Academic Platform Journal of Education and Change

journal homepage: http://apjec.net/

Evlilikte Bilinçli Farkındalık, Evlilik Doyumu ve Problem Çözme Becerileri İlişkilerinin İncelenmesi

*[1]Hanifi Parlar, [2]Şükran Akgün

*[1]İstanbul Ticaret Üniversitesi, İTB Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, İstanbul

hparlar@ticaret.edu.tr

[2]İstanbul Ticaret Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aile Danışmanlığı Bölümü, İstanbul

sukranakgunn@hotmail.com

Öz

Bu çalışmada evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile evlilik doyumları ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu doğrultuda İstanbul'da yaşayan ve kolay örnekleme yöntemi ile seçilen 274 evli bireyin bilinçli farkındalık düzeyleri ile evlilikte problem çözme ve evlilik doyumu düzeyleri arasındaki ilişki araştırılmıştır. Katılımcıların 224'ü kadın ve 50'si erkektir. Çalışmada veri toplama aracı olarak "Bilinçli Farkındalık Ölçeği", "Evlilikte Problem Çözme Ölçeği" ve "Evlilik Yaşamı Ölçeği" kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeline uygun olarak yürütülen çalışmada elde edilen verilerin analiz edilmesi için korelasyon analizi ve basit çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Yapılan analiz sonucunda katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyleri, evlilikte problem çözme ve evlilik doyumu düzeyleri arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler olduğu ve evlilikte problem çözmenin evlilik doyumunu yordadığı saptanmıştır.

***Anahtar kelimeler**:* Bilinçli farkındalık, Evlilikte problem çözme, Evlilik doyumu

Examining the Relationships Among Mindfulness, Marital Problem Solving and Marital Satisfaction in Marriage

Abstract

In this study, it was aimed to examine the relationships among mindfulness, marital satisfaction and problem-solving skills in married individuals. In this respect, the relationships among mindfulness, marital satisfaction and problem solving of 274 married people living in Istanbul has been investigated. 224 of the participants were female and 50 were male. "Mindful Attention Awareness Scale", " Marital Problem-Solving Scale " and "Marital Life Scale" were used as data collection tools in the study. The Pearson moment correlation coefficient and multiple regression analysis were used to analyze the data obtained in the study conducted in accordance with the relational screening model. Results of the analysis indicated that the mindfulness levels of participants were significantly correlated with marital problem solving and marital satisfaction and marital problem solving is a significant predictor of marital satisfaction.

*Sorumlu Yazar:

Academic Platform Journal of Education and Change

journal homepage: http://apjec.net/

Keywords: Mindfulness, Marital problem solving, Marital satisfaction

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 yaşadığı olumsuz şeyleri tamir etmeyi amaçlayan bir bilim olmasından daha çok onun olumlu özelliklerini ve güçlü yönlerini artırmayı, yaşamından haz alarak her yönden iyi ve sağlıklı 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).

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 Budist düşünceye sahip olmaya 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 çabası içine girmemesidir. Dolayısıyla bilinçli farkındalık dini inançların öne sürdüğü görüşlerle ya da bilimsel bilgiyle 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, şu anda var olma duygusunu, bireyin duyusal ve zihinsel deneyimlerinin canlı bir şekilde farkında olmasını belirtmektedir. İyi-kötü ya da istenen-istenmeyen gibi bilişsel değerlendirmeleri, otomatik bilişsel süreçleri 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 düşünülemeyeceği tek boyutlu bir yapı olarak kavramsallaştırmaktadır.

Bilinçli farkındalık bireyin ilişkilerini de olumlu etkileyen ve ilişki doyumunu 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 etkilediği bilinmektedir. Kişilerarası ilişkilerdeki etkisi ile bağlantılı olarak bilinçli farkındalık bireyin eşiyle olan ilişkilerini ve evlilik doyumunu etkilemektedir (Kabat-Zinn, 2005).

Evlilik doyumu, evliliğin tüm güncel yönlerini göz önünde bulundurarak bir eşin yaşadığı öznel mutluluk, memnuniyet ve haz olarak tanımlanmaktadır. Evlilik doyumu 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. Evlenen bireyler eşlerinden çeşitli şeyler beklemekte ve bu beklentiler karşılanmadığı zaman hayal kırıklığı yaşayarak evliliklerinden doyum alamamaktadır (Çağ ve Yıldırım, 2013; Sharaievska vd., 2013).

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 yaşamanın 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 adamaktadır. Problem, bireyin anlık çözüm üretemediği 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).

Bilinçli farkındalığın tanımında yer alan alıcı dikkat kişinin, partnerinin düşüncelerine, duygularına ve iyilik haline daha fazla ilgi gösterme konusunda istekli olmasını sağlayabilmektedir. Bu durum da, 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 doyumu geliştiren bir etken olarak değerlendirilmektedir (Barnes vd., 2007).

