

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

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**KİŞİLERARASI BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE
İLİŞKİSEL OTANTİKLİK İLE EVLİLİK YAŞAM
DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

**TUĞBA SİPAHİ
17736001**

**TEZ DANIŞMANI
Prof. Dr. MEHMET ENGİN DENİZ**

**İSTANBUL
2020**

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

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**KİŞİLERARASI BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE
İLİŞKİSEL OTANTİKLİK İLE EVLİLİK YAŞAM
DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

**TUĞBA SİPAHİ
17736001**

ORCID NO: 0000-0002-0067-4481

**TEZ DANIŞMANI
Prof. Dr. MEHMET ENGİN DENİZ**

**İSTANBUL
2020**

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

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**KİŞİLERARASI BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE
İLİŞKİSEL OTANTİKLİK İLE EVLİLİK YAŞAM
DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

**TUĞBA SİPAHİ
17736001**

**Tezin Enstitüye Verildiği Tarih:
Tezin Savunulduğu Tarih: 29.12.2020**

Tez Oy Birliği / Oy Çokluğu ile Başarılı Bulunmuştur.

	Unvan Ad Soyad	İmza
Tez Danışmanı	: Prof. Dr. Mehmet Engin Deniz	
Jüri Üyeleri	: Prof. Dr. Ali Eryılmaz	
	: Doç Dr. Durmuş Ümmet	

**İSTANBUL
ARALIK 2020**

ÖZ

KİŞİLERARASI BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE İLİŞKİSEL OTANTİKLİK İLE EVLİLİK YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Tuğba Sipahi

Aralık, 2020

Bu araştırmada kişilerarası bilinçli farkındalık ve ilişkisel otantiklik ile evlilik yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi araştırmak amaçlanmıştır. Bununla birlikte; evlilik yaşam doyumunun cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, çocuk sayısı, evlenme şekli, evlilik yaşı, evlilik süresi, çalışma durumu, algılanan sosyo-ekonomik düzey ve eş eğitim düzeyi gibi bazı sosyo-demografik değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 494'ü (%80,9) kadın; 117'si (%19,1) erkek olmak üzere toplam 611 evli birey katılmıştır. Verileri toplamak amacıyla Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği (EBFÖ), İlişkilerde Otantiklik Ölçeği ve Evlilik Yaşam Doyum Ölçeği ile araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Çalışmada, genel tarama modellerinden ilişkisel tarama modeline uygun olarak veri analizi yapılmıştır. Verilerin analizinde Kruskal Wallis-H Testi, Bağımsız Örneklem t Testi, Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı ve Tek Yönlü Varyans Analizi kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda, örneklem grubunu oluşturan evli bireylerin evlilik yaşam doyumunun cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, çocuk sayısı, evlenme şekli, evlilik yaşı, evlilik süresi değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bununla birlikte evlilik yaşam doyumunun çalışma durumu, algılanan sosyo-ekonomik düzey ve eş eğitim düzeyine göre anlamlı biçimde farklılaştığı saptanmıştır. Evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık ile evlilik yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Bir diğer ifade ile bireylerin kişilerarası bilinçli farkındalık puanları arttıkça evlilik yaşam doyumu puanları artmaktadır. İlişkisel otantikliğin evlilik yaşam doyumunu ve kişilerarası bilinçli farkındalığı anlamlı şekilde yordamadığı saptanmıştır. Araştırma sonuçları alanyazın kapsamında tartışılmış ve öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Kişilerarası Bilinçli Farkındalık, İlişkisel Otantiklik, Evlilik Yaşam Doyumu

ABSTRACT

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN INTERPERSONEL MINDFULNESS, RELATIONSHIP AUTHENTICITY AND LIFE SATISFACTION IN MARRIAGE

Tuğba Sipahi
Aralık, 2020

In this study, it is aimed to investigate the relationship between interpersonal mindfulness, relationship authenticity and life satisfaction in marriage. The aim of this study is to examine the marital life satisfaction in terms of some socio-demographic variables such as gender, age, education level, number of children, type of marriage, age of marriage, duration of marriage, employment status, perceived socio- economic level and co-education level. A total of 611 married individuals; 494 (80.9%) women, 117 (19.1%) male included in the study have participated. In order to collect the data, the Mindfulness Scale in Marriage, the Authenticity Scale in Relationships, and the Life Satisfaction in Marriage Scale and Personal Information Form which ise prepared by the researcher were used. In the study, data analysis was made in accordance with the relational screening model, which is one of the general screening models. In the analysis of the data, Kruskal Wallis-H Test, Independent Sample t Test, Pearson Product-Moments Correlation Coefficient and One-Way Variance Analysis were used. As a result of the research, there was no significant difference in the marital life satisfaction of married individuals constituting the sample group according to gender, age, education level, number of children, type of marriage, age of marriage, duration of marriage detected. However, it was determined that life satisfaction in marriage differed significantly according to the employment status, perceived socio-economic level and co-education level. A positive relationship was found between interpersonal mindfulness and life satisfaction in marriage. In other words, as individuals' interpersonal midfulness scores increase in marriage, life satisfaction scores increase in marriage. It has been found that relationship authenticity does not significantly predict marital life satisfaction and interpersonal mindfulness in marriage. Research results are discussed within the scope of the literature and suggestions are presented.

Keywords: Interpersonal Mindfulness, Relationship Authenticity, Life Satisfaction in Marriage

ÖN SÖZ

Evlilik, bireyin benliğini bir başkası ile birleştirmesiyle gelişimine ve mutlu olmasına imkân veren bir kurumdur. Evlilik ilişkisi ile eşler arasında güvene, sevgiye ve ait olmaya dayalı bir bağ kurulur. Bu bağ, eşlerin psikolojik, duygusal, sosyal ve cinsel ihtiyaçlarının karşılanmasına ve böylelikle sağlıklı bir birey, aile ve toplum yapısının oluşmasına katkı sağlar. Tüm toplumlarda önemini koruyan evlilik ilişkisini etkileyen birçok faktörün olduğu bilinmektedir. Bu araştırma ile eşlerin evlilikten aldıkları doyumunu etkileyen unsurları araştırıp; araştırma bulguları ile alana katkı sağlayacağımı umut ediyorum.

Tez sürecim boyunca alana dair bilgi ve deneyimlerini ilgiyle aktaran; sabırla yol gösteren, değerli tez danışman Prof. Dr. Mehmet Engin Deniz hocama sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Yüksek lisans eğitimim boyunca hem akademik gelişimime hem de alan deneyimime katkı sağlayan kıymetli hocalarım Prof. Dr. Fulya Yüksel-Şahin'e, Doç. Dr. Şerife Gonca Zeren'e, Prof. Dr. Ali Eryılmaz'a ve Doç. Dr. Nermin Çiftçi-Arıdağ'a teşekkürlerimi sunuyorum. Bilgi ve birikimleri ile tüm sorularıma sabırla cevap veren değerli hocalarım Seher Merve Erus'a ve Şeyma Arslan'a vermiş oldukları destek için teşekkür ederim.

Tez çalışmam sırasında sabırla ve anlayışla yanımda olan zorlandığım anlarda beni motive eden değerli arkadaşlarım, Ahmet Bildi'ye, Başar Börekçi'ye, Buse Tebessüm Şenocak'a, Büşra Tilkici'ye, Cansu Çalışır'a, Esra Köse'ye, Hüden Yılmaz'a, Eyüp Kaan Demirkıran'a, Lütfiye Yazar'a, Magdalena Niemira'ya, Merve Çınar'a ve Saime Serpil Özgül'e teşekkür ederim.

Bu araştırmaya destek veren, gönüllü olarak katılan evli bireylere ve katılımcı bulmam konusunda yardımcı olan tüm sevdiklerime teşekkürlerimi sunuyorum.

Eğitim hayatım boyunca maddi manevi desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen aileme; hayatın zorlu yollarında şefkatli sesi ile beni motive eden canım annem Ceyhan Sipahi'ye, bana cesareti ile örnek olan babam Orhan Sipahi'ye, farklı bakış açıları kazandıran kardeşim Fatih Sipahi'ye teşekkür ederim. Bir kız kardeşe sahip olmanın ne denli değerli ve anlamlı olduğunu hissettiren, tüm zorluklarda yanımda olan, olgun ve gerçekçi bakış açısı ile yoluma ışık tutan canım kardeşim Aleyna Sipahi'ye sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum. Bu hayatta en büyük şansım sizsiniz.

İstanbul, Aralık 2020

Tuğba Sipahi

İÇİNDEKİLER

ÖZ	iii
ABSTRACT	iv
ÖN SÖZ	v
İÇİNDEKİLER	vi
TABLolar LİSTESİ	x
KISALTMALAR	xi
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Amacı	6
1.1.1. Araştırmanın Alt Problemleri	6
1.2. Araştırmanın Önemi.....	7
1.3. Araştırmanın Sayıltıları (Varsayımları)	9
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları	9
1.5. Tanımlar	10
2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	11
2.1. Evlilik Yaşam Doyumu ile İlgili Kuramsal Çerçeve	11
2.1.1. Evlilik Yaşam Doyumu	11
2.1.2. Evlilik Yaşam Doyumu ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar	16
2.1.2.1. Sosyal Mübadele Kuramı.....	16
2.1.2.2. Yatırım Modeli.....	17
2.1.2.3. Eşitlik Kuramı	17
2.1.2.4. Yükleme Kuramı.....	18
2.1.2.5. Sosyal Biliş Kuramı	19
2.1.2.6. Balans Kuramı	20
2.2. Kişilerarası Bilinçli Farkındalık ile İlgili Kuramsal Çerçeve	20
2.2.1. Bilinçli Farkındalık.....	20
2.2.2. Bilinçli Farkındalık ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar	22
2.2.2.1. İçsel Bilinçli Farkındalık.....	22
2.2.2.2. Kişilerarası Bilinçli Farkındalık.....	23
2.2.2.3. Evlilikte Kişilerarası Bilinçli Farkındalık.....	24

2.3. Otantiklik ile İlgili Kuramsal Çerçeve	27
2.3.1. Otantiklik Kavramı	27
2.3.2. Otantiklik ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar	28
2.3.2.1. Sosyal Biliş Kuramı	28
2.3.2.2. Öz-Belirleme Kuramı.....	29
2.3.2.3. İnsancıl Yaklaşım.....	29
2.3.2.4. Pozitif Psikoloji.....	30
2.3.2.5. Psikanalitik Kuram.....	30
2.3.3. İlişkisel Otantiklik	31
2.4. Kişilerarası Bilinçli Farkındalık, İlişkisel Otantiklik ve Evlilik Yaşam Doyumu ile İlgili Araştırmalar	32
2.4.1. Kişilerarası Bilinçli Farkındalık ve Evlilik Yaşam Doyumu ile İlgili Araştırmalar.....	32
2.4.2. İlişkisel Otantiklik ve Evlilik Yaşam Doyumu ile İlgili Araştırmalar....	34
3. YÖNTEM.....	37
3.1. Araştırmanın Modeli	37
3.2. Araştırma Grubu.....	37
3.3. Veri Toplama Araçları	39
3.3.1. Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeği.....	39
3.3.2. Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği (EBFÖ)	40
3.3.3. İlişkilerde Otantiklik Ölçeği	40
3.3.4. Kişisel Bilgi Formu	41
3.4. Veri Toplama İşlemi ve Verilerin Analizi	42
4. BULGULAR.....	44
4.1.Evli Bireylerin Evlilik Yaşam Doyumunun Yordanmasına İlişkin Bulgular... 44	
4.1.1.Evli Bireylerin Evlilik Yaşam Doyumunun Evlilikte Bilinçli Farkındalık ve İlişkisel Otantiklik Tarafından Yordanmasına İlişkin Bulgular	44
4.2.Evli Bireylerin Evlilik Yaşam Doyumunun Sosyo-Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesine Yönelik Bulgular.....	46
4.2.1.Evli Bireylerin Evlilik Yaşam Doyumunun Cinsiyete Göre Farklılaşp Farklılaşmamasına Yönelik Bulgular.....	46
4.2.2.Evli Bireylerin Evlilik Yaşam Doyumunun Yaş Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmamasına Yönelik Bulgular.....	47
4.2.3.Evli Bireylerin Evlilik Yaşam Doyumunun Çalışma Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmamasına Yönelik Bulguları.....	47

4.2.4.Evli Bireylerin Evlilik Yaşam Doyumunun Algılanan Sosyo-Ekonomik Düzeye Göre Farklılaşp Farklılaşmamasına Yönelik Bulgular	48
4.2.5.Evli Bireylerin Evlilik Yaşam Doyumunun Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşp Farklılaşmamasına Yönelik Bulgular.....	49
4.2.6.Evli Bireylerin Evlilik Yaşam Doyumunun Evlenme Yaşına Göre Farklılaşp Farklılaşmamasına Yönelik Bulgular.....	50
4.2.7.Evli Bireylerin Evlilik Yaşam Doyumunun Evlenme Şekline Göre Farklılaşp Farklılaşmamasına Yönelik Bulgular.....	51
4.2.8.Evli Bireylerin Evlilik Yaşam Doyumunun Evlilik Süresine Göre Farklılaşp Farklılaşmamasına Yönelik Bulgular.....	52
4.2.9.Evli Bireylerin Evlilik Yaşam Doyumunun Eş Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşp Farklılaşmamasına Yönelik Bulgular.....	52
4.2.10.Evli Bireylerin Evlilik Yaşam Doyumunun Çocuk Sayısına Göre Farklılaşp Farklılaşmamasına Yönelik Bulgular.....	54
5. TARTIŞMA VE YORUM	56
5.1. Evli Bireylerde Evlilik Yaşam Doyumunun Yordanmasına İlişkin Tartışma ve Yorum.....	56
5.1.1.Evli Bireylerde Evlilik Yaşam Doyumun Kişilerarası Bilinçli Farkındalık ve İlişkisel Otantiklik Tarafından Yordanmasına İlişkin Tartışma ve Yorum.....	56
5.2. Evli Bireylerde Evlilik Yaşam Doyumun Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşp Farklılaşmamasına Yönelik Tartışma ve Yorum.....	60
5.2.1.Evli Bireylerin Evlilik Yaşam Doyumunun Cinsiyetine Göre Farklılaşp Farklılaşmamasına İlişkin Tartışma ve Yorum.....	61
5.2.2.Evli Bireylerin Evlilik Yaşam Doyumunun Yaşına Göre Farklılaşp Farklılaşmamasına İlişkin Tartışma ve Yorum	62
5.2.3.Evli Bireylerin Evlilik Yaşam Doyumunun Çalışma Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmamasına İlişkin Tartışma ve Yorum	63
5.2.4.Evli Bireylerin Evlilik Yaşam Doyumunun Algılanan Sosyo-ekonomik Düzeyine Göre Farklılaşp Farklılaşmamasına İlişkin Tartışma ve Yorum	64
5.2.5.Evli Bireylerin Evlilik Yaşam Doyumunun Evlenme Şekline Göre Farklılaşp Farklılaşmamasına İlişkin Tartışma ve Yorum	65
5.2.6.Evli Bireylerin Evlilik Yaşam Doyumunun Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşp Farklılaşmamasına İlişkin Tartışma ve Yorum	67
5.2.7.Evli Bireylerin Evlilik Yaşam Doyumunun Evlenme Yaşına Göre Farklılaşp Farklılaşmamasına İlişkin Tartışma ve Yorum	68
5.2.8.Evli Bireylerin Evlilik Yaşam Doyumunun Evlilik Süresine Göre Farklılaşp Farklılaşmamasına İlişkin Tartışma ve Yorum	68
5.2.9.Evli Bireylerin Evlilik Yaşam Doyumunun Eş Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşp Farklılaşmamasına İlişkin Tartışma ve Yorum	70

5.2.10.Evli Bireylerin Evlilik Yaşam Doyumunun Çocuk Sayısına Göre Farklaşıp Farklaşmamasına İlişkin Tartışma ve Yorum	70
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	72
6.1. Sonuçlar	72
6.2. Öneriler	73
KAYNAKÇA	74
EKLER.....	94
ÖZ GEÇMİŞ.....	99

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1:	Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler.....	38
Tablo 2:	Değişkenlere Ait Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları.....	42
Tablo 3:	Evlilik Yaşam Doyumu, Kişilerarası Farkındalık ve İlişkilerde Otantiklik Arasındaki İlişkiler.....	46
Tablo 4:	Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği Puanlarının Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının Yordanmasına İlişkin Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	47
Tablo 5:	Evlilik Yaşam Doyumu Puan Ortalamalarının Cinsiyete Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına Yönelik t Testi Tablosu.....	48
Tablo 6:	Evlilik Yaşam Doyumu Puan Ortalamalarının Yaşa Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına Yönelik t Testi Tablosu.....	48
Tablo 7:	Evlilik Yaşam Doyumu Puan Ortalamalarının Çalışma Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına Yönelik t Testi Tablosu.....	49
Tablo 8:	Evlilik Yaşam Doyumu Puan Ortalamalarının Algılanan Sosyo-ekonomik Düzeye Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına Yönelik t Testi Tablosu.....	50
Tablo 9:	Evlilik Yaşam Doyumu Puan Ortalamalarının Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına Yönelik Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	50
Tablo 10:	Evlilik Yaşam Doyumu Puan Ortalamalarının Evlenme Yaşına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına Yönelik Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	52
Tablo 11:	Evlilik Yaşam Doyumu Puan Ortalamalarının Evlenme Şekline Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına Yönelik t Testi Tablosu.....	53
Tablo 12:	Evlilik Yaşam Doyumu Puan Ortalamalarının Evlilik Süresine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına Yönelik t Testi Tablosu.....	53
Tablo 13:	Evlilik Yaşam Doyumu Puan Ortalamalarının Eş Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına Yönelik Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	54
Tablo 14:	Tamhane's T2 Testi Sonuçları.....	44
Tablo 15:	Evlilik Yaşam Doyumu Puan Ortalamalarının Çocuk Sayısına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına Yönelik Varyans Analizi (ANAVO) Sonuçları.....	45

KISALTMALAR

EBFÖ	: Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği
EYDÖ	: Evlilik Yaşam Doyum Ölçeği
SPSS	: Statistical Package for the Social Sciences
TÜİK	: Türkiye İstatistik Kurum

1. GİRİŞ

İnsan var oluşundan bu yana birtakım ihtiyaçlarını karşılamak için başka bir insanla birliktelik kurarak yaşamını devam ettirmektedir. İnsanlık tarihinde bu birliktelik evlilik olarak adlandırılır (Haylı, Durmuş, Kış, 2017). Çeşitli kültürlerde farklı biçimlerde anlamlandırılan evlilik; duygusal, davranışsal ve biyolojik boyutları olan sosyal bir sistemdir (Tutarel-Kışlak, 1997). Evlilik dünyadaki hemen hemen tüm toplumlarda önemli bir kurum olarak yer alır (Myers, Madathil, Tingle, 2005). Çoğunlukla ölüme kadar devam eden evlilik, Türk toplumunda özel bir anlam taşımaktadır (Fidan, 2005).

Evlilik, iki birey arasında eşit hak, sorumluluk ve paylaşımın olduğu, birlikte yaşama yoluyla kurulan bir hayat ortaklığı olarak tanımlanmaktadır (Türk Medeni Kanunu, 2001). Fowers (1993)'e göre evlilik ilişkisi, bireyin benliğini bir başkası ile birleştirmesiyle gelişimine ve mutlu olmasına imkân veren bir kurumdur (Fowers, 1993). Evlilik kavramı eşler arasında güvenli bir ilişki kurulması için gerekli olan sevgi, bağlılık, ait olma gibi duyguları içeren aynı zamanda psikolojik, duygusal, sosyal ve cinsel ihtiyaçların kendi istekleri ile birlikte karşılandığı ilişki şeklidir (Mace, 1982'den aktaran Özdemir-Kemahlı, 2019).

Evlilik ilişkisi, yakın ilişkiler arasında en kalıcı ve en yakın ilişki türü olması sebebiyle insan hayatında deneyimlediği en önemli yaşantılardan biri olmaktadır (Levenson, Carstensen, Gottman, 1993). Evliliğin niteliğinin hayat kalitesi ile ilişkisini ele alan birçok çalışma bulunmaktadır (Proulx, Helms, Buehler, 2007). İyi oluş halinin sürekli olarak devam etmesi doyum olarak tanımlanmaktadır (Ward ve diğ., 2009). Evlilik ilişkisinden alınan doyum da bir doyum çeşididir ve evlilik doyumunu hakkında farklı araştırmacılar tarafından yapılan birçok tanım bulunmaktadır (Çelik, 2012). Evlilik ilişkisinin bireyin psikolojik ve sosyal hayatı üzerindeki etkisi dikkate alınarak evlilik hakkında yapılan çalışmalarda doyum düzeyinin araştırılması gerektiği düşünülmektedir (Çatal, 2019).

Evlilik doyumu, eşler aralarındaki etkileşimi, deneyimleri ve evlilik hayatından beklentileri içine alan duygusal olarak yaşantılanan bir durum olarak ifade edilmektedir (Collard, 2006). Evlilik doyumunun sıklıkla eşler arasındaki etkileşim dikkate alınarak incelenmektedir (Çelik, 2012). Evlilik doyumu kavramını, kişinin evlilik ilişkisindeki ihtiyaçlarının karşılanmasına bağlı algısı olarak tanımlayan Spanier ve Lewis (1980), bu tanımlamayı hem evlilik ilişkisinden sağlanan genel doyum hem de evlilikteki arkadaşlık ve cinsellikten sağlanan doyum olarak ifade etmiştir. Evlilik doyumu, kişinin evlilik ilişkisinin her anında hissettiği öznel mutluluk ve hoşnutluk durumudur (Hawkins, 1968). Evlilik doyumu, evlilik ilişkisi içerisinde eşler arasındaki sevgi biçimi, cinsellikten alınan doyum ve iletişim tarzı gibi kişisel boyutlardan hem de bireylerin aldıkları kararlarda eşitlikçi, dürüst ve paylaşımcı olma gibi çevresel boyutlardan alınan psikolojik tatmin olarak ifade edilmektedir (Sokolski, Hendrick 1999'dan aktaran Çağ, Yıldırım, 2013).

Evlilik doyumu üzerine birçok araştırma yapılmıştır (Çağ, Yıldırım, 2013; Gülyüksel Akdağ, Cihangir Çankaya, 2015; Kasapoğlu ve diğ., 2017; Robles, 2014; Soulsby, Bennett, 2015). Bunun nedeninin evlilik doyumunun evlilik içerisindeki bireylerin mutluluklarını ve yaşam kalitelerini önemli derecede etkilemesi olduğu düşünülebilir (Buluş, Bağcı, 2016). Alandaki araştırmaların büyük çoğunluğu evlilik doyumu yüksek olan bireylerin yaşam doyumunun da yüksek olduğunu göstermiştir (Bal ve diğ., 2018; Çetinkaya, Gençdoğan, 2014; Kasapoğlu, Yabanigül, 2018; Kasapoğlu ve diğ., 2017; Yıldız, Büyükaşahin Çevik, 2016). Eşlerin birbirlerine sosyal destek rolü üstlenmeleri, var olan sorunların uygun biçimde çözümlenebilmesi ve çiftler arasında hissedilen yakınlığın artmasının yaşam doyumu üzerinde olumlu etkisi olduğu bilinmektedir (Carr ve ark., 2014; Kasapoğlu, Yabanigül, 2018; Margelisch ve diğ., 2017). Aynı zamanda, evlilik doyumunun bireylerin iyilik halini arttırdığı ve olumsuz duygu duruma karşı koruyucu bir rol üstlendiği gözlenmiştir (Canel, 2013; Çelenk, van de Vijyer, 2013; Carr ve diğ., 2014; Landis ve diğ., 2013; Grover, Helliwell, 2019). Evlilik doyumları yüksek olan çiftlerin depresyon ve anksiyete gibi duygu durum bozukluklarına evlilik doyumları düşük olan çiftlere kıyasla daha az yakalandıkları belirtilmiştir (Gabriel ve diğ., 2010; DeLongis, Zwicker, 2017; Renshaw ve diğ., 2010). Evlilik doyumu yüksek olan bireylerin kendilerini ve çevrelerini daha olumlu algılamaları ve evlilik içerisinde daha az stres yaşamaları

bireylerin günlük yaşam olayları ile daha iyi baş etmelerine yardımcı olmakta ve bu durum partnerlerin yaşam kalitesini arttırmaktadır (Rosand ve diğ., 2012).

Evlilik doyumunun partnerlerin ilişki açısından önemli bir yer oluşturması birçok kuram tarafından ele alınmasına neden olmuştur (Bahmani ve diğ., 2013; Cihan GÜNGÖR, 2014; Juhari, Arif, 2016; Margraf, Schneider, 2009; Özer, Cihan-Güngör, 2012; Sabatelli ve diğ., 2018). Bu kuramlardan ilki sosyal mübadele kuramı olup partnerlerin evliliklerinden aldıkları doyumun evlilik içerisindeki gördükleri yarar ve zararların miktarına bağlı olduğunu belirtir (Sabatelli ve diğ., 2018). Yatırım kuramı ise partnerlerin evliliklerine ve birbirlerine karşı yaptıkları duygusal, sosyal ve ekonomik yatırıma bağlı olduğunu vurgulamaktadır (Juhari, Arif, 2016). Evlilik doyumunda eşitlik kuramı partnerlerin ilişkiye yönelik bakış açılarına odaklanır ve partnerlerin birbirlerini eşit gördükleri sürece evlilik doyumunun sürdüğünü belirtir (Bahmani ve diğ., 2013). Yükleme kuramı ise partnerlerin evlilik içerisinde meydana gelen olaylar karşısında yaptıkları atıfların evlilik doyumunu belirleyen asıl faktör olduğunu öne sürer (Özer, Cihan-Güngör, 2012). Benzer şekilde, sosyal biliş kuramı ve balans kuramı partnerlerin evlilikteki olayları ele alış biçimlerine ve bilişsel süreçlerine odaklanarak evlilik doyumunu açıklamaya çalışmaktadır (Margraf, Schneider, 2009; Özer, Cihan-Güngör, 2012).

Evlilik doyumunu ile ilişkili bulunan birçok faktör vardır (Bulgan ve diğ., 2018; Cihirlioğlu ve diğ., 2016; Claxton ve diğ., 2012; Kappen ve diğ., 2018; Pratscher ve diğ., 2019; Sayehmiri ve diğ., 2020). Alanyazında evlilik doyumunu ile ilgili çalışmalar incelendiğinde; cinsiyet farklılıkları (Çınar, 2008), cinsel özgüven ve evlilik yaşam doyumunu (Çelik, 2012); sorun çözme becerileri (Batık, Kalkan, 2017), bağlanma stilleri (Demir, 2016), inanç ve romantik bağlanma tarzı (Haseley, 2006), arkadaşlık ve düşmanlık (Hawkins, 1968) kişilerarası ilişki tarzı ve öz-yeterlilik (Kasapoğlu, Kutlu, Durmuş, 2017), aldatma eğilimi (Kubat, 2012), değer tercihleri ve öznel mutluluk (Kublay, Oktan, 2015), bireysel iyi oluş (Proulx, Helms, Buehler, 2007), bilişsel çarpıtmalar ve algılanan problem çözme becerileri (Güven, Sevim, 2007), empatik eğilim, iletişim ve çatışma çözme stilleri (Soylu, Kağıncı, 2015), yaşam doyumunu ve benlik saygısı (Yıldız, Baytemir, 2016) değişkenleri ile evlilik doyumunu arasındaki ilişkilerin araştırıldığı görülmektedir. Bunlardan biri de bilinçli farkındalıktır (Deniz ve diğ., 2020; Kappen ve diğ., 2018; Pratscher ve diğ., 2019).

Bilinçli farkındalık; dikkat, farkındalık ve kabul bileşenleri ile içinde bulunulan anı deneyimlemeyi ifade etmektedir (Atalay, 2018; Keng ve diğ., 2011). Bilinçli farkındalık kökenlerini oldukça eski dönemlerden almasına karşın üzerine yapılan çalışmalar son zamanlarda artmıştır (Atalay, 2018). Yapılan çalışmaların artmasıyla bilinçli farkındalık kavramı daha detaylı biçimde ele alınmış ve birçok farklı türü tanımlanmıştır, bunlardan ilki içsel bilinçli farkındalıktır (Ateş Çöl ve diğ., 2016; Frank ve diğ., 2015; Kohlenberg ve diğ., 2015). İçsel bilinçli farkındalık; kişinin bedensel duyularına karşı farkındalık kazandığı ve kendi deneyimine odaklandığı farkındalık türü olarak tanımlanmaktadır (Ateş Çöl ve diğ., 2016; Frank ve diğ., 2015; Kohlenberg ve diğ., 2015).

Bir diğer farkındalık türü ise kişilerarası bilinçli farkındalıktır ve içsel farkındalığa kıyasla oldukça yeni bir kavramdır (Erus, 2019). Duncan tarafından 2007 yılında ortaya konulan bu kavram; farkındalığın sosyal alanda bireylerin iletişim içinde bulunurken birbirlerine karşı gösterdiği halidir (Duncan, 2007; Pratscher ve diğ., 2018). Kişilerarası bilinçli farkındalığı yüksek olan birey dikkatini iletişim içinde olduğu bireye odaklar, kendisinin iletişim esnasında deneyimlediği durumların farkında olur ve karşısındakine açık ve yargısız bir tutumla yaklaşır (Kohlenberg ve diğ., 2015). Kişilerarası bilinçli farkındalığın sağlıklı ilişkiler sürdürülmesi için önemli faktörlerden biri olduğu araştırmalar tarafından ortaya konulmuştur (Falb, Pargament, 2012; Pratscher ve diğ., 2018). Kişilerarası bilinçli farkındalık ve evlilik doyumu arasındaki ilişki birebir çalışılmamış olsa da evlilik doyumuyla ilişkili birçok faktör kişilerarası bilinçli farkındalıkla ilişkilendirilmiştir (Deniz ve diğ., 2020; Kappen ve diğ., 2018; Pratscher ve diğ., 2019). Partnerlerin kişilerarası farkındalık düzeyinin yüksek olması aralarındaki ilişki kalitesini arttırmakta ve evlilik içerisinde ortaya çıkan problemlerin daha işlevsel bir şekilde çözülmesine katkıda bulunmaktadır (Aldous, 2012; Gambrel, Keeling, 2010; Parlar, Akgün, 2018).

Evlilik doyumu ile ilişkilendirilen bir diğer faktör ise otantikliktir (Aydoğan, Özbay, 2018; Gambrel, Keeling, 2010; Rasco, Warner, 2016; Tou ve diğ., 2015; Wilson ve diğ., 2014). Otantiklik; uyumlu, sahici ve özerk olma bileşenlerini içeren kişinin kendi benliği ve deneyimi ile olan ilişkisini ortaya koyan bir kavram olarak tanımlanmaktadır (Kenrick ve diğ., 2010; Ryan, Ryan, 2019). Otantiklikle ilgili yapılan çalışmalar nispeten yeni olmakla birlikte bu kavram birçok kuram tarafından ele alınmış ve açıklanmıştır (Barnett, Deutsch, 2016; Dewar ve diğ., 2012; Frank,

2013; Ryan, Ryan, 2019; Scorsolini-Comin ve diğ., 2013). Sosyal biliş kuramı otantikliğin sosyal normlar çerçevesinde nasıl şekillendiğine odaklanırken öz belirleme kuramı bireyin kişisel faktörlerinin otantiklik üzerine olan etkisine odaklanmaktadır (Dewar ve diğ., 2012; Ryan, Ryan, 2019). Benzer şekilde insancıl ve pozitif psikoloji ve psikanalitik bakış açısı otantikliğin gelişiminde bireysel faktörlerin etkisine vurgu yapmaktadır (Barnett, Deutsch, 2016; Scorsolini-Comin ve diğ., 2013).

Otantiklik üzerine yapılan çalışmaların artmasıyla birlikte ilişkili kavramlar ortaya çıkmaya başlamıştır ve bunlardan biri ilişki otantikliğidir (Kenrick ve diğ., 2010; Wickham, Bond, 2020). İlişkisel otantiklik; bireyin yakın ilişkiler içinde bulunduğu insanlara karşı gerçek kendiliğini ortaya koyması ve ilişki içerisinde karşılıklı güven ve yakınlık duygusunun açığa çıktığı ortamın sağlanması olarak tanımlanmaktadır (Kernis, 2003). İlişkiler içerisinde ortaya çıkan bu konseptin bireyin benlik gelişimi ve iyilik halinin korunması açısından önemli bir faktör olduğu bilinmektedir (Gilliath ve diğ., 2010; Lopez, Rice, 2006). Bilinçli farkındalık temeline dayanarak oluşturan terapötik müdahaleler, ilişki içerisindeki uyumu geliştirerek ilişki kalitesini ve doyumunu arttırmayı hedeflemektedir (Gambrel, Keeling, 2010). İlişkisel otantiklik ile evlilik doyumunu ilişkisini destekleyici olarak, müdahalenin temelinde ilişki uyumunu kişilerin açık ve otantik bir şekilde partnerleriyle ilişki kurarken içsel deneyimlerine de odaklanmalarını sağlama yatmaktadır (Gambrel, Keeling, 2010). Otantiklik ve bilinçli farkındalığı ele alan bu müdahalenin evlilik yaşam doyumunu arttırmakta faydalı olduğu gözlenmiştir (Gambrel, Keeling, 2010).

Kişilerarası bilinçli farkındalıkla benzer biçimde, ilişkisel otantiklik ile evlilik doyumunu arasındaki ilişkiyi direkt olarak inceleyen çalışmalar oldukça azdır ancak evlilik doyumunu ile pozitif yönde ilişkili olan faktörlerin ilişkisel otantiklikle de ilişkili olması bu kavramın birbirleri ile dolaylı olarak bir ilişkisi olduğunu düşündürmektedir (Aydoğan, Özbay, 2018; Gambrel, Keeling, 2010; Tou ve diğ., 2015). İlişkisel otantiklik düzeyi yüksek olan bireylerin ilişki içerisindeki olumlu tutumlarının artmış ilişki uyumu, yakınlık ve güven duygusu ile ilişkili olması evlilik doyumunu dolaylı olarak olumlu yönde etkileyen faktörlerdendir (Aydoğan, Özbay, 2018; Gambrel, Keeling, 2010; Tou ve diğ., 2015).

