negotiation ability. *Family Therapy*, 9(1), 43-51.
- Bertoni, A., & Bodenmann, G. (2010). Satisfied and Dissatisfied Couples. *European Psychologist*, 15(3), 175-184.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D. & Devins, G. (2004).

- Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 230-241.
- Blackburn, I. M. (2011). *Depresyon ve başa çıkma yolları*, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Bowen, S., Witkiewitz, K., Dillworth, T. M., Chawla, N., Simpson, T. L., Ostafin, B. D., ... & Marlatt, G. A. (2006). Mindfulness meditation and substance use in an incarcerated population. *Psychology of Addictive Behaviors*, 20(3), 343.
- 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.
- Brown, K.W. & Vansteenkiste, M. (2006). *Future and present time perspectives, goal attainment, and well-being: Antithetical or Complementary?* Unpublished Manuscript Virginia Commonwealth University, Richmond, VA
- Brown, K. M., Ryan, R. M. & Creswell, C. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211-237.
- Buluş, M., ve Bağcı, B. (2016). Evlilik doyumu: Aile yılmazlığı ve etkili iletişim becerilerinin rolü. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(40), 136-152.
- Burpee, L. C., & Langer, E. J. (2005). Mindfulness and marital satisfaction. *Journal of Adult Development*, 12, 43–51
- Canbulat, N. ve Çankaya, Z. N. (2014). Evli bireylerin öznel iyi olma düzeylerinin yordanması. *Ege Eğitim Dergisi*, 15 (2), 556-576
- Canel, A. N. (2013). The Development of the Marital Satisfaction Scale (MSS). *Educational Sciences: Theory and Practice*, 13(1), 97-117.
- Canel, A. N. (2012). *Evlilik ve aile hayatı*. Ankara: Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı Yayınları.

- Cohan, C. L. & Bradbury, T. N. (1997). Negative life events, marital interaction, and the longitudinal course of newlywed marriage. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73 (1), 114-128.
- Çağ, P., ve Yıldırım, İ. (2013). Evlilik doyumunu yordayan ilişkisel ve kişisel değişkenler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(39), 13-23.
- Çatak, P. D. ve Ögel, K. (2010). Farkındalık temelli terapiler ve terapötik süreçler. *Klinik Psikiyatri*, 13, 85-91.
- Çelik, D. A. ve Çetin, F. (2014). The role mindfulness and self-consciousness on interpersonal conflict resolution approaches. *Research Journal of Business and Management*, 1(1), 29-38.
- Çelikler, A.N. (2017). *Bir grup genç yetişkinde bilinçli farkındalık düzeyi ile başa çıkma tutumları ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Dalai Lama, Benson, H., Thurman, F., Goleman, D. & Gardner, H. (1991). *MindScience, an East-West dialogue*. Boston: Wisdom Publications.
- Davis, D. M., Hayes, P., & Jeffrey, A. (2012). What are the benefits of mindfulness: A wealth of new research has explored this age old practice. Here's a look at its benefits for both clients and psychologists. *American Psychological Association*, 43(7), 64.
- Deniz, B. (2017). *Evli bireylerin kişilik özelliklerine göre bilinçli farkındalık düzeylerinin ve evlilik doyumlarının incelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Deniz, M. E., Erus, S. M., ve Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal zekânın aracılık rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(47).
- Doğan, S. (2005). *İlköğretim okulu yöneticilerinin liderlik stilleri ile kullandıkları çatışma çözüm stratejileri arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Duckworth, A.L., Steen, T.A. & Seligman, M.E.P. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annual Review of Clinical Psychology, 1*, 629-651.
- D’Zurilla T. J. & Goldfried M. R. (1971). Problem solving and behavior modification. *Journal of Abnormal Psychology, 78*(1), 107-126.
- Erel, O., & Burman, B. (1995). Interrelatedness of marital relations and parent-child relations: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin, 118*(1), 108.
- Erford, B. T. (2015). *40 techniques every counselor should know*. New Jersey: Pearson Education
- Fayne, M. (2014). The arrival of what’s always been: Mindfulness meets psychoanalytic psychotherapy. *Mindfulness, Acceptance, and the Psychodynamic Evolution, 37-54*.
- Fincham, F.D., Harold, G.T. & Gano-Phillips, S. (2000). The longitudinal association between attributions and marital satisfaction: Direction of effects and role of efficacy expectations. *Journal of Family Psychology, 14*(2), 267-285.
- Gager, C. T., & Sanchez, L. (2003). Two as one? Couples’ perceptions of time spent together, marital quality, and the risk of divorce. *Journal of Family Issues, 24*(1), 21-50.
- Gambrel, L. E., & Keeling, M. L. (2010). Relational aspects of mindfulness: Implications for the practice of marriage and family therapy. *Contemporary Family Therapy, 32*(4), 412-426.
- Germer, C. K. (2005). Teaching mindfulness in therapy. In C. K. Germer, R. D. Siegel & P. R. Fulton (Eds.), *Mindfulness and psychotherapy* (s. 113-129). New York: Guilford
- Germer, C., Siegel, R., & Fulton, P. (Eds.) (2005). *Mindfulness and psychotherapy*. New York: Guilford Press.
- Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. Hove: Routledge.
- Giddens, A. (2012). *Sosyoloji*, İstanbul: Kırmızı Yayıncılık

