

**T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
DOKTORA PROGRAMI**

DOKTORA TEZİ

**EVLİLİKTE BİLİNÇLİ FARKINDALIK İLE ÖZNEL
İYİ OLUŞ ARASINDAKİ İLİŞKİDE DUYGUSAL ZEKÂ
VE EVLİLİK UYUMUNUN ARACILIK ROLÜ**

**SEHER MERVE ERUS
14736004**

**TEZ DANIŞMANI
PROF. DR. MEHMET ENGİN DENİZ**

**İSTANBUL
2019**

**T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
DOKTORA PROGRAMI**

DOKTORA TEZİ

**EVLİLİKTE BİLİNÇLİ FARKINDALIK İLE ÖZNEL
İYİ OLUŞ ARASINDAKİ İLİŞKİDE DUYGUSAL ZEKÂ
VE EVLİLİK UYUMUNUN ARACILIK ROLÜ**

**SEHER MERVE ERUS
14736004**

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

**İSTANBUL
2019**

**T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
DOKTORA PROGRAMI**

DOKTORA TEZİ

**EVLİLİKTE BİLİNÇLİ FARKINDALIK İLE
ÖZNEL İYİ OLUŞ ARASINDAKİ İLİŞKİDE
DUYGUSAL ZEKÂ VE EVLİLİK UYUMUNUN
ARACILIK ROLÜ**

**SEHER MERVE ERUS
14736004**

Tezin Enstitüye Verildiği Tarih:

Tezin Savunulduğu Tarih: 30.04.2019

Tez Oy Birliği ile Başarılı Bulunmuştur

Unvan Ad Soyad

İmza

Tez Danışmanı: Prof Dr. M. Engin DENİZ

Jüri Üyeleri: Prof. Dr. Fulya YÜKSEL ŞAHİN

Prof. Dr. Ali ERYILMAZ

Doç. Dr. Müge YUKAY YÜKSEL

Dr. Öğr. Üyesi İbrahim TAŞ



**İSTANBUL
NİSAN 2019**

ÖZ

EVİLİLİKTE BİLİNÇLİ FARKINDALIK İLE ÖZNEL İYİ OLUŞ ARASINDAKİ İLİŞKİDE DUYGUSAL ZEKÂ VE EVİLİLİK UYUMUNUN ARACILIK ROLÜ

Seher Merve Erus

Nisan, 2019

Bu araştırmada, evli bireylerin bilinçli farkındalıkları ve evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalıkları ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişkide, evlilik uyumu ve duygusal zekânın aracılık rolü incelenmiştir. Araştırmaya, 550 evli birey (370 kadın ve 180 erkek) katılmıştır. Araştırmada, “Bilinçli Farkındalık Ölçeği”, “Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği”, “Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği-Kısa Formu”, “Evlilikte Uyum Ölçeği”, “Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği”, “Yaşam Doyumu Ölçeği” ve “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Verilerin analizinde, Pearson moment korelasyon analizi ve yapısal eşitlik modeli tekniği olan yol analizi kullanılmıştır.

Korelasyon analizi sonucunda bilinçli farkındalık, evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık, duygusal zekâ, evlilik uyumu ve öznel iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Yol analizi sonucunda bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasında duygusal zekânın tam aracı etkisi olduğu bulunmuştur. Ayrıca evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasında duygusal zekânın ve evlilik uyumunun kısmi aracı etkisi olduğu bulunmuştur. Modelin, öznel iyi oluş toplam varyansın %51’ini açıkladığı bulunmuştur. Araştırmanın bulguları, alanyazın ve araştırmalar ışığında tartışılmış, öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Bilinçli Farkındalık, Evlilikte Kişilerarası Bilinçli Farkındalık, Duygusal Zekâ, Evlilik Uyumu, Öznel İyi Oluş, Yol Analizi

ABSTRACT

THE MEDIATING ROLE OF EMOTIONAL INTELLIGENCE AND MARITAL ADJUSTMENT IN THE RELATIONSHIP BETWEEN MINDFULNESS IN MARRIAGE AND SUBJECTIVE WELL-BEING

Seher Merve Erus

Nisan, 2019

This study examined the mediating role of emotional intelligence and marital adjustment in the relationship between mindfulness and subjective well-being; interpersonal mindfulness in marriage and subjective well-being among married individuals. 550 married individuals (370 female and 180 male) participated in this research. “Mindfulness Attention Awareness Scale”, “Mindfulness in Marriage Scale”, “Trait Emotional Intelligence Questionnaire-Short Form”, “Marital Adjustment Test”, “Positive and Negative Affect Scale”, Life Satisfaction Scale” and “Personal Information Form” were used in this research. Pearson product-moment correlation analysis and path analysis which is one of the structural equation model technics is were used for data analyses.

Correlation analysis’ result showed that there was significant positive correlation between mindfulness, interpersonal mindfulness in marriage, emotional intelligence, marital adjustment and subjective well-being. Path analysis’ result showed that emotional intelligence fully mediated in the relationship between mindfulness and subjective well-being. Besides emotional intelligence and marital adjustment partially mediated in the relationship between interpersonal mindfulness in marriage and subjective well-being. Model explained %51 of total variance. The results of the research are discussed in the light of literature and researches, suggestions are presented.

Keywords: Mindfulness, Interpersonal Mindfulness in Marriage, Emotional Intelligence, Marital Adjustment, Subjective Well-Being, Path Analysis.

ÖN SÖZ

Evlilik ilişkileri, ailenin temelini oluşturur. Evlilik ilişkilerinin sağlıklı olması; sağlıklı aileler, sağlıklı nesiller ve sağlıklı toplum için çok önemlidir. Bundan dolayı sağlıklı evlilik ilişkilerinin gelişmesini sağlayan etkenler uzun yıllardır araştırılmakta ve halen araştırılmaya devam etmektedir. Araştırmalarda ortaya koyulan sonuçlardan biri etkili ve farkındalıklı etkileşimin, evlilik ilişkilerinin gelişmesine ve bireysel mutluluğa katkıda bulunmasıdır. Buradan yola çıkarak son yıllarda etkisi kanıtlanmış bilinçli farkındalık ve evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık değişkenlerinin incelendiği bir araştırma yapmaktan ve bu araştırma kapsamında Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni geliştirmekten gurur duyuyorum. Doktora tezimle evli bireylerin iyi oluşlarına katkı sağlayan değişkenlerin ortaya çıkarılmasında alanyazına ufak da olsa bir katkıda bulunmak benim için bir onurdur.

Tez çalışma sürecimde araştırma konuma karar verme, yöntemi belirleme, veri toplama, analizleri yapma ve sonucu raporlaştırma aşamaları benim için bir serüven ve keşif niteliğindeydi. Araştırmamın her bir aşamasını severek ve isteyerek yaptım ve bununla gurur duyuyorum. Alana faydalı ve etkili bir akademisyen olmak için her zaman elimden geleni yapacağımı biliyorum. Bu motivasyona sahip olduğum için her zaman şükrediyorum.

Doktora tez araştırmamı yapma fırsatı sunan, doktora tez çalışmam boyunca beni teşvik eden, cesaret veren ve yaşadığım sorunların çözümünde yardımcı olan tez danışmanım Prof. Dr. M. Engin DENİZ'e çok teşekkür ederim. Böyle bir tez danışmanı ile çalıştığım için kendimi şanslı hissediyorum.

Tezimle ayrıntılı bir şekilde ilgilenen ve değerli fikirleriyle beni yönlendiren Tez İzleme Komitesi üyeleri Prof. Dr. Fulya YÜKSEL ŞAHİN'e ve Doç. Dr. Müge YUKAY YÜKSEL'e teşekkür ederim. Değerli tez danışmanım ve Tez İzleme Komitesinde bulunan değerli hocalarım bu zorlu süreçte her zaman beni desteklediler, bilgi ve deneyimlerini paylaştılar ve tezimin gelişmesini sağladılar. Tez yazma sürecimde bilgilerini ve deneyimlerini benimle paylaşan, beni yönlendiren ve jürimde bulunarak tezime katkı sağlayan Prof. Dr. Ali ERYILMAZ'a teşekkür ederim. Ayrıca, doktora ders aşamamda akademik gelişimime katkı sağlayan, her zaman bilgi ve geri bildirimlerinden faydalandığım değerli hocam, benim için hocadan çok daha öte olan Doç. Dr. Ş. Gonca ZEREN'e çok teşekkür ederim.

Doktora tez sürecimde yanımda olan ve akademik ve sosyal desteklerini eksik etmeyen değerli dostlarım Ceyda ÇAVUŞOĞLU DEVECİ'ye, Çiğdem DEMİR ÇELEBİ'ye, Emel BULUT'a, Esra TEKEL'e, Sinem KONUK THAI'ye, Şeyma ARSLAN'a, Yağmur AMANVERMEZ KILIÇKIRAN'a çok teşekkür ederim. Hayat dostlarla paylaştıkça gerçekten çok ayrı güzel.

Evliliğin değerini yaşayarak anlamamı sağlayan ve mutlu ve sağlıklı bir evlilik için gerekenleri kendi hayatıma uygulamamı kolaylaştıran ve her zaman koşulsuz desteğini hissettiğim çekirdek ailem, sevgili eşim, Oğuzhan ERUS'a desteğinden dolayı çok teşekkür ederim. Evladımız Yusuf Kerem ERUS sayesinde evliliğin

yanında aile olmanın ne kadar önemli olduğunu bir kez daha anladım. Kerem'in varlığı bu tezi bitirmem için beni her zaman motive etti.

Her koşulda yanımda olduklarını hissettiğim, her sıkıntılı günümde bana destek olan, mutlu ve dertli günlerimizi paylaştığımız büyük bir aile olmamızı sağlayan ağabeylerim Mesud YILMAZ'a, Melih YILMAZ'a, ablalarım Elif YILMAZ KOÇ'a ve Nedret YILMAZ'a çok teşekkür ederim. Ayrıca canımın içi yeğenlerim Furkan, Emir ve evladım Yusuf Kerem'in valıkları, ailemin parçası olmaları çok büyük şans ve ailemin değerini anlamamda en önemli etkidir.

Beni yetiştiren sevgili ailem, annem ve babam, onların emekleri, çabaları bu hayatta her zaman doğru seçim yapmamı sağladı. Ahlakı, kişiliği, genel kültürü ve uzman bilgisiyle çalışma hayatını hayranlıkla izlediğim, nasıl bir akademisyen olmam gerektiğini ondan öğrendiğim, bana her zaman inanan, yol gösteren ve sevgisini hiçbir zaman eksik etmeyen sevgili babam, Prof. Dr. Fevzi YILMAZ'a ve her sıkıntıya düştüğümde yanımda olan, yardım elini her zaman uzatan, sevgisini ve desteğini hiç esirgemeyen, beni hep kollayan, bana verdiği sevgi ve emeğin fazlasını evladım Kerem'e gösteren sevgili annem Gönül YILMAZ'a doktora tezimi armağan etmek istiyorum.

İstanbul, Nisan, 2019

Seher Merve YILMAZ ERUS

İÇİNDEKİLER

ÖZ	iii
ABSTRACT	iv
İÇİNDEKİLER	vii
TABLolar LİSTESİ.....	xii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xiii
KISALTMALAR	xiv
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Amacı.....	15
1.2. Araştırmanın Önemi.....	16
1.3. Araştırmanın Varsayımları.....	19
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	19
1.5. Tanımlar.....	19
2. KURAMSAL ÇERÇEVE.....	21
2.1. Öznel İyi Oluşla İlgili Kuramsal Çerçeve.....	21
2.1.1. Pozitif Psikoloji	21
2.1.2. Pozitif Psikolojide İyi Oluş.....	22
2.1.3. Öznel İyi Oluş.....	24
2.1.3.1. Olumlu ve Olumsuz Duygular	26
2.1.3.2. Olumlu ve Olumsuz Duyguların Sınıflandırılması.....	29
2.1.3.3. Olumlu ve Olumsuz Duyguların Bireye Etkisi.....	32
2.1.3.4. Genişletme ve İnşa Etme Teorisi.....	33
2.1.3.5. Yaşam Doyumu	35
2.1.4. Öznel İyi Oluşu Açıklayan Kuramlar	37
2.1.4.1. Erek Kuramı.....	38
2.1.4.2. Etkinlik Kuramı	39
2.1.4.3. Çok Yönlü Uyuşmazlık Kuramı	40
2.1.4.4. Uyum Kuramı	41
2.1.4.5. Sabit Nokta Kuramı	42
2.1.4.6. Yukarıdan Aşağıya ve Aşağıdan Yukarıya Kuramları	44
2.1.5. Öznel İyi Oluşu Arttırma Stratejileri	45

2.1.4. Öznel İyi Oluşun Belirleyicileri.....	47
2.1.4.1. Kişilik Özellikleri	47
2.1.4.2. Amaçlı Aktiviteler	49
2.1.4.3. Demografik Değişkenler.....	50
2.1.7. Evlilik ve Öznel İyi Oluş	53
2.1.7.1. Evlilik.....	53
2.1.7.2. Evlilik İlişkisinde Öznel İyi Oluş	54
2.2. Duygusal Zekâyla İlgili Kuramsal Çerçeve	55
2.2.1. Zekâ	55
2.2.2. Duygusal Zekâ	57
2.2.3. Duygusal Zekâ ile İlgili Yaklaşımlar.....	58
2.2.3.1. Yetenek Temelli Yaklaşım	59
2.2.3.2. Kişilik Özelliği Temelli Yaklaşım.....	61
2.2.4. Duygusal Zekânın Gelişimi	65
2.2.5. Duygusal Zekânın Bireye Etkisi.....	66
2.2.6. Evlilik İlişkisinde Duygusal Zekâ	69
2.3. Evlilik Uyumuyla İlgili Kuramsal Çerçeve	69
2.3.2. Evlilik Uyum	69
2.3.3. Kaliteli Evlilik	71
2.3.4. Sağlıklı Evlilik İlişkileri	73
2.3.5. Evlilik Sorunları ve Çözümleri.....	76
2.3.5.1. Evlilikte Sorun Alanları	77
2.3.5.2. Etkili iletişim.....	80
2.4. Bilinçli Farkındalıkla İlgili Kuramsal Çerçeve.....	81
2.4.1. Bilinçli Farkındalık.....	82
2.4.2. Bilinçli Farkındalığın Bileşenleri	85
2.4.2.1. Dikkat Etme ve Farkında Olma	85
2.4.2.2. Kabullenme	87
2.4.2.3. Yargılamama.....	88
2.4.2.4. Şimdiki Anda Olma	89
2.4.2.5. Gözlemleme	90
2.4.2.6. Tanımlama	91
2.4.2.7. Tepkisiz Olma.....	91
2.4.3 Bilinçli Farkındalığa Yönelik Müdahaleler	92
2.4.3.1. Meditasyon.....	92

2.4.3.2. Bilinçli Farkındalık Temelli Programlar.....	94
2.4.4. İçsel Bilinçli Farkındalık	98
2.4.4.1. Bilinçli Farkındalığın Bireye Etkisi	99
2.4.5. Kişilerarası Bilinçli Farkındalık	105
2.4.5.1. Kişilerarası Bilinçli Farkındalığın Tanımı	106
2.4.5.2. İçsel Bilinçli Farkındalık ve Kişilerarası Bilinçli Farkındalık	108
2.4.5.3. Kişilerarası Bilinçli Farkındalık ve Kişilerarası İlişkiler	109
2.4.6. Evlilik İlişkisinde Bilinçli Farkındalık	112
2.4.7. Evlilik İlişkisinde Kişilerarası Bilinçli Farkındalık	118
2.5. İlgili Araştırmalar.....	120
2.5.1 Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar.....	120
2.5.2. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	129
2.6. Öznel İyi Oluşu Açıklayamaya Yönelik Oluşturulan Modelin Alanyazın Doğrultusunda Temellendirilmesi	133
3. YÖNTEM.....	142
3.1. Araştırma Modeli	142
3.2. Araştırma Grubu	143
3.3. Veri Toplama Araçları	145
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	145
3.3.2. Bilinçli Farkındalık Ölçeği	145
3.3.3. Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği (EBFÖ).....	146
3.3.3.1. EBFÖ için Madde Yazımı ve Madde Havuzunun Oluşturulması ..	146
3.3.3.2. EBFÖ'nün Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmalarının Yapıldığı Araştırma Grubu	147
3.3.3.3. EBFÖ'nün Ölçüt Geçerliği için Veri toplama Araçları	148
3.3.3.4. EBFÖ Geçerlik ve Güvenirlik Analizleri Verilerin Toplanması	148
3.3.3.5. EBFÖ Geçerlik ve Güvenirlik Analizleri	148
3.3.3.6. EBFÖ'nün Geçerlik ve Güvenirlik Analizlerine Ait Bulgular	150
3.3.4. Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği-Kısa Formu	156
3.3.5. Evlilikte Uyum Ölçeği	156
3.3.6. Öznel İyi Oluş Ölçekleri	157
3.3.6.1. Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği	157
3.3.6.2. Yaşam Doyumu Ölçeği.....	157
3.4. Verilerin Toplanması	158
3.5. Verilerin Analizi	159
3.5.1. Yapısal Eşitlik Modeli	159

3.5.1.2. Yol Analizi.....	162
3.5.2. Yol Analizi için Sayıltılar ve Gereklilikler.....	166
4. BULGULAR.....	169
4.1. Bilinçli Farkındalık, Evlilikte Kişilerarası Bilinçli Farkındalık, Duygusal Zekâ, Evlilik Uyumu ile Öznel İyi Oluş Arasındaki Korelasyon Katsayıları ve Değişkenlerin Betimsel İstatistikleri	169
4.2. Bilinçli Farkındalığın ve Evlilikte Kişilerarası Bilinçli Farkındalığın Öznel İyi Oluşu Yordamasına Yönelik Bulgular	170
4.3. Bilinçli Farkındalık ve Evlilikte Kişilerarası Bilinçli Farkındalık ile Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide, Evlilik Uyumu ve Duygusal Zekânın Aracılık Rolünü İnceleyen Yol Analizi Sonucu	171
4.4. Bilinçli Farkındalığın Duygusal Zekâyı Yordamasına Yönelik Bulgular	175
4.5. Evlilikte Kişilerarası Bilinçli Farkındalığın Duygusal Zekâyı Yordamasına Yönelik Bulgular.....	175
4.6. Duygusal Zekânın Öznel İyi Oluşu Yordamasına Yönelik Bulgular	176
4.7. Bilinçli Farkındalığın Evlilik Uyumunu Yordamasına Yönelik Bulgular	176
4.8. Evlilikte Kişilerarası Bilinçli Farkındalığın Evlilik Uyumunu Yordamasına Yönelik Bulgular.....	176
4.9. Evlilik Uyumunun Öznel İyi Oluşu Yordamasına Yönelik Bulgular.....	176
4.10. Bilinçli Farkındalığın, Duygusal Zekâ Aracılığı ile Öznel İyi Oluşu Yordamasına Yönelik Bulgular	176
4.11. Evlilikte Kişilerarası Bilinçli Farkındalığın, Evlilik Uyumu ve Duygusal Zekâ Aracılığı ile Öznel İyi Oluşu Yordamasına Yönelik Bulgular.....	177
5. TARTIŞMA VE YORUM.....	180
5.1. Bilinçli Farkındalığın ve Evlilikte Kişilerarası Bilinçli Farkındalığın Öznel İyi Oluşu Yordamasına Yönelik Tartışma ve Yorum.....	181
5.2. Bilinçli Farkındalığın Duygusal Zekâyı Yordamasına Yönelik Tartışma ve Yorum	186
5.3. Evlilikte Kişilerarası Bilinçli Farkındalığın Duygusal Zekâyı Yordamasına Yönelik Tartışma ve Yorum	189
5.4. Duygusal Zekânın Öznel İyi Oluşu Yordamasına Yönelik Tartışma ve Yorum	192
5.5. Bilinçli Farkındalığın Evlilik Uyumunu Yordamasına Yönelik Tartışma ve Yorum	195
5.6. Evlilikte Kişilerarası Bilinçli Farkındalığın Evlilik Uyumunu Yordamasına Yönelik Tartışma ve Yorum	197
5.7. Evlilik Uyumunun Öznel İyi Oluşu Yordamasına Yönelik Tartışma ve Yorum	201
5.8. Bilinçli Farkındalık ile Öznel İyi Oluş Arasında Duygusal Zekânın Aracılık Etkisine Yönelik Tartışma ve Yorum	203

5.9. Evlilikte Kişilerarası Bilinçli Farkındalık ile Öznel İyi Oluş Arasında Duygusal Zekânın ve Evlilik Uyumunun Aracılık Etkisine Yönelik Tartışma ve Yorum	206
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	210
6.1. Sonuç.....	210
6.2. Öneriler	211
6.2.1. Araştırmanın Bulgularına Yönelik Öneriler	211
6.2.2. Gelecekte Yapılacak Araştırmalar İçin Öneriler	211
7. KAYNAKÇA	213
EKLER.....	237
ÖZ GEÇMİŞ.....	244

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1:	Öznel İyi Oluşun Boyutları.....	36
Tablo 2:	Araştırma Grubuna ait Demografik Bilgiler	144
Tablo 3:	EBFÖ'nün Faktör Yük Değerleri	150
Tablo 4:	EBFÖ'nün Uyum İyiliği İndeks Değerleri	153
Tablo 5:	EBFÖ'nün Maddelerine İlişkin t Değerleri	153
Tablo 6:	EBFÖ'nün Madde-Toplam Korelasyon Sonuçları ve Alt-Üst %27 Gruplar Arası Farkın t Değerleri.....	155
Tablo 7:	Bilinçli Farkındalık, Evlilikte Kişilerarası Bilinçli Farkındalık, Duygusal Zekâ, Evlilik Uyumu ile Öznel İyi Oluş Arasındaki Korelasyon Katsayıları ve Betimsel İstatistikler	169
Tablo 8:	Bilinçli Farkındalığın ve Evlilikte Kişilerarası Bilinçli Farkındalığın Öznel İyi Oluşa Etkisini İnceleyen Regresyon Analizi Sonucu	171
Tablo 9:	Modelin Uyum İyiliği İndeks Değerleri	172
Tablo 10:	Modelde Yer Alan Değişkenlerin Regresyon Analizi Sonuçları.....	173
Tablo 11:	Modelin Uyum İyiliği İndeks Değerleri	174
Tablo 12:	Modelde Yer Alan Değişkenlerin Regresyon Analizi Sonuçları.....	175
Tablo 13:	Değişkenler Arasındaki Doğrudan, Dolaylı ve Toplam Etkiler	178

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1:	Evli Bireylerin Öznel İyi Oluşlarını Açıklayan Model Önerisi	15
Şekil 2:	Dairesel Duygu Modeli	31
Şekil 3:	Öznel İyi Oluşun Bilinçli Farkındalık, Evlilikte Kişilerarası Bilinçli Farkındalık, Duygusal Zekâ ve Evlilik Uyumu ile Modellenmesi.....	142
Şekil 4:	EBFÖ'nün Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonucu	151
Şekil 5:	EBFÖ'nün Modifikasyonlu Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonucu	152
Şekil 6:	Bilinçli Farkındalığın ve Evlilikte Kişilerarası Bilinçli Farkındalığın Öznel İyi Oluşa Anlamlı Etkisine Yönelik Regresyon Analizi Sonucu....	170
Şekil 7:	Bilinçli Farkındalık ve Evlilikte Kişilerarası Bilinçli Farkındalık ile Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Evlilik Uyumu ve Duygusal Zekânın Aracılık Etkisini İnceleyenYol Analizi Sonucu	172
Şekil 8:	Bilinçli Farkındalık ile Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Duygusal Zekânın Aracılık Etkisini ve Evlilikte Kişilerarası Bilinçli Farkındalık ile Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Evlilik Uyumu ve Duygusal Zekânın Aracılık Etkisini İnceleyen Yol Analizi Sonucu	174

KISALTMALAR

TÜİK	: Türkiye İstatistik Kurumu
TDK	: Türk Dil Kurumu
MBSR	: Bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programı
MBCT	: Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi
ACT	: Kabul ve kararlılık terapisi
DBT	: Diyalektik davranış terapisi
BİFÖ	: Bilinçli Farkındalık Ölçeği
EBFÖ	: Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği
DZÖÖ-KF	: Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği-Kısa Formu
EUÖ	: Evlilikte Uyum Ölçeği
PANAS	: Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği
YDÖ	: Yaşam Doyumu Ölçeği
YEM	: Yapısal eşitlik modeli

1. GİRİŞ

Mutlu olma insanoğlunun amacıdır. Birçok araştırma mutluluğun nedenlerini ve koşullarını belirlemeye çalışmıştır (Larsen ve Eid, 2008). Mutluluk kavramının teorik ve felsefi temelleri Eski Yunan dönemine dayanır (Diener, 1984; Myers ve Diener, 1995; Wilson, 1967). Sokrates, Aristoteles, Platon ve Epikuros gibi filozoflar mutluluk ve erdemli yaşama kavramları üzerine düşünceler üretmiştir (Diener, 1984; Hefferon ve Boniwell, 2011). Binlerce yıl iyi yaşamın ne olduğu sorgulanmıştır. Sevgi, haz, iç görü yaşam kalitesinin özellikleri olarak tanımlanmıştır (Diener, 2000). Ancak yapılan açıklamalar sınırlı kalmıştır (Diener, 1984; Hefferon ve Boniwell, 2011). Kaliteli yaşam, bireyin iyi bir yaşam sürdürdüğünü düşünmesine yönelik öznel bir görüştür. Bu öznel görüş her bireye kendi hayatının değerli olup olmadığıyla ilgili karar vermesini sağlar. İyi yaşamın bu şekilde açıklanması öznel iyi oluş veya mutluluk olarak tanımlanır (Diener, 2000).

Mutluluk kavramının bilimsel alanda karşılığı öznel iyi oluştur (Carr, 2016; Diener, 2000; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Öznel iyi oluş bireyin yaşamıyla ilgili öznel değerlendirmeleridir. Öznel iyi oluşun üç boyutu bulunmaktadır. Bunlardan ilki bireyin olumlu duygular deneyimlemesi, ikincisi bireyin olumsuz duygular deneyimlemesidir. Olumlu ve olumsuz duygular öznel iyi oluşun duyuşsal değerlendirmeleridir. Üçüncüsü ise bireyin yaşamını kişisel olarak değerlendirdiği yaşam doyumudur. Birey; evlilik hayatı, iş hayatı gibi yaşam alanlarına yönelik genel bilişsel değerlendirmelerde bulunur. Bu değerlendirmeler bireyin yaşam doyumunu ortaya çıkarır (Diener, 2000). Öznel iyi oluş kavramı pozitif psikolojiyle alanyazına girmiştir ve mutluluk kavramının kapsamlı açıklamaları sunulmuştur.

Pozitif psikoloji, bireyin yeteneklerini ve potansiyelini geliştirmesi gerekliliği üzerinde duran olumluya odaklı ruh sağlığı anlayışıdır (Eryılmaz, 2016). İnsanın güçlü yanlarını ve kapasitesini geliştirme üzerine odaklanır. Amacı yaşam kalitesini artırmak ve yaşam sıkıntılı ve anlamsız olduğunda ortaya çıkabilecek patolojileri önlemektir (Carr, 2016; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Psikoloji alanı sadece hastalıkların, zayıflıkların, hasarların çalışıldığı bir alan değildir, aynı zamanda güçlü yönlerin, üstünlüklerin ve erdemlerin de çalışıldığı bir alandır. Psikoloji, hastalık ve

sağlıkla ilgili olduğu kadar iş, eğitim, içgörü, oyun, gelişim ve sevgiyle de ilgilidir (Seligman, 2002). Psikolojinin sevgiyle ilişkili olması, sevginin en yoğun hissedildiği alanlardan biri olan evlilik ilişkisine dikkati çekmektedir. Evlilik ilişkisi bireyin yaşamını güçlendiren, güçlü yanlarını ortaya çıkaran, yaşamı daha anlamlı hale getiren bir alan olabilir. Evlilik hayatında mutlu, doyumlu, sağlıklı ilişkiler kuran bireyin olumlu duygularının çok, olumsuz duygularının az ve genel yaşam doyumunun fazla olması beklenir.

Evlilik Türk toplumunun yapı taşı olarak düşünülebilir. Ailenin temelini evlilik kurumu oluşturur. Özgüven'e (2014) göre evlilik kurumlaşmış bir yoldur, bir sözleşmedir. Bu sözleşme, karşı cinsten iki kişinin birlikte yaşaması, yaşantıları paylaşması, çocuk sahibi olması ve yetiştirmesi gibi amaçları kapsar. Evlilik devletin tanıdığı yasal bir ilişki biçimidir. Bir kadınla bir erkeği karı koca olarak birbirine bağlar, doğacak çocuklara belli bir statü sağlar. Eşlerin ve çocukların hak ve yükümlülükleri sadece yasalar tarafından değil, toplumsal kurallar, gelenekler ve inançlarla da korunur. Evlilik anlamlı bağ kurmaktır ve bireyin kendini iyi hissetmesini sağlar (Seligman, 2007). Evlilik ilişkisinde sağlıklı çift ilişkisinin olması sağlıklı ve işlevsel ailelerin oluşmasını sağlar (Canel, 2007). Eşlerin sevgi, saygı, güven, bağlılık içinde olmaları evliliği ve aile ortamını olumlu yönde etkiler. Eşlerin birbirleriyle farkındalıkla etkileşimde bulunması, etkili iletişim kurması, uyumlu olması, birbirlerinin duygularını anlaması, birbirlerine duygularını ifade edebilmesi, evli bireyin mutlu hissetmesi için önemli görülebilir. Bundan dolayı evlilikte bireyin mutlu olmasını etkileyen değişkenler evlilikle ilgili araştırmalarda değerli görülebilir.

Evlilik öznel iyi oluşu önemli düzeyde etkilemektedir (Carr, 2016; Diener, 1984; Lauer, Lauer ve Kerr, 1990; Seliman, 2007). Evli bireylerin evli olmayan bireylere (bekâr, boşanmış vb.) göre öznel iyi oluş düzeyleri daha yüksektir (Carr, 2016; Diener, 1984; Seligman, 2007). Evliliğin öznel iyi oluşa etkisi basit bir şekilde sadece mutlu insanların evli kaldığı veya evlendiği şeklinde açıklanamaz (Diener, 1984). Evlilik bireye psikolojik ve fiziksel yakınlık sağlar. Çocuk sahibi olma, ev kurma, eş ve ebeveyn rolüne sahip olma imkânı sunar. Bu imkânlar da bireyin öznel iyi oluşuna katkı sağlar (Carr, 2016). Bu bağlamda evliliğin birçok açıdan öznel iyi oluşa katkı sağladığı söylenebilir. İnsanlar mutlu evliliğin ne anlama geldiği, aile üyeleri arasında anlamlı ilişkilerin nasıl sürdürülebileceği gibi soruların cevaplanmasına ihtiyaç duymaktadır (Segrin ve Flora, 2011). Bu sorulara gerçekçi

cevaplar bulunduğu sürece mutlu bireylere ulaşılabilir. Gerçekçi cevaplara da bilimsel araştırmalar sayesinde ulaşılır. Bundan dolayı evli bireylerin mutluluğunu etkileyen etkenlerin araştırılması önemlidir. Bu araştırmada da evli bireylerin öznel iyi oluşlarında hangi değişkenlerin etkili olduğu belirlenmek istenmiştir.

Alanyazın incelendiğinde iyi oluşu arttıran en önemli değişkenlerden birinin bilinçli farkındalık olduğu görülmektedir (Brown ve Ryan, 2003; Burpee ve Langer, 2005; Karremans, Schellekens ve Kappen, 2017). Bilinçli farkındalık dikkati odaklamanın yolu ve bu yol ile oluşan farkındalıktır (Baer, 2003; Brown ve Ryan, 2003; Kabat-Zinn, 2003). İçinde bulunulan ana bilinçli olarak ve yaşantılara yargılamadan anbean odaklanma yoluyla ortaya çıkan farkındalık olarak da tanımlanabilir (Kabat-Zinn, 2003). Bilinçli farkındalığın; dikkat etme, farkında olma (Brown ve Ryan, 2003; Brown, Ryan ve Creswell, 2007), kabullenme (Baer, 2003; Brown ve Ryan, 2003; Brown ve ark., 2007; Gambrel ve Keeling, 2010), yargılamama (Baer, 2003; Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer ve Toney, 2006; Brown ve Ryan, 2003; Brown ve ark., 2007), anda olma (Brown ve Ryan, 2003; Kabat-Zinn, 2005; Ögel, 2015), gözlemleme (Baer, 2003; Baer ve ark., 2006), tanımlama (Baer ve ark., 2006; Lenger, Gordon ve Nguyen, 2017; Ögel, 2015) ve içsel deneyimlere tepkisiz olma (Baer ve ark., 2006; Lenger ve ark., 2017) bileşenleri bulunmaktadır. Bilinçli farkındalık sayesinde birey dikkatini şimdiki ana farkındalıkla yöneltir (Brown ve Ryan, 2003; Falkenström, 2010). Bilinçli farkındalıkta yaşantılara merakla, açıklıkla ve kabul ile yönelme vardır (Bishop ve ark., 2004). Birey yaşantılarından korkmadan, kaçmadan, kabullenmeye odaklanır. Bilinçli farkındalık, içsel ve dışsal uyaranları (Baer, 2003), düşünceleri ve duyguları eleştirmemeyi ve yargılamamayı sağlar. Farkındalık, kabullenme ve yargılamama birlikte içsel ve dışsal uyaranlara yönelik düşüncelerin dikkatten akıp gitmesine izin verir. Böylece içsel deneyimlere tepkisiz olunur. İçsel deneyimlere tepkisiz olma, bireyin düşünce ve duyguların gelmesine ve gitmesine izin vermesidir. Birey algıladığı düşüncesine ve duygusuna takılmaz, kendini kaptırmaz (Baer ve ark., 2006) ve düşüncelerini, duygularını değiştirmeye çalışmaz (Lenger ve ark., 2017).

Bilinçli farkındalık, bireyin şimdiki anda farkındalığı, kabullenmeyi ve yargılamamayı yaşamasıdır. Bu süreçte de neyi fark ettiğini, kabullendiğini ve yargılamadığını gözlemleme sayesinde öğrenir. Gözlemleme; duyuları, düşünceleri, duyguları, içsel ve dışsal deneyimleri fark etme ve tüm bu süreçlere

dikkat etmedir (Baer ve ark., 2006). Şimdiki anda yaşanan deneyimlere açık ve meraklı olma durumudur (Lenger ve ark., 2017). Kişinin dikkatini şu anda meydana gelmekte olan her şeye, kendi içinde olanlara ve dış dünyaya yargılamadan ve kabullenici bir şekilde odaklaması ve gözlemlemesidir (Baer, 2003). Bilinçli farkındalığın tanımlama bileşeni gözlemlediklerini tanımlayabilmeyi içerir. Tanımlama, bireyin içsel deneyimlerini kelimelerle ifade edebilmesidir (Baer ve ark., 2016). Bilinçli farkındalığın tüm bu bileşenleri, bilinçli farkındalığın psikolojik süreçlerde nasıl işlediğini ve etkisini anlaşılır kılar (Lenger ve ark., 2017). Dikkat ve farkındalıkla şimdiki anda olma, yaşantıları kabullenme ve yargılamama ve bunları tepkisiz bir şekilde deneyimleme, bireyi sakinleştiren ve olumlu duyguları ortaya çıkaran süreçleri içerebilir. Bu bağlamda bireyin kendini iyi hissetmesine olanak tanır.

Bilinçli olmak iyilik halinin arttırılmasını sağlar. Canlı ve açık bir şekilde deneyimlerin farkında olma, iyilik haline ve mutlu olmaya direkt katkı sağlar. Yani olumlu duyguların fazla, olumsuz duyguların az ve yaşam doyumunun fazla olmasıyla ilişkilidir (Brown ve Ryan, 2003). Fordyce (1983), şu ana odaklı olmanın ve bireyin kendisi olmasının öznel iyi oluşu arttıran stratejiler arasında olduğunu belirtmiştir. Seligman (2007) da farkında olmanın olumlu duyguları arttırmanın yolu olduğunu ifade etmiştir. Bilinçli farkındalığın temelinde de anda olma ve bireyin olduğu gibi olmasını sağlama bulunur ve bu bağlamda öznel iyi oluşu artırdığı da söylenebilir. Bilinçli farkındalıkla oluşan kabullenme sorunlarla etkili baş edebilmeyi sağlar (Siegel, 2010). Farkındalık, bireyi suçlayıcı ve yargılayıcı düşünce ve davranışlardan kurtarabilir (Williams ve Penman, 2014). Bilinçli farkındalık stresi azaltmakta (Bao, Xue ve Kong, 2015; Birnie, Garland ve Carlson, 2010; Cenkseven Önder ve Utkan, 2018; Chu, 2010; Dunn, Harieh, Robets ve Powrie, 2012; Evans, Ferrando, Carr ve Haglin, 2010; Guardino, Dunkel Schetter, Bower, Lu ve Smalley, 2014; Kabat-Zinn, 2005; Matousek ve Dobkin, 2010; Neece, 2014; Shapiro, Oman, Thoresen, Plante ve Flinders, 2008; Vieten ve Astin, 2008) ve stresle baş edebilmeyi sağlamaktadır (Bishop ve ark., 2004; Carson, Carson, Gil ve Baucom, 2004; Lenger ve ark., 2017; Wachs ve Cordova, 2007). Benzer şekilde depresyonu (Duncan ve Bardacke, 2010; Dunn ve ark., 2012; Goodman ve ark., 2014; Kara, 2016; Labelle, Campbell, Carlson, 2010; Matousek ve Dobkin, 2010; Neece, 2014; Vieten ve Astin, 2008) ve kaygıyı (Dunn ve ark., 2012; Goodman ve ark., 2014; Guardino ve ark.,

2014; Vieten ve Astin, 2008) azaltmaktadır. Bir başka deyişle bilinçli farkındalık doğrudan yaşam kalitesiyle ilişkilidir (Visted, Vøllestad, Nielsen ve Nielsen, 2015). Bilinçli farkındalık ruh sağlığı problemlerini hafifletmekte ve psikolojik işlevi arttırmaktadır (Baer, 2003; Chu, 2010). Yani ruh sağlığının iyi olmasını sağlamaktadır (Brown ve ark., 2007; Pepping ve Halford, 2016). Bu bağlamda bilinçli farkındalığın iyi oluş için etkili olduğu söylenebilir.

İnsan yaşamında sıkıntı, üzüntü, kızgınlık, korku gibi olumsuz duygular yaşar. Bu duyguları hissetmek oldukça doğaldır. Ancak bu gibi olumsuz duygularla başa çıkabilmek önemlidir. Bunun için de bireyin olumlu duygulara yani sakinleşmeye, huzurlu hissetmeye, rahatlamaya, kendisini iyi hissetmeye ihtiyacı olur. Bilinçli farkındalığın da olumsuz duyguları azaltarak olumlu duyguları ve yaşam doyumunu arttırmada etkili olduğu söylenebilir. Bundan dolayı da öznel iyi oluş düzeyini açıklamada bilinçli farkındalık önemli bir değişken olarak düşünülmüştür.

Bilinçli farkındalığın bireyin iyi oluşuna katkısının (Mandal, Arya ve Pandey, 2012; Karremans ve ark., 2017) ve bilinçli farkındalık müdahalelerinin bireyler üzerindeki etkisinin incelendiği araştırmalar oldukça fazladır (Jones, Welton, Oliver ve Thoburn, 2011). Birçok araştırmada bilinçli farkındalığın öznel iyi oluşu arttırdığı bulunmuştur (Brown ve Ryan, 2003; Collard, Avny ve Boniwell, 2008; Erkoç, 2017; Falkenström, 2010; Griebel, 2015; Hamarta, Özyeşil, Deniz ve Dilmaç, 2013; Karremans ve ark., 2017; Mandal ve ark., 2012; Nyklíček ve Kuijpers, 2008; Schutte ve Malouff, 2011; Terzioğlu, 2016; Visted ve ark., 2015; Wang ve Kong, 2014; Whitehead, Bates, Elphinstone, Yang ve Murray, 2018). Araştırmalarda bilinçli farkındalığın öznel iyi oluşa katkısı açıktır. Ancak yukarıda bahsedilen araştırmalar bilinçli farkındalığın içsel süreçlerini incelemiştir.

Bilinçli farkındalığın alanyazında içsel ve kişilerarası bilinçli farkındalık olarak ayrıldığı görülmektedir. Güncel alanyazında, bilinçli farkındalığın geleneksel açıklamaları içsel bilinçli farkındalık olarak adlandırılmaktadır (Duncan, Coatsworth ve Greenberg, 2009; Kohlenberg ve ark. 2015). Bir başka deyişle içsel bilinçli farkındalık, bilinçli farkındalığın geleneksel tanımı olan bireyin içsel yaşantılarına, şimdiki ana yönelik dikkatini, farkındalığını, yargılamadan kabul etmesini ve tepkisel davranmamasını içermektedir (Kohlenberg ve ark., 2015). Kişilerarası bilinçli farkındalık ise bireyin kişilerle etkileşim halindeyken anbean farkındalığını

sürdürebilmesi, etkileşim sürecinde kendi düşüncelerinin, duygularının, vücut duyularının ve içsel deneyimlerinin farkında olması aynı zamanda dışsal yaşantılara, iletişimi sürdürdüğü kişinin söylediklerine, davranışlarına, ruh haline, ses tonuna ve beden diline de dikkat edebilmesidir (Pratscher, Wood, King ve Bettencourt, 2019). Yukarıda bahsedilen araştırmalar bireyin içsel bilinçli farkındalığının öznel iyi oluşu arttırdığını kanıtlamaktadır. Bilinçli farkındalığın öznel iyi oluşu arttırmadaki katkısı açıktır. Ancak kişilerarası bilinçli farkındalığın alanyazın için yeni bir kavram olduğu söylenebilir. Bundan dolayı bu araştırma kapsamında evlilik ilişkisinde kişilerarası bilinçli farkındalığın öznel iyi oluşu ne derece açıkladığına yönelik bir araştırmanın planlanması değerli görülmüştür.

Kişilerarası bilinçli farkındalık bireyin etkileşim halindeyken anbean farkındalığını sürdürebilmesidir (Pratscher ve ark., 2019). Bilinçli farkındalık müdahalelerinin kişilerarası etkileri üzerinde yapılan araştırmalar azdır (Gillespie, Davey ve Flemke, 2015). Alanyazında bulunan araştırmaların çoğu içsel bilinçli farkındalık üzerinedir (Frank, Jennings ve Greenberg, 2016). Kişilerarası bilinçli farkındalığın özellikle son yıllarda yapılan araştırmalarda incelendiği görülmektedir (bkz. de Bruin ve ark, 2012; Duncan ve ark. 2009; Lippold, Duncan, Coatsworth, Nix ve Greenberg, 2015; McCaffrey, Reitman ve Black, 2017; Parent, McKee, Rough ve Forehand, 2016; Pratscher, Rose, Markovitz ve Bettencourt, 2018; Pratscher ve ark., 2019).

Kişilerarası bilinçli farkındalık kavramından ilk kez Duncan (2007) ebeveyn-çocuk ilişkisi üzerine bahsetmiştir. Duncan'ın (2007) yaptığı araştırmadan sonra kişilerarası bilinçli farkındalığın ilişkileri nasıl etkilediği alanyazında önemli bir konu haline gelmiştir (Duncan ve ark., 2009; Frank ve ark., 2016; McCaffrey, 2015). Yapılan araştırmalarda da kişilerarası bilinçli farkındalık ile mutlu olma (Duncan, 2007), yaşam kalitesi, iyimserlik, psikolojik sağlık (de Bruin ve ark, 2012), arkadaşlıkta psikolojik ihtiyaç doyumu (Pratscher ve ark., 2018; Pratscher ve ark., 2019) arasında pozitif yönde; depresyon (de Bruin ve ark 2012; Pratscher ve ark., 2018; Pratscher ve ark., 2019) kaygı (Pratscher ve ark., 2018; Pratscher ve ark., 2019) ve stres (Pratscher ve ark., 2019) arasında negatif yönde ilişki bulunmuştur. Bilinçli farkındalığın kişilerarası ilişkiler boyutunun değerlendirildiği kişilerarası bilinçli farkındalık (Duncan, 2007; Frank ve ark., 2016; McCaffrey, 2015; McCaffrey ve ark., 2017), bu araştırmada evlilik sürecinde değerlendirilmiştir. Bilinçli farkındalığın çift ve aile terapisinde yerini bulmasıyla (Gambrel ve Keeling, 2010; Gehart, 2012; Gehart ve

McCollum, 2007) evlilik ilişkisinde kişilerarası bilinçli farkındalığın incelenmesi dikkate değer görülmüştür.

Bilinçli farkındalık ve kişilerarası bilinçli farkındalık birbirleriyle ilişkili ancak farklı kavramlardır (de Bruin ve ark., 2012; Duncan, 2007; Frank ve ark., 2016; McCaffrey ve ark., 2017; Pratscher ve ark., 2018; Pratscher ve ark., 2019). Kişilerarası bilinçli farkındalık ilişkilerin işlevlerini anlamlandırmada önemli bir değişkendir (Pratscher ve ark., 2019). Bilinçli farkındalık bireyin içsel yaşantılarına odaklanırken, kişilerarası bilinçli farkındalık ikili ilişkilerde etkileşim sürecinde ortaya çıkan bilinçli farkındalığa odaklanmaktadır. Bundan dolayı bu araştırmada evli bireylerin öznel iyi oluşlarını açıklayan değişkenler incelenirken içsel süreçleri değerlendiren bilinçli farkındalık ile eşlerin etkileşim süreçlerinde ortaya çıkan kişilerarası bilinçli farkındalığı inceleyen evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık birlikte araştırma sürecine dâhil edilmiştir. Evlilik ilişkisinde kişilerarası bilinçli farkındalık, bireyin eşiyle olan etkileşim sürecinde eşini dikkatli bir biçimde dinlemesi, kendisinin ve eşinin duygularının farkında olması, kendisinin ve eşinin duygularını, düşüncelerini yargılamadan, kabul etmesi ve eşinin davranışlarına dürtüsel davranmadan kendini düzenleyerek cevap verebilmesi olarak ifade edilmiştir.

Özetle bilinçli farkındalığın bireyin hayatına olumlu katkılarının olduğu ve ruh sağlığı açısından bireyi desteklediği söylenebilir. Öznel iyi oluş bireyin doyumsuz bir hayat yaşamasını, olumlu duyguları fazla ve olumsuz duyguları az deneyimlemesini içerir. Böylece bilinçli farkındalık ve öznel iyi oluş bireyin işlevselliğinde etkili olan değişkenler olarak görülebilir. Alanyazında bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasında güçlü bir ilişkinin varlığı kanıtlanmıştır (Brown ve Ryan, 2003; Karremans ve ark., 2017). Bu araştırmayla ilk kez evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın öznel iyi oluşu ne derece etkilediği incelenmiştir. İçsel bilinçli farkındalığın ve evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın öznel iyi oluşa katkıları ayrı ayrı değerlendirilmiştir.

Mutlu insanlar başarılı ve kendini geliştiren insanlardır ve ruhsal açıdan daha sağlıklıdırlar (Lyubomirsky, King ve Diener, 2005). Öznel iyi oluşu yüksek başka bir deyişle mutlu olan insanlar için hangi durumların etkili olduğu belirgin değildir (Satıcı, 2016). Bu araştırmada evli bireylerin öznel iyi oluşlarını açıklamaya yönelik bir model önerisi geliştirilmiş ve öznel iyi oluşu etkileyen değişkenlerin belirlenmesinde alanyazına katkı sağlanmıştır. Bilinçli farkındalık ve evlilikte

kişilerarası bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasında duygusal zekânın aracılık rolünün incelenmesi planlanmıştır. Duygusal zekâ, içsel ve kişilerarası süreçte duyguların etkisini ortaya çıkaran bir kavram olarak görülebilir. Bu açıdan içsel ve kişilerarası bilinçli farkındalığın duygusal zekâyı etkileyebileceği ve duygusal zekânın da öznel iyi oluşu etkileyebileceği düşünülebilir.

Goleman'a (1999) göre insanı insan yapan niteliklerin çoğu duygusal zekâdan gelmektedir. Duygusal zekâ psikolojik olarak sağlıklı olmayla ilişkilidir (Bar-On, 2006; Schutte, Malouff, Thorsteinsson, Bhullar ve Rooke, 2007). Duygusal zekâ, bireyin kendisiyle ve diğer insanlarla ilgili bilgisidir. Bireylerin ruh halini, yaradılışını, motivasyonunu ve niyet farklılıklarını fark etmesi ve bu farklılara uygun hareket etmesidir (Seligman, 2007). Salovey ve Mayer'e (1990) göre duygusal zekâ (i) kendisinin ve başkasının duygularını değerlendirme ve ifade etme, (ii) kendisinin ve başkasının duygularını düzenleme ve (iii) duyguları uygun bir şekilde kullanma olarak açıklanabilir. Duygusal zekâ, kendi kendini harekete geçirebilmeyi, aksiliklere rağmen yoluna devam edebilmeyi, dürtüleri kontrol ederek tatmini erteleyebilmeyi, ruh halini düzenleyebilmeyi, sıkıntıların sağlıklı düşünmenin önüne geçmemesini, kendini başkasının yerine koyabilmeyi ve umut beslemeyi kapsamaktadır (Goleman, 1999). Duygusal zekâ, bireyin kendisinin ve başkalarının duygularını anlamasını, bağımsız davranmasını, uzlaşmasını ve iyimser olmasını sağlar (Tarhan, 2010). Duygusal zekâsı yüksek olan birey kendisini, becerilerini ve ilgi alanlarını en üst düzeyde kullanabilir. İşini, ilişkilerini, boş zaman etkinliklerini ilgi ve yetenekleri doğrultusunda planlayabilir (Seligman, 2007). Yeşilyaprak'a (2001) göre duygusal açıdan zeki olmak; iş, eğitim, özel yaşam gibi hayatın birçok alanında bireyin hedeflerine ulaşabilmek için duygularını istediği şekilde kullanabilmesiyle ilişkilidir. Tarhan'a (2010) göre amaçlarına ulaşırken ne yaptığını ve nasıl yaptığını önemseyen, sorun çözmekten kaçınmayan, uyumlu olan insanlar duygusal açıdan zekidir. Duygusal zekâ bireye başarı getirir (Goleman, 1999). Birey bu başarıyı evlilik hayatına ve mutluluğuna da yansıtabilir.