Evlilik yaşam doyumunun, alanyazında yer alan evlilik ilişkisine dair araştırmalara sıklıkla araştırma konusu olduğu gör÷lmektedir. Her k÷ltürde, her toplumda ve her zaman diliminde yeri olan evlilik ilişkisinden sağlanan doyum araştırılmaya değer bir konu olmaya devam etmektedir. Evlilik doyumunu etkileyen birçok faktör olmakla birlikte her geçen gün yaşam deneyimlerinin farklılaşması bu ilişkiyi değerlendirirken farklı değişkenlerin önem kazanacağını göstermektedir. Kişilerarası bilinçli farkındalık kavramının evlilik ilişkisi içerisinde ele alınması oldukça yeni bir araştırma konusudur. Alanyazında evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık, ilişkiyel otantiklik ve evlilik yaşam doyumu değişkenlerinin beraber ele alındığı çalışmanın olmaması bu değişkenler arasındaki ilişkisinin incelenmesini önemli kılmıştır. Bu doğrultuda araştırmanın amacı oluşturulmuştur.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı kişilerarası bilinçli farkındalık ve ilişkiyel otantiklik düzeylerinin evlilik yaşam doyumu düzeylerini anlamlı derecede yordayıp yordamadığını ortaya koymaktır. Bununla birlikte, evli bireylerin evlilik yaşam doyumu puanlarının bireylerin cinsiyetine, yaşına, çalışma durumuna, algılanan sosyo- ekonomik düzeyine, eğitim durumuna, evlenme yaşına, evlenme şekline, evlilik süresine, eş eğitim düzeyine ve çocuk sayısına göre farklılaşp farklılaşmadığının incelenmesidir.

1.1.1. Araştırmanın Alt Problemleri

1. Evli bireylerde evlilik yaşam doyumunun yordanmasının incelenmesi;

- a) Evli bireylerde evlilik yaşam doyumu kişilerarası bilinçli farkındalık tarafından anlamlı biçimde yordanmakta mıdır?
- b) Evli bireylerde evlilik yaşam doyumu ilişkiyel otantiklik tarafından anlamlı biçimde yordanmakta mıdır?

2. Evli bireylerde evlilik yaşam doyumunun sosyo-demografik değişkenler açısından incelenmesi;

- a) Evli bireylerde evlilik yaşam doyumu puanları cinsiyet değişkeni açısından anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

- b) Evli bireylerde evlilik yaşam doyumu puanları yaş değişkeni açısından anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?
- c) Evli bireylerde evlilik yaşam doyumu puanları çalışma durumu değişkeni açısından anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?
- d) Evli bireylerde evlilik yaşam doyumu puanları algılanan sosyo-ekonomik düzey değişkeni açısından anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?
- e) Evli bireylerde evlilik yaşam doyumu puanları eğitim düzeyi değişkeni açısından anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?
- f) Evli bireylerde evlilik yaşam doyumu puanları evlenme yaşı değişkeni açısından anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?
- g) Evli bireylerde evlilik yaşam doyumu puanları evlenme şekli değişkeni açısından anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?
- h) Evli bireylerde evlilik yaşam doyumu puanları evlilik süresi değişkeni açısından anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?
- i) Evli bireylerde evlilik yaşam doyumu puanları eş eğitim düzeyi değişkeni açısından anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?
- j) Evli bireylerde evlilik yaşam doyumu puanları çocuk sayısı değişkeni açısından anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

1.2. Araştırmanın Önemi

Aile ve evlilik insanın içinde bulunduğu sistemlerin başında yer almaktadır (Collard, 2006). Evlilik, bireyin yaşamının birçok yönünü etkileyen önemli bir kurumdur (Collard, 2006). Evliliğin kişilerin yaşamı üzerindeki etkisi birçok araştırmacı tarafından ortaya konulmuştur (Bookwala, 2005; Mikucha, 2016; Robles, 2014; Soulsby, Bennett, 2015). Evlilik kişisel mutluluğu arttıran bir kaynak olarak var olmaktadır (Kilbourn, Howell, England, 1990) Evlilik doyumu ise bireylerin evlilik yaşamındaki etkileşim, deneyim ve beklentilerini içeren bir durumdur (Collard, 2006).

TÜİK'in 2001 ile 2018 yılları arasındaki verilerine bakıldığında evlenme sayısı ve kaba evlenme hızına ilişkin verilerinin gittikçe azaldığı görülmektedir (TÜİK, 2018). Türkiye'deki durum diğer ülkeler ile kıyaslandığında göreceli olarak yüksek oranlarda olmasa dahi 2000 yılından itibaren boşanma oranlarında artış söz konusudur (TÜİK, 2018). Günümüzde boşanma oranlarındaki yükseliş evlilik ilişkisini, üzerine düşülmesi gereken bir konu haline getirmiştir (Çatal, 2019). Bu çalışmada evlilik kurumu için en çok önem taşıyan konulardan biri olan evlilik doyumu araştırmaya dahil edilmiştir. Evlilik doyumunun kişinin psikolojik ve fiziksel sağlık durumu, yaşam kalitesi ve diğer insanlarla ilişkisine olan etkisi göz önüne alındığında bu alanda yapılan çalışmaların sayıca artmaya devam ettiği söylenilebilir (Kabasakal, Soylu, 2016).

Bilinçli farkındalık; Budist gelenek ve meditasyon çalışmalarından kökenini almış olan dikkati odaklamanın bir yolu olarak tanımlanabilir (Atalay, 2018; Baer, 2003; Brown, Ryan, 2003; Keng ve diğ., 2011). Kişilerarası bilinçli farkındalık; kişilerarası ilişkilerde yargısızca ve tepkisel olmayan bir biçimde kişinin kendisine ve diğerlerine yönelik farkındalığının olduğu bilinçli farkında olma hali olarak tanımlanmaktadır (Pratscher ve diğ., 2018). Kişilerarası bilinçli farkındalık ise farkındalıkla ilişkili diğer kavramlara göre daha yeni bir kavram olarak alan yazında yer almaktadır (Erus, 2019). Bilinçli farkındalık ve evlilik doyumu arasındaki ilişki birçok araştırmacı tarafından ele alınmaktadır. Alan yazında da yeni bir kavram olan kişilerarası bilinçli farkındalık kavramının ise Türk kültüründe yer alması oldukça yeni bir gelişmedir (Erus, 2019). Bu bağlamda, kavramla ilişkili olarak evli bireylerle yürütülen çalışmalar oldukça azdır. Bu araştırma ile evlilik ilişkisinde kişilerarası bilinçli farkındalık kavramının evlilik doyumu ile ilişkisine dair gelecek araştırmalara kaynak olması amaçlanmaktadır.

Otantiklik kişinin kendiliğine dair bilgisini, anlayışını; bu bilgi ve anlayışın bireyin davranışıyla ilişkisini tarif etmek için kullanılan bir kavram olarak görülmektedir (Kernis, Goldman, 2005). Otantiklik, her insanın kişilerarası hedeflerini yansıttığı ilişki bir olgu olarak ele alınmaktadır (Mitchell, 1992). Otantiklik kavramı, kişinin kendisiyle ilişkisinin ötesinde diğerleriyle kurduğu ilişkileri de kapsayan bir kavramdır (Kenrick ve diğ., 2010; Kernis, Goldman, 2005; Lopez, Rice, 2006). Bu noktada yakın ilişkilere dair çalışmalara önemli bir kaynak oluşturmaktadır. Kernis (2003)'e göre ilişki otantiklik, yakın ilişkideki kişilere gerçek kendiliği göstermek olup;

otantik bir ilişkinin kendini açma, ortak güven kurma ve yakınlık duygusunu geliştirme ile oluşacağını belirtmektedir (Kernis, 2003). İlişkilerde otantiklik, yakın ilişkilerin en önemlisi olan evlilik ilişkisi için de önem taşımaktadır. Ulusal literatürde ilişkisel otantikliğin evlilik doyumu ile ilişkisini ele alan çalışmaya az sayıda rastlanmakta olup (Aydoğan, Özbay, 2018), bu araştırma ile bu konuda yapılacak çalışmalara destek olunması amaçlanmıştır.

Yapılan literatür çalışmasında kişilerarası bilinçli farkındalık, ilişkisel otantiklik ve evlilik yaşam doyumunu birlikte araştıran bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Sunulan çalışmalar çoğunluğunu yurtdışında yürütülmüş olan çalışmalar oluşturmaktadır. Kişilerarası bilinçli farkındalık kavramının Türk kültüründe yer alması oldukça yeni bir gelişmedir (Erus, 2019). Kavramla ilişkili olarak ülkemizde yapılan çalışmaların oldukça az olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda araştırmanın alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.3. Araştırmanın Sayıltıları (Varsayımları)

Bu araştırmada aşağıda belirtilen varsayımların gerçekleştiği kabul edilmiştir.

- 1) Araştırma için kullanılan veri toplama araçları geçerli ve güvenilirlerdir.
- 2) Veri toplama araçları ölçmek istenen değişkenleri ölçebilmektedir.
- 3) Çalışma grubunun veri toplama araçlarına verdiği yanıtlar doğru ve samimidir.
- 4) Katılımcılar, araştırmaya gönüllülük esasına dayanarak katılmıştır.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırmanın sınırlılıkları aşağıda yer almaktadır.

- 1) Araştırmanın bulguları, araştırmanın örneklemini oluşturan evli bireylerin 'Kişisel Bilgi Formu', 'Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği', 'İlişkilerde Otantiklik Ölçeği', 'Evlilik Yaşam Doyum Ölçeği' nde yer alan sorulara verdikleri cevaplar ile sınırlıdır.
- 2) Araştırma, çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 611 evli birey ile sınırlıdır.
- 3) Araştırma sonuçları kullanılan istatistiksel analizler ile sınırlıdır.
- 4) Bu araştırma, eğitim düzeyi en az lise olan kişilerle sınırlıdır.
- 5) Araştırma grubunu en az bir yıldır evli olan bireylerle sınırlıdır.

1.5. Tanımlar

Bu bölümde araştırmada yer alan önemli kavramların tanımları bulunmaktadır.

Evlilik Yaşam Doyumu (The Life Satisfaction in Marriage): Evlilik doyumu, bireylerin evlilik yaşamındaki etkileşim, deneyim ve beklentilerini içeren bir durum olarak tanımlanmıştır (Collard, 2006). Evlilik doyumu kişinin evliliğe dair değerlendirmesinin sonucunda hissettiği tatmindir (Çağ, Yıldırım, 2013; Kasapoğlu, Kutlu, Durmuş, 2017).

Bilinçli Farkındalık (Mindfulness): Bireyin dikkatini bilinçli ve yargısız bir şekilde içinde bulunduğu an'a vermesidir (Kabat- Zinn, 2003). Bilinçli farkındalık; Budist geleneklerinden ve meditasyon çalışmalarından kökenini almış olan dikkati odaklamanın bir yolu olarak tanımlanabilir (Atalay, 2018; Baer, 2003; Brown, Ryan, 2003; Keng ve diğ., 2011).

Kişilerarası Bilinçli Farkındalık (Interpersonal Mindfulness): Kişilerarası bilinçli farkındalık; kişilerarası ilişkilerde yargısızca ve tepkisel olmayan bir biçimde kişinin kendisine ve diğerlerine yönelik farkındalığının olduğu bilinçli farkında olma hali olarak tanımlanmaktadır (Pratscher ve diğ., 2018).

Otantiklik (Authenticity): Otantiklik kişinin kendisi hakkındaki bilgisini, anlayışını ve bu bilgi ve anlayışın kişinin davranışıyla olan ilişkisini tarif etmek için kullanılan bir kavram olarak görülmektedir (Kernis, Goldman, 2005).

İlişkisel Otantiklik (Relationship Authenticity): Kernis (2003) ilişkisel otantikliği yakın ilişkide olan kişilere gerçek kendiliği göstermek olarak tanımlamakta ve otantik bir ilişkinin kendini açma ve ortak güven ve yakınlık duygusunu geliştirme ile oluşacağını belirtmektedir (Kernis, 2003). Yakın ilişki içerisinde bulunan bireyin gerçek benliğinin olumlu ve olumsuz taraflarını olduğu gibi ifade etmesidir (Lopez, Rice, 2006).

2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde çalışmanın bağımlı değişkeni evlilik yaşam doyumu ve bağımsız değişkenleri olan kişilerarası bilinçli farkındalık ile ilişkisel otantiklik ile ilgili kuramsal bilgiler, kavramlar ve araştırmalar yer almaktadır.

2.1. Evlilik Yaşam Doyumu ile İlgili Kuramsal Çerçeve

2.1.1. Evlilik Yaşam Doyumu

Evliliğin kişilerin yaşamı üzerindeki etkisi birçok araştırmacı tarafından ortaya konulmuştur (Bookwala, 2005; Çağ, Yıldırım, 2013; Gülyüksel Akdağ, Cihangir Çankaya, 2015; Mikucha, 2016; Kamp Dush ve diğ., 2008; Kim, McKenry, 2002; Robles, 2014; Soulsby, Bennett, 2015). Evliliğin kişinin yaşamı üzerindeki etkisinin olumlu veya olumsuz olması kişinin evliliğe ilişkin bakış açısı ile oldukça ilişkilidir (Bookwala, 2005; Çağ, Yıldırım, 2013; Gülyüksel Akdağ, Cihangir Çankaya, 2015; Robles, 2014). Bir kişinin evliliğe ilişkin bakış açısını yansıtan ölçütlerden biri ise evliliğe ilişkin öznel değerlendirmesini içeren evlilik doyumudur (Haris, Kumar, 2018). Evlilik doyumu; kişinin evliliğe dair değerlendirmesinin sonucunda hissettiği tatmin olarak tanımlanmaktadır (Çağ, Yıldırım, 2013; Kasapoğlu ve diğ., 2017).

Evlilik doyumunun kişinin psikolojik ve fiziksel sağlık durumu, yaşam kalitesi ve diğer insanlarla ilişkisine olan etkisi ve toplumdaki kişilerin çoğunluğunun evli olması göz önüne alındığında bu alanda yapılan çalışmaların sayıca arttığı söylenilebilir (Kabasakal, Soylu, 2016). Genel olarak alanda yapılan araştırmalar evlilik doyumuna etki eden faktörler ve evlilik doyumunun kişinin yaşamına olan etkisi üzerinde durmaktadır (Çağ, Yıldırım, 2013; Kabasakal, Soylu, 2016; Robles, 2014).

Evlilik doyumunu yüksek olan kişilerin yaşam doyumununun yüksek olduğu, iyilik hallerinde artış gösterdiği, depresif duygu durumları içerisinde daha az buldukları ve fiziksel sağlık durumlarının daha iyi olduğu bilinmektedir (Carr ve diğ., 2014; Dekel ve diğ., 2013; Kamp Dush ve diğ., 2008; Kasapoğlu, Yabanigül, 2018; South, Krueger, 2013). Evlilik doyumunu belirleyen faktörler arasında algılanan sosyal destek, eşin sosyal iletişim becerileri, eğitim düzeyi ve kişilik özellikleri gibi birçok faktör bulunmaktadır (Kabasakal, Soylu, 2016; Patrick ve diğ., 2007; Villa, Del Prette, 2013). Evlilik içerisinde partnerlerin algıladıkları sosyal destek düzeyi daha fazla olduğunda partnerlerin evlilikten aldıkları doyum artmaktadır (Nawaz ve diğ., 2014; Yıldız, 2018). Partnerler birbirlerinin sağladığı sosyal desteği daha fazla algıladıklarında aralarındaki uyum artmakta ve daha uyumlu partnerlerin evliliklerinden aldıkları doyum daha yüksek olmaktadır (Mert, 2018; Mutlu, 2017). Bununla birlikte, algılanan sosyal desteğin fazla olmasının partnerlerin depresyon seviyelerini düşürmesi nedeniyle evlilik doyumunu da arttırabilmektedir (Yıldız, 2018).

Evli çiftlerin kendi davranışlarını kontrol edebilmeleri ve birbirlerine empati gösterebilmeleri gibi iletişim becerilerinin varlığı evlilik doyumunu arttıran faktörlerdendir (Bratfish Villa ve Del Prette, 2013). Lavner ve arkadaşları (2016) evlilik doyumunu ile sosyal iletişim becerileri arasında çift yönlü bir ilişki olduğunu vurgulamaktadır (Lavner ve diğ., 2016). Evlilik doyumunu yüksek olan partnerler birbirleriyle daha olumlu ve etkin iletişim kurarken birbirleriyle kurdukları iletişim kaliteleri iyi olan partnerlerin evlilik doyumları daha yüksek olmaktadır (Lavner ve diğ., 2016).

Eğitim düzeyi ile evlilik doyumunu arasında bir ilişki olduğu öne sürülmekte ancak ilişkinin yönü hakkında kesin bir kanıya varılmadığı gözlenmektedir (Boertien, Harkönen, 2018; Cirhinlioglu ve diğ., 2016; Çağ, Yıldırım, 2013). Bazı araştırmalar eğitim düzeyi arttıkça evlilik doyumunun arttığını savunurken bazıları tam tersi yönde bir ilişki olduğunu savunmaktadır (Boertien, Harkönen, 2018). Şendil ve Korkut (2008) ortaöğretim ve altı eğitime sahip olan bireylerin, lise ve üzeri eğitime sahip olan bireylere göre daha düşük düzeyde evlilikten doyum aldıklarını ayrıca lisansüstü eğitime sahip olan bireylere göre daha fazla evlilik çatışması yaşadıklarını ortaya koymuştur (Şendil, Korkut, 2008).

Evlilik doyumunu toplumsal cinsiyet rolleri ve profesyonel psikolojik yardım arama tutumları açısından inceleyen araştırmada bireylerin eğitim durumlarına göre evlilik doyumlari arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır (Çınar, 2008). Kubat (2012) evli bireylerde aldatma eğilimi ve evlilik doyumunu ilişkisinin incelenmeyi amaçladığı çalışmasında evli bireylerin eş eğitim düzeyinin evlilik doyumunu yordamadığını saptamıştır (Kubat, 2012).

Eğitim düzeyinin yanı sıra evlilik doyumunu etkileyen başka sosyo-demografik faktörlerin varlığı da bilinmektedir (Jackson ve diğ., 2014; Kendir, Demirli, 2016; Rostami ve diğ., 2014; Tavakol ve diğ., 2016; Vural Batık, Kalkan, 2017). Jackson ve arkadaşları (2014) yürütmüş oldukları gözden geçirme çalışmasında kadınlar ve erkeklerin evlilik doyumunu açısından önemli bir fark göstermediğini ancak terapi içerisindeyken erkeklere göre kadınların %51'inin evliliklerinden daha az doyum aldıklarını ortaya koymuştur (Jackson ve diğ., 2014). Evli bireylerde öznel ve ilişkisel mutluluğun evlilik doyumunu üzerinde etkisi araştırılan çalışmada evlilik doyumunun cinsiyetler arası farklılaşmadığı görülmektedir (Koyuncu, 2019). Evlilik doyumunun cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yürütülen bir meta-analiz çalışmasında, evlilik doyumunun cinsiyete göre erkekler lehine önemsiz düzeyde bir farka sahip olduğu tespit edilmiştir (Haylı, Durmuş, Kış, 2017).

Bazı araştırmalar yaş değişkenin evlilik doyumunu üzerindeki etkisini çalışmış ve evlilik içerisindeki partnerlerin aralarındaki yaş farkı arttıka evlilik doyumunun azaldığını göstermiştir (Kendir, Demirli, 2016). Boylu (2018), evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile evlilik doyumunu arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında 21-30 yaş aralığındaki bireylerin evlilik yaşam doyumunu düzeylerinin 51 ve üzeri yaş olan bireylerden yüksek olduğunu saptamıştır. Çalışan bireylerin evlilik uyumlarının incelendiği araştırmada 26-34 yaş aralığındaki katılımcıların 65,80%'ninin, 45 ve üzeri yaşta olan katılımcıların ise 90,90%'ninin evlilikte uyumsuz olduğu saptanmıştır (Boylu, 2018).

Evliliğin süresi ise evlilik doyumunu etkileyen bir diğer faktör olarak belirtilmektedir (Tavakol ve diğ., 2017; Vural Batık, Kalkan, 2017). Evliliğin süresi arttıka evlilik doyumunu azalmaktadır (Tavakol ve diğ., 2017; Vural Batık, Kalkan, 2017). Demiray (2006) tarafından yürütülen çalışmada evlilik uyumu ile

evlilik süresi arasında anlamlı bir ilişki olduğu; evlilik doyumunun bireylerin evliliklerinin onuncu ve on beşinci yılları arasında düştüğü daha sonra yükselişe geçtiği saptanmıştır (Demiray, 2006).

Gelir düzeyinin evlilik doyumu üzerindeki farklı etkilerini ele alan çalışmalar bulunmaktadır (Batık, Kalkan, 2017; Zainah ve diğ., 2012; Storaasli, Markman, 1990). Kubat (2012) evli bireylerde aldatma eğilimi ile evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında, orta üzeri maddi gelire sahip olan evli bireylerin orta düzey ve ortanın altında maddi gelire sahip olanlardan anlamlı olarak yüksek çıktığını tespit etmiştir (Kubat, 2012). Bu çalışmanın aksine Bett ve arkadaşları (2017) çeşitli demografik değişkenlerin evlilik doyumu ile ilişkisini araştırdıkları çalışmasında gelir düzeyinin evlilik doyumunu yordamadığı bulgulamıştır (Bett ve diğ., 2017).

Anlaşarak evlenme şekli, bireyin kendi seçtiği kişi ile belli bir süre flört ettikten sonra o kişiyle evlenmesi iken görücü usulü evlenme şekli ailenin uygun gördüğü ve onayının olduğu kişi ile evlenme kararını kapsar (Kubilay, Oktan, 2015). Kanburoğlu (2019)'nun evli kadınlarda evlilik yaşı ve evlenme biçiminin evlilik doyumu ve depresyon düzeyine olan etkisini incelediği çalışmasında kendi seçimiyle evlenen kadınların evlilik doyumlarının görücü usulü ile evlenenlerden daha yüksek olarak tespit edilmiştir (Kanburoğlu, 2019).

Belirtilen faktörlere ek olarak, belirli kişilik özelliklerinin evlilik doyumu ile ilişkili olduğu bilinmektedir (Bulgan ve diğ., 2018; Cirhinlioglu ve diğ., 2016; Claxton ve diğ., 2012; Sayehmiri ve diğ., 2020). Partnerler duygusal anlamda daha dengeli olduklarında, diğer bir deyişle, nörotisizm özelliklerini daha az gösterdiklerinde evliliklerinden aldıkları doyum daha yüksek olmaktadır (Bulgan ve diğ., 2018; Cirhinlioglu ve diğ., 2016; Claxton ve diğ., 2012). Bununla birlikte, sorumluluk duygusu yüksek olan bir partnerle birlikte olan bireylerin evlilik doyumlarının daha fazla olduğu gözlenmektedir (Bulgan ve diğ., 2018; Cirhinlioglu ve diğ., 2016; Claxton ve diğ., 2012).

Evlilik doyumunun yüksek olmasının kişilerin yaşamında birçok olumlu sonuçla ilişkilendirildiği bilinmektedir (Carr ve diğ., 2014; Dekel ve diğ., 2013; Kamp Dush ve diğ., 2008; Kasapoğlu, Yabanigül, 2018; South, Krueger, 2013). Evlilik doyumu yüksek olan kişiler yaşamlarından da daha fazla doyum elde etmektedir

(Bal, 2018; Carr ve diğ., 2014; Grover, Helliwell, 2019; Kasapođlu, Yabanigöl, 2018; Soylu, Kabasakal, 2016; Yıldız, Baytemir, 2016; Yıldız, Büyükušahin Çevik, 2016). Evlilik doyumu yüksek olan bireylerin yaşama karşı bakış açılarının daha olumlu olduğu dolayısıyla yaşamlarından da daha fazla doyum aldığı söylenilebilir (Carr ve diğ., 2014).

Yıldız ve Baytemir (2016), benlik saygısı yüksek olan partnerlerin evliliklerinden daha fazla doyum aldığı ve dolayısıyla yaşamlarından da daha fazla doyum sağladıklarını göstermiştir (Yıldız, Baytemir, 2016). Soylu ve Kabasakal (2016) kadınlarda evlilik doyumu ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi araştırmış ve çalışan kadınların yaşamlarından daha fazla doyum sağladıklarını ve dolayısıyla evliliklerinden daha fazla doyum aldıklarını ortaya koymuştur (Soylu, Kabasakal, 2016).

Evlilik doyumunun yüksek olmasının ilişkili olduğu bir diğer olumlu sonuç ise psikolojik iyilik halinin artmasıdır (Rosand ve diğ., 2012; Vest ve diğ., 2017). Rosand ve arkadaşları (2012), evlilik doyumu yüksek olan bireylerin daha az duygusal stres yaşadıklarını ortaya koymuştur (Rosand ve diğ., 2012). Duygusal stresin en kuvvetli yordayıcılarından birinin azalmış evlilik doyumu olduğu bilinmektedir (Rosand ve diğ., 2012). Duygusal stres depresyon ve anksiyete gibi birçok ruhsal bozuklukla ilişkilendirilmektedir (Khan, Khan, 2017). Bu bağlamda, evlilik doyumu deneyimlenen stres düzeyini azaltarak ve psikolojik dayanıklılığı arttırarak ruh sağlığına karşı koruyucu bir rol üstlenmektedir (Vest ve diğ., 2017). Evlilik doyumu sadece ruhsal sağlık ile ilişkili değildir, aynı zamanda fiziksel sağlık düzeyinin de evlilik doyumu ile ilişkili olduğu bilinmektedir (Robles ve diğ., 2014; South, Krueger, 2013). Evlilik doyumu yüksek olan bireylerin fiziksel sağlığının daha iyi düzeyde olduğu saptanmıştır (Robles ve diğ., 2014; South, Krueger, 2013).

2.1.2. Evlilik Yaşam Doyumu ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar

2.1.2.1. Sosyal Mübadele Kuramı

Sosyal mübadele kuramı ilişkilerin oluşmasını, sürdürülmesini ve bitirilmesini kar- zarar ilişkisini temel alarak açıklamaya çalışmaktadır (Nakonezny, Denton, 2008; Sabatelli ve diğ., 2018). Kurama göre kişilerin amacı ilişki içerisindeki ödülleri (Örn. duygusal olarak güvende hissetme ve yakınlık) arttırmak ve zararları (Örn. iletişim problemleri ve maddi sorunlar) azaltmaktır ve bu sayede kişiler ilişkilerini sürdürmektedir (Garcia, Gomez, 2014; Sabatelli ve diğ., 2018). Evlilik içerisinde kişiler ödül ve zarar arasındaki dengeyi bulmaya çalışarak evliliklerini devam ettirmektedir (Nakonezny, Denton, 2008). Kişiler evliliklerinde zarardan çok yarar gördüklerini düşündüklerinde o ilişkiden doyum duymaya başlamaktadır (Nakonezny, Denton, 2008). İlişki içerisindeki ödüller sevgi, mutluluk, cinsellik, güven, birliktelik ve saygı gibi olumlu birçok bileşeni; zararlar ise ilişki içerisindeki çatışmalar, şiddet ve huzursuzluk gibi olumsuz bileşenleri kapsamaktadır (Esmaceli ve diğ., 2016).

Sosyal mübadele kuramına göre kişiler evliliklerinin cazip bir evlilik olup olmadığına öznel bir hesaplama yoluyla karar verirler, bu hesaplama ilişki içerisinde önem verdikleri değerler göz önüne alınarak yapılmakta ve ilişkiden elde edilen net yarar miktarı bulunmaktadır (Nakonezny, Denton, 2008). Bu miktar kişilerin ilişkideki olayları karşılaştırma temelini oluşturur, ilişkiden aldıkları yarar bu miktarın üstünde olan kişiler evlilik doyumuna ulaşırken; ilişkiden aldıkları yarar bu miktarın altında olan kişiler doyumsuz bir evlilik yaşamaktadırlar (Nakonezny, Denton, 2008). Evlilik içindeki kişilerin evliliğe dair aldıkları yarar miktarını belirleyen bir diğer faktör ise evliliğin sağladığı yararların diğer seçeneklerin (Örn. başka bir kişiyle birlikte olduklarında) sağlayacağı tahmini yararlarla karşılaştırılmasıdır (Nakonezny, Denton, 2008; Sabatelli ve diğ.). Eğer diğer seçeneklerin sağlayacağı tahmini yarar o an birlikte oldukları kişilerin sağlayacağı zarardan daha fazla ise kişilerin evlilik doyumunu azalmaktadır (Sabatelli ve diğ., 2018).

Son olarak, sosyal mübadele kuramının belirtmiş olduğu evlilik doyumuna etki eden diğer etken kişilerin içsel ve dışsal engelleridir (Sabatelli ve diğ., 2018). İçsel engellere örnek olarak kişinin evliliği sũrdũrmeye dair sorumluluk hissetmesi, karşı tarafa borçlu hissetmesi veya ilişkiye verdiği emeğin fazla olması verilebilir (Sabatelli ve diğ., 2018). Dışsal engellere örnek olarak ise toplumun evliliği sũrdũrmeye y¶nelik uyguladığı baskı ve boşanma sũrecinin zorluğu verilebilir (Sabatelli ve diğ., 2018). Kişiler bu engellerin sayısına ve onlar ¼zerindeki etkilerine bağlı olarak evlilik doyumunu az olsa bile evliliklerini sũrdũrebilmektedir (Sabatelli ve diğ., 2018).

2.1.2.2. Yatırım Modeli

Yatırım modeli sosyal mübadele kuramının ¼ne sũrdũđũ kavramlar ve durumlar ¼zerinden geliştirilerek kurulmuş bir model olup evlilik doyumunun incelenmesi amacıyla kullanılmaktadır (Impett ve diğ., 2001; Juhari, Arif, 2016; Terzi İlhan, Işık, 2017). Evlilik doyumunu belirlemede kişilerin evlilikten g¶rd¼kleri yararları ve zararları değerlendirmesi ve diğer seğeneklere g¶re evliliklerini karşılaştırmaları ¼nemlidir ancak evlilik doyumunu etkileyen bir diğer ¼nemli şey ise kişilerin algıladıkları evliliğe yatırım miktarıdır (Terzi İlhan, Işık, 2017). Evliliğe yapılan yatırım zaman, ilgi, çaba ve/veya para gibi birçok etkenden oluşabilmektedir (Impett ve diğ., 2001). Kişiler evliliklerine yaptıkları yatırımın oldukça fazla olduğunu dũř¼nd¼klerinde evlilik doyumları daha y¼ksek olmaktadır (Impett ve diğ., 2001; Juhari, Arif, 2016). Ancak tek başına yapılan yatırım evlilik doyumunu için yeterli gelmemektedir, evliliğe yapılan yatırımın fazla olması, kişilerin evlilikten aldıkları yarar ve diğer seçeneklerin evliliğe kıyasla daha az avantajlı olması evlilik doyumunu olumlu y¶nde etkileyen fakt¶rlerdendir (Impett ve diğ., 2001).

2.1.2.3. Eşitlik Kuramı

Eşitlik kuramı, insanların ilişkilerindeki genel motivasyonunun elde ettikleri kârı arttırmak olduğunu ¼ne sũrer, insan ilişkilerindeki bu kâr anlayışı sosyal eşitlik teorisine dayanmaktadır (DeMaris, 2010). Sosyal eşitlik teorisine g¶re eşitlik; ilişkilerde her iki tarafın adil ve dengeli bir ilişki içerisinde olduklarını dũř¼nmeleri anlamına gelir (Guerrero ve diğ., 2008). İnsanların ilişkilerinde

en fazla doyum hissettikleri zamanlar ilişkide oldukları kişiyle karşılıklı olarak eşit olduklarını düşündükleri zamanlardır (DeMaris, 2010). Eşitlik kuramı insanların ilişkideki aldıklarını ve verdiklerini kaydettiklerini ve bunun sonucunda bir karşılaştırma oranı oluşturduklarını öne sürer (Bahmani ve diğ., 2013; DeMaris, 2010). Bu oran, sosyal mübadele ve yatırım modelinde de belirtildiği gibi, kişinin harcadığı kaynaklara ve verdiği yatırıma da bağlı olarak hesaplanır (DeMaris, 2010). Evlilik içerisindeki bir kişi fazla yarar gördüğünde ve karşıdaki kişi az yarar gördüğünde eşitsizlik oluşur ve bu durum kişilerin evlilik doyumunu olumsuz yönde etkiler (Bahmani ve diğ., 2013; DeMaris, 2010). Aşırı yarar gördüğünü düşünen taraf suçluluk ve utanç duyguları hissedebilirken daha az yarar veya daha fazla zarar gördüğünü düşünen taraf öfke duygusunu hissedebilir ve bu duyguların varlığı evlilik doyumunu olumsuz yönde etkileyebilir (DeMaris, 2010; Guerrero ve diğ., 2008).

2.1.2.4. Yükleme Kuramı

Yükleme kuramı; 1990lı yıllarda Fincham ve Bradbury (1992) tarafından ortaya koyulmuştur (Fincham, Bradbury, 1992; Özer, Cihan-Güngör, 12). Fincham ve Bradbury'e (1992) göre insan ilişkilerinde iki temel atıf bulunmaktadır, bunlardan ilki 'nedensellik atfı veya yüklemesi' olarak adlandırılmakta ve birlikte olan kişi ile deneyimlenen olayı kişinin davranışının altındaki sebeplerle ilişkilendirilmektedir (Fincham, Bradbury, 1992; Özer, Cihan-Güngör, 2012). Diğeri ise 'sorumluluk atfı veya yüklemesi' olarak adlandırılır ve ortaya çıkan durumun sebeplerinden çok sorumluluğunun kime ait olduğu ile ilgilenmektedir (Fincham, Bradbury, 1992; Özer, Cihan-Güngör, 2012).