- Gladding, S. T. (2012). *Aile terapisi tarihi, kuram ve uygulamaları*. (Çev. Ed. İ. Keklik ve İ. Yıldırım). Ankara: Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği.
- Güven, N. ve Sevim, S. A. (2007). İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve algılanan problem çözme becerilerinin evlilik doyumunu yordama gücü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 49-61.
- Heppner, P. P. & Baker, C. E. (1997). Applications of the problem solving inventory. *Measurement & Evaluation in Counseling & Development*, 29(4), 229-241.
- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78(2), 169.
- Hünler, O. S. (2002). *The effects religiousness on marital satisfaction and mediator role of perceived marital problem solving abilities between religiousness and marital satisfaction relationship*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Ankara.
- Hünler, O. S. ve Gençöz, T. (2003). Boyun eğici davranışlar ve evlilik doyumu ilişkisi: Algılanan evlilik problemleri çözümünün rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 18 (51), 99-108.
- Hünler, O. S., ve Gençöz, T. (2005). The effect of religiousness on marital satisfaction: Testing the mediator role of marital problem solving between religiousness and marital satisfaction relationship. *Contemporary Family Therapy*, 27(1), 123-136.
- Işık Terzi, Ş. ve Ergüner-Tekinalp, B. (2013). *Psikolojik danışmada güncel kuramlar*, Ankara: Pegem
- Johnson, M. D., Cohan, C. L., Davila, J., Lawrence, E., Rogge, R. D., Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2005). Problem-solving skills and affective expressions as predictors of change in marital satisfaction. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(1), 15.

- Jones, K. C., Welton, S. R., Oliver, T. C., & Thoburn, J. W. (2011). Mindfulness, spousal attachment, and marital satisfaction: A mediated model. *The Family Journal, 19*(4), 357-361.
- Jose, O., & Alfons, V. (2007). Do demographics affect marital satisfaction?. *Journal of Sex & Marital Therapy, 33*(1), 73-85.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your mind to face stress, pain and illness*. New York: Dell Publishing.
- Kabat-Zinn, J. (1993). Mindfulness meditation: Health benefits of an ancient Buddhist practice. In D. Goleman & J. Garin (Eds.), *Mind/body medicine* (pp. 259-276). Yonkers, NY: Consumer Reports.
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion
- Kaplan, M., & Maddux, J. E. (2002). Goals and marital satisfaction: Perceived support for personal goals and collective efficacy for collective goals. *Journal of Social and Clinical Psychology, 21*, 157- 164.
- Karasar, N. (1999). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review, 31*(6), 1041-1056.
- Koç, Z., Koyuncu, S. ve Sağlam, Z. (2015). Sağlık Yüksekokulu Hemşirelik ve Ebelik Öğrencilerinin Problem Çözme Beceri Düzeyleri ve Etkileyen Faktörler. *Koç Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi, 12*(1), 41-50.
- Korkut, F. (2002). Lise öğrencilerinin problem çözme becerileri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 23*(23), 177-184.
- Langer, E. J. (1989). Minding matters: The consequences of mindlessness mindfulness. *Advances in Experimental Social Psychology, 22*(12), 137-173.