Duygusal zekâ evlilik hayatını önemli ölçüde etkiler (Goleman, 1999) ve evlilik ilişkisine yardımcı olur (Shapiro, 1999). Duygusal zekâyı sahip bireylerin evlilik ilişkileri daha iyidir (Tarhan, 2010). Evlilikte yaşanan sorunları azaltmak ve duygusal bağları kuvvetlendirmek için duygusal zekâ çok önemlidir (Goleman, 1999). Duyguların doğru şekilde paylaşımı çatışmaları ortadan kaldırır (Tarhan,

2010). Duygusal zekâ, evlilikte sorun yaşandığında sakinleşmeyi, empatiyi, etkin dinlemeyi, savunma olmadan konuşmayı ve çiftlerin anlaşmasını sağlar (Goleman, 1999). Duygusal zekâsı yüksek olan bireyler kendilerinin ve eşlerinin duygularını algılar, anlar, ilişkilerini geliştirmek için anlamlandırdığı duyguları kullanır, duygularını düzenler ve ilişkideki sorunları çözer (Carr, 2016). Bu bağlamda evli bireyler için duygusal zekâ önemlidir. Duygusal zekâ sayesinde sağlıklı evlilik ilişkilerinin oluşması ve bireysel olarak öznel iyi oluşun artması sağlanır.

Bu araştırma kapsamında duygusal zekâ özelliği kişilik özelliği yaklaşımına bağlı incelenmiştir. Bu yaklaşıma göre duygusal zekâ, bireyin etkili bir şekilde kendisini ifade etmesini, kendisini ve diğerlerini anlamasını, diğerleriyle ilişki içinde olmasını ve günlük taleplerle başa çıkmasını sağlayan duygusal ve sosyal yeterlilikler, beceriler ve kolaylaştırıcılardır (Bar-On, 2006). Duygusal zekâ; empati, iyimserlik, dürtüsellik, motivasyon, farkındalık, mutluluk gibi kişilik değişkenlerine bağlıdır (Deniz, Özer ve Işık, 2013).

Duygusal zekâ içsel ve kişilerarası yeterlilikleri içerir (Bar-On, 1997b; 2006). İçsel yeterlilikler; duygusal öz farkındalık, güvengenlik, girişkenlik, bağımsızlık, öz saygı özelliklerini kapsar (Bar-On, 2006; Petrides, 2009a). İçsel becerilere sahip olan birey kendini anlar, kabul eder ve kendine saygı duyar. Duygularını fark eder ve anlar. Düşüncelerini, inançlarını, duygularını saldırgan olmadan ve hakkını koruyarak ifade eder. Düşüncelerinde ve eylemlerinde özdenetimli olur. Kendi potansiyelini gerçekleştirir, ulaşmak istediklerini başarır (Carr, 2016). Kişilerarası yeterlilikler; kişilerarası ilişkiler, empati ve sosyal sorumluluk yeterliliklerini kapsamaktadır (Bar-On, 2006; Petrides, 2009a). Kişilerarası becerilere sahip olan birey başkalarının duygularını anlar, farkında olur ve takdir eder. Bulunduğu sosyal gruplarla iş birliği kurar, yapıcı bir şekilde gruplara katkı sağlar. Sosyal ilişkilerini korur, duygusal ve psikolojik olarak arkadaşlık kurar ve sürdürür (Carr, 2016). Duygusal zekâ ayrıca stres yönetimi, dürtü kontrolü yeterliliklerini içerir (Bar-On, 2006; Petrides, 2009a). Birey; sıkıntılara, zorluklara, güçlü duygulara karşı pes etmeden, duygusal açıdan dağılmadan dayanır. Dürtüsel hareket etmez. Duygularını ve dürtülerini kontrol eder (Carr, 2016). Ayrıca duygusal zekâ; gerçekliği test etme, esneklik ve sorun çözme yeterliliklerini içermektedir (Bar-On, 2006). Birey sorunları çözer, sosyal ve kişilerarası sorunları belirler ve etkin çözümler bulur. Öznel deneyimleri ve nesnel durumları değerlendirir ve arasında uyum sağlar. Düşüncelerini, duygularını ve

davranışlarını değişen durumlara uydurur (Carr, 2016). Duygusal zekânın tüm bu özellikleri öğrenilebilir (Bar-On 2006; Carr, 2016). Bu bağlamda içsel bilinçli farkındalığın ve kişilerarası bilinçli farkındalığın duygusal zekânın tüm bu özelliklerine katkı sağlayabileceği ve bilinçli farkındalığın artmasıyla duygusal zekânın artacağı düşünülebilir.

Bilinçli farkındalık duyguları düzenlemeye katkı sağlar (Bao ve ark., 2015; Cenkseven Önder ve Utkan, 2018; Gambrel ve Piercy, 2015b; Gillespie ve ark., 2015; Hill ve Updegraff, 2012; Koole, 2009; Uygur, 2017). Bilinçli farkındalık sayesinde birey kendisinin ve başkalarının duygularını doğru bir şekilde algılayabilir ve düzenleyebilir. Duyguların farkına varma duyguları kullanmayı kolaylaştırır. Bilinçli farkındalığın doğasında olan kendini düzenleme duygusal zekânın duyguları yönetebilmesiyle ilgilidir (Schutte ve Malouff, 2011). Bilinçli farkındalığın duygusal zekâyı arttırdığına yönelik araştırma sonuçları bulunmaktadır (Bao ve ark., 2015; Deniz, Erus ve Büyükcebeci, 2017; Griebel, 2015; Schutte ve Malouff, 2011; Wang ve Kong, 2007). Benzer şekilde kişilerarası bilinçli farkındalığın duygusal zekâyla ilişkili olduğu bulunmuştur (Pratscher ve ark., 2019). Bu araştırmada evli bireylerin bilinçli farkındalıklarının ve evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalıklarının duygusal zekâya katkısı incelenmektedir. Alanyazında ilk kez evlilik ilişkisinde kişilerarası bilinçli farkındalık ile duygusal zekâ arasındaki ilişki ortaya konacaktır.

Duygusal zekâsı yüksek olan birey, mutluluğu sürdürmek için kendini ve başkalarını eğlendirir, olumlu duygulara sahiptir ve doyumludur. Sorunlar, sıkıntılar karşısında iyimser olur (Carr, 2016). Duygusal zekânın iyi oluş araştırmalarındaki etkisi dikkat çekicidir (Koydemir, Şimsek, Schutz ve Tipandjan, 2013). Duygusal zekâ ile öznel iyi oluş arasında güçlü bir ilişki vardır (Bar-On, 2006; Carr, 2016). Duygusal zekânın öznel iyi oluşu açıklamada katkısı olduğunu bulan araştırmalar mevcuttur (Çelik, 2008; Griebel, 2015; Koçak ve İçmenoğlu, 2012; Reisoğlu, 2014; Schutte ve Malouff, 2011; Tümkaya, Hamarta, Deniz, Çelik ve Aybek, 2008; Wang ve Kong, 2014). Duygusal zekâ, bireyin başarılı bir hayat sürmesini ve mutlu hissetmesini sağlamaktadır. Doyumlu bir hayat yaşamada duygusal zekâ birey için önemlidir. Hem duygusal zekâ hem öznel iyi oluş birey için önemli iki değişkendir. Evli bireylerde bilinçli farkındalığın ve evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın duygusal zekâ ve öznel iyi oluşu ne derece artırıyor olduğunu belirlemek alanyazın için önemli görölmektedir.

Bireyin sosyalleşmesi, insanlarla yakın ilişkiler içinde olması öznel iyi oluşu arttırmaktadır (Buss, 2000; Diener, 1984; Eryılmaz, 2016; Fordyce, 1983; Tkach ve Lyubomirsky, 2006). Birey en yakın ve özel ilişkiyi evlilik yaşantısında eşiyle kurabilir. Eşle kurulan yakın ve özel ilişki de bireyin öznel iyi oluşunu artırır. Özetle evlilik uyumu yakın ilişkileri geliştirir, yakın ilişkilerin gelişmesi de öznel iyi oluşu artırır. Bu araştırmada da evlilik uyumunun bireyin öznel iyi oluşunu ne derece arttırdığı incelenmiştir.

Evlilik uyumu, bireylerin evlilikleriyle ve eşiyle ilgili olumlu duygulara ve düşüncelere sahip olması, ilişkisinde iyi iletişim kurabilmesi, yaşanan çatışmaları çözebilmesi ve eşlerin birlikte yaptıkları etkinliklerden zevk almasıdır (Şafak Öztürk, 2014). Uyumlu evlilik, eşlerin sorunlarını sağlıklı iletişimle anlaşılarak çözümlemesiyle gerçekleşir. Eşlerin birbirine psikolojik, toplumsal ve cinsel beklentilerini ifade edebilmeleri ve birbirlerinin beklentilerini karşılamaları önemlidir (Özgüven, 2014). Evlilik uyumu, bireylerin karı-koca (eş) olarak belli anlarda birbirleriyle uyumlu olmasıdır. Bu uyum, eşlerin aile bütçesi, duyguların ifadesi, arkadaşlar, cinsellik, toplumsal kurallar, yaşam felsefesi, eşin akrabalarıyla anlaşma ve anlaşmaması, boş zaman, ev dışı etkinlikleri, uyumsuzlukları çözmeye yönelik ilişki tarzı, eşe güven ve evlilik ile ilgili genel düşünceyi kapsamaktadır (Locke ve Wallace, 1959). Spanier ve Cole'e (1976) göre evlilik uyumu bir süreçtir ve (i) evlilikteki farklılıklardan dolayı yaşanan sorunların, (ii) eşler arası gerilimlerin ve kişisel endişelerin (iii) evlilik doyumunun (iv) ikili uyumun ve (v) sorunlarla ilgili anlaşmaların ne derece ortaya çıktığına yönelik belirlenir. Evlilikte yaşanan sorunların, anlaşmazlıkların etkili bir şekilde çözülmesi uyumlu evlilik sayesinde olmaktadır.

Aile ve evlilik araştırmalarında evlilik uyumu anahtar değişkendir (Fıfıloğlu ve Demir, 2000; Spanier, 1976). Alanyazında evlilik uyumu, evlilik doyumu, evlilikte mutluluk birbirleri yerine kullanılan kavramlar haline gelmiştir (Sabatelli, 1988; Spanier ve Lewis, 1980; Şafak Öztürk, 2014). Tüm bu kavramlar kaliteli evlilik ilişkisinin doğasını incelemek için kullanılır. Kaliteli evlilik ilişkisi en çok araştırılan konulardan biridir (Glenn, 1990; James, 2012; Knapp ve Lott, 2010; Kurt, 2018; Spanier, 1979; Spanier ve Lewis, 1980). Bu araştırmaların çok olmasının sebebi, kaliteli evliliğin sağlıklı ve işlevsel evliliklerin bir göstergesi olarak görülmesi olabilir.

Bireyin evlilik uyumunun yüksek olması, evliliğinin güçlü ve sağlıklı olduğu anlamına gelebilir. Sağlıklı evlilik ilişkilerinin sağlıklı bireye, sağlıklı aileye, sağlıklı çocuklara, sağlıklı topluma katkısının önemli olduğu söylenebilir. Bundan dolayı kaliteli evlilik adı altında sağlıklı evlilik ilişkilerinin araştırılması değerlidir. Evlilik ilişkisinde evlilik uyumunun yüksek olması yaşanan sorunların ve anlaşmazlıkların çözülmesine katkı sağlar.

Evlilik sürecinde karşılaşılan sorunlar, güçlükler, geçimsizlikler uyumu bozmakta ruh sağlığını da etkileyebilmektedir, aile anlaşmazlıkları ve boşanmalar artış göstermektedir (Özgüven, 2014). Türkiye İstatistik Kurumu-TÜİK (2018) verilerine göre 2006'da boşanan kişi sayısı 93.489 iken her geçen yıl artarak 2015 yılında en yüksek kişi sayısına ulaşmış ve yılda 131.830 kişi boşanmıştır. 2016 yılında 126.164 kişi boşanırken 2017 yılında ise 128.411 kişi boşanmıştır. Bu sonuçlar boşanmanın ciddi derecede arttığını göstermektedir. Boşanma nedenlerinin incelendiği bir araştırmada evlilik ilişkilerinde yaşanan sorunlar yüzünden boşanmaların arttığı görülmektedir (T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı Aile ve Toplum Hizmetleri Genel Müdürlüğü, 2014). Araştırmalarda iletişim, parasal konular, ailelerle ilişkiler, yakınlık, cinsel ilişki, ev işleri paylaşımı, ebeveynlik ve çocuk yetiştirme (Henry, Miller ve Giarrusso, 2005; Miller, Yorgason, Sandberg ve White, 2003; Pfeifer, Miller, Li ve Hsiao, 2013; T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı Aile ve Toplum Hizmetleri Genel Müdürlüğü, 2014), boş zaman aktiviteleri (Henry ve ark., 2005; Miller ve ark., 2003; T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı Aile ve Toplum Hizmetleri Genel Müdürlüğü, 2014) ve içki veya madde kullanımı (Pfeifer ve ark., 2013; T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı Aile ve Toplum Hizmetleri Genel Müdürlüğü, 2014) evlilik sürecinde çoğunlukla yaşanan sorun alanları olarak bulunmuştur. Sosyal, ekonomik ve kültürel değişimler de evlilik ilişkilerini etkilemekte ve eşler arasında uyum sorunlarına neden olabilmektedir (Şener ve Terzioğlu, 2008). Tüm bu sorunların evlilik uyumunu olumsuz etkilediği açıktır. Boşanma oranlarının artması araştırmacıları evlilik kalitesinin incelenmesine yönlendirmektedir (Spainer, 1979). Kaliteli evliliklerle ilişkili olan değişkenlerin ortaya konması sağlıklı evlilik ilişkileri için oluşturulacak müdahalelerin planlanabilmesini sağlar.

Başarılı ve sağlıklı bir evlilik ilişkisi bireylerin uyumlu olmasıyla, birbirlerini sevmesiyle, birbirlerine saygı duymasıyla ve paylaşımda bulunmalarıyla mümkün

olur. Evliliğin uzun sürmesi eşlerin sorumluluklarını bilmesi, birlikte yaşamaya istekli olmaları ve bunun için çaba harcamaları ile sağlanabilir (Özgüven, 1997). Evlilik uyumu, ailenin işlevsel olmayan özelliklerini belirlemek için önemli görülür (Fıfıloğlu ve Demir, 2000). Sağlıklı evlilik ilişkisinde de eşle uyum, etkileşim ve anlaşabilme önemlidir (Lauer ve ark., 1990; Lewis ve Spanier 1979; Robinson ve Blanton 1993; Spainer ve Lewis, 1980; Özgüven, 1997). Evlilik uyumu sağlıklı evlilik ilişkisinin yanında bireylerin mutlu olmasını bir başka deyişle öznel iyi oluş düzeyinin yüksek olmasını sağlar.

Evliliğin öznel iyi oluşla güçlü ve önemli bir ilişkisi varken (Carr, 2016; Diener, 1984; Diener ve ark., 1999; Seligman, 2007) uyumlu bir evliliğin öznel iyi oluşa katkısının çok daha yüksek olduğu söylenebilir. Birey yaşamında bulunan önemli doyum alanlarından memnunsan, bu alanlardaki yaşantılarında birçok mutlu anı varsa bireyin öznel iyi oluş düzeyi yüksektir (Tuzgöl Dost, 2004). Coşkun (2018) ve Kublay ve Oktan (2015), evlilik uyumu ve mutluluk arasında pozitif yönde ilişki bulmuştur. Ayrıca evlilik uyumu, evlilik doyumu, ilişki doyumu gibi evliliğin kalitesini ölçen değişkenlerin öznel iyi oluşu etkilediğini bulan araştırmalar da mevcuttur (Ateş, 2018; Bayer, 2017; Canbulat ve Cihangir Çankaya, 2014). Evlilik; sevginin, yakın ilişki ihtiyacının ve sosyal desteğin önemli bir kaynağıdır ve öznel iyi oluşa olumlu etkisi bulunur (Canbulat ve Cihangir Çankaya, 2014). Evlilik uyumunun bireyde önemli bir doyum alanı oluşturduğu düşünüldüğünde öznel iyi oluşu etkilemesi beklenir. Bilinçli farkındalığın da evlilik uyumunu etkilediği söylenebilir.

Bilinçli farkındalık, mutlu evlilik ilişkileri için önemli bir değişken olarak görülmektedir (Burpee ve Langer, 2005). Yapılan araştırmalar bilinçli farkındalığın evlilik doyumu, ilişki doyumu, evlilik ve ilişki kalitesiyle ilişkili olduğunu bulmuştur (Barnes, Brown, Krusemark, Campbell ve Rogge, 2007; Carson ve ark., 2004; Deniz, 2017; Gambrel ve Keeling, 2010; Jones ve ark., 2011; Lenger ve ark., 2017; Parlar ve Akgün, 2018; Satıcı, 2018; Wachs ve Cordova, 2007; Williams ve Cano, 2014). Bilinçli farkındalığın romantik ilişkiler gibi kişilerarası ilişkiler üzerine etkisinin incelendiği sınırlı sayıda araştırma bulunmaktadır (Jones ve ark., 2011; Karremans ve ark., 2017). Bu araştırmaların artması evlilik ilişkisinde evlilik uyumunu ve bireysel mutluluğu açıklayan değişkenlerin netleşmesini sağlayabilir. Böylece kaliteli

evliliklere ve öznel iyi oluş düzeyi yüksek bireylere ulaşmada etkili olan değişkenlerin belirlenmesi sağlanabilir.

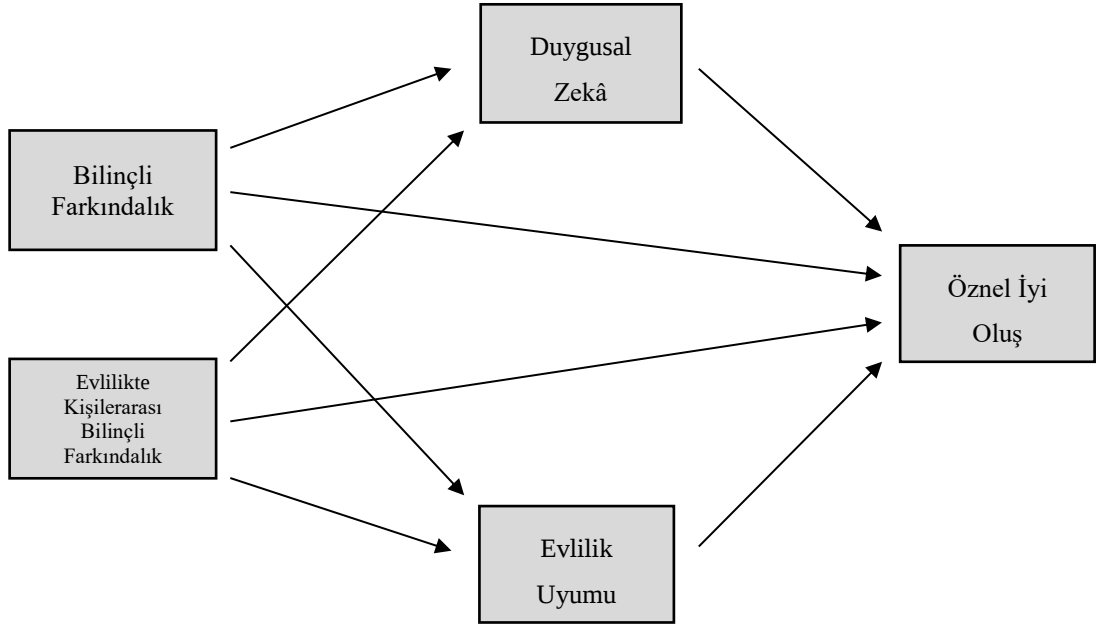
Kişilerarası bilinçli farkındalığın etkileşim sürecine katkı sağladığı (de Bruin, 2012; Duncan, 2007; Duncan ve ark., 2009; Pratscher ve ark., 2019) ve ilişki kalitesini arttırdığı (Bögels, Lehtonen ve Restifo, 2010; Coatsworth, Duncan, Greenberg ve Nix 2010; Duncan, 2007; Kohlenberg ve ark., 2015; Pratscher ve ark., 2018) bulunmuştur. Bundan dolayı bu araştırmada evli bireylerin bilinçli farkındalıklarının evlilik uyumuna etkisinin incelenmesinin yanında evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalıklarının evlilik uyumuna etkisi de incelenmiştir.

Evlilik ilişkisinde ilişki doyumu ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkilerin incelenmesi günümüzde de araştırmaya değerdir (Barnes ve ark., 2007; Karremans ve ark., 2017). Lenger vd. (2017), bireysel iyi oluşun ve çift iyi oluşunun gelişmesi için doyumlu çiftlere ulaşmada bilinçli farkındalığın araç olabileceğini ifade etmiştir. İlişki doyumu da romantik ilişkide iyi oluşu sağlayan ve ilişkinin uzun sürmesini sağlayan anahtar etkidir (Barnes ve ark., 2007). Güncel araştırmalar gelecekte yapılacak araştırmaların çift bağlamında bilinçli farkındalıkla ilgili modeller geliştirilmesinde cesaret verici bir temel oluşturmaktadır (Lenger ve ark., 2017). Bu bağlamda bu araştırmada bilinçli farkındalık ve evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın evlilik uyumuna etkisinin değerlendirilmesinin ve öznel iyi oluş arasındaki aracılık rolünün incelenmesinin alanyazına önemli katkı sağlayacağı düşünülebilir. Bu araştırmanın sonuçlarının evli bireylerin öznel iyi oluşlarının yüksek olmasını sağlayan etkenleri açıklamada etkili olacağı söylenebilir.

Alanyazında bulunan açıklamalar ve araştırmalar doğrultusunda bilinçli farkındalık, evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık, duygusal zekâ, evlilik uyumu, öznel iyi oluş değişkenlerinin birbirleriyle ilişkili olduğu görülmektedir. Bu ilişkiler değerlendirildiğinde bilinçli farkındalık ve evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasında duygusal zekâ ve evlilik uyumunun aracı rolünün incelenmesine yönelik model önerisi sunulmuştur. Bu kapsamda araştırmanın amacı oluşturulmuştur.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, evli bireylerin bilinçli farkındalık, evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık, duygusal zekâ, evlilik uyumu ve öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkileri ortaya koymaktır. Bu kapsamda, bilinçli farkındalık ve evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide evlilik uyumu ve duygusal zekânın aracılık rolünü ortaya koyan model Şekil 1’de sunulmuştur.



Şekil 1: Evli Bireylerin Öznel İyi Oluşlarını Açıklayan Model Önerisi

Şekil 1’de görüldüğü gibi bu çalışmada bilinçli farkındalık ve evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide evlilik uyumu ve duygusal zekânın aracılık rolü incelenmiştir. Araştırmanın problem cümlesi ve alt problemler aşağıda belirtilmiştir.

1. Bilinçli farkındalık ve evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide, evlilik uyumu ve duygusal zekânın aracılık rolü var mıdır?
 - 1.1. Bilinçli farkındalık, evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık, öznel iyi oluş, evlilik uyumu ile duygusal zekâ arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
 - 1.2. Bilinçli farkındalık öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
 - 1.3. Evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

- 1.4. Bilinçli farkındalık duygusal zekâyı anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
- 1.5. Evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık duygusal zekâyı anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
- 1.6. Duygusal zekâ öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
- 1.7. Bilinçli farkındalık evlilik uyumunu anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
- 1.8. Evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık evlilik uyumunu anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
- 1.9. Evlilik uyumu öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
- 1.10. Bilinçli farkındalık ve evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide, evlilik uyumu ve duygusal zekânın aracılık rolünü ortaya koyan model iyi seviyede uyum göstermekte midir?

1.2. Araştırmanın Önemi

Mutluluk birçok araştırmada incelenen bir kavramdır (Larsen ve Eid, 2008). Mutlu insanlar başarılı ve kendini geliştiren insanlardır ve ruhsal açıdan daha sağlıklıdırlar (Lyubomirsky ve ark., 2005). Bireyin mutluluğu bireyin kendisi için önemli olduğu kadar ailesi ve içinde yaşadığı toplum için de önemlidir. Mutluluğu bir başka deyişle öznel iyi oluşu yüksek birey olumlu duyguları fazla, olumsuz duyguları az hisseder ve doyum aldığı bir yaşamı olduğunu düşünür. Bu kapsamda bireyin öznel iyi oluşunu bireyin hayatı, sosyal ilişkileri ve evlilik ilişkileri doğrudan etkiler.

Evlilik Türk toplumunun yapı taşı olarak düşünülebilir. Ailelerin temelini evlilik kurumu oluşturur. Evliliğin toplum ve birey için önemli olması evli bireylerin öznel iyi oluşlarını açıklayan değişkenlerin ortaya konmasını önemli hale getirir. Toplum için evlilik kurumu ve evlilik ilişkileri ne kadar önemliyse, bireysel mutluluk da o kadar önemlidir. Bireysel mutluluğun evlilik ilişkilerine olumlu katkıları olurken evlilik ilişkilerinin de bireysel mutluluğa katkıları olur. Bundan dolayı evli bireylerde bireysel mutluluğu inceleyen öznel iyi oluş değişkeni incelenmesi gereken bir değişken olarak düşünülebilir.

Alanyazında iyi oluşu arttıran en önemli değişkenlerden birinin bilinçli farkındalık olduğu belirtilmektedir (Brown ve Ryan, 2003; Burpee ve Langer, 2005; Karremans ve ark., 2017). Bilinçli farkındalığın içsel yaşantılara odaklanan içsel bilinçli

farkındalık ve ikili ilişkilerde etkileşim sürecinde ortaya çıkan kişilerarası bilinçli farkındalık olmak üzere ikiye ayrıldığı görülmektedir. Alanyazın için kişilerarası bilinçli farkındalık kavramı yeni bir kavramdır.

Türkiye’de birçok araştırmada bilinçli farkındalığın incelendiği görülmektedir. Ancak yurtdışı alanyazında bulunan kişilerarası bilinçli farkındalık kavramıyla ilgili Türkiye’de evli bireyler üzerine yapılmış bir araştırma bulunmamaktadır. Bu araştırma kapsamında ikili ilişkilere yönelik evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık kavramının Türk kültüründe ele alınması önemli görülmektedir. Bu araştırma, Türkiye’de kişilerarası bilinçli farkındalıkla ilgili yapılacak çalışmalara öncülük edebilir.

Evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık, bireyin eşiyle olan etkileşim, iletişim sürecinde eşini dikkatli bir biçimde dinlemesi, kendisinin ve eşinin duygularının farkında olması, kendisinin ve eşinin duygularını düşüncelerini yargılamadan, kabul etmesi ve eşinin davranışlarına dürtüsel davranmadan kendini düzenleyerek cevap verebilmesidir. Kişilerarası bilinçli farkındalığın ilişki sürecine sağladığı katkı ile bireyin öznel iyi oluşunu ne derece arttırdığının belirlenmesinin önemli olduğu söylenebilir. Bu araştırmada da evli bireylerin öznel iyi oluşlarını açıklayan değişkenler incelenirken içsel süreçleri değerlendiren bilinçli farkındalık ile etkileşim sürecinde ortaya çıkan kişilerarası bilinçli farkındalığı inceleyen evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık birlikte araştırma sürecine dâhil edilmiştir. Bu araştırmayla ilk kez evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın öznel iyi oluşu ne derece etkilediği incelenmiştir. Elde edilen sonuçlarla evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın önemi ortaya konmuştur ve bu araştırmanın evlilik ilişkisinde evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalıkla ilgili yapılacak araştırmalara zemin hazırlayacağı düşünülebilir.

İçsel bilinçli farkındalığın ve evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın öznel iyi oluşa katkılarının ayrı ayrı değerlendirilmesi de önemli görülmektedir. Bireyin öznel iyi oluşunu arttırmada içsel süreçlerin etkili olduğu kadar ilişki süreçlerindeki farkındalığın da etkili olduğunun kanıtlanması alanyazın için değerlidir. Aynı zamanda bu araştırmada evli bireylerin öznel iyi oluşlarını açıklamaya yönelik bir model önerisi geliştirilmiş ve öznel iyi oluşu etkileyen değişkenlerin belirlenmesinde alanyazına katkıda bulunulmuştur. Bilinçli farkındalık ve evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasında duygusal zekâ ve evlilik uyumunun aracılık rolünün incelenmesi planlanmıştır.

Evlilik ve eş ilişkisi bireyin hayatında en önemli ilişki alanlarından biridir. Eşlerin sevgi, saygı, güven, bağlılık içinde olmaları evliliği ve aile ortamını olumlu yönde etkiler. Eşlerin birbirleriyle farkındalıkla etkileşimde bulunması, etkili iletişim kurması, uyumlu olması, birbirlerinin duygularını anlaması, birbirlerine duygularını ifade edebilmesi, bireyin mutlu hissetmesi için önemli görülebilir. Bu bağlamda evlilik uyumu değişkeni eşlerin birbirleriyle anlaşmasını ve birbirleriyle uyum içinde olmalarını açıklar.

Evlilik uyumu, evlilik doyumu ve evlilikte mutluluk, kaliteli evlilik kavramını temsil eder. Kaliteli evlilik ilişkisine yönelik araştırmalar da alan yazında en çok araştırılan konu alanlarından biridir (Glenn, 1990; James, 2012; Knapp ve Lott, 2010; Kurt, 2018; Spainer, 1979; Spainer ve Lewis, 1980). Evlilik uyumu sağlıklı evlilik ilişkilerinin oluşması için çok önemlidir. Bundan dolayı evli bireylerle yapılan araştırmalarda evlilik uyumunun anahtar değişken rolünde olduğu söylenebilir. Bu araştırmada da evlilik için son derece önemli olan evlilik uyumu değişkeni araştırmaya dâhil edilmiş ve evlilik uyumu ile bilinçli farkındalık, evlilikte bilinçli farkındalık ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

Duygusal zekâ bireyin evlilik hayatını önemli ölçüde etkiler (Goleman, 1999) ve evlilik ilişkisine yardımcı olur (Shapiro, 1999). Evlilik ilişkisinde etkili iletişim çok önemlidir. Duygusal zekâ, bireyin hem kendisinin hem de eşinin duygularını anlamasını ve eşine bu duyguları ifade edebilmesini sağlar. Aynı zamanda kendisinin ve eşinin duygularını düzenlemesine ve duyguları uygun bir biçimde kullanmasına katkı sağlar. Duygusal zekânın bu katkıları bireyin bireysel olarak iyi hissetmesini arttırırken eşle etkili iletişimi sağlayarak evlilik ilişkisine de katkıda bulunur. Bundan dolayı evli bireyler için duygusal zekâ değişkeninin önemli olduğu düşünülmüş ve duygusal zekâ ile bilinçli farkındalık, evlilikte bilinçli farkındalık ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

Mutlu bireyler sağlıklı bir toplumun oluşmasını sağlar. Bu araştırmanın sonucuyla mutlu bireylere ulaşmada bilinçli farkındalık, kişilerarası bilinçli farkındalık, evlilik uyumu ve duygusal zekâ değişkenlerinin ilişkilerinin ortaya çıkarılması amaçlanmıştır. Türkiye’de bu ilişkinin ortaya çıkarılmasının hem alan yazına hem de uygulamaya dönük katkılarının olacağı söylenebilir. Bu araştırma sonuçları paralelinde, evli bireylerin öznel iyi oluş düzeyini arttırmak için bilinçli farkındalık, evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık, evlilik uyumu ve duygusal zekâ düzeylerini

arttırıcı programlar geliştirilebilir. Elde edilen sonuçlar, öznel iyi oluşu düşük evli bireylerle çalışan ruh sağlığı uzmanlarına önemli ipuçları sunabilir. Evli bireylerin öznel iyi oluşlarının düşük olmasının sebepleri bilinçli farkındalık, duygusal zekâ ve evlilik uyumu değişkenleriyle birlikte değerlendirilebilir. Ayrıca evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık kavramı bu araştırmayla geliştirilmiştir. Bu araştırma, bilinçli farkındalık, evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık, duygusal zekâ ve evlilik uyumu değişkenlerinin öznel iyi oluş açısından incelendiği ilk araştırma niteliğindedir. Alan yazında bu boşluğu doldurması ve yeni yapılacak araştırmalara yol göstermesi bakımından da önemli görülebilir.

1.3. Araştırmanın Varsayımları

Bu araştırmanın kavramsallaştırılması ve uygulanmasıyla ilgili temel varsayım aşağıda belirtilmiştir.

1. Araştırmaya katılan evli bireylerin ölçme araçlarını içten ve yansız biçimde yanıtladıkları kabul edilmektedir.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırmanın sınırlılıkları aşağıda sıralanmıştır.

1. Araştırmada incelenen değişkenler, kullanılan ölçme araçlarının ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

2. Evli bireylere ilişkin bilgiler araştırmacının hazırladığı Kişisel Bilgi Formu'nda yer alan sorulara verilen cevaplarla sınırlıdır.

3. Araştırmanın sonuçları, sadece benzer özelliklere sahip evli bireylere genellenebilir.

1.5. Tanımlar

Araştırmada yer alan temel kavramlara ilişkin tanımlar aşağıda sunulmuştur.

Bilinçli Farkındalık: İçinde bulunulan ana ve yaşantılara bilinçli olarak yargılamadan anbean odaklanma yoluyla ortaya çıkan farkındalıktır (Kabat-Zinn, 2003). Kişinin dikkatini şu anda meydana gelmekte olan her şeye, kendi içinde olanlara ve dış dünyaya yargılamadan ve kabullenici bir şekilde odaklanması ve

gözlemlemesidir (Baer, 2003). İçsel bilinçli farkındalık olarak da adlandırılmaktadır (Duncan ve ark., 2009; Kohlenberg ve ark. 2015).

İçsel Bilinçli Farkındalık: Bilinçli farkındalığın geleneksel tanımı olan içsel bilinçli farkındalık, bireyin içsel yaşantılarına şimdiki ana yönelik dikkatini, farkındalığını, yargılamadan kabul etmesini ve tepkisel davranmamasını içermektedir (Kohlenberg ve ark., 2015).

Kişilerarası Bilinçli Farkındalık: Bireyin kişilerle etkileşim halindeyken anbean farkındalığını sürdürebilmesi, etkileşim sürecinde kendi düşüncelerinin, duygularının, vücut duyularının ve içsel deneyimlerinin farkında olması aynı zamanda dışsal yaşantılara, iletişimi sürdürdüğü kişinin söylediklerine, davranışlarına, ruh haline, ses tonuna ve beden diline de dikkat edebilmesidir (Pratscher ve ark., 2019).

Evlilikte Kişilerarası Bilinçli Farkındalık: Bireyin evlilik ilişkisinde kişilerarası bilinçli farkındalığıdır. Bireyin eşiyle olan etkileşim, iletişim sürecinde eşini dikkatli bir biçimde dinlemesi, kendisinin ve eşinin duygularının farkında olması, kendisinin ve eşinin duygularını düşüncelerini yargılamadan, kabul etmesi ve eşinin davranışlarına dürtüsel davranmadan kendini düzenleyerek cevap verebilmesidir.

Öznel İyi Oluş: Bireyin olumlu ve olumsuz duygular deneyimlemesi ve yaşamdan aldığı doyuma ilişkin öznel değerlendirmelerde bulunmasıdır (Diener, 2000).

Duygusal Zekâ: Bireyin etkili bir şekilde kendisini ifade etmesini, kendisini ve diğerlerini anlamasını, diğerleriyle ilişki içinde olmasını ve günlük taleplerle başa çıkmasını sağlayan duygusal ve sosyal yeterlilikler, beceriler ve kolaylaştırıcılarıdır (Bar-On, 2006). Duygusal zekâ, duyguları değerlendirme ve ifade etme, duyguları düzenleme ve duyguları etkili bir şekilde kullanmadır (Petrides ve Furnham, 2000).

Evlilik Uyumu: Bireylerin karı-koca (eş) olarak belli anlarda birbirleriyle uyumlu olmasıdır. Bu uyum, eşlerin aile bütçesi, duyguların ifadesi, arkadaşlar, cinsellik, toplumsal kurallar, yaşam felsefesi, eşin akrabaları ile anlaşıp anlaşmaması, boş zaman, ev dışı etkinlikler, uyumsuzlukları çözmeye yönelik ilişki tarzı, eşe güven ve evlilik ile ilgili genel düşünceleridir (Locke ve Wallace, 1959).

2. KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde sırasıyla öznel iyi oluş, duygusal zekâ, evlilik uyumu ve bilinçli farkındalık kavramlarıyla ilgili kuramsal açıklamalara ve ilgili araştırmalara yer verilmiştir. Son olarak da araştırma kapsamında öznel iyi oluşu açıklamaya yönelik önerilen model, alanyazındaki bilgiler ve yapılan araştırmalar ışığında temellendirilmiştir.

2.1. Öznel İyi Oluşla İlgili Kuramsal Çerçeve

Bu kısımda öncelikle öznel iyi oluşun kuramsal temeli olan pozitif psikoloji açıklanmıştır. Daha sonra öznel iyi oluşun boyutları, belirleyicileri ve kuramları açıklanmış ve son olarak evlilikte öznel iyi oluşun yeri açıklanmıştır.

2.1.1. Pozitif Psikoloji

Psikoloji dünyası uzun yıllar patolojik özellikler ve bireylerin sahip olduğu ruhsal hastalıkları iyileştirme üzerine odaklanmıştır. Bu odaklanma, 1946 yılında ikinci dünya savaşı sonucu ekonomik ve psikolojik değişimlerle başlamıştır. Savaş öncesi psikolojinin (1) ruhsal hastalıkları iyileştirme, (2) yaşamı üretken ve doyumlu hale getirme ve (3) yetenekleri belirleme ve geliştirme olmak üzere üç işlevi bulunurken savaş sonrası ruhsal hastalıklara odaklanılmış, psikolojinin diğer iki önemli işlevi unutulmuştur. Ölüm, boşanma, fiziksel ve cinsel taciz gibi çevresel stres faktörlerinin olumsuz etkileri ve psikolojik rahatsızlıklar üzerine araştırmalarda patlama olmuştur. Uygulayıcıların merkezini ruhsal hastalıkları tedavi etmeye yönelik müdahaleler oluşturmuştur (Seligman, 2002; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). İnsanoğlunun dertleri ve mutsuzluğu üzerine birçok inceleme yapılmıştır (Myers ve Diener, 1995). Bu süreç içinde 1960'lı yıllarda Abraham Maslow, Carl Rogers gibi hümanistik yaklaşımclar, patoloji odaklı yaklaşımlara yeni bakış açıları sunmuştur. İnsanın olumlu özellikleri üzerine odaklanmaya başlanmıştır ve psikoloji dünyası yeni bir bakış açısı kazanmıştır (Hefferon ve Boniwell, 2011; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). İyi oluş, mutluluk, yaşam doyumu kavramları psikoloji alanına 1980'li yıllarda girmiştir (Myers ve Diener, 1995).

Pozitif psikoloji kuramının temelleri 1998 yılında Martin Seligman, Mihaly Csikszentmihalyi ve Ray Fowler tarafından atılmıştır. Kuramın felsefesi, yaşamdaki kötü giden etkenleri araştırmak yerine yaşamı yaşanmaya değer kılan etkenleri araştırmaktır (Seligman, 2007). Martin Seligman, 1999 yılında Amerika, Boston’da APA’nın 107. Kongresinde Amerikan Psikologlar Derneği’nin (APA) başkanı olması üzerine yaptığı konuşmayla pozitif psikolojiyi psikoloji dünyasına tanıtmış ve pozitif psikoloji kuramı için önemli bir başlangıçta bulunmuştur (Hefferon ve Boniwell, 2011).

Pozitif psikoloji, hastalıklar veya bireyin eksik, güçsüz yanlarına odaklanma yerine insanın güçlü yanlarını ve kapasitesini geliştirme üzerine odaklanmıştır. Pozitif psikoloji biliminin amacı yaşam kalitesini artırmak, yaşam sıkıntılı ve anlamsız olduğunda ortaya çıkabilecek patolojileri önlemektir (Carr, 2016; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Psikoloji alanı sadece hastalıkların, zayıflıkların, hasarların çalışıldığı bir alan değildir, aynı zamanda güçlü yönlerin, üstünlüklerin ve erdemlerin de çalışıldığı bir alandır. Psikolojinin müdahale alanları yalnızca yanlış düzeltmekten ibaret değildir, aynı zamanda doğru olanın yapılandırılmasını da içerir. Psikoloji, hastalık ve sağlıkla ilgili olduğu kadar iş, eğitim, içgörü, sevgi, gelişim ve oyunla da ilgilidir (Seligman, 2002). Bu bağlamda pozitif psikoloji alanı öznel düzeyle (subjective level), bireysel düzeyle (individual level) ve grup ya da toplum düzeyiyle (group or community level) ilgilenmektedir. Öznel düzey; iyi oluş, mutluluk, doyum, umut, iyimserlik, akış gibi olumlu öznel tecrübelerle ilgilidir. Bireysel düzey; sevgi, meslek yeterliliği, uğraş, cesaret, kişilerarası beceriler, estetik duyarlılık, azim, affedicilik, yaratıcılık, maneviyat, yetenek ve bilgelik gibi olumlu kişilik özellikleriyle ilgilidir. Grup ya da toplum düzeyi ise sorumluluk, özgecilik, ılımlılık, nezaket, hoşgörü, çalışma ahlakı gibi erdemli vatandaş olmayla ilgili özelliklerle ilgilidir (Hefferon ve Boniwell, 2011; Seligman, 2002, 2007; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Pozitif psikoloji, bireyin yeteneklerinin ve potansiyelinin geliştirmesi gerekliliği üzerinde duran olumluya odaklı ruh sağlığı anlayışıdır (Eryılmaz, 2016). Bu kuram, insanların çevreye ve kendilerine uyumlarını arttırır ve bireyin daha kaliteli yaşamasını sağlar.

2.1.2. Pozitif Psikolojide İyi Oluş

Pozitif psikoloji; mutluluk, keyif alma, anlamlı yaşamla bir başka deyişle iyi oluşla ilgilenmektedir (Seligman, 2007). Pozitif psikolojide iyi oluş, bireyin olumlu

işlevselliğini ve mutluluğunu sağlayan genel bir kavramdır (Tuzgöl Dost, 2004). Pozitif psikoloji kuramında iyi oluş, bireyin kendini gerçekleştirmesi ve gelişimi anlamına gelen psikolojik iyi oluş (Ryff, 1989) ile bireyin olumlu duyguları fazla, olumsuz duyguları az deneyimlemesi ve yaşamdan doyum alması anlamına gelen öznel iyi oluş olarak tanımlanmaktadır (Diener, 1984, 2000).

İyi oluşun psikolojik iyi oluş ve öznel iyi oluş olmak üzere iki boyut üzerinde temel oluşturduğu söylenebilir. Ryff'a (1989) göre iyi oluşun bu iki boyutu eudaimonik boyut ve hedonik boyuttur. Eudaimonik boyut psikolojik iyi oluş kavramını yansıtır. Aristoteles'nin eudaimonia kavramına dayanmaktadır (Ryff, 1989; Ryff ve Singer, 2008). Eudaimonia, ruhun iyi bir durumda olması, dış dünyanın yaşama koşullarına göre mutlu olma anlamına gelmektedir (Akarsu, 1998). Eudaimonik, mutluluğu ve iyi yaşamı kişinin tüm potansiyelini başarması olarak tanımlar (Carr, 2016). Aristoteles'e göre bireyin yaşamında anlamlı bir amaç olması ve bu amaca yönelik yaşaması çok önemli ve erdemlidir. Psikolojik iyi oluş kavramı da bireyin psikolojik açıdan gelişmesi, amaçlı ve anlamlı bir yaşamı sürdürmesi anlamına gelir (Ryff, 1989; Ryff ve Singer, 2008). Keyes, Shmotkin ve Ryff'e (2002) göre psikolojik iyi oluş, bireyin anlamlı amaçlar arama, birey olarak büyüme ve gelişme, diğerleri ile kaliteli ilişkiler kurma gibi yaşamda karşı karşıya kaldığı varoluşsal meydan okumaların üstesinden gelmesini sağlar. Bireyin tüm psikolojik potansiyelini başarıyla kullanabilmesi anlamına gelen psikolojik iyi oluş (Carr, 2016), bireyin sürekli gelişimine ve büyümesine odaklanır ve bireyin kararlarını bu bağlamda almasına vurgu yapar (Ryffe, 1989, 1995). Psikolojik iyi oluşun altı boyutu bulunmaktadır.

- Kendini kabul: Bireyin kendisini, güçlerini, zayıflıklarını ve geçmişini kabul etmesidir. Kendisi ve yaşamıyla ilgili olumlu tutumda olmasıdır.
- İnsanlarla olumlu ilişkiler kurma: İnsanlarla kurulan ilişkilerde sevgi, sevecenlik, güven, yakınlık, duygularının bulunmasıdır. İlişkilerden doyum alabilmesi ve empati kurabilmesidir. Derin arkadaşlık ve yakın ilişkilerin bulunmasıdır.
- Özerklik: Bireyin kararlarını kendi kendine vermesi, bağımsız olması ve davranışlarını içsel olarak düzenleyebilmesidir. Kararlarında sosyal baskıya direnebilmesi, kendini kendi standartları çerçevesinde değerlendirebilmesidir.
- Çevresel hâkimiyet: Bireyin kendini gerçekleştirebilecek çevreye yönelebilmesi, istekleri, gereksinimleri ve değerleri doğrultusunda etrafındaki yaşamı fiziksel ve

psikolojik anlamda etkili bir şekilde yönlendirmesidir. Çevrenin sunduğu fırsatları avantaj haline getirebilmesidir.

- Yaşam amacı: Bireyin yaşamda amacı olması, şimdiki zamana ve geçmiş yaşamına anlam yüklemesidir. Amacına bağlı olarak yaşamına yön vermesidir.
- Kişisel büyüme: Birey olarak sürekli gelişim ve büyüme halinde olma, potansiyelini gerçekleştirme çabasında olmadır. Bireyin kendi potansiyelinin farkında olması ve potansiyelini geliştirmeye çalışmasıdır (Ryff, 1989, 1995; Ryff ve Singer, 2008).

Özetle psikolojik iyi oluş, bireyin yaşamını ve kendisini olumlu, olumsuz özellikleriyle kabul etmesini, güvenli ve samimi sosyal ilişkiler kurmasını, hür iradesi ile kararlar vermesini, kendi potansiyelini ortaya koyabilmek için çevreyi kullanabilmesini, yaşamda amaçlarına ulaşmak için çabalamasını ve sürekli gelişim içinde olmasını sağlar. Psikolojik iyi oluşun tüm bu özellikleri eudaimonik boyutu açıklamaktadır.

İyi oluşun ilk boyutu olan eudaimonik boyut psikolojik iyi oluş olarak açıklanırken, ikinci boyutu olan hedonik boyut öznel iyi oluş olarak açıklanır ve kişinin yaşamdan aldığı hazzı ifade eder (Eryılmaz, 2016). Hedonizm, yaşamın anlamını hazda bulan dünya görüşü anlamına gelmektedir (Akarsu, 1998). Hedonik boyutu ifade eden öznel iyi oluş bireyin duyuşsal ve bilişsel değerlendirmelerini içerir (Diener, 1984). Psikolojik iyi oluş, öznel iyi oluş ile bağlantılı ancak farklı kurgulardan oluşmaktadır (Carr, 2016; Keyes ve ark. 2000). Bu bağlamda psikolojik iyi oluş bireyin olumlu işlevsel özellikleri üzerineyken öznel iyi oluş bireyin kişisel değerlendirmeleri üzerinedir denilebilir.

2.1.3. Öznel İyi Oluş

Günlük konuşma dilinde mutluluk adı ile bahsedilen kavramın bilimsel alandaki karşılığı öznel iyi oluştur (Carr, 2016; Diener, 2000; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Öznel iyi oluş kavramı pozitif psikolojiyle alanyazına girmiş olsa da mutluluk kavramının teorik ve felsefi temelleri Eski Yunan dönemine dayanmaktadır (Diener, 1984; Myers ve Diener, 1995; Wilson, 1967). Sokrates, Aristoteles, Platon ve Epikuros mutluluk ve erdemli yaşama kavramları üzerine düşünceler üretmiştir. Ancak bu açıklamalar sınırlı kalmıştır (Diener, 1984; Hefferon ve Boniwell, 2011). Sokrates'e göre erdeme dolayısıyla mutluluğa bilgi yoluyla varılabilir. Sokrates'in

mutluluğu bilgi yoluyla açıklaması bilginin ne olduğunun, doğru bilgiye nasıl ulaşılacağına araştırılmasını sağlamıştır (Gökberk, 2005). Aristoteles'e göre mutluluk iyi gerçekleştirilen, düzgün yapılan etkinliklerle gelir. Birey sahip olduğu insani yetenekleri, yapabileceği en iyi şekilde yaptığında öznel iyi oluş düzeyi artar (Diener, 1984). İnsanlar bir şeyler yapması sonucunda mutlu olur (Eryılmaz, 2016). Aristoteles'e göre erdem ve mutluluk aynı anlama gelmektedir (Myers ve Diener, 1995). Erdemli, en iyi insan aktiviteleri amaca yöneliktir (Ryff ve Singer, 2008). Epikuros'un amacı da mutluluğa ulaşmak olmuştur. Hayatın amacı, vücudun acı çekmemesiyle (örneğin; aç kalamama, susamama, üşümeme) beraber bireyin geçmiş durumlarda hoş anılar oluşturmaya gelecekle ilgili güven içinde bulunmasıdır. Vücudun istediklerini ve özlediklerini sunan ve ileride de bu istekleri karşılayabileceğini uman kişi mutludur (Gökberk, 2005). Mutluluğu açıklayan filozoflardan özellikle Aristoteles'in mutluluk kavramıyla ilgili zeki anlayışından sonra mutluluk üzerine teoriler geliştirilmiştir (Diener, Lucas ve Oishi, 2002).