Araştırmalar evlilik doyumunu az olan kişilerin olumsuz olayları partnerlerine atfettikleri, partnerlerinin davranışlarını değiştirmeyeceklerini düşündükleri ve partnerlerinin olumsuz davranışlarının her koşulda ortaya çıkabileceğine dair atıflar yaptıklarını göstermektedir; evlilik doyumunu fazla olan kişiler ise olumsuz olayların etkisini azaltmak üzere atıflar yapmaktadırlar, olumsuz olayların sebebini partnerlerine atfetmezler, bu olayın duruma bağlı olarak çıktığını düşünürler ve olayı tüm ilişkiye genelleştirmek yerine o ana ait olarak incelerler (Fincham, Bradbury, 1992; Manusov, Spitzberg, 2008).

Evlilik esnasında yapılan yüklemeler cinsiyetler arası farklılıklar gösterebilmektedir (Özer, Cihan-Güngör, 2012). Evlilik doyumu yüksek olan erkekler daha fazla nedensellik atfında bulunurken evlilik doyumu düşük olan kadınlar daha az bulunduğu gözlemlenmiştir (Özer, Cihan- Güngör, 2012). Ancak bu farklılıklara ilişkin çalışmalar sayıca yetersiz kalmaktadır.

2.1.2.5. Sosyal Biliş Kuramı

Bandura tarafından geliştirilmiş olan sosyal biliş kuramı, insan davranışlarının kişisel ve çevresel faktörler ve kişinin davranışına yaptığı atıfların karşılıklı etkileşimi sonucunda oluştuğunu öne sürmektedir (Bandura, 2005; Dewar ve diğ., 2012). ‘Kişilerarası iletişime dair sosyal biliş kuramı’ ise Miller ve Steinberg tarafından 1975 yılında oluşturulmuş ve ilişkide olan partnerlerin sosyal biliş eğilimlerini ele almıştır (deTurck, Miller, 1986). Bu kuramın odak noktası partnerlerin birbiri hakkında nasıl düşündükleri ve aralarındaki iletişimin niteliğidir (deTurck, Miller, 1986). Kişi partnerinin yapacağı harekete veya söyleyeceği söze vereceği tahmini cevabı düşünerek hareket eder ve sosyal anlamda ödülü en fazla kazanabileceği davranışı gerçekleştirmeye çalışır, kişinin bilişsel süreçleri bu durumda devreye girmektedir (deTurck, Miller, 1986).

Evliliği besleyen önemli faktörlerden birinin çiftler arasındaki iletişim olması sosyal biliş bakış açısının önemini pekiştirmektedir (deTurck, Miller, 198). Araştırmalar, evlilik içindeki partnerlerin bilişsel süreçlerinin evlilik doyumu üzerinde etkisi olduğunu öne sürmektedir (Cihan Güngör, 2014). Partnerlerini farklı özelliklerine rağmen olduğu gibi kabul eden kişilerin evlilik doyumlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur (Gökmen, 2001). Partnerlerin bilişleri ve evlilik içerisindeki kişilerin gösterdiği davranışların etkileşiminin de evlilik doyumunu etkileyen bir faktör olduğu ortaya koyulmuştur (Sacco, Phares, 2001). Partnerlerin birbirlerini daha olumsuz bir noktadan algılaması ve evlilik içerisinde daha az destekleyici ve eleştirel bir tutumun bulunmasının evlilik doyumunu azalttığı bilinmektedir (Sacco, Phares, 2001).

2.1.2.6. Balans Kuramı

Balans kuramı, eş zamanlı olarak kişilerin bireyselliklerini koruması ve ilişkilerinde bütünleşme gereksinimlerini karşılama sürecinin kişilerarası ilişkilerde dengeyi sağladığını öne sürmektedir (İmamoğlu, 1993). İlişki içerisinde partnerlerinin birbirleri ile etkileşimleri, algıları ve olaylara gösterdikleri psikolojik ve fizyolojik tepkilerin arasında dengeyi ifade etmektedir (Margraf, Schneider, 2009). Birbirleriyle olumlu etkileşim kuran partnerler, bu etkileşim davranışlarına da yansıtıldığı için birbirleri hakkında olumlu görüşlere sahip olur ve fizyolojik açıdan daha dingin bir halde bulunurlar ve dolayısıyla kurulan denge nedeniyle evlilik doyumları yüksek olur (Margraf, Schneider, 2009). Birbirleriyle olumsuz etkileşimde bulunan partnerlerde ise denge bozulur, kişi hem bedensel hem de zihinsel olarak tepkiler üretmeye başlar ve dolayısıyla evlilik doyumu azalır (Margraf, Schneider, 2009).

2.2. Kişilerarası Bilinçli Farkındalık ile İlgili Kuramsal Çerçeve

2.2.1. Bilinçli Farkındalık

Bilinçli farkındalık; Budist geleneklerinden ve meditasyon çalışmalarından kökenini almış olan dikkati odaklamanın bir yolu olarak tanımlanabilir (Atalay, 2018; Baer, 2003; Brown, Ryan, 2003; Keng ve diğ., 2011). Bilinçli farkındalığın dikkat, fark etme ve anlık olarak değişen deneyimi yargısızca kabul edebilme olarak üç temel bileşeni bulunmaktadır (Atalay, 2018; Keng ve diğ., 2011). Dikkat bileşeni bireyin an içinde bulunan dış ve iç kaynaklı uyaranlara bilinçli bir şekilde odaklanmasını içerir, fark etme bileşeni kişinin dikkat etmiş olduğu uyaranlara ilişkin olumlu veya olumsuz kısımların farkına varmasını içerir ve son olarak kabul etme bileşeni kişinin içinde bulunduğu deneyimi merakla, açık bir biçimde ve yargısızca kabul etmesini içerir (Atalay, 2018, Hölzel ve diğ., 2011). Kökenlerini doğu felsefesinden alan bu kavramın Batı kültüründe yaygınlaşması 1970lerin başlarında gerçekleşmiştir (Baer, 2003; Gibson, 2019; Keng ve diğ., 2011). Günümüzde bilinçli farkındalık egzersizleri içsel ve dışsal deneyimlere odaklanmayı içeren birçok meditasyon uygulamasından oluşmaktadır (Atalay, 2018; Baer, 2003).

Bilinçli farkındalık durumsal ve bir kişilik özelliği olarak incelenebilmektedir (Kiken ve diğ., 2015; Lyvers ve diğ., 2014). Durumsal bilinçli farkındalık belirtilen bilinçli farkındalık egzersizlerinin uygulanmasını kapsarken kişilik özelliği olan bilinçli farkındalık bir kişinin günlük hayatta farkında olmaya yönelik yatkınlığını kapsamaktadır (Kiken ve diğ., 2015; Lyvers ve diğ., 2014). Her iki bilinçli farkındalık türünün de bireysel farklılıklardan etkilenebildiği öne sürülmektedir (Campos ve diğ., 2016; Christian ve diğ., 2016; Kharlas, Frewen, 2016; Kiken ve diğ., 2015; Norris ve diğ., 2018; Pepping, Duvenage, 2016; Polizzi ve diğ., 2018; Rojiani ve diğ., 2017). Duygu düzenleme becerileri gelişmiş olan bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerinin daha yüksek olduğu ortaya konmuştur (Polizzi ve diğ., 2018). Gelişmiş duygu düzenleme becerileri bilinçli farkındalığın kapsadığı yargısız kabul tutumu, duyguları açıkça tarif etme ve farkındalıkla harekete geçme bileşenleri ile oldukça ilişkilidir (Polizzi ve diğ., 2018).

Bununla birlikte, çevredeki uyaranları daha net bir şekilde zihninde canlandırabilen ve bu canlandırma için birçok duyuşal sistemi aynı anda kullanabilen bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerinin daha yüksek olduğu ve bilinçli farkındalık kavramını anlamaya daha yatkın oldukları belirtilmiştir (Kharlas, Frewen, 2016). Bu özelliği daha fazla olan bireylerin bilinçli farkındalık egzersizlerini daha kolay uyguladıkları ve egzersizlere daha kolay uyum sağladıkları gözlenmektedir (Kharlas, Frewen, 2016). Kişilik özelliklerinin bilinçli farkındalık üzerindeki etkisine bakıldığında ise nörotisizm kişilik özelliğinin bilinçli farkındalık düzeyiyle oldukça ilişkili olduğu ortaya konmuştur (Norris ve diğ., 2018). Nörotisizm özelliği baskın olan bireylerin bilinçli farkındalık egzersizlerinden daha az yarar gördüğü Norris ve arkadaşları (2018) tarafından belirtilmiştir (Norris ve diğ., 2018).

Bilinçli farkındalık sosyo-demografik değişkenler açısından da farklılık gösterebilmektedir (Bluth ve diğ., 2017; Mahlo, Windsor, 2020; Olano ve diğ., 2015; Rojiani ve diğ., 2017; Shook ve diğ., 2017). Birçok araştırma bilinçli farkındalık düzeyinin cinsiyetler arası farklılıklardan etkilendiğini ve kadınların erkeklerle kıyasla bilinçli farkındalık egzersizlerinden daha fazla fayda gördüğünü ve bilinçli farkındalık müdahaleleri sonrası daha az stresli olduklarını ortaya koymuştur (Bluth ve diğ., 2017, 1900; Olano ve diğ., 2015; Rojiani ve diğ., 2017).

Cinsiyet farklılıklarının yanı sıra bilinçli farkındalık düzeyinin yaşla ilişkili olarak değiştiği de bilinmektedir (Mahlo, Windsor, 2020; Shook ve diğ., 2017). Yaşlandıkça içinde bulunulan ana dikkati odaklayabilme gibi bilinçli farkındalık bileşenlerinin daha çok deneyimlendiği ve bilinçli farkındalık düzeyinin daha fazla olduğu belirtilmektedir (Mahlo, Windsor, 2020; Shook ve diğ., 2017). Eğitim seviyesi daha yüksek olan bireylerin bilinçli farkındalık düzeyi daha yüksek olduğu Olano ve arkadaşları (2015) tarafından ortaya konulmuştur (Olano ve diğ., 2015). Bilinçli farkındalık düzeyinde yaş ve cinsiyet farklılıkları açısından birçok çalışmaya değinilmiştir ancak diğer sosyo-demografik farklılıklar açısından yapılan çalışmalar oldukça azdır.

2.2.2. Bilinçli Farkındalık ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar

Bilinçli farkındalık bilimsel olarak desteklenmiş ve birçok uygulamanın temelini oluşturan bir kavramdır (Atalay, 2018; Gibson, 2019; Khoury ve diğ., 2015; Langer ve diğ., 2017). Bilinçli farkındalığın temel oluşturduğu yöntemler arasında kabul ve kararlılık terapisi, bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi, bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programı ve diyalektik davranış terapisi yer almaktadır (Langer ve diğ., 2017). Tüm bu yöntemlerdeki ortak nokta bilinçli farkındalığı temel alarak kişinin dikkat, davranış ve duygu düzenlemesini kolaylaştırmak ve kendi davranışlarına yönelik farkındalığını arttırmaktır (Atalay, 2018; Langer ve diğ., 2017). Kabul ve kararlılık terapisi temel olarak kabulün ve bilinçli farkındalık yöntemlerinin birleşiminden oluşmakta ve kronik ağrı, psikotik bozukluklar, depresyon ve anksiyete gibi bozuklukların tedavisinde kullanılmaktadır (McCracken, Vowles, 2014; Moghanloo ve diğ., 2015).

2.2.2.1. İçsel Bilinçli Farkındalık

İçsel bilinçli farkındalık bir kişinin kendi deneyimine yönelik farkındalık kazanmasıdır ve bu süreç şimdiki ana yönelik kişinin bedeninde oluşan duyumlara dikkatini odaklaması, duyumların niteliğini fark etmesi ve kabul ile bu duyumlara yaklaşmasını içermektedir (Ateş Çöl ve diğ., 2016; Frank ve diğ., 2015; Kohlenberg ve diğ., 2015). Bazı kaynaklarda içsel bilinçli farkındalık, bilinçli farkındalık ve kendine şefkatin birleşiminden oluşan bir kavram olarak görülmektedir (Dvorakova ve diğ., 2017).

Kendine şefkat ve bilinçli farkındalığın oluşturduğu içsel bilinçli farkındalık aynı zamanda olumsuz duygularla baş etmek için kullanılmakta ve kişinin kendisine karşı nazikçe, açıkça ve kabullenici bir şekilde yaklaşmasını içermektedir (Sedighimornani, 2019). İçsel bilinçli farkındalık uygulamaları beden taraması, duygu ve düşünce meditasyonu, beden duyularını fark etme ve bu duyular arasında dikkatin odağını bilinçli bir şekilde değiştirebilmeyi kapsamaktadır (Kohlenberg ve diğ., 2015).

İçsel bilinçli farkındalık uygulamalarının düzenli bir şekilde yapılmasının kişinin kendi duygularının ve düşüncelerinin farkındalığını kazanması ve beyin mekanizmalarına etki ederek kendi kendini iyileştirme kapasitesinin gelişmesine yardımcı olacağı söylenmektedir (Parameshwaran, 2015). İçsel farkındalık uygulamalarının beyin bölgelerinden olan frontal lobun gelişimini etkileyerek kişinin davranışlarına yönelik iç gözü kazanmasını ve korku gibi duyguları sağlıklı biçimde düzenlemesini sağlamaktadır (Atalay, 2018; Davis, Hayes, 201). Bu uygulamaların bağışıklık sistemi üzerindeki kuvvetlendirici etkileri de bilinmektedir (Atalay, 2018; Davis, Hayes, 2011). Bununla birlikte, içsel bilinçli farkındalık kazanmanın kişilerin günlük hayatlarındaki stresli durumlarla baş etmelerini kolaylaştıracağı ve empati becerilerinin gelişmesini sağlayacağı ön görülmektedir (Beddoe, Murphy, 2004).

2.2.2.2. Kişilerarası Bilinçli Farkındalık

Kişilerarası bilinçli farkındalık, farkındalıkla ilişkili diğer kavramlara kıyasla daha yeni bir kavram olarak alana giriş yapmıştır (Erus, 2019). Kişilerarası bilinçli farkındalık; kişilerarası ilişkilerde yargısızca ve tepkisel olmayan bir biçimde kişinin kendisine ve diğerlerine yönelik farkındalığının olduğu bilinçli farkında olma hali olarak tanımlanmaktadır (Pratscher ve diğ., 2018). İçsel bilinçli farkındalıkla temel farkı kişinin farkındalığının içsel uyaranlardan dışsal uyaranlara doğru yönlendirilmesidir (Kohlenberg ve diğ., 2015).

Kişilerarası bilinçli farkındalık diğerlerini tüm dikkatiyle dinleyebilme, başkalarıyla etkileşim içindeyken onların ve kendisinin duygularını fark etme, diğerlerinin düşünce ve duygularına karşı açık, kabullenici ve hassas olma ve diğerlerinin davranışları karşısında kendi duygularını düzenlemeyi içerir (Frank ve diğ., 2015). Bu kavram ilk olarak Duncan tarafından 2007 yılında ebeveynlik

davranışında farkındalığın rolünü saptamak için ortaya koyulmuş ve zaman içerisinde birçok araştırmacı tarafından çalışılan bir kavram olmuştur (Duncan, 2007).

Kişilerarası bilinçli farkındalığın ilişki içerisinde birçok yansıması bulunmaktadır (Pratscher ve diğ., 2019, 1046). Farkındalığın en temel yansımalarından birinin farkında iletişim olduğu bilinmektedir (Pratscher ve diğ., 2019; Prince-Paul, Kelley, 2017). Farkında iletişim kişinin yargısız bir tutumla karşısındaki kişiyi dinlemesi, dikkatini kişinin söylediklerine ve kendi içsel süreçlerine yöneltebilmesi ve iletişim sürecindeki değişimlere hızlı bir şekilde uyum sağlayabilmesi olarak tanımlanabilir (Pratscher ve diğ., 2019; Prince-Paul, Kelley, 2017). Kişilerarası bilinçli farkındalık kişinin karşısındakinin söylediklerini dikkatle dinlemenin yanı sıra sözel olmayan; kişinin duygu durumu, ses tonu ve postürü gibi karşıdaki kişiye ait olan birçok özelliğe aynı anda dikkati içerir (Pratscher ve diğ., 2019).

Kişilerarası bilinçli farkındalığın yakın ilişkilerin sağlıklı biçimde sürdürülebilmesi için önemli bir faktör olduğu bilinmektedir (Pratscher ve diğ., 2018). İlişki içerisinde kişilerarası bilinçli farkındalığın varlığının kişilerin stres düzeylerini azaltarak ilişki içerisindeki çatışmaları daha sağlıklı bir biçimde değerlendirebilmelerinde rol oynadığı gözlenmektedir (Barnes ve diğ., 2007). İlişkilere dair farkındalığın artması kişinin diğer insanlarla duygusal yakınlık kurması, onlarla olan iletişiminin artması ve kişinin sosyal destek mekanizması geliştirmesi açısından önem taşımaktadır (Falb, Pargament, 2012; Pratscher ve diğ., 2018). Arkadaşlık, romantik ilişkiler ve ebeveyn- çocuk ilişkisi gibi birçok ilişki türünün kişilerarası bilişsel farkındalığın artmasıyla beraber olumlu yönde etkilendiği belirtilmektedir (Pratscher ve diğ., 2018).

2.2.2.3. Evlilikte Kişilerarası Bilinçli Farkındalık

Evlilik, karşılıklı etkileşimin oldukça sık bulunduğu alanlardan biridir (Erus, 2019). Evlilik ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişki birçok araştırmacı tarafından ele alınmıştır (Barnes ve diğ., 2007; Gambrel, Keeling, 2010; McGill ve diğ., 2016; Wachs, Cordova, 2007; Williams ve diğ., 2018). Evlilik kapsamında kişilerarası ve bilinçli farkındalık kavramları, evlilik içerisinde bulunan kişilerin birbirlerine karşı farkındalıkla ve dikkatle açık, yargısız ve empatik tutumunu

ifade etmektedir (Erus, 2019; McGill ve diğ., 2016). Araştırmalar, bilinçli farkındalığın sağlıklı ve güçlü bir evlilik ilişkisi için gerekli olduğunu öne sürmektedir (Cordova, 2009). Bilinçli farkındalığı yüksek olan partnerler daha sağlıklı iletişim kurar, ilişki içerisinde birbirlerine yargısız, empatik ve açık bir tutumla yaklaşır ve aralarındaki yakınlık hissi artar (Cordova, 2009; Gambrel, Keeling, 2010). Benzer şekilde, bu partnerler birbirleri hakkında daha olumlu bir bakış açısına sahip olur ve birbirlerinin ihtiyaçlarına karşı daha duyarlı hale gelir (Gambrel, Keeling, 2010). Yapılan araştırmalar, kişilerarası bilinçli farkındalığı yüksek olan kişilerin partnerlerine karşı daha az olumsuz düşünce ve duygu beslediklerini ve tartışmalı bir durum esnasında birbirlerine karşı olumsuz davranışlar içerisinde daha az bulduklarını göstermektedir (Barnes ve diğ., 2007; Erus, 2019).

Evlilik ve ilişkili faktörler hem kişisel hem de kişilerarası bilinçli farkındalık düzeylerinden etkilenmektedir (Halford ve diğ., 2015; Kappen ve diğ., 2018). Bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan kişilerin partnerlerinin olumsuz yönlerine karşı kabul edici bir tutum sergiledikleri ve dolayısıyla ilişki doyumlarının daha yüksek olduğu söylenmektedir (Kappen ve diğ., 2018). Karremans ve arkadaşları (2016), bilinçli farkındalığın kişilerarası ilişkileri üç temel düzlemde etkilediğini öne sürmüştür: İlişkiye dair motivasyon, stresli durumlarla başa çıkabilme becerisi ve ilişkiye dair bilişler (Karremans ve diğ., 2016).

Bilinçli farkındalık; kişilerin ilişkiye dair içsel motivasyonlarını fark edebilmelerini ve bu motivasyonlar doğrultusunda dürtüsel kararlar verme ihtimallerini azaltabilir ve ilişki doyumunu arttırabilir (Karremans ve diğ., 2016). Aynı zamanda, bilinçli farkındalığı yüksek olan kişilerin duygu düzenleme becerilerinin daha iyi olduğu ve daha az stres yaşadıkları bilinmekte ve bu farklılığın ilişki doyumunu olumlu yönde etkilediği gözlenmektedir (Karremans ve diğ., 2016).

Son olarak, bilinçli farkındalığın temellerinden olan açık, yargısız ve kabul edici tutumlar kişinin ilişki hakkındaki bilişlerini olumlu yönde etkileyerek kişilerin ilişkiden aldıkları doyumunu arttırmaktadır (Karremans ve diğ., 2016). Özellikle, bilinçli farkındalığın duygu düzenleme becerisi kapsamında olan öfke kontrol ve

stresle başa çıkma üzerine olan etkisi birçok çalışma tarafından ortaya konulmuştur (Erus, 2019, 114; Kozlowski, 2013).

Bilinçli farkındalıkla ilişkili olan bir diğer kavram ise öz-şefkattir (Erus, 2019; Woods, Proeve, 2014). Öz-şefkat; kendine karşı nazik ve anlayışlı bir tutum gösterme, insanlığın ortak paylaştığı duyguları deneyimleme ve bilinçli farkındalığı yaşama adapte edebilme gibi boyutları içermektedir (Neff, 2011). Araştırmalar, bilinçli farkındalığı yüksek olan kişilerin kendilerine olan öz-şefkat duygusunun daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır (Woods, Proeve, 2014).

Kendisine şefkat ve merhametle yaklaşan kişilerin partnerlerine ve çevrelerine karşı da bu tutumu sergileyebileceği ve dolayısıyla partnerler arasındaki ilişki bağlarının güçlenebileceği söylenmektedir (Erus, 2019). Evlilik ve bilinçli farkındalığın aralarındaki ilişki temel alınarak birçok terapi modalitesi oluşturulmuştur (Beckerman, Sarracco, 2011; Bihari, Mullan, 2012; Brotto, Basson, 2014; Carson ve diğ., 2004; Erus, 2019; Gambler, Keeling, 2010). ‘Bilinçli farkındalık temelli ilişki iyileştirmesi’ bu modalitelerden ilkidir ve bilinçli farkındalığı kullanarak kişilerin ilişkilerinde olumlu yönde değişime katkı sağlamaktadır (Carson ve diğ., 2004).

Carson ve arkadaşları (2004), ilişki içerisinde bilinçli farkındalık uygulamalarının çiftlerin ilişki doyumunu ve yakınlığını arttırdığını ve birbirlerine kabule dayalı bir tutumla yaklaştıklarını gözlemlemiştir (Carson ve diğ., 2004). Bununla birlikte, çiftlerin bilinçli farkındalığının yüksek olması hem kişisel hem de kişilerarası stres duygusunu azaltmış ve yapılan uygulamaların etkilerinin üç aya kadar sürdüğü belirtilmiştir (Carson ve diğ., 2004).

Bihari ve Mullan (2012), kişilerde depresif bulguları azaltmaya yönelik kişilerarası bilinçli farkındalık uygulamalarından yararlanmış ve bu uygulamaların kişisel anlamda depresif duygu durumu azalttığı, ilişkisel anlamda ise tarafların birbirlerine daha empatik ve yapıcı bir tutumla yaklaşmalarını sağlamıştır (Bihari, Mullan, 2012). Beckerman ve Sarracco (2011), evli bir çift için ‘Duygu Odaklı Terapi’ yaklaşımı kapsamında kişilerarası bilinçli farkındalık uygulamalarından yararlanmış ve ilişkilerinde önemli gelişmeler kaydettiklerini belirtmiştir (Beckerman, Sarracco, 2011).

2.3. Otantiklik ile İlgili Kuramsal Çerçeve

2.3.1. Otantiklik Kavramı

Yunan felsefesinde ‘kendini bil’ öğretisine dayanan otantiklik kavramı uzun bir geçmişe sahiptir (Çelebi, 2018). Otantiklik kişinin kendisi hakkındaki bilgisini, anlayışını ve bu bilgi ve anlayışın kişinin davranışıyla olan ilişkisini tarif etmek için kullanılan bir kavram olarak görülmektedir (Kernis, Goldman, 2005). Otantiklik özerklik, uyum ve sahicilik gibi temel bileşenleri içermektedir (Ryan, Ryan, 2019). Temel gelişim kuramlarında önemli bir yeri olan otantiklik kavramı, karmaşık bir yapı olarak nitelendirilmekte ve açıklamak için birden fazla boyut ile ele alınması gerektiği belirtilmektedir (Lopez, Rice, 2006). Otantiklik, varoluşçu (Yalom, 1980) ve psikodinamik yaklaşımının (Fromm, 1965; Horney, 1950) konu edildiği bir kavramdır. Farklı kuramcılar otantiklik kavramını açıklamaya çalışmışlardır. Winnicott (1960) gerçek ve sahte benlik olarak ifade ederken; Rogers (1961) tüm potansiyeli ile işlevde bulunan birey olarak ele almıştır. Deci ve Ryan’a (2000) göre otantiklik kavramı gerçek benliğin yansıtılmasıdır. Wood ve arkadaşları (2008) gündelik hayatını gerçek benliğine göre devam ettirmesi şeklinde ifade etmiştir. Burks ve Robbins ise bireyin sosyal rolleri arasında tutarlı olması şeklinde tanımlamıştır (Burks, Robbins, 2017).

Otantiklik kavramı özellikle hümanist akıma mensup olan psikologların odaklandığı ana kavramlardan biri olmuştur (Kernis, Goldman, 2005). Maslow (2001) otantiklik kavramını; ‘bireyin özgür, dürüst, mış gibi davranmadığı ve bahane uydurmadığı hali’ olarak tanımlamıştır. Maslow’un ihtiyaçlar hiyerarşisinde otantiklik kişi kendi gerçek iç dünyasını keşfettiği zaman ortaya çıkmaktadır; ilerleyen yıllarda Rogers (1961) otantikliğin kişinin kendilik kavramı ile deneyimleri arasındaki uyum olduğunu belirtmiştir (Kenrick ve diğ., 2010; Kernis, Goldman, 2005; Rogers, 1961). Zaman içerisinde araştırmacılar otantikliğin kişilerin hedeflerini belirlemede rolü ve öz düzenleme becerileri üzerindeki etkisi üzerinde yoğunlaşmaktadır (Kernis, Goldman, 2005). Otantikliğin kişinin kararlarını ve davranışlarını büyük oranda etkilediği bilinmekte ve bu yüzden son zamanlarda otantiklik üzerine yapılan araştırmalar sayıca artış göstermektedir (Newman, 201).

Otantiklik kavramı, Harter (2002) tarafından kişinin eylemlerinin değer, istek ve duyguları ile tutarlılık göstermesi olarak ifade edilmiştir. Ortak yaşam içerisinde erkek ve kadınlar ihtiyaç duydukları özgürlük ve iş birliği ihtiyaçları ile bireysellik ve kendini gerçekleştirebilme arasındaki dengeyi korudukları düzeyde otantik olabilmektedir (Schmind, 2005'ten aktaran Eren, 2019). İlişkilerinde sorumluluklarını bilen; davranışsal ve sözel eylemlerinin iletişimde olduğu kişi üzerindeki etkisinin farkında olan bireyin otantik olduğu söylenebilir (Lopez, Rice 2006).

Otantiklik kavramına kültürel bağlamda araştıran çalışmalar da yer almaktadır. Bireylerin içinde yaşadığı kültüre ait inanç sistemi ve toplumsal normlar kişinin davranışları, beklentileri, yönelimleri üzerinde etkili olmaktadır (Triandis, 1989). Bireyci kültürlerde yaşayan bireylerin ben odaklı; toplulukçu kültürlerde yaşayanların ise diğer odaklı oldukları düşünülmektedir (İmamoğlu, Selçuk, Günaydın, 2011). Yakın ilişki içerisinde ele aldığımız bu durum ben odaklı yaklaşım ile bireylerin daha özgün ya da öz varlıkları ile tutarlı oldukları; diğer odaklı yaklaşım ile bireylerin topluluğun yönelimlerine bağlı olarak hareket etmeye daha meyilli olduğu görülmektedir (Suh, 2002). Hofstede (2001) yılında yürütmüş olduğu araştırmasında Türk toplumunu toplulukçu bir ülke olarak belirtmiştir. Ulusal literatüre bakıldığında toplulukçu kültür olarak anılan Türk toplumunda otantiklik kavramını incelemeye yönelik araştırmaların sayısı oldukça azdır (İmamoğlu, Selçuk, Günaydın, 2011).

2.3.2. Otantiklik ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar

2.3.2.1. Sosyal Biliş Kuramı

Sosyal biliş kuramı; kişisel ve çevresel faktörler ve davranışlar arasındaki üç yönlü- karşılıklı ilişkiyi ele almaktadır (Bandura, 2005; Dewar ve diğ., 2012). Alanda otantiklik kavramı ve sosyal biliş kuramının birlikte en çok çalışıldığı konu liderliktir (Banks, Mhunpiew, 2012; Hu ve diğ., 2018; Nichols, Erakovich, 2013). Otantiklik gerçek kendiliği ortaya koyan bir kavram olmakla birlikte çevreden gelen etkileşimler doğrultusunda pekiştirilebilir veya ketlenebilir (Kerns, Goldman, 2005). Sosyal bilişin kapsadığı çevresel faktörlerden biri olan sosyal normlar; kişinin bu normlara göre kendini gerçekleştirmeye çalışmasını pekiştirebilir ve bu durum kişinin otantik olmanın zıttı bir konuma yerleşmesine

neden olabilir (Kerns, Goldman, 2005). Bununla birlikte, sosyal biliş kuramı ve otantiklik ilişki çerçevesinde oldukça az çalışılan bir konu olmuştur (Gan, Chen, 2017).

2.3.2.2. Öz-Belirleme Kuramı

Öz-belirleme kuramı kişilerin motivasyonlarına ve gelişimlerine odaklanan kanıta dayalı bir kuramdır (Ryan, Ryan, 2019). Bu kuram otantiklik ve özgürlüğü motivasyon, davranışın sürdürülmesi ve sorumluluk gibi kavramların araştırılması için kullanılmaktadır (Ryan, Ryan, 2019). Araştırmalar, öz-düzenleme kuramının otantikliği öz düzenleme becerisinin bir yan ürünü olarak gördüğünü öne sürmektedir (Kernis, Goldman, 2005). Öz düzenleme becerisi aynı zamanda kişinin kendi hedeflerini gerçek kendiliklerine uyumlu bir şekilde oluşturmaları dolayısıyla otantikliği ifade etmektedir (Kernis, Goldman, 2005).

Öz-belirleme kuramı insan davranışının altındaki motivasyona odaklanır ve bunu temel olarak içsel ve dışsal kaynaklı motivasyon olarak ayırmaktadır (Ryan, Deci, 2000). Diğer insanların beklentilerine uyumlu olarak davranışlar gösterildiğinde bu davranışın temeli dışsal kaynaklı motivasyon ve kişinin tamamen kendisinin beklentileri ve sahip olduğu değerlere göre davranışını belirlemesinin altındaki motivasyon içsel kaynaklı olarak örneklendirilmektedir (Kernis, Goldman, 2005; Ryan, Deci, 2000). Öz-belirleme kuramını oluşturan Ryan ve Deci (2000) içsel kaynaklı motivasyonu aynı zamanda otantiklik olarak adlandırmakta otantiklik gösteren kişilerin işlerinde daha yaratıcı, istikrarlı ve istekli olacağını olacağını belirtmektedir (Ryan, Deci, 2000).

2.3.2.3. İnsancıl Yaklaşım

Otantiklik, insancıl yaklaşımın en çok odaklandığı konulardan biri olarak görülmektedir (Barnett, Deutsch, 2016). Bazı araştırmacılar, otantiklik kavramının insancıl yaklaşımın kişiliği ele almasıyla birlikte ortaya çıktığını öne sürmektedir (Novicevic ve diğ., 2006). İnsancıl yaklaşım temel olarak kendilik ve kişilik temalarına odaklanmaktadır (Vannini, Franzese, 2008). İnsancıl yaklaşımın öncülerinden olarak görülen Maslow, ihtiyaçlar hiyerarşi teorisini ortaya koyduğu zamanlarda otantiklik kavramını oldukça vurgulamıştır (Kenrick ve diğ., 2010; Compton, 2018; Kernis, Goldman, 2005). Maslow'a göre ihtiyaçlar hiyerarşisinin

tepesinde olan kendini gerçekleştirme aşaması kişiler kendilerini geliştirmeye odaklandıklarında, potansiyellerinin farkına vardıklarında ve otantiklik gösterdiklerinde ulaşılmaktadır (Compton, 2018). Rogers (1961) otantikliği bir uyum süreci olarak görmüştür (Rogers, 1961). Otantikliği açıklarken kişinin kendine açık olması, kabul ve sahiçilik gibi konulara odaklanmış ve insanların kendi hayatlarının yazarı olduğu belirterek özgünlüğü vurgulamıştır (Schmid, 2001).

2.3.2.4. Pozitif Psikoloji

1990'ların geç dönemlerinde popülerliğini kazanmaya başlamış olan pozitif psikoloji insanlığın olumlu yanlarını anlamak ve hayat kalitesini arttırmak için oluşturulan bir kuramdır (Scorsolini-Comin ve diğ., 2013; Seligman, Csikszentmihalyi, 2000). Pozitif psikolojinin getirdiklerini benimsemiş birçok araştırmacı otantiklik kavramını çalışmıştır (Scorsolini-Comin ve diğ., 2013; Seligman, 2002; Toor, Ofori, 2009; Wood ve diğ., 2008). Otantiklik insanlığın özgün doğasının bir yansıması olarak görülmekte ve kişinin doğuştan gelen potansiyelini ve güçlü yanlarını kapsayan gerçek kendiliği yansıtmaktadır (Waterman, 2013, 127). Kişinin iyilik halini arttıran ve yaşama anlam veren önemli etkenlerden biri olarak görülmektedir (Martin, 2007; Sutton, 2020).