Bütün bu bilgiler ışığında ilgili alan yazında bireyin bilinçli farkındalık düzeyinin kişilerarası ilişkilerini ve problem çözme gibi çeşitli bilişsel becerileri etkileyen bir değişken olduğu görülmektedir. Batı kültüründe son dönemde araştırmacıların ilgisini fazlasıyla çeken bir konu olan bilinçli farkındalıkla ilgili ülkemizde yeterli sayıda çalışma yapıldığı söylenemez. Ayrıca ülkemizde yapılan çalışmaların büyük oranda üniversite öğrencileri üzerinde yürütüldüğü görülmektedir. Bilinçli farkındalığın yakın ilişkiler ve evlilik doyumuna etkisi ile ilgili ülkemizde yapılan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak bireyin bilişsel farkındalık düzeyinin evlilik düzeyini ve problem çözme becerilerini doğrudan ne düzeyde etkilediğinin farklı kültürlerde de araştırılması önemlidir. Bilinçli farkındalık kavramına ilginin günden güne artması, bilinçli farkındalık odaklı müdahalelerin bireye birçok olumlu özelliğin kazandırılmasında ve sosyal ilişkilerini geliştirmede etkili olduğunun anlaşılması gibi etkenlere bağlı olarak bilinçli farkındalığın evlilik doyumu ve problem çözme becerilerine etkisine ilişkin bilimsel verilerin sunulması önemlidir. Bu noktadan hareketle bu çalışmada bilinçli farkındalığın evli bireylerin evlilik doyumu ve problem çözme düzeylerine etkisi ele alınacaktır.

2. YÖNTEM

2.1. Araştırma Deseni

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).

2.2. 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 grubunda yer alan bireylerin 224'ü (%81,7) kadın; 50'si (%18,3) erkektir. Ayrıca katılımcıların 29'u (%12,9) 0-1 yıllık evli, 53'ü (%23,7) 1-5 yıllık evli, 54'ü (%24.1) 6-10 yıllık evli, 88'i ise (%39,3) 11 yıl ve üzeri süredir evlidir.

2.3. Veri Toplama Araçları

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 (örn: Aktiviteleri gerçekte ne olduklarına dikkat etmeden acele ile yerine getiririm.) 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 tutarlık 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 sonucunda ölçeğin yapısının tek faktörlü olduğunu doğrulamış ve uyum indekslerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmüştür (x^2=187.811, sd=90, p < .01, RMSEA=.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. Bu çalışmada ise Cronbach alfa güvenirlik katsayısı .85 olarak hesaplanmıştır.

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 (örn. Eşinize, bir sorun için bir çözüm önerme konusunda, kendinizi ne kadar rahat hissedersiniz?) oluşan ve 7'li derecelendirmeye sahip bir ölçektir. Orijinal formunun Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .95, test-tekrar test korelasyonunu .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. Bu çalışmada ise Cronbach alfa güvenirlik katsayısı .93 olarak hesaplanmıştır.

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(örn. Evliliğimizi çok anlamlı buluyorum.) 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. Bu çalışmada ise Cronbach alfa güvenirlik katsayısı .92 olarak hesaplanmıştır.

2.4. İşlem

2.4.1.Verilerin Toplanması: Araştırmada kullanılan veriler 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 aracılığı ile katılımcılarla iletişime geçilerek, 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 366 evli bireyden ancak 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.

2.4.2. Verilerin Analizi: Araştırma kapsamında veri setinden elde edilen veriler Windows için SPSS 21.0 istatistik paket programı kullanılarak çözümlenmiştir. Çalışmanın örneklemini oluşturan evli bireylerin demografik verileri tanımlayıcı istatistiklerden yararlanılarak değerlendirilmiştir. Katılımcıların bilinçli farkındalık, evlilikte problem çözme ve evlilik doyumu düzeyleri arasındaki ilişkiler korelasyon analizi yapılarak, bilinçli farkındalık ve evlilikte problem çözmenin evlilik doyumunu yordayıp yordamadığı ise çoklu regresyon analizi aracılığıyla incelenmiştir. Ayrıca regresyon analizi yapılmadan önce değişkenlerin normal dağılım gösterip göstermediği incelenmiştir.

3. BULGULAR

Katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyleri ile evlilikte problem çözme ve evlilik doyumu düzeyleri arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla yapılan korelasyondan elde edilen bulgular Tablo 1'de gösterilmektedir.

Tablo 1. Evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile evlilikte problem çözme ve evlilik doyumu düzeyleri arasındaki ilişkilere yönelik korelasyon tablosu

Değişken	1	2	3	Ortalama	Standart Sapma
1. Bilinçli Farkındalık	-			62.64	11.96
2. Evlilikte Sorun Çözme	.25**	-		33.43	7.63
3. Evlilik Doyumu	.20**	.81**	-	37.20	9.38
Çarpıklık	-.236	-.243	-.710		
Basıklık	-.370	.260	-.314		

** $p < .01$

Tablo 1'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)'dır. 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 1'e göre evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile evlilikte problem çözme ve evlilik doyumu düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Tablo 1 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).