Filozoflar, binlerce yıldır iyi yaşamın ne olduğunu sorgulamıştır. Sevgiyi, hazzı, içgörüyü, yaşam kalitesinin özellikleri olarak tanımlamışlardır. Öte yandan iyi bir yaşamın bireyin iyi bir yaşam sürdüğünü düşünmesidir görüşü de mevcuttur. Bu öznel görüş, her bireye kendi hayatının değerli olup olmadığıyla ilgili karar vermesini sağlamaktadır. İyi yaşamın bu şekilde açıklanması öznel iyi oluş veya mutluluk olarak tanımlanmaktadır (Diener, 2000). Türk Dil Kurumu-TDK'ya (2019, 10 Şubat) göre mutluluk, bütün özlemlere eksiksiz ve sürekli olarak ulaşılmaktan duyulan kıvanç durumu, ongunluk, kut, saadet, bahtiyarlık anlamına gelmektedir. Felsefik olarak mutluluk ise genellikle insanların kendilerine en yüksek erek olarak koydukları değerlerin, isteklerin ve eğilimlerin tam bir uyumu ve doyumudur (Akarsu, 1998).

Bilimsel alanda mutluluk bir başka deyişle öznel iyi oluş, insanların yaşamlarıyla ilgili bilişsel ve duyuşsal değerlendirmeleridir (Diener, 2000). Bireyin yaşamıyla ilgili olumlu duygularının ve düşüncelerinin baskın olmasıdır (Myers ve Diener, 1995). Birey yaşamından doyum aldığını ifade ediyorsa öznel iyi oluşun bilişsel boyutunu, deneyimlerinden hoşlandığını ve ümitli hissettiğini ifade ediyorsa duyuşsal boyutunu kapsamaktadır (Diener, 2012).

İnsanlar birçok hoş duygu ve çok az hoş olmayan duygu hissettiklerinde, ilgi çekici aktiviteler gerçekleştirdiklerinde, birçok haz ve çok az acı deneyimlediklerinde,

yaşamlarından doyum sağladıklarında öznel iyi oluşları da yüksek olmaktadır. Ruh sağlığı ve değerli bir hayat için buraya eklenebilecek özellikler vardır fakat öznel iyi oluş alanı bireyin yaşamıyla ilgili öznel değerlendirmelerine odaklanır. Öznel iyi oluşun üç boyutu bulunmaktadır. Bunlardan ilki bireyin olumlu duygular deneyimlemesi, ikincisi bireyin olumsuz duygular deneyimlemesidir. Olumlu ve olumsuz duygular, öznel iyi oluşun duyuşsal değerlendirmeleridir. Üçüncüsü ise bireyin yaşamını kişisel olarak değerlendirdiği yaşam doyumudur. Birey; evlilik hayatı, iş hayatı gibi yaşam alanlarına yönelik genel bilişsel değerlendirmelerde bulunur ki bu değerlendirmeler bireyin yaşam doyumunu ortaya çıkarır (Diener, 2000). Öznel iyi oluş, yaşam alanlarından sağlanan doyumdan daha fazlasıyla nitelendirilir (Bracke, 2001). Öznel iyi oluşun duyuşsal alanı olumlu ve olumsuz duygulanım iken bilişsel alanı yaşam doyumudur (Diener, 1984; Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985). Olumlu duygu, olumsuz duygu ve yaşam doyumunu birbirleriyle ilişkili ancak birbirlerinden farklı yapılardır (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999).

Öznel iyi oluş, hoş duyguların deneyimlenmesini, düşük düzeyde olumsuz ruh halini ve yüksek düzeyde yaşam doyumunu içinde barındıran geniş bir kavramdır (Diener ve ark., 2002). Öznel iyi oluş bireylerin yaşamlarıyla ilgili öznel değerlendirmelerini bir şemsiye altında toplar. Bu değerlendirmeler duygular ve yargılardan oluşur. Öznel iyi oluş bireylerin yaşam kalitesinin arttırılmasında anahtar bileşendir (Diener ve Ryan, 2009).

2.1.3.1. Olumlu ve Olumsuz Duygular

Duygular üzerine birçok araştırma yapıldığı söylenebilir. Araştırmalarda aktivasyon (activation), ruh hali (mood), duygulanım (affect) gibi kavramlar kullanılmaktadır. Bu kavramlar genellikle duygu, his (feeling) olarak adlandırılır (Russell, 2003). TDK (2019, 15 Şubat) duyguyu; duyularla algılama, his, belirli nesne, olay veya bireylerin iç dünyasında uyandırdığı izlenim, önsezi, kendine özgü bir ruhsal hareket ve hareketlilik olarak tanımlanmaktadır. Goleman (1999) ise duyguyu bir his ve bu hisse özgü belirli düşünceler, psikolojik ve biyolojik haller ve bir dizi hareket eğilimi olarak tanımlamaktadır. Duygular, içsel ve dışsal olaylara karşılık olarak ortaya çıkar. Bireyi olumlu veya olumsuz olarak etkiler (Salovey ve Mayer, 1990).

Duygular olumlu ve olumsuz olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Olumlu duygular bireye yaşam için haz, canlılık, renk veren duyguları içerirken olumsuz duygular keyifsizlik ve hoş gitmeyen duyguları içerir (Watson ve Tellegen, 1985). Olumlu duygular; geçmişle, şimdiki zamanla ve gelecekle ilgilidir. Gelecekle ilgili olan olumlu duygular; iyimserlik, umut, güven, inanç, özgüven duygularıdır. Tatmin olma, memnuniyet, doyum, gurur ve huzur geçmişle ilişkili olumlu duygulardır. Birey geçmişi düşündüğünde dinginlik, gurur, doyum hissedebileceği gibi dinmeyen bir acı, intikam dolu öfke, nefret de hissedebilir. Şimdiki zamanla ilgili duygular; neşe, sakinlik, zevk, coşku, haz ve akıştır. Duygunun bu üç anlamı birey için farklılıklar taşıyabilir (Seligman, 2007). Geçmiş tecrübeleriyle ilgi doyum ve gurur yaşayan birey aynı zamanda geleceğiyle ilgili karamsar ve umutsuz olabilir. Farklı zaman dilimlerinde farklı duygulara sahip olabilir.

Duygular düşüncüyü yönlendirir, aynı zamanda düşünceler de duyguyu yönlendirir (Seligman, 2007). Duyguların düşüncelerden etkilendiği uzun zamandır bilinmekle birlikte 1980'lerde bunun tersinin de geçerli olduğu ortaya çıkmıştır. Ruhsal durum düşüncelere egemen olabilir (Williams ve Penman, 2014). Bu iki ifade de yer yer doğrudur ve hangisinin geçerli olduğuna yönelik koşullar önemlidir (Seligman, 2007). Bir anlık keder, bireyin dünyaya bakışını ve dünyayı yorumlamasını etkileyebilir ve birey mutsuz düşünceler oluşturabilir. Kapalı havanın bireye hüzün vermesi ve hüzünlü hissetmesinden dolayı olumsuz düşüncelere sahip olması da bu duruma örnek gösterilebilir (Williams ve Penman, 2014). Şimdiki zamanda yaşanan duygular anlık ve tepkiseldir. Güzel bir parfüm koklama, lezzetli bir yemek yeme, bir komedi filmi izleme, sırt sıvazlama gibi duyular yoluyla elde edilen duygular deneyimlere ait duygulardır. Bu duyguları yaşamak için bireyin düşünmesine gerek yoktur. Örneğin; birey, üstü çamurluyken yıkandığında genellikle pislik akıp gidiyor diye düşünmez sadece rahatlığın keyfini çıkarır (Carr, 2016; Seligman, 2007). Öte yandan geçmişle ilgili tüm duyguları, anılara yönelik düşünce ve yorumlar yönlendirir. Geçmişte yaşanan iyi olayların değerini yeterince bilmemek, tadını çıkarmamak ve kötü olayları gereğinden fazla vurgulamak dinginliği, memnuniyeti ve doyumunu azaltır. Benzer şekilde düşünceler, bireyin gelecekle ilgili umutlu veya umutsuz hissetmesine neden olur (Seligman, 2007).

Şimdiki zamana ait duygular, anlık ve kalıcı hazlara hitap eden duygular olmak üzere ikiye ayrılır (Seligman, 2007). Haz, duygunun içinde bulunduğu durum bakımından

acının karşıtı olarak hoşlanmadır. İstek duyulan bir şeyi elde etmeden doğan hoşnutluk duygusudur. Bir şeyden duyusal veya manevi olarak sevinç duymadır. Anlık duyusal haz ve sürekli haz (manevi haz) olarak ikiye ayrılır (Akarsu, 1998).

Anlık hazlara yönelik olan duygular, duyular yoluyla elde edilen heyecan, orgazm, sevinç, şenlik, canlılık, rahatlık, keyif gibi güçlü duygulardır. Bu duygulara zevk ya da ham duygu da denilmektedir. Bu duygular; anlıktır, gelip geçicidir ve genelde düşünceden bağımsız olarak oluşur. Dışsal uyaran ortadan kalktığında (izlenen filmin bitmesi gibi) etkisi geçer (Seligman, 2007). Duyu organları yoluyla elde edilen hazlara (anlık hazlara) yönelik davranışların sonucu elde edilen doyum ve olumlu duygular geçicidir çünkü birey bu duygulara alışır ve adapte olur. Buradaki haz, her zaman daha fazlasını isteyerek kendisini göstermeye devam eder (Carr, 2016; Seligman, 2007). Bu durumda bağımlılık oluşturur. Örneğin, insanın hoşuna giden, zevk aldığı, sürekli yapmak istediği şeyler, içki ya da kumar olabileceği gibi cinsellik, teknoloji ya da konfor bağımlılığı da olabilir (Tarhan, 2010). Bundan dolayı geçici hazlara yönelik yapılan davranışları kesintiye uğratmak ve bireyin özlemesini sağlamak gerekir (Carr, 2016; Seligman, 2007). Bu kesinti, hazzın sürekli tekrarlamasını da engellemiş olacağı için bağımlılığı da engelleyebilir.

Kalıcı hazlar ise bireyin çok hoşuna giden duyguları içerir. Bu duygulara ham duygular eşlik etmeyebilir. Bireye zamanın durduğu hissini veren, becerilerini geliştiren, güçlü yönleriyle bağlantı kurmasını sağlayan karmaşık faaliyetler sonucu ortaya çıkan duygulardır. Belli bir amacı yerine getirmek için o amaca uyumlu bir faaliyette bulunmadır. Güzel bir sohbete katılmak, iyi bir kitap okumak, kayak yapmak, dans etmek, basketbol oynamak, yardım faaliyetlerinde bulunmak gibi faaliyetler bireyi tamamen kendi içine alır ve haz duyguları hissetmesini sağlar. Buradaki hazlar kalıcı duygulardır, düşünce ve yorum içerir. Kişisel güçleri ve erdemleri ortaya çıkarır (Seligman, 2007). Kalıcı haz yaşatan faaliyetlerde bulunurken birey kendisini tamamen kaptırır, bilincini kapatır, bir başka deyişle o ana odaklanır ve akışta olur. Akışta olma, yapılan işe tamamen kendini verme durumu ile ortaya çıkan hazdır (Csikszentmihalyi, 1991).

Bu yaşanılan süreçler kalıcı haz duygularını geçici haz duygularından ayırır (Seligman, 2007). Olumlu duyguları artıran bu tür haz veren duyguların artmasıdır çünkü kalıcıdır, birey bu faaliyetleri gerçekleştirdikçe sıkılmaz ve genellikle her yaptığında doyum alır. Seligman (2007) kalıcı haz duygularının özelliklerini

belirtmiştir. Kalıcı haz oluşturan faaliyetler zorlayıcıdır, beceri gerektirir, yoğunlaşmak gerekir. Açık hedefleri vardır ve onlara ulaşmaya çalışılır. Kısa sürede sonuçlanabilir ve yapılan faaliyete yönelik geribildirim alınabilir. Birey kendisini çaba göstermeden derinlemesine yaptığı işe verir. Denetim duygusu vardır. Benlik duygusu ortadan kalkar, zaman durur. Hazlar her zaman hoş a giden bir durum olmayabilir. Örneğın, bir dağcının düşme tehlikesi yaşaması stres yaratır ancak bu faaliyet bittikten sonra yine orada olmak ve aynı deneyimi yaşamak ister.

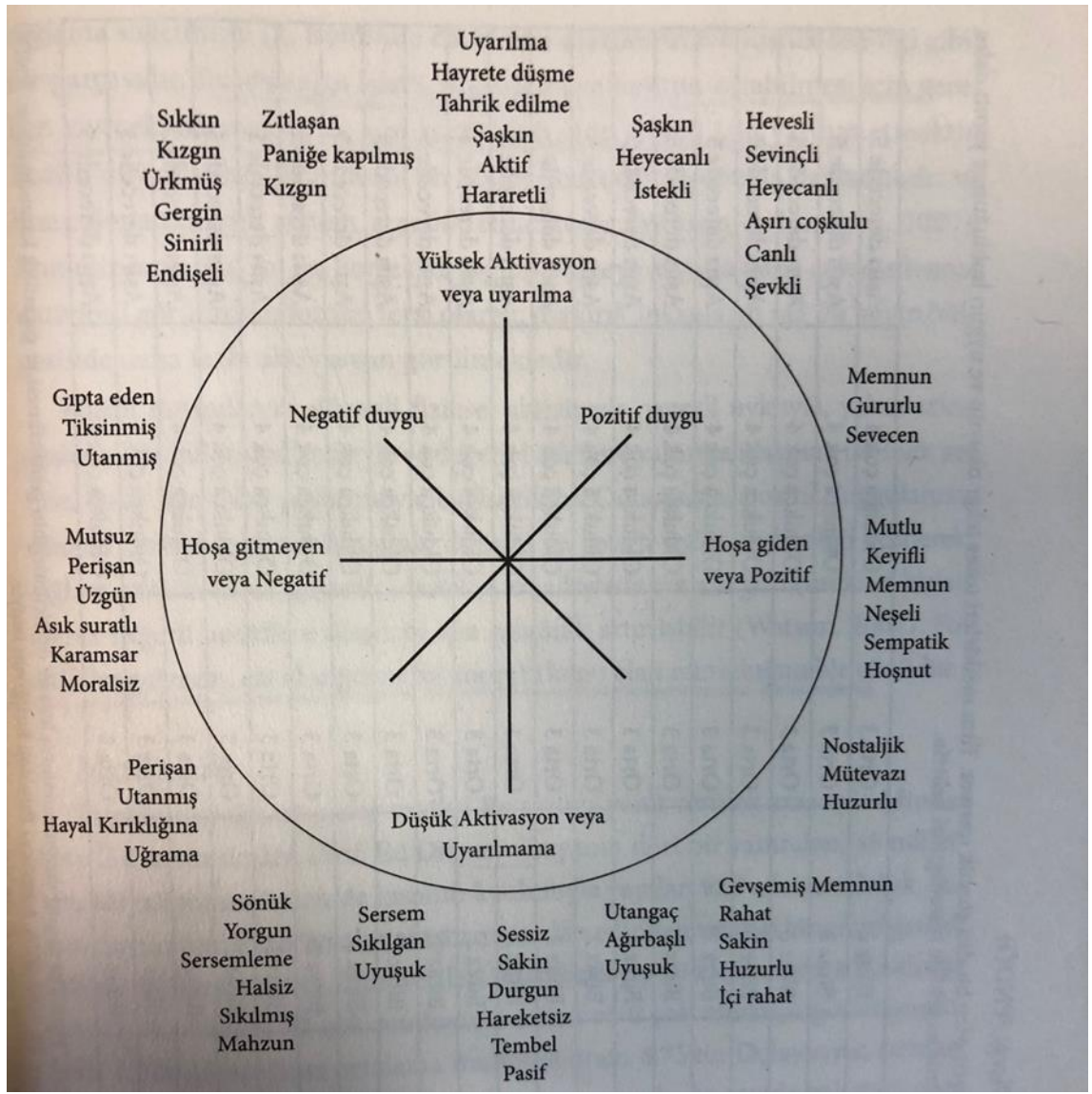
Bireyin beyin yapısı olumlu ve olumsuz duyguları farklı işlevlerde kullanır. Olumsuz duygular; bireyi tehlike, acı, ceza getirecek durumlardan uzak tutmak, kaçınma davranışını teşvik etmek için kullanılır (Carr, 2016). Evrimsel bakış açısıyla korku, kaygı, öfke gibi olumsuz duygular tehditler karşısında ilk savunma hattıdır (Diener ve Ryan, 2009; Seligman, 2007). Korku ve kaygı, tehlikenin her an gelebileceğini; üzüntü, bir kayıpla karşı karşıya olunabileceğini; öfke ve kızgınlık, hak yenildiğini ifade eder. Evrimsel açıdan tehlike, kayıp, hak yenmesi hayatta kalmaya karşı tehdit oluşturmaktadır. Olumsuz duygular bireyi kazan kaybet (ya da sıfır toplam) oyunlarına yönlendirir. Kazan kaybet oyununda birinin kazandıkları diğ erinin kayıplarıyla dengelenir. Bu oyunların sonuçları ne kadar ciddi olursa olumsuz duygular da o kadar yoğun olur. Ölüm pahasına savaşlar bu durumun en iyi örnekleridir. Tehlikenin varlığı ile hissedilen olumsuz duygular, bireyin hızlı ve kararlı bir şekilde eylemde bulunmasını sağlar. Bu eylem savaş, kaç ya da korundur (Seligman, 2007).

Olumlu duygular ise haz verebilecek, ödüllendirici durumlara bireyi yönlendirmek için kullanılır. Aynı zamanda bireyin yeme, içme, barınma gibi hayatta kalması için gereken kaynaklara ulaşmasına ve eş seçimine yardım eder (Carr, 2016). Seligman'a (2007) göre haz ve memnuniyet gibi olumlu duygular bireye iyi şeylerin gerçekleştiğini ifade eder. Olumlu duygular bireyin dikkatini genişletir ve birey fiziksel ve sosyal çevrenin varlığına daha duyarlı olur. Böylece birey gelişime açıktır, sağlıklı ilişkiler kurar, üretkendir, başarılıdır ve fiziksel açıdan da sağlıklıdır.

2.1.3.2. Olumlu ve Olumsuz Duyguların Sınıflandırılması

Olumlu ve olumsuz duyguların sınıflandırılmasında dairesel model (circumplex model) kullanılmaktadır. Modelde iki noktaya dikkat edilmektedir. Bunlar hoş a gitme veya hoş a gitmeme ve yüksek düzeyde uyarılma veya uyarılmamadır.

Birbirleriyle dikey ve yatay ekseninde bulunmaktadır. Yatak ekseninde, duygunun bireyin hoşuna gidip olumlu olması veya bireyin hoşuna gitmeyip olumsuz olması ele alınmıştır. Dikey ekseninde, duygunun bireyde yüksek düzeyde aktivasyona-uyarılmaya neden olması veya bireyde uyarılmamaya-düşük düzeyde aktivasyona neden olması ele alınmıştır. (Carr, 2016; Larsen ve Diener, 1992; Posner, Russell ve Peterson, 2005, Russell, 1980, 2003). Watson ve Tellegen (1985) de olumlu ve olumsuz duyguların ortaya çıkarılmasında bu modeli kullanmışlardır. Olumlu ve olumsuz duyguları belirlemede bu eksenlerin 45 derece rotasyonunu oluşturmuşlardır. Uyarılma-uyarılmama yerine bağlılık (engagement) ve boşvermişlik (disengagement) kavramları kullanılmıştır. Carr (2016), Larsen ve Diener'in (1992) ve Averil'in (1997) belirttiği dairesel duygu modelini ve Watson ve Tellegen'in (1985) 45 derece rotasyon ile olumlu ve olumsuz duygularını belirlediği modelleri birlikte göstermiştir. Şekil 2'de model sunulmuştur.



Şekil 2: Dairesel Duygu Modeli

Alan Carr, **Pozitif psikoloji** (Ü. Şendilek, Çev., İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2016), 15.

Şekil 2’de görüldüğü üzere dikey eksenle aktiflik, hareketlilik, şaşkınlık, hayrete düşme, tahrik edilme uyarılma duygularına aitken sessizlik, sakinlik, durgunluk, hareketsizlik, tembellik, pasiflik uyarılmama duygularına aittir. Yatay eksenle mutluluk, keyiflilik, memnurluk, neşelilik, sempatiklik hoş giden duygularken mutsuzluk, perişan olma, üzgün olma, karamsarlık, moralsizlik hoş gitmeyen duygulardır. Watson ve Tellegen’e (1985) göre hoş gitmeyen ve uyarılma duyguları arasında kalan kızgınlık, düşmanca, korku, kıskançlık, endişeli olma gibi duygular yüksek düzeyde olumsuz duygular, hoş giden ve uyarılma duyguları arasında kalan hevesli, heyecanlı, canlı, güçlü gibi duygular yüksek düzeyde olumlu duygulardır. Düşük düzeyde olumlu ve olumsuz duygular da açıklanmıştır. Modele göre düşük düzeyde olumsuz duygular, hoş giden ve uyarılmama duyguları arasında kalan

sakinlik, rahatlama, gevşeme gibi duyguları içerirken; düşük düzeyde olumlu duygular, hoş gitmeyen ve uyarılmama duyguları arasında kalan halsizlik, yorgunluk, utanmış olma gibi duyguları içerir. Bir başka deyişle boş vermişlikle bağlı olarak hoş giden ve hoş gitmeyen duygular, düşük düzeyde olumlu ve olumsuz duyguları ortaya çıkarmaktadır. Hoş gitmeyen duygular olumlu duyguların düşük düzeyde olmasına, hoş giden duygular ise olumsuz duyguların düşük düzeyde olmasına neden olur. Watson, Clark ve Tellegen (1988), olumlu duyguların düşük düzeyde olmasının uyuşukluk, tembellik ve üzüntüye neden olduğunu ve olumsuz duyguların düşük düzeyde olmasının sakinlik, rahatlama, dinginlik oluşturduğunu ifade etmiştir.

Bireyin ne kadar olumlu duyguya sahip olduğu, olumsuz duygulara ne kadar sahip olduğunun belirleyicisi değildir (Myers ve Diener, 1995). Olumlu ve olumsuz duygular birbirlerinin tersi değildir (Watson ve ark., 1988; Watson ve Tellegen, 1985), kutupsal bir karşıtlık yoktur (Seligman, 2007). Birbirlerinden bağımsız, ayrı yapılarıdır (Watson ve ark., 1988; Watson ve Tellegen, 1985). Birbirleriyle orta veya düşük düzeyde ters yönde ilişkileri vardır (Myers ve Diener, 1995; Seligman, 2007). Birey ne kadar çok olumlu duyguya sahipse o kadar az olumsuz duyguya sahip denemez. Birey çok yüksek düzeyde olumlu duygular yaşıyorsa belli bir derece olumsuz duyguları da yaşamaktadır (Seligman, 2007). Bu açıklamaların aksine Myers ve Diener (1995), olumlu ve olumsuz duyguların sıklığında ters ilişki olduğunu, iyi ruh halini yoğun deneyimleyen bireylerin benzer şekilde kötü ruh halini de yoğun bir şekilde deneyimleme eğilimleri olduğunu belirtmiştir.

2.1.3.3. Olumlu ve Olumsuz Duyguların Bireye Etkisi

Olumlu duyguların da olumsuz duyguların da yararları vardır. Özellikle evrimsel kurama göre insanoğlunun yaşamını devam ettirmesine her iki duygu da yardımcı olur (Diener ve Ryan, 2009). Olumsuz duygular yanlış olanı ortadan kaldırmaya yöneliktir. Bunu yaparken savunmacı, eleştirel düşünmeyi sağlar ve karar vermeyi kolaylaştırıcıdır (Carr, 2016; Seligman, 2007). Eleştirel düşünce gerektiren işlerde olumsuz ruh halinin faydası bulunmaktadır. Örneğin, kimi işten atacağına karar vermek, gelir vergisi hesaplamak, mezuniyet sınavına girmek gibi durumlarda olumsuz duyguda olmak karar vermeyi kolaylaştırır. Gergin, üzüntülü veya keyifsiz olmak bireyi engellemez aksine kararların daha akılcıca alınmasını sağlar (Seligman, 2007). Ancak olumsuz duyguların yaşandığı yoğunluk önemlidir. Watson vd. (1988),

yüksek düzeyde olumsuz duyguların hoşla gitmeyen durumları, sıkıntıları, kızgınlık, öfke, suçluluk, korku, nefret, tedirginlik gibi duyguları oluşturduğunu ifade eder. Birey, bu duyguları çok yoğun yaşadığında kolay ve sağlıklı karar vermek yerine zor ve sağlıklı karar verebilir.

Düşük düzeyde olumsuz duygular sakinlik ve dinginlik oluşturur (Watson ve ark., 1988). Bunun yanında olumlu duygular da bireye yeni fikirlerle açık olma, hoşgörölü olma, yaratıcı olma, iyi ilişkiler kurma fırsatı sunar (Carr, 2016; Seligman, 2002). Birey, yanlış olanı bulmaya çalışarak ortadan kaldırmak yerine doğruyu bulmaya çalışır. Yaşamda birçok alan (evlenmeye karar vermek, yeni bir iş aramak, hobileri uygulamak gibi); yaratıcı, hoşgörölü ve cömert bir düşünüş gerektirir ve bunu sağlayan olumlu duygulardır (Seligman, 2007). Yüksek düzeyde olumlu duygular; yüksek enerji, tam anlamıyla konsantrasyon, memnun edici bağılılığı sağlar. Düşük düzeyde olumlu duygular ise uyuşukluk, tembellik ve hüznü içerir (Watson ve ark., 1988). Olumlu duyguları fazla olan insanlar daha sağlıklı yaşama, fiziksel sağlığa, iyi başa çıkma stratejilerine sahip olma eğilimindedir. Olumsuz duygular ise birçok psikolojik bozuklukla özellikle depresyonla ilişkilidir (Carr, 2016).

Olumsuz duygular, olumlu duygulardan daha güçlüdür. Bireyler olumsuz duyguları daha yoğun hissederler. Yoğun tatmin duygusuna ulaşmak için birçok şey kazanılması gerekirken, yoğun sıkıntı için az miktarda kayıp yeterli olur. Bireyde büyük kazanımlar küçük mutluluk düzeyinin artmasını sağlarken, küçük kayıplar önemli ölçüde mutluluk düzeyinin düşmesine neden olur. Sosyal ilişkilerdeki zorluklar, kolaylıklara göre; kötü geribildirimler, iyi geribildirimlere göre; kayıplar, kazançlara göre daha yoğun tepkilerle kendini gösterir (Carr, 2016). Bundan dolayı olumsuz duygu yaşandığında öznel iyi oluş düzeyinin düşmesinin, aynı derecede olumlu duygu yaşandığında yükselmesinden daha kolay olduğu söylenebilir. Bunun için olumlu duygulara sahip olabilmek ve olumlu duyguları arttırmak çok önemlidir. Genişletme ve inşa etme teorisi, olumlu duyguların önemini ortaya koymak için oluşturulan bir kuramdır.

2.1.3.4. Genişletme ve İnşa Etme Teorisi

Olumlu duyguların bireye kendisini iyi hissettirmesinin yanında derin bir amacı vardır. Bireyin entelektüel, fiziksel ve toplumsal kaynaklarını genişletir (Fredrickson, 2001; Seligman, 2007). Birey fırsat veya tehditle karşılaştığında bu kaynakları

kullanır (Seligman, 2007). Olumlu duygular bireyin gelecekteki gelişimini ve başarısını artırır (Cohn ve Fredrickson, 2009). Tüm açıklamalara dayanarak Fredrickson (1998, 2001) genişletme ve inşa etme teorisini geliştirmiş ve olumlu duyguların insan gelişimi için temel ve merkezde olduğunu belirtmiştir. Olumlu duygular insanların düşünce ve hareket repertuvarlarını genişletir. Bu genişleme, bireyin fiziksel, entelektüel kaynaklarından sosyal ve psikolojik kaynaklarına kadar tüm kişisel kaynaklarını güçlendirir (Fredrickson, 2001). Kişisel kaynakları güçlenen birey de yaşamda başarı elde eder (Cohn ve Fredrickson, 2009).

Neşe, ilgi, hoşnutluk, sevgi gibi olumlu duygular temelde insanı güçlendiren duygulardır. Olumlu duygular bireyin düşünce ve eylem dağarcıklarını genişletir (Fredrickson 2001). Bireyin iş hayatı, okul hayatı, ilişkileri, zihinsel ve fiziksel sağlığı, uzun ömürlü olmasına katkı sağlar (Cohn ve Fredrickson, 2009). Kişisel kaynakları artırır. Örnek verilecek olursa neşe; fiziksel, sosyal ve bilişsel gelişimi teşvik eder. İlgi; yeni bilgileri, deneyimleri araştırmayı, kişisel gelişimi teşvik eder. Sevgi ise birçok olumlu duygunun karışımıdır ve bireyin sevdiği kişilerle keyifli vakit geçirmesini, onları tanımasını sağlar (Cohn ve Fredrickson, 2009). Olumlu duygular uyumlu davranışlar da bulunmada bireyi motive eder (Diener ve Ryan, 2009). Böylece olumlu duygular sayesinde birey kendisini geliştirmeye devam eder. Bu gelişim sosyal olma, yaratıcı olma, sanatsal faaliyetlerde bulunma, bilimsel araştırmalarda bulunma, problem çözme becerisine sahip olma gibi alanlarda kendini gösterir. Bireyin kendini geliştirmesi de yeni olumlu duygulara sahip olmasını sağlar (Carr, 2016). Olumlu duygular insanı üretken yapar, üretken insan da daha doyumlu olur (Seligman, 2007). Özetle olumlu duyguların anlık ve kalıcı sonuçları bulunur. Bireyin gelişiminde ve sosyal ilişkilerde olumlu duygular önemli bir araçtır. Olumlu duygular bireyin kişisel ve sosyal kaynaklarını artırır. Bu artış da bireyin gelecekte daha iyi bir yaşam sürmesini sağlar (Fredrickson, 2001).

Olumlu duygular, bireyin dünyayla daha sağlıklı ve olumlu ilişkiler kurmasını, dostluk, sevgi ve fiziksel açıdan da daha sağlıklı olmasını, daha başarılı olmasını sağlar. Sonuç olarak da öznel iyi oluş düzeyi yüksek bireylerin zengin ve doyurucu toplumsal yaşantıları olur. Zamanlarının çok az bir kısmını yalnız geçirirler, zamanlarının çoğunu iyi ilişkiler kurarak ve sosyalleşerek geçirirler. Olumlu duygular, bireyin iyi hissetmesini sağlar. İyi hisseden birey iyi arkadaşlık, aşk ilişkileri kurar, iş birliğine açık olur. Bireyin zihinsel durumu gelişir, yeni fikirlere ve

yaşantılara açık, hoşgörölü ve yaratıcı olur (Seligman, 2007). Kaygı, öfke gibi olumsuz duygular ise bireyin düşünce ve eylem dağarcıklarını daraltır ve birey, kendini korumaya alır (Carr, 2016). Olumsuz duygu ile oluşan dar düşünce eylem dağarcığı bireyi hızlı, kararlı hareket etmeye yönlendirir. Özellikle bireyin tehdit altında bulunduğı durumlarda işe yarar. Kişi, doğrudan ve hızlı şekilde verdiği karardan fayda sağlar.

Olumlu ve olumsuz duygular öznel iyi oluşun bir yönü, yaşam doyumu da diğeryönüdür (Carr, 2016; Diener, 1984, 2000; Diener ve ark., 1999; Pavot ve Diener, 1993). Aşağıda öznel iyi oluşun yaşam doyumu boyutu açıklanmıştır.

2.1.3.5.Yaşam Doyumu

Duygular öznel iyi oluşun duygusal yönünü, yaşam doyumu öznel iyi oluşun bilişsel yönünü ortaya çıkarır. Öznel iyi oluşun duygusal ve bilişsel öğeleri nispeten birbirlerinden bağımsızdır (Carr, 2016; Diener, 1984, 2000; Diener ve ark., 1999; Pavot ve Diener, 1993). Bir başka deyişle birbirleriyle ilişkili ancak birbirlerinden farklı yapılardır (Diener ve ark., 1999). Duygu bir deneyimdir. Bu deneyim, bireyin iş ve aile gibi yaşam alanlarında aldığı doyumuna ve bilişsel değerlendirmelerine bağlıdır (Carr, 2016).

Öznel iyi oluşun bilişsel yönünü ifade eden yaşam doyumu, bireylerin kendi yaşamlarının nasıl olduğuna yönelik genel değerlendirmeleri anlamına gelmektedir (Myers ve Diener, 1995). Bireyin yaşamıyla ilgili bilişsel ve yargısal sürecidir (Diener ve ark., 1985). Bireyin hayatındaki evlilik, iş gibi alanlar sayesinde birey geniş, bilişsel yargılarda bulunur ve sonuçta genel yaşam doyumuna ulaşır (Diener, 2000; Myers ve Diener, 1995). Doyum; iş, ilişki, sağlık, eğlence gibi önemli alanlardaki değerlendirmeleri kapsar. Birey bu alanlara yönelik genel bir değerlendirmeye sahip olur (Diener ve Ryan, 2009).

Yaşam doyumu bireyin yaşamla ilgili genel değerlendirmesini içerir (Diener ve Ryan, 2009). Bireyin geçmiş ve şu anki yaşamına yönelik kendisini değerlendirmesi sonucunda elde ettiği tatmin olma düzeyidir (Diener, 2000; Diener ve ark., 1999). Yaşam doyumunun yargısal sürecinde birey yaşamı için oluşturduğu standartların, var olan standartlarla uyduğu sonucuna varmışsa bireyin yaşam doyumu yükselir (Diener ve ark., 1985; Pavot ve Diener, 1993).

Olumlu duygular ve yaşam doyumuna ilişkin bilişsel yargı çeşitli yaşam alanlarıyla ilişkilidir ve bu yaşam alanlarından alınan doyumun toplamı, genel yaşam doyumunu yansıtır (Tuzgöl Dost, 2004). Diener vd. (1999), öznel iyi oluşu olumlu ve olumsuz duygular, doyum alanları ve yaşam doyumunun genel değerlendirmesi olarak kategorileştirmiştir. Olumlu ve olumsuz duygular, bireyin yaşamında olan olaylardan duygusal olarak etkilenmesi sonucu oluşur. Doyum alanları ve yaşam doyumu da bireyin bilişsel değerlendirmeleri sonucu oluşur. Alan doyumlarıyla birlikte öznel iyi oluşun boyutlarına ilişkin bilgiler Tablo 1’ de sunulmaktadır.

Tablo 1: Öznel İyi Oluşun Boyutları

Olumlu duygular	Olumsuz duygular	Yaşam doyumu	Alan doyumları
Keyif	Suçluluk ve utanç	Yaşamı değiştirme isteği	İş
Sevinç	Üzüntü	Şu anki yaşamından doyumu	Aile
Hoşnutluk	Kaygı ve endişe	Geçmiş zamandan doyum	Boş zaman aktivitesi
Gurur	Öfke	Gelecek zamandan doyum	Sağlık
Şefkat	Stres	Birey için önemli insanların bireyin yaşamına ilişkin görüşleri	Finans Mali durum
Mutluluk	Depresyon		Benlik
Coşkunluk	Kıskançlık		Bireyin grubu

Ed Diener, Eunkook M. Suh, Richard E. Lucas ve Heidi L. Smith, **Subjective well-being: Three decades of progress** (Psychological Bulletin, 125, 1999), 277.

Tablo 1’de görüldüğü üzere bireyin olumlu duyguları, olumsuz duyguları ve yaşam alanlarında sahip olduğu bilişsel değerlendirmelerle genel bir yaşam doyumu yargısına sahip olması öznel iyi oluş düzeyini belirlemektedir. Keyif, sevinç, hoşnutluk, gurur gibi olumlu duyguları çok; suçluluk, utanç, üzüntü kaygı gibi olumsuz duyguları az ve iş, aile, boş zaman, sağlık gibi yaşam alanlarının çoğunda doyumlu olan bireyin öznel iyi oluş düzeyi yüksektir.

Yaşam doyumuna yönelik genel yargı bireyin hayatında var olan doyum alanlarından beslenir (Myers ve Diener, 1995). Örneğin, sağlık ve enerji herkes tarafından arzu edilse bile bireylerin bu gibi özel durumlara verdiği değerler farklılık gösterir. Bundan dolayı belirli alanlardaki doyumlar yerine bireyin yaşamındaki genel yargısı

yaşam doyumunu oluşturur (Diener ve ark., 1985). Bireyin doyum aldığı yaşam alanlarının ayrı ayrı çok önemli olduğu ancak bu alanların bir araya gelmesi ve bireyin genel bir yargıda bulunmasının daha önemli olduğu düşünülebilir. Çünkü bireyi genel yaşam doyumuna ulaştırır.

Öznel iyi oluş düzeyi yüksek bireyler hoş duygular hisseder ve süregelen olaylara yönelik olumlu değerlendirmeleri olur ve genelde şükrederler. Öznel iyi oluş düzeyi düşük bireyler, yaşam şartlarının ve olayların hoşlarına gitmediği, istediği gibi olmadığı yönünde değerlendirirler ve bundan dolayı kaygı, depresyon, kızgınlık gibi hoş olmayan duygular hissederler (Myers ve Diener, 1995). TÜİK 2018 yılı yaşam memnuniyeti araştırması verilerinde bireyler için mutluluk kaynağını sırasıyla tüm aile, çocuklar, eş, kendisi, anne-baba ve torunlar olarak bulmuştur. Mutluluk kaynağı olan değerler ise sırasıyla sağlık, sevgi, başarı, para ve iş alanları olarak bulunmuştur (TÜİK, 2019). Tarhan (2010), mutluluğun bedensel, zihinsel, duygusal, sosyal ve mesleki parçalardan oluşan parametreleri olduğunu ve hepsinin dikkate alınması gerektiğini belirtir. Bireyin sadece bedensel sağlığının olması mutluluk için yeterli değildir ancak temel oluşturur. Bunun yanında sosyal açıdan aile ve dost çevresinde, mesleki açıdan iş çevresinde ve iş hayatında uyum önemlidir. Ancak bu şekilde genel mutluluğa ulaşılır.

Olumlu ve olumsuz duyguların birbirleriyle ilişkisinde olduğu gibi, yaşam doyumunda da olumlu ve olumsuz duygulardan tamamen bağımsız değildir. Ancak farklı yapılardır. Ayrı ayrı değerlendirildiklerinde bütünleyici bilgiler sağlarlar (Pavot ve Diener, 1993). Olumlu duygu, olumsuz duygu ve yaşam doyumunu bir bütün olarak öznel iyi oluşu oluşturur.

2.1.4. Öznel İyi Oluşu Açıklayan Kuramlar

Öznel iyi oluşla ilgili kavramsal ve kuramsal çerçeve netleşmemiştir (Tuzgöl Dost, 2004). Bu başlık altında öznel iyi oluş kavramını açıklamaya çalışan kuramlara yer verilmiştir. Öznel iyi oluş kavramı; erek kuramı, etkinlik kuramı, çok yönlü uyumsuzluk kuramı, uyum kuramı, sabit nokta kuramı, yukarıdan aşağıya ve aşağıdan yukarıya kuramı çerçevesinde açıklanmıştır.

2.1.4.1. Erek Kuramı

Erek kuramına göre ihtiyaçlar doyurulduğunda ve çeşitli amaçlara ulaşıldığında bireyin iyi oluş düzeyi artar (Diener ve Ryan, 2009; Eryılmaz, 2016). Erek kuramına göre mutluluk kişinin istediğı hedeflere ulaşması şeklinde tanımlanır (Tuzgöl Dost, 2004). Wilson'ın (1960) belirttiğı gibi bireyin ihtiyaçlarının doyurulması mutluluğa, uzun süre ihtiyaçların doyurulmaması mutsuzluğa neden olur. İhtiyaçlar Maslow'un (1943) teorisinde olduğu gibi evrensel olabilir. Aynı zamanda Muray'ın (1938) teorisinde belirttiğı gibi bireyin birçok psikolojik ihtiyacı bulunabilir ve bunlar, bireyden bireye farklılık gösterebilir (Diener, 1984). Maslow (1943), ihtiyaçların hiyerarşik bir şekilde oluştuğunu ve bireyin aşamalı bir şekilde bu ihtiyaçları doyurduğunu belirtir. Birey öncelikle fizyolojik ihtiyaçlarını, daha sonra güvenlik ihtiyacını karşılar. Bunu sevgi, ait olma ihtiyacı takip eder. Sevgi ve ait olma ihtiyacı giderilen bireyin kendisine ve diğerlerine saygı gösterme ve diğerlerinden saygı görme ihtiyacı ön plana çıkar. Birey bahsedilen tüm bu ihtiyaçları karşılandıktan sonra kendini gerçekleştirme ihtiyacını fark eder ve bu ihtiyacını karşılamaya çalışır (Maslow, 1943). Kendini gerçekleştirme bireyin yaratıcılıkla tüm potansiyelini kullanabilmeyi başarmasıdır (Poston, 2009). Bireyin bu ihtiyacı gidermesi ile ahlaki inanç sistemi, değerleri, problem çözme becerileri, anı yaşama, gerçekleri olduğu gibi kabul etme gibi özellikleri gelişmiş olur (Eryılmaz, 2016). Maslow'un aşamalı olarak belirttiğı bu ihtiyaçlar bir piramit gibi üst üste konumlandırılır (Eryılmaz, 2016; Poston, 2009). Bu ihtiyaçlar evrenseldir ve her bireyde kendini gösterir (Diener, 1984; Maslow, 1943).

Ryan ve Deci (2000) ise insanların ihtiyaçlarını daha çok psikolojik açıdan değerlendirmiş ve bireyde üç tür ihtiyaç olduğunu belirtmiştir. Bu ihtiyaçlar da doğuştan gelir ve birey bu ihtiyaçlarını karşılamaya çalışır ve öznel iyi oluş düzeyini artırır (Diener ve Ryan, 2009). Özerklik ihtiyacı, bireyin özgür iradesi ile karar vermesi; ait olma ihtiyacı, bireyin diğer insanlarla ilişki içinde bulunması; yetkinlik ihtiyacı, bireyin kendisini yeterli hissetmesidir (Ryan ve Deci, 2000). Muray ise çok fazla sayıda ihtiyacın olduğunu ve insanlarda bu ihtiyaçların farklılaştığını belirtir (Diener, 1984). Erek kuramı, bireyin doğuştan getirdiğı evrensel ihtiyaçlar ile sonradan öğrenilen ihtiyaçları birbirinden ayırmaktadır. Örneğin, barınma bireyin evrensel ihtiyacı iken başarılı olma öğrenilmiş bir amaçtır (Tuzgöl Dost, 2004). Birey, doğuştan var olan ve sonradan öğrendiğı ihtiyaçları karşılamaya çalışır ve bu

ihtiyaçların karşılanması mutluluğu getirir. Ancak bazen ihtiyaçlarının farkında olmayabilir. Bu bağlamda amaç ve ihtiyaç birbirinden ayrılmaktadır. İhtiyaçların farkında olma ve bu farkındalıkla amaç oluşturma önemlidir. Bundan dolayı ihtiyaçlar, amaçlar ve istekler mutlulukla ilişkilidir (Diener, 1984). Erek kuramına göre bireylerin ihtiyaçlarını karşılamasının yanında ihtiyaçlarının farkında olarak oluşturduğu amaçlarına ve isteklerine ulaşması bireyin öznel iyi oluş düzeyini yükseltir.

Bireyler, idealleri doğrultusunda ilerlediklerinde ve amaçlarına başarıyla ulaştıklarında öznel iyi oluşu elde eder (Diener ve ark., 2002). Birey amaçlarını, ihtiyaçları ve değerleri doğrultusunda oluşturur ve bu amaçların yerine getirilmesi öznel iyi oluşla ilişkilidir (Diener, 1994). Bireyin amaçlarının ne olduğu, amaçlarına ulaşırken ilerleme oranı, başarısı, bireyin duygularını ve yaşam doyumunu etkiler. Birey amaçları doğrultusunda gelişme gösterirse olumlu yönde, başarısız olursa olumsuz yönde tepki gösterir (Diener ve ark., 1999).

Bireylerin kısa dönemde mutlu olmak için seçtikleri hedefler onları uzun dönemde mutlu etmeyebilir (Diener, 1994). Bu durum, Seligman'ın (2007) belirttiği gibi bireyin kısa sürede haz veren duygulara yönelik hareket etmesidir. Bireyin uzun dönemde öznel iyi oluş düzeyini arttıracak kalıcı haz duygularına yönelik hedeflerini arttırmamasıdır. Ayrıca bireyin hedeflerini ve amaçlarını net belirleyememiş olması, amaçlarına karar verme sürecinde kendi içinde çatışma yaşaması, yaşam koşullarının yetersizliği gibi durumlardan dolayı amaç belirleyememesi öznel iyi oluş düzeyini düşürür (Diener, 1984). Amaçların birey için ulaşılabilir ve gerçekçi olması da öznel iyi oluş düzeyini etkilemektedir (Tuzgöl Dost, 2004).

2.1.4.2. Etkinlik Kuramı

Etkinlik kuramı, öznel iyi oluşu insanların aktiviteleri sürecinde ortaya çıkan ürün olarak değerlendirmektedir. Bu kurama göre dağa tırmanma süreci, zirveye ulaşma sonucundan daha çok mutluluk getirir (Diener, 1984). Aktivitenin kendisi öznel iyi oluşa katkı sağlamaktadır (Diener ve ark., 2002). Bir başka deyişle bireyin amaçlarından ziyade amaçlarını gerçekleştirirken yapılan etkinlikler öznel iyi oluş düzeyini arttırır.

Aristoteles etkinlik kuramının öncüsüdür. Aristoteles'e göre mutluluk iyi gerçekleştirilen, düzgün yapılan etkinliklerle gelir. Birey sahip olduğu insani

yetenekleri yapabileceği en iyi şekilde yaptığında öznel iyi oluş düzeyi artar. Etkinlik kuramında bahsedilen aktiviteler; hobiler, sosyal etkileşimler, çeşitli uygulamalar, alıştırmalar, egzersizler olabilir (Diener, 1984). Bireyin amaca yönelik etkinliklerinin artırılması ve bu bağlamda öznel iyi oluş düzeylerinin artmasını sağlamak amacıyla araştırmacılar çeşitli stratejiler geliştirmektedirler (Eryılmaz, 2009). Bireyin sosyalleşmesi, insanlarla ilişki içinde olması ve buna yönelik etkinlikler düzenlemesi öznel iyi oluşu arttırmaktadır (Buss, 2000; Diener, 1984; Eryılmaz, 2016; Fordyce, 1983; Tkach ve Lyubomirsky, 2006). Bireyin kendisine anlamlı amaçlar oluşturması ve bu amaçlara yönelik faaliyetlerde bulunması öznel iyi oluş için çok önemlidir (Fordyce, 1983; Tkach ve Lyubomirsky, 2006). Ayrıca hobileri gerçekleştirme, egzersiz yapma, televizyon izleme, video oyunu oynama gibi etkinlikler serbest zamanlarda gerçekleştirilir ve bu etkinliklerin de öznel iyi oluşa katkısı bulunmaktadır (Diener, 1984; Tkach ve Lyubomirsky, 2006). Tüm bu etkinliklerin öznel iyi oluşu arttırmadaki önemi görülmektedir.

Öznel iyi oluşu arttırmada önemli olan bireyin yetenek ve becerilerine uygun etkinlikler yapmasıdır (Tuzgöl Dost, 2004). Bireyin ilgisi doğrultusunda yaptığı amaçlı eylemlerin tümü bireyin kalıcı haz duygusunu artırır. Kalıcı haz duyguları da öznel iyi oluş düzeyini artırır (Seligman, 2007). Bireyin hayatında önemli amaçların bulunması ve bu amaçlar için harekete geçilmesi öznel iyi oluş düzeyinin yüksek olduğuna yönelik güvenilir bir göstergedir. Bu yüzden erek kuramı ve etkinlik kuramı birlikte öznel iyi oluşu iyi açıklamaktadır (Diener ve ark., 2002).

2.1.4.3. Çok Yönlü Uyuşmazlık Kuramı

Çok yönlü uyumsuzluk kuramı Michalos (1985) tarafından geliştirilmiştir. Bu kurama göre öznel iyi oluş, bireyin sahip oldukları ile istedikleri arasındaki boşlukla açıklanır (Michalos, 1985). Birey; kendisini, diğer insanları, geçmiş koşulları, istekleri, doyumları, ihtiyaçları ve amaçları içeren çeşitli standartlarla karşılaştırır. Bireyin doyum kararı, bu standartlarla şu anki koşulların uyumsuzluğuna bağlıdır. Bu karşılaştırma sürecinde bireyin standartları sahip olduğu koşulların üstündeyse doyum azalır, sahip oldukları standartların altındaysa doyum artar (Diener ve ark., 1999). Bireylerin yaşamlarını nasıl değerlendirdiği standartları nasıl yorumladıklarına bağlıdır.