2.3.2.5. Psikanalitik Kuram

Otantiklik, psikanalitik kuramın üzerinde kurduğu ve değerlerinden biri olarak gördüğü bir kavramdır (Frank, 2013; Loewald, 1989; VanDerHeide, 2007). Önceleri psikanalitik kuramlar anonimlik veya bilinmezlik ve nötrallik veya tarafsızlık kavramları üzerine odaklanmışken yıllar içinde psikanalizin odağı otantiklik yönünde değişmiştir (VanDerHeide, 2007). Psikanaliz tekrarlamalardan yeniden yapılandırmaya doğru ilerleyen bir çalışmadır ve psikanalizde otantikliğe ulaşmak bir hedef olarak görülmektedir (Neri, 2008). Bazı analistler için otantiklik terapist ve danışan arasındaki ilişki içerisinde yeniden oluşturulan sahici, güvenilir ve duygusal anlamda hassas bir ilişki paternini ifade eder (Collins, 2011; Neri, 2008). Bazıları için ise sosyal anlamda üzerinde düşünülmüş ve anlaşılmaya varılmış kendiliği dışarı vurma yolu olarak görülür (Frank, 2013). Analistin kendisini bağlamla eş zamanlı tutabilmesi, kendi fark ettiği ve fark etmediği içsel süreçlerini izlemeye çalışması ve aynı süreci danışan için de uygulaması otantik

bir tutum olarak incelenebilir (Frank, 2013). Otantiklik psikanalitik kuram içerisinde birçok farklı konuma yerleştirilmekle birlikte farklı analitik ekoller tarafından benimsenen bir kavram olarak bilinmektedir (VanDerHeide, 2007).

2.3.3. İlişkisel Otantiklik

Otantiklik kavramı, oldukça kişisel bir kavram olarak ele alınmakla birlikte kişinin kendisiyle ilişkisinin ötesinde diğerleriyle kurduğu ilişkileri de kapsayan bir kavramdır (Kenrick ve diğ., 2010; Kernis, Goldman, 2005; Lopez, Rice, 2006; Rogers, 1961). Otantiklik üzerine yapılan çalışmalar otantikliğin gerçek kendilik gibi kişisel farklılıkları belirten bir kavram veya kendiliğin diğeri ile özgün deneyimini kapsayan ilişkisel bir kavram olması arasında anlaşmaya varamamıştır (Lopez, Rice, 2006). Ancak ilişkisel otantiklik ve kişisel anlamda betimlenen otantiklik arasında bir ilişki olduğu ortaya koyulmuştur (Wickham, Bond, 2020). Otantikliğin ilişkisel bir kavram olmasına yönelik fikirler 1960'lı yıllara uzanmaktadır (Lopez, Rice, 2006; Winnicott, 1960). Winnicott (1960) kendiliği gerçek ve sahte kendilik olmak üzere iki ana başlık altında inceler (Tathan, 2014; Winnicott, 1960). Winnicott'a göre kendilik erken çocukluk döneminde bakım veren ile olan ilişkiler sonucu oluşur (Lopez, Rice, 2006; Winnicott, 1960). Bu bağlamda, gerçek ve otantik kendiliğin ilişkisel bir kavramda şekillendiği öne sürülmektedir (Lopez, Rice, 2006). Lopez ve Rice (2006) ilişki bazlı kişilerarası bir yapı olarak kavramsallaştırdığı otantikliği *aldatmanın kabul edilmezliği* ve *yakınlık kurmada risk* alma şeklinde ikili yapı ile açıklamaktadır (Lopez, Rice, 2006). Kernis (2003) ilişkisel otantikliği yakın ilişkide olan kişilere gerçek kendiliği göstermek olarak tanımlamakta ve otantik bir ilişkinin kendini açma ve ortak güven ve yakınlık duygusunu geliştirme ile oluşacağını belirtmektedir (Kernis, 2003). Benzer şekilde, ilişkisel otantiklik; ilişki içerisinde kişinin ne düşündüğü ve hissettiği ile yaptıkları ve söylemleri arasında bir uyum olması olarak tanımlanmıştır (Impett ve diğ., 2008). İlişkisel otantikliğin olmadığı durumlar ise kişinin ilişki içerisinde partnerinin onayını aşırı önemsemesi ve çatışma oluşacak durumlardan kaçınması nedeniyle gerçek kendiliğini göstermemesi veya göstermemesi olarak tanımlanabilir (Lopez, Rice, 2006).

İlişkisel otantiklik öz-saygı ve iyilik halini tamamlayan bir parça olarak görülmektedir (Lopez, Rice, 2006). Çalışmalar çocukluk çağından itibaren

ilişkisel otantikliğin gelişiminin benliği yapılandırmada önemli bir etken olduğunu ortaya koymaktadır (Lopez, Rice, 2006). İlişkisel otantikliğin olmadığı ilişkilerde taraflar kendilerini değersiz hissedebilir, depresif duygu durumları içerisine girebilir ve iyilik halleri azalabilir, bununla birlikte partnerlerin birbirlerine olan güvenlerinin azalmasını ve birbirlerine karşı savunmacı bir tutum içerisine girmelerine neden olabilir (Gilliath ve diğ., 2010; Neff, Harter, 2002). İlişkisel otantiklik, ilişkinin kalitesini arttıracak davranışlar içinde bulunmayı ve dolayısıyla ilişki doyumunu arttırmayı sağlayan önemli bir faktör olarak betimlenmektedir (Gilliath ve diğ., 2010). İlişkisel otantiklik aynı zamanda ilişki içerisinde duyguların açık bir biçimde ifade edilmesini kapsamakta ve ilişkilerde duyguların ifade edilmesinin sosyal anlamda iyilik halini arttırdığı, karşı tarafın gözünde daha pozitif bir izlenim oluşmasına yardımcı olduğu ve daha fazla ilişkisel doyumunu yordadığı bilinmektedir (Beck, Clark, 2010; Chervonsky, Hunt, 2017).

2.4. Kişilerarası Bilinçli Farkındalık, İlişkisel Otantiklik ve Evlilik Yaşam Doyumu ile İlgili Araştırmalar

2.4.1. Kişilerarası Bilinçli Farkındalık ve Evlilik Yaşam Doyumu ile İlgili Araştırmalar

Kişilerarası bilinçli farkındalığın yüksek olmasının evlilik doyumunu arttıran faktörlerden biri olduğu bilinmektedir (Deniz ve diğ., 2020; Kappen ve diğ., 2018; Pratscher ve diğ., 2019). Kişilerarası bilinçli farkındalığı yüksek olan kişilerin partnerlerinin olumsuz yanlarına ilişkin daha toleranslı davrandıkları ve kabullenici bir tutum sergiledikleri gözlenmiştir (Kappen ve diğ., 2018). Bu kişiler partnerlerinin davranışları doğrultusunda huzursuzluk, hayal kırıklığı ve diğer olumsuz duyguları yaşadıklarında bu duyguları bastırmak yerine kendini akışa bırakır ve duyguların geçici olduğunu kabul eder (Kappen ve diğ., 2018).

Kişilerarası bilinçli farkındalığı yüksek olan kişiler kendi duygularına gösterdiği kabulü partnerlerine de gösterir ve evliliklerinden daha fazla doyum alırlar (Kappen ve diğ., 2018). Evli çiftlerle birlikte yapılan bilinçli farkındalık uygulamalarının kabul edici tutumu ve dolayısıyla evlilik doyumunu arttırdığı yönündeki araştırmalar bu bulguları destekler yöndedir (Kappen ve diğ., 2019).

Kişilerarası bilinçli farkındalığın yüksek olması kişilerin partnerlerini daha dikkatli dinlemeleri, partnerlerinin ve kendilerinin duygularının ve düşüncelerinin farkında olmaları ve bunlara yargılayıcı bir tutum olmaksızın yaklaşmalarını içermektedir (Deniz ve diğ., 2020). Bu bağlamda, kişilerarası bilinçli farkındalığın partnerler arasındaki iletişimi güçlendireceği ve dolayısıyla evlilik doyumunu arttırabileceği belirtilmektedir (Deniz ve diğ., 2020).

Bilinçli farkındalığın duygu düzenleme becerileri üzerinde olumlu etkileri olduğu bilinmektedir (Grecucci ve diğ., 2014; Guendelman ve diğ., 2017; Huang ve diğ., 2019; Khalifian, Barry, 2016). Partnerlerin bilinçli farkındalıklarının yüksek olması yaşadıkları durumlar karşısında duygularını daha rahat düzenlemelerini ve tepkiselliklerini azaltmalarını kolaylaştırmaktadır (Khalifian, Barry, 2016; Parlar, Akgün, 2018). Farkındalığın artması doğrultusunda, partnerlerin birbirleri ile daha olumlu bir iletişim kurdukları ve ortaya çıkan problemleri daha sağlıklı çözüm yöntemleri kullanarak çözmeye çalıştıkları gözlenmektedir (Khalifian, Barry, 2016; Parlar, Akgün, 2018). Barnes ve arkadaşları (2007) bilinçli farkındalığı yüksek olan partnerlerin ilişki içerisinde oluşan stresli durumlara karşı daha yapıcı bir tutum gösterdiklerini ve bu durumlara karşı tepkilerinin daha uyumlu olduğunu göstermiştir (Barnes ve diğ., 2007). Bu değişkenlerin evlilik doyumunu arttırdığı bilinmektedir (Parlar, Akgün, 2018).

Kişilerarası bilinçli farkındalığı yüksek olan kişiler partnerlerine daha empatik bir tutumla yaklaştığı ve bu tutumun partnerlerin birbirlerine karşı duyduğu yakınlık hissini arttırdığı bilinmektedir (Gambrel, Keeling, 2010; Karremans ve diğ., 2016; Kohlenberg ve diğ., 2015; Warren Brown ve diğ., 2015.). Partnerler arasındaki yakınlık hissi sağlıklı bir ilişki sürdürülmesi açısından bütünleyici bir görev taşımaktadır (Khalifian, Barry, 2016).

Yakınlık hissi fazla olan partnerler birbirleriyle daha iyi iletişim kurar, birbirlerine daha empatik bir tutumla yaklaşır ve ilişkilerinden doyumları daha fazla olur (Cramer, Jowett, 2010; Khalifian, Barry, 2016). Partnerlerle birlikte yürütülen 'Bilinçli farkındalık temelli ilişki iyileştirme' programı uygulamalarını içeren çalışmada; programa katılan kişilerin bu programa katılmayan kişilere göre daha az ilişkisel stres yaşamaları, daha fazla kabullenici ve yargısız bir tutum içinde

olmaları, partnerlerine karşı yakınlık hislerinin ve ilişki doyumlarının artması ile desteklenmiştir (Warren Brown ve diğ., 2015).

Burpee ve Langer (2005) evlilik doyumu ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi açıklamak amacıyla bir çalışma yürütmüş ve sonucunda bilinçli farkındalığın kapsamında olan yenilik arama ve yenilik üretme boyutlarının evlilik doyumu ile ilişkili olduğunu göstermiştir (Burpee, Langer, 2005). Bilinçli farkındalığı yüksek olan kişiler yenilik içeren durumlardan daha az kaçınır, yeniliğe ve değişmeye karşı olumlu bir tutum sergilemektedir (Burpee, Langer, 2005). Bilinçli farkındalığı yüksek kişilerin yenilik üretme becerisi kişilerarası ilişkilerde sağlıklı problem ve/veya çatışma çözme becerilerine katkı sağlayabilir (Aldous, 2012). Bilinçli farkındalığı yüksek kişiler partnerleri ile çatışma halindeyken daha yapıcı problem çözme becerileri uygulamakta ve bu ilişkilerinin kalitesini arttıran bir faktör olmaktadır (Harvey Knowles ve diğ., 2015). İlişkili olarak, yapıcı problem çözme becerileri kullanan partnerlerin evlilik doyumlarının daha fazla olduğu gözlenmektedir (Stinson ve diğ., 2017).

Güvenli bağlanma; kaygı ve kaçınma olmaksızın kişinin diğer insanlarla sağlıklı ilişkiler kurabilmesinin temelini oluşturmaktadır (Dwiwardani ve diğ., 2014). Güvenli bağlanmaya sahip kişilerin evlilik doyumlarının daha fazla olduğu birçok araştırmacı tarafından ortaya koyulmuştur (Banse, 2004; Jones ve diğ., 2011; Muşdal Çelebi, 2018). Bununla birlikte, bazı araştırmacılar güvenli bağlanmayı bilinçli farkındalığın bir sonucu olarak görmektedir (Jones ve diğ., 2011). Bu bağlamda, Jones ve arkadaşları (2011) güvenli bağlanması olan kişilerin bilinçli farkındalığının yüksek olduğunu ve ilişkili olarak bu kişilerin evliliklerinden daha fazla doyum sağladıklarını göstermiştir (Jones ve diğ., 2011).

2.4.2. İlişkisel Otantiklik ve Evlilik Yaşam Doyumu ile İlgili Araştırmalar

Evlilik doyumunu belirleyen bir diğer önemli değişkenin ise ilişkisel otantiklik olduğu bilinmektedir (Aydoğan, Özbay, 2018; Gambrel, Keeling, 2010; Rasco, Warner, 2016; Tou ve diğ., 2015; Wilson ve diğ., 2014). İlişkisel otantiklik; yakın ilişkiler içerisinde açıklık, dürüstlük ve samimiyet gibi değerleri benimseme ve bu değerlerle uyumlu olarak davranmayı içermektedir (Tou ve diğ., 2015). İlişkisel otantikliğin varlığı kişinin hem kendisinin hem de partnerinin ihtiyaçlarını gözetmesini sağlamaktadır (Tou ve diğ., 2015). Her iki tarafın ihtiyaçlarının

gözetilmesi partnerlerin ilişki esnasında ortaya çıkan çatışmalı durumları daha yapıcı çözüm yöntemleri kullanarak çözmelerine yardımcı olmaktadır (Tou ve diğ., 2015). İlişkili olarak, ilişki otantiklik düzeyleri yüksek olan kişiler ilişkilerinde daha az çatışmalı veya stresli durum yaşadıkları bilinmektedir (Wilson ve diğ., 2014). Bu durum kişilerin evliliklerinden aldıkları doyumunu arttırmaktadır (Tou ve diğ., 2015; Wilson ve diğ., 2014).

İlişki içerisindeki partnerlerin birbirlerine karşı otantik bir tutum benimsemeleri birçok olumlu sonuçla ilişkilendirilmiştir (Brunell ve diğ., 2010; Ferreria ve diğ., 2013; Lopez, Rice, 2006; Patrick ve diğ., 2007; Tou ve diğ., 2015; Wilson ve diğ., 2014). Bunlardan bazıları: partnerlerin kendilerini daha rahat ifade etmeleri ve açmaları, yakınlık düzeylerinin artması ve bağlılıklarının artması gibi birçok ilişki konseptidir (Brunell ve diğ., 2010; Ferreria ve diğ., 2013; Lopez, Rice, 2006; Tou ve diğ., 2015; Wilson ve diğ., 2014). Evlilikte partnerlerin birbirleriyle kişisel bilgilerini açık bir şekilde paylaşabilmesi, diğer bir deyişle kendilerini açması ilişkinin sürdürülmesini ve ilişkiden alınan doyumunu belirleyen önemli faktörlerden biri olarak görülmektedir (Lee ve diğ., 2019; Sprecher, Hendrick, 2004). Otantik bir ilişki kendini açmayı içermektedir (Lopez, Rice, 2006; Tou ve diğ., 2015; Wilson ve diğ., 2014). Kişilerin özgün olmaları, partnerlerine kendilerini açıkça ve oldukları gibi yansıtmaları partnerleri ile daha yakın ilişki kurmalarını sağlamaktadır (Aydoğan, Özbay, 2018; Brunell ve diğ., 2010; Ferreria ve diğ., 2013).

Ferreria ve arkadaşları (2013) çiftlerin birbirlerine olan yakınlık duygusunu otantikliği, paylaşımı, dürüstlüğü, anlayışı, gizliliği ve otonomiye kapsayan bir duygu olarak tanımlamıştır (Ferreria ve diğ., 2013). Çiftlerin birbirlerine duydukları yakınlık hissi psikolojik ve ilişki uyumu arttırmakta ve iyilik halinin pekişmesini sağlamaktadır (Ferreria ve diğ., 2013). Otantik bir ilişkide partnerlerin birbirlerine olan bağlılıkları güçlenmektedir (Gouveia ve diğ., 2015; Wickham ve diğ., 2018). Bununla birlikte, ilişki otantikliğinin partnerlerin birbirlerine bağlanma stilleri ile ilişkili olduğu ortaya konulmuştur (Gouveia ve diğ., 2015).

Bağlanma stillerinden güvenli bağlanma evlilik süresince ortaya çıkan olumlu sonuçlarla ilişkilidir (Vollmann, Sprang, 2019). İlişki otantikliği ilişkili tüm bu kavramların ilişki doyumunu arttırdığı bilinmektedir (Brunell ve diğ., 2010;

Patrick ve diğ., 2007; Vollmann, Sprang, 2019). Ek olarak, bağlanma stilleri, kendini açma ve gizleme gibi faktörler kontrol edildiğinde dahi ilişkisel otantikliğin varlığı evlilik doyumunu belirlemektedir (Rasco, Warner, 2016). İlişkisel otantiklik düzeyi yüksek olan partnerler evliliklerinden daha fazla doyum sağlamaktadır (Rasco, Warner, 2016).

3. YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümü çalışmanın modeli, katılımcılar, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analizine ilişkin bilgileri içermektedir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Evli bireylerin evlilik yaşam doyumunun kişilerarası bilinçli farkındalık ve ilişkişel otantiklik tarafından yordanmasını amaçlayan bu araştırma genel tarama modellerinden ilişkişel tarama modeline göre yapılmıştır. İlişkişel tarama modeli ile iki ve/veya daha fazla değişken arasındaki birlikte değişim veya derecesinin belirlenmesi amaçlanır (Karasar, 2005).

3.2. Araştırma Grubu

Bu araştırma da amaçlı örnekleme yöntemlerinden biri olan ölçüt örnekleme yönteminden yararlanılmıştır. Amaçlı örnekleme yöntemi, araştırmanın amacına bağlı olarak önceden belirlenmiş ölçütleri karşılayan, belli özelliklere sahip ya da özel durumlarda çalışılmak istendiğinde kullanılır (Büyüköztürk ve diğ., 2014). Araştırmanın örnekleme grubunu oluşturan evli bireylerin seçiminde iki ölçüt belirlenmiştir. İlk ölçüt evli bireylerin en az bir yıldır evli olması; ikinci ölçüt ise katılımcıların eğitim düzeyinin en az ortaöğretim düzeyinde olmasıdır. İlk ölçüt olan en az bir yıl evli olma ölçütü belirlenirken, evli bireylerin evlilik ilişkişine dair deneyimleri üzerinden belli bir sürenin geçmiş olması istenmiştir. İkinci ölçüt olan eğitim seviyesinin en az orta öğretim olma ölçütü ile ölçme araçlarının katılımcılar için anlaşılır olmasını ve katılımcıların ölçme araçlarını sağlıklı bir şekilde doldurmalarını sağlamaktır. Örnekleme grubunu Türkiye'nin çeşitli şehirlerinde yaşamakta olan evli bireyler oluşturmaktadır. Örnekleme grubunu oluşturan 494'ü (%80,9) kadın; 117'si (%19,1) erkek olan evli bireylerin 157'si (%25,7) 20-30 yaş grubunda; 454'ü (%74,3) 31-50 yaş grubundadır. Araştırmaya

katılanların 447'si (%73,2) çalıştığını; 164'ü (%26,8) çalışmadığını belirtmiştir. Katılımcılara ait ayrıntılı demografik bilgiler Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1: Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler

Demografik Bilgiler		n	%
Cinsiyet	Kadın	494	80,9
	Erkek	117	19,1
	Toplam	611	100
Yaş Grubu	20-30 Yaş	157	25,7
	31-50 Yaş	454	74,3
	Toplam	611	100
Çalışma Durumu	Çalışıyor	447	73,2
	Çalışmıyor	164	26,8
	Toplam	611	100
Evlenme Şekli	Hem Görücü Usulü Hem Anlaşarak	127	20,8
	Anlaşarak (Flört)	484	79,2
	Toplam	611	100
Algılanan Sosyo-Ekonomik Düzey	Orta	484	79,2
	Yüksek	127	20,8
	Toplam	611	100
Evlilik Süresi	1-5 Yıl	233	38,1
	6 Yıl ve üzeri	378	61,9
	Toplam	611	100
Çocuk Sayısı	Çocuğu Yok	149	24,4
	1 Çocuk	221	36,2
	2 Çocuk ve Üzeri	241	39,4
	Toplam	611	100
Evlenme Yaşı	18-22 Yaş	85	13,9
	23-30 Yaş	445	72,8
	31-45 Yaş	81	13,3
	Toplam	611	100
Eş Eğitim Düzeyi	Lise ve altı	150	24,5
	Lisans	383	62,7
	Lisansüstü	78	12,8
	Toplam	611	100
Eğitim Düzeyi	Lise	100	16,4
	Lisans	392	64,2
	Lisansüstü	119	19,5
	Toplam	611	100

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırma verilerini toplamak için Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeği (Ward ve diğ. 2009), Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği (Erus, Deniz, 2018) ve İlişkilerde Otantiklik Ölçeği (Lopez, Rice, 2006) ve araştırmacının hazırlamış olduğu Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Veri toplama araçlarına dair ayrıntılı bilgiler aşağıda verilmiştir.

3.3.1. Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeği

Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeği, Ward, Lundberg, Zabriskie ve Berret tarafından geliştirilmiştir (Ward ve diğ., 2009). Türkçe'ye uyarlama çalışması Çelik (2012) tarafından yapılmıştır (Çelik, 2012). Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeği beş maddeden oluşmaktadır. 7'li likert tipi (1 Kesinlikle katılmıyorum- 7 Kesinlikle Katılıyorum) olarak derecelendirilmiştir. Tek boyutu olan ölçeğin ters kodlanan maddesi bulunmamaktadır. Ölçekte yer alan tüm maddelerin toplamı ile Evlilik Yaşam Doyumu puanı elde edilmektedir. Ölçekten alınabilecek puanlar 5 ile 35 arasında değişmekte olup yüksek puanlar evlilik yaşam doyumunun yüksek olduğunu açıklamaktadır.

Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeği'nin Cronbach's Alpha güvenilirliği $\alpha = .85$ olarak saptanmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık güvenilirlik katsayısına dikkate alındığında güvenilirlik düzeyinin yeterli olduğunu söylenebilir. Yapı geçerliliğini sınamak amacıyla yapılan analizde, KMO örneklem uygunluk katsayısı .85 ve Bartlett Sphericity testi χ^2 değeri ise 1076,16 ($p < .001$) olarak saptanmıştır. Ölçek maddelerine verilen yanıtların faktörlenebileceği belirlenmiştir. Faktör özdeğeri 3,40'ın üzerinde olup; toplam varyansın %68.07'sini açıklayan bir faktör saptanmıştır. Ölçeğin faktör yüklerinin .41 ile .92 arasında değiştiği belirlenmiştir (Çelik, 2012).

3.3.2. Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği (EBFÖ)

Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği (EBFÖ) Erus ve Deniz (2018) tarafından geliştirilmiştir (Erus, Deniz, 2018). EBFÖ 12 maddeden oluşturulmuş ve 5’li likert tipi (1= Hiçbir Zaman”, “2=Nadiren”, “3= Bazen”, “4= Çoğu Zaman” ve “5=Her Zaman”) değerlendirme kullanılmıştır. Ölçekte alt boyut bulunmamakla birlikte 8. madde ve 11. madde ters puanlanmaktadır. Ölçekten alınan puan en düşük 12 ve en yüksek 60 olmak üzere; 12 ile 60 arasında değişkenlik göstermektedir. Kişinin aldığı puanın yüksek olması eşi ile olan ilişkisinde bilinçli farkındalık düzeyinin yüksek olduğunu açıklamaktadır.

Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği’nde yapılan analiz sonucu KMO katsayısı .88 ve Bartlett Küresellik Testi sonucu $p<.001$ olarak saptanmıştır. Ölçek, .48 ile .78 arasında değişen faktör yüklerine sahiptir. Ölçeğin yapısını açıklayan DFA sonuçlarına göre tek faktörlü yapımının iyi derece uyum sağladığı saptanmıştır. Bağımsız gruplar t testi analizine göre ölçek toplam puanlarında alt ve üst %27 grupların madde ortalama puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır ($p<.001$). Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği, toplam varyansın %42,70’ini açıklamaktadır. Cronbach’s Alpha güvenilirliği ise iki farklı çalışma grubuna ait veri setinde; .87 ve .85 olarak saptanmıştır. Yapılan analizler ölçeğin evlilik ilişkisinde bilinçli farkındalığı ölçmek için güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir.

3.3.3. İlişkilerde Otantiklik Ölçeği

İlişkilerde Otantiklik Ölçeği (The Authenticity in Relationship Scale – AIRS) Lopez ve Rice tarafından geliştirilmiştir (Lopez, Rice, 2006). Türkçe’ye uyarlama çalışması Akbay (2015) tarafından yapılmıştır (Akbay, 2015). İlişkilerde Otantiklik Ölçeği toplam 23 madde ve 2 alt boyuttan oluşmaktadır. Dürüstlüğü ölçen 11 madde (1, 2, 3,4, 5, 6, 7, 8, 15, 18 ve 22) ve yansızlığı ölçen 12 madde (9, 10, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 19, 20, 21 ve 23) bulunmaktadır. 9’lu likert tipi olan ölçekte tepki kategorileri “beni hiç tanımlamıyor”dan (1 puan), “beni çok tanımlıyor”a (9 puan) doğru sıralanmaktadır. 9., 10., 11., 12., 13., 14., 16., 17., 19., 20., 21. ve 23. maddeler ters kodlanmaktadır.

Ölçeğin Dürüstlük boyutundan alınabilecek puanlar 11 ile 99; Yansızlık boyutundan alınabilecek puanlar 12 ile 108 arasında değişmektedir. Ölçekten alınabilecek toplam puan 23 ile 207 arasında değişmekte olup yüksek puanlar ilişkilerinde otantik olma düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. KMO katsayısı 0.890 ve Bartlett değeri $X^2= 6720.909$; $p= 0.00$ hesaplanmıştır. Yapılan analizler sonucunda veri setinin faktör analizine uygun olduğunu görülmüştür. Temel Bileşenler Analizi sonucunda ölçeğin iki faktörlü bir yapıda olduğu ve toplam varyansın %54,18'ini açıkladığı hesaplanmıştır. Ölçeğin madde yük değerleri .46 ile .73 arasında değişiklik göstermektedir. Orijinal ölçek toplam varyansın %42'sini açıklamaktadır. Ölçek uyarlama çalışmasında ise toplam varyansın %39'unu açıkladığı görülmüştür. Yapılan doğrulayıcı faktör analizi ile ölçeğin yapı geçerliğini belirli bir ölçüde sağladığı saptanmıştır ($\chi^2=1136.92$, $df=251$, $p=.000<.001$; RMSEA, .079; $\chi^2/df=4.53$; IFI=.90; CFI=.90; GFI=.88; NFI=.87; SRMR=.073). Uyum indeksleri göz önüne alındığında modelin uyum düzeyinin düşük olduğu görüldüğü için yeterince yüksek düzeltme sağlayan ve kuramsal çerçeveye uyan dört modifikasyon yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda, yapısal modelin yeterli geçerlik kanıtlarına sahip olduğu; uyum düzeyinin iyi ve geçerli model elde edildiği hesaplanmıştır ($\chi^2=864.50$, $df=246$, $p=.000<.001$; $\chi^2/df=3.51$; RMSEA=.065; IFI=.93; CFI=.93; GFI=.92; NFI=.90; SRMR=.069).

Sonuç olarak, uyarlaması yapılan İlişkilerde Otantiklik Ölçeği'nin yeterli düzeyde yapı geçerliğine sahip olduğu söylenebilir. Ölçeğin iç geçerlik katsayısını belirten Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı alt ölçekler için .76 ve .79 ve ölçeğin tamamı için .82 olarak hesaplanmıştır. Tüm bu yapılan analizler, İlişkilerde Otantiklik Ölçeği'nin geçerli ve güvenilir bir yapıya sahip olduğunu göstermektedir (Akbaş, 2015).

3.3.4. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, çalışma durumu, algılanan sosyo- ekonomik düzeyi, evlilik süresi, evlilik yaşı, evlilik şekli, çocuk sayısı ve eş eğitim düzeyine ilişkin genel değerlendirmeleri kapsayan sosyo-demografik özelliklerini belirlemeye yönelik 'Kişisel Bilgi Formu' araştırmacı tarafından hazırlanmıştır.

3.4. Veri Toplama İşlemi ve Verilerin Analizi

Araştırmanın verileri, Aralık 2019 ile Mart 2020 tarihleri arasında Google Form ile oluşturulan link üzerinden araştırmacının çevresindeki ve çevresinin yardımıyla ulaştığı evli bireylerden toplanmıştır. Araştırmaya katılan evli bireylerin gönüllü katılımı dikkate alınarak veriler toplanmıştır. Verilerin analizi yapılmadan önce kodlama hataları olan (eksik, fazla kodlama gibi) 56 form araştırma dışında bırakılmıştır. Araştırmaya katılmaya gönüllü olan 611 evli bireyin tamamı araştırma formlarını elektronik ortamda doldurmuştur. Verilerin istatistiksel analizlerinde IBM SPSS Statistics 21 programı kullanılmıştır. İlk olarak verilerin normal dağılım gösterip göstermediği çarpık ve basıklık katsayıları ile incelenmiştir. Bu katsayılar Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2: Değişkenlere Ait Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları

Boyutlar					Skewness	Kurtosis
	N	\bar{x}	SS	Sh_x		
EBFÖ	611	50,87	5,38	,22	-,540	-,130
İlişkilerde Otantiklik	611	122,24	16,15	,64	,308	,068
Dürüstlük (AB)	611	81,49	13,39	,26	-,956	,452
Yansızlık (AB)	611	37,06	15,71	,65	,498	,825
EYDÖ	6111	25,31	6,35	,54	-,682	-,348

Tablo 2’ ye bakıldığında Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin aritmetik ortalaması 50,87 ve standart sapmasının 5,38 olduğu; çarpıklık değerinin-,540 ve basıklık değerinin-,130 olduğu görülmektedir. İlişkilerde Otantiklik Ölçeği puanlarının aritmetik ortalaması 122,24 ve standart sapmasının 16,15 olduğu; çarpıklık değerinin ,308 ve basıklık değerinin ,068 olduğu görülmektedir. İlişkilerde Otantiklik Ölçeğinin alt boyutlarından dürüstlük alt boyutuna ait puanların aritmetik ortalaması 81,49 ve standart sapmasının 13,39 olduğu; çarpıklık değerinin-,956 ve basıklık değerinin ,452 olduğu hesaplanmıştır. Yansızlık alt boyutunda ise puanların aritmetik ortalamasının 37,06 ve standart sapmasının 15,71 olduğu; çarpıklık değerinin ,498 ve basıklık değerinin ,825 olduğu hesaplanmıştır. Araştırmanın bağımlı değişkeni evlilik yaşam doyumu

ölçeğinden alınan puanların aritmetik ortalaması 25,31 ve standart sapmasının 6,35 olduğu; çarpıklık değerinin-,682 ve basıklık değerinin-,348 olduğu görülmektedir.

Araştırma soruları doğrultusunda ilk aşamada veri gruplarının normal dağılım gösterip göstermediği belirlenmiştir. Huck (2012), verilerin normal dağılım gösterebilmeleri için çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerlerinin -1 ile +1 aralığında; Tabachnick ve Fidell (2013) ise -1.5 ile +1.5 aralığında olması gerektiğini belirtmiştir (Huck, 2012). Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nden elde edilen toplam puanların (skewness=-.540; kurtosis=-.130); İlişkilerde Otantiklik Ölçeği'nden alınan toplam puanların (skewness= ,308; kurtosis=,068) ve aynı şekilde Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeği'nden elde edilen toplam puanların da normal dağılım şartını sağladığı gözlenmiştir (skewness=-,682; kurtosis=-.348).

Araştırmanın bağımlı değişkeni olan evlilik yaşam doyumunun evli bireylerin cinsiyetine, yaşına, eğitim düzeyine, çalışma durumuna, algılanan sosyo ekonomik düzeyine, evlilik süresine, evlilik yaşına, evlilik şekline, çocuk sayısına ve eş eğitim düzeyine göre anlamlı şekilde farklılaşıp farklılaşmadığı belirleyebilmek için Bağımsız Örneklem t Testi kullanılmıştır.

Buna ek olarak, evlilik yaşam doyumunun evli bireylerin eğitim düzeyine, evlenme yaşına, eşlerinin eğitim düzeyine ilişkin değerlendirmeye göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) gerçekleştirilmiştir. Evli bireylerin, eşlerinin eğitim düzeylerine ilişkin anlamlı farkın kaynağını tespit edebilmek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analiz tekniklerine başvurulmuştur. Analizlerde Levene Homojenlik Testi göz önünde bulundurularak varyansların homojenlikleri dikkate alınmıştır. Bu varyansı karşılamayan çoklu karşılaştırmalarda Tamhane's T2 testi kullanılmıştır. Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nden ve İlişkilerde Otantiklik Ölçeği'nden alınan toplam puanlar ile Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeği'nden alınan puanlar arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığının belirlemek için Pearson Moment Çarpım Korelasyon Analizi yapılmıştır. Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nden alınan puanların Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeği'nden alınan puanları açıklama düzeyini belirlemeye yönelik olarak Regresyon Analizi gerçekleştirilmiştir.

4. BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın sorularına yanıt bulmak amacıyla gerçekleştirilen analizlere ait bulgulara yer verilmiştir.