- Langer, E. J., & Moldoveanu, M. (2000). The construct of mindfulness. *Journal of Social Issues*, 56(1), 1-9.
- Larson, H. (2002). *The great marriage tune-up book: A proven program for evaluating and renewing your relationship*, New York: Jossey-Bass.
- McCracken, L. M., Gauntlett-Gilbert, J., & Vowles, K. E. (2007). The role of mindfulness in a contextual cognitive-behavioral analysis of chronic pain-related suffering and disability. *Pain*, 131(1-2), 63-69.
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225-240.
- Öz, S. (2017). *The effects of mindfulness training on students' L2 speaking anxiety, willingness to communicate, level of mindfulness and L2 speaking performance*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Özen, Y. (2017). Farkında mıyız? (Bilişsel farkındalık ile psikolojik iyi oluşun içelleşmesi), *Kesit Akademi Dergisi*, 3(7), 167-189.
- Özyeşil, Z. (2011). *Öz anlayış ve bilinçli farkındalık*, Ankara: Maya Akademi.
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş. ve Deniz, M. E. (2011). Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(160), 224-235.
- Proulx, C. M., Helms, H. M., & Buehler, C. (2007). Marital quality and personal well-being: A meta- analysis. *Journal of Marriage and Family*, 69(3), 576-593.
- Rosen, D., Morse, J.Q, & Reynolds, C.F (2011). Adapting problem-solving therapy for depressed older adults in methadone maintenance treatment. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 40(2), 132-141
- Sancaktar, N. (2016). *Yeni evlenen ve uzun süredir evli olan çiftlerin evlilikte problem çözme becerisi düzeylerinin öznel iyi oluş ve evlilik doyumu düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Saracalođlu, A.S., Serin, O. ve Bozkurt, N. (2002). Dokuz Eylöl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü öğrencilerinin problem çözme becerileri ile başarıları arasındaki ilişki. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakóltesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 16, 149-162.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5–14.
- Shapiro, S. L., Schwartz, G. E., & Bonner, G. (1998). Effects of mindfulness-based stress reduction on medical and premedical students. *Journal of Behavioral Medicine*, 21(6), 581-599.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373-386.
- Shapiro, S. L. (2009). The integration of mindfulness and psychology. *Journal of Clinical Psychology*, 65(6), 555-560.
- Sharaievska, I., Kim, J., & Stodolsa, M. (2013). Leisure and marital satisfaction in intercultural marriages. *Journal of Leisure Research*, 45 (4), 445-465.
- Shaver, P. R., Lavy, S., Saron, C. D., & Mikulincer, M. (2007). Social foundations of the capacity for mindfulness: An attachment perspective. *Psychological Inquiry*, 18(4), 264–271.
- Siegel, R. D., Germer, C. K., & Olendzki, A. (2008). Mindfulness: What is it? Where did it come from? In F. Didonna (Ed.), *Clinical handbook of mindfulness*. New York: Springer.
- Soylu, Y. ve Kağnıcı, D. Y. (2015). Evlilik uyumunun empatik eğilim, iletişim ve çatışma çözme stillerine göre yordanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(43), 44-54.
- Taşköprü, M. (2013). *Evlilik doyumu ile problem çözme becerileri, stresle başa çıkma ve evlilik süresi arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Tezer, E. (1996). Evlilik ilişkisinden sağlanan doyum: Evlilik Yaşamı Ölçeği. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(7), 1-7.
- Tuncer, N. (2017). *Bir grup üniversite öğrencisinin belirlenen sosyal anksiyete düzeylerine göre bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ülev, E. (2014). *Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık düzeyi ile stresle başa çıkma tarzının depresyon, kaygı ve stres belirtileriyle ilişkisi*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Wachs, K., & Cordova, J. V. (2007). Mindful relating: Exploring mindfulness and emotion repertoires in intimate relationships. *Journal of Marital and Family Therapy*, 33(4), 464-481.
- Welwood, J. (1996). *Love and awakening*. New York: HarpervCollins.
- Williams, K. (2003). Has the future of marriage arrived? A contemporary examination of gender, marriage, and psychological well-being. *Journal of Health and Social Behavior*, 44, 470-487.
- Yenice, N. (2012). Öğretmen adaylarının öz-yeterlik düzeyleri ile problem çözme becerilerinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 39(39), 36-58.
- Yıldırım, A.ve Şimşek, H. (2008). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. (7. Baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık

EKLER

EK 1. KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. Cinsiyet : () Kadın () Erkek
2. Yaş. () 21- 30 arası () 31- 40 arası () 41- 50 arası
() 51 ve üzeri
3. Eğitim Durumu: () İlköğretim () Lise () Önlisans
() Üniversite () Lisansüstü
4. Kaç yıldır evlisiniz?: () 0- 1 yıl () 1- 5 yıl
() 6- 10 yıl () 11 yıl ve üzeri

EK 2. BİLİNÇLİ FARKINDALIK ÖLÇEĞİ

Açıklama: Günlük deneyimlerinizle ilgili olan bir takım ifadeler aşağıda verilmiştir. Her deneyimi size ne kadar uygun olduğunu göre işaretleyiniz. Lütfen, deneyimin ne olması gerektiğine göre değil, sizin deneyiminize gerçekten ne ölçüde uygun olduğuna göre cevap veriniz. Her ifadenin karşısında bulunan, 1 hemen hemen her zaman, 2 çoğu zaman, 3 bazen, 4 nadiren, 5 oldukça seyrek ve 6 hemen hemen hiçbir zaman anlamına gelmektedir.	Hemen hemen her zaman	Çoğu zaman	Bazen	Nadiren	Oldukça seyrek	Hemen hemen hiçbir zaman
1. Belli bir süre farkında olmadan bazı duyguları yaşayabilirim.	1	2	3	4	5	6
2. Eşyaları özensizlik, dikkat etmeme veya başka bir şeyleri düşündüğüm için kırırım veya dökerim.	1	2	3	4	5	6
3. Şu anda olana odaklanmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5	6
4. Gideceğim yere, yolda olup bitenlere dikkat etmeksizin hızlıca yürüyerek gitmeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5	6
5. Fiziksel gerginlik ya da rahatsızlık içeren duyguları, gerçekten dikkatimi çekene kadar fark etmeme eğilimim vardır.	1	2	3	4	5	6
6. Bir kişinin ismini, bana söylendikten hemen sonra unuturum.	1	2	3	4	5	6
7. Yaptığım şeyin farkında olmaksızın otomatik 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
10. İşleri veya görevleri ne yaptığının farkında olmaksızın otomatik olarak yaparım	1	2	3	4	5	6
11. Kendimi bir kulağımla birini dinlerken aynı zamanda başka bir şeyi de yaparken bulurum.	1	2	3	4	5	6
12. Gideceğim yerlere farkında olmadan gidiyor, sonra da oraya neden gittiğime şaşırıyorum.	1	2	3	4	5	6
13. Kendimi gelecek veya geçmişle meşgul bulurum.	1	2	3	4	5	6
14. Kendimi yaptığım işlere dikkatimi vermemiş bulurum.	1	2	3	4	5	6
15. Ne yediğimin farkında olmaksızın atıştırıyorum.	1	2	3	4	5	6