Bireylerin istekleri bir standarttır ve bu standardı yaşamlarını değerlendirmede kullanabilirler. Örneğin, para kazanma isteği gelir artışının önüne geçebilir ve bundan dolayı başarılı bireyler bile doyumsuz hissedebilir (Diener, 2012). Algılanan başarı istekleri geçerse öznel iyi oluş artar (Tuzgöl Dost, 2004).

Bireyler sosyal karşılaştırma yaparak da yaşamlarını değerlendirmektedirler. Diğer insanların nasıl yaptığına bağlı olarak yaşam koşullarını yargırlar (Diener, 2012). Birey, kendisini diğer insanlarla sağlık, kişisel çekicilik, eşler, çocuklar, refah seviyesi, sosyal statü, akademik başarı gibi birçok açıdan karşılaştırabilir (Carr, 2016). Sosyal karşılaştırma sürecinde birey öncelikle sosyal bilgi edinir. Daha sonra edindiği bu sosyal bilgiler hakkında düşünür. Düşünme sürecinde kendisi ve diğerleri arasında olan benzerlikleri ve farklılıkları inceler. Son olarak da bilişsel, duyuşsal veya davranışsal olarak tepki gösterir (Diener ve ark., 1999). Bu tepki, sosyal bilgiyi nasıl yorumladığına bağlı olarak değişir.

Sosyal karşılaştırma, televizyon ve internetin etkisi ile artık sadece komşular, iş arkadaşları gibi kişilere yönelik değil tüm dünyadaki standartlara yöneliktir (Diener, 2012). Televizyon, film, video, dergi, gazete ve internet gibi modern medya pek çok insanın ulaşamayacağı yaşam biçimlerine, fiziksel çekiciliğe, iş, spor, insan ilişkilerine yönelik imgeler sunmaktadır. Bu imgelere bağlı olarak bireyler, ulaşamayacakları standartlar oluşturabilmekte ve bu durum da mutsuzluğa ve özsaygının düşmesine neden olabilmektedir (Carr, 2016).

Sosyal karşılaştırma yaparken bireylerin belli eğilimleri olabilir. Lyubomirsky ve Ross (1997), sosyal karşılaştırma üzerine yaptıkları araştırmada mutlu bireylerin kendilerinden daha kötü olan bireylerle karşılaştırma yapma eğiliminde olduğunu ve mutsuz bireylerin ise kendilerinden hem iyi hem de kötü olanlarla karşılaştırma yapma eğiliminde olduğunu bulmuştur. Özetle bireyin sahip olduğu mutluluk derecesi de sosyal karşılaştırmayı nasıl yaptığını ortaya koyabilmektedir.

2.1.4.4. Uyum Kuramı

Yaşam koşullarına uyum sağlama ve alışma öznel iyi oluş kuramlarının temel unsurudur. Evrim, bireyi dış koşullara uyum sağlaması için hazırlamıştır. Örneğin, insan vücudu soğuğa, sıcağa, çok az suya veya yüksek rakıma uyum sağlar. Benzer şekilde birey iyi veya kötü yaşam olaylarına karşı da uyum sağlar, sevinç veya çaresizlik hissettiği durumlarda sürekli aynı kalmaz (Diener ve ark., 1999). Birey,

yaşadığı olayın iyi ya da kötü olmasına bağlı olarak mutlu veya mutsuz olur. Ancak zamanla olaylar birey üzerindeki etki gücünü kaybeder çünkü birey yaşadığı olaya uyum sağlamıştır (Diener, 1984). Brickman, Coates ve Janoff-Bulman (1978), yaptıkları araştırmada lotodan ya da piyangodan büyük ikramiye kazanan bireylerin mutluluk düzeylerinin kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde yüksek olmadığını ve omurilik hasarına sahip olanların mutluluk düzeylerinin kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde düşük olduğunu ancak beklenildiği kadar mutsuz olmadıklarını bulmuştur. Deney grubunda bulunanlar zaman içinde mutlu olma düzeylerine geri dönmüştür. Araştırmacılar bu sonuçları bireylerin iyi ve kötü olaylara uyum sağlamasından kaynaklandığı şeklinde yorumlamışlardır. Birey, yakın zamanda yaşadığı olaylardan geçmişte yaşadığı olaylara göre daha fazla etkilenir. Ancak etkilenme süreci kısa sürer ve birey yaşadığı olaya uyum sağlar (Diener ve ark., 1999; Suh, Diener ve Fujita, 1996). Uyum kuramına göre bireylerin yaşam olaylarına bağlı oluşan öznel iyi oluş düzeyleri geçicidir (Eryılmaz, 2016). Özetle, birey yaşam koşullarına uyum sağlayan bir varlıktır ve yaşadığı olay neşe oluştursa veya acı verse de belli bir zaman sonra bu olayın etkisine alışır ve eski öznel iyi oluş düzeyine geri döner. Ancak Seligman'ın (2007) ifade ettiği gibi birey çocuğunu kaybetmek gibi travmatik ağır bir durum yaşadığında uyum sağlaması çok daha zor olur. Bu süreçte uyum çok yavaş bir şekilde seyredebilir ya da kötüye de gidebilir.

2.1.4.5. Sabit Nokta Kuramı

Toplumda bazı insanlar diğerlerine göre daha mutludur. Birey, yaşadığı iyi ve kötü olaylara zamanla uyum sağlasa da öznel iyi oluş düzeyi bireyden bireye farklılık göstermektedir. Sabit nokta kuramına göre yaşanan olaylarda öznel iyi oluş düzeyinin belirleyicisi genetik yatkınlık ve kişilik özellikleridir (Carr, 2016; Eryılmaz, 2016; Lyken ve Tellegen, 1996). Bazı insanların öznel iyi oluş düzeylerinin daha yüksek ve bazılarının daha düşük olmasının sebebi doğuştan getirdikleri genetik özelliklerdir (Diener ve ark., 1999). Kimi insanlar olumlu duyguları yoğunlukla yaşar ve bu insanlar yaşamlarının genelinde iyi hisseder, yaşadıkları iyi şeyler onlara zevk ve neşe verir. Kimi insanlar da olumlu duyguları çok az yaşar ve iyi hissetmez. Bir de bu iki grubun arasında insanlar vardır. Bazen iyi, bazen kötü hissederler. Bunu belirleyen bireylerin genetik yapılarıdır. Genetik yapılanma izin verdiği sürece öznel iyi olma düzeyi artabilir (Seligman, 2007).

İkiz çalışmaları sonucunda, öznel iyi oluş düzeylerinin %40 ile %80 oranında kalıtsal faktörlerden etkilendiği bulunmuştur (Lykken ve Tellegen, 1996). Kalıtsal özellikler daha çok kişisel özellikler bağlamında değerlendirilmektedir (Carr, 2016). Kişilik özelliklerinde bireysel farklılıkların yaklaşık %40-50'si genetik etkenlerle açıklanır (Seligman, 2007; Vukasović ve Bratko, 2015). Kişilik özellikleri öznel iyi oluşun en güçlü ve tutarlı belirleyicilerindendir (Diener ve ark., 1999; Lucas ve Diener, 2008). Sabit nokta kuramına göre öznel iyi oluş %50 kalıtımsaldır ve bireyin öznel iyi olma üst sınırı %98 genetik olarak belirlenmiştir (Carr, 2016).

Her bireyde sabit olarak belirlenen kalıtsal bir öznel iyi oluş düzeyi bulunmaktadır. Birey, çok sevindirici bir olay ya da felaketle sonuçlanan bir olay yaşasa da belli bir süre sonra duygu durumu eski düzeyine dönmektedir. Brickman vd.'nin (1978) araştırmasında olduğu gibi birey, piyango kazansa ve yaşam şartları çok iyi bir duruma gelse de belli bir süre geçtikten sonra piyango kazanmadan önceki öznel iyi oluş düzeyine dönmektedir. Tersine bir şekilde, bireyin kaza sonucu belinden aşağısı felç olsa ve sınırlı yetilere sahip olsa da belli bir süre sonra öznel iyi oluş düzeyi eski düzeyine yükselir. Bu sabit nokta bireyin kalıtımsal yönü ile belirlenen noktadır (Seligman, 2007). Bu örneklerin uyum kuramında açıklandığı gibi bireyin uyum sağlamasıyla alakalı olduğu düşünülebilir ki uyum kuramındaki odak bireyin yaşam koşuluna uyum sağlamış olmasıdır. Sabit nokta kuramında belirtilen ise bireyin genetik olarak belirli olan noktaya geri dönmesidir. Öznel iyi oluş düzeyini belirleyen genetik yapısıdır.

Araştırmalar, insanların birçok koşula hızlıca adapte olduğunu kanıtlamaktadır (Diener, 2000). Sabit nokta kuramına yönelik bilgiler, ampirik çalışmalar doğrultusunda ortaya çıkan sonuçlarla elde edilmiştir bundan dolayı bu kuramın tek bir kuramcısı bulunmamaktadır (Eryılmaz, 2009). Uyum kuramı ve sabit nokta kuramı benzer şekilde yaşam olayları yaşandığından belli bir süre sonra öznel iyi oluş düzeyinin eski dengesine geri döneceğini belirtir. Sabit nokta kuramının uyum kuramından farklılığı, genetik yatkınlığa bağlı sabit öznel iyi oluş düzeyinden bahsetmesidir. Kuramda yaşam olaylarının bireyi kısa bir süre etkilediği ve bireyin kişilik özelliği sonucunda eski öznel iyi oluş düzeyine geri dönebileceği açıklanır. Genetik etkenlere bağlı olarak her bireyin öznel iyi oluş düzey aralığının belli olduğu ve bu aralığın dışına çıkılamayacağı ifade edilir. Sabit nokta kuramında kişilik

özelliklerinin öznel iyi oluş düzeyi için önemli etkisi yukarıdan aşağı kuramında da benzerdir.

2.1.4.6. Yukarıdan Aşağıya ve Aşağıdan Yukarıya Kuramları

Aşağıdan yukarı ve yukarıdan aşağı kuramları birbirlerinden farklı görüşleri savunmaktadır. Yukarıdan aşağı kuramına göre öznel iyi oluş kişilik özeliğidir. Öznel iyi oluş düzeyi doğuştan getirilir. Aşağıdan yukarı kuramına göre ise öznel iyi oluş bir durumdur, mutlu anların birikmesi sonucu oluşur (Diener, 1984; Diener ve Ryan, 2009).

Yukarıdan aşağıya kuramına göre bireyin doğuştan dünyayı nasıl algıladığına yönelik bir eğilimi vardır. Bu kurama göre doğuştan olumlu bakış açısına sahip olan bireyler, olumsuz bakış açısına sahip olan bireylere göre olayları daha mutlu bir şekilde yorumlar. Mutlu insanlar, olumlu veya olumsuz olay yaşadığında olayları olduğundan daha iyi hatırlama eğilimindedirler (Diener ve Ryan, 2009). Mutluluk, bireyin kişilik özelliğiyle ilişkilidir ve bu özellik bireyin olaylara karşı tepkisini belirler. Örneğin, kendinden emin ve umutlu olan birey yaşadığı birçok olayı olumlu bir şekilde yorumlar (Diener, 1984). Yukarıdan aşağı kuramı, geçmişinde ve şu anda benzer yaşam koşullarına sahip bireylerin mutluluk düzeylerinin birbirinden neden farklı olduğuna açıklama getirmektedir (Tuzgöl Dost, 2004). Bu kurama göre bireylerin dünyayı nasıl algıladıklarına yönelik genetik eğilimleri bu farklılığın kaynağıdır.

Aşağıdan yukarı kuramına göre öznel iyi oluş bireyin yaşamındaki olumlu ve olumsuz anları değerlendirmesi sonucu oluşur. Olumlu ve mutlu anların deneyimlenmesi ve birikmesi bireyin öznel iyi oluşunu artırır (Diener ve Ryan, 2009). Bir başka deyişle öznel iyi oluş yaşanan olumlu ve olumsuz anların özetidir. Mutlu yaşam mutlu anların birikimidir (Diener, 1984). Mutluluk birçok küçük hazzın toplamıdır. Birey yaşamındaki haz ve acıların değerlendirmesini yaparak mutlu yaşamı olup olmadığı yargısına ulaşır (Tuzgöl Dost, 2004).

Aşağıdan yukarı kuramına göre öznel iyi oluş, olumsuz yaşantıların deneyimlenmesinden ve deneyimlere yönelik bilişsel değerlendirmelerden oluşur (Diener, 1984; Eryılmaz, 2016). Birey, yaşamında bulunan aile, arkadaşlık iş gibi önemli doyum alanlarından memnun ise bu alanlardaki yaşantılarında birçok mutlu anı varsa öznel iyi oluş düzeyi yüksektir. Mutluluğun nedeni mutlu anların

yaşanmasıdır (Tuzgöl Dost, 2004). Yukarıdan aşağı kuramına göre ise öznel iyi oluş, kişilik özellikleri açısından açıklanmaktadır (Diener, 1984; Eryılmaz, 2016). Bu kavramlar birbirlerinden farklı görüşe hizmet etse de Brief, Butcher, George ve Link (1993) çalışmalarında aşağıdan yukarı ve yukarıdan aşağı kuramını bütүнleştirmişlerdir. Araştırmalarında bireyin olumsuz duygulanımı kişilik özelliği olarak ve sağlık durumu da yaşam koşulu olarak değerlendirilmiştir. Araştırma sonucunda olumsuz duygulanım ve sağlık durumu değişkenleri, bireyin sağlık hakkında yorum yapması değişkenini etkilemiş (sağlık durumunun algılanışı) ve bu sağlık hakkında yorum değişkeni de öznel iyi oluşu etkilemiştir. Özetle bireyin kişilik özellikleri ile yaşadığı koşullar birlikte yaşam koşullarını yorumlamasını sağlar ve bu yorumlama da bireyin öznel iyi oluşunu etkiler.

Yukarıda bahsedilen kuramlar bireyin öznel iyi oluş düzeyinin oluşmasını sağlayan etkenleri kuramsal olarak açıklamaktadır. Bu kuramlardan ve araştırmalardan yola çıkılarak alanyazında öznel iyi oluşu arttırma stratejileri belirlenmiştir.

2.1.5. Öznel İyi Oluşu Arttırma Stratejileri

Öznel iyi oluş uzun ömür ve sağlıklı yaşama katkı sağlamaktadır (Carr, 2016; Diener, 2012; Seligman, 2007). Bireyin kendini sağlıklı hissetmesi öznel iyi oluşla ilişkilidir (Diener ve ark., 1999; Gündoğar, Gül, Uskun, Demirci ve Kececi, 2007; Seligman, 2007). Ayrıca yüksek öznel iyi oluş vatandaşlık ve sosyal ilişkilere de katkı sağlamaktadır (Diener, 2012). Bundan dolayı öznel iyi oluşun geliştirilmesi önemlidir. Araştırmacılar, öznel iyi oluş düzeylerinin artmasını sağlamak amacıyla çeşitli stratejiler geliştirmişlerdir (Eryılmaz, 2009). Bu bağlamda alanyazında birçok değerlendirme olduğu görülmektedir.

Öznel iyi oluşu arttırmak için Fordyce'un (1983) geliştirdiği stratejiler, kendini meşgul etme ve aktif olma, sosyalleşmeye daha fazla zaman harcama, anlamlı çalışmalarda verimli ve üretken olma, daha düzenli olma ve planları uygulama, kaygılanmayı bırakma, istekleri ve beklentileri düşürme, olumlu düşünceyi geliştirme, şu ana odaklı olma, sağlıklı kişilik gelişimi için çalışma, sosyal ve dışadönük kişilik geliştirme, bireyin kendisi olması, olumsuz duyguları ve problemleri ortadan kaldırmadır. Birey tüm bu stratejileri uygularsa öznel iyi oluş düzeyi artar.

Evrimsel bakış açısıyla modern dünyanın yaşama koşulları bireylerin mutlu olmasını olumsuz etkilemektedir (Buss, 2000). Modern dünya bireylerde duygusal gerilim oluşturmaktadır (Shapiro, 1999). Bundan dolayı insanları mutlu etmek için modern çağ ve ilkel çağ yaşam koşulları arasında oluşan boşluğun kapatılması önerilmektedir. Bunun için de akrabalar ve ailelerle yakın ilişkileri geliştirmek ve derin arkadaşlıklar kurmanın önemi vurgulanmaktadır. Ayrıca öznel stresi azaltmak, rekabetçi düzene karşı iş birliğine dayalı düzen oluşturmak ve istekleri doyurmak bireyin mutluluğunu arttıracak stratejilerdir (Buss 2000). Tkach ve Lyubomirsky (2006) ise araştırmalarında sosyal ilişkiler içinde olmanın, insanlara yardım etmenin, partilere, kulüplere katılmanın, dans etmenin, amaçlar oluşturup amaçları gerçekleştirmenin, pasif serbest zaman geçirmenin (televizyon izleme, video oyunu oynama, uyuma gibi), aktif serbest zaman geçirmenin (hobileri gerçekleştirme, egzersiz yapma gibi), dini eylemlerde bulunmanın, mutluluğu arttırmaya yönelik davranışlarda bulunmanın (gülümseme, mutlu davranma gibi) mutluluğu önemli ölçüde arttırdığını bulmuştur. Ayrıca aynı çalışmada ne düşünüp ne düşünmeyeceğini kontrol etmeye çalışmanın, olumsuz düşüncelere ve deneyimlere odaklanmanın mutsuzluk getirdiği bulunmuştur.

Türkiye’de Eryılmaz (2010, 2016), yaptığı araştırmaların sonucunda mutluluğu artırma stratejilerini çevreden olumlu tepkiler alma, çevreye olumlu tepkiler verme, istekleri doyurma, dini inancının gereğini yerine getirme ve öznel iyi oluşu korumaya çalışma olarak belirlemiştir. Tarhan (2010) tek başına mutlu olunamayacağını vurgulamış ve insanın mutluluğu yakalamasında iki temel adım olduğunu belirtmiştir. Bunlardan birincisi, kişinin kendini tanıması, duygularını fark edip yönlendirmesi ve bunlar yardımıyla harekete geçmesidir. İkincisi ise diğer insanlarla iletişim kurması ve böylelikle karşı tarafın duygularını fark etmesi ve doğru iletişim kurmasıdır.

Öznel iyi oluşun boyutu olan olumlu ve olumsuz duygular değerlendirildiğinde Fredrickson (2001), olumlu duyguların olumsuz duyguları önlediğini ve ortadan kaldırdığını belirtmiştir. Bundan dolayı olumlu duyguları arttırmak önemlidir. Geçmişle ilgili olumlu duyguları arttırmanın yolu, minnettar ve bağışlayıcı olma; gelecekle ilgili olumlu duyguları arttırmanın yolu, iyimser ve umutlu olma; şimdiki zamana yönelik olumlu duyguları arttırmanın yolu da farkında olma ve tadını çıkarma, alışkanlık döngüsünü kırmadır (Seligman, 2007).

Alanyazın incelemeleri sonucunda öznel iyi oluş düzeyinin arttırılmasında bireyin sosyalleşmesinin önemi görülmektedir. Ailesi, akrabaları, yakın arkadaşları, iş arkadaşlarıyla derin ve yakın ilişki kuran bireyin öznel iyi oluş düzeyi önemli ölçüde artar. Ayrıca bireyin isteklerine, değerlerine yönelik amaçlar belirlemesi ve o amaçlara yönelik planlı davranışlarda bulunması öznel iyi oluş için bir o kadar önemlidir. Özetle doyumlu toplumsal ilişkiler, amaca yönelik faaliyetler, ilgilere yönelik aktiviteler, olumlu duygu ve düşünceleri arttırmak, stres ve kaygıyı azaltmak öznel iyi oluşu arttırmaktadır.

Öznel iyi oluşu arttırabilmek için öznel iyi oluşu etkileyen değişkenleri bilmenin de önemli olduğu söylenebilir. Aşağıda, alanyazındaki bilgiler ve araştırmalar kapsamında öznel iyi oluşla ilişkisi olan değişkenler açıklanmıştır.

2.1.4. Öznel İyi Oluşun Belirleyicileri

Öznel iyi oluşun etkilendiği birçok değişken bulunmaktadır. Öznel iyi oluş kavramının daha anlaşılır ve açık olması için bu başlık altında bu değişkenler üzerinde durulmuştur. Alanyazında öznel iyi oluş %50 genetik faktörlerle, %40 belli bir amaç içinde yapılan bilinçli etkinliklerle-aktivitelerle ve %10 demografik özelliklerle belirlenmektedir (Carr, 2016; Eryılmaz, 2010, 2016; Lyubomirsky, 2007).

2.1.4.1. Kişilik Özellikleri

Öznel iyi oluşa en büyük etki %50 oranında genetik faktörlerden gelmektedir (Carr, 2016; Eryılmaz, 2016; Lyubomirsky, 2007). Lykken ve Tellegen (1996), araştırmalarında öznel iyi oluş düzeylerinin %40 ile %80 oranında genetik faktörlerden etkilendiği sonucuna ulaşmıştır. Bireylerin mutlu olma veya olmamaya yönelik genetik eğilimleri vardır (Diener ve ark., 1999). Bunun yanında öznel iyi oluş ile zekâ arasında ilişki yoktur (Carr, 2016; Seligman, 2007).

Olumlu ve olumsuz duygulanım, .50 katsayıyla orta düzeyde genetik özelliklere sahiptir. Birey duygularını kalıtım yoluyla getirmektedir. Ancak çevresel faktörler olumlu duygulanımı geliştirilebilir (Carr, 2016). Öznel iyi oluşun belirleyicisi olarak genetik yatkınlık ve kişilik özellikleri birlikte değerlendirilebilmektedir (Carr, 2016; Eryılmaz, 2016; Lyken ve Tellegen, 1996). Kişilik özelliklerinde bireysel farklılıkların yaklaşık %40-50'si genetik etkenlerle açıklanır (Seligman, 2007;

Vukasović ve Bratko, 2015). Ayrıca kişilik özellikleri çevresel faktörlerden de etkilenir (Burger, 2008; Carr, 2016; Vukasović ve Bratko, 2015). Kalıtım ve çevre etkileşimi bireyi oluşturur (Özgüven, 2014). Kalıtım ve çevre birlikte kişiliğin yapısıdır.

Kişilik, bireyin kendisinden kaynaklanan tutarlı davranış kalıpları ve kişilik içi süreçler olarak tanımlanabilir. Tutarlı davranış kalıpları her zaman ve her durum için benzer davranışların gözlenmesidir. Kişilik içi süreçler ise bireyin nasıl davranacağını ve hissedeceğini etkileyen, bireyin içinde gelişen bütün duygusal, bilişsel ve güdüsel süreçleridir (Burger, 2006). Kişilik özellikleri öznel iyi oluşun en güçlü ve tutarlı belirleyicilerindendir (DeNeve ve Cooper, 1998; Diener ve ark., 1999; Eryılmaz, 2016; Lucas ve Diener, 2008).

Kişilik özellikleri açısından öznel iyi oluşu yüksek olan bireylerin dışadönük, istikrarlı, vicdanlı, uzlaşmacı, iyimser, özsaygılarının ve içsel denetimlerinin yüksek olduğu görülmektedir. Bunun yanında öznel iyi oluşu düşük insanlarda duygusal dengesizlik kişilik özelliği olduğu ve düşük seviyede uyumlu ve sorumluluk sahibi oldukları görülmektedir. Olumlu duygulanım; neşelilik, kendine güven ve dikkatli olmayı içerir (Carr, 2016). Dışadönük bireyler, daha olumlu duygular, duygusal olarak dengesiz bireyler ise daha olumsuz duygular deneyimlemektedir (Carr, 2016; Costa ve McCrea, 1980; DeNeve ve Cooper, 1998). Bu durumda öznel iyi oluşu en çok etkileyen kişilik özelliklerinin duygusal dengesizlik ve dışadönüklük olduğu görülmektedir (Cenkseven, 2004; Diener ve ark., 1999; Eryılmaz, 2009). Duygusal dengesizlik, özellikle yaşam doyumu ve olumsuz duygunun en güçlü yordayıcısıdır (DeNeve ve Cooper, 1998). Duygusal dengesizlik kişilik özelliği; endişeli olma, güvensiz hissetme, utangaç olma, değişken ruh haline sahip olma özellikleriyle tanımlanırken, dışadönük kişilik özelliği ise sosyal olma, eğlenceyi sevmek, sevecen, arkadaş canlısı, konuşkan olma gibi özelliklerle tanımlanır (McCrae ve Costa, 1987). Sorumluluk kişilik özelliği de öznel iyi oluşu etkilemektedir (Carr, 2016; Eryılmaz, 2009; Eryılmaz ve Ercan, 2011; Reisoğlu, 2014). Sorumluluk kişilik özelliği; çalışkan, hırslı, enerjik ve azimli olmayı içeren bir özelliktir (McCrae ve Costa, 1987). Olumlu öznel tecrübeler ve olumlu kişilik özellikleri yaşam kalitesini yükseltir, hayatta karşılaşılan zorluklar anlamsızlıklar sonucu ortaya çıkabilecek patolojileri engeller (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Bundan dolayı kişilik özellikleri öznel iyi oluşun önemli belirleyicileridir.

Türkiye’de yapılan araştırmalar da kişilik özelliklerinin öznel iyi oluşu belirlemede etkisini kanıtlar niteliktedir. Eryılmaz (2009), araştırmasında 14 ile 17 yaş arasında bulunan ergenlerin dışa dönüklük, sorumluluk ve duygusal dengesizlik kişilik özelliklerinin, öznel iyi oluş üzerindeki doğrudan etkisini anlamlı bulmuştur. Üniversite öğrencileriyle yapılan araştırmada Reisoğlu (2014), duygusal dengesizlik, dışadönüklük, sorumluluk ve deneyime açıklık kişilik özelliklerinin öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde yordadığını bulmuştur. Cenkseven (2004) de duygusal dengesizliğin ve dışa dönüklüğün öznel iyi oluşun belirleyicisi olduğunu bulmuştur. Aslan Gördesli (2017) ise lise öğrencilerinin dışadönüklük ve duygusal dengesizlik kişilik özelliklerinin yaşam doyumunu; dışadönüklük, sorumluluk kişilik özelliklerinin olumlu duyguyu; dışadönüklük, duygusal dengesizlik kişilik özelliklerinin de olumsuz duyguyu yordadığını bulmuştur. Aynı araştırmada üniversite öğrencilerinin ise duygusal dengesizlik ve sorumluluk kişilik özelliklerinin yaşam doyumunu; dışadönüklük, sorumluluk kişilik özelliklerinin olumlu duyguyu; dışadönüklük, duygusal dengesizlik kişilik özelliklerinin de olumsuz duyguyu yordadığını bulmuştur. Eryılmaz ve Ercan (2011), yaşa göre kişilik özelliklerinin öznel iyi oluşa etkisini incelemiştir. Araştırmalarında 14-17 yaş gurubundaki bireylerin öznel iyi oluşlarını, dışa dönüklük, sorumluluk ve duygusal dengesizlik kişilik özelliklerinin; 19-25 yaş gurubundaki bireylerin öznel iyi oluşlarını dışa dönüklük, sorumluluk, yumuşak başlılık ve duygusal dengesizlik kişilik özelliklerinin; 26-45 yaş gurubundaki bireylerin öznel iyi oluşlarını ise sorumluluk ve duygusal dengesizlik kişilik özelliklerinin anlamlı bir şekilde açıkladığı sonucuna ulaşmıştır.

2.1.4.2. Amaçlı Aktiviteler

Birey, yetenekleri doğrultusunda amaçlarına yönelik hareket ettiği zaman öznel iyi oluş düzeyini artırır. Amaçlı aktiviteler; hobiler, sosyal etkileşimler, çeşitli uygulamalar, alıştırmalar, egzersizler gibi eylemleri barındırır (Diener, 1984). Bireyin amaca yönelik etkinliklerinin artırması öznel iyi oluşu arttırmaktadır (Carr, 2016; Eryılmaz, 2016; Lyubomirsky, 2007). Belli bir amacı yerine getirmek bireyin ilgisi, isteği ve yeteneği doğrultusunda ise bireyin öznel iyi oluş düzeyi de artar. Sohbet etmek, kitap okumak gibi bireyin hoşuna giden faaliyetler bireyin şimdiki zamana ait kalıcı haz duygularını hissetmesini sağlar. Amaca yönelik faaliyetler bazen de zorlayıcı olabilir, beceri ve bireyin dikkatini odaklaması gerekebilir.

Öğrenmek zaman alabilir. Bireyin çaba göstermesi gerekebilir. Bunlarla beraber olumlu duygularını artırır (Seligman, 2007).

Belirli amaç içinde isteyerek ve bilinçli bir şekilde yapılan etkinlikler, alanyazında mutluluğu arttırma stratejileri olarak değerlendirilmektedir (Buss, 2000; Fordyce, 1983; Lyubomirsky, 2007; Eryılmaz, 2016; Tkach ve Lyubomirsky, 2006). Bu stratejilerde bireyin kendisine anlamlı amaçlar oluşturması ve bu amaçlara yönelik faaliyetlerde bulunması (Fordyce, 1983; Tkach ve Lyubomirsky, 2006), sosyalleşmesi, insanlarla yakın ilişkiler kurması (Buss, 2000; Diener, 1984; Eryılmaz, 2016; Fordyce, 1983; Tkach ve Lyubomirsky, 2006), serbest zamanlarını etkili kullanması, kendisine iyi gelen etkinlikler yapması (Diener, 1984; Tkach ve Lyubomirsky, 2006) ön plana çıkmaktadır. Tüm bunlar, amaçlı aktiviteleri kapsamaktadır ve öznel iyi oluşu arttırmaktadır.

2.1.4.3. Demografik Değişkenler

Öznel iyi oluşun belirleyicilerinin incelenmesinde Wilson'ın çalışmaları önemli bir ilerleme olarak görülmüştür (Diener ve ark., 1999). Wilson (1967), mutluluk adı altında öznel iyi oluşun kapsamlı incelemesini yapmıştır. Mutlu insanın; genç, sağlıklı, iyi eğitilmiş, iyi geliri olan, dışadönük, iyimser, kaygısız, inançlı, öz saygısı yüksek, evli, iş ahlakı olan, alçakgönüllü ve zeki olduğu sonucuna ulaşmıştır. O zamandan beri öznel iyi oluş kavramı gelişmiş ve araştırmalar devam etmiştir (Diener ve ark., 1999). Wilson'ın mutlu insan üzerine olan tanımı öznel iyi oluşun çok boyutlu olduğunu belirtme açısından önemlidir. Öznel iyi oluşun tek bir noktaya dayandırılarak açıklanmayacağını göstergesi olmuştur (Satici, 2016). Güncel alanyazın, öznel iyi oluşun altında yatan süreçleri araştırmıştır (Diener ve ark, 1999; Eryılmaz, 2009; Satici, 2016). Yapılan araştırmalar; cinsiyet, gelir, eğitim seviyesi, yaş gibi sosyoekonomik faktörlerin öznel iyi oluş varyansının sadece %10'unu açıkladığını bulmuştur (Carr, 2016; Eryılmaz, 2016; Lyubomirsky, 2007; Ryff, 1995). Diener (1984) de benzer biçimde demografik değişkenlerin birlikte öznel iyi oluştaki varyansın %15'den fazlasını açıklayamayacağını belirtmiştir.

Demografik değişkenlerden cinsiyetin öznel iyi oluşun belirleyicisi olup olmama durumunun incelendiği araştırmalar değerlendirilmiştir. Öznel iyi oluşta cinsiyete göre farklılığın olup olmadığı sıkça araştırılan bir konu olmasına rağmen kadınlar ve erkekler arasında öznel iyi oluş açısından önemli bir fark bulunmamaktadır (Diener

ve Ryan, 2009; Haring, Stock ve Okun, 1984). Örneğin, kadınların öznel iyi oluşlarının erkeklere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşan araştırmalar mevcuttur (Dilmaç ve Bozgeyikli, 2009; Duman, 2016; Gündoğdu ve Yavuzer, 2012; Reisoğlu, 2014). Tam tersi, erkeklerin öznel iyi oluşlarının daha yüksek olduğunu bildiren çalışmalar da vardır (Haring ve ark., 1984; Lucas ve Gohm, 2000; Tümkeya, 2011). Bu araştırmaların yanında da öznel iyi oluş düzeyinde kadın ve erkekler arasında anlamlı farklılığın bulunmadığı araştırmalara da ulaşmak mümkündür (Atasoy, Şahin ve Altun, 2016; Hori, 2010; Kermen, 2013; Kulaksızoğlu ve Topuz, 2014; Özcan, 2017; Saygın, 2008; Tuzgöl Dost, 2004, 2010). Kapsamlı bir araştırmada mutluluk açısından ülkeler karşılaştırılmış ve birçok ülkede cinsiyet açısından fark bulunmadığı, 33 ülkeden sadece 10'unda bu farklılığın erkekler lehine olduğu ve iki ülkede de kadınlar lehine olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Hori, 2010). Kasapoğlu ve Kış (2016) da yaptıkları meta analiz çalışmasında öznel iyi oluşun kadınlar lehine önemsiz düzeyde etki büyüklüğüne sahip olduğunu bulmuştur.

Seligman (2007), kadın ve erkekler arasında duygu durumları açısından fark olmadığını belirtmektedir. Sadece duygu yoğunluğu olarak kadınlar hem olumlu hem olumsuz duyguları erkeklere göre daha yoğun yaşamaktadır (Diener ve ark., 1999; Diener ve Ryan, 2009; Fujita, Diener ve Sandvik, 1991). Erkekler ise olumlu ve olumsuz duyguları orta düzeyde yaşamaktadır. Kadınların yoğun olumlu duyguları ve yoğun olumsuz duyguları birbirini dengelemektedir. Bundan dolayı cinsiyette benzer bulguların olduğu sonucuna ulaşılabilir (Diener ve ark., 1999). Yapılan araştırmalar, cinsiyetin öznel iyi oluş varyansının %1'den daha azını açıkladığını göstermektedir (Cenkseven, 2004; Fujita ve ark., 1991; Haring ve ark., 1984). Tüm bu sonuçlar değerlendirildiğinde cinsiyet değişkeninin öznel iyi oluşun belirlenmesinde önemli bir etkiye sahip olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Gelir düzeyinin öznel iyi oluşla ilişkisi değerlendirildiğinde Diener (1984), varlıklı bireylerin diğerlerine oranla ortalamanın üstünde bir mutluluk düzeyine sahip olduklarını vurgulamaktadır. Varlıklı ülke olmayla öznel iyi oluş düzeyi arasında ve gelir ile öznel iyi oluş arasında makul düzeyde ilişki bulunmaktadır (Myers ve Diener, 1995). Bireyin hedeflerini gerçekleştirmede ekonomi katkı sağlar ve böylece öznel iyi oluş artabilir. Ancak belli standartları olan bireyler için gelir artışı öznel iyi oluş düzeyini etkilememektedir (Diener ve Biswas-Diener, 2002; Seligman, 2007).

Bu durumu Carr (2016), refah seviyesinin altındaki uluslarda, gelir düzeyi ile öznel iyi oluş arasında ilişki olduğu, ABD, İngiltere gibi zengin ve sanayileşmiş ülkelerde ise öznel iyi oluş ile gelir düzeyi arasındaki ilişkinin oldukça düşük olduğu biçiminde açıklamaktadır. Araştırmalar, sosyo-ekonomik düzeyi düşük ülkelere refah ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin zengin ülkelere göre daha yüksek olduğunu bulmuştur (Diener ve Biswas-Diener, 2002; Carr, 2016). Türkiye geliştirmekte olan bir ülkedir ve araştırma sonuçları yüksek ekonomik düzeyin yüksek yaşam doyumuyla ilişkili olduğunu göstermektedir (Cenkseven, 2004; Dilmaç ve Ekşi, 2008; Gün ve Bayraktar, 2008). Benzer şekilde algılanan ekonomik durumun yüksek olmasının öznel iyi oluşla ilişkili olduğunu bulan araştırmalar da bulunmaktadır (Gündoğar ve ark., 2007; Kabasakal ve Uz Baş, 2013; Kulaksızoğlu ve Topuz, 2014; Tuzgöl Dost, 2004, 2007, 2010; Yavuz Güler ve İşmen Gazioğlu, 2008; Yıkılmaz ve Demir Güdül, 2015).

Öznel iyi oluş ile gelir düzeyi arasındaki ilişkiye benzer durum, eğitim değişkeni için de geçerlidir. Yoksul ve az gelişmiş ülkelere eğitim ile öznel iyi oluş arasındaki ilişki daha güçlüdür (Carr, 2016). Bir başka deyişle eğitim, düşük gelir düzeyine sahip olan toplumlar için öznel iyi oluşun belirleyicisi olurken refah seviyesi yüksek toplumlarda eğitim düzeyi açısından farklılaşma bulunmamaktadır (Seligman, 2007).

Yaş ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide bireyin yaşı, öznel iyi oluş düzeyiyle ilgili ortalama bir ipucu vermemektedir. Özellikle ergenlik, orta yaş krizi, boş yuva sendromu gibi yaşam dönemlerinin öznel iyi oluş düzeyine etki etmediği bulunmuştur (Myers ve Diener, 1995). Eryılmaz ve Ercan (2011) ise araştırmalarında 14-17 yaşındaki bireylerin 19-25 yaşındaki bireylere göre ve 26-45 yaşındaki bireylerin 19-25 yaşındaki bireylere göre öznel iyi oluşlarının daha yüksek olduğunu bulmuştur. Başka bir araştırmada 20 yaş ve altı üniversite öğrencileri ile 21 yaş ve üzeri arasında yaşam doyumu açısından anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Aydiner, 2011). Blachflower ve Oswald (2008) Türkiye'nin de dahil olduğu Amerika ve Avrupa ülkelerinden toplamda yarım milyon kişinin bulunduğu kapsamlı bir araştırmada iyi oluşun yaşam sürecinde yaklaşık U biçiminde bir döngü sergilediğini bulmuştur. Ortayaşta ruhsal sıkıntıların maksimum düzeye ulaşma eğiliminde olduğu ancak uluslararası farklılıkların olduğu görülmüştür. Araştırmanın sonucuna göre Amerikalı bireylerin 30'ların sonunda ve 50'lerin başlangıcında mutluluk düzeyleri en düşük seviyede olurken, Avrupalı bireylerde

mutluluk düzeyi 40'ların ortasında en düşük düzeyde bulunmaktadır. Gençlikten ortaya doğru mutluluk azalmakta, orta yaştan yaşlılığa doğru mutluluk artmaktadır (Blachflower ve Oswald, 2008, 2009). Özetle yaş ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide farklı sonuçların olduğu görülmektedir.

Alanyazında demografik değişkenlerden medeni durumun öznel iyi oluş için önemli bir belirleyici olduğu görülmüştür. Aşağıda, evlilik sürecinde öznel iyi oluşun önemi açıklanmıştır.

2.1.7. Evlilik ile Öznel İyi Oluş

Evlilik, eşlerin hayatı paylaşmak ve birlikte yaşamak için yaptıkları bir anlaşmadır. Evlilikle ilgili çeşitli tanımlar bulunmaktadır. Bu kısımda, öncelikle evliliğin tanımlarına daha sonra evliliğin öznel iyi oluşla ilişkisine yer verilmiştir.

2.1.7.1. Evlilik

Evlilik ve aile tanımlarında esneklik vardır ve geniş açıklamaları içerir (Gladding, 2013). Evlilik kurumlaşmış bir yoldur, bir sözleşmedir. Bu sözleşme; karşı cinsten iki kişinin birlikte yaşamak, yaşantıları paylaşmak, çocuk sahibi olmak ve yetiştirmek gibi amaçları kapsamaktadır. Evlilik devletin tanıdığı, yasal bir ilişki biçimidir. Bir kadınla bir erkeği karı koca olarak birbirine bağlar, doğacak çocuklara belli bir statü sağlar. Eşlerin ve çocukların hak ve yükümlülükleri sadece yasalar tarafından değil, toplumsal kurallar, gelenekler ve inançlarla da korunur (Özgüven, 2014). Evlilik anlamlı bir bağ kurmaktır (Seligman, 2007). Gladding'e (2013) göre evlilik, ekonomik veya çocuk sahibi olma gibi nedenlerle iki yetişkinin sosyal veya dini olarak onaylanmış birlikteliğidir. Evlilik sadece toplum ve gelenek tarafından oluşturulan bir kurum olmaktan ibaret değildir. Düğün, nikâh, süslemeler, balayı gibi toplumsal yapılar evliliğin içinde olabilir ancak evliliğin altında yatan çerçeve çok daha derindir (Seligman, 2007).

Evli olmak aile kurmaktır (Özgüven, 1997). Aile, birbirlerine biyolojik veya psikolojik açıdan bağlı olan ve tarihsel, duygusal ve ekonomik açıdan birliktelikleri olan ve kendilerini aynı evin üyeleri olarak kabul eden bireylerin oluşturduğu birlikteliktir (Gladding, 2012). Özgüven'e (2014) göre aile yasal, sosyal ve ekonomik bir kurumdur. Aileyi aynı çatı altında yaşayan, gelirlerini paylaşan, evlilik ve kan bağıyla birbirine bağlı, çeşitli roller ile birbirini etkileyen bireyler oluşturur.

Tanımlardan da anlaşılacağı gibi evlilik ve evlilik sayesinde kurulan aile toplumun en mahrem ve özel birlikteliğidir. Bu birlikteliğin öznel iyi oluşu arttırması beklenir.

2.1.7.2. Evlilik İlişkisinde Öznel İyi Oluş

Evlilik öznel iyi oluşu önemli düzeyde etkilemektedir ve bu etki, basit bir şekilde sadece mutlu insanların evli kaldığı veya evlendiği şeklinde açıklanamaz (Diener, 1984). Evliliğin öznel iyi oluşla güçlü bir ilişkisi bulunmaktadır. Evli insanların öznel iyi oluş düzeyleri daha yüksektir (Seligman, 2007). Evli bireylerin evli olmayan bireylere (bekâr, boşanmış vb.) göre öznel iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu araştırmalarla kanıtlanmıştır (Carr, 2016; Diener, 1984; Diener ve ark, 1999). TÜİK (2019) yaşam memnuniyeti araştırmasında mutluluk düzeyini incelemiştir. 2018 yılında mutlu olduğunu belirten evli bireylerin oranı %56.3 iken evli olmayan bireylerin oranı %46.7'dir. Mutsuz olduğunu belirten evli bireylerin oranı %10.8 iken evli olmayan bireylerin oranı %15'dir. Evli bireylerin %32.9'u ve evli olmayan bireylerin ise 38.3'ü orta düzeyde mutlu olduğunu ifade etmiştir. Bu sonuçlar, evli olmayanların evli olanlara göre mutluluk yüzdesinin daha düşük, mutsuzluk yüzdesinin daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Evlilik kadınlar ve erkekler için iyi oluşa yardımcı olur (Lauer ve ark., 1990). Evlilik bireye psikolojik ve fiziksel yakınlık sağlar. Çocuk sahibi olma, ev kurma, eş ve ebeveyn rolüne sahip olma imkânı sunar. Bu imkânlar da bireyin öznel iyi oluşuna katkı sağlar (Carr, 2016). Burada önemli bir nokta evlilik sürecinde bireyin kendini iyi hissetmesidir. Evliliğinden memnun olmayan bireylerin bekarlara göre öznel iyi oluş düzeyleri de düşüktür. Evlilik sıkıntılara karşı güçlü bir tampondur. Evli insanlar en az depresyon geçiren gruptur. Bu grubu sırasıyla hiç evlenmemiş olanlar, bir kez boşanmış olanlar, birlikte yaşayanlar ve iki kez boşanmış insanlar izlemektedir. Üzüntünün birincil nedeni, önemli bir ilişkinin bozulması veya kayıp yaşamadır. Boşanmış insanlarda bu ilişkiler bozulmuştur ancak bekârlarda böyle bir ilişki hiç olmamıştır (Seligman, 2007).

Öznel iyi oluşu düşük bireyler, yaşam şartlarının ve olayların hoşlarına gitmediği, istediği gibi olmadığı yönünde değerlendirir ve bundan dolayı kaygı, depresyon, kırgınlık gibi hoş olmayan duygular hissederler (Myers ve Diener, 1995). İçine kapanık, kırgın ve benmerkezci olma eğilimindedirler, bu durumda da evlilik ilişkilerini olumsuz etkiler (Seligman, 2007). Öznel iyi oluş düzeyi yüksek bireyler,

hoş duygular hisseder ve süregelen olaylara karşı olumlu değerlendirmeleri olur ve genelde şükrederler (Myers ve Diener, 1995). İyi ilişkiler kurabilen, dışadönük, eğlenceli, hoşgörülü insanlar oldukları için de bu kişiler evliliklerinde de bunu devam ettirirler (Seligman, 2007).

Evlilik doyumu ile öznel iyi oluş arasındaki ilişki güçlüdür (Diener, 1984). Bireyin ilişkisinden memnun olması öznel iyi oluşu artırır (Cenkseven, 2004). Evlilikte yaşanan tatmin arttıkça olumlu duygular da artar (Carr, 2016). Olumlu duygular da öznel iyi oluşun bir boyutu olarak öznel iyi oluşa katkı sağlar. (Diener, 2012; Myers ve Diener, 1995).

Evlilik bireyin hayatında ana alan doyumlarından biridir ve bireyin genel yaşam doyumuna, olumlu veya olumsuz duygular hissetmesine yani öznel iyi oluşuna direkt etki eder. Bundan dolayı da evlilik hayatında bireyin eşi ile olan uyumu çok önemlidir. Bu uyum, bireyin direkt evlilik alanında doyum sağlamasına böylece de öznel iyi oluşunun artmasına katkı sağlar.

2.2. Duygusal Zekâyla İlgili Kuramsal Çerçeve

Bu bölümde duygusal zekâ kavramı açıklanmıştır. Alanyazındaki bilgiler doğrultusunda zekâyla, duygusal zekâyla, ilgili yaklaşımlarla, duygusal zekânın gelişimi ve bireye etkisiyle ilgili açıklamalara yer verilmiştir.

2.2.1. Zekâ

Zekâ bilim dünyasında önemsenen bir kavramdır. 19. yüzyıla değin yapılan çalışmaların çoğu zekâyı öğrenme, düşünme süreçleri ve oluşum biçimleri üzerine kurgulanmıştır (Özdemir-Yaylacı, 2008). Wechsler'e (1944) göre zekâ, bireyin amaçlı davranması, mantıklı düşünmesi ve çevresiyle etkili bir şekilde baş etmesi için bütün veya evrensel kapasitesidir. Bu tanım zekânın en çok alıntı yapılan tanımlarından olabilir (Salovey ve Mayer, 1990). Zekâ, düzinelerce birbiriyle ilişkili mental becerileri (bilişsel yetenekleri) içeren geniş bir kavram olarak nitelendirilir (Özdemir-Yaylacı, 2008). TDK (2019, 20 Ocak), zekâyı insanın düşünme, akıl yürütme, objektif gerçekleri algılama, yargılama ve sonuç çıkarma yeteneklerinin tamamı olarak tanımlamaktadır. Zekâ ölçümlerinde zekâ, zekâ katsayısı (IQ- intelligence quotient) olarak ifade edilir. IQ; bellek, sözcük dağarcığı, anlama, sorun çözme, soyut muhakeme, algılama, bilgi işleme ve görsel motor becerilerini içeren,

sözel ve sözel olmayan yetenekleri belirleyen standartlaştırılmış zekâ testleriyle ölçülmektedir (Shapiro, 1999). IQ'nun ölçülebilmesi ve önemi Birinci Dünya Savaşı ile başlamıştır ve tek bir yetenek türü ile insanlar zeki ya da değil olarak sınıflandırılmıştır. IQ'yu ölçen testlerle bireyin zeki olup olmadığı belirlenmiştir (Goleman, 1999). IQ testleri özellikle sözel, sayısal ve görsel mekânsal sorunları çözmek için analitik becerileri ve hafıza becerilerini bir başka deyişle akademik zekâyı ölçer (Carr, 2016). Gardner (1983) bu görüşü önemli ölçüde değiştirmiştir, kişilerarası ilişkilerin de içinde bulunduğu birçok zekâ türünü sınıflamıştır (Goleman, 1999). Gardner (1983), hayatta başarılı olmak için tek tip zekânın şart olmadığı, yedi temel türü olan geniş bir yetenek yelpazesi olduğunu vurgulamıştır. Zekâ türlerini; sözel zekâ, mantıksal/matematiksel zekâ, uzamsal/mekânsal zekâ, müzikal zekâ, bedensel/kinestetik zekâ, sosyal/kişilerarası zekâ ve içsel zekâ olarak belirlemiştir. 1990'larda doğa zekâsını da bir zekâ türü olarak sınıflamış ve çoklu zekâyı sekiz tür olarak belirlemiştir (Gardner, 1999). Sözel zekâ, sözlü ve yazılı dili iyi kullanma yeteneğini; mantıksal ve matematiksel zekâ, sayısal hesaplama ve soyut problemleri çözme yeteneğini; uzamsal/mekânsal zekâ, üç boyutlu nesneleri algılama ve kullanabilme yeteneğini; müzikal zekâ, müzikle ilgili farklı sesleri anlama, hatırlama ve üretme yeteneğini; bedensel/kinestetik zekâ, vücudunu, bedenini kullanabilme yeteneğini; içsel zekâ, bireyin kendisini tanıma yeteneğini ve kişilerarası zekâ, bireyin karşısındaki insanı tanıma yeteneğini kapsamaktadır (Davis, Christodoulou, Seider ve Gardner, 2011; Gardner, 1983). Doğa zekâsı ise bireyin doğadaki farklı türdeki bitkileri, hayvanları ve hava durumlarını tanımlama ve ayırt etme yeteneğidir (Davis ve ark., 2011; Gardner, 1999). Bu sekiz zekâ türü bireylerin hangi alanlarda yeteneği olduğunu belirlemektedir.