4.1. Evli Bireylerin Evlilik Yaşam Doyumunun Yordanmasına İlişkin Bulgular

4.1.1. Evli Bireylerin Evlilik Yaşam Doyumunun Evlilikte Bilinçli Farkındalık ve İlişkisel Otantiklik Tarafından Yordanmasına İlişkin Bulgular

Araştırmanın bu amacında, Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeğinden ve İlişkilerde Otantiklik Ölçeğinden alınan toplam puanlar ile Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeğinden alınan puanlar arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığının belirlenmesidir. Bu amaç doğrultusunda, Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği, İlişkilerde Otantiklik Ölçeği ve Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeğinden alınan toplam puanların normal dağılım gösterdiği bulgusundan hareketle, parametrik analizler gerçekleştirilmiş ve elde edilen sonuçlar tablo 3' te verilmiştir.

Tablo 3: Evlilik Yaşam Doyumu, Kişilerarası Bilinçli Farkındalık ve İlişkilerde Otantiklik Arasındaki İlişkiler

	Kişilerarası Bilinçli Farkındalık	İlişkilerde Otantiklik	Evlilik Yaşam Doyumu
Kişilerarası Bilinçli Farkındalık	1,000	,038	,556**
İlişkilerde Otantiklik	,038	1,000	-,019
Evlilik Yaşam Doyumu	,556**	-,019	1,000

p<.01*

Tablo 3 incelendiğinde, Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği, İlişkilerde Otantiklik Ölçeği ve Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeği toplam puanları arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan Pearson Moment Çarpım Korelasyon analizi sonucunda

İlişkilerde Otantiklik Ölçeği puanları ile Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeği puanları arasında ve İlişkilerde Otantiklik Ölçeği puanları ile Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmazken ($r=-,019$; $r=,038$; $p>.05$) Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği ile Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeği toplam puanları arasında istatistiki açıdan pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=,555$; $p<.01$). Bir diğer ifade ile bireylerin evlilikte bilinçli farkındalık puanları arttıkça evlilik yaşam doyumu puanları artmaktadır denilebilir. Tablo 4'te evlilik yaşam doyumunun yordayıcısı olarak evlilikte bilinçli farkındalığa ait regresyon analizinin sonuçları gösterilmektedir.

Tablo 4: Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği Puanlarının Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarını Yordamasına İlişkin Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Standart Hata	B	T	P	R	R ²	F	p
Sabit	38,953	,745		52,300	.000	,556	,309	272,248	,000
EBFÖ	,471	,029	,556	16,500	.000				

Tablo 4'e göre, Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeğinden alınan puanların Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeğinden alınan puanları açıklama düzeyini belirlemeye yönelik olarak gerçekleştirilen regresyon analizi sonucunda model anlamlı bulunmuştur ($F=272,248$; $p<.001$). Bu bağlamda, Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği puanlarının Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarını yordama gücü anlamlı bulunmuştur ($R^2=,309$; $p<.001$).

Sonuç olarak bireylerin evlilikte bilinçli farkındalık düzeyleri evlilik yaşam doyumu düzeylerinin yaklaşık %30'unu açıklamaktadır. Regresyon analizi sonucunda ulaşılan değerlerle regresyon eşitliği, $Y=38,983+(0,471*X)$ şeklinde kurulur. Y= Evlilik Yaşam Doyumu (bağımlı değişken) X= Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği puanı (bağımsız değişken)'dir. Regresyon eşitliğine göre bireylerin evlilikte bilinçli farkındalık puanı 1 puan arttığında evlilik yaşam doyumu puanı 0,471 puan artmaktadır. Araştırmanın bulgularına bireylerin evlilikte bilinçli farkındalık düzeyleri evlilik yaşam doyumu düzeylerini

istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Buna göre, evlilikte bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan bireylerin evlilik yaşam doyumu düzeylerinin de yüksek olacağı söylenilebilir.

4.2. Evli Bireylerin Evlilik Yaşam Doyumunun Sosyo-Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesine Yönelik Bulgular

4.2.1. Evli Bireylerin Evlilik Yaşam Doyumunun Cinsiyete Göre Farklılaşp Farklılaşmamasına Yönelik Bulgular

Çalışma grubunu oluşturan evli bireylerin evlilik yaşam doyumu puanlarının cinsiyetlerine göre anlamlı biçimde farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Araştırma sorusunu yanıtlayabilmek için İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi olan “t” testi tekniği kullanılmıştır. t testi analizine dair bulgular Tablo 5’te verilmiştir.

Tablo 5: Evlilik Yaşam Doyumu Puan Ortalamalarının Cinsiyete Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına Yönelik t Testi Tablosu

Puan	Gruplar	N	\bar{x}	SS	Sh _x	t Testi		
						t	Sd	P
EYDO	Kız	494	25,18	6,47	,29	-	190,9	,2
	Erkek	117	25,85	5,79	,54	1,096	04	74

*p<.05

Tablo 5’e göre, örneklem grubunu oluşturan bireylerin Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeği’nden aldıkları puanların cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bağımsız gruplar t testi sonucunda, Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeği toplam puanlarında grupların arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (t=-1,096; p>.05).

4.2.2. Evli Bireylerin Evlilik Yaşam Doyumunun Yaş Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmamasına Yönelik Bulgular

Çalışma grubunu oluşturan evli bireylerin evlilik yaşam doyumu puanlarının yaşlarına göre anlamlı biçimde farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Araştırma sorusunu yanıtlayabilmek için İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi olan “t” testi tekniği kullanılmıştır. t testi analizine dair bulgular Tablo 6’da verilmiştir.

Tablo 6: Evlilik Yaşam Doyumu Puan Ortalamalarının Yaşa Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına Yönelik t Testi Tablosu

Puan	Gruplar	n	\bar{x}	SS	Sh _x	t Testi		
						t	Sd	P
EYDO	20-30 Yaş	157	25,55	6,17	,49	,553	609	,580
	31-50 Yaş	454	25,22	6,41	,30			

*p<.05

Tablo 6’da, örneklem grubunu oluşturan farklı yaş grubunda olan bireylerin evlilik yaşam doyumuna ilişkin puan ortalamaları ve bu puanlara bağlı standart sapma değerleri verilmektedir. Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeğinden aldıkları puanların yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bağımsız gruplar t testi sonucunda, Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeğinden alınan toplam puanlarında grupların arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (t=-,553; p>.05).

4.2.3. Evli Bireylerin Evlilik Yaşam Doyumunun Çalışma Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmamasına Yönelik Bulguları

Çalışma grubunu oluşturan evli bireylerin evlilik yaşam doyumu puanlarının çalışma durumuna göre anlamlı biçimde farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Araştırma sorusunu yanıtlayabilmek için İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi olan “t” testi tekniği kullanılmıştır. t testi analizine dair bulgular Tablo 7’de verilmiştir.

Tablo 7: Evlilik Yaşam Doyumu Puan Ortalamalarının Çalışma Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına Yönelik t Testi Tablosu

Puan	Gruplar	n	\bar{x}	ss	Sh _x	t Testi		
						t	Sd	P
EYDO	Evet	447	25,64	6,11	,29	2,009	262,738	,046*
	Hayır	164	24,41	6,89	,54			

*p<.05

Tablo 7' ye göre, örneklem grubunu oluşturan bireylerin Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeği'nden aldıkları puanların çalışma durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bağımsız gruplar t testi sonucunda, Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeğinden alınan toplam puanlarda grupların arasındaki fark istatistiksel olarak çalışanların lehine anlamlı bulunmuştur ($t=2,009$; $p<.05$). Buna göre araştırmaya katılan bireylerde çalışan evli bireylerin evlilik yaşam doyumu puanlarının çalışmayanlara göre daha yüksek olduğu söylenebilir.

4.2.4. Evli Bireylerin Evlilik Yaşam Doyumunun Algılanan Sosyo-Ekonomik Düzeye Göre Farklılaşp Farklılaşmamasına Yönelik Bulgular

Çalışma grubunu oluşturan evli bireylerin evlilik yaşam doyumu puanlarının algılanan sosyo-ekonomik düzeyine göre anlamlı biçimde farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Araştırma sorusunu yanıtlayabilmek için İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi olan “t” testi tekniği kullanılmıştır. t testi analizine dair bulgular Tablo 8’de verilmiştir.

Tablo 8: Evlilik Yaşam Doyumu Puan Ortalamalarının Algılanan Sosyo-Ekonomik Düzeye Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına Yönelik t Testi Tablosu

Puan	Gruplar	n	\bar{x}	ss	Sh _x	t Testi		
						t	Sd	P
EYDO	Orta	484	24,69	6,51	,30	-5,531	247,090	,000
	Yüksek	127	27,66	5,06	,45			

*p<.05

Tablo 8'e göre, örneklem grubunu oluşturan bireylerin Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeğinden aldıkları puanların algılanan sosyo-ekonomik düzey değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bağımsız gruplar t testi sonucunda, Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeğinden alınan toplam puanlarda gruplar arasındaki fark istatistiksel olarak yüksek sosyo-ekonomik düzey olanların lehine anlamlı bulunmuştur ($t=-5,531$; $p<.05$). Buna göre araştırmaya katılan yüksek sosyo-ekonomik düzeye sahip evli bireylerin evlilik yaşam doyumu puanlarının orta sosyo-ekonomik düzeydekilere göre daha yüksek olduğu söylenebilir.

4.2.5. Evli Bireylerin Evlilik Yaşam Doyumunun Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşım Farklılaşmamasına Yönelik Bulgular

Çalışma grubunu oluşturan evli bireylerin evlilik yaşam doyumu puanlarının eğitim düzeyine göre anlamlı biçimde farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Bu doğrultuda eğitim düzeyleri “Lise”, “Lisans” ve “Lisansüstü” olan evli bireylerin evlilik yaşam doyumu puan ortalamalarının farklılaşım farklılaşmadığına yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır. Tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 9'da yer almaktadır.

Tablo 9: Evlilik Yaşam Doyumu Puan Ortalamalarının Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşım Farklılaşmadığına Yönelik Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

<i>f, \bar{x} ve <i>ss</i> Değerleri</i>					<i>ANOVA Sonuçları</i>					
Puan	Gruplar	<i>n</i>	\bar{x}	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
	Lise	100	24,62	7,36	G.			41,615		
					Arası	83,231	2			
EYDO	Lisans	392	25,31	6,28	G. İçi	24494,537	608	40,287		
					Toplam	24577,768	610		1,03	,357
	Lisansüstü	119	25,86	5,63						
	Toplam	611	25,31	6,35						

* $p<.05$

Tablo 9'a göre, örneklem grubunu oluşturan bireylerin Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeğinden aldıkları puanların eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA)

gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucunda, Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeğinden alınan toplam puanlarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($F=1,033; p>.05$).

4.2.6. Evli Bireylerin Evlilik Yaşam Doyumunun Evlenme Yaşına Göre Farklılaşp Farklılaşmamasına Yönelik Bulgular

Çalışma grubunu oluşturan evli bireylerin evlilik yaşam doyumu puanlarının evlenme yaşına göre anlamlı biçimde farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Bu doğrultuda evlenme yaşları “18-22”, “23-30” ve “31-45” olan evli bireylerin evlilik yaşam doyumu puan ortalamalarının farklılaşp farklılaşmadığına yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır. Tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 10’da yer almaktadır.

Tablo 10: Evlilik Yaşam Doyumu Puan Ortalamalarının Evlenme Yaşına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına Yönelik Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

<i>f</i> , \bar{x} ve <i>ss</i> Değerleri						ANOVA Sonuçları				
Puan	Gruplar	n	\bar{x}	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
EYDO	18-22 Yaş	85	24,76	6,94	G. Arası	33,214	2	16,607		
	23-30 Yaş	445	25,35	6,22	G. İçi	24544,553	608	40,369		
	31-45 Yaş	81	25,60	6,44	Toplam	24577,768	610			
	Toplam	611	25,31	6,35						

* $p<.05$

Tablo 10’a bakıldığında, örneklem grubunu oluşturan bireylerin Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeğinden aldıkları puanların evlenme yaşı değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucunda, Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeğinden alınan toplam puanlarında grupların arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($F=,411; p>.05$).

4.2.7. Evli Bireylerin Evlilik Yaşam Doyumunun Evlenme Şekline Göre Farklılaşp Farklılaşmamasına Yönelik Bulgular

Çalışma grubunu oluşturan evli bireylerin evlilik yaşam doyumunu puanlarının evlenme şekline göre anlamlı biçimde farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Araştırma sorusunu yanıtlayabilmek için İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi olan “t” testi tekniği kullanılmıştır. t testi analizine dair bulgular Tablo 11’de verilmiştir.

Tablo 11: Evlilik Yaşam Doyumu Puan Ortalamalarının Evlenme Şekline Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına Yönelik t Testi Tablosu

Puan	Gruplar	n	\bar{x}	SS	Sh _x	t Testi		
						t	Sd	p
EYDO	Hem görücü usulü	127	24,37	6,41	,57	-1,871	609	,062
	Hem anlaşarak							
	Anlaşarak (Flört)	484	25,55	6,32	,29			

*p<.05

Tablo 11’de evlenme şekilleri farklı olan bireylerin evlilik yaşam doyumuna ilişkin puan ortalamaları ile bu puanlara yönelik standart sapma değerleri verilmektedir. Örneklem grubunu oluşturan bireylerin Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeğinden aldıkları puanların evlenme şekli değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bağımsız gruplar t testi sonucunda, Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeğinden alınan toplam puanlarında grupların arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (t=-1,871; p>.05).

4.2.8. Evli Bireylerin Evlilik Yaşam Doyumunun Evlilik Süresine Göre Farklılaşp Farklılaşmamasına Yönelik Bulgular

Çalışma grubunu oluşturan evli bireylerin evlilik yaşam doyumu puanlarının evlilik süresine göre anlamlı biçimde farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Araştırma sorusunu yanıtlayabilmek için İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi olan “t” testi tekniği kullanılmıştır. t testi analizine dair bulgular Tablo 12’de verilmiştir.

Tablo 12: Evlilik Yaşam Doyumu Puan Ortalamalarının Evlilik Süresine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına Yönelik t Testi Tablosu

Puan	Gruplar	n	\bar{x}	ss	Sh _r	t Testi		
						t	Sd	p
EYDO	1-5 Yıl	233	25,90	6,15	,40	1,823	609	,069
	6 Yıl ve üzeri	378	24,94	6,45	,33			

*p<.05

Tablo 12’ye göre, örneklem grubunu oluşturan bireylerin Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeğinden aldıkları puanların evlilik süresi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bağımsız gruplar t testi sonucunda, Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeğinden alınan toplam puanlarında grupların arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (t=1,823; p>.05).

4.2.9. Evli Bireylerin Evlilik Yaşam Doyumunun Eş Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşp Farklılaşmamasına Yönelik Bulgular

Çalışma grubunu oluşturan evli bireylerin evlilik yaşam doyumu puanlarının eş eğitim düzeyine göre anlamlı biçimde farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Bu doğrultuda eş eğitim düzeyi “Lise”, “Lisans” ve “Lisansüstü” olan evli bireylerin evlilik yaşam doyumu puan ortalamalarının farklılaşp farklılaşmadığına yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır. Tespit edilen anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı post-hoc analiz yapılmıştır. Tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 13’ te yer almaktadır.

Tablo 13: Evlilik Yaşam Doyumu Puan Ortalamalarının Eş Eğitim Düzeyine Göre Farklaşıp Farklaşmadığına Yönelik Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

<i>f</i> , \bar{x} ve <i>ss</i> Değerleri				ANOVA Sonuçları						
Puan	Grupların	\bar{x}	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>P</i>	
EYDO	Lise	150	23,89	7,06	G. Arası	470,017	2	235,008	5,927	,003*
	Lisans	383	25,59	6,16	G. İçi	24107,75	608	39,651		
	Lisans Üstü	78	26,63	5,30	Toplam	24577,76	610			
	Toplam	611	25,31	6,35						

*p<.05

Tablo 13' te görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan bireylerin Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeğinden aldıkları puanların eş eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucunda, Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeğinden alınan toplam puanlarında gruplar arasında fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F=5,927$; $p<.05$). Bu işlemin ardından ANOVA sonrası tespit edilen anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı post-hoc analiz tekniklerine geçilmiştir. ANOVA sonrası hangi post-hoc çoklu karşılaştırma tekniğinin kullanılacağına karar vermek için öncelikle Levene's testi ile grup dağılımlarının varyanslarının homojen olup olmadığı hipotezi sınanmış, varyansların homojen olmadığı saptanmıştır ($LF=3,291$; $p<.05$). Bunun üzerine varyansların homojen olmaması durumunda genellikle tercih edilen Tamhane's T2 yapılarak, çoklu karşılaştırma analizi sonuçları Tablo 14'te sunulmuştur.

Tablo 14: Tamhane's T2 Testi Sonuçları

Gruplar (i)	Gruplar (j)	$\bar{x}_i - \bar{x}_j$	$Sh_{\bar{x}}$	<i>p</i>
Lise ve altı	Lisans	-1,71	,66	,030
	Lisansüstü	-2,74	,83	,004
Lisans	Lise ve altı	1,71	,66	,030
	Lisansüstü	-1,04	,68	,340
Lisansüstü	Lise ve altı	2,74	,83	,004
	Lisans	1,04	,68	,340

*p<.05

Tablo 14’ de görüldüğü gibi, bireylerin Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeğinden aldıkları puanların eş eğitim düzeyi değişkenine göre hangi alt gruplar arasında farklılaştığını belirlemek üzere yapılan Tamhane’s T2 testi sonucunda, eş eğitim düzeyi lise ve altı olanlar ile lisans olanlar arasında eşinin eğitim durumu lisans olanların lehine; eşinin eğitim durumu lise ve altı olanlar ile lisansüstü olanlar arasında eşinin eğitim durumu lisansüstü olanların lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Bu bulgudan hareketle, eşinin eğitim düzeyi lisans ve lisansüstü olanların eşinin eğitim düzeyi lise ve altı olan bireylere göre evlilik yaşam doyumu düzeylerinin dahayüksek olduğu söylenebilir.

4.2.10. Evli Bireylerin Evlilik Yaşam Doyumunun Çocuk Sayısına Göre Farklılaşp Farklılaşmamasına Yönelik Bulgular

Çalışma grubunu oluşturan evli bireylerin evlilik yaşam doyumu puanlarının çocuk sayısına göre anlamlı biçimde farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Bu doğrultuda çocuk sayısı “Çocuğu olmayan”, “1 çocuk” ve “2 çocuk ve üzeri” olan evli bireylerin evlilik yaşam doyumu puan ortalamalarının farklılaşp farklılaşmadığına yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır. Tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 15’te yer almaktadır.

Tablo 15: Evlilik Yaşam Doyumu Puan Ortalamalarının Çocuk Sayısına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına Yönelik Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

<i>f</i> , \bar{x} ve <i>ss</i> Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Gruplar	n	\bar{x}	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
	Çocuğu Yok	149	26,14	5,86	G. Arası	159,798	2	79,899		
EYDO	1 Çocuk	221	25,27	6,59	G. İçi	14417,970	608	40,161	1,989	,138
	2 Çocuk ve Üzeri	241	24,83	6,39	Toplam	24577,768	610			
	Toplam	611	25,31	6,35						

**p*<.05

Tablo 15 incelendiğinde, örneklem grubunu oluşturan bireylerin Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeğinden aldıkları puanların bireylerin sahip oldukları çocuk sayısı değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla

tek yönlü varyans analizi (ANOVA) gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucunda, Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeğinden alınan toplam puanlarında grupların arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($F=1,989; p>.05$).

5. TARTIŞMA VE YORUM

5.1. Evli Bireylerde Evlilik Yaşam Doyumunun Yordanmasına İlişkin Tartışma ve Yorum

Çalışmanın bu bölümünde evlilik yaşam doyumunun kişilerarası bilinçli farkındalık ve ilişki otantiklik tarafından anlamlı şekilde yordanıp yordanmamasına ilişkin tartışma ve yoruma yer verilmiştir.

5.1.1. Evli Bireylerde Evlilik Yaşam Doyumun Kişilerarası Bilinçli Farkındalık ve İlişki Otantiklik Tarafından Yordanmasına İlişkin Tartışma ve Yorum

Evlilik yaşam doyumu ile kişilerarası bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiye yönelik bulgular incelendiğinde evlilik yaşam doyumu ile kişilerarası bilinçli farkındalık arasında pozitif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır. Alanyazında evlilik yaşam doyumunu etkileyen birçok faktörü ele alan araştırma bulunmaktadır (Kilbourn, Howell, England, 1990; Çağ, Yıldırım, 2013; Güngör 2007; Özdemir-Kemahlı, 2019; Çelik, 2012; Öziş 2015; Ahsen, 2017; Telli 2019; Ward ve diğ., 2009; Koyuncu, 2019; Dengiz 2019). Bununla birlikte; kişilerarası bilinçli farkındalığın yeni bir kavram olduğu ve bu kavramı evlilik ilişkisi içerisinde ele alan araştırma sayısının az olduğu görülmektedir. Evlilikte bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide duygusal zekâ ve evlilik uyumunun aracılık rolünü ele alan Erus (2019) bu çalışması kapsamında kişilerarası bilinçli farkındalık kavramını geliştirmiştir. Çalışma sonucunda bu araştırmanın sonucuyla benzer şekilde kişilerarası bilinçli farkındalık ile evlilik uyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Aynı çalışmada evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile evlilik uyumu arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Çalışmaya göre bilinçli farkındalığın başlı başına evlilik uyumunu etkilemede yeterli olmadığı görülmüş olup; evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın bireylerin evlilik uyumunu arttırdığı tespit edilmiştir (Erus, 2019).

Bilinçli farkındalık, mevcut olaylara ve deneyimlere açık bir dikkat ve farkındalık verme olarak tanımlanır (Brow, Ryan 2003). Bu tanım, bilinçli farkındalığın üç temel aksiyomu olan niyet, dikkat ve tutuma işaret etmektedir. Shapiro ve arkadaşlarına göre (Shapiro ve diğ., 2006), bu üç aksiyom bilinçli farkındalığın çalışma mekanizmasını açıklamakta olup; tek bir döngüsel sürecin iç içe geçmiş yönleri olarak aynı anda gerçekleşir. Aynı zamanda bilinçli farkındalığın; farkındalıkla hareket etmek, gözlemlemek, tanımlamak, deneyime tepki vermemek ve deneyimi yargılamamak şeklinde beş yönü bulunmaktadır (Carmody, Baer 2008). Tüm bu yönleriyle bilinçli farkındalık içsel bir deneyim olarak; kişinin kendi içine dönmesi ve bunun sonucunda psikolojik dengesini sağlaması ile ilişkidir (Erus, 2019).

Bilinçli farkındalık bireyin sosyal etkileşimlerindeki farkındalığı, yargısı ve tepkilerini başlı başına tahmin etmeye yeterli değildir (Duncan, Coatsworth, Greenberg, 2009). Burpee ve Langer (2005) evlilik doyumu ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi açıklamak amacıyla yürüttüğü çalışma sonucunda bilinçli farkındalığın yenilik arama ve yenilik üretme boyutlarının evlilik doyumu ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Burpee, Langer, 2005). Evlilik ilişkisi kapsamında ele alınan araştırmalarda bilinçli farkındalık ve evlilik yaşam doyumu arasında düşük veya orta düzeyde pozitif yönlü ilişki görüldüğü söylenebilir (Lenger, Gordon, Nguyen, 2017; Parlar, Akgün, 2018; Gillespie ve diğ., 2015). Alanyazındaki çalışmalar dikkate alınarak bu araştırmada sosyal etkileşim gerektiren ilişkilerde bilinçli farkındalığın tek başına yeterli olmadığından yola çıkarak kişilerarası bilinçli farkındalık kavramının evlilik yaşam doyumu ile ilişkisi ele alınmıştır. Alanyazındaki sonuçlara benzer olarak bu araştırma kapsamında evlilik yaşam doyumu ile evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Kişilerarası bilinçli farkındalık etkileşimde olan kişiyi dikkatle dinleyebilme, etkileşim içindeyken karşısındakinin ve kendisinin duygularını fark etme, düşünce ve duygularına karşı açık, kabullenici ve hassas olma ve davranışları karşısında kendi duygularını düzenlemeyi içermektedir (Frank, Jennings, Greenberg, 2016). Kişilerarası bilinçli farkındalığın yakın ilişkilerin sağlıklı biçimde sürdürülebilmesi için önemli bir faktör olduğu bilinmektedir (Pratscher ve diğ., 2018).

Kişilerarası bilinçli farkındalığın ebeveyn-çocuk, öğretmen- öğrenci ve arkadaş ilişkisi gibi ikili ilişkilerde iletişimi ve ilişki kalitesini arttırdığına yönelik çalışmalar yer almaktadır (Duncan, 2007; McCaffrey, 2015; Frank, Jennings, Greenberg, 2016; Pratscher ve diğ., 2019). Karşılıklı etkileşimin oldukça fazla olduğu evlilik ilişkisi içerisinde kişilerarası bilinçli farkındalığın evlilik doyumuna olumlu katkı sağlayacağı söylenebilir. Carson ve arkadaşları (2004), ilişki içerisinde bilinçli farkındalık uygulamalarının çiftlerin ilişki doyumunu ve yakınlığını arttırdığını ve birbirlerine kabule dayalı bir tutumla yaklaştıklarını gözlemlemiştir (Carson ve diğ., 2004).

Bilinçli farkındalığı yüksek olan partnerlerin yaşanan bir probleme karşısında duygularını daha iyi düzenleyebildiği ve tepkiselliklerini orantılı gösterdiği söylenebilir. Duygularına dair farkındalığın artması eşler arasında daha olumlu bir iletişimin oluşmasını sağlarken, yaşanan probleme dair sağlıklı çözüm yollarını bulma konusunda yardımcı olur (Khalifian, Barry, 2016, 592; Parlar, Akgün, 2018, 13). Duygulara dair farkındalık ve problem durumunda etkili çözüm yolları kullanmak evlilik doyumunun artmasını sağlamaktadır (Parlar, Akgün, 2018, 13). Kişilerarası bilinçli farkındalık yaşanan problemlerde bireyin öz düzenleme yapmasını sağlayarak; etkili bir şekilde çözüme ulaşmasına olanak verir (Erus, 2019). Aynı zaman etkileşim içerisindeyken eşinin ihtiyaçlarına daha fazla özen göstermesi ile ilişki doyumunu ve iyi oluşu da arttırmaktadır (Lenger, Gordon, Nguyen, 2017).

Eşler arasında sağlıklı ilişkilerin kurulması için ihtiyaç duyulan becerilerden biri empatidir. Empati becerisi duygu ve düşüncelerin doğru şekilde anlama ve yansıtmayı içerir. Eşlerin birbirlerine empatik yaklaşımları iletişimin kalitesini etkilemektedir (Soylu, Kağnıcı, 2015). Kişilerarası bilinçli farkındalık ile empati arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır (Pratscher ve diğ., 2019). Kişilerarası bilinçli farkındalığı yüksek olan kişiler partnerlerine daha empatik bir tutumla yaklaştığı ve bu tutumun partnerlerin birbirlerine karşı duyduğu yakınlık hissini arttırdığı bilinmektedir (Kohlenberg ve diğ., 2015).

Kişilerarası bilinçli farkındalık ile eşlerin birbirlerinin dikkatle dinlemesi, duyguları anlayıp; bunu uygun şekilde ifade etmesi, duygu ve düşüncelerine karşı kabule dayalı bir tutumla yaklaşması; yaşanan problemlerde duygularını düzenleyip, tepkiselliklerini orantılı bir şekilde göstermeleri aralarındaki yakınlık hissini arttırarak ilişkilerinin sağlıklı biçimde sürdürülmesinde katkı sağladığı söylenebilir. Eşler arasındaki sağlıklı ilişkilerin kurulmasında ihtiyaç duyulan tüm bu faktörler ile evlilik yaşam doyumunun ilişkili olduğunu görülmektedir. Bu çalışma da alanyazındaki çalışmalara benzer şekilde evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın evlilik yaşam doyumunu ile arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu göstermektedir.

Araştırmanın sonucuna göre ilişkisel otantiklik ile evlilik yaşam doyumunu puan ortalamaları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. İlişkisel otantiklik, yakın ilişkiler içerisinde bulunan bireylerin gerçek benliği ile kendini ortaya koyması olarak tanımlanmaktadır (Lopez, Rice, 2006). Otantik bir ilişki kendini açmayı içermektedir (Tou ve diğ., 2015; Wilson ve diğ., 2014). Evlilikte partnerlerin birbirleriyle kişisel bilgilerini açık bir şekilde paylaşabilmesi, diğer bir deyişle kendilerini açması ilişkinin sürdürülmesini ve ilişkiden alınan doyumunu belirleyen önemli faktörlerden biri olarak görülmektedir (Lee ve diğ., 2019; Sprecher, Hendrick, 2004).

Bu çalışmada evlilik ilişkisi içerisinde bireyin kendini olduğu gibi samimiyetle partnerine açmasının evlilik yaşam doyumunu arttıracığına dair hipotez doğrulanmamıştır. Otantiklik kavramını yakın ilişkiler ve evlilik ilişkisi bağlamında ele alan çalışma sonuçları da farklılık göstermektedir (Akay, 2015; Aydoğan, Özbay, 2018, Lopez, Rice, 2006; Togay, 2016). Brunell ve arkadaşları (2010)'nın yürüttüğü çalışmada bireylerin ilişki kalitesi ve öznel iyi oluşu ile otantiklik arasında anlamlı bir ilişki tespit etmişlerdir. Araştırma sonucuna göre; otantiklik düzeyi artan bireylerin ilişkilerinde daha mutlu olduğu ve sağlıklı ilişki kurduğu saptanmıştır (Brunell ve diğ., 2010). Bu çalışma sonuçlarıyla benzer şekilde Yavaşoğlu (2019) evli bireylerin özgünlük düzeyi ile mutluluk düzeyi arasındaki ilişkinin pozitif yönlü olduğunu bulgulamıştır (Yavaşoğlu, 2019). İlişkilerden doyum elde etmek için samimiyet ve kendini açık şekilde ifade etmenin önemini vurgulayan araştırmalar olduğu gibi (Lippert, Prager, 2001; Meeks, Hendrick, Hendrick, 1998); kendini samimiyetle açamayan eşlerin ilişki

kalitesinin azaldığı ortaya koyan çalışmalar da bulunmaktadır (Brunell, Pilkington, Webster, 2007). Karimiyan ve arkadaşlarının evli bireylerin yakınlaşma korkusu, ilişkilerde özgünlük ve cinsiyet değişkeninin ilişki doyumu ile arasındaki ilişkiyi ele aldığı çalışmasında ilişki otantiklik ile ilişki doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (2014'ten aktaran Günar-Eren, 2019). Günar-Eren (2019) tarafından yürütülen araştırmada otantik kendine yabancılaşmanın evlilik uyumunu negatif yönde yordadığı tespit edilmiştir. Otantik kendine yabancılaşma kişinin duyguları, bedensel tepkileri ve derinlerinde yer alan düşüncelerini içeren gerçek benliği ve bilinç düzeyinde farkındalığı arasındaki açıklığı ifade etmektedir. Bu bağlamda açıklık seviyesinin yükselmesi ile partnerler arasındaki uyumun düştüğü söylenebilir (Günar-Eren, 2019). Buna ek olarak, Finkenauer ve arkadaşları (2009) evlilik ilişkisi içerisinde kendini gizleyen partnerlerin zamanla iyi oluşlarının azaldığını; kendini gizleme ile evlilik kalitesi arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu saptamıştır (Finkenauer ve diğ., 2009). Evlilik ilişkisi gibi yakın ilişkilerde partnerlerin kendilerini samimiyetle açmaları ve gizlememeleri ilişki özgünlüğü güçlü ve doyum sağlanan bir evlilik hayatının oluşmasına imkân sağladığı düşünülebilir. Literatüre bakıldığında otantikliğin çoğunlukla kişisel bir kavram olarak ele alındığı söylenebilir. Otantiklik üzerine yapılan çalışmalar otantikliğin gerçek kendilik gibi kişisel farklılıkları belirten bir kavram veya kendiliğin diğeri ile özgün deneyimini kapsayan ilişki bir kavram olması arasında anlaşmaya varamamıştır (Lopez, Rice, 2006). Bu çalışmada ilişki otantiklik ile evlilik yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişkinin saptanamaması olarak otantiklik kavramının doğası gereği birey merkezli bir yapı olması söylenebilir.

5.2. Evli Bireylerde Evlilik Yaşam Doyumunun Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşp Farklılaşmamasına Yönelik Tartışma ve Yorum

Çalışmanın bu bölümünde evlilik yaşam doyumunun evli bireylerin cinsiyetine, yaşına, çalışma durumuna, sosyo-ekonomik düzeyine, eğitim düzeyine, evlenme yaşına, evlenme şekline, evlilik süresine, eşlerinin eğitim düzeyine ve çocuk sayısı değişkenlerine göre anlamlı bir şekilde yordanıp yordanmamasına ilişkin tartışma ve yorum yer almaktadır.

5.2.1. Evli Bireylerin Evlilik Yaşam Doyumunun Cinsiyetine Göre Farklılaşp Farklılaşmamasına İlişkin Tartışma ve Yorum

Bu araştırmada evlilik yaşam doyumunun evli bireylerin cinsiyetlerine göre anlamlı biçimde farklılaşmadığı saptanmıştır. Alanyazında evlilik doyumunun cinsiyet değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığına dair farklı sonuçları görülmektedir. Evlilik yaşam doyumunun cinsiyete göre anlamlı biçimde farklılaşmadığını destekleyen araştırmalar yer almaktadır (Çağ, Yıldırım, 2013; Taşköprü, 2013; Kubat, 2012; Kabasakal, Soylu 2016; Batık, Kalkan, 2017; Özbek, 2018).