Değişkenlerin normal dağılım gösterip göstermediği skewness ve kurtosis katsayılarına bakılmıştır. Değişkenlerin normal dağılım gösterdiğini söyleyebilmek için bu değerlerin +1.5 -1.5 aralığında olması gerekmektedir (Tabachnick & Fidell, 2007). Tablo 1'de görüldüğü gibi, bilinçli farkındalık, evlilikte problem çözme ve evlilik doyumu normal dağılım göstermektedir.

Bilinçli farkındalık ve evlilikte problem çözmenin evlilik doyumunu yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla yapılan Çoklu Regresyon analizi sonuçları Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2. 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 2'de verilen çoklu regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde, evlilikte problem çözmenin (t=21.572 p < .01), 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< .05) açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayısına göre (β) yordayıcı değişkenlerin evlilik doyumu üzerindeki önem sırası evlilikte problem çözme ve bilinçli farkındalıktır.

4. DEĞERLENDİRME, SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu çalışmada evli bireylerin Doğu kültürlerinde çok eskiden beri önemsenmekle birlikte son dönemde Batı'da da fazlasıyla ilgi duyulan bir kavram olan bilinçli farkındalık düzeyleri ile evlilikte problem çözme ve evlilik doyumu düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışma sonucunda evli bireylerin bilinç 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 ise azaltan bir değişken olduğunu göstermektedir. Öte yandan bilinçli farkındalık bireysel etkilerinin yanı sıra ilişkileri de etkileyen bir değişken olarak değerlendirilmektedir. Son dönemde yapılan çalışmalar bilinçli farkındalığın ilişki doyumu, empati gelişimi ve etkili iletişim ile ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Gambrel ve Keeling, 2010). Dolayısıyla bilinçli farkındalık yakın ilişkileri etkileyen bir değişken olarak değerlendirilmektedir.

Farkındalık, kabul ve seçim süreci olan bilinçli farkındalık kişilerarası ilişkilerde 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 karşıdakinin 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, kaçıngan ve kaygılı bağlanma ile de olumsuz yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Bilinçli farkındalığın kişilerarası ilişkilerdeki önemini ortaya koyan çalışmaların bu araştırmadan elde edilen bulgular ile tutarlı olduğu söylenebilir.

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 vd., 2007; Kabat-Zinn, 2003).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 alının doyumu azaltabilmektedir. Benzer şekilde Taşköprü (2013) tarafından yapılan çalışmada da evlilik doyumu ile evlilikte problem çözme arasında olumlu bir ilişki olduğu ve çiftlerin evlilikte problem çözme becerileri artıkça evliliklerinden aldıkları doyumun da artığı sonucuna ulaşılmıştır. Dolayısıyla elde edilen sonuçlar ilgili literatür ile tutarlılık göstermektedir.

Ülkemizde bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerini ve bilinçli farkındalık temelli programların etkililiğini inceleyen çeşitli çalışmalar olmasına karşın evli bireylerde bilinçli farkındalığı farklı değişkenlerle inceleyen çalışma sayısı oldukça sınırlıdır. Dolayısıyla elde edilen sonuçların son dönemde gelişmekte olan bilinçli farkındalık ile ilgili alan yazına katkı sağlayacağı, araştırmacı ve uygulamacılara yol göstereceği düşünülmektedir. Bu araştırmada kullanılan veri toplama yönteminden farklı yöntemler kullanılarak ve farklı değişkenler ile evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri incelenebilir. 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.

KAYNAKÇA

Argus, G., & Thompson, M. (2008). Perceived social problem solving, perfectionism, and mindful awareness in clinical depression: An exploratory study. *Cognitive Therapy and Research, 32(*6), 745-757. doi:10.1007/s10608-006-9102-1

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. doi:10.1111/j.1752–0606.2007.00033.x

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.

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. doi: 10.1037/0022-3514.84.4.822

Burpee, L. C., & Langer, E. J. (2005). Mindfulness and marital satisfaction. *Journal of Adult Development, 12*, 43–51. doi: 10.1007/s10804-005-1281-6

Duckworth, A.L., Steen, T.A. & Seligman, M.E.P. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annual Review of Clinical Psychology, 1*, 629-651. doi: 10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144154

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. doi: 10.1007/s10591-010-9129-z

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.

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.

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. doi:10.1177/ 1066480711417234

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

Karasar, N. (1999*). Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayınları.

Korkut, F. (2002). Lise öğrencilerinin problem çözme becerileri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2*3(23), 177-184.

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.

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist, 55*, 5–14. doi: 10.1037//0003-066X.55.1.5

Shapiro, S. L. (2009). The integration of mindfulness and psychology. *Journal of Clinical Psychology, 65*(6), 555-560. doi: 10.1002/jclp.20602

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. doi:10.1080/10478400701598389

Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2007*). Using multivariate statistics*. New York: Allyn & Bacon.

Taşköprü, M. (2013). *Evlilik doyumu ile problem çözme becerileri, stresle başa çıkma ve evlilik süresi arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yayımlanmamış 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.

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. doi:10.1111/j.1752–0606.2007.00032.x

Welwood, J. (1996*). Love and awakening*. New York: Harper Collins.