Gardner'dan (1983) önce ilişkiler boyutunu bir zekâ türü olarak değerlendiren kişi Thorndike'dır (1920). Thorndike (1920) sosyal zekâyı zekânın bir boyutu olarak değerlendirmiş, diğer zekâ türlerinden ayırmıştır. Sosyal zekâyı insanları anlama ve yönetme, insan ilişkilerinde akılcıca davranma yeteneği olarak ifade etmiştir. Sosyal zekâ, bireyin kendi ve diğerlerinin içsel durumlarını, güdülerini ve davranışlarını algılama ve bu bilgilere dayanarak en uygun biçimde hareket etme yeteneğidir (Salovey ve Mayer, 1990). Sosyal zekâ genel zekânın bir bölümü olarak değerlendirilmektedir (Bar-On, 2006). Thorndike'ın (1920) adlandırdığı sosyal zekâyı, Gardner (1983) bireyin kendi duygularını düzenlemesini içeren içsel zekâ ve

insan ilişkilerini anlama ve yönetme zekâsını içeren kişilerarası zekâ olarak adlandırmıştır (Carr, 2016). İçsel zekâ, bireyin duygularını, isteklerini, motivasyonlarını ve niyetlerini tanıma ve anlama yeteneği; kişilerarası zekâ, diğer insanların duygularını, isteklerini, motivasyonlarını ve niyetlerini tanıma ve anlama yeteneğidir (Davis ve ark., 2011; Gardner, 1983). Kişilerarası zekâ türünde duyguların rolüne ve ustaca yönetilmesine yer verilmiş olsa da duygunun zekâ üzerindeki rolü ayrıntılı incelenmemiş bilişsel unsurlar üzerinde durmuştur. Bundan dolayı zekâda duyguların nasıl olduğu belirsizdir (Goleman, 1999). Bu belirsizliği ortadan kaldıran kavramın duygusal zekâ olduğu düşünülmektedir.

2.2.2. Duygusal Zekâ

İçsel ve kişilerarası süreçte duyguların etkisini ortaya çıkaran kavram duygusal zekâdır. Goleman (1999), Aristo'nun Nikomakus Etiği'deki sözüne "Herkes kızabilir, bu kolaydır. Ancak doğru insana doğru yerde, doğru ölçüde, doğru zamanda, doğru nedenle ve doğru şekilde kızmak, işte bu kolay değildir" atıf yaparak duygusal zekânın duyguların devreye girmesi ile ortaya çıktığını vurgulamaktadır. Duygusal zekâyla ilgili ilk çalışmaların Thorndike'nin (1920) sosyal zekâyla ilgili açıklamalarıyla başlamış olduğu söylenebilir (Bar-On, 2006). Ancak duygusal zekâyla ilgili ilk sistematik çalışmayı psikolog Jack Mayer ve Peter Salovey gerçekleştirmiş (Petrides ve Furnham, 2001; Matthews, Zeidner ve Roberts, 2012) duygusal zekâ kavramından ilk kez bahsetmişlerdir (Shapiro, 1999). Salovey ve Mayer (1990), duygusal zekâyı sosyal zekânın bir alt kümesi olarak değerlendirir. Bu açıdan duygusal zekâ, bireyin kendisinin ve diğerlerinin duygularını gözlemlemesi ve aralarındaki farkı ayırt etmesi, bu bilgileri düşünce ve eylemlerde rehberlik etmesi için kullanma yeteneğidir. Özetle duygusal zekânın içerdiği sosyal zekâ, başkalarını anlayabilme ve insan ilişkilerinde akıllıca davranabilmeyi kapsar (Goleman, 1999). Salovey ve Mayer (1990), duygusal zekâyı Gardner'ın (1983) kişisel zekâ yeteneklerinin de alt kümesi olarak tanımlamıştır. Gardner (1983) da sosyal zekâyı kişisel zekâ olarak adlandırmıştır. Kişisel zekâyı bireyin kendisi ve diğerleriyle ilgili bilgileri içerdiği içsel ve kişilerarası zekâ olmak üzere bölmüştür. Tüm bu zekâ açıklamalarından yararlanılarak duygusal zekâ kavramı geliştirilmiştir.

Duygusal zekâ bireyin kendisiyle ve diğer insanlarla ilgili bilgisidir. Bireylerin ruh halini, yaradılış, motivasyon ve niyet farklılıklarını fark etme ve bu farklara uygun

hareket etme yeteneğidir (Seligman, 2007). Salovey ve Mayer'e (1990) göre duygusal zekâ, (i) kendisinin ve başkasının duygularını değerlendirme ve ifade etme, (ii) kendisinin ve başkasının duygularını düzenleme ve (iii) duyguları uygun bir şekilde kullanmadır.

Duygusal zekâ, kendi kendini harekete geçirebilmeyi, aksiliklere rağmen yoluna devam edebilmeyi dürtüleri kontrol ederek tatmini erteleyebilmeyi, ruh halini düzenleyebilmeyi, sıkıntıların düşünmenin önüne geçmemesini, kendini başkasının yerine koyabilmeyi ve umut beslemeyi kapsamaktadır (Goleman, 1999). Bireyin kendisinin ve başkalarının duygularını anlamasını, bağımsız davranmasını, uzlaşmasını ve iyimser olmasını sağlar. Duygusal zekâ; (i) özbilinç (kendini tanıma), (ii) özdenetim (dürtüleri kontrol etme), (iii) duyguları ifade edebilme, (vi) başkalarının duygularını anlayabilme (empati), (v) engellere rağmen yola devam edebilme, (vi) kendini harekete geçirebilme (motivasyon), (vii) uyum sağlayabilme, sorun çözmeye istekli olma, (viii) uzlaşmacı olabilme, çözüm odaklı düşünme, (ix) ümidi ayakta tutma ve iyimser olma, (x) yeni deneyimlere açık olma, kendini geliştirmeye istek duyma olmak üzere on temel adımdan oluşmaktadır (Tarhan, 2010). Duygusal zekânın daha iyi anlaşılabilmesi için aşağıda duygusal zekâ üzerine geliştirilen yaklaşımlar açıklanmıştır.

2.2.3. Duygusal Zekâ ile İlgili Yaklaşımlar

Duygusal zekânın açıklandığı yaklaşımlar incelendiğinde iki farklı görüşün olduğu görülmektedir. Bunlardan ilki duygusal zekânın yetenek temelli olduğu, ikincisi ise kişilik özelliği temelli olduğudur.

Duygusal zekânın değerlendirilmesinde hem kişilik hem de yetenek yaklaşımları savunucuları, duygusal zekânın geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları sonucunda ölçülebilen, çok yönlü bir kurgu olduğunu belirtmektedir. Duygusal zekânın yetenek ölçümleri yeteneğin bir yönünü değerlendirirken duygusal zekânın kişilik özelliği ölçümleri kişiliğin bir yönünü değerlendirmektedir (Carr, 2016). Kişilik özelliği temelli duygusal zekâ; empati, girişkenlik, iyimserlik gibi belli özellik veya davranışlarla ilgilidir. Yetenek temelli duygusal zekâ ise duyguları tanıma, ifade etme gibi yeteneklerle ilgilidir (Petrides ve Furnham, 2000).

2.2.3.1. Yetenek Temelli Yaklaşım

Yetenek temelli duygusal zekâ yaklaşımında duygusal zekâ bir tür yetenektir (Carr, 2016; Mayer, Salovey, Caruso ve Sitarenios, 2003). Genel zekânın bir yönünü değerlendirir (Carr, 2016). Duygusal zekâ; duyguları tanıma, ifade etme, etiketleme gibi yetenekler olarak değerlendirilir. Bu yetenekler duyguların düşünce gelişimini desteklemesi için kullanıldığı bilişsel–duygusal yeteneklerdir (Deniz ve ark., 2013). Bilgi işleme süreci olarak duygusal zekâ da denilmektedir (Petrides ve Furnham, 2000).

Yetenek yaklaşımında duygusal zekâ, doğru ve yanlışa dair cevapları olan, işlerin yapılmasını en iyi şekilde değerlendiren, bilişsel zekâ testlerine benzeyen bir yeterlilik kümesi olarak görülür. Zekânın bu türünde maksimum performans değerlendirilir (Carr, 2016) ve duygusal zekâ performans testleriyle ölçülür (Deniz ve ark., 2013). Duygusal zekânın test edilebilmesi için bilişsel yeterlilikler değerlendirilir (Matthews ve ark., 2012). Duygusal zekâyla ilgili ilk sistematik çalışmayı yapan Jack Mayer ve Peter Salovey (Matthews ve ark., 2012; Petrides ve Furnham, 2001), duygusal zekâyı bir tür bilişsel yetenek olarak görmüştür (Matthews ve ark., 2012).

2.2.3.1.1. Salovey ve Mayer'in Duygusal Zekâ Modeli

Salovey ve Mayer (1990), duygusal zekâ modelinde duyguyla ilgili yetenekleri tanımlamıştır. Bu yetenekler, bireyin kendi ve diğerlerinin duygularını değerlendirmesine ve ifade etmesine, kendisinin ve başkalarının duygularını etkili bir şekilde düzenlemesine, bireyin yaşamında başarılı ve motive olması, plan yapması için duyguları kullanmasına katkı sağlamaktadır. Geliştirdikleri modelde duygusal zekânın (i) kendisinin ve başkasının duygularını değerlendirme ve ifade etme, (ii) kendisinin ve başkasının duygularını düzenleme ve (iii) duyguları uygun bir şekilde kullanma boyutları bulunmaktadır ve her bir boyutun katkılarını açıklamışlardır.

Duyguları değerlendirme ve ifade etme boyutunda, birey kendi duygularını sözel olarak açıklar, duygularıyla ilgili açıkça konuşur ve diğerlerine duygularını iyi bir şekilde ifade eder. Sözel olmayan iletişimi de duygularını ifade etmede kullanır. Aynı zamanda başkalarının sözel olmayan ifadelerindeki duyguları anlar. Yüz ifadelerini yorumlar. Empati kurar, başkalarının duygularını anladığı gibi bu duyguları anladığını karşıdaki kişiye hissettirir. Duyguları düzenleme boyutunda,

birey kendisinin ve başkalarının duygularını düzenleyebilir, olumlu duygu durumunu sağlar ve diğerlerini etkiler. Duyguları kullanma boyutu ise gelecekle ilgili etkili plan yapabilmeyi, geniş açıdan değerlendirme yapılarak olumlu sonuçları değerlendirebilmeyi, yaratıcı düşünebilmeyi ve problemleri etkili bir şekilde çözebilmeyi, yoğun duygular yaşansa bile önemli işlerde dikkati sürdürebilmeyi ve duyguları motive olmak için kullanabilmeyi içerir (Salovey ve Mayer, 1990).

Mayer, Salovey ve Caruso (2002) Mayer-Salovey-Caruso Duygusal Zekâ Testi'ni (Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test-MSCEIT) geliştirmiş ve bu testle duygusal zekânın ölçülebileceğini belirtmişlerdir. MSCEIT; duyguları algılama, düşünceleri rahatlatmak için duyguları kullanma, duyguları anlama ve duyguları yönetme alanlarında yeterlilikleri ölçmektedir (Mayer ve ark., 2003). Duyguları algılama, kişinin kendisinin ve başkalarının duygularını, ne hissettiklerini algılama, gerçek ve samimi duygular, yanlış ve samimi olmayan duygular arasında ayırım yapma yeteneğidir. Duyguları kullanma, düşünce ile duygunun uyumlu bir şekilde bireyde var olmasıdır. Mutlu bireyin bugün her şey istediğim gibi gidecek düşüncesine sahip olması duyguları kullanma yetenek alanına örnek gösterilebilir. Duyguları anlama, duyguların olası sonuçlarını, ilişkilerini, olayları nasıl etkilediğini anlamadır. Duyguları yönetme, hoşla giden veya gitmeyen duyguların deneyimlenmesine izin verme, bu duyguları izleme, nasıl ifade edebileceğini kontrol etme, başkalarının duygularını yönetme yeteneğidir. Bu dört alanı ölçen MSCEIT, duygularla ilgili doğru veya yanlış olan maddeleri içermektedir. Alanyazında duygusal zekânın yetenek olarak görüldüğü ve ölçülebilmesi için geliştirilen başka test çalışmaları da mevcuttur (Carr, 2016).

Duygusal zekânın yeteneğe dayalı testlerle ölçülmesinde bazı sorunlar vardır. Duygusal zekâyı ölçmek için oluşturulan maddelere doğru yanıt için karar vermek, IQ test maddelerinde ölçüt belirlemek kadar kolay değildir. Bunun için uzmanların doğru olarak düşündüğü seçimlerin ve standardizasyon örneklemelerinde insanların çoğunun onayladığı doğru yanıtların belirlenmesi gerekir. Ayrıca yeteneğe dayalı testlerde duygusal zekâ oldukça sınırlı bir şekilde tanımlanmaktadır. Duygusal zekâyı kapsamlı olarak ölçen testler ise oldukça uzun ve kullanışsız olabilmektedir (Carr, 2016).

IQ ve duygusal zekâ birbirine karşıt değil ancak farklı yetiler olarak değerlendirilir (Goleman, 1999). Kavramsal anlamda ve gerçek dünyada dinamik bir

etkileşimdedirler (Shapiro, 1999). Goleman (1999), IQ ile duygusal zekânın bazı yönleri arasında az da olsa bağlantı varken birbirinden bağımsız olgular olduğunu açıklamaktadır. Bu açıklamanın duygusal zekânın kişilik temelli yaklaşımlarına yönelik olduğu görülmektedir.

2.2.3.2. Kişilik Özelliği Temelli Yaklaşım

Duygusal zekânın yetenek temelli olduğuna alternatif bakış açısı duygusal zekânın bir kişilik özelliği olduğudur. Karma model olarak da ifade edilmektedir (Griebel, 2015; Petrides ve Furnham, 2000). Karma model olmasının sebebi, duygusal zekâyı açıklayan modellerde kişilik özelliği ve duyguyla ilgili yeterliliklerin bir arada olmasıdır (Mayer, Roberts ve Barsade, 2008). Örneğin, Bar-On (2006) duygusal zekâyı açıklarken sosyal yeterliliklerden ve becerilerden bahsetmekte, Petrides ve Furnham (2001) ise duygusal zekânın bireyin mizacı, eğilimi ve algıladığı becerilerle ilgili olduğunu ifade etmektedir.

Daniel Goleman, 1995'te yayınladığı “Duygusal Zekâ: Neden IQ'dan daha önemlidir?” adlı kitabıyla duygusal zekânın dünya çapında ilgi görmesini sağlamış, duygusal zekâyı kişilik özelliği olarak açıklamıştır (Matthews ve ark., 2012). Bu yaklaşım, kişinin duygusal yeterlilikleriyle ilgili algılamalarıyla ve bireysel farklılıklarıyla ilgilenir. Duygusal zekâ özelliği kişilik çerçevesinde değerlendirilir ve kendini değerlendirmeyeyle tipik davranışı ölçer. Duygusal zekâ; empati, iyimserlik, dürtüsellik, motivasyon farkındalık, mutluluk gibi kişilik değişkenlerine bağlıdır (Deniz ve ark., 2013). Shapiro (1999) da duygusal zekânın; sebat, iyimserlik, özmotivasyon, sevecenlik gibi kişilik özelliklerine dayandığını ifade etmektedir.

Bar-On (2006), Salovey-Mayer'in duygusal zekâ modeli ve Bar-On'un sosyal duygusal zekâ modelinin duygusal zekâyı açıklayan ana kavramsal modellerden olduğunu belirtmektedir. Salovey ve Mayer'in duygusal zekâ modeli duygusal zekânın yetenek temelli yaklaşımında açıklanmıştır. Bar-On'un sosyal duygusal zekâ modeli de kişilik temelli yaklaşım olarak aşağıda açıklanmıştır.

2.2.3.2.1. Bar-On'un Sosyal-Duygusal Zekâ Modeli

Sosyal-duygusal zekâ modeline göre sosyal duygusal zekâ, bireyin etkili bir şekilde kendisini ifade etmesini, kendisini ve diğerlerini anlamasını, diğerleriyle ilişki içinde olmasını ve günlük taleplerle başa çıkmasını sağlayan duygusal ve sosyal

yeterlilikler, beceriler ve kolaylaştırıcılardır (Bar-On, 2006). Bu modele göre duygusal zekâ bir kişilik özelliğidir (Carr, 2016). Modelin sosyal duygusal zekâ olarak açıklanmasının sebebi içsel ve kişilerarası yeterlilikleri içermesidir (Bar-On, 1997b; 2006). Sosyal-duygusal zekâ; içsel, kişilerarası, stres yönetimi, adaptasyon ve genel duygu durum olmak üzere beş alana ayrılmıştır. Her biri sosyal duygusal alanda belirli yeterlilikleri, becerileri veya kolaylaştırıcıları temsil etmektedir. İçsel boyut; duysal öz farkındalık, girişkenlik, bağımsızlık, öz saygı, kendini gerçekleştirme yeterliliklerini kapsar. (Bar-On, 2006). İçsel becerilere sahip olan birey kendini anlar, kabul eder ve kendine saygı duyar. Duygularını fark eder ve anlar. Düşüncelerini, inançlarını, duygularını saldırgan olmadan ve hakkını koruyarak ifade eder. Düşüncelerinde ve eylemlerinde özdenetimli olur. Kendi potansiyelini gerçekleştirir, ulaşmak istediklerini başarır (Carr, 2016). Kişilerarası boyut; kişilerarası ilişkiler, empati ve sosyal sorumluluk yeterliliklerini kapsamaktadır (Bar-On, 2006). Kişilerarası becerilere sahip olan birey, başkalarının duygularını anlar, farkında olur ve takdir eder. Bulunduğu sosyal gruplarla iş birliği kurar, yapıcı bir şekilde gruplara katkı sağlar. Sosyal ilişkilerini korur, duygusal ve psikolojik olarak arkadaşlık kurar ve sürdürür (Carr, 2016). Stres yönetimi boyutu, strese tolerans ve dürtü kontrolü yeterliliklerini içerir (Bar-On, 2006). Birey sıkıntılara, zorluklara, güçlü duygulara karşı pes etmeden, duygusal açıdan dağılmadan dayanır. Dürtüsel hareket etmez. Duygularını ve dürtülerini kontrol eder (Carr, 2016). Uyum sağlama boyutu; gerçekliği test etme, esneklik ve sorun çözme yeterliliklerini içermektedir (Bar-On, 2006). Birey sorunları çözer, sosyal ve kişilerarası sorunları belirler ve sorunlara etkin çözümler bulur. Öznel deneyimleri ve nesnel durumları değerlendirir ve arasında uyum sağlar. Düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını değişen durumlara uydurur (Carr, 2016). Son olarak genel duygu durum boyutu ise iyimserlik ve mutluluk duygu durumlarını kapsamaktadır (Bar-On, 2006). Mutluluğu sürdürmek için kendini ve başkalarını eğlendirir, olumlu duygulara sahiptir ve doyumludur. Sorunlar, sıkıntılar karşısında iyimser olur (Carr, 2016). Bar-On (1997a, 1997b) oluşturduğu modeline yönelik duygusal zekânın ölçülebilmesi için Bar-On Duygusal Zekâ Ölçeği'ni (The Emotional Quotient Inventory EQ-I) geliştirmiştir. Ölçek 133 maddeyle beş alanı ve 15 alt boyutu ölçmektedir (Bar-On, 1997b, 2006). Bu ölçeğin birçok geçerlik güvenirlik çalışması, uzun, kısa, erişkin, genç gibi formları bulunmaktadır (Bar-On, 2006; Carr, 2016).

Bar-On'un (1997a, 1997b) ölçeği duygusal zekâyı kişilik özelliği olarak ölçen ilk başarılı çalışmalardandır (Petrides, 2009a). Petrides (2001) ve Petrides ve Furnham (2003), bu ölçme aracını detaylı bir şekilde incelemiş ve bu değerlendirmeler üzerine yeni bir duygusal zekâ modeli ve ölçme aracı geliştirmiştir.

2.2.3.2.2. Petrides'in Duygusal Zekâ Modeli

Petrides (2009a) duygusal zekâyı kişilik özelliği temelli yaklaşmıştır. Kişilik özelliği temelli duygusal zekâda kişilik özellikleri duygusal zekâyı belirlemede önemli bir yer tutar. Duygusal zekâ, bireyin mizacı, eğilimi ve algıladığı becerilerle ilgilidir (Petrides ve Furnham, 2001). Bir başka deyişle kişinin duygusal yeteneğine yönelik kişisel algısı duygusal zekâsıyla ilgilidir (Petrides ve ark., 2010). Kişilik özelliği olarak duygusal zekâyı aynı zamanda duygusal öz yetkinlik olarak da adlandırmıştır (Petrides, 2009a).

Petrides ve Furnham (2001), kişilik sınıflandırılmasına uygun olarak kişilik özelliği temelli duygusal zekâyı ölçmeye yönelik ölçme aracı geliştirilmesi gerektiğini belirtmiştir. Böyle bir ölçme aracı geliştirmek için birçok inceleme ve araştırma yapmıştır (Carr, 2016). Petrides ve Furnham (2000; 2001), duygusal zekâyı kişilik özelliği olarak kavramsallaştırmıştır ve bu temele dayanarak Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği'ni (Trait Emotional Intelligence Questionnaire-TEIQue) geliştirmiştir (Petrides, 2009a, 2009b). Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği 144 madde ile 15 özelliği dört alt boyutla ölçmektedir. Bu ölçeğin 30 maddelik kısa formu (TEIQue-s) da bulunmaktadır (Petrides, 2009a; Petrides ve Furnham, 2003). Ayrıca ergenler, çocuklar, gözlemciler için bireyin duygusal zekâsının değerlendirilebileceği formlar da bulunmaktadır (Petrides, 2009a).

Duygusal zekâ; iyi oluş, sosyallik, duygusallık ve özdenetim boyutlarıyla değerlendirilmektedir (Petrides, 2009a). Bu boyutlar kişilik özelliği olarak görülür (Carr, 2016). Duygusal zekâ 15 özelliği içinde barındırır. Bu özellikler boyutlar altında toplanmıştır. Duygusallık boyutu, kendi ve başkalarının duygularını anlama, duyguları ifade etme, empati kurma ve kişilerarası ilişkileri sürdürme özelliklerini içermektedir. Öz kontrol boyutu, duyguları kontrol edebilme (duyguları düzenleme), baskı ve stresle baş etme (stres yönetimi), isteklerini kontrol edebilme (daha az dürtüsel olma) özelliklerini içerir. Sosyallik boyutu, diğer insanların duygularını etkileyebilme (duyguları yönetme), sosyal beceriler sayesinde sosyal ağlar kurma

(sosyal farkındalık), içten, açık sözlü ve istekli bir şekilde haklarını savunma (güvengencilik), başarılı ve kendinden emin olma (öz saygı) özelliklerini içerir. İyi oluş boyutu ise yaşamında doyumlu ve neşeli olmayı (mutluluk) ve yaşama olumlu bakmayı (iyimserlik) içerir. Yeni durumlara uyum sağlayabilme (uyum) ve zorluklar karşısında vazgeçmeme ve devam etme (iç motivasyon) özellikleri dört boyut altında toplanmamış ancak genel duygusal zekâ toplam puanına dâhil edilmiştir (Petrides, 2009a). Petrides ve Furnham'ın (2009a, 2009b) geliştirdiği Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği (Trait Emotional Intelligence Questionnaire- TEIQue) bir özellik olarak duygusal zekâyı dört alt boyut ve 15 özelliğiyle ölçen bir ölçme aracıdır.

Bu modele göre duygusallığı yüksek olan bireyler, kendi duyguları ve diğer insanların duygularını fark ederler ve anlarlar. Duygularını iyi ifade ederler. Bu becerilerini yakın ve önemli insanlarla ilişkileri sürdürmede ve geliştirmede kullanırlar. Öz kontrolü yüksek bireyler, isteklerini ve arzularını sağlıklı bir şekilde kontrol ederler. Dürtülerini kontrol ederler ve dışsal baskı ve stresi düzenlemede iyidirler. Sosyallik boyutu, sosyal ilişkiler ve sosyal etkileri incelemesiyle duygusallık boyutundan ayrılmaktadır. Bu alanda birey aile, yakın arkadaşlar gibi kişilerarası ilişkiler yerine toplumsal/sosyal bağlamda değerlendirilir. Sosyalliği yüksek bireyler sosyal etkileşimde iyidir. Çeşitli sosyal çevrelerdeki insanlarla güvenli ve anlaşılır iletişim kurabilirler ve iyi dinleyicidirler. İyi oluş boyutu da geçmiş başarıları ve gelecekte beklentileri içerir. İyi oluşu yüksek bireyler olumlu hisseder, mutlu ve doyumludur (Petrides, 2009a).

Alanyazında duygusal zekânın kişilik özelliği olarak görüldüğü ve ölçülebilmesi için geliştirilen farklı ölçek çalışmaları da mevcuttur. Kişilik özelliklerinin ölçülmesi kendini değerlendirme veya gözleme dayanır (Carr, 2016). Duygusal zekânın kişilik özelliğine dayalı ölçme araçları; duygusal dengesizlik, dışadönüklük, sorumluluk, yumuşak başlılık ve deneyime açıklık kişilik özellikleri ile ilişki göstermektedir (Carr, 2016; Deniz ve ark., 2013; Petrides ve Furnham, 2003; Petrides ve ark. 2010). Petrides vd. (2010), duygusal zekâ ile duygusal dengesizlik kişilik özelliği arasında en güçlü ilişkiyi bulmuştur ve bu ilişkiyi sırayla dışadönüklük, sorumluluk, yumuşak başlılık ve deneyime açıklık takip etmiştir. Ayrıca beş kişilik özelliğinin duygusal zekânın yaklaşık %50 varyansını açıkladığı bulunmuştur.

Duygusal zekâ kişilik özelliği ölçümleri ile duygusal zekâ yetenek ölçümleri arasındaki ilişki nispeten düşük düzeydedir. Yetenek maksimum performansı

ölçerken kişilik özelliği tipik performansı değerlendirir. Ayrıca kişilik özelliği ölçümleri, yetenek ölçümlerine kıyasla duygusal zekâyı daha geniş bir tanımla değerlendirir (Carr, 2016). Duygusal zekânın kişilik özellikleriyle olan ilişkisinden de anlaşılacağı gibi genetik ve çevresel faktörlerden etkilendiği söylenebilir. Bu doğrultuda aşağıda duygusal zekânın gelişimi açıklanmıştır.

2.2.4. Duygusal Zekânın Gelişimi

Duygusal zekânın kalıtsal yönü bulunmaktadır. Duygusallık, sosyallik gibi mizaç özellikleri duygusal zekânın ileriki dönemlerde gelişimi için temel oluşturmaktadır. Zor mizaçlı bebeklerin kolay mizaçlı bebeklere göre duygusal zekâlarının gelişmesi daha zordur (Carr, 2016). Vernon, Petrides, Bratko ve Schermer (2008), duygusal zekâda kalıtımın etkisini incelemek için ilk çalışmalarını lise öğrencileri ve ebeveynleriyle, ikinci çalışmalarını ikizlerle yapmışlardır. Duygusal zekâ üzerinde kalıtımın etkisini ilk çalışmada yaklaşık .32, ikinci çalışmada .42 olarak bulmuşlardır.

Duygusal zekânın kalıtım yönünün olmasının yanında duygusal zekâ, öğrenilebilir bir yapıya sahiptir. Model alma, pekiştirme yaklaşımları, ebeveyn ve bakım verenle kurulan bağ, akranlarla etkileşim bireye duyguları tanıma, anlama ve yönetmeyi öğretir. Güvenli bağlanma ve dil gelişimine bağlı sözel beceriler duygusal zekâyı geliştirir. Aynı zamanda ebeveynler, öğretmenler, akranlar ve diğer yakınlarla etkileşim, rol modeller, medyaya maruz kalma, diğer kültürel etkiler bireyin kendisinin ve başkalarının duygularını fark etmesini ve düzenlemesini sağlar (Carr, 2016).

Duygusal zekânın gelişiminde biyolojik etkenler temel oluştururken sosyal etkenler daha önemlidir (Carr, 2016). Duygusal zekâda, zekâyı göre kalıtımın etkisi daha azdır. Hayatta başarılı olmada duygusal zekâ çocuk için bir fırsattır (Shapiro, 1999). Duygusal zekâ çocukken öğrenilebilir ve geliştirilebilir (Goleman, 1999). Çocukluk döneminde duygusal zekânın geliştirilebileceğine yönelik birçok çalışma mevcuttur (Shapiro, 1999). Duygusal zekâyı yönelik beceriler kısa zaman içinde, didaktik yöntemlerle öğretilir ve öğrenilebilir (Bar-On, 2006).

Duygusal zekâ davranışları geliştirilebilir. Bireyin performansının, kendini gerçekleştirilmesinin, öznel iyi oluşunun artması için duygusal zekâ geliştirilebilir. İş, okul veya klinik alanlarda duygusal zekânın geliştirilmesi faydalıdır (Bar-On, 2006).

Duygusal zekânın duygusal zekâyı geliştirmeye yönelik programlarla arttırılabileceği araştırmalarda kanıtlanmıştır. Özellikle duygusal farkındalığı arttırma, sıkıntı oluşturan duyguları düzenleme, iletişim ve sorun çözme becerilerini geliştirme etkili olmaktadır (Carr, 2016). Duygusal zekânın bireyin hayatını pek çok açıdan etkilediği söylenebilir.

2.2.5. Duygusal Zekânın Bireye Etkisi

İnsanı insan yapan niteliklerin çoğu duygusal zekâdan gelmektedir (Goleman, 1999). Bundan dolayı duygusal zekânın bireyi etki altına aldığı birçok alan vardır.

Duygusal zekâ ile fiziksel sağlık ilişkilidir. Bireyin kendisinin farkında olması, duygularını yönetebilmesi, stresle başa çıkabilmesi, kişisel ve kişilerarası sorunlarını çözebilmesi, iyimser olabilmesi fiziksel sağlığı etkilemektedir. Benzer biçimde duygusal zekâ psikolojik olarak sağlıklı olmayla da ilişkilidir. Bireyin duygularını yönetebilmesi, stresle başa çıkabilmesi, potansiyelini ortaya koyabilmesi ve kişisel hedeflerini gerçekleştirebilmesi, anlamlı yaşama yönelmesi, düşüncelerinden ve duygularından emin olması bireyin ruh sağlığını olumlu yönde etkiler. Bu yeterliliklerin eksik olması ise kaygıya ve depresyona neden olabilir (Bar-On, 2006). Schutte ve ark (2007), yaptıkları meta analiz çalışmasında 7898 katılımcıyı değerlendirmiş ve araştırmanın sonucunda duygusal zekânın daha sağlıklı olmayla ilişkisini bulmuştur. Duygusal zekâ ile ruh sağlığı, psikosomatik sağlık, fiziksel sağlık arasında orta düzeyde ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Duygusal zekâ ile öznel iyi oluş arasında güçlü bir ilişki vardır (Bar-On, 2006). Yapılan araştırmalarda duygusal zekâ yetenek ölçümleri ile öznel iyi oluş arasında önemli ilişki bulunmamıştır (aralarındaki ilişki her çalışmada anlamlı çıkmamıştır). Ancak kişilik özelliği temelli duygusal zekâ öznel iyi oluşla önemli derecede ilişkilidir (Carr, 2016). Zeidner ve Olnick-Shemesh (2010), yaptıkları araştırmada duygusal zekânın yetenek ölçümünün öznel iyi oluşu açıklamadığını bulmuştur. Bu durumu kişilik özelliğini ölçen duygusal zekânın araştırmaya dâhil edilmemesi olarak açıklamıştır. Schutte ve ark. (2007) da araştırmalarında kişilik özelliği temelli duygusal zekânın, yetenek özellik temelli duygusal zekâyı göre ruh sağlığı ile aralarında daha güçlü bir ilişki bulmuştur. Yapılan araştırmalarda duygusal zekâ ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur (Çelik, 2008; Erdil, 2018; Ergin, 2017; Reisoğlu, 2014; Zhao, Kong ve Wang, 2013). Öznel iyi oluşun boyutları

olan olumlu duygu, olumsuz duygu ve yaşam doyumu ayrı ayrı incelendiğinde duygusal zekâ olumlu duyguyla pozitif, olumsuz duyguyla negatif yönde ilişkilidir (Griebel, 2015; Schutte ve Malouff, 2011; Sevdalis, Petrides ve Harver, 2007). Öznel iyi oluşun diğer boyutu olan yaşam doyumu ile de pozitif yönde ilişkilidir (Griebel, 2015; Kırtıl, 2009; Koydemir ve ark., 2013; Schutte ve Malouff, 2011; Wang ve Kong 2014). Ayrıca duygusal zekâ ile ruhsal sıkıntı arasında negatif yönde (Wang ve Kong, 2014), genel iyi oluş (Krishnaveni ve Deepa, 2013) ve psikolojik iyi oluş (Deniz ve ark., 2017) arasında da pozitif yönde ilişki bulunmaktadır.

Duygusal zekâ, bireyi olumlu duygulara ve yaşam doyumuna yönlendirebilmektedir (Griebel, 2015). Duygusal zekânın öznel iyi oluşu yordadığına yönelik araştırma sonuçları da mevcuttur (Çelik, 2008; Reisoğlu, 2014). Aynı zamanda duygusal zekâ, öznel iyi oluşun bir boyutu olan yaşam doyumunu da yordamaktadır (Griebel, 2015; Koçak ve İçmenöğlu, 2012; Schutte ve Malouff, 2011; Wang ve Kong, 2014; Tümkeya ve ark., 2008). Dolayısıyla öznel iyi oluşu artırmak için duygusal zekâ geliştirilebilir (Bar-On, 2006).

Duygusal zekâ bireyin performansını etkiler. Bireyin kendisinin farkında olması ve kendisini kabul etmesi, diğerlerinin duygularının, ilgilerinin, ihtiyaçlarının farkında olması, duygularını yönetebilmesi, gerçekçi olabilmesi ve doğru açıdan değerlendirebilmesi, olumlu eğilimi olması işle ilgili performansını etkiler (Bar-On, 2006). İş performansı için duygusal zekânın yüksek olması IQ'nun yüksek olmasından daha değerlidir (Carr, 2016). Duygusal zekâ iş hayatının gelişimine yardımcı olur (Goleman, 1999; Shapiro, 1999). Yüksek IQ'lu birinin başarısız olmasını ve vasat IQ'lu birinin şaşırtıcı bir şekilde başarılı olmasını sağlayan etken duygusal zekâdır (Goleman, 1999).

Alanyazında duygusal açıdan zeki olan insanların niteliklerinin açıklandığı görülmektedir. Duygusal zekâsı yüksek olan birey, insanları harekete geçiren kaynakların ve insanların duygularının farkındadır. İnsanlara empati ile karşılık verir. Kendisini, becerilerini ve ilgi alanlarını en üst düzeyde kullanabilir. İşini, ilişkilerini, boş zaman etkinliklerini ilgi ve yetenekleri doğrultusunda planlayabilir (Seligman, 2007). Yeşilyaprak'a (2001) göre duygusal açıdan zeki olmak; iş, eğitim, özel yaşam gibi hayatın birçok alanında bireyin hedeflerine ulaşabilmek için duygularını istediği şekilde kullanabilmesiyle ilişkilidir. Tarhan'a (2010) göre amaçlarına ulaşırken ne

yaptığını ve nasıl yaptığını önemseyen, sorun çözmekten kaçınmayan, uyumlu olan insanlar duygusal açıdan zekidir.

Duygusal zekâ, sosyal etkileşimi ve kişilerarası etkileşimi önemli ölçüde etkiler (Bar-On, 2006). Duygusal zekâyâ sahip birey, yeterli sosyal yetkinliğe ve kişilerarası ilişkilere sahip olur. Aynı zamanda bireyin duygusal zekâsı yüksek arkadaşlara, akrabalara, iş arkadaşlarına sahip olması, empatik ve destekleyici bir sosyal yapılanma ile çevrenmesini sağlar (Salovey ve Mayer, 1990).

Duygusal zekânın bireye birçok açıdan katkı sağladığı ve bireyin gelişimine destek olduğu söylenebilir. Duygusal zekânın bireye katkılarında cinsiyet açısından farklılıklar bulunmaktadır. Goleman (1999), kadınların ve erkeklerin duygusal zekâ özelliklerinde az da olsa farklılıklar olduğunu belirtmiştir. Yüksek duygusal zekâyâ sahip erkekler, sosyal açıdan dengeli, dışa dönük ve neşeli, korkaklığa ve derin düşünmeye yatkınlığı olmayan kimselerdir. İnsanlara ve davalara bağlanma, sorumluluk alma, etik bir görüşe sahip olma özellikleri ile dikkat çekerler. İlişkilerinde başkalarına karşı sevecen ve ilgilidirler. Zengin duygusal yaşamları vardır. Kendileriyle, başkalarıyla ve yaşadıkları sosyal dünya ile barışıktırlar. Duygusal zekâsı yüksek kadınlar ise kendini ortaya koyabilen, duygularını doğrudan ve uygun biçimde dile getiren, olumlu bakan, hayatta anlam bulan insanlardır. Erkekler gibi dışa dönük ve neşelidirler, stresle baş edebilirler. Sosyaldirler, kendileri ile barışık, içten ve duygusal deneyime açıktırlar. Ender olarak kaygı, suçluluk hisseder veya derin düşüncelere dalarlar. Petrides (2009a), duygusal zekâyâ ilgili yaptığı kapsamlı bir araştırmada erkeklerin duygusal zekâlarının kadınlardan daha yüksek olduğunu bulmuştur. Bu sonuç özellikler açısından incelendiğinde kadınların duyguları daha iyi anladığı, ifade ettiği, empati kurduğu ve kişilerarası ilişkileri sürdürmede daha iyi olduğu; erkeklerin de güvengenlik, duygu yönetimi, duygu düzenleme, stres yönetimi, öz saygı, sosyal farkındalık özelliklerinde daha iyi olduğu bulunmuştur. Uyum, dürtüsellik, iç motivasyon, mutluluk ve iyimserlik açısından cinsiyete göre fark bulunmamıştır. Özetle, kadınlar duygusal zekânın duygusallık boyutunda daha iyi iken erkekler sosyallik ve öz kontrol boyutlarında daha iyidir. Deniz vd. (2013) de benzer şekilde duygusallık boyutunda kadınların erkeklerden, toplam duygusal zekâ açısından erkeklerin kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek puan aldıklarını bulmuştur. Wang ve Kong (2014) da erkeklerin duygusal zekâlarının kadınlardan daha yüksek olduğunu bulmuştur.

Duygusal zekânın bireyin gelişimini desteklediği söylenebilir. Bu desteğin evlilik ilişkisinde nasıl olduğu aşağıda değerlendirilmiştir.

2.2.6. Evlilik İlişkisinde Duygusal Zekâ

Duygusal zekâ evlilik hayatını da önemli ölçüde etkiler (Goleman, 1999) ve evlilik ilişkisine yardımcı olur (Shapiro, 1999). Duygusal zekâyâ sahip bireylerin evlilik ilişkileri daha iyidir (Tarhan, 2010).

Evlilik sürecinde eşler arasındaki duygusal çatlaklar ve duygusal farklılıklar evliliğin sürekliliğini etkiler. Yıpratıcı hisler evliliği yıkabilir. Duygusal çatlakları azaltmak ve duygusal bağları kuvvetlendirmek için duygusal zekâ çok önemlidir (Goleman, 1999). Duyguların doğru şekilde paylaşımı çatışmaları ortadan kaldırır (Tarhan, 2010). Duygusal zekâ, evlilikte sorun yaşandığında sakinleşmeyi, empatiyi, etkin dinlemeyi, savunma olmadan konuşmayı çiftlerin anlaşmasını sağlar (Goleman, 1999). Duygusal zekâsı yüksek olan bireyler, kendilerinin ve eşlerinin duygularını algılar, anlar, ilişkilerini geliştirmek için anlamlandırdığı duyguları kullanır, duygularını düzenler ve ilişkideki sorunları çözerler (Carr, 2016).

2.3. Evlilik Uyumuyla İlgili Kuramsal Çerçeve

Bu kısımda evlilik uyumu, kaliteli evlilik, sağlıklı evlilik ilişkisi, evlilik sorunları ve iletişimle ilgili bilgilere yer verilmiştir.

2.3.2. Evlilik Uyum

Evlilik sürecinin incelenmesi sağlıklı evliliklerin nasıl olduğunu belirlemek için değerli görülebilir. Evlilik ilişkisi, evlilik doyumu, evlilik mutluluğu ve evlilik uyumu gibi kavramlar, evlilik sürecine yönelik araştırmalara temel oluşturmuştur (Erbek, Beştepe, Akar, Eradamlar ve Alpkan, 2005; Spanier, 1979). Evlilik sürecini etkileyen en önemli değişkenlerden birinin evlilik uyumu olduğu söylenebilir.

Evlilik uyumu, bireylerin karı-koca (eş) olarak belli anlarda birbirleriyle uyumlu olmasıdır. Bu uyum, eşlerin aile bütçesi, duyguların ifadesi, arkadaşlar, cinsellik, toplumsal kurallar, yaşam felsefesi, eşin akrabalarıyla anlaşp anlaşmaması, boş zaman, ev dışı etkinlikler, uyumsuzlukları çözmeye yönelik ilişki tarzı, eşe güven ve evlilik ile ilgili genel düşüncüyü kapsamaktadır (Locke ve Wallace, 1959). Spanier ve Cole'ye (1976) göre evlilik uyumu bir süreçtir ve (i) evlilikteki farklılıklardan dolayı

yaşanan sorunların, (ii) eşler arası gerilimlerin ve kişisel endişelerin, (iii) evlilik doyumunun, (iv) ikili uyumun ve (v) sorunlarla ilgili anlaşmaların ne derece ortaya çıktığına yönelik belirlenir. Spainer (1976) çift uyumunu açıklarken de benzer tanıımı kullanmıştır. Çift uyumu bir süreçtir ve (i) çiftlerin farklılıklardan dolayı yaşanan sorunların, (ii) kişilerarası gerilimlerin ve kişisel endişelerin, (iii) çift doyumunun, (iv) ikili uyumun ve (v) sorunlarla ilgili anlaşmaların ne derece ortaya çıktığına yönelik belirlenir.

Evlilik uyumu, bireylerin evlilikleriyle ilgili olumlu ilişki şemasına sahip olması, eşiyle ilgili olumlu duygulara ve düşüncelere sahip olması, ilişkisinde iyi iletişim kurabilmesi, yaşanan çatışmaları çözebilmesi ve eşlerin birlikte yaptıkları etkinliklerden zevk almasıdır. Evli bireylerin öznel değerlendirmesini içerir (Şafak Öztürk, 2014). Uyumlu evlilik, eşlerin sorunlarını sağlıklı iletişimle anlaşılarak çözümlemesi ile gerçekleşir. Eşlerin birbirine psikolojik, toplumsal ve cinsel beklentilerini ifade edebilmeleri ve birbirlerinin beklentilerini karşılamaları önemlidir (Özgüven, 2014). Evliliğin bireyin cinsel, kişisel, kültürel ve sosyal sorunlarını çözme rolü bulunur (Bharambe ve Baviskar, 2013). Evlilik uyumunun bu sorunları çözmede önemli bir değişken olduğu düşünülebilir.

Aile ve evlilik araştırmalarında evlilik uyumu anahtar değişkendir. Ancak evlilik uyumu kavramsal olarak açık değildir (Fıfıloğlu ve Demir, 2000; Spainer, 1976). Evlilik uyumu kavramının tanımlanması ve ölçülmesiyle ilgili görüş ayrılıkları, farklı yaklaşımlar bulunmaktadır (Glenn, 1990; Yılmaz, 2001). Alanyazında evlilik uyumu, evlilik doyumu, evlilikte mutluluk birbirleri yerine kullanılan kavramlar haline gelmiştir (Sabatelli, 1988; Spainer ve Lewis, 1980; Şafak Öztürk, 2014). Örneğin, üniversite öğrencilerinin ilişki doyumlarının incelendiği bir araştırmada (Barnes ve ark., 2007) ve evli bireylerin evlilik ve ilişki doyumlarının incelendiği araştırmalarda (Ateş, 2018; Carson ve ark., 2004; Jones ve ark., 2011; Wachs ve Cordova, 2007), Çift Uyum Ölçeği (Spainer, 1976) kullanılmış ancak doyum kavramının araştırıldığı belirtilmiştir. Evlilik uyumu kavramının açıklanmasında da farklılıkların olduğu ve genel anlamda kaliteli evliliklerin incelenmesi adına evlilik uyumunun araştırıldığı görülmektedir (Şafak Öztürk, 2014). Benzer şekilde evlilik doyumuyla ilgili ortak bir tanım olmadığı görülmektedir. Evlilik doyumu, evlilikte bulunan sevgi, aşk, iletişim, problem ve çatışma çözme becerileri, birlikte zaman geçirme, maddiyat ve iş hayatı, cinsellik, rol beklentileri, eşlerin aileleriyle ilişkileri ve ebeveynlik beklentilerinden

etkilenir (Canel, 2007). Özetle; uyum, doyum, mutluluk kavramları birbirlerinin yerine kullanılmaktadır ve kaliteli ilişki veya kaliteli evlilik adı altında değerlendirilmektedir.

2.3.3. Kaliteli Evlilik

Kaliteli evlilik ilişkisi en çok araştırılan konulardır biridir. Mutluluk, doyum, uyum gibi kavramlarla kaliteli evlilik ilişkisinin doğası incelenmektedir (Glenn, 1990; James, 2012; Knapp ve Lott, 2010; Kurt, 2018; Spainer, 1979; Spainer ve Lewis, 1980). Alanyazında kaliteli evliliğin açıklanmasında genel olarak üç görüşün hâkim olduğu görülmektedir. Bunlardan ilki kaliteli evlilik için evlilik uyumunun incelenmesidir. Evlilik uyumu değerlendirilirken genel olarak eşler arası anlaşmazlıkların yoğunluğuna ve sıklığına odaklanılmaktadır. Ayrıca eşlerin problem çözme becerileriyle ve ilişkiye bağlılık düzeyleriyle de ilgilidir. Evlilik uyumuna yönelik ölçme araçları iyi uyumlu evlilikler ile sıkıntılı, sorunlu evlilikler arasındaki farklılıkları içerir ve kaliteli evliliğe yönelik birçok özelliği içinde barındırmaktadır. İkinci görüşte ise kaliteli evliliğin en önemli belirtisi, genel ve bireysel değerlendirmeyi içeren bireyin evliliğiyle ve birlikteliğiyle ilgili nasıl hissettiğini, mutluluğunu ve doyumunu incelemektedir. Bu görüşte bulunanlar, evliliğin kalitesini belirlemek için evlilik doyumunu araştırmaktadır. Eşlerin evlilik etkileşimi, çatışmaları gibi değişkenler evlilik ilişkisindeki mutluluğun ve memnuniyetin yordayıcısıdır. Üçüncü görüş ise evlilik kalitesinin evlilik doyumuna, evlilik uyumu, çatışma, etkileşim değişkenleriyle çok boyutlu olduğunu belirtir (James, 2012).

Alanyazında evlilik uyumu veya evlilik doyumuna yönelik geliştirilen ölçme araçları mutluluk, doyum, uyum kavramlarını bir arada ölçmektedir. Locke ve Wallace (1959), evlilik uyumu kavramının ölçülmesi için geliştirdikleri ölçme aracında bireyin evliliğinde mutlu olup olmadığına yönelik soru ifadesinin yanında fikir ayrılıkları ve anlaşmazlıklar, boş zamanların nasıl değerlendirildiği, eşe güven duyma gibi konulara yönelik sorulara da yer vermiştir. Bu ölçekte dikkat çeken nokta, evlilikte mutlu olup olmamanın evlilik doyumuyla ilgili bir ifade olması ve evlilik uyumu kavramının ölçülmesinde yer almış olmasıdır. Spainer (1976), çift uyumunun ölçülmesinde çiftlerin evliliklerinin niteliğini, uyumunu ve uyumun kalitesini ölçmeyi amaçlamıştır. Bunun için çift doyumuna, çiftlerin uyumu ve bağlılığı, sevgi ifadeleri, ortak karar alabilme ve anlaşma durumları olmak üzere dört alt boyut belirlemiştir. Bu ölçekte de çift uyumu adı altında çiftlerin doyumuna yer

verilmiştir. Bahsedilen iki ölçme aracında da uyumun, doyumu kapsadığı görülmektedir. Canel'in (2007) doktora tezinde evlilik doyumunu ölçmek için geliştirdiği ölçme aracı dikkat çekmektedir. Evlilik uyumunu bireyin ilişkisinden duyduğu memnuniyet ve eşiyle arasındaki uyum hakkında fikir veren bir alt boyut olarak değerlendirmektedir. Evlilik uyumunu ilişki mutluluğu, çatışma ve yakınlık boyutları ile ölçmektedir. İlişki mutluluğu, bireyin eşinden ve ilişkisinden aldığı doyumu; çatışma, yaşanan anlaşmazlıkları ve iletişimi; yakınlık ise bireyin eşiyle arasındaki sevgiyi incelemektedir. Evlilik doyumu ölçeğinin alt boyutları evlilik uyumu, öfke, eşin ailesiyle iletişimi, ekonomik anlayış ve ebeveynlik anlayışdır. Bu ölçme aracında da evlilik doyumu adı altında alt boyut olarak evlilik uyumu ölçülmüştür. Özetle alanyazında bulunan ölçme araçlarında evlilik uyumu, evlilik doyumu kavramlarının bir arada değerlendirildiği görülmektedir. Tüm ölçme araçlarının kaliteli evliliği belirlemeye hizmet ettiği söylenebilir.