EK 3. EVLİLİKTE PROBLEM ÇÖZME ÖLÇEĞİ

Aşağıda evlilikte karşılaştığınız problemleri (sorunları) çözme konusunda kendinizi nasıl gördüğünüze ilişkin 9 soru bulunmaktadır. Bu soruların her birinin karşısında 1'den 5'e kadar sayılar yer almaktadır. Her cümleyi dikkatlice okuyunuz ve evlilikte karşılaştığınız problemleri (sorunları) çözme becerinizi nasıl algılıyorsanız buna en uygun seçeneği çarpı (X) işareti koyarak işaretleyiniz.

1	Diğer çiftlere kıyasla kendi sorun çözme becerinizden ne kadar eminsiniz?	Hiç emin değil (1) (2) (3) (4) (5) Çok emin
2	Çözümleriniz, ilişkideki sorunlarda ne derece etkilidir?	Çok etkisiz (1) (2) (3) (4) (5) Çok etkili
3	Eşinize, bir sorun için bir çözüm önerme konusunda, kendinizi ne kadar rahat hissedersiniz?	Çok rahatsız (1) (2) (3) (4) (5) Çok rahat
4	İlişkinizde karar verme sürecine ne kadar katkınız olur?	Hiç (1) (2) (3) (4) (5) Çok
5	Evliliğinizde karar verme sürecinden ne kadar mutlusunuz?	Çok mutsuz (1) (2) (3) (4) (5) Çok mutlu
6	Eşinizle sorunları tartışırken, eşiniz sizin duygularınızı ne kadar iyi anlar?	Asla (1) (2) (3) (4) (5) Her zaman
7	Sorunlara getirilen çözümlerden ne kadar memnunsunuz?	Hiç memnun değil (1) (2) (3) (4) (5) Çok memnun
8	Eşinizle birlikte sorun çözmeye çalışmak konusunda kendinizi ne kadar rahat hissediyorsunuz?	Çok rahatsız (1) (2) (3) (4) (5) Çok rahat
9	Bir çift olarak ilişkideki farklılıklar ya da sorunları çözme konusunda kendinizi nasıl değerlendirirsiniz?	Çok etkisiz (1) (2) (3) (4) (5) Çok etkili

EK 4. EVLİLİK YAŞAM ÖLÇEĞİ

Aşağıda evlilik yaşamına ilişkin 10 cümle bulunmaktadır. Bu cümlelerden her birinin altında da “kesinlikle katılmıyorum”, “katılmıyorum”, “kararsızım”, “katılıyorum”, “kesinlikle katılıyorum” seçenekleri yer almaktadır. Her cümleyi dikkatle okuyunuz ve sizin evlilik yaşamınıza uygun seçeneğe çarpı (×) koyarak işaretleyiniz.	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Evlilikten beklediklerimin çoğu gerçekleşti.	1	2	3	4	5
2. Evliliğimizdeki engellerin aşılmaz olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4	5
3. Evliliğimizi çok anlamlı buluyorum.	1	2	3	4	5
4. Evliliğimizde giderek eksilen heyecan beni rahatsız ediyor.	1	2	3	4	5
5. Evliliğimiz zaman zaman bana yük gibi geliyor.	1	2	3	4	5
6. Huzurlu bir ev yaşamım var.	1	2	3	4	5
7. Evliliğimiz her geçen gün daha iyiye doğru gitti.	1	2	3	4	5
8. Bizim ilişkimiz ideal bir karı-koca ilişkisidir.	1	2	3	4	5
9. Eşim benim için aynı zamanda iyi bir arkadaştır.	1	2	3	4	5
10. Başbaşa kaldığımız zaman benim hiç canım sıkılmaz.	1	2	3	4	5