Boylu (2018) evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile evlilik doyumunu arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında evli bireylerin evlilik doyumunun cinsiyete göre farklılaşmadığını bulgulamıştır (Boylu, 2018). Bu araştırmanın sonucuyla paralel şekilde eşlerin öznel ve ilişkisel mutluluğunun evlilik doyumunu etkisi üzerine yürütülen araştırmada evlilik doyumunun cinsiyetler arası farklılaşmadığı görülmektedir (Koyuncu, 2019). Erbil ve Hazer (2018) çalışan bireylerin evlilik uyumunu araştırdıkları çalışmalarında evlilik uyumu ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki bulmamıştır (Erbil, Hazer, 2018). Yüksel-Şahin ve Sarıdemir (2017) öğretmenler ile yürüttüğü çalışmasın cinsiyetin hem yaşam doyumunu hem de evlilik doyumunu düzeyi üzerindeki etkisinin anlamlı düzeyde olmadığını saptamıştır (Yüksel-Şahin, Sarıdemir, 2017).

Alanyazında evlilik doyumunun cinsiyet değişkenine göre farklılaştığına ilişkin araştırmalar da bulunmaktadır. Cinsiyetin evlilik doyumunu yordayan önemli bir faktör olduğu bilinmektedir (Haseley, 2006). Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeğinin uyarılama çalışmasının gerçekleştirildiği araştırma bu araştırmanın bulgularını desteklememektedir. Çelik (2012), araştırmasında evlilik yaşam doyumunun cinsiyete göre farklılaştığını saptamıştır (Çelik, 2012).

Şener ve Terzioğlu (2008), evlilik uyumunu cinsiyete göre incelendiğinde erkeklerde kadınlardan yüksek olduğunu bulgulamışlardır (Şener, Terzioğlu, 2008). Bir aile eğitim programının evlilik doyumunu, evlilikte sorun çözme becerisi ve psikolojik iyi oluşa etkisini inceleyen araştırmada, katılımcıların erkeksilik puanlarının evlilik doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur (Koca, 2013). Öziş, (2015) yaptığı araştırmada evlilik doyumunu ile cinsiyet faktörü

arasında anlamlı ilişki olduğunu; erkeklerin kadınlara göre evlilik doyum düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır (Öziş, 2015). Benzer şekilde, Rostami ve arkadaşları (2014) kadınlara göre erkeklerin evliliklerinden daha fazla doyum aldıklarını göstermiştir (Rostami ve diğ., 2014). Evlilik doyumunun cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yürütülen bir meta-analiz çalışmasında, evlilik doyumunun cinsiyete göre erkekler lehine önemsiz düzeyde bir farka sahip olduğu tespit edilmiştir (Haylı, Durmuş, Kış, 2017). Sonuç olarak, alanyazındaki çalışmalar da evlilik doyumunun cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğine dair sonuçlar değişiklik göstermektedir.

5.2.2. Evli Bireylerin Evlilik Yaşam Doyumunun Yaşına Göre Farklılaşp Farklılaşmamasına İlişkin Tartışma ve Yorum

Bu araştırmada evlilik yaşam doyumunun evli bireylerin yaşına göre anlamlı biçimde farklılaşmadığı saptanmıştır. Alanyazında evlilik yaşam doyumunun yaşa göre anlamlı biçimde farklılaşmadığına ilişkin araştırmalar bulunmaktadır. Evli bireylerin kişilik özelliklerine göre evlilik doyumunu araştıran çalışmada evlilik doyumunun yaşa bağlı farklılaşmadığı tespit edilmiştir (Deniz, 2017). Koyuncu (2019), evli bireylerde özel mutluluk ve ilişkisel mutluluğun evlilik doyumuna etkisini araştırdığı çalışmasında evlilik doyumunun farklı yaş gruplarındaki kişiler arasında farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Koyuncu, 2019).

Güven ve Sevim (2007) problem çözme biçiminin evlilik doyumunu birinci sırada yordadığını fakat evli bireylerde yaş faktörünün evlilik doyumunu üzerinde etkisinin olmadığını bulgulamıştır (Güven, Sevim, 2007). Karalı (2019) evlilik yaşam doyum ile cinsel doyum arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit ettiği çalışmasında eşlerinin yaşı ile evlilik uyumu ve evlilik yaşam doyum arasında anlamlı farklılık saptamamıştır (Karı, 2019). Bu araştırmanın sonuçlarına benzer şekilde Bett ve arkadaşları (2017) tarafından yapılan araştırmada farklı yaş gruplarındaki bireyler arasında evlilik doyumları açısından fark olmadığı bulunmuştur (Bett ve diğ., 2017). Empati ve evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmada yaşın evlilik uyumunu yordamadığı saptanmıştır (Tutarel- Kışlak, Çabukça, 2002).

Boylu (2018), evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile evlilik doyumları arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında 21-30 yaş aralığındaki bireylerin evlilik

yaşam doyumu düzeylerinin 51 ve üzeri yaş olan bireylerden yüksek olduğunu saptamıştır (Boylu, 2018). Çalışan bireylerin evlilik uyumlarının incelendiği araştırmada 26-34 yaş aralığındaki katılımcıların 65,80%'ninin, 45 ve üzeri yaşta olan katılımcıların ise 90,90%'ninin evlilikte uyumsuz olduğu saptanmıştır (Erbil, Hazer, 2018). Bu araştırmanın sonucunun aksine Erbil ve Hazer (2018) yaş ilerledikçe evlilik uyumu azaldığını bulgulamıştır (Erbil, Hazer, 2018).

Taşköprü (2013) evlilik doyumu ile problem çözme becerisi arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında genç bireylerin evlilik doyumlarının daha yüksek olduğunu saptamıştır (Taşköprü, 2013). Alanyazında yaş faktörünün evlilik yaşam doyumuna etkisi konusunda farklı sonuçların olduğu görülmektedir. Bu araştırmada da anlamlı bir farkın bulunmaması bireylerin yaşından ziyade evlilik ilişkisinin niteliğiyle ilişkilendirilebilir.

5.2.3. Evli Bireylerin Evlilik Yaşam Doyumunun Çalışma Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmamasına İlişkin Tartışma ve Yorum

Bu araştırmada evlilik yaşam doyumunun evli bireylerin çalışma durumuna göre anlamlı biçimde farklılaştığı saptanmıştır. Araştırmaya katılan bireylerde çalışan evli bireylerin evlilik yaşam doyumunun çalışmayanlara göre daha yüksek olduğu söylenebilir. Alanyazına bakıldığı zaman, evlilik doyumunun çalışma durumu değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığına dair farklı sonuçlar görülmektedir.

Karalı (2019) çalışan bireylerin evlilik doyumu ve cinsel doyum düzeylerinin daha yüksek olduğunu ayrıca katılımcıların eşlerinin çalışmasının evlilik yaşam doyum düzeyini pozitif yönde etkilediğini saptamıştır (Karalı, 2019). Çalışmakta olan evli bireylerin evlilik uyumlarını inceleyen araştırmanın sonuçlarına göre katılımcıların %20,30' nun evlilik yaşamında uyumlu, %79,70' nin ise uyumsuz olduğu tespit edilmiştir (Erbil, Hazer, 2018). Aynı araştırmada, evli bireylerin %57'sinin ilk evlenme yaşının 18 ile 25 yaş aralığında değişmesi, evlilik süresinin 15 yıl üzeri olması, çocuk sahibi olmaları ve gelir seviyesinin ortalama 2000-3000 tl olması evlilik yaşamında uyumsuzluğun nedenleri olarak gösterilmektedir (Erbil, Hazer, 2018). Alanyazında bu araştırmanın sonucunun aksine evlilik doyumunun çalışma durumuna göre anlamlı şekilde farklılaşmadığına dair araştırma sonuçlarının olduğu görülmektedir.

Özbek (2018) araştırmasında evli bireylerin çalışma durumlarına göre Evlilik Uyum Ölçeği ve Evlilik Doyum Ölçeğinden aldıkları genel puanların istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediğini bulgulamıştır (Özbek, 2018). Evli bireylerde kişilik özelliklerinin evlilik uyumu ve evlilik doyumu üzerine etkisinin araştırıldığı çalışmada, evlilik doyumunun bireylerin çalışıp çalışmama durumuna göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır (Ahsen, 2017). Alanyazında yer alan çalışmaların evli bireylerin çalışma durumlarının evlilik doyumu ile ilişkisi hakkında net bir sonuca ulaşmadığı görülmektedir. Bu araştırmanın sonucu olarak evlilik yaşam doyumu açısından evli bireylerin aktif çalışma hayatında olmasının önemli olduğu görülmektedir.

5.2.4. Evli Bireylerin Evlilik Yaşam Doyumunun Algılanan Sosyo-ekonomik Düzeyine Göre Farklaşım Farklaşmamasına İlişkin Tartışma ve Yorum

Evli bireylerin evlilik yaşam doyumunun algılanan sosyo-ekonomik düzeye göre anlamlı biçimde farklılaştığı saptanmıştır. Yüksek sosyo-ekonomik düzeye sahip evli bireylerin evlilik yaşam doyumunun orta sosyo-ekonomik düzeydekilere göre daha yüksek olduğu söylenebilir. Gelir düzeyinin evlilik doyumu üzerindeki farklı etkilerini ele alan çalışmalar bulunmaktadır (Batık, Kalkan, 2017; Zainah ve diğ., 2012; Storaasli, Markman, 1990). Koyuncu (2019) çalışmasında maddi imkânlar arttıkça evlilikte mutluluğun arttığı ve evlilik doyumunun yükseldiğini, gelir düştükçe ise evlilikte mutluluğun ve doyumun azaldığı saptamıştır (Koyuncu, 2019). Batık ve Kalkan (2017) yürüttükleri çalışmada sosyo-ekonomik düzeyin evlilik doyumunu yordadığını tespit etmişlerdir. Çalışma sonucuna göre, sosyo-ekonomik düzeyi iyi olan kişilerin evlilik doyumunun daha yüksek olduğu bulunmuştur (Kalkan, 2017). Bu çalışmasının sonucuna paralel olarak Kubat (2012) evli bireylerde aldatma eğilimi ile evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında, orta üzeri maddi gelire sahip olan evli bireylerin orta düzey ve ortanın altında maddi gelire sahip olanlardan anlamlı olarak yüksek çıktığını tespit etmiştir (Kubat, 2012).

Taşköprü (2013)' nün çalışmasındaki sosyo-ekonomik düzey ile evlilik doyumu arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bu çalışmanın sonuçlarını destekler niteliktedir. Araştırmanın sonucuna göre, düşük düzeyde geliri olan bireylerin

evlilik doyumunun orta ve yüksek düzeyde geliri olanlara göre daha düşük olduğu görülmüştür (Taşköprü, 2013). Zainah ve arkadaşları (2012) evlilik doyumunu etkileyen demografik faktörleri araştırdıkları çalışmada; ekonomik geliri yüksek olan bireylerin geliri düşük olanlardan daha çok doyum aldıklarını saptamıştır (Zainah ve diğ., 2012). Özkan (2019) evli bireylerin ortalama aylık geliri ve çatışma çözüm stillerinin evlilik doyumunda anlamlı bir farklılık oluşturduğunu; çatışma çözüm stiline ise evlilik doyumunu için anlamlı bir farklılık oluşturmadığını ortaya koymuştur (Özkan, 2019). Evlilik ilişkisinde yaşanan problemlerin başında ekonomik gelire dair problemler gelmekte ve bu problemlerin evlilik doyumunu azaltıcı etkisi olduğu söylenebilir. (Storaasli, Markman, 1990). Bu araştırmanın sonuçları ile alanyazında genel olarak kabul gören sonuçların tutarlı olduğu; gelir durumunun evlilik doyumunu yordayan bir faktör olduğu görülmektedir.

Bett ve arkadaşları (2017) çeşitli çeşitli demografik değişkenlerin evlilik doyumunu ile ilişkisini araştırdıkları çalışmada gelir düzeyinin evlilik doyumunu yordamadığı bulgulanmıştır (Bett ve diğ., 2017). Bu çalışmanın aksine, evlilik doyumunu ile kişisel değişkenler arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada eve giren gelirin evlilik doyumunu yordamadığı tespit edilmiştir (Çağ, Yıldırım, 2013).

-ekonomik durum ile evlilik yaşam doyumunu arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmaların sonuçlarına bakıldığı zaman sosyo-ekonomik durumun evlilik doyumunu yordadığına dair sonuçlar olsa dahi aralarındaki ilişki her dönem araştırmaya değerdir. Bu araştırmanın sonucuyla, bireylerin evliliklerini daha rahat sürdürüp, maddi istek ve beklentilerinin karşılanması ve çocuklarının ihtiyaçlarını rahatça karşılayabilmeleri için belli miktarda gelire sahip olmalarının evlilikten aldıkları doyumun artmasını sağlayacağı düşünülmektedir.

5.2.5. Evli Bireylerin Evlilik Yaşam Doyumunun Evlenme Şekline Göre Farklılaşp Farklılaşmamasına İlişkin Tartışma ve Yorum

Araştırmada evlilik yaşam doyumunun evli bireylerin evlenme şekline göre anlamlı biçimde farklılaşmadığı saptanmıştır. Alanyazındaki çalışmalara bakıldığından evlilik doyumunun evlilik şekline göre farklılaşp farklılaşmadığına dair farklı sonuçlar bulunmaktadır. Karalı (2019) 'ın araştırmasının sonucu bu araştırmanın bulguları ile paralellik göstermekte olup; araştırmada evli bireylerin

evlilik şekli ile evlilik uyumu ve evlilik yaşam doyumunun istatistiksel olarak birbirlerini yordamadığı tespit edilmiştir (Karalı, 2019). Anlaşarak evlenme şekli, bireyin kendi seçtiği kişi ile belli bir süre flört ettikten sonra o kişiyle evlenmesi iken görücü usulü evlenme şekli ailenin uygun gördüğü ve onayının olduğu kişi ile evlenme kararını kapsar (Kubilay, Oktan, 2015).

Kubat (2012) flört ve görücü usulü ile evlenmiş bireylerin evlilikten aldığı doyumun farklılık göstermediğini saptanmıştır. Hindistan'da yaşayan ve görücü usulü ile evlenen bireyler ile Amerika Birleşik Devletleri'nde yaşayan ve flört yolu ile evlenen bireyler arasındaki evlilik memnuniyeti ve iyilik halini araştıran çalışmada evlenme şeklinin evlilik doyumunu üzerinde etkisinin olmadığı saptanmıştır (Myers, Madathi, Tingle, 2005).

Koyuncu (2019) çalışmasında bu çalışmasının sonucun aksine; flört ederek evlenen bireylerin evliliklerinden aldıkları doyumun görücü usulü ile evlenenlere göre daha fazla olduğunu ortaya koymuştur (Koyuncu, 2019). Evlilikte uyumun demografik özelliklere göre incelendiği bir çalışmada evlilik uyumu ile evlilik şekline göre anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (Demiray, 2006). Evlilik doyumunu, kişilik özellikleri, bilinçli farkındalık ve çeşitli demografik değişkenler arasındaki ilişkiyi araştıran çalışma sonucunda, anlaşarak evlenen bireylerin evlilik doyumunu ile görücü usulüyle evlenen bireylerin evlilik doyumunun anlamlı düzeyde farklılaştığını tespit edilmiştir (Deniz, 2017). Çelik (2012) evlenme şeklinin cinsel özgüveni etkileyen bir faktör olduğunu tespit ettiği çalışmada evlilik doyumunun da evlenme şekline bağlı olarak farklılaştığını saptamıştır (Çelik, 2012). Çalışan evli bireylerin evlenme biçimine göre evlilik uyumunun farklılaştığı görülmüştür. Görücü usulü evlilik yapanların 91,70%'inin, flört yolu ile evlenenlerin ise 72%'sinin evlilikte uyumsuz olduğu saptanmıştır (Demir, Hazer, 2018). Kanburoğlu'nun 2019 yılında evli kadınlarda evlilik yaşı ve evlenme biçiminin evlilik doyumunu ve depresyon düzeyine olan etkisini incelediği çalışmada kendi seçimiyle evlenen kadınların evlilik doyumlarının görücü usulü ile evlenenlerden daha yüksek olarak tespit edilmiştir (Kanburoğlu, 2019). Alan yazındaki çalışmalara bakıldığında konu ile ilgili farklı sonuçların yaşanılan coğrafyaya veya kültüre göre değişebileceği söylenebilir. Bu konuda daha geniş kapsamlı araştırmalara ihtiyaç olduğunu göstermektedir.

5.2.6. Evli Bireylerin Evlilik Yaşam Doyumunun Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşp Farklılaşmamasına İlişkin Tartışma ve Yorum

Araştırmada evli bireylerin eğitim düzeyi ile evlilik yaşam doyumu arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu araştırmanın bulgusuyla benzer şekilde Karalı (2019) tarafından yürütülen bir çalışmada eğitim düzeyinin evlilik yaşam doyumu ve evlilik uyumunu yordamadığı saptanmıştır (Karaklı, 2019). Empati düzeyinin evlilik doyumunu yordadığı tespit edilen çalışmada, eşlerin evlilik uyumlarının eğitim düzeyine bağlı olarak değişmediği bulgulanmıştır (Tutarel-Kışlak, Çabukça, 2002). Özbek (2018) evli bireylerin eş değerlendirmede evlilik doyumu, evlilik uyumu ve cinsel doyumunun etkisini incelediği çalışmasında; eğitim düzeyi lisans ve lisansüstü olan katılımcıların evlilik uyumunun ortaokul ve lise mezunu olanlardan daha yüksek olduğunu tespit etmiştir (Özbek, 2018). Aynı çalışmada katılımcıların eğitim düzeylerinin evlilik doyumunu yordamadığı saptanmıştır (Özbek, 2018). Evlilik doyumunu toplumsal cinsiyet rolleri ve profesyonel psikolojik yardım arama tutumları açısından inceleyen araştırmada bireylerin eğitim durumlarına göre evlilik doyumları arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır (Çınar, 2008).

Eğitim düzeyi ile evlilik doyumu arasında bir ilişki olduğu öne sürülmekte ancak ilişkinin yönü hakkında kesin bir kaniya varılmadığı gözlenmektedir (Boertien, Harköner, 2018; Cirhinlioglu ve diğ., 2016; Çağ, Yıldırım, 2013). Evli bireylerin eğitim düzeyinin evlilik doyumunu yordadığına (Çağ, Yıldırım 2013; Erbil, Hazer, 2018) dair araştırma sonuçları bu çalışmanın bulgularıyla çelişmektedir. Kendir ve Demirli (2016) çalışmalarında eğitim düzeyinin evlilik doyumunu yordamakta olduğunu; yüksek lisans mezunu bireylerin evlilik doyum düzeyinin daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur (Kendir, Demirli, 2016). Şendil ve Korkut (2008) ortaöğretim ve altı eğitime sahip olan bireylerin, lise ve üzeri eğitime sahip olan bireylere göre daha düşük düzeyde evlilikten doyum aldıklarını ayrıca lisansüstü eğitime sahip olan bireylere göre daha fazla evlilik çatışması yaşadıklarını ortaya koymuştur (Şendil, Korkut, 2008). Özkan (2019) olumlu çatışma çözüm stilleri ve eğitim seviyesi lisansüstü olan bireylerin evlilik doyumunun daha fazla olduğu bulgulanmıştır (Özkan, 2019). Araştırma sonucuna göre benzer çatışma çözüm stiline sahip kişilerin eğitim seviyesi arttıkça evliliklerinden daha fazla doyum almaktadır (Özkan, 2019).

5.2.7. Evli Bireylerin Evlilik Yaşam Doyumunun Evlenme Yaşına Göre Farklılaşp Farklılaşmamasına İlişkin Tartışma ve Yorum

Bu çalışmada evli bireylerin evlilik yaşam doyumu düzeylerinin evlenme yaşına göre anlamlı biçimde farklılaşmadığı saptanmıştır. Alanyazında evlenme yaşı birçok araştırmanın konusu olmuş fakat evlilik doyumu üzerinde etkisi hakkında net bir sonuca varılmadığı görülmektedir. Yapılan çalışmalarda, evlilik yaşı ve evlilik doyumu arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmayan (Glenn, Weaver, 1978) çalışmalar olduğu gibi evlenme yaşının evlilik doyumu üzerinde etkisinin olduğunu (Yizengaw ve diğ., 2014) ortaya koyan çalışmalarda bulunmaktadır.

Kanburoğlu (2019) İstanbul ilinde yaşayan 250 evli kadından topladığı veriler ile yaptığı çalışmada evlenme yaşı ve evlilik doyumu arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu saptamıştır. Yaş ilerledikçe bireylerin evliliğe karşı kararlarında daha emin olması evlilikten aldıkları doyum düzeyini arttırmaktadır (Kanburoğlu, 2019). Erbil ve Hazer (2018)'in çalışan bireylerin sosyo-demografik özelliklerine göre evlilik uyumunu incelediği çalışmasında, evlilik uyumu ile yaş değişkeni arasında olumlu bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Erbil, Hazer, 2018). Aydınli ve Tutarel-Kışlak (2009)'ın geç yaşta evlilik yapan kadınların erken yaşta evlenenlere göre evlilik uyum düzeyinin daha yüksek olduğunu bulgulamıştır (Aydınli, Tutarel-Kışlak, 2009). Demiray (2006) tarafından yürütülen çalışmada 31–41 yaş aralığındaki katılımcıların evlilik uyum ve bağlılık düzeylerindeki azalmanın anlamlı olduğu saptanmıştır (Demiray, 2006). Araştırmanın sonucu ve alan yazındaki çalışmalar incelendiğinde evlenme yaşının evlilik doyumu üzerine etkisinin kapsamlı araştırmalar yapılarak incelenmesi net sonuçlara ulaşmaya olanak sağlayabilir.

5.2.8. Evli Bireylerin Evlilik Yaşam Doyumunun Evlilik Süresine Göre Farklılaşp Farklılaşmamasına İlişkin Tartışma ve Yorum

Araştırmanın sonucuna göre evlilik süresinin evlilik yaşam doyumunu yordamadığı bulgulanmıştır. Bu yönde yapılan araştırmalar incelendiğinde farklı sonuçlar elde edilmiştir. Evlilik doyumunun evlilik süresine göre farklılaştığını gösteren çalışma bulguları olduğu gibi (Ahsen, 2017, Batık, Kalkan, 2017; Boylu, 2018); evlilik doyumunun evlilik süresine göre farklılaşmadığını gösteren çalışmalar (Çelik, 2012; Özkan, 2019) bulunmaktadır.

Öz ve Tatar'ın (2020) çalışmasında bu araştırmanın bulguları ile denk düşen sonuca göre evli kalma süresinin, evlilik doyumunu yordamada istatistiksel anlamda farklılaşmadığı görülmüştür (Öz, Tatar, 2020). Çınar (2008) cinsiyet ve cinsiyet rollerinin evlilik doyumunu yordadığını tespit ettiği çalışmasında evlilik süresinin evlilik doyumunu üzerinde etkisinin olduğunu bulgulamamıştır (Çınar, 2008). Bir başka çalışmada farklı sürelerde evli olan bireyler arasında öznel mutluluk, ilişkilerde mutluluk ve evlilik doyumunu açısından anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir (Koyuncu, 2012).

Alanyazında evlilik süresinin evlilik doyumunu etkilediğini tespit eden çalışmalar da yer almaktadır. Kubat (2012) tarafından yapılan çalışmada evliliğin ilk 3 yılında alınan doyumun daha yüksek olduğu saptanmıştır (Kubat, 2012). Spanier, Lewis ve Cole (1975) tarafından yürütülen çalışma evliliğin ilk yıllarında evlilikten alınan doyumunun düşük düzeyde olduğunu, ilerleyen yıllarda giderek arttığını ortaya koymuştur (1975'ten aktaran Çelik, 2012). Zainah ve arkadaşlarının (2012) yürüttüğü çalışmada, evlilik süresi ne kadar uzun olursa, bireyin evliliğinden aldığı doyumun artacağı tespit edilmiştir (Zainah ve diğ., 2012). Aktaş (2009) çiftlerin evlilik uyumunun evlilik süresine göre farklılaştığını bulgulamıştır. Bu farklılığın sebebinin çiftlerin zaman içerisinde birbirlerini daha iyi tanınması, ortak bir dil oluşturması ve sorumluluklarını benimsemelerinden kaynaklandığını ifade etmiştir (Aktaş, 2009). Demiray (2006) tarafından yürütülen çalışmada evlilik uyumu ile evlilik süresi arasında anlamlı bir ilişki olduğu; evlilik doyumunun bireylerin evliliklerinin onuncu ve on beşinci yılları arasında düştüğü, daha sonra yükselişe geçtiği saptanmıştır (Demiray, 2006). Taşköprü (2013) Türkiye'nin çeşitli illerinde yaşayan 323 evli bireyle yürüttüğü çalışmasında evlilik süresi arttıkça evlilik doyumunun azaldığını ortaya koymuştur (Taşköprü, 2013). Literatürdeki çalışmalarda net bir fikir birliğinin olmadığı görülmektedir. Evlilik ilişkisi içerisinde bireyler birçok farklı olayı birlikte deneyimlenmekte ve bu süreçte bireylerin kişisel özellikleri ve/veya iletişim tarzları evlilik doyumunu üzerinde evlilik süresinden daha etkili olabilir.

5.2.9. Evli Bireylerin Evlilik Yaşam Doyumunun Eş Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşp Farklılaşmamasına İlişkin Tartışma ve Yorum

Evli bireylerin evlilik yaşam doyumunun eş eğitim düzeyine göre anlamlı biçimde farklılaştığı saptanmıştır. Bu çalışmasının sonucunda; eşinin eğitim düzeyi lisans ve lisansüstü olan bireylerin eşinin eğitim düzeyi lise ve altı olan bireylere göre evlilik yaşam doyumunu düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Alan yazında bakıldığında eğitim düzeyinin evlilik doyumunu etkileyen önemli faktörlerden biri olduğu görülmektedir ve bu konuda yapılan birçok çalışma yer almaktadır (Demirli, 2016; Şendil, Korkut, 2008; Özkan, 2019).

Diğer bir yandan bireylerin eşlerinin eğitim düzeyinin evlilik doyumunu üzerinde etkisini araştıran araştırmalara pek rastlanmamaktadır. Bu araştırmanın bulgularının aksine (Kubat, 2012) evli bireylerde aldatma eğilimi ve evlilik doyumunu ilişkisini incelenmeyi amaçladığı çalışmada evli bireylerin eş eğitim düzeyinin evlilik doyumunu yordamadığını saptamıştır. Bu çalışmada eş eğitim düzeyinin evlilik yaşam doyumunu arttıran bir faktör olduğu tespit edilmiştir. Alanyazında bu konuda yapılmış çalışmaların azlığı dikkate alınarak; bu araştırmanın sonucunun eş eğitim düzeyinin evlilik yaşam doyumunu üzerindeki etkisinin nedenlerinin araştırılması konusunda gelecek çalışmalara alan alacağı söylenebilir.

5.2.10. Evli Bireylerin Evlilik Yaşam Doyumunun Çocuk Sayısına Göre Farklılaşp Farklılaşmamasına İlişkin Tartışma ve Yorum

Bu çalışmada evlilik yaşam doyumunun evli bireylerin sahip olduğu çocuk sayısına göre anlamlı biçimde farklılaşmadığı saptanmıştır. Alanyazında evlilik doyumunun çocuk sayısı değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığına dair farklı sonuçları görülmektedir. Bu araştırmanın sonuçlarına benzer şekilde, Koyuncu (2012) tarafından yürütülen çalışmada çocuk sahibi olma durumu ve farklı sayıda çocuk sahibi olmanın öznel mutluluk, evlilikte mutluluk ve evlilik doyumunu etkilemediği saptanmıştır (Koyuncu, 2012). Çınar (2008) evlilik doyumunun cinsiyet rolleri arasında anlamlı bir farklılık gösterdiğini tespit ettiği çalışmada çocuk sayısının katılımcıların evlilik doyumları üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını bulduğuna çalışması bu araştırmanın sonucunu ile benzemektedir (Çınar, 2008).

Bu çalışmanın bulgularından farklı olarak, Baltık ve Kalkan (2017) çocuk sahibi olup olmama durumunun evlilik doyumunu anlamlı şekilde yordamadığını; evlilik doyumu ile evlilikte sorun çözme becerileri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Araştırma bulguları çocuk sahibi olmanın evlilik doyumu üzerinde hem olumlu hem de olumsuz etkilerinin olduğunu göstermektedir (Baltık, Kalkan, 2017). Denli (2016) çocuk sahibi olmayan bireylerin evlilik doyumları ve evlilik uyumlarının çocuk sahibi olanlardan daha yüksek olduğunu tespit etmiştir (Denli, 2016).

Karalı (2019) çocuğu olmayan evli bireylerin, çocuk sahibi olan evli bireylere göre daha yüksek evlilik yaşam doyumu gösterme eğilimine sahip olduğunu ortaya koymuştur (Karalı, 2019). Glenn (1990) çocuk sahibi olmanın evlilik doyumunu etkilediğini ve çocuk sahibi olan bireylerin sahip olduğu sorumluluğun evlilik yaşantısından doyum alma düzeyini azalttığını ortaya koymuştur (Glenn, 1990).

Evli bireylerin çocuk sahibi olması ve sayısının fazla olması partnerlerin birbirlerine ayırdıkları vaktin azalmasına ve böylelikle paylaşımlarının sınırlandırılmasına sebep olabilir (Çelik, 2012). Şendil ve Korkut (2008) tarafından yürütülen bir araştırmada çocuk sayısındaki artış ile evlilik uyumu arasında negatif yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır (Şendil, Korkut, 2008). Eşlerin kaygı düzeyi ile evlilik uyumuna arasındaki ilişkiyi inceleyen Aktaş (2019) evlilik uyumunun çocuk sayısına göre anlamlı biçimde farklılaştığını; çocuk sayısı arttıkça çift uyumunun düştüğünü tespit etmiştir (Aktaş, 2019). Bu çalışma sonucunda evlilik yaşam doyumunun çocuk sayısına bağlı olarak anlamlı biçimde farklılaşmadığı bulgusu; çocuk bakımına dair sorumluluğunun nasıl paylaşıldığı veya eşlerin birbirlerine ne kadar zaman ayırdığı gibi çalışmada yer verilmeyen faktörlerle ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Bu konuda yapılacak çalışmaların sayısı arttırılabilir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmanın sonuçları ve öneriler yer almaktadır.

6.1. Sonuçlar

- Bu araştırmanın sonucunda, evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın evlilik yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordadığı,
- Evli bireylerin evlilik yaşam doyumu puan ortalaması ile ilişki otantiklik puan ortalaması arasında anlamlı bir ilişki olmadığı,
- Evli bireylerde kişilerarası bilinçli farkındalık ile ilişki otantiklik arasında anlamlı bir ilişki olmadığı,
- Çalışan evli bireylerin evlilik yaşam doyumu puan ortalamalarının çalışmayan evli bireylere göre anlamlı biçimde daha yüksek olduğu,
- Gelir düzeyi yüksek olan bireylerin evlilik yaşam doyumu puan ortalamalarının orta-düşük düzeyde geliri olan bireylere oranla anlamlı biçimde yüksek olduğu,
- Eş eğitim düzeyi lisans ve lisansüstü olan bireylerin eş eğitim düzeyi lise ve altı olan bireylere göre evlilik yaşam doyumu puan ortalamalarının daha yüksek olduğu,
- Evli bireylerin evlilik yaşam doyumunun bireylerin cinsiyetine, yaşına, eğitim düzeyine, evlilik süresine, evlilik yaşına, evlenme şekline ve çocuk sayısına göre anlamlı biçimde farklılaşmadığı saptanmıştır.

6.2. Öneriler

1. Bu araştırma sonucunda evli bireylerin evlilik yaşam doyumun kişilerarası bilinçli farkındalık tarafından anlamlı biçimde yordandığı bulgulanmıştır. Bu sonuca bağlı olarak evli bireylerin kişilerarası bilinçli farkındalık becerisini arttırmaya yönelik çalışmalar yapılabilir. Evlilik alanında çalışan uzmanlar kişilerarası bilinçli farkındalık müdahalelerini terapi sürecinde kullanabilir ve bu beceriyi danışanlara kazandırmak için çeşitli programlar yürütebilir.
2. Türkiye’de farklı kültürlerin yaşadığı ve her kültürde evliliğe dair yarguların farklılaştığı göz önüne alınarak evlilik doyumunu etkileyen demografik faktörler Türkiye’nin farklı bölgelerinde yaşayan bireylerin katıldığı daha kapsamlı araştırmalar ile ele alınabilir.
3. Evlilik doyumunu etkileyen değişkenlerin etkisinin boylamsal veya deneysel çalışmalar yapılarak incelenmesi ile alan yazına önemli katkılar sağlanabilir.
4. Araştırmada algılanan sosyo-ekonomik düzeyin bireylerin evlilik doyumunu etkilediği, ekonomik gelir yükseldikçe evlilik doyumunun arttığı tespit edilmiştir. Ekonomik yetersizliklerin evlilik doyumunu olumsuz yönde etkilemesi göz önüne alınarak evli bireylere yönelik yapılacak çalışmalarda gelir düzeyi dikkate alınabilir. Evlilik doyumunu konusunda dezavantajlı olduğu saptanan düşük gelir seviyesine sahip bireyler için yerel belediyeler aracılığı ile seminer, atölye çalışması, eğitim ve destek programları hazırlanıp, uygulanabilir.
5. Eş eğitim düzeyinin evlilik doyumunu üzerindeki yordayıcı etkisi dikkate alınarak bu durumun nedenlerinin araştırılacağı daha kapsamlı çalışmalar yürütülebilir.
6. Çalışma kapsamında evli bireylerin evlilik yaşam doyumunu bireysel olarak değerlendirilmiş olup ileride yapılacak çalışmalarda eşlerin araştırmaya birlikte katılmaları daha kapsamlı sonuçlar elde etmeye olanak sağlayabilir.
7. Evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın evlilik doyumunu üzerindeki etkisi dikkate alınarak evlenme arifesindeki bireylere bu konuda bilgilendirici seminerler ve atölye çalışmaları düzenlenebilir.