Evlilik uyumu kavramının içeriğine ve geliştirilen ölçme araçlarına yönelik eleştiriler bulunmaktadır. Özellikle evlilik uyumu ölçülürken evliliğin genel bireysel değerlendirilmesinin yanında iletişim, anlaşmazlık (çatışma) gibi değişkenlerin de aynı ölçekte bulunması değişkenlerin birbirlerini etkilemelerine neden olmaktadır ve bu etkilerin incelenmesi gerekmektedir. Bu değişkenler bir arada aynı ölçekte bulunmamalıdır, şeklinde eleştiriler yapılmaktadır (Fincham ve Bradbury, 1987; Glenn, 1990). Ayrıca kaliteli evliliğin çok boyutlu bir yapısı olduğundan sadece evlilik doyumu, evlilik uyumu gibi değişkenlerle açıklanabilmesi mümkün değildir (James, 2012; Knapp ve Lott, 2010). Örneğin, bireyin doyumsuz veya mutsuz bir evliliğinin olduğunu bilmek evlilikteki iletişim örüntüleriyle ilgili çok az bilgi vermektedir. Bazı bireylerin doyumlu evlilikleri olup, aralarında az etkileşim de olabilir (James, 2012).

Evlilik uyumunu ölçen ölçme araçlarının amacı kaliteli evliliği değerlendirmektir. Johnson, White, Edwards ve Booth (1986), kapsamlı araştırmalarında kaliteli evliliğin iki boyut altında toplandığını ve beş bileşeni olduğunu bulmuştur. Evlilikte mutluluk ve etkileşim ilk boyutu oluştururken ikinci boyutu evlilikteki anlaşmazlıklar, problemler ve istikrarsızlık (boşanmaya eğilim) oluşturmaktadır. Glenn (1990) ise kaliteli evliliğin bu iki boyutunu ve beş bileşenini farklı şekilde değerlendirmiştir. Evlilikte mutluluğun evlilik kalitesini önemli ölçüde belirleyen bir değişken olduğunu diğer dört değişkenin evlilikte mutluluktan etkilendiğini ve

etkilenebildiğini ifade etmiştir. Erel ve Burman (1995) ise yaptıkları araştırmada kaliteli evlilik kavramını; evlilik doyumu, fiziksel, sözel saldırganlık (çatışma) ve evlilikte koalisyon olarak sınıflandırmıştır.

Özetle alanyazında evlilik uyumuyla ilgili açık, aynı anlamı ifade eden tanımlar yerine farklı işlevsel tanımlarla karşılaşmaktadır. Evlilik uyumu ve evlilik doyumu kavramlarının birbirinin yerine kullanıldığı ve özellikle kaliteli evliliğin açıklanması için incelenen değişkenler olduğu görülmektedir. Bunun yanında evlilik doyumu, evlilik uyumunun bir parçası olarak da görülmektedir. Evlilikte uyum, doyum ve mutluluk kavramlarına yönelik alanyazında farklı görüşler bulunmaktadır. Bu araştırma kapsamında da kullanılan ölçme aracına bağlı olarak evlilik uyumu kavramının kullanılması uygun görülmüştür. Evlilik uyumunun sağlıklı evlilik ilişkilerini ortaya çıkarmada etkili bir değişken olduğu söylenebilir.

2.3.4. Sağlıklı Evlilik İlişkileri

Başarılı ve sağlıklı bir evlilik ilişkisi bireylerin uyumlu olması, birbirlerini sevmesi, birbirlerine saygı duyması ve paylaşımda bulunmalarıyla mümkün olur. Evliliğin uzun sürmesi eşlerin sorumluluklarını bilmesi, birlikte yaşamaya istekli olmaları ve bunun için çaba harcamaları ile sağlanabilir (Özgüven, 1997). Evlilik uyumu, ailenin işlevsel olmayan özelliklerini belirlemek için önemli görülmektedir (Fışıloğlu ve Demir, 2000).

Sağlıklı evlilik ilişkileri eşlerin doyumlu, uyumlu, mutlu ve uzun süreli birliktelikleri için çok önemlidir. Canel (2012), sağlıklı evlilikte eşlerin sahip olduğu özellikleri sıralamıştır. Bu özellikler, eşlerin birbirlerine sadık olmaları, aynı zamanda arkadaş olmaları, birbirlerine sevgi ve saygı duymaları, birbirlerini oldukları gibi kabul etmeleri, geleceğe dair ortak ideallerinin olması, çatışmaları çözmeleri, birbirlerine duygu ve düşüncelerini net bir şekilde, korkmadan, kaygı duymadan ifade edebilmeleri, birbirlerine bağlılık ve güven duymaları, birbirlerinin kişisel amaçlarını ve başarılarını desteklemeleri, düzenli ve sağlıklı bir cinsel ilişki yaşamaları, birlikte yeterince zaman geçirmeleri ve geçirdikleri zamandan zevk almaları, maddi konulardan kaynaklanan problemleri çözmeleri, birbirlerinin ailelerinden kaynaklanan çok fazla çatışma yaşamamaları, çocukların yetiştirilmesi konusunda ortak fikirlere ve iş birliğine sahip olmaları, tartışmalar esnasında birbirlerini incitecek kelimeler sarf etmemeye özen göstermeleri, birbirlerine karşı fiziksel ve

sözel şiddet uygulamaları, dinî ve politik görüşlerin ortak olması veya birbirlerinin görüşlerine saygı göstermeleri, evliliklerine ait gerçekçi olmayan beklentilerin olmaması, evliliklerinde güç paylaşımı konusunda anlaşmaya varmaları, birbirlerinin hatalarına karşı affedici davranmaları ve birbirlerine karşı destekleyici olmalarıdır.

İnsanlar, mutlu evliliğin ne anlama geldiği, aile üyeleri arasında anlamlı ilişkilerin nasıl sürdürülebileceği gibi soruların cevaplanmasına ihtiyaç duymaktadır (Segrin ve Flora, 2011). Kaliteli ve istikrarlı evliliği açıklayan çeşitli etkenleri incelemek için pek çok araştırma yapılmıştır (Woszidlo ve Segrin, 2013). Bu araştırmaların amacı, sağlıklı evlilik ilişkilerini belirlemektir. Örneğin, Lewis ve Spanier (1979) evliliğin sağlıklı bir şekilde sürdürülebilmesi için incelemelerde bulunmuşlardır. Kaliteli evlilik adı altında evlilik uyumunu değerlendirmişlerdir. Kaliteli evliliğe sahip olmada üç etken önemlidir. Bunlardan ilki, bireyin sahip olduğu sosyal ve bireysel kaynaklardır. Bireyin evlenmeden önce sahip olduğu kaynaklar, uygun rol modellerinin olması, hayatındaki önemli kişiler tarafından desteklenmesi bu gruba girmektedir. İkincisi, yaşam tarzından duyulan doyumdur. Sosyal-ekonomik yeterlilik, eşin (kadın) çalışmasından duyulan doyum, aile üyeleriyle uzlaşma, toplumla özdeşim bu grubu ifade etmektedir. Üçüncüsü ise eşle etkileşim sonucu ödüllerdir. Eşten saygı görme, etkili iletişim, birlikte zaman geçirme, duygusal anlamda doyum, birlikte etkileşim miktarı bu gruba girmektedir. Bu üç grup birlikte evliliğin kalitesini etkilemektedir (Lewis ve Spanier 1979; Spanier ve Lewis, 1980). Lauer vd. (1990), araştırmalarında uzun ömürlü ve doyumlu bir evliliği oluşturan etkenleri ortaya koymak için 45 yıl veya daha uzun süre evli olan çiftlerle çalışmışlardır. Bu çiftler, evliliklerinde hoşlandıkları ve birlikte olmaktan keyif aldıkları biri ile evli olmanın, evliliğe ve eşe bağlı olmanın, yaşam amaçları, arkadaşlar, karar verme gibi çeşitli konularda anlaşmanın ve mizah duygusuna sahip olmanın önemli olduğunu belirtmişlerdir. Şaşırtıcı bir şekilde erkekler de kadınlar da benzer cevapları vermiş ve aynı değişkenlerin başarılı ve uzun ömürlü evlilik için önemli olduğunu ifade etmiştir. Fenell (1993), benzer bir araştırmada uzun süreli evliliğin on önemli özelliğini ortaya koymuştur. Bu özellikler; ömür boyu evliliğe bağlılık, eşe sadakat ve bağlılık, güçlü ahlaki değerler, eşe saygı duyma, cinsellikte sadakat, iyi bir ebeveyn olmak için istekli olma, yaratıcıya inanma ve manevi bağlılık, eşi destekleme ve memnun etmeye istekli olma, iyi bir eş olma ve son

olarak affetme ve affedilmeye gönüllü olmadır. Robinson ve Blanton (1993), en az 30 yıldır evli olan çiftlerle çalışmış ve özerk olmayla birlikte dengede tutulan yakınlığın, bağlılığın, iletişimin, dini yönelimin, ilişkiyi algılamanın benzer olmasının evliliğin sağlıklı sürdürülebilmesinde anahtar rolde olduğunu bulmuşlardır. Özgüven (1997) de başarılı ve uzun süreli bir evlilik için temel ilkeler belirtmiştir. Bu ilkeler; duyguları paylaşma, saydam olma, duyguları anlamaya çalışma, duyguların ve sorunların ortaya çıkmasını sağlama, sevgi ve şefkatte bonkör olma, hoşlanılan ve hoşlanılmayanları açıkça belirtme, bir aile olunduğunu unutmama, kararları ve sorumlulukları paylaşma, anne ve babalarla ilgilenme ancak evlilikte yaşanan sorunlara anne ve babayı dâhil etmeme, eşi olduğu gibi kabul etme, cinsel yaşamı aktif tutma, sosyal ilişki içinde olma, bütçe yönetimine birlikte karar vermedir.

Sağlıklı evlilik ilişkisi sağlıklı aile ilişkilerini de ortaya çıkarır. Aile işlevlerini yerine getiren ve üyelerine doyum sağlayan ailelere sağlıklı aile denir. Sağlıklı ailenin kriz durumlarında pozitif davranabilme yeteneği (uyum sağlayabilmeleri) de güçlüdür. Sağlıklı ailenin genel özellikleri, aile üyelerinin birbirlerine bağlı olmaları, karşılıklı kıymet bilmeleri, birbirlerine minnettarlık duyuyor olmaları, yakın hissetmeleri, birlikte zaman geçirmeye istekli olmaları, birbirleriyle etkili iletişimde bulunmaları, dini yönelimlerde, etkinliklerde bulunmaları, kriz durumlarıyla olumlu bir şekilde baş edebilmeleri, uyum sağlayabilmeleri, birbirlerini cesaretlendirmeleri ve desteklemeleri ve birbirlerinin rol beklentilerine uygun davranabilmeleridir (Gladding, 2012). Özgüven (2014), sağlıklı aile özelliklerini duyguları paylaşma, duyguları anlama, bireysel farklılıkları kabul etme, ilgi ve sevgi gösterme, iş birliği içinde olma, mizah duygusuna sahip olma, temel ihtiyaçları karşılama, sorunları etkili bir şekilde çözebilme, toplumsal değerlere sahip olma, sorumlulukları paylaşma, birbirlerini takdir etme, etkili iletişimde bulunma, boş zamanları birlikte geçirme, manevi değerlere sahip olma olarak özetlemiştir. Aile fonksiyonlarının birkaç farklı işlevinin yerine getirilememesi nedeniyle sağlıklı aileler oluşabilir (Nazlı, 2011; Özabacı ve Erkan, 2014). Bundan dolayı sağlıklı aile ilişkilerinin desteklenmesi ve korunması gerekir.

Sağlıklı evlilik ve aile ilişkilerinin kaliteli evliliğe ve böylece evlilik uyumuna katkı sağladığı söylenebilir. Şener ve Terzioğlu (2008) da kaliteli evliliğin arttırılmasında iletişim, değerler, amaçlar, ailede güç paylaşımı, serbest zaman etkinlikleri,

ekonomik, psikolojik ve fizyolojik açıdan evliliğe hazır olmanın önemli olduğunu belirtmektedir. Seligman (2007) da nezaket, bağışlayıcılık, duygusal zekâ, geniş bir bakış açısı, dürüstlük, mizah, coşku, adalet, öz denetim, tedbirlilik ve alçakgönüllülüğün sağlıklı evliliğe giden yollar olduğunu ve sevginin temelini oluşturduğunu belirtir.

Özetle sağlıklı evlilik ilişkisinde eşle uyumun, etkileşimin ve anlaşabilmenin önemli olduğu görülmektedir (Lauer ve ark., 1990; Lewis ve Spanier 1979; Robinson ve Blanton 1993; Spainer ve Lewis, 1980; Özgüven, 1997). Yaşanılan sorunların etkili bir şekilde çözülmesi sağlıklı evliliği ve evlilik uyumunu etkilemektedir. Evlilik sorunlarının neler olduğu ve bu sorunların nasıl çözüldüğü aşağıda açıklanmıştır.

2.3.5. Evlilik Sorunları ve Çözümleri

Evlilik uyumu eşlerin uyumlu olmasını ve anlaşmazlıklarını, uyumsuzluklarını çözmeye yönelik ilişki tarzını, evlilikle ilgili genel düşüncelerini içerir (Locke ve Wallace, 1959). Evlilik uyumu, evlilikteki farklılıklardan dolayı yaşanan sorunların, eşler arası gerilimlerin ve kişisel endişelerin, sorunlarla ilgili anlaşmaların ne derece ortaya çıktığına yöneliktir (Spanier ve Cole, 1976). Evlilik uyumu değerlendirilirken genel olarak eşler arası anlaşmazlıkların yoğunluğuna ve sıklığına odaklanılır (James, 2012). Bundan dolayı da evlilik uyumunda anlaşmazlıklar ve anlaşmazlıkların çözümünde kullanılan iletişim örüntüleri önemlidir.

Evlilikte eşler arası iletişim, yaşanan çatışmalar evlilik uyumunu etkiler (Karadağ, 2015; Özgüven, 2014). Evli çiftlerin yaşadığı sorunlar, iletişim yoluyla etkili bir şekilde çözülmezse evlilik ilişkisine ve uyumuna zarar verebilir, eşler arasında sürekli çatışma hali olabilir. Eşler veya aile üyeleri arasında yaşanan çatışmalarda eşlerin birbirleriyle olan ilişkileri ve iletişimleri üzerinde durulur. Birbirleriyle iletişimlerinin nasıl olduğu, sorunun aralarındaki ilişkiye nasıl yansıdığı, anlaşmazlıkların neler olduğu, nasıl algılandığı, nasıl tepkilerde bulunulduğu ve çatışmaların nasıl çözüldüğü incelenir (Segrin ve Flora, 2011; Williamson, Hanna, Lavner, Bradbury ve Karney, 2013). Evlilik uyumu için yaşanan çatışmalar ve çatışmaların etkili iletişimle çözülmesi çok önemlidir. Bundan dolayı eşlerin yaşadığı sorun alanlarının ortaya çıkartılması ve sorun alanlarına yönelik etkili iletişimin sağlanması ve çatışmaların etkili bir şekilde çözülmesi evlilik uyumunun arttırılması için gerekli görülebilir.

2.3.5.1. Evlilikte Sorun Alanları

Sosyal, ekonomik ve kültürel değişimler evlilik ilişkilerini etkilemekte, eşler arasında uyum sorunlarına neden olabilmektedir (Şener ve Terzioğlu, 2008). Canel (2012), çatışma ve problem çözme becerilerinde eksikliklerin, evliliğe yönelik gerçekçi olmayan beklentilerin, rol dağılımı konusunda eşlerin birbirlerinden farklı beklentilere sahip olmalarının (yemekleri kimin yapacağı, ev dışında kimin çalışacağı, kararları kimin alacağı gibi), cinsiyet farklılıklarının (kadınlar ve erkeklerin ilgi, davranış, alışkanlık farklılıkları gibi), ekonomik sorunların (mevcut paranın nereye harcanacağı, ne kadar para harcanacağı, ne kadarının biriktirileceği gibi), iletişim sorunlarının, akrabalarla ilişkili sorunlarının, cinsel sorunların (cinsellik hakkındaki beklentileri ifade edememek, zorlayıcı tavırlar gibi), çocukların büyütülmesiyle ve disipliniyle ilgili fikir ayrılıklarının (çocuğun gideceği okul konusunda görüş farklılıkları, eşlerden birinin diğerinin çocuğu şımarttığını düşünmesi gibi), din, mezhep, kültür, değer, politik görüş farklılıklarından kaynaklanan sorunların, eşlerin birbirlerine yeterince vakit ayıramamalarının, alkol, uyuşturucu, kumar gibi bir bağımlılığın bulunmasının, psikolojik sorunların olmasının ve özel konuların (çiftin çocuk sahibi olamaması, çocuk sayısı hakkında anlaşamaması, eşlerden birinin işkolik olması, ilişkide aldatma, kıskançlık olması gibi) evlilikte sıklıkla yaşanan sorunlar olduğunu belirtmiştir. Evlilik sürecinde eşler ekonomik, ebeveynlik, birbirlerine vakit ayırma, iletişim, birbirlerinin aileleriyle sorun yaşama, cinsellik konularında sorun yaşayabilirler (Akdemir, 1998; Akdemir, Karaoğlu ve Karakaş, 2006). Segrin ve Flora (2011), yaşanan çatışma sorunlarını içerikle ilgili sorunlar (ev işleri ve para gibi), ilişkiyle ilgili sorunlar (aşk, güç, ebeveynlik, değerler gibi) olarak gruplamıştır.

Araştırmalarda da iletişim, parasal konular, ailelerle ilişkiler, yakınlık, cinsel ilişki, ev işleri paylaşımı, ebeveynlik ve çocuk yetiştirme (Henry, Miller ve Giarrusso, 2005; Miller, Yorgason, Sandberg ve White, 2003; Pfeifer, Miller, Li ve Hsiao, 2013), boş zaman aktiviteleri (Henry ve ark., 2005; Miller ve ark., 2003) ve içki veya madde kullanımı (Pfeifer ve ark., 2013) evlilik sürecinde çoğunlukla yaşanan sorun alanları olarak bulunmuştur. Whisman vd. (1997) Amerika Psikologlar Derneği (American Psychological Association) ve Aile ve Evlilik Terapisi Derneği (Association for Marriage and Family Therapy) ile yaptığı önemli bir araştırmada çiftlerin terapiye gelmelerinde etkili olan problem alanlarını; sevgi duygusunun

eksikliği, güç mücadelesi, iletişim, evlilik dışı ilişkiler ve gerçekçi olmayan beklentiler olarak belirlemiştir. T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı Aile ve Toplum Hizmetleri Genel Müdürlüğü'nün (2014) Türkiye aile yapısı araştırması verilerine göre 2011 yılında en çok sorun oluşturan konular ev ile ilgili sorumluluklar, çocuklarla ilgili sorumluluklar, harcamalar, gelirin yeterli olmaması, ailece birlikte vakit geçirme ve sigara alışkanlığıdır. Eşler arasında yaşanan diğer sorun alanları ise giyim tarzı, dini görüşlerin farklılığı, eşin ailesiyle ilişkileri, alkol, kumar alışkanlıkları, işle ilgili sorunların eve taşınması, görüşülen kişiler, bireyin kendisine yeterince özen göstermemesi, internet kullanımı, kültürel ve kişilik farklılıkları, kıskançlık, eğlence alışkanlıkları, cinsel ilişki ve siyasi görüşlerdir.

Yaşam dönemlerinin de evlilikte sorun alanlarının oluşmasında etkisi vardır. Evli bireylerin evliliğe uyum sağlama (yeni evliliğe veya evlilik hayatına uyum sağlama), ebeveyn olmaya uyum sağlama (evlilik doyumunun azalması, geleneksel cinsiyet rollerine ait beklentilerin oluşturduğu sıkıntılar, çocukların büyümesiyle birlikte evlilik ilişkisinin değişen doğasına uyum sağlama), yetişkin çocukların evden ayrılmalarına uyum sağlama (çocukların evden ayrılmasının oluşturduğu boşluk duygusuyla mücadele etme, *boş yuva* sendromunu atlatma, artık kendileri gibi birer yetişkin olan çocuklarının büyüdüğünü kabul edebilme ve aralarındaki ilişki sistemini yeniden düzenleme), yaşlılığa uyum sağlama (emeklilik, sağlık problemleri, eş ölümü gibi) süreçleri evlilikte anlaşmazlıkların oluşmasına neden olabilir (Segrin ve Flora, 2011). Benzer bir şekilde Nazlı (2013), araştırmasında iş-mekân değişikliği, çocukların üniversiteye başlaması, emeklilik dönemi, hastalık gibi aile içi sorunların aile dengesini bozduğunu bulmuştur. Ayrıca çiftin evliliğinden aldığı doyumun değişmesi, karı koca ilişkisinde yaşanan olumsuzluklar, anlaşmazlıklar, eleştiri veya suçlama gibi olumsuz iletişim örüntülerinden kaynaklı sorunlar, tartışmadan kaçma, çatışmayı çözümleyememe gibi iletişim problemleri, iletişimde olumsuz mesajların yer alması, eşin davranışlarını olumsuz olarak yorumlama evlilik sorunları olarak görülür. (Segrin ve Flora, 2011).

Evlilik sürecinde karşılaşılan sorunlar, güçlükler, geçimsizlikler uyumu bozmakta ve ruh sağlığını da etkileyebilmektedir, aile anlaşmazlıkları ve boşanmalar artış göstermektedir (Özgüven, 2014). Türkiye'de boşanma oranlarında artış gözlenmektedir (T. C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı Aile ve Toplum Hizmetleri Genel Müdürlüğü'nün 2015). TÜİK (2018) verilerine göre 2006'da bir

yılda boşanan kişi sayısı 93.489 iken her geçen yıl artarak 2015 yılında en yüksek kişi sayısına ulaşmış ve yılda 131.830 kişi boşanmıştır. 2016 yılında 126.164 kişi boşanırken 2017 yılında ise 128.411 kişi boşanmıştır. Bu sonuçlar boşanmanın ciddi derecede arttığının göstergesi olabilir.

Boşanma nedenleri incelendiğinde de evlilik ilişkilerinde yaşanan sorunlar ve bu sorunlar yüzünden boşanmaların arttığı görülmektedir. Türkiye aile yapısı araştırması 2011 yılı verilerine göre boşanma nedenlerinde yoğun olarak gösterilen gerekçeler; sorumsuz ve ilgisiz davranma, dayak, kötü muamele, evin ekonomik olarak geçimini sağlayamama ve aldatmadır. Diğer boşanma nedenleri sırasıyla içki, kumar, eşin ailesinin aile içi ilişkilere karışması, terk etme ve edilme, çocuk olmaması, ailedeki çocuklara karşı kötü muamele, eşin tedavisi güç bir hastalığa yakalanması, hırsızlık, dolandırıcılık, gasp, taciz gibi suçlar, aile içi cinsel tacizdir (T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı Aile ve Toplum Hizmetleri Genel Müdürlüğü, 2014). T. C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı Aile ve Toplum Hizmetleri Genel Müdürlüğü'nün (2015) yaptığı 2014 yılında Türkiye'de boşanma nedenleri araştırmasında ise evlilikte yaşanan sorunların üst üste binmesi ve çözilememesi nedeniyle boşanmanın gerçekleştiği durumların sık olduğu bulunmuştur. En sık rastlanan boşanma nedenleri, yakın çevrenin evliliğe müdahalesi ile duygusal ilişkidir. Bu gerekçeleri aldatma, ekonomik sorunlar ve şiddet takip etmektedir. Eski eşinin veya kendisinin alışkanlıkları, yaşam tarzı veya değerleri de boşanma nedeni olarak gösterilmektedir. Eşlerden birinin ev içi görev ve sorumlulukları yerine getirmemesi veya çocuk bakımıyla yeteri kadar ilgilenmemesi de boşanmaya yol açan etkenler arasındadır. Boşanma nedenleri arasında öne çıkan diğer gerekçeler; cinsel hayat, çalışma hayatı/işsizlik, evlilik öncesi eşini yeteri kadar tanımamadır.

Spainer (1979), boşanma oranlarının artmasının araştırmacıları evlilik kalitesinin incelenmesine yönlendirdiğini belirtmiştir. Günümüzde de boşanma oranlarının artıyor olması halen evlilik ilişkilerine yönelik incelemelerin önemli ve değerli olduğunu gösterebilir. Özellikle evlilikte yaşanan sorunların belirlenmesi ve bu sorunların etkili bir şekilde çözülmesinin önemli olduğu söylenebilir. Evlilikte sorunların ortaya çıkması birçok etkene bağlı olabilir. Yaşanılan sorunların etkili bir şekilde çözülmesi evlilik uyumu, sağlıklı ve kaliteli evlilik ilişkilerinin oluşmasını destekler. Yaşanılan sorunların sağlıklı bir şekilde çözülebilmesinde etkili iletişimin rolü bulunmaktadır.

2.3.5.2. Etkili iletişim

Evlilik sürecinde iletişim ve etkileşim vardır. Duygu ve düşünceleri paylaşma ve eşlerin duygu ve düşünceleri paylaşmaktan memnun olma durumları evlilik uyumunu arttırmaktadır (Şener ve Terzioğlu, 2008). Eşler arasında sorunların yaşanmasının nedenlerinden biri iletişim sorunudur (Akdemir, 1998; Akdemir ve ark., 2006; Canel, 2012; Henry ve ark., 2005; Miller ve ark., 2003; Pfeifer ve ark., 2013; Segrin ve Flora, 2004; Whisman, Dixon ve Johnson, 1997). Çiftlerin iletişim becerileri, ilişki doyumunun anahtar yordayıcısıdır (Lavner, Karney ve Bradbury, 2016). Evlilik uyumunda da etkili iletişim önemlidir (Karadağ, 2015; Şener ve Terzioğlu, 2008). Evlilik uyumu, bireylerin ilişkisinde iyi iletişim kurabilmesini, yaşanan çatışmaları çözebilmesini kapsar (Şafak Öztürk, 2014). Uyumlu evlilik, eşlerin sorunlarını sağlıklı iletişimle anlaşılarak çözümlemesi ile gerçekleşir (Özgüven, 2014). Eşlerin sorunlarını paylaşmaları, konuşmaları, üzüntü/sıkıntı gibi duyguları paylaşmaları, ev işlerini paylaşmaları, cinsel sorunlarını paylaşmaları, birbirine vakit ayırmaları, eşlerin birbirlerinin duygu düşünceleri ile ilgilenmeleri evlilik uyumunu önemli ölçüde etkilemektedir (Karadağ, 2015). Evlilik ve aileyi ilgilendiren konularda fikir birliğine varabilen, sorunlarını olumlu bir şekilde çözebilen çiftler uyumlu bir evliliğe sahiptir (Erbek ve ark., 2005).

İletişimin evlilik ilişkisinde oldukça önemli bir yeri vardır (Soylu ve Kağncı, 2015). Yaşanılan sorunların yapıcı ve etkili iletişimle çözülmesi, ailenin işlevsel ve doyumlu olmasını sağlayan en önemli etkenlerden biridir (Sullivan, 2008). Sorunların işbirlikli ve uzlaşmacı şekilde çözülmesi evlilik doyumunu arttırmaktadır (Greef ve De Bruyne, 2000).

Evlilik doyumu ve çatışma birbirleriyle ilişkili olsa da mutsuz evlilikler her zaman çatışmalardan dolayı olmaz (Grych ve Fincham, 1990). Aile yaşamının temelinde eşler arasındaki etkileşim ve iletişim vardır. Doğal olarak evli çiftler arasında çeşitli nedenlerle (sorumlulukların paylaşılması, çocukların yetiştirilmesi gibi) sorunlar ortaya çıkabilir (Canel, 2007). Eşler arasında çatışmanın olması doğal bir durumdur. Eşler her zaman ve her konuda ortak bir fikirde buluşmayabilir. Ancak anlaşamadıklarında sorunlarını etkili bir şekilde çözmeleri ve uzlaşmaları oldukça önemlidir. Grych ve Fincham'a (1990) göre de doyumlu evliliklerde çatışma yaşanabilir. Eşlerin iş birliği içinde olmaları, uzlaşmaları evlilik ilişkisini geliştirir, sağlıklı evlilik ilişkilerine zemin hazırlar (Canel, 2007, 2012; Özen, 2006; Segrin ve

Flora, 2011). Evlilik ve evlilik doyumuyla ilgili evli çiftlerin iletişim problemleri ve problem çözme becerileri, en çok araştırılan konu alanlarından biridir (Canel, 2007).

Evlilikte mutluluk çiftlerin ilişki kurma becerileriyle ilişkilidir (Erbek ve ark., 2005). Araştırmalar, evlilik içi sorunlarda iletişim, problem ve çatışma çözmenin evlilik doyumunun veya uyumunun yordayıcısı olduğunu bulmuştur (Ahmadi, Ashrafi, Kimiaee ve Afzali, 2010; Akgün ve Uluocak, 2010; Chiu, 1998; Eбенуwa-Okoh, 2008; Greef ve De Bruyne, 2000; Güven, 2005; Hünler ve Gençöz, 2003; Kodan Çetinkaya, 2018; Malkoç, 2001; Özen, 2006; Sardoğan ve Karahan, 2005; Soylu ve Kağnıcı, 2015; Woszidlo ve Segrin, 2013). Bu sonuçlar evlilik uyumunda iletişim becerilerinin oldukça önemli olduğunu göstermektedir.

Aile içinde yaşanan sorunlar, çatışmalar genellikle herkesin kabul edeceği ortak bir noktada uzlaşılması, yapıcı yollarla sorunun çözülmesi şeklinde sonuçlanabildiği gibi eşlerden birinin diğerinin fikrini kabul etmemesi, hiçbir uzlaşmaya varmadan çatışmanın çözümsüz olarak ortada bırakılması ve son olarak odayı terk etme, dinlememe gibi tartışmadan kaçınılması şeklinde de sonuçlanabilir (Segrin ve Flora, 2011; Vuchinich, 1987). Çatışma anında olumsuz, yıkıcı davranışlar, sözel ifadelerle de karşılaşılabilir (Birditt, Brown, Orbuch ve McIlvane 2010; Segrin ve Flora, 2011). Uyumlu bir evlilik için çatışmaların çözülmesi (Erbek ve ark, 2005; Özgüven, 2014; Şafak Öztürk, 2014), etkili iletişimin kurulması (Erbek ve ark., 2005; Karadağ, 2015; Özgüven, 2014; Şafak Öztürk, 2014; Şener ve Terzioğlu, 2008) gerekir. Evlilikte doyum ile eşlerin birbirine yaptığı kötümser açıklamalar ilişkilidir. Eşlerin birbirlerine karşı yaptığı olumlu açıklamalar evlilikte doyumunu artırır, artan evlilik doyumunu ise daha çok olumlu açıklama ve olumlu duygu oluşumunu sağlar (Seligman, 2007).

Karşılaşılan sorunlarda iş birliği içinde olma, olumlu iletişim kurma, sakin bir şekilde tartışma ve etkin dinleme gibi yapıcı davranışların sergilenmesi evliliğin niteliğini artırır. Canel (2007), yaşanan sorunları tartışabilmenin, sorunlarla ilgili sorular sorabilmenin, sorunların sebepleri üzerine odaklanabilmenin önemli olduğunu belirtmiştir. Olumsuz davranışları azaltmaya çalışmak, olumlu ve yapıcı davranışları arttırmak, duyguların ve düşüncelerin paylaşımını sağlamak sorunu etkili çözebilme sağlar. Sorunun çözülmesi de evlilik uyumunu artırır.

Sorunların çözümünde yıkıcı ve olumsuz davranışlar evlilik doyumunu olumsuz yönde etkiler (Greef ve De Bruyne, 2000). Çiftler arasındaki yıkıcı, olumsuz iletişim,

evliliğin kalitesinin ve niteliğinin azalmasıyla ve boşanmayı etkilemektedir (Birditt ve ark., 2010). Araştırmalar, evlilik içi sorunlarda etkili iletişimin, problem ve çatışma çözenin evlilik doyumunu veya uyumunu arttırdığını bulmuştur (Ahmadi ve ark., 2010; Akgün ve Uluocak, 2010; Chiu, 1998; Ebenuwa-Okoh, 2008; Greef ve De Bruyne, 2000; Güven, 2005; Malkoç, 2001; Özen, 2006; Sardoğan ve Karahan, 2005; Woszidlo ve Segrin, 2013).

2.4. Bilinçli Farkındalıkla İlgili Kuramsal Çerçeve

Bu kısımda öncelikle bilinçli farkındalıkla, daha sonra kişilerarası bilinçli farkındalıkla ilgili alanyazın açıklamalarına yer verilmiştir. Son olarak evlilik ilişkisinde bilinçli farkındalık ve kişilerarası bilinçli farkındalıkla ilgili açıklamalara yer verilmiştir.

2.4.1. Bilinçli Farkındalık

Bilinçli farkındalık Doğu meditasyonundan ve Budizm öğretilerinden doğmuştur (Baer, 2003; Wachs ve Cordova, 2007). Bilinçli farkındalık (mindfulness) kelimesi, 2500 yıllık geçmişi olan Budizm'in Pali dilindeki sati kelimesidir. Sati farkındalık, dikkat ve hatırlama anlamına gelmektedir (Germer, 2005; Siegel, 2010). Sati kelimesi, mindfulness olarak ilk kez 1921 yılında İngilizce'ye çevrilmiştir (Ögel, 2015). Türkçe alanyazına bilinçli farkındalık olarak geçmiştir (bkz. Özyeşil, Aslan, Kesici ve Deniz, 2011), farkındalık (bkz. Ögel, 2015) ve bilgece farkındalık (bkz. Hisli Şahin ve Yeniçeri) olarak da kullanılmaktadır.

Bilinçli farkındalık, Batı alanyazında güncel psikolojik müdahalelerin, teorilerin ve araştırmaların odağındadır. Özellikle son yıllarda psikoloji dünyasında bilinçli farkındalık üzerine araştırmalar önem kazanmıştır (Bao ve ark., 2015; Cohen ve Miller, 2009; Duncan ve ark., 2009; Jones ve ark., 2011; Lenger ve ark., 2017; McCaffrey, 2015; McCaffrey ve ark., 2017; Parent ve ark., 2016; Pratscher ve ark., 2019; Wachs ve Cordova, 2007). Bilinçli farkındalığın temel felsefesi, dikkat ve farkındalığı etkin bir şekilde geliştirmektir (Baer, 2003; Brown ve Ryan, 2003).

Bilinçli farkındalık, dikkati odaklamanın yolu ve bu yol ile oluşan farkındalıktır (Baer, 2003; Brown ve Ryan, 2004; Kabat-Zinn, 2003). Dikkatin ve farkındalığın şimdiki anda deneyimlenmesidir. Bireyin şimdiki anda meydana gelen olaylara, kendi içsel yaşantılarına ve dış dünyaya dikkatini vermesidir. Dikkat verme

sürecinde bireyin, süreci yargılamadan kabullenmesi ve gözlemlemesi önemlidir (Baer, 2003; Brown ve Ryan, 2003; Brown ve ark., 2007). Bilinçli farkındalık, genellikle şimdiki anda gerçekleşen olaylarla ilgili farkında ve dikkatli olma durumu şeklinde tanımlanır (Brown ve Ryan, 2003). Ancak alanyazında bilinçli farkındalığın ne olduğunu ortaya koyan ortak bir fikir yoktur (Griebel, 2015; McCaffrey, 2015; Kozlowski, 2013). Bilinçli farkındalık doğasında çok boyutlu bir kavramdır (Baer ve ark., 2006; Çatak ve Ögel, 2010; Griebel, 2015). Bundan dolayı kavramın tanımlanması zordur (Bishop ve ark., 2004). Alanyazında bilinçli farkındalığı farklı yönleriyle ele alan tanımlar bulunmaktadır (Bishop ve ark., 2004; Çatak ve Ögel, 2010; Griebel, 2015). Marlatt ve Kristeller'e (1999) göre bilinçli farkındalık, bireyin tüm dikkatini anbean şimdiki deneyimlerine getirmesidir. Thera'ya (2001) göre ardarda gerçekleşen anlarda bize ve içimizde gerçekten ne olduğunun açık ve kararlı bir farkındalıkla algılanmasıdır. Hanh'a (1987) göre bireyin bilincini andaki gerçeklikte uyanık tutmasıdır. Son olarak da Kabat Zinn'e (2003) göre bilinçli farkındalık, içinde bulunulan ana ve yaşantılara bilinçli olarak yargılamadan anbean odaklanma yoluyla ortaya çıkan farkındalık olarak tanımlanır. Bu tanım bilinçli farkındalığın işlevsel tanımı olarak görülmektedir. Tüm bahsedilen tanımlar, bilinçli farkındalığın belirli özelliklerine dikkat çekse de bilinçli farkındalığın anlaşılması için detaylı açıklamalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Alanyazında bilinçli farkındalık, kişilik özelliği olarak bilinçli farkındalık (trait mindfulness) ve durum/hal olarak bilinçli farkındalık (state mindfulness) olarak ayrılmıştır. Kişilik özelliği aynı zamanda eğilim/yaradılış (dispositional mindfulness) olarak da ifade edilmektedir (Brown ve Rayn, 2003). Bilinçli farkındalık hali, meditasyon esnasında ortaya çıkan durumu temsil eder ve bireyin günlük hayatındaki bilinçli farkındalığı, kişilik özelliği olarak bilinçli farkındalığı temsil eder. Bilinçli farkındalığın bu iki türü birbirinden farklıdır (Thompson ve Waltz, 2007). Yapılan araştırmalar, bilinçli farkındalığın her iki halini de (meditasyon süreci ile bilinçli farkındalık hali veya günlük hayatta kişilik özelliği olarak bilinçli farkındalık) incelemektedir (Griebel, 2015). Meditasyon süreciyle ortaya çıkan bilinçli farkındalık hali, bireyin kişilik özelliği olarak bilinçli farkındalığın gelişmesine yardımcı olur (Cahn ve Polich, 2006; Thompson ve Waltz, 2007). Bilinçli farkındalığın hangi hali olursa olsun, temel yapısının aynı olduğu söylenebilir. Germer (2005), bilinçli farkındalık yaşantılarında ortaya çıkan ortak yönleri

belirtmiştir. Bu yönler şu şekilde sıralanabilir. Bilinçli farkındalık kavramsal değildir, düşünce süreçlerinin içine çekilmeden oluşan farkındalık halidir. Şimdi odaklıdır, bilinçli farkındalık daima şimdiki zamandadır. Yargılayıcı değildir, yaşantıların olduğundan farklı olmasını istemekle farkındalık serbest bir şekilde ortaya çıkmaz. İsteyerek yapılır, kasıtlıdır. Bilinçli farkındalık, her zaman bir yere dikkati kasıtlı olarak yönlendirmeyi içerir. Dikkati şimdiki zamana geri getirme, bilinçli farkındalığın zaman içinde sürekli olmasını sağlar. Gözlemcidir. Bilinçli farkındalık, tarafsız şahit değildir. Zihin ve bedeni derinlemesine, daha yakından yaşantılamaktır. Sözsüzdür. Bilinçli farkındalık yaşantısı, kelimelerin esareti altında değildir. Çünkü farkındalık, kelimelerin zihinde oluşmasından önce meydana gelir. Keşifçidir. Bilinçli farkındalık, her zaman algının derin yüzeylerini araştırır. Özgürleştiricidir. Bilinçli farkındalığın her anı, koşullu ızdıraptan arınmayı sağlar.

Bilinçli farkındalığın iki yapısı bulunur. İlki dikkatin düzenlenmesidir. Bireyin şimdiki anda meydana gelen zihinsel olaylara karşı farkındalığını arttırmasıdır. Bilinçli farkındalık, bireyin farkındalığını şimdiki yaşantılara getirmesi ile başlar. Birey, dikkatini odaklamayı düzenleyerek düşüncelerin, duyguların ve duyumların anbean değişimini gözlemler ve bunlara dikkatini verir. Bu durum, bireyin şimdi ve burada ne olduğuna yönelik uyanık olmasını sağlar. Dikkatin düzenlenmesi; düşüncelerin, duyguların, duyumların ortaya çıktığında fark edilmesini sağlar. Böylece dikkatin düzenlenmesi, bireyin davranışlarını düzenlemesini sağlayabilir ve farkında olmadan alışkanlıkla otomatikleşmiş bir şekilde hareket etme durumu azalabilir. İkincisi ise şimdiki yaşantılara merakla, açıklıkla ve kabul ile yönelmedir. Bireyin uyarılara karşı meraklı olması, tarafsız bir şekilde uyarıların kabul etmesidir (Bishop ve ark. 2004). Tüm bu süreçlerle bilinçli farkındalık, bireyin iyi oluşuna katkı sağlar (Brown ve Ryan, 2003).

Bilinçli farkındalığın tersi dikkatsizlik, dalgınlık, umursamamadır (mindlessness). Bir başka deyişle göreceli olarak bilinçli farkındalığın yokluğudur. Bireyin yaşantılarına dikkat etmeyi reddetmesidir, bir düşünceyi, duyguyu, güdüyü veya algıyı kabullenmemesidir. Bilinçli farkındalık, açık (net-belirgin) ve canlı olan anlık deneyimleri ve işlevleri fark eder. Tam tersi olan dikkatsizlik (mindless), alışkanlıkların ve otomatik işlevlerin farkında olmadan yapılması durumudur (Brown ve Ryan, 2003). Davranışlar, farkında olarak veya otomatik olarak gerçekleştirilir (Deci ve Ryan, 1980). Farkında olmadan hareket etme durumu birçok insan için

kronik olabilir. Bilinçli farkındalık, bireyin otomatik düşüncelerden, alışkanlıklardan, sağlıksız davranış örüntülerinden kurtulması için önemlidir. Bireyin kendi davranışlarını düzenlemesi için anahtar rolde olduğu vurgulanabilir (Brown ve Ryan, 2003). Bilinçli farkındalığın daha iyi anlaşılabilmesi için bilinçli farkındalığı oluşturan bileşenlerin açıklanması gerekebilir.

2.4.2. Bilinçli Farkındalığın Bileşenleri

Bilinçli farkındalık yapısının bileşenlere ayrılması, bilinçli farkındalığın psikolojik süreçlerde nasıl işlediğini ve etkisini anlamak içindir (Lenger ve ark., 2017). Bilinçli farkındalık; (i) dikkat, farkındalık, (ii) kabullenme, (iii) yargılamama, (iv) şimdiki anda olma, (v) gözlemleme, (vi) tanımlama, (vii) tepkisiz olma bileşenlerini içermektedir. Aşağıda, bilinçli farkındalığa ait bileşenler açıklanmıştır.

2.4.2.1. Dikkat Etme ve Farkında Olma

Bilinçli farkındalık için öncelikle bireyin dikkatini toplaması gerekir (Falkenström, 2010). Anda dikkati toplama becerisi, çoğu kez farkındalık olarak adlandırılır (Brown ve ark. 2007). Farkındalık, bir deneyime dikkat verildiğinde ortaya çıkan bilinçlilik halidir (Ögel, 2015). Brown ve Ryan'a (2003) göre farkındalık (awareness) ve dikkat (attention) birbirine dolaşmış durumdadır. Bilinçli olma (consciousness), farkındalık ve dikkati kapsamaktadır. Farkındalık, içsel ve dışsal ortamları sürekli gözlemleyen bilincin arka planında bulunan radarıdır. Birey, tam anlamıyla dikkatini odaklamadan da uyarıların farkında olabilir (Brown ve Ryan, 2003). Ancak dikkat, bilince farkındalıkla odaklanma sürecidir ve sınırlı alandaki yaşantılara duyarlılığı artırır (Kowalski ve Westen, 2011). Böylece dikkat ederek oluşan farkındalık, bilinçli farkındalığın kapısını açar. Bundan dolayı bilinçli farkındalık için farkındalık ve dikkat iç içedir denilebilir.

Dikkat bilinci odaklamaktır. Birey, kendi içinde ve etrafında gerçekleşen olayların farkına vararak, zihinsel meşguliyetlerden ve yoğun duygulardan kurtulabilir. Dikkati bir içerikten diğerine yönlendirebilme, tek bir nesneye odaklanmış halde kalabilme, dikkatin başka bir yere kaydığını anlayabilme, bireyin bilinçli farkındalıklı olduğunun göstergesidir (Ögel, 2015). Birey, sadece düşünürken bilinçli farkındalıklı olmaz, hareket halindeyken de bilinçli farkındalıklı olur.

Farkındalıkla hareket etme, dikkat ve farkındalık bileşeni içinde değerlendirilebilir. Dikkatle hareket etme bireyin andaki aktiviteleriyle ilgilenmesidir (Baer ve ark., 2006). Bu durum bireyin davranışlarını düzenlemesini sağlayabilir ve farkında olmadan alışkanlıkla otomatikleşmiş bir şekilde hareket etmeyi azaltabilir (Bishop ve ark., 2004). Birey, davranışlarında dürtüsel veya otomatik davranırsa farkındalıktan uzaklaşmış olur (Brown ve Ryan, 2003; Deci ve Ryan, 1980).

Bireyin başka bir yere odaklanmasıyla mekanik bir şekilde hareket etmesi, otomatik pilot halidir (Baer ve ark., 2006). Otomatik pilot halinde birey çevresindekilerin ve içsel süreçlerinin farkında olmaz (Işık Terzi ve Ergüner Tekinalp, 2013). Birey, çoğu zaman kendisini ne yaptığının veya deneyimlediğinin tam olarak farkında olmadan makine gibi işlevde bulabilir, yani otomatik pilotta bulabilir. Bir yere giderken yol boyunca ne gördüğünün hiç farkında olmadan veya çok az farkında olarak araba kullanma otomatik pilot halidir. Tam olarak orada olmamakla beraber sorunsuz ve güvenli bir şekilde arabayı sürmeye yetecek kadar orada olmaktır (Kabat-Zinn, 2005). Farkındalıkla hareket etme, şimdiki zamanda, bilerek ve isteyerek bilinçli farkında olma durumu otomatik pilotun tersidir (Baer ve ark., 2006; Ögel, 2015). Bilinçli farkındalık, bireyin otomatik pilottan çıkmasını ya da otomatik pilotta olduğunun farkında olmasını sağlar (Işık Terzi ve Ergüner Tekinalp, 2013). Daha fazla farkında olduğunda otomatik pilottan çıkılır ve bireyin hedefleri ve eylemleri birbirleriyle daha uyumlu hale gelir (Williams ve Pennman, 2014). Bireyin fark etmeden düşüncelerinde geçmişe odaklanması, olumsuz düşüncelere kapılması ya da yürürken ulaşmak istediği yere fark etmeden gelmiş olması otomatik pilota örnek gösterilebilir. Otomatik pilotta birey, andaki duyumlarını, düşüncelerini, davranışlarını fark etmez ve kendisini bir anda belli bir duyumda, düşüncede veya davranışta buluverir.

Otomatik pilotta olma birey için değerli bir kazanımdır. Bireyin uzun ve karmaşık işlemleri bir arada gerçekleştirmesini sağlar. Örneğin, düz vites araba kullanmak başlangıçta zor olsa da öğrendikçe alışkanlık haline gelerek otomatikleşmiş bir şekilde yapılır. Birey, otomatik pilotta araba kullanırken aynı anda sohbet etmeye de başlar. Alışkanlıklar, otomatik pilot tarafından denetlenir. Ancak otomatik pilottaki davranışlar, düşünceler çoğaldıkça birey için sorun olur. Bireyin zihni yavaşlar, bitkin düşer, gerilir ve kendini çaresiz hisseder. Bunun için otomatik pilotu

denetlemek gerekir. Bunu yapmanın yolu da farkındalıktır, anda bir tek şeye odaklanmayı öğrenebilmektir (William ve Penman, 2014).

Dikkat ve farkındalık normal işlevsel özelliklerdir, her bireyde bulunur. Bilinçli farkındalık ise andaki gerçeklikle ve yaşantılarla ilgili olarak dikkati ve farkındalığı arttıran bir kavramdır (Brown ve Ryan, 2003). Bireyde dereceli olarak bulunabilir ya da birey tam tersi dikkatsiz olabilir. Bilinçli farkındalığın tanımlanmasında dikkat ve farkındalıkla birlikte kabullenme kavramına da ihtiyaç duyulur (Gambrel ve Keeling, 2010).

2.4.2.2. Kabullenme

Kabullenme bilinçli farkındalığı tanımlayan özelliklerdendir (Baer, 2003; Gambrel ve Keeling, 2010). Budist ruhsal yolun amacında, içsel süreçleri sürdürme ve gerçekliğin doğasını kabul etme vardır (Falkenström, 2010). Bilinçli farkındalıkta da yaşantılara merakla, açıklıkla ve kabul ile yönelme vardır (Bishop ve ark., 2004). Bilinçli farkındalık, yaşantılarından korkmadan kaçmadan kabullenmeye odaklanır (Baer, 2003). Birey; duygularından, düşüncelerinden, duyumlarından hoşlansa da hoşlanmasa da onları deneyimlemeye izin verir (Ögel, 2015). Bireyin hayatta kalmak için tehlikeden kaçması, evrimsel açıdan uygundur (Diener ve Ryan, 2009; Seligman, 2007; Ögel, 2015). Ancak hoşlanılmayan duygular, olumsuz düşünceler veya zor bedensel duyumlardan kaçma, bireyin iyi olma halini olumsuz etkiler. Bireyin kendisiyle ve deneyimleriyle yaşamayı öğrenmesi gerekir (Ögel, 2015). Bir başka deyişle bireyin kendisini ve deneyimlerini kabullenmesi, ruh sağlığı için önemlidir.

İstenmeyen deneyimlerden kurtulmaya ya da onlardan kaçmaya çalışmak, ruhsal sorunlara yol açar (Ögel, 2015). Örneğin, panik atağı olan biri, gelecekte panik atak yaşama korkusuyla madde veya alkol kullanma, önemli aktiviteleri yapmama gibi uygunsuz davranışlar gösterebilir. Ancak birey, panik atağın ara sıra geldiğini, belli bir zaman sürdüğünü ve tehlikeli olmadığını kabul edebilirse panik atağın korkutucu ve tehlikeli olmaktan ziyade hoş olmayan ancak kısa süreli tolere edilebilir bir tecrübe olduğunu da kabul eder (Baer, 2003). Benzer şekilde kaygı bozukluğunun temeli, kaygıdan kurtulma ya da kaçmaya çalışmayla ilgilidir. Obsesif kompulsif bozukluk da kaygı uyandıran düşünceler ve imgelerden kaçınmak için bireyin oluşturduğu ritüellerdir. İstenmeyen içsel deneyimlerle mücadele etme ve onlardan kurtulmaya çalışma, kişinin zihninde savaş alanı oluşturur. Bilinçli farkındalık bu

savaştan kurtulmayı sağlar (Ögel, 2015). Bireyin korku, kaygı, keder, depresyon, fiziksel acı, bağımlılık, ilişki zorlukları gibi sorunlarla etkili bir şekilde baş etmesini sağlar (Siegel, 2010).

Bilinçli farkındalık; acıyı, düşünceyi, hisleri, dürtüleri, bedensel, bilişsel, duygusal olayları değiştirmeden, kaçmadan veya uzak durmadan kabul etmektir (Baer, 2003). Kabullenme, bireyin acıya ve haza açık olmasına, kaybetmeyi ve kazanmayı sahiplenmesine, yanlış yapıldığında kendisine ve diğerlerine merhamet göstermesine izin verir. Gizlemek istediği veya yok etmek istediği kişilik özelliklerini kabul etmesini sağlar. Kabullenme bilinçli farkındalığın kalbidir (Siegel, 2010). Bundan dolayı bilinçli farkındalığın merkezindedir. Kabullenmeyi olanaklı kılan etken de bireyin yaşantıları eleştirmemesi ve yargılamamasıdır. Yargılamama kabullenmeyi olanaklı kılar.

2.4.2.3. Yargılamama

Bilinçli farkındalık içsel ve dışsal uyaranları yargılamamaktır (Baer, 2003). Bireyin düşüncelerini ve duygularını eleştirmemesi ve yargılamamasıdır (Baer ve ark., 2006). Yargılayıcı bir düşünce geldiğinde bireyin bunun yargılayıcı bir düşünce olduğunu fark etmesi ve bu düşüncenin gelişini izlemesi çok önemlidir (Kabat-Zinn, 2005). Örneğin, “bu aptalca bir zaman kaybı” düşüncesini birey fark eder ve yargılamadan gözlemler. Böyle bir düşünceyi fark eden birey, bunu fark ettikten sonra bunun basitçe bir düşünce olduğunu görerek şimdiki zamana dikkatini tekrar döndürür (Baer, 2003). Böylece o yargılayıcı düşünceye odaklanmamış olur. Fark ettiği yargılayıcı düşüncesini yargılamamış ve dikkatinden akıp gitmesine izin vermiş olur.

Yargılama mekanik bir tepkidir ve farkında olunmadan (Kabat-Zinn, 2005) otomatik olarak yapılır. Zihin deneyimleri başka deneyimlerle ve beklentilerle karşılaştırır. Olaylar, durumlar, kişiler, düşünceler, duygular, yaşantılar sürekli değerlendirilir ve yargılanır. Bir duygunun ve düşüncenin yargılanması, deneyimin yönünü belirler. Örneğin, bir ağrıyı kötü olarak tanımlayan bir kişi, bu ağrının nedenlerini düşünmeye başlar. Bu düşünceler ağrının artmasına, ağrının artması da deneyimin olumsuzlaşmasına yol açar (Ögel, 2015). Yargılamadan bakabilme, geçmiş deneyimlerden arınarak durumu olduğu gibi gözlemlene sonucunda oluşur.

Bilinçli farkındalık, yargısız bir şekilde şimdiki ana odaklanabilmek için dikkati toplayabilmedir (Ögel, 2015). Bilinçli farkındalıkta dikkati toplamak kadar yargılamamak, yargılamamak kadar şimdiki anda olmak da önemlidir. Özetle dikkat-farkındalık, kabullenme ve yargılamama süreçlerinde şimdiki an anahtardır. Bilinçli farkındalığı ortaya çıkarır. Geçmiş ve geleceği düşünmeden şimdiki zaman, şu anda olma bireyin bilinçli farkında olmasını sağlayan temel bileşenlerden biridir.

2.4.2.4. Şimdiki Anda Olma

Yaşam şimdiki anda yaşanır (Ögel, 2015). Şimdiki anda olmaktan kastedilen an için yaşamak değildir, anın içinde yaşamaktır (Kabat-Zinn, 2005). Bireyin yaşamı ne geçmişte ne de gelecekte, şimdiki anda hayat bulur. Şimdiki anda var olan içsel ve dışsal olaylara yönelik anda var olan farkındalıklı olma hayatın tam anlamıyla yaşanmasını sağlar.

Şimdiye odaklanmak farkındalık ve kabullenme için önemli bir stratejidir (Ögel, 2015). Bilinçli farkındalık, bireyin farkındalığını şimdiki yaşantılara getirmesi ile başlar (Bishop ve ark., 2004). Bilinçli farkındalıkta şimdiki zamanda, anda gerçekleşen olaylarla ilgili farkında ve dikkatli olma durumu söz konusudur (Brown ve Ryan, 2003). Dikkat, şimdiye odaklanırken yaşantıları olduğu gibi yargısızca deneyimlemek farkındalığı oluşturur (Ögel, 2015). Şimdiye odaklanmayan bir bilinçli farkındalıktan söz edilemez.

Bilinçli farkındalık, tamamen şimdiki anda olmayı ve uyanık olmayı sağlar (Bishop ve ark., 2004). Bireyin, şimdiki anda meydana gelen olaylara, kendi içsel yaşantılarına ve dış dünyaya dikkatini vermesidir. (Baer, 2003; Brown ve Ryan, 2003; Brown ve ark., 2007). Geçmişte belli bir konunun üzerinde düşünüp durulması ya da gelecekle ilgili kaygıların veya hayallerin olması bireyi şimdiki anda olanlardan uzaklaştırır. İnsanlar, aynı anda birkaç görevi yerine getirirken veya kaygıları yüzünden endişeliyken şimdiki zamana yönelik dikkat ve farkındalıkları azalır (Brown ve Ryan, 2003). Tüm bu süreçler, bireyin şimdiki andan uzaklaşmasına ve bundan dolayı bilinçli farkındalık düzeyinin düşük olmasına neden olur. Örneğin; birey, araba kullanırken bir sonraki anı veya geçmişini düşünmek yerine oturur durumdaki bedenini hissedebilir ve yolu, arabaları, manzarayı fark edebilir (Ögel, 2015). Bireyin bu farkındalığı ancak şimdiki ana odaklanırsa gerçekleşir.

Özetle, bilinçli farkındalık bireyin farkındalığı, kabullenmeyi ve yargılamamayı şimdiki anda yaşamasıdır. Bu süreçte de neyi fark ettiğini, kabullendiğini ve yargılamadığını gözlemlene sayesinde öğrenir.

2.4.2.5. Gözlemlene

Bilinçli farkındalık, anda sürekli akıp giden içsel ve dışsal uyaranları yargılamadan gözlemlenektir (Baer, 2003). Gözlemlene; duyuları, düşünceleri, duyguları, içsel ve dışsal deneyimleri fark etme ve dikkat etmedir (Baer ve ark., 2006) ve şimdiki andaki deneyimlere açık ve meraklı olma durumudur (Lenger ve ark., 2017). Düşünceler ve duygular zihinde olan olaylarmış gibi onlarla aşırı özdeşim kurmadan, otomatik veya alışkanlık hali ile tepki vermeden gözlemlenir. Bireyin algıladığı ile algıladığına vereceği cevap arasındaki kendisini gözlemlene durumu aralık/boşluk (space) olarak tanımlanır (Bishop ve ark., 2004). Bu aralıkta var olan gözlemlene, bilinçli farkındalık için önemlidir.

Bilinçli farkındalık sayesinde birey yargılamadan, anda, her geleni kabul eder ve kendini gözlemler. Birey, kendisini ve çevresini sakin ve sabırlı bir şekilde duyumsayarak ve serbest bırakarak şimdiki anı olduğu gibi algılar. Düşüncelerini gözlemler ve düşüncelerin kalıcı olmama özelliğine dikkat eder ve onları değerlendirmekten kaçınır (Ögel, 2015). Hoşuna gitmese de düşüncelerini, algılarını, duyularını ve hislerini dikkatini dağıtmaya çalışmadan gözlemler (Lenger ve ark., 2017). Bir düşünceye veya duyguya dalındığında bireyin bunu fark etmesi ve yeniden şimdiye odaklanarak gözlemlene yapması sağlanır (Ögel, 2015).

Gözlem bireyin anı, çevreyi ve kendisini deneyimlemesidir. Deneyim ise seçim yapmadan fark etme, geleni olduğu gibi kabul etme, bireyin düşüncelerden ibaret olmadığını bilmesidir. Bilinçli farkındalık, kişinin geri çekilip olan biteni gözlemlemesini sağlarken aynı anda kendi yaşamıyla tamamen ilişkide olmasını da sağlar (Ögel, 2015). Böylece bireyin kendisini daha iyi tanımasını sağlar.

Özetle; bilinçli farkındalık, kabullenme ve yargılamamayla düşünceleri, duyuları, duyguları akışına bırakabilmedir. Düşüncelerin akıp gitmesini sağlamak için gözlem yapılır. Gözlem bilinçli farkındalık için önemli bir bileşendir. Gözlemlene sonucu birey gözlemlediklerini tanımlayabilir.

2.4.2.6. Tanımlama

Tanımlama bireyin içsel deneyimlerini kelimelerle ifade etmesidir (Baer ve ark., 2006) Bireyin düşüncelerini, duygularını, duyularını ya da bir dış uyarıcı gözlemledikten sonra gözlemlediği şey ne ise onu kelimelere dökmesi, tanımlamasıdır. “Ne?” sorusu durumu olduğu gibi deneyimlemeye yardımcı olur (Ögel, 2015). Böylece birey, ne sorusuna vereceği cevapla düşüncüyü, duyguyu veya duyumu yorumlamadan ve yargılamadan olduğu gibi tanımlar.

Tanımlama ile birey düşüncelerini, duygularını, fikirlerini ifade edebilir (Lenger ve ark., 2017). Tanımlamadaki güçlük, bireyin içinde bulduklarıyla ilişkilidir. Yaşanılan durum birey için ne kadar acı verici veya hoşnutsuzsa tanımlamak da o kadar zor olabilir (Ögel, 2015). İçsel ve dışsal uyarıcıları kabullenme ve onları yargılamama, tanımlamayı kolay hale getirebilir. Gözlemlemenin yanında deneyimlere tepkisiz olmanın da tanımlamayı kolaylaştırdığı söylenebilir.

2.4.2.7. Tepkisiz Olma

İçsel deneyimlere tepkisiz olma, bireyin düşüncelerine ve duygularına takılmadan ve kendini kaptırmadan düşüncelerin ve duyguların gelmesine ve gitmesine izin vermesidir (Baer ve ark., 2006). Birey, algıladığı düşüncelerini ve duygularını değiştirmeye çalışmaz (Lenger ve ark., 2017). Farkındalık, kabullenme ve yargılamama birlikte içsel ve dışsal uyarıcılara yönelik düşüncelerin dikkatten akıp gitmesine izin verir. Böylece içsel deneyimlere tepkisiz olur. Ögel (2015), akıp gitme için teflon tava örneğini vermiştir. Teflon tavaya hiçbir şey yapışmaz ve nesneler üstünden kayar. Düşünce ve duygulara da benzer muamele yapılmasını önerir.

Bireyin duygularını, düşüncelerini ve duyularını olağan akışına bırakabilmesi bilinçli farkındalığın kabullenme ve yargılamama özellikleri ile gelişir. Birey düşüncelerine tutunmamayı öğrenirse bir başka deyişle düşüncelerin kendisi olmadığını öğrendiğinde akışına bırakabilir (Ögel, 2015).

Dikkat, farkındalık, kabullenme, yargılamama, şimdiki anda olma, gözlemleme, tanımlama ve içsel deneyimlere tepkisiz olma bilinçli farkındalık kavramının daha iyi anlaşılmasını sağlamaktadır. Bu bileşenler birbirlerinden bağımsız değildir. Birbirlerini tamamlayıcıdır. Hepsi bir arada bilinçli farkındalığı açıklamaktadır.

Bilinçli farkındalık her insanda bulunur. Bundan dolayı evrenseldir ve insanlarda bilinçli farkında olmaya doğuştan eğilim vardır (Kabat-Zinn, 2003; Jones ve ark., 2011). Ancak şimdiki anda meydana gelenlere yönelik dikkatini sürdürme ve farkında olabilme kapasitesi ve isteği her bireyde farklılık gösterir (Brown ve Ryan, 2003). Bilinçli farkındalık bir beceridir (Lenger ve ark., 2017). Bilinçli farkındalık müdahaleleri öğrenilebilir ve uygulanabilir (Kabat-Zinn, 2005). Bilinçli farkındalık müdahalelerinin ve bilinçli farkındalık temelli terapi tekniklerinin öğrenilmesiyle bireylerde bulunan bilinçli farkındalık kapasitesi artırılabilir (Jones ve ark., 2011; Lenger ve ark., 2017; Wiggins, 2012). Bilinçli farkındalığı artırmak için kullanılan müdahalelerin uygulanması zordur (Bishop ve ark., 2004). Ancak bilinçli farkındalık için bu müdahaleler önemlidir.

2.4.3 Bilinçli Farkındalığa Yönelik Müdahaleler

Batı toplumunda ruh sağlığı alanında çalışan araştırmacılar ve klinisyenler, bilinçli farkındalık uygulamalarını herhangi bir dini sistemden veya ideolojiden bağımsız bir şekilde öğretmektedirler (Baer ve ark., 2006; Kabat-Zinn, 2005). Bu uygulamalar, bilinçli farkındalığın kökeninde olan doğu kültürünü ve Budizm öğretilerini içermemektedir (Kabat-Zinn, 2005; Linehan, 1993). Herhangi bir dine veya ideolojiye bağımlı olmadığı için bilinçli farkındalık uygulamalarına herkes ulaşabilir (Kabat-Zinn, 2005). Bilinçli farkındalık uygulamaları meditasyon egzersizlerini içermektedir (Baer, 2003; Kabat-Zinn, 2005; Linehan, 1993). Bilinçli farkındalık düzeyi özellikle meditasyon uygulamaları yapılarak artırılmaktadır (Baer, 2003; Brown ve Ryan, 2003; Kozlowski, 2013; Pratscher ve ark., 2018).

2.4.3.1. Meditasyon

Bilinçli farkındalığın kökeni Doğu meditasyon uygulamalarıdır (Baer, 2003). Bireyin iç dünyasında ve dış dünyada olanlara yargılamadan ve önyargısız dikkatini verme durumu olan bilinçli farkındalık Budist Meditasyon uygulamalarının temelindedir (Kabat-Zinn, 2003; Falkenström, 2010). Bilinçli farkındalık Budist meditasyon uygulamalarının kalbidir. Günümüzde meditasyon uygulamaları dünyaya yayılmıştır (Kabat-Zinn, 2005). Bilinçli farkındalık uygulamalarında ruhsal gelişim için meditasyon bir araçtır, bilgelik ve iç görüyü artırır (Kumar, 2002). Meditasyon yoluyla dikkat ve farkındalık beslenir ve gelişir (Kabat-Zinn, 2003). Birey, zamanın çoğunu şimdiki andan ziyade geçmişte veya gelecekte harcamaktadır. Bundan dolayı

da yaşadığı birçok anı kaçırmaktadır. Bu durum en çok meditasyon esnasında gerçekleşmez (Kabat-Zinn, 2005). Meditasyon uygulamalarıyla birey düşünce, duygu, beden uyarılarına dikkat eder, iç görüşü artar (Işık Terzi ve Ergüner Tekinalp, 2013). Bilinçli farkındalıkta da anda olmak gerektiği için bilinçli farkındalığı arttırmada meditasyon egzersizlerinin önemli bir yeri bulunmaktadır. Meditasyon, bilinçli farkındalık halinin ortaya çıkmasını sağlamaktadır.

Birey dikkatli bir gözlemlerle kendi yaşamının, bedeninin, aklının en iyi uzmanı olur. Meditasyon deneyimi, bireyin kim olduğunu, ne yapabileceğini keşfetmesi için kendisini kullandığı laboratuvarıdır (Kabat-Zinn, 2005). Meditasyon, bilinçli farkındalığı geliştirmek için içsel ve tek başına yapılan bir uygulamadır (Pratscher ve ark., 2019). Meditasyon egzersizleri, içsel ve dışsal uyarıların değişiminin gözlemlenmesini içerir. Bir kelimeye, sese, nesneye veya duyuma dikkati odaklamak ve böylece odağı sınırlandırmaktır (Baer, 2003). Dikkati ve farkındalığı, şimdiki anda bir objeye getirerek bilinçli farkındalığı arttırmaktadır (Pratscher ve ark., 2018). Nefes farkındalığına, beden duyularına, düşüncelere ve duygulara odaklanmaya yönelik meditasyon egzersizleri bireyin içsel bilinçli farkındalığını geliştirmektedir (Kohlenberg ve ark., 2015). Meditasyon pasif bir süreç değildir. Dikkati düzenlemek ve gerçekten sakin ve tepkisiz kalabilmek için bir hayli enerji ve çaba gerektirir. Bununla beraber paradoksal olarak bilinçli farkındalık, bir yere ulaşmaya çalışmayı ve özel bir duygu hissetmeyi içermez. Bireyin nerede ise orada olmasına, anbean yaşadığı gerçek deneyimde bulunmasına izin verir (Kabat-Zinn, 2005).

Bilinçli farkındalık bireylere varoluşun, sorunlara bakışın, yaşanan felaketleri kabul ederek yaşamı daha eğlenceli ve zengin yapmanın yolunu sunar (Kabat-Zinn, 2005). Bilinçli farkındalık, olayları, durumları geçmiş koşullanmalarla algılama yerine olduğu gibi iradi bir şekilde dikkat etme eğilimidir. Bundan dolayı sadece meditasyonda değil gündelik yaşamda da kullanılır (Ögel, 2011). Bilinçli farkındalık iç görüşü, huzuru, bilgeliği günlük yaşama taşıdığı için bireyin psikolojik işlevselliği için önemli görülür. Psikolojik işlevselliği etkileyen bilinçli farkındalığa yönelik uygulamalar, batı dünyasına araştırmacılar ve klinisyenler tarafından bilinçli farkındalık temelli programların geliştirilmesiyle girmiştir.

2.4.3.2. Bilinçli Farkındalık Temelli Programlar

Bilinçli farkındalık temelli müdahaleler; işlevselleştirilmiş, kavramsallaştırılmış ve deneysel olarak sınanmış programlardır (Baer, 2003). Bilinçli farkındalık temelli terapi yaklaşımları, farkındalık ve kabullenme sayesinde paradoksal olarak değişimin ortaya çıkacağı temeline dayanır (Ögel, 2015; Çatak ve Ögel, 2010). Bu programlar, psikolojik semptomları azaltmak, sağlığı ve iyi oluşu arttırmak için bilinçli farkındalık becerilerini uygulanabilir ve öğrenilebilir hale getirmiştir (Baer ve ark, 2006).

Batı'daki psikoterapi uygulamalarında bilinçli farkındalık yöntem olarak ilk kez John Kabat-Zinn tarafından kullanılmıştır (Ögel, 2015). Kabat Zinn, 1990 yılında "Full Catastrophe of Living" adlı kitabıyla bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programını (MBSR) tanıtmıştır (Kabat Zinn, 2005). Kabat-Zinn'in bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programı, yaygın olarak uygulanan bir program haline gelmiştir (Baer, 2003; Bishop ve ark., 2004; Falkenström, 2010). Birçok bilinçli farkındalıktan esinlenen terapi formlarına ilham vermiştir (Falkenström, 2010). Bu terapiler; bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi (mindfulness-based cognitive therapy-MBCT) (Segal, Williams ve Teasdale, 2002), diyalektik davranış terapisi (dialectical behaviour therapy-DBT) (Linehan, 1993) ve kabul ve kararlılık terapisidir (acceptance and commitment therapy-ACT) (Hayes, Strosahl ve Wilson, 1999). Bilinçli farkındalık, tüm bu terapilere dâhil edilmiştir (Gehart ve McCollum, 2007). Bireyin yaşantılarının ve deneyimlerinin önemli olduğu (Ögel, 2015) bu programlar, bilgilendirici ve öğreticidir (Baer, 2003). MBSR ve MBSR'den sonra ortaya çıkan programlar sayesinde alanyazında bilinçli farkındalığın ciddi derecede önemli hale geldiği söylenebilir.

2.4.3.2.1. Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı

Bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programı (mindfulness-based stress reduction program-MBSR), bilinçli farkındalık müdahaleleriyle bireylerin becerilerini, özerkliklerini, kendini düzenlemelerini geliştirmektedir. MBSR, stres azaltma ve rahatlama programı (stress reduction and relaxation programı (SR&RP) olarak adlandırılır. Bu program, kronik acı çeken ve stresle ilgili bozukluklar yaşayan bireyler için geliştirilmiştir. Programın standart formu, sekiz hafta, haftada iki-iki

buçuk saat olarak düzenlenmiştir. Program, bilinçli farkındalık geliştirilmesi için müdahaleleri ve meditasyon eğitimini, stres ve stresle başa çıkmanın müzakere edilmesini ve ev ödevlerini içermektedir. Programda bir tam gün, yedi-sekiz saat boyunca yoğun bilinçli farkındalık oturumu gerçekleştirilir. Bu oturum, genellikle altıncı haftada olur (Kabat-Zinn, 2005).

MBSR’de bilinçli farkındalıklı olmaya yönelik çeşitli uygulamalar bulunmaktadır. Yoğun meditasyon uygulamalarını içermektedir (Baer, 2006). Meditasyon egzersizlerinden beden taraması, katılımcılar gözleri kapalı yataarken 45 dakika boyunca dikkatin sırayla bedenin farklı yerlerine odaklanmasını içerir. Her bölgedeki duyular dikkatle gözlemlenir. Oturma meditasyonu, katılımcılara gözleri kapalı şekilde rahat bir pozisyonda, uyanık durarak oturma şekli öğretilir ve nefes alıp vermeye odaklanılır (Baer, 2003; Kabat-Zinn, 2005). Oturma meditasyonunda, rahat ve uyanık bir pozisyonda gözü kapalı bir şekilde oturulur. Zihinde gezinirken ne oluyorsa fark etme, yargılamadan, yorumlamalarla detaylandırmadan ekstra anlamlandırmadan, harekete geçme ihtiyacı olmadan her şeyi kabul etmek önemlidir (Kabat-Zinn, 2005; Segal ve ark., 2002). Hatha yoga duruşlarında, yumuşak hareketler ve esnemelerde bilinçli farkındalıklı vücut duyuları öğretilir. Katılımcılar aynı zamanda yürüme, ayakta durma, yemek yeme gibi günlük aktivitelerinde de bilinçli farkındalıklı olmayı uygular. Katılımcılardan haftanın altı günü tüm öğrendikleri becerileri ev ödevi olarak uygulamaları beklenir (Baer, 2003; Kabat-Zinn, 2005). İlk başlarda uygulamalar için kasetler kullanılsa da birkaç hafta sonra tek başlarına çalışma konusunda cesaretlendirilir (Kabat-Zinn, 2005). Uygulamaların amacı bireyin tüm bu süreçleri günlük hayatına uygulayabilmesidir (Bishop ve ark., 2004). Program bittikten sonra da aynı uygulamalara devam edilmesi sağlanır (Kabat-Zinn, 2005). Böylece birey farkındalıkla hareket etmeyi öğrenir ve bilinçli farkındalık, bireyin hayatının bir parçası haline gelir. Bireyin yaşam biçimi olur.

MBSR programının sağlık alanında kullanımı son 20 yılda sürekli artarak yaygınlaşmıştır (Körükçü ve Kukulu, 2015). Kabat Zinn’in bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programı, bilinçli farkındalık müdahalelerine yönelik yapılan araştırmalarda en çok faydalanan ve alıntı yapılan programdır (Wiggins, 2012). Alanyazında birçok araştırma, MBSR programını değerlendirmiş ve programın etkili olduğunu bulmuştur (Baer, 2003; Carmody ve Baer, 2009; Falkenström, 2010;

Visted ve ark., 2015). MBSR programı, çok çeşitli problem alanlarında uygulanabilen ve bilimsel olarak etkili olduğu ortaya konan bir programdır (Baer, 2003; Visted ve ark., 2015; Wiggins, 2012).

2.4.3.2.2. Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi

Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi (MBCT), MBSR ile bilişsel terapinin bir araya getirilmesi ile ortaya çıkmıştır (Segal ve ark., 2002; Işık Terzi ve Ergüner Tekinalp, 2013). Bilişsel terapi ilkeleri ve uygulamaları bilinçli farkındalık çerçevesine entegre edilmiştir (Segal ve ark., 2002). MBCT, majör depresyon epizotlarında depresif nükslerin tekrar etmesini engellemek için geliştirilmiştir. MBSR programına bağlı geliştirilen sekiz haftalık müdahale programıdır. Bilişsel terapi süreçlerini içinde barındırır (Segal ve ark., 2002; Teasdale, Segal ve Williams 1995).

MBSR programında olduğu gibi MBCT programı da yoğun meditasyon uygulamalarını içerir (Baer, 2006). Danışanların olumsuz düşüncelerin ve duyguların, kendileri olmadığını aynı zamanda kesin olarak doğru olmadıklarını fark etmeleri sağlanır. Olumsuz düşünceleri ve duyguları, zihinlerinde olan olaylar olarak görmeleri sağlanır (Segal ve ark., 2002). Bilişsel terapinin üzerinde çalıştığı bilişsel çarpıtmalar, farkında olmama halinin ve yargılamanın bir sonucudur. Değersizlik, çaresizlik, umutsuzluk duyguları yargılamalardan oluşur. Bilinçli farkındalığın getirdiği şimdi ve burada ile yargılamama ve kabullenme, bilişsel çarpıtmanın oluşmasını engeller. Düşüncelerin irrasyonel olup olmadığının değerlendirilmesinden ve değiştirilmesinden ziyade düşüncelerin gözlemlenmesi, düşüncelerin kalıcı olmama özelliğinin varlığı ve onları yargılamaktan kaçınma öğretilir (Ögel, 2015). MBCT, depresyonun tekrarlanmaması için kullanılan ve etkili olan bir programdır (Baer, 2003).

2.4.3.2.3. Kabul ve Kararlılık Terapisi

Kabul ve kararlılık terapisi (ACT), davranışçı ve hümanistik yaklaşımları farkındalıkla bütünleştiren bir terapi yaklaşımıdır. Bireysel olarak uygulanan terapide, bilinçli farkındalığı günlük yaşama adapte edecek pek çok farklı alıştırmalar bulunmaktadır ve kabullenme odaklıdır. Kabullenme, seçim yapma ve harekete geçme hedefleri temelindedir (Ögel, 2015). Bireyin düşüncelerini ve duygularını

yargılamadan, değerlendirmeden, değiştirmeden ve kaçınmadan deneyimlemesi sağlanır (Baer, 2003). ACT’de altı ilke bulunmaktadır. İlki; şimdiki an ile temas, şimdi ve burada ne oluyorsa bilinçli olarak onunla temasa geçme bir başka deyişle bilinçli farkındalıklı değildir. İkincisi; bilişsel ayrışma, bu süreçte düşüncelerden ve duygularından ayrışmak (bilişsel ayrışma), onların geçip gitmesine izin vermez. Üçüncüsü; kabullenme, hoş olmayan düşünce ve duygulardan kaçmak ya da mücadele etmek yerine onları kabullenmedir. Dördüncüsü; bir bağlam olarak kendilik, bireyin sadece deneyimlerin içeriği olmadığını öğrenmesidir. Birey düşünceleri, duyguları, duyumları veya beyninden geçen imajlar değildir. Beşincisi; değerler, bireyin hayatla ilgili, hayatının nasıl olması ile ilgili istekleridir. Altıncısı ise değişime kararlılık, bireyin değerleriyle beraber eylemde bulunmasıdır. Bu ilkelerin hepsi birlikte bireyin ruhsal esnekliğini geliştirir (Ögel, 2015). ACT’nin temel amacı ruhsal esnekliği geliştirmektir.

Kabul ve kararlılık terapisinde bilinçli farkındalık çalışmaları önemli yer tutar. Bu terapiye göre meditasyon yüzlerce bilinçli farkındalığı arttırmak için uygulanabilecek pratiklerden biri olarak görülür ve birçok uygulama bulunmaktadır (Ögel, 2015). MBSR ve MBCT’nin aksine ACT, bilinçli farkındalık becerilerini arttırmak için meditasyona bağlı olmayan, kısa ve çok çeşitli uygulamalar içermektedir. Diyalektik davranış terapisinde de bilinçli farkındalık uygulamalarının süresi ve çeşitliliği ACT ile benzerdir (Baer, 2006).

2.4.3.2.4. Diyalektik Davranış Terapisi

Diyalektik davranış terapisi (DBT), Linehan (1993) tarafından geliştirilmiştir. Duyguları, düşünceleri ve davranışları değiştirmek için bilişsel ve davranışçı tedavi uygulamalarını kapsar (Ögel, 2015). Borderline kişilik bozukluğunun tedavi edilmesi için oluşturulmuştur. Bireyin gerçeğini anlama ve kabullenmesini sağlama adına bilinçli farkındalık, bilişsel ve davranışçı terapilerle bütünleştirilmiştir (Baer, 2003; Linehan, 1993; Ögel, 2015). Kabullenme ve değişimin ilişkisi DBT’nin merkezindedir. Bireye daha iyi bir yaşam oluşturmayı hedefler. Bireyin çevresini ve davranışlarını değiştirmesi için kendisini, geçmişini, şu anki durumunu olduğu gibi kabul etmesi sağlanır (Baer, 2013). Temel bir beceri olan bilinçli farkındalık, DBT’de iki uygulayıcı ve sekiz hastadan oluşan iki-iki buçuk saat süren bir yıl boyunca devam eden bir eğitim formatı vardır. Haftalık ödevlerle hem deneyimsel

hem de didaktik öğrenmeyi içerir. Gündelik hayatta farkındalığa yönelik uygulamalar ön plandadır (Ögel, 2015).

Bilinçli farkındalığın geliştirilmesi için birçok uygulama kullanılmaktadır. DBT'nin amacı bireyin düşüncelerini duygularını ve davranışlarını bilişsel ve davranışçı müdahalelerle değiştirmektir. Bu değişim kabullenme ile sentezlenmiştir. Bireyin düşüncelerini, duygularını, duyumlarını, çevresel uyaranları yargılamadan gözlemlemesini yani bilinçli farkındalığı içermektedir (Baer, 2003). Bilinçli farkındalığın gözleme, tanımlama ve şimdi ve burada ile ana katılma, yargılamama ve kabullenme bileşenlerinden faydalanmaktadır (Linehan, 1993).

Bilinçli farkındalık temelli programlarda uygulanan bilinçli farkındalık müdahaleleri, bireyin içsel süreçleri üzerinedir. İçsel süreçler üzerine odaklanan bilinçli farkındalık kavramı içsel bilinçli farkındalık olarak ifade edilmektedir.

2.4.4. İçsel Bilinçli Farkındalık

Güncel alanyazında, bilinçli farkındalığın geleneksel açıklamaları içsel bilinçli farkındalık (intrapersonal mindfulness) olarak adlandırılmaktadır (Duncan ve ark., 2009; Kohlenberg ve ark., 2015). Bir başka deyişle içsel bilinçli farkındalık, bilinçli farkındalığın geleneksel tanımı olan bireyin içsel yaşantılarına şimdiki ana yönelik dikkatini, farkındalığını, yargılamadan kabul etmesini ve tepkisel davranmamasını içermektedir (Kohlenberg ve ark., 2015). Bilinçli farkındalık; gözleme, farkında olma, yargılamama, tepkisiz olma, tanımlama özellikleri üzerine odaklanmaktadır. Bu özellikler, bireyin tecrübelerine yönelik içsel bilinçli farkındalığın göstergesidir. Bireyin yaşadıklarını içsel olarak nasıl değerlendirdiği üzerinedir (Frank ve ark., 2016). Bireyin yaşadığı tecrübelerin odağında kendisiyle ilgili düşünceleri, duyguları, davranışları ve içsel yaşantıları vardır.

Bilinçli farkındalık, içsel yaşantılar üzerine odaklanmaktadır ve bireyin düşünce ve duygularını yargılamadan gözlemlemesini içermektedir (Baer, 2003; Pratscher ve ark., 2018). Bilinçli farkındalığa yönelik müdahaleler de yoğunlukla bireysel uygulamaları ve bireysel gelişimi içermektedir (Gillespie ve ark., 2015). Özetle bilinçli farkındalık, bireyin içsel yaşantılarına yöneliktir ve günümüze kadar alanyazında birçok araştırma bireyin içsel bilinçli farkındalık sürecini araştırmıştır (Duncan, 2007; Pratscher ve ark., 2018). Bu araştırmalarda, birey üzerine

odaklanılmış ve bilinçli farkındalığın birey üzerindeki etkileri incelenmiştir (Gillespie ve ark., 2015; Pratscher ve ark., 2019).

2.4.4.1. Bilinçli Farkındalığın Bireye Etkisi

Bilinçli farkındalık, insanın işlevselliğindeki rolünü anlamaya yardımcı olur (Brown ve Ryan, 2003). Bireyin yaşamını zenginleştirir, yaşam kalitesini yükseltir (Ögel, 2015). Bireyin psikolojik işlevselliğini artırır (Baer, 2003; Birnie ve ark., 2010). Alanyazın bilinçli farkındalık müdahalelerinin psikolojik ve fiziksel sağlık problemlerinin iyileşmesine katkı sağladığını göstermektedir (Baer, 2006; Wiggins, 2012).

Bilinçli farkındalık, bireyin hayatında birçok alanda sağlıklı işlevde bulunmasına yardımcı olmaktadır. Bilinçli farkındalık müdahalelerinin olumlu etkilerinin kanıtlandığı geniş çaplı araştırmalar vardır (Gambrel ve Keeling, 2010). Bilinçli farkındalık müdahaleleri ruh sağlığı problemlerini hafifletmekte ve psikolojik işlevi arttırmaktadır (Baer, 2003; Chu, 2010).

Psikolojik işlevsellik bilinçli farkındalıkla ilişkilidir (Baer, 2003; Baer ve ark., 2006; Birnie ve ark., 2010; Brown ve Ryan, 2003; Duncan, 2007; Karremans ve ark., 2017). Bilinçli farkındalıkla özsaygı, iyimserlik, yaşama gücü, kendini gerçekleştirme, özerklik, yeterlilik ve ait olma, yaşam doyumu ve olumlu duygularla arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur (Brown ve Ryan, 2003). Ayrıca olumsuz duygu, kırılganlık (Brown ve Ryan, 2003), düşmanlık (Brown ve Ryan, 2003; Mandal ve ark., 2012), dürtüsellik (Brown ve Ryan, 2003; Emiral Coşkun, 2016), düşünceleri bastırma ve deneyimlerden kaçma (Baer ve ark, 2006; Feldman, Hayes, Kumar, Greeson ve Laurenceau 2007) arasında negatif yönde ilişki bulunmuştur. Bilinçli farkındalık düzeyi yüksek bireyler, bilinçli farkındalık düzeyi düşük bireylere göre psikolojik ve fiziksel olarak içsel yapılara, süreçlere ve olaylara karşı daha dikkatlidir, özenlidir ve farkındalık sahibidir (Brown ve Ryan, 2003). Bilinçli farkındalık; düşünceler, duygular ve duyumlar üzerine odaklandığı için içsel uyarılara dikkat etme sürecidir (Bishop ve ark., 2004). İçsel yaşantılara dikkat etme, deneyimleri yargılamama ve olduğu gibi kabul etme bireyin psikolojik uyumunu ve psikolojik işlevselliğini arttırmaktadır.

Günümüze kadar yapılan araştırmalar bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluşu ve mutluluğu arttırdığını kanıtlamıştır (Brown ve Ryan, 2003; Karremans ve ark., 2017). Psikolojik iyi oluşu ve mutluluğu arttırmasının yanında bilinçli farkındalığın bireye birçok olumlu etkisi bulunmaktadır. Bu olumlu etkilerden biri, öz düzenlemedir.

Bilinçli farkındalık öz düzenleme davranışlarıyla ilişkilidir. Bireyin davranışlarını özerk bir şekilde düzenlemesinde etkilidir (Brown ve Ryan, 2003; Bishop ve ark., 2004). Şimdiki ana odaklanabilmek, dikkatin kontrolünü geliştirir. Endişeler, anılar, olumsuz duygular yüzünden dikkati dağılan ve önemli işleri bitirmekte zorlanan kişiler için önemli bir beceridir (Ögel, 2015). Bilinçli farkındalık sayesinde öz düzenleme artmaktadır (Brown ve ark., 2007; Pepping ve Halford, 2016). Bilinçli farkındalık, davranışları etkili bir şekilde düzenlemeyi sağlamaktadır. Davranışları etkili bir şekilde düzenlemeyi sağlayan etkenlerden biri de duyguları düzenleme ve kendini ifade edebilme becerisidir.

Bilinçli farkındalık duygu düzenlemeyle ilişkilidir (Bao ve ark., 2015; Cenkseven Önder ve Utkan, 2018; Feldman ve ark., 2007; Gündüz, 2016; Hill ve Updegraff, 2012; Karacaoğlu, 2015; Pratscher ve ark., 2019; Uygur, 2017). Bilinçli farkındalık duyguları düzenlemeye katkı sağlar (Bao ve ark., 2015; Cenkseven Önder ve Utkan, 2018; Hill ve Updegraff, 2012; Gambrel ve Piercy, 2015b; Gillespie ve ark., 2015; Koole, 2009; Uygur, 2017). Duyguları düzenleme sayesinde de birey deneyimlediği duyguların ve düşüncelerin daha kolay akıp gitmesine, sorunları daha az kişisel algılamaya, streslerini daha etkili bir şekilde yönetmeye, öfke ve engellenmeyle tepki vermemeye olanak sağlar (Gambrel ve Piercy, 2015b). Bilinçli farkındalık ile duyguları tanımlama zorluğu ve duyguları ifade edebilme zorluğu (Wachs ve Cordova, 2007) ve duyguları düzenleme zorluğu (Aydın Sünbül, 2016; Baer ve ark., 2006; Ünlü Kaynakçı, 2017), aleksitimi (Baer ve ark., 2006; Pratscher ve ark., 2019) arasında negatif yönde ilişki bulunmuştur. Bilinçli farkındalık, duyguları ifade edebilmeyi kolaylaştırır (Josch ve Cordova, 2007; Wachs ve Cordova, 2007). Bilinçli farkındalık, duygusal stresin ve uyumsuz davranışların azaltılmasına katkı sağlamaktadır (Bishop ve ark., 2004). Bilinçli farkındalık ile duygusal zekâ arasında da pozitif yönde ilişki bulunmuştur (Baer ve ark., 2006; Bao ve ark., 2015; Brown ve Ryan, 2003; Deniz ve ark., 2017; Feldman ve ark., 2007; Griebel, 2015; Schutte ve Malouff, 2011; Pratscher ve ark., 2019; Wang ve Kong, 2007).

Bilinçli farkındalığın şimdiki anda ve yargılamama bileşenleri empatiyi geliştirir. Kişilerarası etkileşimde bireyin hızlı ve düşünmeden otomatik olarak tepki vermesini engeller ve daha yardımcı ve düzenli cevap verme becerisini geliştirir (Kozlowski, 2013). Bilinçli farkındalık ile empati arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur (Pratscher ve ark., 2019; Wachs ve Cordova, 2007). Bilinçli farkındalık, empatiyi arttırmaktadır (Pepping ve Halford, 2016).

Bilinçli farkındalıklı bireyler değişimlere karşı daha az tehditkâr hissederler (Burpee ve Langer, 2005). Değişimin oluşturduğu stresle de etkili bir şekilde baş edebilirler. Araştırmalar, bilinçli farkındalık ile stres arasında negatif yönde ilişki bulmuştur (Bao ve ark., 2015; Birnie ve ark., 2010; Cenkseven Önder ve Utkan, 2018; Chu, 2010; Josch ve Cordova, 2007; Özyeşil ve ark., 2011; Pratscher ve ark., 2018; Pratscher ve ark., 2019; Ülev, 2014). Bilinçli farkındalık stresi azaltmakta (Bao ve ark., 2015; Birnie ve ark., 2010; Cenkseven Önder ve Utkan, 2018; Chu, 2010; Dunn ve ark., 2012; Evans ve ark., 2010; Guardino ve ark., 2014; Kabat-Zinn, 2005; Matousek ve Dobkin, 2010; Neece, 2014; Shapiro ve ark., 2008; Ülev, 2014; Vieten ve Astin, 2008) ve stresle baş edebilmeyi sağlamaktadır (Bishop ve ark., 2004; Carson ve ark., 2004; Lenger ve ark., 2017; Wachs ve Cordova, 2007). Bunun yanında bilinçli farkındalık ile öfkeyi kontrol edebilme arasında pozitif yönde, öfke ifadeleri ile negatif yönde ilişki bulunmuştur (Josch ve Cordova, 2007; Wachs ve Cordova, 2007). Bilinçli farkındalık, problem çözme gibi çeşitli bilişsel becerileri etkileyen bir değişkendir (Feldman ve ark., 2007; Parlar ve Akgün, 2018). Bireyin stres ve öfke oluşturan problemler karşısında etkili çözüm bulmasını sağlamaktadır.

Bilinçli farkındalık müdahaleleri depresyonu (Duncan ve Bardacke, 2010; Dunn ve ark., 2012; Goodman ve ark., 2014; Labelle ve ark., 2010; Matousek ve Dobkin, 2010; Neece, 2014; Vieten ve Astin, 2008) ve kaygıyı (Dunn ve ark., 2012; Goodman ve ark., 2014; Guardino ve ark., 2014; Ülev, 2014; Vieten ve Astin, 2008) azaltmaktadır. Bilinçli farkındalık ile depresyon ve kaygı arasında negatif yönde ilişki bulunmuştur (Brown ve Ryan, 2003; Feldman ve ark., 2007; Kara, 2016; Mandal ve ark., 2012; Özyeşil ve ark., 2011; Pratscher ve ark., 2018; Pratscher ve ark., 2019; Ülev, 2014).

Bilinçli farkındalık ile kişilik özelliklerinden deneyime açıklık (Baer ve ark., 2006; Brown ve Ryan, 2003; Griebel, 2015; Pratscher ve ark., 2019), sorumluluk, yumuşak

başlılık (Pratscher ve ark., 2019; Thompson ve Waltz, 2007) ve dışadönüklük (Pratscher ve ark., 2019) arasında pozitif yönde ilişki bulunmaktadır. Bilinçli farkındalık ile nevrozizm (Baer ve ark., 2006; Brown ve Ryan, 2003; Pratscher ve ark., 2019; Thompson ve Waltz, 2007) ve içine kapanıklık (Brown ve Ryan, 2003) ise negatif yönde ilişkilidir.

Bilinçli farkındalık fiziksel iyi oluşla ve fiziksel sağlıkla ilişkilidir (Brown ve Ryan, 2003; Mandal ve ark., 2012; Murphy, Mermelstein, Edwards ve Gidycz, 2012; Wiggings, 2012). Bilinçli farkındalık ile fiziksel semptomlar (Brown ve Ryan, 2003) ve somatizasyon arasında negatif yönde ilişki bulunmuştur (Brown ve Ryan, 2003; Mandal ve ark., 2012). Ayrıca Murphy vd. (2012), yaptıkları boylamsal araştırmada bilinçli farkındalığın sağlıklı beslenmeye, uyku kalitesine ve fiziksel sağlığa katkı sağladığını bulmuştur.

Bilinçli farkındalık temelli uygulamaların etkilerinin özellikle son yıllarda birçok araştırmada incelendiği görülmektedir. Farkındalık temelli müdahaleler; kronik ağrı, depresyon, kaygı, stres, yeme bozuklukları, bağımlılık, sınırda kişilik bozukluğu gibi birçok psikolojik sorunda etkili olmaktadır (Çatak ve Ögel, 2010; Gambrel ve Keeling, 2010; Ögel, 2015). Baer (2003), bilinçli farkındalık müdahalelerinin uygulandığı deneysel araştırmaların meta analiz çalışmasını yapmıştır. 21 çalışmayı araştırmaya dâhil etmiştir. Çalışmaların çoğu (18 çalışma) MBSR programını, 2 çalışma MBCT programını içermektedir. Araştırmanın sonucunda çeşitli gruplara uygulanan bilinçli farkındalık müdahaleleri; kronik acı, yeme bozukluğu, depresyon, depresyon tekrarlanması, kaygı, stres, psikolojik semptomlar üzerinde etkili olduğunu göstermiştir. Ayrıca ev ödevlerinin yoğun olarak talep edilmesine ve program bittikten sonra dahi uygulamalara devam etme gerekliliğine rağmen bireylerin bilinçli farkındalık temelli programlara katıldığı ve programı bitirdiği görülmektedir (Baer, 2003). Visted vd. (2015) de bilinçli farkındalık müdahalelerinin uygulandığı 72 deneysel araştırmayla ilgili meta analiz çalışması yapmıştır. Araştırmalarının sonucunda bilinçli farkındalık müdahalelerinin klinik ve klinik olmayan örneklem gruplarında etkili olduğunu ortaya koymuştur.

Bilinçli farkındalık müdahaleleri; madde bağımlılığı (Brewer ve ark., 2009; Bowen ve ark., 2009), alkol bağımlılığı (Garland, Gaylord, Boettiger ve Howard, 2010; Vieten, Astin, Buscemi ve Galloway, 2010), depresyon (Deyo, Wilson, Ong ve

Koopman, 2009; Eisendrath, Delucchi, Bitner, Fenimore, Smit ve McLane, 2008; Labelle ve ark., 2010), borderline kişilik bozukluğu (Sachse, Keville ve Feigenbaum, 2010), kaygı bozukluğu (Kocovski, Fleming ve Rector 2009; Lovas ve Barsky, 2010), bipolar bozukluğu (Weber, Jermann, Gex-Fabry, Nallet, Bondolfi ve Aubry, 2010), paranoya (Chadwick, Hughes, Russell, Russell ve Dagnan, 2009), yeme bozukluğu (Dalen, Smith, Shelley, Sloan, Leahigh ve Begay, 2010), çocuk istismarı (Kimbrough, Magyari, Langenberg, Chesney ve Berman 2010), ağrı (Cusens, Duggan, Thorne ve Burch, 2010; Kabat-Zinn, 2005; Kingston, Chadwick, Meron ve Skinner 2007; Morone, Rollman, Moore, Qin ve Weiner, 2009) ve menopoz döneminde ani ateş basması (Carmody, Crawford ve Churchill, 2006) gibi sorunlarda etkili olmuştur. Ayrıca psikolojik sağlık ve iyi oluş için çeşitli gruplarla da çalışılmıştır (McCaffrey, 2015). Kanseri hastalarıyla (Birnie ve ark., 2010; Bränström, Kvillemo, Brandberg ve Moskowitz, 2010; Foley, Baillie, Huxter, Price ve Sinclair 2010; Labelle ve ark., 2010; Matchim, Armer ve Stewart, 2010; Matousek ve Dobkin, 2010), sporcular (Kaufman, Glass ve Arnkoff 2009), öğrenciler (Collard ve ark., 2008; Christopher, Chrisman, Trotter-Mathison, Schure, Dahlen ve Christopher, 2011; Huppert ve Johnson 2010; McCollum ve Gehart, 2010), hamilelerle (Duncan ve Bardacke, 2010; Dunn ve ark., 2012; Gambrel ve Piercy, 2015a, 2015b; Goodman ve ark., 2014; Guardino ve ark., 2014; Körükçü, 2015; Vieten ve Astin, 2008; Zhang ve Emory, 2015), çiftlerle (Carson ve ark., 2004; Gambrel ve Piercy, 2015a, 2015b), ebeveynlerle (Lewallen ve Neece, 2015; Neece, 2014) psikolojik danışmanlarla veya terapistlerle (Boellinghaus, Jones, ve Hutton, 2013; Keane, 2014; Rothaupt ve Morgan, 2007) çalışılan gruplarda da bilinçli farkındalığın olumlu etkileri görülmüştür.