KAYNAKÇA

- Akbay, Sinem Evin. 2015. Ana-Babaya Bağlanma ile Romantik Yakınlık ve Otantik Benlik Arasındaki İlişkilerde Bağlanma Stillerinin Aracı Rolünün İncelenmesi. Doktora Tezi. Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Aktaş, Selin, 2009. Eşlerden Birinin Kaygı Düzeyi ile Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Aldous, Carol R. 2012. Creativity, Problem Solving, and Feeling. **Encyclopedia of the Sciences of Learning**. ed. Norbert M Seel. Springer: Boston MA.
- Atalay, Zümra. 2018. **Mindfulness Şimdi ve Burada: Bilinçli Farkındalık**. 1.bs. İstanbul: Psikonet.
- Ateş Çöl, Işıl, Mehmet Bülent Sönmez, Mehmet Erdal Vardar. 2016. Alkol Bağımlısı Olan Hastalarda İçsel Farkındalığın Değerlendirilmesi. **Nöropsikiyatri Arşivi**. c.53: 15-20.
- Aydınlı, Esra, Şennur Tutarel-Kışlak. 2009. Evlilik Uyumunun Cinsiyet, Evlenme Yaşı, Evlilik Süresi, Eğitim Düzeyi, Yerleşim Yeri ve Çocuk Sayısı Değişkenleri Yönünden Araştırılması. **V. Ulusal Aile ve Evlilik Terapileri Kongresi**. İstanbul: İstanbul Teknik Üniversitesi.
- Aydoğan, Didem, Yaşar Özbay. 2018. Evlilikte Fedakârlık Doyumunun İlişkisel Özgünlük ve Evlilik Doyumu Bağlamında Değerlendirilmesi. **Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi**. c.7 s.2: 1276-1290.
- Baer, Ruth A. 2003. Mindfulness Training as a Clinical Intervention: A Conceptual and Empirical Review. **Clinical Psychology: Science And Practice**. c.10 s.2: 125-143.
- Bahmani, Mahmoud, Saber Aryamanesh, Mostefa Bahmani, Sareh Gholami. 2013. Equity and Marital Satisfaction in Iranian Employed and Unemployed Women. **Procedia – Social and Behavioral Sciences**. c.84: 421-425.
- Bal, Fatih. 2018. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörlerin Evlilik ve Cinsellik Kavramı Üzerinden Değerlendirilmesi. **Sosyal Bilimler Dergisi**. c.30 s.5: 185- 197.
- Bandura, Albert. 2005. The Evolution of Social Cognitive Theory. **Great Minds in Management**. 9-35.
- Banks, Jerome, Nathara Mhunpiew. 2012. Authentic Leadership, Social Cognitive Theory, and Character Education: The Transforming of Theories Into Practices. **US-China Education Review**. c.12: 1002-1006.
- Banase, Rainer. 2004. Adult Attachment and Marital Satisfaction: Evidence for Dyadic Configuration Effects. **Journal of Social and Personal Relationships**. c.21 s.2: 273-282.

- Barnes, Sean, Kirk Warren Brown, Elizabeth Krusemark, W Keith Campbell, Ronald D Rogge. 2007. The Role of Mindfulness in Romantic Relationship Satisfaction and Responses to Relationship Stress. **Journal of Marital and Family Therapy**. c. 33 s.4: 482-500.
- Barnett, Michael D, Jeremy T Deutsch. 2016. Humanism, authenticity, and humor: Being, being real, and being funny. **Personality and Individual Differences**. c.91: 107-112.
- Beck, Lindsey A, Margaret S Clark. 2010. What Constitutes a Healthy Communal Marriage and Why Relationship Stage Matters. **Journal of Family Theory and Review**. c.2 s.4: 299-315.
- Beckerman, Nancy L, Michele Sarracco. 2011. Enhancing Emotionally Focused Couple Therapy Through the Practice of Mindfulness: A Case Analysis. **Journal of Family Psychotherapy**. c.22 s.1: 1–15.
- Beddoe, Amy E, Susan O. Murphy. 2004. Does Mindfulness Decrease Stress and Foster Empathy Among Nursing Students. **Journal of Nursing Education**. c.43 s.7: 305-312.
- Bett, Gladys, Gladys Kiptiony, Meresia Sirera. 2017. Relationship between Demographic Characteristics and Marital Satisfaction for Career Couples in Kericho County, Kenya. **Journal of Humanities and Social Science**, c. 22 s.12.: 53-60.
- Bihari, Joanne L. N, Eugene G Mullan. 2012. Relating Mindfully: A Qualitative Exploration of Changes in Relationships Through Mindfulness-Based Cognitive Therapy. **Mindfulness**. c.5 s.1: 46-59.
- Bluth, Karen, Patricia N E Robertson, Susan S Girdler. 2017. Adolescent Sex Differences in Response to a Mindfulness Intervention: A Call for Research. **Journal of Child and Family Studies**. c.26 s.7: 1900-1914.
- Boertien, Diederik, Juho Harkönen. 2018. Why does womens education stabilize marriages? The role of marital attraction and barriers to divorce. **Demographic Research**. c.38 s.41: 1241-1276.
- Bookwala, Jamila. 2005. The Role of Marital Quality in Physical Health During the Mature Years. **Journal of Aging & Health**. c.17 s.1: 85-104.
- Boylu, A. Şükran. 2018. Evlilikte Bilinçli Farkındalık, Evlilik Doyumu ve Problem Çözme Becerileri İlişkilerinin İncelenmesi. Doktora Tezi. İstanbul Ticaret Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bratfish Villa, Miriam, Zilda Aparecida Pereira Del Prette. 2013. Marital Satisfaction: The Role of Social Skills of Husbands and Wives. **Paideia**. c.23 s.56: 379-387.
- Brotto, Lori A, Rosemary Basson. 2014. Group mindfulness-based therapy significantly improves sexual desire in women. **Behaviour Research and Therapy**. c.57: 43-54.

- Brown, Kirk Warren, Richard M Ryan. 2003. The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. **Journal of Personality and Social Psychology**. c.84 s.4: 822-848.
- Brunell, Amy B, Michael H Kernis, Brian M Goldman, Whitney Heppner, Patricia Davis, Edward V Cascio, Gregory D Webster. 2010. Dispositional authenticity and romantic relationship functioning. **Personality and Individual Differences**. c.48 s.8: 900-905.
- Bulgan, Gökçe, Gülşah Kemer, Evrim Çetinkaya Yıldız. 2018. Marital Satisfaction of Turkish Individuals: The Role of Marriage Type, Duration of Marriage, and Personality Traits. **International Journal of Humanities and Social Science**. c.8 s.1: 88-97.
- Buluş, Mustafa, Burcu, Bağcı. 2016. Evlilik Doyumu: Aile Yılmazlığı ve Etkili İletişim Becerilerinin Rolü. **Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**. c.40.: 136-152.
- Burks, Derek, J., Robbins, Rokey. 2009. Psychologists' Authenticity: Implications for Work in Professional and Therapeutic Settings. **Journal of Humanistic Psychology**. c.52 s.1: 75-104.
- Burpee, Leslie C, Ellen J Langer. 2005. Mindfulness and Marital Satisfaction. **Journal of Adult Development**. c.12 s.1: 43-51.
- Büyüköztürk, Şener, Ebru Kılıç Çakmak, Özcan Erkan Akgün, Şirin Karadeniz, Funda Demirel. 2014. **Eğitimde Bilimsel Araştırma Yöntemleri**. 25. bs. Ankara: Pegem Akademi.
- Campos, Daniel, Ausias Cebolla, Soledad Quero, Juana Breton-Lopez, Cristina Botella, Joaquim Soler, Javier Garcia-Campayo, Marcelo Demarzo, Rosa Maria Banos. 2016. Meditation and happiness: Mindfulness and self-compassion may mediate the meditation–happiness relationship. **Personality and Individual Differences**. c.93.: 80-85.
- Canel, Azize Nilgün. 2013. The Development of the Marital Satisfaction Scale (MSS). **Educational Sciences: Theory & Practice**. c.13. s.1: 97-117.
- Carmody, James, Ruth A. Baer. 2008. Relationships Between Mindfulness Practice and Levels of Mindfulness, Medical and Psychological Symptoms And Well- Being İn A Mindfulness-Based Stress Reduction Program. **Journal of Behavioral Medicine**. c.31.: 23-33.
- Carr, Deborah, Vicki A Freedman, Jennifer C Cornman, Norbert Schwarz. 2014. Happy Marriage, Happy Life? Marital Quality and Subjective Well-Being in Later Life. **Journal of Marriage & Family**. c.76 s.5: 930-948.
- Carson, James W, Kimberly M Carson, Karen M Gil, Donald H Baucom. 2004. Mindfulness-Based Relationship Enhancement. **Behavior Therapy**. c.35.: 471- 494.
- Chervonsky, Elizabeth, Caroline Hunt. 2017. Suppression and Expression of Emotion in Social and Interpersonal Outcomes: A Meta-Analysis. **Emotion**. c.17. s.4: 669-683.
- Christian, Thomas, A Alexander Beaujean, Weldon Wright. 2018. Individual Differences in Affective States During Meditation. **The International Journal for the Psychology of Religion**. c.26. s.3: 268–282.

- Cihan, Hüdayar Cihan. 2007. Evlilik Doyumunu Açıklamaya Yönelik Bir Model Geliştirme. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- _____. 2014. Evlilik Doyumunu Açıklamaya Yönelik Bir Model Geliştirme. İstanbul: Gece Kitaplığı.
- Cirhinlioğlu, Zafer, Yeliz Kindap Tepe, Fatma Gül Cirhinlioğlu. 2016. The Relationship between Personality Traits and Marital Quality in Married Couples in Turkey. **The Antropologist**. c.25 s.1: 34-44.
- Claxton, Amy, Norm ORourke, Julianna Z Smith, Anita DeLongis. 2012. Personality traits and marital satisfaction within enduring relationships. **Journal of Social and Personal Relationships**. c.29. s.3: 375–396.
- Collard, David. 2006. Research on Well-being: Some Advice from Jeremy Bentham. **Philosophy of the Social Sciences**. c.36. s.3: 330–354.
- Collins, Sara. 2011. On authenticity: The question of truth in construction and autobiography. **Psychoanalytic Theory and Technique**. c.92.: 1391-1409.
- Compton, William C. 2018. Self-Actualization Myths: What Did Maslow Really Say? **Journal of Humanistic Psychology**. c.00. s.0: 1-18.
- Cordova, James V. 2009. **The Marriage Checkup: A Scientific Program for Sustaining and Strengthening Marital Health**. Jason Aronson.
- Cramer, Duncan, Sophia Jowett. 2010. Perceived empathy, accurate empathy and relationship satisfaction in heterosexual couples. **Journal of Social and Personal Relationships**. c.27. s.3: 327-349.
- Çağ, Pınar, İbrahim Yıldırım. 2013. Evlilik Doyumunu Yordayan İlişkisel ve Kişisel Değişkenler. **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**. c.4. s.39: 13-23.
- Çatal, T., Meliha. 2019. Evli Bireylerin Evlilik Değerleri, Evlilik Doyumu ve Evlilik Tipleri Arasındaki İlişki. Doktora Tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Çelebi, Pınar, E. 2018. Kültürel Eğilimlerin Otantiklik Ve Kendini Ayarlama Üzerindeki Etkisi: Benlik Bilinçliliğinin Aracı Rolü. Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çelenk, Özgür, Fons J. R., van de Vijyer. 2013. What Makes Couples Happy? Marital and Life Satisfaction Among Ethnic Groups in the Netherlands. **Journal of Cross-Cultural Psychology** c.44. s.8:1275–1293.
- Çelik, Eyüp. 2012. Evli Bireylerin Cinsel Özgüven Düzeyleri ile Cinsel Öz-Yeterlilik, Evlilik Yaşam Doyumu ve Cinsel Utangaçlıklarının İncelenmesi. Doktor Tezi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Çınar, Lütfiye. 2008. Evlilik Doyumu: Cinsiyet Roller ve Yardım Arama Tutumu Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Davis, Daphne M, Jeffrey A Hayes. 2011. What Are the Benefits of Mindfulness? A Practice Review of Psychotherapy-Related Research. **Psychotherapy**. c.48. s.2: 198-208.

- Deci, Edward L., Ryan, Richard M. 2000. The ‘What’ And ‘Why’ Of Goal Pursuits: Human Needs and The Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*. c.1: 227-268.
- DeLongis, Anita, Amy, Zwicker. 2017. Marital Satisfaction and Divorce in Couples In Stepfamilies. **Current Opinion in Psychology**. c.13: 158-161.
- DeMaris, Alfred. 2010. The 20-Year Trajectory of Marital Quality in Enduring Marriages: Does Equity Matter?. **Journal of Social and Personal Relationships**. c.27. s.4: 449-471.
- Demir Erbil, D., Oya Hazer. 2018. Çalışan Bireylerin Evlilik Uyumlarının İncelenmesi. **International Journal of Eurasian Education and Culture**. s.5: 99-116.
- Demiray, Özlem. 2006. Evlilikte Uyumun Demografik Özelliklere Göre İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Dengiz, Ayça Saraç. 2019. Evli Çiftlerin Problem Çözme Etkileşimleri ve Evlilik Doyumları: Bir Mikroanalitik Çalışma. Doktora Tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Deniz, Burçin. 2017. Evli Bireylerin Kişilik Özelliklerine Göre Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin ve Evlilik Doyumlarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Deniz, Mehmet Engin, Seher Merve Erus, Dilay Batum. 2020. Examining Marital Satisfaction in terms of Interpersonal Mindfulness and Perceived Problem Solving Skills in Marriage. **International Online Journal of Educational Sciences**. c.12. s.2: 1-15.
- Denli, Özgür. S. 2016. Evli Çiftlerde Eşler Arasında Algılanan Kişilik Benzerliğinin Evlilik Uyumu ve Evlilik Doyumuyla İlişkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- deTurck, Mark A, Gerald R Miller. 2001. Conceptualizing and measuring social cognition in marital communication: A validation study. **Journal of Applied Communication Research**. c. 14. s.2: 69–85.
- Dewar, Deborah L, David R Lubans, Ronald C Plotnikoff, Phillip J Morgan. 2012. Development and evaluation of social cognitive measures related to adolescent dietary behaviors. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**.c.9 s.36.
- Duncan, Larissa G. 2007. Assessment of Mindful Parenting among Parents of Early Adolescents: Development and Validation of The Interpersonal Mindfulness in Parenting Scale. Doctor of Philosophy. Human Development and Family Studies.
- Duncan, Larissa G., J. Douglas Voatsworth, Mark T. Greenberg. 2009. A Model of Mindful Parenting: Implications for Parent–Child Relationships and Prevention Research. **Clinical Child and Family Psychology Review**. c.12.:255-270.

- Dvorakova, Kamila, Moe Kishida, Jacinda Li, Steriani Elavsky, Patricia C Broderick, Mark R Agrusti, Mark T Greenberg. 2017. Promoting healthy transition to college through mindfulness training with first-year college students: Pilot randomized controlled trial. **Journal of American College Health**. c.65 s.4: 259-267.
- Dwiwardani, Carissa, Peter C Hill, Richard A Bollinger, Lashley E Marks, Justin R Steele, Holly N Doolin, Sara L Wood, Joshua N Hook, Don E Davis. 2014. Virtues Develop From a Secure Base: Attachment and Resilience as Predictors of Humility, Gratitude, and Forgiveness. **Journal of Psychology and Theology**. c.42 s.1: 83-90.
- Erus, Seher Merve. 2019. Evlilikte Bilinçli Farkındalık ile Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Duygusal Zekâ ve Evlilik Uyumunun Aracılık Rolü. Doktora Tezi. YTÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Erus, Seher Merve, Mehmet Engin Deniz. 2018. Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması. **The Journal of Happiness & Well-Being**. c. 6. s.2: 96-113.
- Esmaeeli, Masoumeh, Maryam Gholamzadeh Jofreh, Abdollah Shafiabady. 2016. What Keeps Dissatisfied People in Marriage? **Asian Social Science**. c.12. s.4: 188-188-194.
- Falb, Melissa D, Kenneth I Pargament. 2012. Relational mindfulness, spirituality, and the therapeutic bond. **Asian Journal of Psychiatry**. c.5: 351-354.
- Ferreria, Luana Cunha, Isabel Narciso, Rosa Novo. 2013. Authenticity, work and change: a qualitative study on couple intimacy. **Families, Relationships and Societies**. c.2: 1-17.
- Fidan, Fatma. 2005. Evlilik Kariyeri Öldürüyor Mu? Yaklaşımlar, Değerlendirmeler, Algılamalar. **Sakarya Üniversitesi İktisadi Ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi Tartışma Metinleri**. c.2.
- Fincham, Frank D, Thomas N Bradbury. 1992. Assessing Attributions in Marriage: The Relationship Attribution Measure. **Journal of Personality and Social Psychology**. c.62 s.3: 457-468.
- Finkenauer, Catrin, Peter Kerkhof, Francesca Righetti, Susan Branje. 2009. Living Together Apart: Perceived Concealment as A Signal of Exclusion İn Marital Relationships. **Personality and Social Psychology Bulletin**. c.35. s.10.: 1410- 1422.
- Fowers, Blaine J. 1993. Psychology as Public Philosophy: An Illustration Of The Moral Dimension of Psychology With Marital Research. **Journal of Theoretical and Philosophical Psychology**. c.13.: 124-136.
- Frank, Jennifer L, Patricia A Jennings, Mark T Greenberg. 2015. Validation of the Mindfulness in Teaching Scale. **Mindfulness**. c.7 s.1: 155–163.
- Frank, Kenneth A. 2013. **Psychoanalytic Participation: Action, Interaction, and Integration**. New Jersey: Routledge.
- Fromm, Erich. 1965. **Escape from Freedom**. New York: Avon.

- Gabriel, Barbara, Steven R. H., Beach, Guy, Bodenmann. 2010. Depression, Marital Satisfaction and Communication in Couples: Investigating Gender Differences'. **Behavior Therapy**. 41: 306-316.
- Gambrel, Laura Eubanks, Margaret L Keeling. 2010. Relational Aspects of Mindfulness: Implications for the Practice of Marriage and Family Therapy. **Contemporary Family Therapy**. c.32: 412-426.
- Gan, Muping, Serena Chen. 2017. Being Your Actual or Ideal Self? What It Means to Feel Authentic in a Relationship. **Personality and Social Psychology Bulletin**. c. 43. s.4: 465-478.
- Garcia, Victoria Cabrera, Viviana Aya Gomez. 2014. Limitations of Evolutionary Theory in Explaining Marital Satisfaction and Stability of Couple Relationships. **International Journal of Psychology Research**. c.7. s.1: 81-93.
- Gibson, Jonathan. 2019. Mindfulness, Interoception, and the Body: A Contemporary Perspective. **Frontiers in Psychology**. c.10 s.2012: 1-18.
- Gillespie, B., Davey, Mauren P. Davey, Kimberly Flemke. 2015. Intimate Partners' Perspectives on The Relational Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction Training: A Qualitative Research Study. **Contemporary Family Therapy**. c.37. s.4: 396-407.
- Gilliath, Omri, Amanda K Sesko, Phillip R Shaver, David S Chun. 2010. Attachment, Authenticity, and Honesty: Dispositional and Experimentally Induced Security Can Reduce Self- and Other-Deception. **Journal of Personality and Social Psychology**. c.98. s.5: 841-855.
- Glenn, Norval D. 1990. Quantitative Research on Marital Quality in the 1980s: A Critical Review. **Journal of Marriage and the Family**. c.52. S.: 818.
- Glenn, Norval D., Charles, Weaver. N. 1978. A Multivariate, Multisurvey Study of Marital Happiness. **Journal of Marriage and The Family**. c.40. s.2: 269-282.
- Gouveia, Tania, Marc S Schulz, Maria Emilia Costa. 2016. Authenticity in Relationships: Predicting Caregiving and Attachment in Adult Romantic Relationships. **Journal of Counseling Psychology**. c.63 s.6: 736-744.
- Grecucci, Alessandro, Edoardo Pappaianni, Roma Siugzdaite, Anthony Theuninck Remo. 2014. Job. Mindful Emotion Regulation: Exploring the Neurocognitive Mechanisms behind Mindfulness. **Biomed Research International**. c.2015 s.670724: 1-9.
- Grover, Shawn, John F Helliwell. 2019. Hows Life at Home? New Evidence on Marriage and the Set Point for Happiness. **Journal of Happiness Studies**.c.20: 373-390.
- Guendelman, Simon, Sebastian Medeiros, Hagen Rampes. 2017. Mindfulness and Emotion Regulation: Insights from Neurobiological, Psychological, and Clinical Studies. **Frontiers in Psychology**. c.8. s.220: 1-23.
- Guerrero, Laura K, Angela G La Valley, Lisa Farinelli. 2008. The experience and expression of anger, guilt, and sadness in marriage: An equity theory explanation. **Journal of Social and Personal Relationships**. c.25 s.5: 699-724.

- Gülyüksel Akdağ, Funda, Zeynep Cihangir-Çankaya. 2015. Evli Bireylerde Psikolojik İyi Oluşun Yordanması. **Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**. c.11. s.3: 646-662.
- Günar- Eren, Fatma. 2019. Y Kuşağı Evli Erkeklerin Duygusal Zekâ Düzeyleri ile Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkide Otantikliğin Aracı Rolü. Yüksek Lisans Tezi. Toros Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Güven, Nurdan, Seher A. Sevim. 2007. İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar ve Algılanan Problem Çözme Becerilerinin Evlilik Doyumunu Yordama Gücü. **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**. c.3 s28: 49-61.
- Halford, W. Kim, Christopher A Pepping, Jemima Petch. 2015. The Gap Between Couple Therapy Research Efficacy and Practice Effectiveness. **Journal of Marital and Family Therapy**, c.42. s.1: 32-44.
- Haris, Farah, Aneesh Kumar. 2018. Marital Satisfaction And Communication Skills Among Married Couples. **Indian Journal of Social Research**. c.59. s.1: 35-44.
- Harter, Susan. 2002. **Authenticity**. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology*. Oxford: Oxford University Press.
- Harvey Knowles, Jacquelyn, Valerie Masunov, John Crowley. 2015. Minding Your Matters: Predicting Satisfaction, Commitment, and Conflict Strategies From Trait Mindfulness. **Interpersona**. c.9. s.1: 44-58.
- Haseley, Jamie L. 2006. Marital Satisfaction Among Newly Married Couples: Associations with Religiosity and Romantic Attachment Style. Doctor of Philosophy, University of North Texas.
- Hawkins, James L. 1968. Association Between Companionship, Hostility and Marital Satisfaction. **Journal of Marriage and the Family**. c.30. s.4.: 647-650.
- Haylı, Rüstem G., Emine Durmuş, Ali Kış. 2017. Evlilik Doyumunun Cinsiyet Açısından İncelenmesi: Bir Meta-Analiz Çalışması. **Journal of Human Sciences**. c.14. s.4: 3328-3342.
- Hofstede, Geert. 2001. **Culture's Consequences: Comparing Values, Behaviors, Institutions, And Organizations**. 2. bs. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Horney, Karen. 1950. **Neurosis and Human Growth**. New York: Norton.
- Hölzel, Britta K, Sara W. Lazar, Tim Gard, Zev Schuman-Oliver, David R. Vago, Ulrich, Ott. 2011. How Does Mindfulness Meditation Work? Proposing Mechanisms of Action From a Conceptual and Neural Perspective. **Perspectives on Psychological Science**. c.6. s.6: 537-559.
- Hu, Yixin, Xiao Wu, Zhaobiao Zong, Yilin Xiao, Phil Maguire, Fangzheng Qu, Jing Wei, Dawei Wang. 2018. Authentic Leadership and Proactive Behavior: The Role of Psychological Capital and Compassion at Work. **Frontiers in Psychology**. c.9. s.2470: 1-12.

- Huang, Feng-Ying, Al-Ling Hsu, Li-Ming Hsu, Jaw-Shiun Tsai, Chih-Mao Huang, Yi-Ping Chao, Tzung-Jeng Hwang, Changwei W Wu. 2019. Mindfulness Improves Emotion Regulation and Executive Control on Bereaved Individuals: An fMRI Study. **Frontiers in Human Neuroscience**. c.12. s.541: 1-9.
- Huck, Schuyler W. 2012. **Reading Statistics and Research**. 6 bs. Boston: Pearson.
- Impett, Emily A., Kristin B. Beals, Letitia A. Peplau. 2001. Testing the Investment Model of Relationship Commitment and Stability in a Longitudinal Study of Married Couples. **Current Psychology**. c.20. s.4: 312-326.
- Impett, Emily A., Lynn Sorsoli, Deborah Schooler, James M. Henson. 2008. Girls Relationship Authenticity and Self-Esteem Across Adolescence. **Developmental Psychology**. c.44. s.3: 722-733.
- İmamoğlu, Olcay. 1993. Değişen Dünyada Aile-İçi Roller. **Kadın Araştırmaları Dergisi**. c.0. s.1: 58-68.
- İmamoğlu, E. Olcay, Gül Günaydın, Emre Selçuk. 2011. Özgün Benliğin Yordayıcıları Olarak Kendileşme ve İlişkililik: Cinsiyetin ve Kültürel Yönelimlerin Ötesinde. **Türk Psikoloji Dergisi**. c.26. s.67.: 27-43.
- Jackson, Jeffrey B., Richard B. Miller, Megan Oka, Ryan G. Henry. 2014. Gender Differences in Marital Satisfaction: A Meta-analysis. **Journal of Marriage and Family**. c.76: 105.
- Jones, Kendra C., Sarah R. Welton, Tanner C. Oliver, John W. Thorburn. 2011. Mindfulness, Spousal Attachment, and Marital Satisfaction: A Mediated Model. **The Family Journal**. c.19. s.4: 357-361.
- Juhari, Rumaya, Nur Aqilah Mohd Arif. 2016. Investment Model of Marital Commitment Among Urban Dual-Earner Couples. **Journal of Education and Social Sciences**. c.5. s.2: 170-174.
- Kabasakal, Zekavet, Yağmur Soylu. 2016. Evli Bireylerin Evlilik Doyumunun Cinsiyet ve Eş Desteğine Göre İncelenmesi. **Journal of Research in Education and Teaching**. c.5 s.4: 208-214.
- Kamp Dush, Claire M., Miles G. Taylor, Rhiannon A. Kroeger. 2008. Marital Happiness and Psychological Well-Being Across the Life Course. **Family Relations**. c.57. s.2: 1-23.
- Kappen, Gesa, Johan C. Karremans, William J. Burk, Asuman Büyükcan-Tetik. 2018. On the Association Between Mindfulness and Romantic Relationship Satisfaction: the Role of Partner Acceptance. **Mindfulness**. c.9: 1543-1556.
- Kappen, Gesa, Johan C Karremans, William J Burk. 2019. Effects of a Short Online Mindfulness Intervention on Relationship Satisfaction and Partner Acceptance: the Moderating Role of Trait Mindfulness. **Mindfulness**. c.10. s.10: 2186-2199.
- Karalı, Ayşe. 2019. Evli Bireylerde Yaşam Doyumu, Cinsel Doyum ve Evlilik Uyumunun Sosyo-demografik Değişkenlerle Olan İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Karasar, Niyazi. 2005. **Bilimsel Araştırma Yöntemi**. 17. bs. Ankara: Nobel Yayınları.
- Karremans, Johan C, Melanie P J Schellekens, Gesa Kappen. 2016. Bridging the Sciences of Mindfulness and Romantic Relationships: A Theoretical Model and Research Agenda. **Personality and Social Psychology Review**. c.21. s.1: 29- 49.
- Kasapoğlu, Figen, Ayşenur Yabanigül. 2018. Marital Satisfaction and Life Satisfaction: The Mediating Effect of Spirituality. **Spiritual Psychology and Counseling**. c.3. s.2: 177-195.
- Kasapoğlu, Figen, Mustafa Kutlu, Emine Durmuş. 2017. Evli Bireylerde Kişilerarası İlişki Tarzı ile Evlilik Doyumu Arasındaki İlişki: Evlilikte Özyeterlik Algısının Aracı Rolü. **Nesne Psikoloji Dergisi**. c.5. s.11: 469-487.
- Kendir, Merve Elif, Cihad Demirli. 2016. Evlilik Doyumu Üzerine Anne Baba Tutumunun İncelenmesi. **Education Sciences**. c.11. s.3: 96-113.
- Keng, Shian-Ling, Moria J. Smoski, Clive J. Robins. 2011. Effects of Mindfulness on Psychological Health: A Review of Empirical Studies. **Clinical Psychology Review**. c.31. s.6: 1041-1056.
- Kenrick, Douglas T., Vladas Griskevicius, Steven L. Neuberg, Mark Schaller. 2010. Renovating the Pyramid of Needs: Contemporary Extensions Built Upon Ancient Foundations. **Perspectives of Psychological Sciences**. c.5. s.3: 292- 314.
- Kernis, Michael H. 2003. Toward a Conceptualization of Optimal Self-Esteem. **Psychological Inquiry**. c.14. s.1: 1-26.
- Kernis, Michael H., Brian M. Goldman. 2005. From Thought and Experience to Behavior and Interpersonal Relationships: A Multicomponent Conceptualization of Authenticity. In **On Building, Defending And Regulating The Self: A Psychological Perspective**. ed. A Tesser, J V Woo, D A Stapel. Psychology Press: 31-52.
- Khalifian, Chandra E., Robin A. Barry. 2016. Trust, Attachment, and Mindfulness Influence Intimacy and Disengagement During Newlyweds Discussions of Relationship Transgressions. **Journal of Family Psychology**. c.30. s.5: 592-601.
- Khan, Sarah, Rafeeq Alam Khan. 2017. Chronic Stress Leads to Anxiety and Depression. **Annals of Psychiatry and Mental Health**. c.5. s.1: 1091-1095.
- Kharlas, Daniel A., Paul, Frewen. 2016. Trait mindfulness correlates with individual differences in multisensory imagery vividness. **Personality and Individual Differences**. c.93: 44-50.
- Khoury, Bassam, Manoj Sharma, Sarah E. Rush, Claude Fournier. 2015. Mindfulness- based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. **Journal of Psychosomatic Research**. c.78: 519-528.
- Kiken, Laura G., Eric L. Garland, Karen Bluth, Olafur S. Palsson, Susan A. Gaylord. 2015. From a state to a trait: Trajectories of state mindfulness in meditation during intervention predict changes in trait mindfulness. **Personality and Individual Differences**. c.81: 41-46.

- Kilbourne, Barbara Stanek, Frank Howell, Paula England. 1990. A Measurement Model for Subjective Marital Solidarity: Invariance across Time, Gender, and Life Cycle Stage. **Social Science Research**. c.19: 62-81
- Kim, Hyoun K., Patrick McKenry. 2002. The Relationship Between Marriage and Psychological Well-being: A Longitudinal Analysis. **Journal of Family Issues**. c.28. s.8: 885-911.
- Koca, A. Dilek. 2013. Bir Aile Eğitim Programının Evli Annelerin Evlilik Doyumu, Evlilikte Sorun Çözme Becerisi ve Psikolojik İyi Oluşuna Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
- Kodan Çetinkaya, Semanur, Başaran, Gençdoğan. 2014. The Relationship Between Marital Quality, Attitudes Towards Gender Roles and Life Satisfaction Among the Married Individuals. **Psychology, Society & Education**. c.6. s.2: 94-112.
- Kohlenberg, Robert J., Mavis Tsai, Adam M. Kuczynski, James R. Rae, Elizabeth Lagbas, Jianne Lo, Jonathan W Kanter. 2015. A brief, interpersonally oriented mindfulness intervention incorporating Functional Analytic Psychotherapys model of awareness, courage and love. **Journal of Contextual Behavioral Science**. c.4: 107-111.
- Kozlowski, Anna. 2013. Mindful mating: exploring the connection between mindfulness and relationship satisfaction. **Sexual and Relationship Therapy**. c.28. s.1-2: 92-104.
- Kubat, E. Damla. 2012. Evli Bireylerde Aldatma Eğilimi ve Evlilik Doyumu İlişkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kublay, Deniz, Oktan, Vesile. 2015. Evlilik Uyumu: Değer Tercihleri ve Öznel Mutluluk Açısından İncelenmesi. **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**. c.5. s.44: 25-35.
- Landis, Marion, Melanie Peter-Wright, Martin Martin, Bodenmann Guy. 2013. Dyadic Coping and Marital Satisfaction of Older Spouses in Long-Term Marriage. **The Journal of Gerontopsychology and Geriatric Psychiatry**. c.26. s.1: 39-47.
- Langer, Alvaro I, Carlos Schmidt, Rocio Mayol, Marcela Diaz, Javeria Lecaros, Edwin Krogh, Aida Pardow, Carolina Vergara, Bernardita Perez-Herrera, Maria Jose Villar, Alejandro Maturana, Pablo A Gaspar. 2017. The Effect Of A Mindfulness-Based Intervention In Cognitive Functions And Psychological Well-Being Applied As An Early Intervention In Schizophrenia And High-Risk Mental State In A Chilean Sample: Study Protocol For A Randomized Controlled Trial. **BioMed Central**. c.18. s.233: 1-9.
- Lavner, Justin A, Benjamin R Karney, Thomas N Bradbury. 2016. Does Couples Communication Predict Marital Satisfaction, or Does Marital Satisfaction Predict Communication? **Journal of Marriage and Family**. c.78. s.3: 680-694.

- Lee, Juwon, Omri Gilliath, Andrew Miller. 2019. Effects of self- and partners online disclosure on relationship intimacy and satisfaction. **PLOS One**. c.14. s.3: 1-13.
- Lenger, Katherine. A., Cameron L. Gordon, Simone P., Nguyen. (2017). Intra-Individual And Crosspartner Associations Between the Five Facets of Mindfulness And Relationship Satisfaction. **Mindfulness**. c.8.: 171-180.
- Levenson, Robert W., M. John Gottman. 1985. Physiological and Affective Predictors of Change In Relationship Satisfaction. **Journal of Personality and Social Psychology**. c.49. s.1.: 85-94.
- Lippert, Tonya, Karen J. Prager, K. 2001. Daily Experiences of Intimacy: A Study Of Couples. **Personal Relationships**. c.8. s.3.: 283–298.
- Loewald, Hans. 1989. The Authentic Function Of Psychoanalytic Theory: An Overview of the Contributions of Hans Loewald. **The Psychoanalytic Quarterly**. c.58. s.3: 419–451.
- Lopez, Frederick G., Kenneth G. Rice. 2006. Preliminary Development and Validation of a Measure of Relationship Authenticity. **Journal of Counseling Psychology**. c.53. s.3: 362-371.
- Lyvers, Michael, Chloe Makin, Evan Toms, Fred Arne Thorberg, Christina Samios. 2014. Trait Mindfulness in Relation to Emotional Self-Regulation and Executive Function. **Mindfulness**. c.5: 619-625.
- Mace, David. R. 1982. **Close Companions: The Marriage Enrichment Handbook**. Continuum. (aktaran: Özdemir- Kemahlı, H. Pınar. 2019. Yüksek Nitelikli Evlilikler Yaratmak: Mutlu Çiftlerin Deneyimleri Üzerine Bir Araştırma. Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Mahlo, Leeann, Tim D. Windsor. 2020. Older and more mindful? Age differences in mindfulness components and well-being. **Journal of Aging and Mental Health**. c.1 s.12.
- Manusov, Valerie, Brian Spitzberg. 2005. Chapter 3: Attribution Theory: Finding Good Cause in the Search for Theory. **Engaging theories in interpersonal communication: Multiple perspectives**. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications, Inc.
- Margelisch, Katja, Klaus A., Schneewind, Jeanine, Violette, Pasqualina, Perrig Chiello. 2017. Marital stability, satisfaction and well-being in old age: variability and continuity in long-term continuously married older persons. **Aging & Mental Health**. c.21. s.4: 389-398.
- Margraf, Jürgen, Silvia Schneider. 2009. **Lehrbuch der Verhaltenstherapie. Störungen im Erwachsenenalter. Spezielle Indikationen. Glossar**. Springer: Heidelberg.
- Martin, Mike W. 2007. Happiness and Virtue in Positive Psychology. **Journal for the Theory of Social Behaviour**. c.37. s.1: 89-103.
- Maslow, Abraham. 2001. **İnsan Olmanın Psikolojisi**. İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık.
- McCracken, Lance M., Kevin E. Vowles. 2014. Acceptance and Commitment Therapy and Mindfulness for Chronic Pain. **American Psychologist**. c.69. s.2: 178-187.

- McGill, Julianne, Francesca Adler-Baeder, Priscilla Rodriguez. 2016. Mindfully in Love: A Meta-Analysis of the Association Between Mindfulness and Relationship Satisfaction. **Journal of Human Sciences**. c.4. s.1: 89-102.
- Meeks, Brenda. S., Susan S. Hendrick, Clyde Hendrick. 1998. Communication, Love and Relationship Satisfaction. **Journal of Social and Personal Relationships**. c.15. s.6: 755–773.
- Mert, Abdullah. 2018. The Predictive Role of Values and Perceived Social Support Variables in Marital Adjustment. **Universal Journal of Educational Research**. c.6. s.6: 1192-1198.
- Mikucha, Malgorzata. 2016. The Life Satisfaction Advantage of Being Married and Gender Specialization. **Journal of Marriage and Family**. c.78. s.3: 759-779.
- Mitchell, Stephen. A. 1992. **True Selves, False Selves and The Ambiguity of Authenticity**. In N. J. Skolnick & S. C. Warshaw (Eds.), *Relational Perspectives in Psychoanalysis*. Hillsdale, NJ: Analytic Press.
- Moghanloo, Vahid Ataie, Roghayyeh Ataie Moghanloo, Mousa Moazezi. 2015. Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy for Depression, Psychological Well-Being and Feeling of Guilt in 7-15 Years Old Diabetic Children. **Iranian Journal of Pediatrics**. c.25. s.4: 2436-2442.
- Muşdal Çelebi, Burcu. 2018. The Impacts of Adult Attachment Styles on Marital Relationships. **The International Journal of Human and Behavioral Science**. c.4. s.1: 1-8.
- Mutlu, Birsen, Zeynep Erku, Zeynep Yıldırım, Nurgül Gündoğdu. 2017. A review on the relationship between marital adjustment and maternal attachment. *Revista da Associação Médica Brasileira*. c.64. s.3: 243-252.
- Myers, Jane E., Jayamala Madathil, Lynee R. Tingle. 2005. Marriage satisfaction and wellness in India and the U.S.: A preliminary comparison of arranged marriages and marriages of choice. **Journal of Counseling and Development**. c.83:183- 190.
- Nakonezny, Paul A., Wayne H. Denton. 2008. Marital Relationships: A Social Exchange Theory Perspective. **The American Journal of Family Therapy**. c.36. s.5: 402-412.
- Nawaz, Samra, Sadia Javeed, Atyia Haneef, Bakhtawar Tasaur, Irna Khalid. 2014. Perceived Social Support and Marital Satisfaction Among Love and Arranged Marriage Couples. **International Journal of Academic Research and Reflection**. c.2. s.2: 41-50.
- Neff, Kristin D., Susan Harter. 2002. The Role of Power and Authenticity in Relationship Styles Emphasizing Autonomy, Connectedness, or Mutuality among Adult Couples. **Journal of Social and Personal Relationships**. c.19. s.6: 835–857.
- Neff, Kristin D. 2011. Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being. **Social and Personality Psychology Compass**. c.5. s.1: 1-12.

- Neri, Claudio. 2008. Authenticity as an Aim of Psychoanalysis. **American Journal of Psychoanalysis**. c.68. s.4: 324-349.
- Newman, George E. 2019. The Psychology of Authenticity. **Sage Journals**. c.23. s.1: 8-18.
- Nichols, Thomas W., Erakovich Rod. 2013. Authentic leadership and implicit theory: a normative form of leadership? **Leadership & Organization Development Journal**. c.34. s.2: 182-195.
- Novicevic, Milorad M., Michael G. Harvey, M. Ronald Buckley, Randy Evans. 2006. Authentic Leadership: A Historical Perspective. **Journal of Leadership and Organizational Studies**. c.13. s.1: 64-76.
- Olano, Henry A., Diana Kachan, Stacey L. Tannenbaum, Ashwin Mehta, Debra Annane, David J Lee. 2015. Engagement in Mindfulness Practices by U.S. Adults: Sociodemographic Barriers. **The Journal of Alternative and Complementary Medicine**. c.21. s.2: 100-102.
- Öz, Tuğba, Arkun Tatar. 2020. Evlilik Doyumu ile Depresyon, Mutluluk ve Psikolojik İyi Oluş Arası İlişkide Evlilik Süresinin Aracı Rolü. **Uluslararası Akademik Psikolojik Danışma ve Rehberlik Araştırmaları Dergisi**.c.2. s.1.:18-31.
- Özbek, C. Cennet. 2018. Evli Bireylerde Eş Değerlendirme, Evlilik Uyumu, Evlilik Doyumu ve Cinsel Doyum Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Yakın Doğu Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Lefkoşa.
- Özdemir- Kemahlı, H. Pınar. 2019. Yüksek Nitelikli Evlilikler Yaratmak: Mutlu Çiftlerin Deneyimleri Üzerine Bir Araştırma. Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Özer, Arif, Hüdayar Cihan-Güngör. 2012. Yükleme Tarzları, Bağlanma Stilleri ve Kişilik Özelliklerine Göre Evlilik Uyumu. **Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**. c.8. s.2: 11-24.
- Özge Zelal, Yıldız. 2018. Evlilik Doyumunun Öncülleri ve Sonuçları: Depresyon, Kaygı, Erken Dönem Uyumsuz Şemalar. Yüksek Lisans Tezi. Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Öziş, Gönül. 2016. Evlilik Yaşam Doyumunun Algılanan Ebeveyn İlişkisi, Psikolojik Dayanıklılık ve Dinsel İnanç Gücü Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Özkan, E. Günay. 2019. Evli Bireylerin Çatışma Çözüm Stillere Göre Evlilik Doyumunun İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Parameshwaran, Ramakrishnan. 2015. Theory and practice of chaplains spiritual care process: A psychiatrists experiences of chaplaincy and conceptualizing trans- personal model of mindfulness. **Indian Journal of Psychiatry**. c.57. s.1: 21-29.
- Parlar, Hanifi, Şükran Akgün. 2018. Evlilikte Bilinçli Farkındalık, Evlilik Doyumu ve Problem Çözme Becerileri İlişkilerinin İncelenmesi. **Akademik Platform Eğitim ve Değişim Dergisi**. c.1. s.1: 11-21.

- Patrick, Shawn, James N. Sells, Fran G. Giordano, Toni R. Tollerud. 2007. Intimacy, Differentiation, and Personality Variables as Predictors of Marital Satisfaction. **The Family Journal**. c.15. s.4: 359-367.
- Pepping, Christopher A., Megan Duvenage. 2016. The origins of individual differences in dispositional mindfulness. **Personality and Individual Differences**. c.93: 130-136.
- Polizzi, Craig, Ashwin Gautam, Steven Jay Lynn. 2018. Trait Mindfulness: A Multifaceted Evaluation. **Imagination, Cognition and Personality: Consciousness in Theory, Research, and Clinical Practice**. c.0 s.0: 1-33.
- Pratscher, Steven D., Amanda J. Rose, Louis Markovitz, 2018. Ann, Bettencourt. Interpersonal Mindfulness: Investigating Mindfulness in Interpersonal Interactions, co-Rumination, and Friendship Quality. **Mindfulness**. c.9 s.4: 1206-1215.
- Pratscher, Steven D., Phillip K. Wood, Laura A. King, B. Ann Bettencourt. 2019. Interpersonal Mindfulness: Scale Development and Initial Construct Validation. **Mindfulness**, c. 10 s.6: 1044-1061.
- Prince-Paul, Maryjo, Carol, Kelley. 2017. Mindful Communication: Being Present. **Seminars in Oncology Nursing**. c.33. s.5:475-482.
- Proulx, Christine, Heather Helms, Cheryl Buehler. 2007. Marital Quality and Personal Well-being: A Meta-Analysis. **Journal of Marriage and Family**. c.69. s.3.: 576-593.
- Rasco, Danney, Rebecca M. Warner. 2016. Relationship Authenticity Partially Mediates the Effects of Attachment on Relationship Satisfaction. **The Journal of Social Psychology**. c.157. s.4: 445-457.
- Renshaw, Keith D., Rebecca K., Blais, Timothy W., Smith. 2010. Components of Negative Affectivity and Marital Satisfaction: The Importance of Actor and Partner Anger. **Journal of Research in Psychology**. c.44. s.3: 328-334.
- Robles, Theodore F. 2014. Marital quality and health: Implications for marriage in the 21st century. **Current Directions in Psychological Science**. c.23. s.6:427-432.
- Rogers, Carl R. 1956. **On Becoming a Person: a Therapists View of Psychotherapy**. Boston: Houghton Mifflin Company.
- _____. 1961. **On Becoming A Person**. Boston: Houghton Mifflin.
- Rojiani, Rahil, Juan F. Santoyo, Hadley Rahrig, Harold D. Roth, Willoughby B. Britton. 2017. Women Benefit More Than Men in Response to College-based Meditation Training. **Frontiers in Psychology**. c.8. s.551: 1-11.
- Rosand, Gun-Mette B. Karl, Slinning Malin, Eberhard-Gran Espen, Roysamb Kristian Tambs. 2012. The buffering effect of relationship satisfaction on emotional distress in couples. **BMC Public Health**. c.12. s.66: 1-13.
- Rostami, Arian, Mehdi Ghazinour, Lennart Nygren, Jörg Richter. 2014. Marital Satisfaction With a Special Focus on Gender Differences in Medical Staff in Tehran, Iran. **Journal of Family Issues**. c.35. s.14: 1940-1958.

- Ryan, William S., Deci Edward. 2000. Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. **American Psychologist**. c.55. s.1: 68-78.
- Ryan, William S., Richard M. Ryan. 2019. Toward a Social Psychology of Authenticity: Exploring Within-Person Variation in Autonomy, Congruence, and Genuineness Using Self-Determination Theory. **Review of General Psychology**. c.23. s.1: 99-112.
- Sabatelli, Ronald M., Hyanghee Lee, Karen Ripoll-Nunez. 2018. Placing the Social Exchange Framework in an Ecological Context. **Journal of Family Theory & Review**. c.10. s.1: 32-48.
- Sacco, William P. Phares, V. 2001. Partner Appraisal and Marital Satisfaction: The Role of Self-esteem and Depression. **Journal of Marriage and Family**. c.63. s.2: 504-513.
- Soylu, Yağmur, D. Yelda Kağnıcı. 2015. Evlilik Uyumunun Empatik Eğilim, İletişim ve Çatışma Çözme Stillere Göre Yordanması. **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**. c.5.s.43.: 44-54.
- Sayehmiri, Kouros, Karez İbrahim Kareem, Kamel Abdi, Sahar Dalvand, Reza Ghanei Gheshlagh. 2020. The relationship between personality traits and marital satisfaction: a systematic review and meta-analysis. **BMC Psychology**. c.8. s.15: 1-8.
- Schmid, Peter F. 2001. Authenticity: the Person as His or Her Own Author. Dialogical and Ethical Perspectives on Therapy as an Encounter Relationship. And Beyond. **Evolution, Theory, and Practice**. c.1: 217-232.
- _____. 2005. **Authenticity And Alienation: Towards An Understanding Of The Person Beyond The Categories Of Order And Disorder**. In S. Joseph and R. Worsley (Eds.). *Person-centered Psychopathology*, 74–89. Ross-on-Wye: PCCS Books. (aktaran: Günar-Eren, Fatma. 2019. Y Kuşağı Evli Erkeklerin Duygusal Zekâ Düzeyleri ile Evlilik Uyumunu Arasındaki İlişkide Otantikliğin Aracı Rolü. Yüksek Lisans Tezi. Toros Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.)
- Scorsolini-Comin, Fabio, Anne Marie Germanie Victorine, Fontaine Silvia Helena, Koller Manoel Antonio, Dos Santos. 2013. From Authentic Happiness to Well- Being: The Flourishing of Positive Psychology. **Psicologia: Reflexão e Crítica**. c.26. s.4: 663-670.
- Sedighimornani, Neda, Katharine A Rimes, Bas Verplanken. 2019. Exploring the Relationships Between Mindfulness, Self-Compassion, and Shame. **SAGE Open**. c.9. s.3: 1-9.
- Seligman, Martin E. P., Mihaly Csikszentmihalyi. 2001. Positive Psychology: An Introduction. **American Psychologist**. c.55. s.1: 5-14.
- Seligman, Martin E. P. 2002. **Authentic happiness: Using the new Positive Psychology to realize your potential for lasting fulfillment**. London: Nicholas Brealey,
- Shapiro, Shauna L., Linda E. Carlson, John A. Astin, Benedict Freedman. 2006. Mechanisms of Mindfulness. **Journal of Clinical Psychology**. c. 62. s.3: 373– 386.

- Shook, Natalie, Cameron Ford, JoNell Strough, Rebecca Delaney, David Barker. 2017. In the Moment and Feeling Good: Age Differences in Mindfulness and Positive Affect. **Translational Issues in Psychological Science**. c.3. s.4: 338-347.
- Soulsby, Laura K, Kate M. Bennett. 2015. Marriage and Psychological Wellbeing: The Role of Social Support. **Psychology**. c.6: 1349-1359.
- South, Susan C., Robert F. Krueger. 2013. Marital Satisfaction and Physical Health: Evidence for an Orchid Effect. **Psychological Sciences**. c.24. s.3: 373-378.
- Soylu, Yağmur, Zekavet Kabasakal. 2016. Evli Kadınların Yaşam Doyumunun Evlilik Doyumu ve Çalışma Durumu ile İlişkilerinin İncelenmesi. **Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi**. c.5. s.4: 205-212.
- Spanier, Graham B., Robert A. Lewis 1980. Marital Quality: A Review of The Seventies. **Journal of Marriage and the Family**. c.42. s.4: 825-839.
- Sprecher, Susan, Susan S. Hendrick. 2004. Self-Disclosure in Intimate Relationships: Associations With Individual and Relationship Characteristics Over Time. **Journal of Social and Clinical Psychology**. c.23. s.6: 857-877.
- Stinson, Morgan A. J., Maria Bermudez, Jerry Gale, Denise Lewis, Andrea S. Meyer, G. Bowden, Templeton. 2017. Marital Satisfaction, Conflict Resolution Styles, and Religious Attendance Among Latino Couples: Using the Actor-Partner Interdependence Model. **The Family Journal**. c.25. s.3: 215-223.
- Storaasli, Ragnar. D., Howard. J. Markman. 1990. Relationship Problems in The Early Stages of Marriage: A Longitudinal Investigation. **Journal of Family Psychology**. c.4. s.1: 80-98.
- Suh, M. Eunkook. 2002. Culture, Identity Consistency, and Subjective Well-Being. **Journal of Personality and Social Psychology**. c.83. s.6.: 1378-1391.
- Sutton, Anna. 2020. Living the good life: A meta-analysis of authenticity, well-being and engagement. **Personality and Individual Differences**. c.153: 1-14.
- Şendil, Gül, Yeşim Korkut. 2008. Evli Çiftlerdeki Çift Uyumu ve Evlilik Çatışmasının Demografik Özellikler Açısından İncelenmesi. **Psikoloji Çalışmaları Dergisi**. c.28: 15-34.
- Şener, Arzu, Günsel Terzioğlu. 2008. Bazı Sosyo-Ekonomik Ve Demografik Değişkenler İle İletişimin Eşler Arası Uyuma Etkisinin Araştırılması. **Aile ve Toplum Dergisi**. C.4 s.13: 7-20.
- Tabachnick, Barbara. G., Linda S. Fidell. 2013. **Using Multivariate Statistics**. 7.bs. Boston, Pearson.
- Taşköprü, M., 2013. Evlilik Doyumu ile Problem Çözme Becerileri, Stresle Başa Çıkma ve Evlilik Süresi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tavakol, Zeniab, Alireza Nikbakht Nasrabadi, Zahra Behboodi, Moghadam Hamid, Salehiniya Elham, Rezai. 2017. A Review of the Factors Associated with Marital Satisfaction. **Galen Medical Journal**. c.6. s.3: 197-207.

- Telli, Arzun Boldaz. 2019. Evli Çiftlerde; Benlik Farklılaşmasının İlişki Doyumu, İlişki Uyumu, Çatışma Çözme Tepkileri, İlişkide Kıskançlık, İlişkide Affedicilik ve Eşe Duygusal Bağlılık Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Terzi İlhan, Sare, Şerife Işık. 2017. Evli Bireylerin İlişki Bağlanımları: Yatırım Modeli Temelli Nitel Bir Çalışma. **Türk Eğitim Bilimleri Dergisi**. c.15. s.2: 184-199.
- Togay, Ahmet. 2016. Evli Bireylerin Kendini Saklama Eğilimi, Öfke İfade Tarzı ve Otantiklikleri Arasındaki İlişkiler. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı.
- Toor, Shamas-Ur-Rehman, George Ofori. 2009. Authenticity and its influence on psychological wellbeing and contingent self-esteem of leaders in Singapore construction sector. **Construction Management and Economics**. c.27: 299- 313.
- Tou, Reese Y W, Zachary G Baker, Benjamin W Hadden, Yi-Cheng Lin. 2015. The Real Me: Authenticity, Interpersonal Goals, And Conflict Tactics. **Personality and Individual Differences**. c. 86: 189-194.
- Triandis, C. Harry. 1989. The Self and Social Behavior in Differing Cultural Contexts. **Psychological Review**. c.96. s.3: 506- 520.
- Tutarel- Kışlak, Şennur. 1997. Evlilikte Uyum Ölçeğinin (EUÖ) Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması. **3P Psikoloji, Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi**. c.7. s.1: 50- 57.
- Tutarel- Kışlak, Şennur, Çabukça, Fazlı. 2002. Empati ve Demografik Değişkenlerin Evlilik Uyumu ile İlişkisi. **Aile ve Toplum Eğitim-Kültür ve Araştırma Dergisi** c. 2 s.5: 35-41.
- Tuzcu, Ahsen. 2017 Evli Bireylerde Kişilik Özelliklerinin Evlilik Uyumu ve Evlilik Doyumu Üzerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- TÜİK. 2018. Boşanma İstatistikleri. Türkiye İstatistik Kurumu. Ankara. www.tuikweb.tuik.gov.tr. [18.03.2020].
- _____. 2018. Evlenme İstatistikleri. Türkiye İstatistik Kurumu. Ankara. www.tuikweb.tuik.gov.tr. [18.03.2020].
- Türk Medeni Kanunu. (4721 S.K.) 2001. **Resmî Gazete**. 24607. www.resmigazete.gov.tr. [09.03.2020].
- VanDerHeide, Nancy. 2007. Authenticity and Psychoanalytic Technique: A Reconsideration. **International Journal of Psychoanalytic Self Psychology**. c.2. s.3: 275-289.
- Vannini, Phillip, Alexis Franzese. 2008. The Authenticity of Self: Conceptualization, Personal Experience, and Practice. **Sociology Compass**. c.2. s.5: 1621-1637.
- Vest, Bonnie M. Sarah, Cercone Heavey, Lynn Homish, Gregory H. Homish. 2017. Marital Satisfaction, Family Support, and Pre-Deployment Resiliency Factors Related to Mental Health Outcomes for Reserve and National Guard Soldiers. **Military Behavioral Health**. c.5. s.4: 313-323.

- Villa, Miriam Bratfish, Zilda Aparecida Pereira Del Prette. 2013. Marital Satisfaction: The Role of Social Skills of Husbands and Wives. **Paidéia**. c.23. s.56: 379-387.
- Vollmann, Manja, Sem Sprang, Femme van den Brink. 2019. Adult attachment and relationship satisfaction: The mediating role of gratitude toward the partner. **Journal of Social and Personal Relationships**. c.36. s.11-12: 1-12.
- Vural Batık, Meryem, Melek Kalkan. 2017. Evlilikte Algılanan Sorun Çözme Becerileri ve Evlilik Doyumu. **İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi**. c.6. s.5: 2630-2646.
- Wachs, Karen, James V. Cordova. 2007. Mindful Relating: Exploring Mindfulness and Emotion Repertoires In Intimate Relationships. **Journal of Marital and Family Therapy**. c.33. s.4: 464-481.
- Ward, Peter J., Neil R. Lundberg, Ramon B. Zabriskie, Kristen Berrett. 2009. Measuring Marital Satisfaction: A Comparison of the Revised Dyadic Adjustment Scale and The Satisfaction with Married Life Scale. **Marriage & Family Review**. c.45. s.4: 412-429.
- Warren Brown, Kirk, J. David Creswell, Richard M. Ryan. 2015. **Handbook of Mindfulness: Theory, Research, and Practice**. Guilford Publications.
- Waterman, Alan S. 2013. The Humanistic Psychology–Positive Psychology Divide: Contrasts in Philosophical Foundations. **American Psychologist**. c.68. s.3: 124- 133.
- Wickham, Robert E., Stacie L. Warren, David E. Reed, Megan K. Matsumoto. 2018. Attachment and perceived authenticity across relationship domains: A latent variable decomposition of the ECR-RS. **Journal of Research in Personality**. c.77: 126-132.
- Wickham, Robert E., Melissa H. Bond. 2020. Accuracy and bias in perceptions of relationship authenticity. **Journal of Social and Personal Relationships**. c.37. s.1: 47-57.
- Williams, Honey, Melissa, Caris, John, Thoburn. Mindful Marriage: Exploring The Interaction Between Mindfulness And Length of Marriage. 16th School of Psychology, Family, and Community: Research Conference, May 24 2018, Seattle.
- Winnicott, Donald W. 1960. Ego Distortion in Terms of True and False Self. **The Maturation Process and the Facilitating Environment: Studies in the Theory of Emotional Development**. New York: International UP Inc 1965 (1960).
- Wood, Alex M. P., Alex Linley, John Maltby, Michael Baliousis, Stephen, Joseph. 2008. The Authentic Personality: A Theoretical and Empirical Conceptualization and the Development of the Authenticity Scale. **Journal of Counseling Psychology**. c.55. s.3: 385-399.
- Woods, Hannah, Michael Proeve. 2014. Relationships of Mindfulness, Self-Compassion, and Meditation Experience With Shame-Proneness. **Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly**. c.28. s.1: 20-33.

- Yalom, Irvin. D. 1980. **Varoluşçu Psikoterapi**. 1 bs. Pegasus Yayınevi.
- Yavaşoğlu, Efendi. 2019. Evli Bireylerin Mutluluk Düzeyleri ile Özgünlük ve Değerler Arasındaki Yordayıcı İlişkiler. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yıldız, Mehmet Ali, Gülşen Büyükşahin Çevik. 2016. A study on marital satisfaction and life satisfaction with married individuals. **Journal of Human Sciences**. c.13. s.1: 227-242.
- Yıldız, Mehmet Ali, Kemal Baytemir. 2016. A Mediation Role of Self-Esteem in the Relationship between Marital Satisfaction and Life Satisfaction in Married Individuals. **Journal of the Faculty of Education**. c.17. s.1: 67-80.
- Yizengaw, Semegn Sendek, Belay Tefera Kibret, Asfaw Getnet Gebersulis, and Daniel Tsehay Sewasew. 2014. Marital Adjustment Among Early, Age-Appropriate Arranged and Love-Matched Marriage, Motta, North West Ethiopia. **Innovare Journal of Social Sciences** c.2. s.4.: 65-73.
- Yüksel-Şahin, F., Sarıdemir, T. 2017. Okul Müdürlerinin Liderlik Stillere Göre Öğretmenlerin Yaşam Doyumlarının ve Evlilik Doyumlarının İncelenmesi. Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi. c.37. s.1: 391-425.
- Zainah, A. Z., Nasir Rohany, Ruzy Suliza Hashim, Noraini Md. Yusof. 2012. Effects of Demographic Variables on Marital Satisfaction. **Asian Social Science**. c.8. s. 9:48.

EKLER

Ek 1. Gönüllü Katılım Formu ve Kişisel Bilgi Formu Örnek Soruları

Değerli Katılımcı,

Bu araştırma Prof. Dr. Mehmet Engin Deniz danışmanlığında bilinçli farkındalık, ilişkisel otantiklik ve evlilik doyumunun inceleneceği yüksek lisans tezi kapsamında yürütülmektedir. Bu çalışmada sadece EVLİ BİREYLER ile çalışılmaktadır. Çalışmaya katılım tamamıyla gönüllülüğe dayanmaktadır. Vereceğiniz yanıtlar başka araştırmalarda kullanılmayacak ve gizli tutulacaktır. Formdaki soruları boş bırakmadan tamamını içten ve dürüst bir şekilde doldurmanız bilimsel araştırmaya önemli katkı sunacaktır. Formun cevaplanması yaklaşık 10 dakika sürmektedir. Desteğiniz için teşekkür eder, saygılarımı sunarım.

Araştırmayla ilgili açıklamaları okudum, anladım ve araştırmaya katılmayı;

Kabul ediyorum () Kabul etmiyorum ()

Tuğba Sipahi
Yıldız Teknik Üniversitesi
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Öğrencisi
E-posta: sipahitugba@gmail.com

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. **Cinsiyetiniz:** Kadın () Erkek ()
6. **Çalışma Durumunuz:** Çalışıyor () Çalışmıyor ()
9. **Evlenme Yaşınız:**
10. **Evlilik Süreniz:**

Ek 2. Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği Örnek Maddeleri

EVİLİKTE BİLİNÇLİ FARKINDALIK ÖLÇEĞİ (EBFÖ)

Aşağıda eşinizle ilişkinizdeki yaşantılarla ilgili bir dizi durum verilmiştir. Lütfen her bir maddeyi ilişkinizi değerlendirerek ne sıklıkla yaşadığınıza göre cevaplayınız.	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Çoğu Zaman	Her zaman
1. İlişkimizden beklentilerimi ve isteklerimi eşime açıklayabiliyorum.	1	2	3	4	5
3. Eşimle konuşurken onu dikkatlice dinlerim.	1	2	3	4	5
7. Eşimi olduğu gibi kabul ederim.	1	2	3	4	5
10. Eşime duygularımı ve düşüncelerimi rahatça ifade edebilirim.	1	2	3	4	5
12. Eşime hissettiğim duygularımın; düşüncelerimi ve davranışlarımı nasıl etkilediğini fark ederim.	1	2	3	4	5

Ek 3. İlişkisel Otantiklik Ölçeği Örnek Maddeler

İLİŞKİSEL OTANTİKLİK ÖLÇEĞİ

Beni Hiç Tanımlamıyor	Beni Biraz Tanımlıyor	Beni Çok Tanımlıyor								
1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----										
		-8 ----- 9								
2. Beni anlamama ihtimali olsa bile en derin düşüncelerimi partnerim ile paylaşıyorum.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
5. Partnerimin söylediği bir şeyden kalbim kırıldığında onun bunu bilmesini sağlarım.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
7. Yaptığım şeylerin ardındaki nedenleri ve dürtüleri sürekli partnerime anlatırım.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
9. Eğer partnerimi mutlu edecekse “beyaz yalan” söylemeye gönüllü olurum.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
11. Partnerimi üzmemek adına bazı şeyler hakkındaki gerçek duygularımı bilinçli olarak saklarım.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
13. Eğer partnerim gerçek beni bilseydi, muhtemelen şaşırır ve hayal kırıklığına uğrardı.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
14. Gerçekte olduğum gibi olmaktansa partnerimin olmamı istediği gibi olmayı tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
17. Partnerimin benim hakkımda en çok sevdiği şeyin gerçekten benim bir parçam olduğundan şüphe duymaktayım.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
20. Bazı şeyler hakkında partnerimin gerçek duygularını bilseydim muhtemelen hayal kırıklığına uğrar ya da incinirdim.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
23. Bir tartışmadan kaçınmamızı sağlayacaksa partnerimin bazı düşünce ve duygularını kendine saklamasını tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	

Ek 5. Ölçek Kullanım İzinleri

Ölçek izni hk. 📧



Tugba Sipahi <stpahitugba@gmail.com>

10 Ara 2019 Sal 22:33 ☆ ↶ ⋮

Alıcı: eyupcelik ▾

Merhaba Eyüp Hocam,

Nasılsınız?

Ben Tuğba SİPAHİ Yıldız Teknik Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans öğrencisiyim. Prof. Dr. Mehmet Engin Deniz hocamın danışmanlığında tez sürecimi yürütmektedirim. Tez araştırmamda tarafınızdan geliştirilmiş Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeği'ni izniniz olursa kullanmak isterim. Ölçeğinizi araştırmamda kullanmak üzere benimle paylaşırsanız çok mutlu olurum. Desteğiniz için teşekkür ederim.

Saygılarımla,
Tuğba SİPAHİ

Eyüp Çelik <eyupcelik@sakarya.edu.tr>

11 Ara 2019 Çar 23:44 ☆ ↶ ⋮

Alıcı: ben ▾

Merhaba,

Ölçeği kullanabilirsiniz, çalışmanızda başarılar dilerim.

10 Aralık 2019 Salı tarihinde Tuğba Sipahi <stpahitugba@gmail.com> yazdı:

Fwd: Ölçek izni hk. 📧 Gelen Kutusu x



Sinem Evin AKBAY <sinemakbay85@gmail.com>

10 Ara 2019 Sal 23:12 ☆ ↶ ⋮

Alıcı: ben ▾

Kimden: Sinem Evin AKBAY <sinemakbay85@gmail.com>

Tarih: 8 Aralık 2019 19:34:28 GMT+3

Kime: Tuğba Sipahi <stpahitugba@gmail.com>

Konu: Ynt: Ölçek izni hk.

Merhabalar,

Öncelikle çalışmanızda kolaylıklar diliyorum. Elbette kullanabilirsiniz. Ölçek ektedir, bir sorunuz olursa bana ulaşabilirsiniz. Engin hocama saygı ve selamlar.

Sevgilerimle.

Assistant Prof. Sinem Evin AKBAY
Mersin University
Faculty of Education
Department of Educational Sciences
Psychological Counseling and Guidance
Çiftliköy Campus
33110 MERSİN / TURKEY

ÖZ GEÇMİŞ

İsim-Soyisim: TUĞBA SİPAHİ

E-posta: sipahitugba@gmail.com

Eğitim Bilgileri

2020-	Anadolu Üniversitesi, İnsan Kaynakları Yönetimi
2020-	İstanbul Üniversitesi, Çocuk Gelişimi
2017-2020	Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Yüksek Lisansı
2011- 2016	İstanbul Altınbaş Üniversitesi, İktisadi İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi, İngilizce Psikoloji (Tam Burslu)
2015	Varşova Üniversitesi, Erasmus + Programı Psikoloji

İş Deneyimi

Eylül 2019-	Okyanus Kolejleri- Psikolojik Danışman
2019	Koç Üniversitesi Çocuklar için İngilizce Yaz Kampı- Psikolog
2019	Wise Akademi Tiyatro Eğitim Danışmanlık-İdari Koordinatör
2018	Bahçelievler Rehberlik ve Araştırma Merkezi- Proje Asistanı
2017-2018	Bahçelievler Kaymakamlığı- Proje Asistanı (OYDEM / İSTKA)

Yayınlar

1. Sipahi, Tuğba, M. Engin Deniz. 2020. Evlilikte Kişilerarası Bilinçli Farkındalık ile Evlilik Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. **VI. TURKCESS Uluslararası Eğitim ve Sosyal Bilimler Kongresi Bildiriler, 30 Ekim- 1 Kasım 2020**. İstanbul: Biruni Üniversitesi.
2. Okyanus Kolejleri. 2020. **Mindful Anılarım Kitabı**. İstanbul.
3. Eryılmaz, Ali, Gaye Bırni, Tuğba Sipahi. 2019. Meslek Lisesi Öğrencilerinin Okul Tükenmişliklerinin Sosyal Problem Çözme ve Cinsiyet Açısından İncelenmesi. **Sosyal Bilimler Dergisi**. c.6. s. 1.: 617-627.
4. Bahçelievler Kaymakamlığı. 2018. **Destek Eğitim Odaları Rehberlik Etkinlikleri Örnekleri Kitabı**. İstanbul.