Sonuç olarak, bilinçli farkındalık müdahalelerinin psikolojik ve fiziksel çok çeşitli problem alanlarında bireye olumlu katkılarının olduğu kanıtlanmıştır (Baer, 2003; Visted ve ark., 2015; Wiggins, 2012). İncelenen araştırmalarda içsel bilinçli farkındalığı ölçen ölçme araçları kullanılmıştır. Alanyazın incelendiğinde de bilinçli farkındalık düzeyini ölçen geçerli ve güvenilir ölçme araçları, genellikle içsel bilinçli farkındalığı ölçmektedir, bu ölçme araçlarında bilinçli farkındalığın kişilerarası etkileşim boyutu değerlendirilmemektedir (Duncan, 2007; Frank ve ark., 2016; McCaffrey, 2015). İçsel bilinçli farkındalık için kullanılan ölçme araçları, (i) Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilen Bilinçli Farkındalık Ölçeği (The Mindful

Attention Awareness Scale, MAAS), Özyeşil vd. (2011) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. (ii) Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği (Five Facets Mindfulness Questionnaire, FFMQ) Baer, vd. (2006) tarafından geliştirilmiş, Kınay (2013) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. (iii) Bilişsel ve Duyuşsal Bilinçli Farkındalık Ölçeği-Revize Edilmiş Hali (Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised, CAMS-R) Feldman vd. (2007) tarafından geliştirilmiştir. Çatak (2012) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. (iv) Southampton Bilinçli Farkındalık Ölçeği (The Southampton Mindfulness Questionnaire, SMQ) Chadwick, Hember, Symes, Peters, Kuipers ve Hughes (2008), (v) Kentucky Bilinçli Farkındalık Becerileri Envanteri (The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills, KIMS) Baer, Smith ve Allen (2004) ve (vi) Philadelphia Bilinçli Farkındalık Ölçeği (The Philadelphia Mindfulness Scale, PHLMS) Cardaciotto, Herbert, Forman, Moitra ve Farrow (2008) tarafından geliştirilmiştir. Ayrıca (vii) Lau vd. (2006) tarafından geliştirilen, Hisli Şahin ve Yeniçeri (2015) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Toronto Bilgece Farkındalık Ölçeği ve biri 30 maddelik, diğeri 14 maddelik iki versiyonu bulunan (viii) Freiburg Bilinçli Farkındalık Envanteri Buchheld, Grossman ve Walach (2001), Walach, Buchheld, Bittenmuller, Kleinknecht ve Schmidt (2006) tarafından geliştirilmiştir. Bahsedilen son iki ölçek bilinçli farkındalık müdahalelerini deneyimlemiş bireylere uygulanabilmektedir.

Güncel olarak kullanılan ölçme araçlarında bilinçli farkındalıkla ilgili içsel ve kişilerarası davranışlar bir arada bulunmamaktadır. Bahsedilen ölçekler bilinçli farkındalığın içsel süreçlerini değerlendirmektedir (Frank ve ark., 2016). İçsel bilinçli farkındalığın insan ilişkilerini nasıl etkilediği üzerinde durulması gereken önemli bir konu olarak görülmektedir. Kişilerarası ilişkilerde, etkileşim sürecinde bilinçli farkındalığın nasıl ortaya çıktığı az bilinmektedir (Karremans ve ark., 2017; Pratscher ve ark., 2019). Bilinçli farkındalık sosyal ilişkileri destekler (Barnes ve ark., 2007; Parlar ve Akgün, 2018; Pratscher ve ark., 2018; Pratscher ve ark., 2019). Ancak bu konuda yapılan araştırmaların sayısı sınırlıdır (Karremans ve ark., 2017; Kohlenberg ve ark., 2015). Bazı araştırmalar, içsel bilinçli farkındalığın kişilerarası ilişkileri nasıl etkilediğini incelemiş olsa da (Atkinson, 2013; Carson ve ark., 2004; Gambrel ve Piercy, 2015a, 2015b) kişilerarası bilinçli farkındalığın ilişkileri nasıl etkilediği alanyazında önemli bir konu haline gelmiştir (bkz. Duncan, 2007; Duncan ve ark., 2009; Frank ve ark., 2016; McCaffrey, 2015).

2.4.5. Kişilerarası Bilinçli Farkındalık

İçsel bilinçli farkındalık; düşüncelerin, duyguların, duyumların yargılamadan şimdiki anda olmasını sağlar. İçsel süreçler üzerinedir. Kişilerarası bilinçli farkındalık ise diğerleri ile etkileşim halindeyken şimdiki ana yargılamadan farkındalığı getirmektedir (Stahl ve Goldstein, 2010). Bilinçli farkındalığın yapısı, bireyin başkalarına yönelik davranışlarını ve farkındalığını da değerlendirir (Frank ve ark., 2016). İçsel bilinçli farkındalık, bireyin içsel yaşantılarını nasıl ele aldığına odaklanır ve uyarıcılara dikkat eder. Kişilerarası ilişkiler, bu uyarıcıların daimî kaynaklarıdır. Bireyin içindeki düşünce, duygu, tutum değişikliklerini harekete geçirir. Bilinçli farkındalık yapısını içsel alanla sınırlamak, kişilerarası ilişkilerde ortaya çıkan bilinçli farkındalığı açıklamada yetersiz kalır (Duncan, 2007). Bundan dolayı alanyazında kişilerarası bilinçli farkındalık (interpersonal mindfulness) kavramı yer edinmiştir.

Kişilerarası etkileşim, bireyin günlük hayatının içinde bulunmaktadır. İnsanlarla ilişkilerde bilinçli farkındalıklı olma bireylere birçok imkân sunar (Pratscher ve ark., 2019). Bilinçli farkındalık bilinçlilik halidir. Bireyin düşüncelerini, duygularını, duyumlarını açık ve anlaşılır bir şekilde algılamasını sağlar (Bishop ve ark, 2004). Böylece süregelen, devam etmekte olan olaylara ve yaşantılara karşı sürekli ve düzenli bir şekilde daha fazla uyanık olmaya ve bilinçli olmaya katkı sağlar. Örneğin; birey, arkadaşı ile konuşurken iletişime çok dikkat edebilir ve altta yatan zor algılanabilen duygusal ses tonunu fark edebilir (Brown ve Ryan, 2003). Bu durumun insanlarla sağlıklı ve anlaşılır ilişki kurmada bilinçli farkındalığın önemini gösterdiği söylenebilir.

Bilim dünyasında bilinçli farkındalığın bireyin iyi oluşuna katkısının incelendiği araştırmalar (Karremans ve ark., 2017; Mandal ve ark., 2012) ve bilinçli farkındalık müdahalelerinin bireyler üzerindeki etkisinin incelendiği araştırmalar yoğun olarak bulunmaktadır (Jones ve ark., 2011). Ancak bilinçli farkındalığın romantik ilişkiler gibi kişilerarası ilişkiler üzerine etkisinin incelendiği sınırlı sayıda araştırma bulunmaktadır (Jones ve ark., 2011; Karremans ve ark., 2017). Bundan dolayı kişilerarası bilinçli farkındalık kavramı incelenmeye değer görülmektedir.

2.4.5.1. Kişilerarası Bilinçli Farkındalığın Tanımı

Kişilerarası bilinçli farkındalık kavramından ilk kez Duncan (2007) bahsetmiştir. Ebeveyn çocuk ilişkisinde kişilerarası bilinçli farkındalığı vurgulamıştır. Bireyin içsel bilinçli farkındalığının, bireyin sosyal etkileşim sürecindeki farkındalığını, yargılamasını ve tepkiselliğini belirlemede yetersiz kalabileceğini belirtmiştir (Duncan, 2007). Bu yetersiz kalabilme durumundan dolayı sosyal etkileşim sürecinde kişilerarası bilinçli farkındalık önemli görülmektedir. Kişilerarası bilinçli farkındalıkta bireyin etkileşimde bulunduğu insanlara yönelik farkındalığı ve davranışları üzerine odaklanılır. Bir başka deyişle bireyin bilinçli farkındalık düzeyinin başka bir birey ile ilişki ve iletişim halindeyken ortaya çıkması, kişilerarası bilinçli farkındalık olarak açıklanabilir. Duncan (2007), ebeveyn çocuk ilişkisinde bilinçli farkındalıklı olabilmek için üç önemli nokta olduğunu belirtmektedir. Bunlardan ilki, ebeveynin çocuğu ile iletişime geçerken kendisinin içsel yaşantılarına ve çocuğun yaşantılarına şimdi ve buradayla farkında olmasıdır. İkincisi, çocuğunun düşüncelerini ve duygularını açık ve yargılayıcı olmadan kabul etmesidir. Üçüncüsü ise çocuğun davranışlarına tepkisel veya dürtüsel karşılık vermemesidir. Bu üç noktanın yanında ebeveynin çocuk yetiştirmede etkili olan davranışları da uygulaması önemlidir. Ebeveyn çocuk ilişkisinde bilinçli farkındalık, kişilerarası bilinçli farkındalık olarak açıklanmıştır. Bilinçli farkındalıklı ebeveyn kavramını Kabat-Zinn ve Kabat-Zinn (1997) açıklamış olsa da Duncan (2007), bu kavramı ebeveynlikte kişilerarası bilinçli farkındalık olarak ortaya koymuştur ve ebeveynlikte kişilerarası etkileşimde ortaya çıkan bilinçli farkındalığa (ebeveynlikte kişilerarası bilinçli farkındalık) odaklanmıştır.

Ebeveyn çocuk ilişkisi üzerinde kişilerarası bilinçli farkındalık, ebeveynin çocuğu ile etkileşim sürecinde tüm dikkati ile çocuğunu dinlemesi, etkileşim halindeyken duygularının farkında olması, çocuğun düşüncelerini ve duygularını kabul edici olması ve yargılamaması, çocuğun davranışlarına otomatik ve tepkisel olmadan cevap verebilmesi, kendini düzenleyebilmesi, kendisine ve çocuğa merhametli olması şeklinde tanımlanmaktadır (Duncan, 2007; Duncan ve ark., 2009). Bu açıklamalara bağlı olarak kişilerarası bilinçli farkındalık, karşısındaki kişiyi dikkatli ve farkındalıklı dinlemeyi, kendisinin ve karşısındakinin duygularının farkında olmayı, ilişkide öz düzenlemeyi, kendisini ve karşısındaki kişiyi yargılamadan kabulü ve kendisine ve karşıdaki kişiye merhameti içerir (de Bruin, 2012; Duncan,

2007; Duncan ve ark., 2009). Pratscher vd. (2019) de bireyin kişilerarası bilinçli farkındalığa sahip olmasını kişilerle etkileşim halindeyken anbean farkındalığını sürdürebilmesi olarak tanımlamıştır. Bu etkileşim sürecinde birey kendi düşüncelerinin, duygularının, vücut duyularının ve içsel deneyimlerinin farkında olur. Aynı zamanda dışsal yaşantılara, iletişimi sürdüğü kişinin söylediklerine, davranışlarına, ruh haline, ses tonuna ve beden diline de dikkat eder.

Pratscher vd. (2019), kişilerarası bilinçli farkındalığı tanımlarken Duncan'ın (2007) kişilerarası bilinçli farkındalığı açıklarken kullandığı merhametli olma ifadesini tanımdan çıkarmıştır. Bunun sebebini Baer vd.'nin (2006), merhameti (şefkati) bilinçli farkındalığın yapısı olmasından ziyade sonucu olabileceği açıklamasına dayandırmıştır. Budist öğretilere göre bilinçli farkındalık, sadece farkındalığın ve içgörünün yolu değildir aynı zamanda merhametin de yoludur ki bunlar kişilerarası ilişkilerin özünde bulunur (Wiggins, 2012). Bilinçli farkındalık ile öz şefkat (öz anlayış) birbirleri ile ilişkilidir (Aydın Sünbül, 2016; Baer ve ark., 2006; Erkoç, 2017; Özyeşil, 2011; Özyeşil ve ark., 2011; Pratscher ve ark., 2019). Bilinçli farkındalık müdahaleleri, öz şefkatin artmasını sağlar (Dunn ve ark., 2012; Gehart ve McCollum, 2007; Goodman ve ark., 2014). Bilinçli farkındalıkta bulunan kabullenme ve yargılamama bireyin kendisine ve diğerlerine şefkatli olmasını sağlar (Gambrel ve Piercy, 2015b; Koslowksi, 2013).

Kişilerarası bilinçli farkındalık, kişilerarası etkileşimde bilinçli farkındalık sürecinin nasıl gerçekleştiğini anlaşılır kılar (Pratscher ve ark., 2019). Kişilerarası bilinçli farkındalık bireyin ilişkilerini geliştirir (Stahl ve Goldstein, 2010). Kişilerarası etkileşim, konuşma ve dinleme sürecidir. Kişilerarası bilinçli farkındalık da konuşma ve dinleme sürecinde dikkatli olmayı, farkında olmayı, kabullenici olmayı ve uyumlu bir şekilde karşılık vermeyi içinde barındırır (Pratscher ve ark., 2019). Biri ile konuşurken bilinçli farkındalıklı olma, söylediklerini geçmiş tecrübelerden, yanlış yorumlamalardan bağımsız bir şekilde tüm dikkat ile dinlemeyi sağlar, söylenenlerin açıkça anlaşılmasını sağlar (Parker, Nelson, Epel ve Siegel, 2015). Bu süreç dış çevreyi, sosyal etkileşimi içerdiği gibi bireyin içsel olarak da deneyimlerini yargılamadan, tepkisel olmadan gözlemlemesini ve farkında olmasını da içerir (Pratscher ve ark., 2019).

Kişilerarası bilinçli farkındalık, kişilerarası iletişimde bireyin yargılamadan ve tepkisel olmadan kendisi ve diğerlerinin farkında olması şeklinde kavramsallaştırılmıştır. Kendi düşüncelerinin, duygularının, yaşantılarının, amaçlarının farkında olan birey sözel veya sözel olmayan iletişime geçerken kabullenici, duyarlı ve tepkisel olmayacak şekilde davranır ve bu durum ilişki kalitesini olumlu yönde etkiler (Pratscher ve ark., 2018). Kişilerarası bilinçli farkındalığın tanımı, bireyin iletişim halindeyken karşısındaki kişiyi tüm dikkati ile dinlemesi, kendisinin ve karşısındaki kişinin duygularının farkında olması, kendisinin ve karşısındaki kişinin duygularını düşüncelerini yargılamadan, kabul etmesi ve karşısındaki kişinin davranışlarına dürtüsel davranmadan kendini düzenleyerek cevap verebilmesidir. Bu tanımla kişilerarası bilinçli farkındalığın içsel bilinçli farkındalıktan ayrıldığı söylenebilir.

2.4.5.2. İçsel Bilinçli Farkındalık ve Kişilerarası Bilinçli Farkındalık

İçsel bilinçli farkındalık ile kişilerarası bilinçli farkındalık benzer olmakla birlikte etkileşimin devreye girmesi ile iki farklı kavram haline gelmektedir. Bir başka deyişle bireyin içsel yaşantılarına odaklı bilinçli farkında olması içsel bilinçli farkındalık olarak açıklanırken bireyin başka bir birey ile iletişim ve etkileşim sürecindeyken bilinçli farkında olması kişilerarası bilinçli farkındalık olarak tanımlanmaktadır. Bilinçli farkındalıkla ilgili alanyazındaki geleneksel bilgiler içsel bilinçli farkındalığı açıklamakta, sosyal etkileşim, ikili ilişkiler, iletişim sürecindeki bilinçli farkındalığı ise kişilerarası bilinçli farkındalık kavramı açıklamaktadır. Bilinçli farkındalık ve kişilerarası bilinçli farkındalığın temel dayanağı aynıdır, aynı çatı altındadır. İki kavramda da farkındalık, dikkat, kabullenme, yargılamama, anda olma, gözlemlleme, tanımlama, deneyimlere tepkisiz olma bileşenleri mevcuttur. Bu bileşenler içsel bilinçli farkındalıkta bireyin içsel deneyimlere yolculuğunu ortaya koyarken kişilerarası bilinçli farkındalık etkileşim sürecinde bilinçli farkındalığı ortaya koymaktadır.

Alanyazın bilinçli farkındalık ile kişilerarası bilinçli farkındalığın birbirleriyle ilişkili ancak aynı zamanda farklı kavramlar olduğunu kanıtlar niteliktedir (de Bruin ve ark, 2012; Duncan, 2007; Frank ve ark., 2016; McCaffrey ve ark., 2017; Pratscher ve ark., 2018; Pratscher ve ark., 2019). Kişilerarası bilinçli farkındalığı ölçen ölçme araçları ile içsel bilinçli farkındalığı ölçen ölçme araçları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Duncan, 2007; McCaffrey ve ark., 2017; Parent ve ark,

2016; Pratscher ve ark., 2018; Pratscher ve ark., 2019). Aynı zamanda kişilerarası bilinçli farkındalık ve içsel bilinçli farkındalık farklı değişkenlerle farklı düzeyde ilişkilere sahiptir. Bundan dolayı da farklı yapıları içinde barındırır (bkz. Duncan, 2007; Pratscher ve ark., 2019). Mayer (2000) bir kavramın kabul edilebilir olması için diğer kavramlarla yeteri kadar benzer ancak üzerinde çalışmaya değer olacak kadar da farklı olmasını kriter olarak belirtmiştir. Aynı çatı altında bulunan içsel bilinçli farkındalık ile kişilerarası bilinçli farkındalık kavramlarını kişilerarası etkileşim süreci birbirinden ayırmaktadır. Pratscher vd. (2019) de kişilerarası bilinçli farkındalığın, bilinçli farkındalık yerine ilişkilerin işlevlerini anlamlandırmada önemli bir değişken olduğunu ifade etmektedirler. Bundan dolayı kişilerarası ilişkilerde kişilerarası bilinçli farkındalığın etkisi olduğu söylenebilir.

2.4.5.3. Kişilerarası Bilinçli Farkındalık ve Kişilerarası İlişkiler

İnsanların günlük yaşamı insanlarla etkileşim halinde geçer. Bilinçli farkındalık, bireylere kişilerarası etkileşimde ve kişilerarası ilişkilerde fırsatlar sunar (Stahl ve Goldstein, 2010; Pratscher ve ark., 2018; Pratscher ve ark., 2019). Bilinçli farkındalık müdahalelerinin kişilerarası etkileri az sayıda araştırma ile açıklanmıştır (Gillespie ve ark., 2015). Sosyal etkileşim halindeyken bilinçli farkındalıklı olma etkili iletişimi artırır (Atkinson, 2013; Burgoon, Berger ve Waldron, 2000; Cohen ve Miller, 2009; Pratscher ve ark., 2018). İletişim sürecinde bilinçli farkındalıklı olma anlamlı ve doyumlu etkileşim yaşanmasını sağlar (Stahl ve Goldstein, 2010). Kohlenberg vd. (2015), yaptıkları çalışmada bilinçli farkındalığın sosyal iletişimi ve yakın ilişki kurmayı arttırdığını ancak kişilerarası bilinçli farkındalığın anlamlı olarak daha çok arttırdığını bulmuştur.

Kişilerarası bilinçli farkındalık etkili iletişimi arttırmaktadır. Kişilerarası bilinçli farkındalığın ilişkiye katkı sağladığı önemli nitelikleri bulunmaktadır. Bireyin insanların bakış açısına açık olması, onları olduğu gibi anlamaya çalışması, diğerlerinin duygularını anlayabilmesi, kendisini karşısındaki kişinin yerine koyması, empatik olması, diğer insanların yaşadığı acıyı azaltmaya ve onları rahatlatmaya çalışma isteğinin olması, diğer insanlara merhamet göstermesi, başkasının tamamen iyiliğini istemesi, diğer insanların mutluluğunun ve neşesinin hoşuna gitmesi, sakin, ılımlı ve bilge olması kişilerarası bilinçli farkındalığın ve ilişkilerin gelişmesini sağlar (Stahl ve Goldstein, 2010).

Kişilerarası bilinçli farkındalık, bireyin ilişkilerinin olumlu ve işlevsel yönde olmasıyla ilişkilidir (Duncan, 2007; Lippold ve ark., 2015; McCaffrey ve ark., 2017; Pratscher ve ark., 2018; Pratscher ve ark., 2019). Yapılan çalışmalar, kişilerarası bilinçli farkındalığın ilişki kalitesini arttırdığını göstermektedir (Bögels ve ark., 2010; Coatsworth ve ark., 2010; Duncan, 2007; Kohlenberg ve ark., 2015; Pratscher ve ark., 2018). Kişilerarası bilinçli farkındalığın ebeveyn çocuk ilişki kalitesine (Coatsworth ve ark., 2010; Duncan, 2007) ve arkadaşlık kalitesine (Pratscher ve ark., 2018) katkı sağladığı; öğretmen öğrenci ilişkisinde öğretmenlerin eğitimde kendilerini davranışsal ve sosyal duygusal açıdan daha yetkin hissetmeleriyle ve kişisel olarak kendilerini başarılı hissetmeleriyle (Frank ve ark., 2016) ilişkili olduğu bulunmuştur. İlişki türleri farklı olsa da bilinçli farkındalığın ilişki kalitesini arttırdığını araştırmalar kanıtlamıştır. Ayrıca kişilerarası bilinçli farkındalığın kaliteli arkadaşlıkla, bakış açısı almayla, empatiyle, arkadaşlıkta psikolojik ihtiyaç doyumuyla pozitif yönde, depresyon ve kaygıyla negatif yönde ilişkileri bulunmaktadır (Pratscher ve ark., 2018; Pratscher ve ark., 2019). Ayrıca kişilerarası bilinçli farkındalık; duygusallık, deneyime açıklık, sorumluluk, dışadönüklük, dürüstlük, yumuşak başlılık, kişilik özellikleriyle, sosyal beğenirlikle, öz şefkatle, duygu düzenlemeyle, otantiklikle, duygusal zekâyla, aktif empatik dinlemeyle, sosyal iletişim yeterliğiyle, sosyal yakınlıkla, pozitif yönde ilişkiliyken; nevrotizm kişilik özeliğiyle, dikkat eksikliği ve hiperaktivite semptomlarıyla, stresle, aleksitimiyle, sosyal kaygıyla, kaygılı ve kaçınan yetişkin bağlanmasıyla negatif yönde ilişkilidir (Pratscher ve ark., 2019). Kişilerarası bilinçli farkındalığın birey üzerindeki olumlu etkileri, ilişki sürecine de yansır. Kişilerarası bilinçli farkındalığın alanyazında en çok ebeveyn çocuk ilişki kalitesi üzerine incelendiği görülmektedir.

Ebeveyn çocuk ilişkisi üzerine geliştirilen kişilerarası bilinçli farkındalıkla ilgili (Duncan, 2007; Duncan ve ark., 2009) araştırmalar yapılmış ve ebeveyn çocuk ilişkisinde önemli bir değişken olduğu kanıtlanmıştır (Coatsworth ve ark., 2015; Gouveia, Carona, Canavarro ve Moreira 2016; Lippold ve ark., 2015; McCaffrey, 2015; McCaffrey ve ark., 2017; Parent ve ark., 2016). Ebeveynlikte bilinçli farkındalık, ebeveyn çocuk iletişimini artırır. Ebeveyn, çocuğunu dikkatle ve yargılamadan dinler (Lippold ve ark., 2015). Duncan (2007), ebeveynlikte bilinçli farkındalığın ebeveyn çocuk ilişki kalitesine ve çocuk yönetimine katkı sağladığını bulmuştur. Coatsworth vd. (2010), farkındalık teorileri ve müdahalelerinden

yararlanarak sağlıklı ebeveyn çocuk ilişkisini sağlayan ve aile odaklı önleyici müdahaleler geliştirmiştir. Ebeveynlikte bilinçli farkındalık programının çocuk yönetimini ve ebeveyn çocuk (ergen) ilişki kalitesini arttırdığı bulunmuştur. Parent vd. (2016) de bilinçli farkındalığın, ebeveynlikte bilinçli farkındalığı arttırdığını ve bu artışın da düşük düzeyde olumsuz ebeveynliği ve düşük düzeyde olumsuz ebeveynliğin de çocuklara ait sorunların daha az olmasına katkı sağladığını bulmuştur. Ebeveynlikte bilinçli farkındalık; ebeveyn stresini, tepkiselliğini, dürtüselliğini ve zihin meşguliyetini azaltır. Ebeveynin işlevsel davranışlarını geliştirir. İşlevsel olmayan ebeveyn alışkanlıklarını ve şemalarını değiştirir. Evliliğin işlevselliğini ve ebeveynlikte eşler arası ortaklığı geliştirir ve böylece ebeveyn çocuk etkileşimine de katkı sağlar (Bögels ve ark., 2010). De Bruin vd. (2012) de ebeveynlikte bilinçli farkındalık ile yaşam kalitesi, iyimserlik, psikolojik sağlık ve sosyal ilişkiler arasında pozitif yönde; depresyon ve işlevsel olmayan ebeveyn stilleri ile negatif yönde ilişkili bulmuştur. McCaffrey vd. (2017) ise kişilerarası bilinçli farkındalık ile demokratik ebeveynlik arasında pozitif yönde ilişki bulmuş, otoriter, aşırı hoşgörölü ebeveynlik ve işlevsel olmayan ebeveyn davranışlarından aşırı tepki gösterme ve ihmalkâr davranışlar arasında negatif yönde ilişki bulmuştur. Tüm bu araştırmalar ebeveynlikte kişilerarası bilinçli farkındalığın ebeveyn çocuk ilişki kalitesine katkı sağladığını göstermektedir.

Kişilerarası ilişkilerde bilinçli farkındalık kavramı, bireyin hayatındaki belli ilişkilere odaklanarak ortaya çıkmış ve belli ilişkiler üzerinde ilişki kalitelerini arttırmaya yönelik etkisinin incelenmesiyle alanda gelişmeye devam etmiştir. Örneğin; ebeveyn-çocuk ilişkisi (Duncan, 2007; McCaffrey, 2015), öğretmen öğrenci ilişkisi (Frank ve ark., 2016), arkadaş ilişkisi (Pratscher ve ark., 2018) alanlarında incelenmiştir. Ebeveyn çocuk ilişkisine yönelik kişilerarası bilinçli farkındalığı ölçmek için Duncan (2007), Ebeveynlikte Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni (Interpersonal Mindfulness in Parenting Scale, IEM-P) geliştirmiş ve de Bruin vd. (2012), bu ölçeği Almanca'ya uyarlayarak revize etmiştir. McCaffrey (2015) ve McCaffrey vd. (2017), Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni (Mindfulness in Parenting Questionnaire, MIPQ) geliştirmiştir. Aslan Gördesli, Arslan, Çekici, Aydın Sünbül ve Malkoç (2018), Türkçe'ye uyarlamasını yapmıştır. Frank vd. (2016) ise öğretmen öğrenci ilişkisine yönelik içsel ve kişilerarası bilinçli farkındalığı ölçmeye yönelik Öğretmenlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni (Mindfulness in Teaching

Scale) geliştirmiştir. Pratscher vd. (2019), belli ilişkilere odaklanmak yerine genel olarak sosyal etkileşim sũrecinde kişilerarası bilinçli farkındalığı ۆlçmek için Kişilerarası Bilinçli Farkındalık ۆlçeęi'ni (Interpersonal Mindfulness Scale) geliştirmiştir. Bu araştırma kapsamında da Evlilikte Bilinçli Farkındalık ۆlçeęi geliştirilmiştir. Evlilikte Bilinçli Farkındalık ۆlçeęi'nin amacı evlilikte eşlerin etkileşim sũresinde kişilerarası bilinçli farkındalık dũzeylerini ortaya çıkarmaktır. Bu ۆlçeklerin alanyazına kazandırılması kişilerarası bilinçli farkındalık kavramının hızla geliştiği ve ileride yapılacak araştırmalarda yaygın bir şekilde kullanılacağının gۆstergesi olabilir.

2.4.6. Evlilik İlişkisinde Bilinçli Farkındalık

Kişilerarası etkileşimde bilinçli farkındalığın nasıl olduğu araştırılmaya değer bir konudur (Pratscher ve ark., 2019). Gũnũmũz alanyazın bilinçli farkındalığın kişilerarası ilişkilerde potansiyel yararları ۆzerine odaklanmıştır ve bu konuya ilgi artmaktadır (Pepping ve Halford, 2016; Pratscher ve ark., 2018). Bۆylece kişilerarası ilişkilerde bilinçli farkındalığın yeri incelenmeye başlanmıştır ve giderek ۆnem kazanmaktadır (Pratscher ve ark., 2018; Wiggins, 2012). Belirli ilişkilere (ebeveyn-ocuk ilişkisi, ۆğrenci-ۆğretmen ilişkisi) yۆnelik kişilerarası bilinçli farkındalığın ۆlũlmesi değerlidir (Pratscher ve ark., 2018). Bu ilişkilerde kişilerarası bilinçli farkındalık, ilişki kalitesini arttırmaktadır. Ayrıca kişilerarası bilinçli farkındalık; romantik ilişki, iş hayatı gibi alanlarda bireyin ilişkilerinin gelişmesine katkıda bulunur (Stahl ve Goldstein, 2010). Evlilik ilişkisi bireylerin hayatında ۆnemli bir yer kaplayan, ۆzel bir alandır. Evlilik sũrecinde birey eşiyle etkileşim halindedir. Bu etkileşim sũrecinde kişilerarası bilinçli farkındalık dũzeyi ۆnemli gۆrũlmektedir. Evlilik ve yakın ilişkilerde bilinçli farkındalığın birçok katkısı bulunmaktadır. Alanyazında bilinçli farkındalığın evlilik sũrecine etkileri, içsel bilinçli farkındalık kavramıyla incelenmiştir. Bundan dolayı bu kısımda ۆncelikle içsel bilinçli farkındalığın evlilik ilişkisindeki yeri ve yapılan araştırmalar açıklanmış daha sonra evlilik ilişkisinde kişilerarası bilinçli farkındalığın açıklamasına yer verilmiştir.

Bilinçli farkındalık, mutlu evlilik ilişkileri ve iyi oluş için ۆnemli bir değişkendir (Burpee ve Langer, 2005). Pepping ve Halford (2016), bilinçli farkındalığın eşi ilişkisine olan katkısını altı etkene bağlamıştır. Bilinçli farkındalık dũzeyinin artmasıyla (i) bireyin kişisel uyumu artar. Birey, ruh sağlığı açısından sağlıklı bir

birey olur ve psikopatolojik semptomlar göstermez. (ii) Bireyin duygu düzenleme kapasitesi artar, böylece ilişkisinde yaşadığı duygularla baş eder ve çatışmaları başarılı bir şekilde çözer. (iii) Bireyin kabullenme düzeyi artar. Bireyin ilişkisinde yaşadığı zorluklara yönelik içsel anlamda kabul düzeyi artar. (iv) Kendini ve ilişkisini düzenleme becerisi artar. Bireyin bilinçli farkındalıkla içe dönmesi ve kendini değerlendirmesi ilişkisinde yaşadığı problemleri değerlendirerek başarılı bir şekilde çözmesini sağlar. (v) Empati becerisi ve ilişkisine desteği artar. Empati becerisi olan birey stresli zamanlarda etkili bir şekilde eşine ve ilişkisine destek olur. (vi) Eşiyle birlikte yaptığı aktivitelere katılımı artar. Bireyin eşi ile birlikte geçirdiği anlarda bilinçli farkındalığının yüksek olması, doyum almasını sağlar. Böylece eşle birlikte yapılan aktiviteler daha eğlenceli hale gelir.

Eşler zihnen yaptıkları şeylere odaklandıklarında, yeni deneyimlere açık olduklarında, neşe getiren yeni ortamları fark ettiklerinde, evlilik ilişkilerinde daha fazla doyuma ulaşırlar. Bilinçli farkındalık, evlilik ilişkisine açık fikirli olmayı ve esnekliği getirir, katı ve eleştirel olmayı azaltır (Burpee ve Langer, 2005). Lenger vd.'ne (2017) göre bireyin şimdiki anda olması, düşüncelerini, duygularını fikirlerini ifade etmesi, şimdiki anda olan deneyimlerine açık ve meraklı olması, düşüncelerini ve duygularını değiştirmeye çalışmadan algılaması doyumlu bir ilişkiyle ilişkilidir. Bilinçli farkındalık, ilişkiye zararı olabilecek olumsuz süreçleri azaltarak ilişki doyumuna katkı sağlar.

Bilinçli farkındalıkla birey; düşüncelerini, duygularını, deneyimlerini kabul eder, yargılamaz ve bu sürecin farkında olur. Birey, içsel ve dışsal deneyimlerini fark ettiğinde ve gözlemlediğinde aynı zamanda bunları yargılamadığında ilişki doyumu artar (Khaddouma, Gordon ve Bolden, 2015). Kozlowski (2013), kabullenme deneyiminin diğer insanların yaşantılarını kabullenmeyi ve onlara empatiyle yaklaşmayı sağlayacağını ifade eder. Böylece evlilik ilişkisinde de birey eşine aynı kabulü ve empatiyi gösterir ve bu da yaşadıkları ilişkinin kalitesini artırır.

Araştırmacılar, evlilik ve romantik ilişkilerde bilinçli farkındalığın yer alması için incelemelerde bulunmuşlardır (Barnes ve ark., 2007; Gambrel ve Keeling, 2010; Gehart ve McCollum, 2007) ve böylece evlilik ve aile danışmanlığı alanına bilinçli farkındalık kavramı girmiştir. Evlilik ilişkisinde bilinçli farkındalık, araştırmaya değer önemli bir konu alanı haline gelmiştir (Barnes ve ark., 2007; Karremans ve ark., 2017) ve bilinçli farkındalık özelliklerinin yakın ilişkilere olan etkisi ve katkısı

araştırmalarla kanıtlanmıştır (Gambrel ve Keeling, 2010; Kozlowski, 2013; Ögel, 2015; Pratscher ve ark., 2019; Wachs and Cordova, 2007). Bu kanıta yönelik özellikle içsel bilinçli farkındalıkla evlilik ilişkisinin ve romantik ilişkisinin incelendiğı araştırmalar bulunmaktadır (Barnes ve ark., 2007; Deniz, 2017; Lenger ve ark., 2017; Jones ve ark., 2011; Wachs ve Cordova, 2007; Parlar ve Akgün, 2018; Satıcı, 2018).

Bilinçli farkındalık düzeyinin yüksek olması; ilişki doyumunun (Barnes ve ark., 2007; Gambrel ve Keeling, 2010; Lenger ve ark., 2017; Satıcı, 2018), evlilik doyumunun (Carson ve ark., 2004; Deniz, 2017; Jones ve ark., 2011; Wachs ve Cordova, 2007; Parlar ve Akgün, 2018) evlilik ve ilişki kalitesinin (Gambrel ve Piercy, 2015a, 2015b; Lenger ve ark., 2017; Wachs ve Cordova, 2007; Williams ve Cano, 2014) yüksek olmasıyla ilişkilidir. Ayrıca bilinçli farkındalığa yönelik müdahalelerin ilişki doyumunu, ilişki mutluluğunu arttırdığı deneysel araştırmalarda da görölmektedir (Carson ve ark., 2004; Gambrel ve Piercy, 2015a, 2015b).

Bilinçli farkındalık, bireyin öfkesini kontrol altına almasını sağlayarak, duyguları tanımlamayı ve ifade edebilmeyi kolaylaştırarak evlilik doyumuna katkı sağlamaktadır. Bilinçli farkındalık, duygu repertuvar becerilerini geliştirerek ilişki doyumunu arttırmaktadır (Wachs ve Cordova, 2007). Jones vd. (2011), bilinçli farkındalık ve evlilik doyumu arasında eşe bağlanmanın etkisi olduğunu bulmuştur. Bilinçli farkındalık eşinin düşüncelerine, duygularına ve iyilik haline daha fazla ilgi göstermede bireyin daha fazla istekli olmasını sağlayabilir. Bu durum da eşlerin daha fazla doyum almasına ve sorunlarını daha kolay bir şekilde çözebilmelerine yardımcı olur (Parlar ve Akgün, 2018).

Her birey, güncel koşullar ve geçmiş yaşantılarına göre kendi bakış açısını oluşturur. Bundan dolayı her eş birbirinden farklıdır. Bilinçli farkındalık sayesinde birey, diğerlerinin aynı bilgiyi nasıl yorumladığına dikkat eder. Alternatif bakış açılarını görme, dezavantajlı algılanan durumu avantajlı hale getirebilir (Burpee ve Langer, 2005). Böylece birey, eşine karşı olumlu bakış açısına sahip olur. Barnes vd. (2007), bilinçli farkındalık ile eşe olumlu bakış açısında olma arasında pozitif yönde ilişki bulmuştur. Ayrıca bireyin deneyimlerini, düşüncelerini, duygularını kabul etmesi, yargılamaması kendisine ve diğerlerine merhametli olmasını sağlar. Bu da bireyin empatisini geliştirir ve ilişki doyumunda önemli bir rol oynar (Gambrel ve Piercy, 2015b; Kozlowski, 2013). Bilinçli farkındalık eş etkileşimi ve yüksek düzeyde

empati becerileriyle pozitif yönde ilişkilidir (Wachs ve Cordova, 2007). Empati becerisi olan birey, stresli zamanlarda etkili bir şekilde eşine ve ilişkisine destek olur (Pepping ve Halford, 2016). Eşin bakış açısını anlama ve empatik olma, etkili iletişimi artırır (Gambrel ve Piercy, 2015b).

Anda olma, eşin bakış açısını anlama ve eşin duygularıyla derin etkileşimde olma, çift ilişkisini geliştirir (Gambrel ve Piercy, 2015b). Bilinçli farkındalık, şimdiki anda olma ve yargılamama ile kişilerarası etkileşim esnasında bireyin hızlı ve düşünmeden otomatik olarak tepki vermesini engeller. Daha yardımcı ve düzenli cevap verme becerisini geliştirir ve etkili iletişim sağlar (Kozlowski, 2013). Bilinçli farkındalık ile etkili iletişim pozitif yönde ilişkili bulunmuştur (Barnes ve ark., 2007). Etkili iletişimle bireyin eşi ile anda olarak derin bir ilişki kurması, eşlerin birbirine açık olmasını, direkt cevap verebilmelerini, kendilerini ifade edebilmelerini ve uyumlu olmalarını sağlar (Gambrel ve Piercy, 2015b).

Bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan bireylerin duyguları yönetebilme becerisi de yüksek olmaktadır. Bu durum da eşleriyle olan yaşantılarını etkilemektedir (Gambrel ve Keeling, 2010). Bilinçli farkındalık, duyguları düzenleme becerisini geliştirir ve bu da doyumlu ilişkilerin oluşmasını sağlar (Kozlowski, 2013; Pepping ve Halford, 2016). Bilinçli farkındalık müdahaleleri, eşlerin duygusal durumları tolere edebilmesine, anlamasına ve yönetebilmesine yardımcı olur (Siegel, 2014). Bilinçli farkındalık müdahaleleri sayesinde duygularını dengeleyebilen bireylerin eşleri de bu durumu fark etmekte ve bundan memnun olmaktadır (Gillespie ve ark., 2015). Carson ve ark. (2004) bilinçli farkındalığa yönelik geliştirdikleri programın çiftlerin streslerini ve ilişkiye yönelik yaşadıkları streslerini düşürdüğünü, stresle etkili başa çıkmayı arttırdığını bulmuştur. Bilinçli farkındalık, bireyin yaşadığı yoğun duyguları kabul etmesini ve onlarla baş edebilmesini sağlar ve kişilerarası ilişkilere de bunu yansıtır. Ayrıca duyguları ifade edebilmeyi, stresin olmamasını ve öfkeyi kontrol edebilmeyi sağlar (Wachs ve Cordova, 2007). Bilinçli farkındalık, ilişkide yaşanan stresle baş etmeyle ilişkili bulunmuştur. Bilinçli farkındalık düzeyi yüksek bireylerin ilişkilerinde yaşadıkları çatışmalarda duygusal stres düzeyleri düşüktür. Bilinçli farkındalık sahibi bireyler, eşleriyle tartışırken düşük düzeyde kaygılı ve kızgın olurlar. Ayrıca bilinçli farkındalık, eşle iletişim kalitesinin daha iyi olmasını ve negatif ifadelerin iletişimde azalmasını sağlamaktadır (Barnes ve ark., 2007). Birey, yoğun duygular yaşarken ilişkisinde tepkisel ve dürtüsel karşılık vermek yerine

yapıcı ve uygun davranışlarla karşılık verir (Pepping ve Halford, 2016). Bilinçli farkındalık, stresle etkili baş etmeyi sağlayarak evlilik ilişkisinde yaşanan stresin eşle çatışmaya dönüşmesini de engelleyebilir.

Eşler arasında çatışma yaşandığında birçok eş çatışmayı şiddetlendirecek olumsuz tepkiler gösterir. Bu süreçte önemli olan ortak bir çözüm bulmaktır (Burpee ve Langer, 2005). Bilinçli farkındalık sayesinde ilişkideki çatışmalarda bireyler, düşük düzeyde kaygılı olurlar ve düşük düzeyde düşmanca tutum ve sözlü saldırı sergilerler (Barnes ve ark., 2007). Bilinçli farkındalıklı bireyler, bu süreçte düşüncesiz ve dikkatsiz tepkide bulunmaz, eşinin bakış açısını göz önünde bulundurur ve açık fikirli olurlar (Burpee ve Langer, 2005). Bilinçli farkındalık sayesinde duyguları düzenleme, iletişim ve strese karşı tolerans becerilerinin artması eşler arasındaki çatışmalarda ypraticı etkileri azaltır. Örneğin, tartışma esnasında bireyin kendi içsel deneyimlerini yargılamaması, eşine vereceği tepkilere yansır. Böylece birlikte daha yapıcı iletişim kurarlar ve bu süreç sağlıklı ilişkinin gelişmesine katkı sağlar. Tam tersi çatışma esnasında bağırma, hiddetle ayrılma gibi tepkili davranışlar, karşılıklı zarar verici tepkilerin döngü haline gelmesine yol açar ve ilişkide mutlu olmayı engeller. Çatışma esnasında bireyin rahatsız edici deneyimlerini tolere edebilmesi ve daha etkili bir iletişim kurabilmesi için bilinçli farkındalık öğretilir (Lenger ve ark., 2017). Çatışmaların az yaşandığı ya da sorunların etkili bir şekilde çözüldüğü evliliklerde eşlerin kendilerine ve birbirlerine daha şefkatli olması beklenebilir.

Bilinçli farkındalık ile öz şefkat birbirleriyle ilişkilidir (Aydın Sünbül, 2016; Baer ve ark., 2006; Erkoç, 2017; Özyeşil, 2011; Pratscher ve ark., 2019). Bilinçli farkındalık müdahaleleri öz şefkatin artmasını sağlar (Dunn ve ark., 2012; Goodman ve ark., 2014; Gehart ve McCollum, 2007). Korku, panik veya öfke hissedildiğinde bilinçli farkındalık bu duygulara iyilikle, sevecenlikle, içtenlikle cevap verilmesini sağlar (Gehart ve McCollum, 2007). Bilinçli farkındalıkta bulunan kabullenme ve yargılamama, bireyin kendisine ve diğerlerine merhametli olmasını da sağlar (Baer ve ark., 2006; Gambrel ve Piercy, 2015b; Kozlowski, 2013). Kendisine ve eşine merhametli olan bireyin ilişkisine daha olumlu duygular beslediği ve böylece ilişkisine ve eşine karşı sevgisinin ve bağlılığının arttığı söylenebilir.

Bilinçli farkındalık, ilişkilerde sevgi ve bağlılık hissetmeyi ve saygıyı artırır (Barnes ve ark., 2007). Bilinçli farkındalık sayesinde çiftler birbirlerine daha yakın hisseder,

birbirlerini kabul eder ve bağımsızlıklarını koruyabilirler (Carson ve ark. 2004). Gambrel ve Piercy (2015b), araştırmasında bilinçli farkındalık temelli eş etkileşimine yönelik müdahalelerin öğretildiği bireylerin, eşlerine daha çok sevgi ve minnettar hissettiğini bulmuştur. Bilinçli farkındalığın çatışmayı azaltıcı, sevgi ve saygıyı arttırıcı etkisinin evliliği olumlu yönde etkilediği düşünülebilir.

Bilinçli farkındalık müdahalelerinin çift terapisinde etkili olduğu görülmektedir (Kozlowski, 2013; Ögel, 2015). Bilinçli farkındalık temelli müdahaleler, eş ilişkisini arttırmaktadır (Körükçü, 2015). Bilinçli farkındalık temelli müdahalelerin ilişkinin işlevselliğini arttırmak için çiftlere uygulandığı ilk araştırma Carson vd. (2004) tarafından yapılmıştır ve yeni yapılacak araştırmaların önünü açmıştır. Bilinçli farkındalık, bireysel ve çift iyi oluşun gelişmesinde ve doyumlu çiftlere ulaşmada araç olabilir (Lenger ve ark., 2017). Bilinçli farkındalık müdahaleleri, evli bireylerin ilişkilerinin işlevselliğini, kalitesini, doyumunu ve iyi oluşunu arttırır, stresini azaltır (Gambrel ve Piercy, 2015a, 2015b; Carson ve ark., 2004). Bu sonuçlar bilinçli farkındalık bileşenlerinin çift terapisinde yararlanılması için dikkate alınabilir (Kozlowski, 2013).

Yukarıdaki bahsedilen araştırmalarda içsel bilinçli farkındalığın evlilik ilişkisine etkisi incelenmiştir. Eş etkileşimi ve iletişimi olmayan sağlıklı evlilik ilişkisi düşünülemez. Bundan dolayı evlilik ilişkisinde bilinçli farkındalık araştırmalarının evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalıkla ilgili ön bilgi verebileceği söylenebilir. Evlilik ilişkisinde bilinçli farkındalığın önemli etkisi olduğu görülmekle beraber evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın bu etkiyi arttıracakı düşünülebilir. Bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programının (MBSR) romantik ilişkiye katkısının incelendiği bir araştırmada da MBSR programına katılan bireylerin eşlerinden görüş alınmıştır. MBSR programına katılan bireylerin eşleri olumlu algılarının olduğunu, program sayesinde eşlerinin duygusal olarak dengelerinin geliştiğini, daha sakin ve da az tepkisel olduklarını ifade etmişlerdir. Ancak ilişkilerini geliştirmedeki katkısını yeterli bulmamışlardır. Eşlerinin davranışlarında yeterli değişim olmadığını, iletişim sorunlarını tam anlamıyla çözemediklerini ve ilişkilerine fazla katkısının olmadığını belirtmişlerdir (Gillespie ve ark., 2015). MBSR programı meditasyon uygulamaları ağırlıklı olan ve bireyde özellikle bilinçli farkındalığın içsel yaşantılar olarak gelişmesini sağlayan ve bireysel gelişimi destekleyen bir programdır. Bundan dolayı ikili ilişkiler ve etkileşim sürecine katkısının az olduğu düşünülebilir. Bu araştırma

sonucuyla da kişilerarası bilinçli farkındalığın evlilik etkileşimine katkısının daha fazla olacağı düşünülmektedir.

2.4.7. Evlilik İlişkisinde Kişilerarası Bilinçli Farkındalık

Bilinçli farkındalığın evlilik ilişkisinde incelenmesindeki belirsizliklerin sebebi, evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın incelenmemiş olmasıyla ilişkili olabilir. Pratscher vd. (2019), bilinçli farkındalık özelliklerine yönelik oluşturulan ölçme araçlarının ikili ilişkilerdeki davranışları açıklamada sınırlı kaldığını ifade etmiştir. Kişilerarası bilinçli farkındalığın da ikili ilişkilerde ilişki kalitesini arttırdığını gösteren araştırmalar bulunmaktadır (Bögels ve ark., 2010; Coatsworth ve ark., 2010; Duncan, 2007; Kohlenberg ve ark., 2015; Pratscher ve ark., 2018). Bundan dolayı ikili ilişkilere yönelik geliştirilen ölçme araçları ve bu ölçme araçları ile kişilerarası bilinçli farkındalığın evlilik gibi özel alanlardaki yerinin incelenmesi önemli görülmekte ve belirsizleri ortadan kaldıracağı düşünülmektedir.

Kohlenberg vd. (2015) ve Pratscher vd. (2019), yaptıkları araştırmalarda kişilerarası bilinçli farkındalıkta kişilerarası ilişkiler üzerine odaklanmışlardır. Kohlenberg vd. (2015), kişilerarası bilinçli farkındalığı arttırmaya yönelik yaptığı araştırmasında diğer insanlarla birlikteyken içsel ve dışsal uyaranlara yönelik farkındalığı ve özel ilişkileri geliştirmek için ilişkiler üzerine derin düşünmeyi ve ilişkilere yönelik kısa grup etkileşimlerini içeren bilinçli farkındalık müdahaleleri geliştirmiştir. Bu müdahalelerin sosyal iletişimdeki bilinçli farkındalık düzeyini, ilişkilerde yakınlık kurmayı ve sosyal iletişimi arttırdığını bulmuştur. Pratscher vd. (2019), kişilerarası bilinçli farkındalığın ilişki doyumuyla ilişkili bir değişken olduğunu bulmuştur. Ayrıca ebeveynlik sürecinde, çocukla etkileşimde (Duncan, 2007; McCaffrey 2015; McCaffrey ve ark., 2017) ve öğretmenlikte öğrenci ile etkileşimde (Frank ve ark., 2016) bilinçli farkında olmanın önemini ortaya koyan araştırmalar da mevcuttur. Bu araştırmalar kişilerarası ilişkilerin, iletişim ve etkileşim sürecindeki önemini vurgulamaktadır. Bu doğrultuda evlilik ilişkisinde kişilerarası bilinçli farkındalığın nasıl olduğu incelenmeye değer görülmektedir.

Carson vd. (2004), MBSR programını uyarlayarak bilinçli farkındalık temelli ilişki geliştirme programını (mindfulness based relationship enhancement program) geliştirmişlerdir. İlişki sürecinde çiftlerin bilinçli farkında olmaları amaçlanmıştır. Bilinçli farkındalığı geliştiren MBSR programına eşle etkileşimi arttıracak

müdahaleler eklenmiştir. Araştırmanın sonucunda çiftlerin ilişki işlevselliği, iyi oluşu, stresle etkili başa çıkmaları artmıştır. Gambrel ve Piercy (2015b) de ilk bebeklerini bekleyen çiftler için bilinçli farkındalıklı ebeveynliğe geçiş programını (mindful transition to parenthood program) geliştirmiştir. Bu programda kişilerarası ilişkilerde uyumu arttırmak için iletişim ve empati üzerine uygulamalar ve eğitim verilmiş, içsel uyumu arttırmak için de bilinçli farkındalık uygulamalarından faydalanılmıştır. Bu süreç, çiftlerin anda olmasını, kendine yönelik kabulü, yargılamamayı, farkında olmayı, öz şefkati, olumlu duyguları deneyimlemeyi, duyguları düzenlemeyi, sosyal etkileşimde daha etkili olmayı sağlamıştır. Sosyal etkileşimde eşinin bakış açısını görme, iletişim esnasında anda olma, duygular tarafından daha az yönetilme, anlaşmazlıklara geniş açıdan bakabilme gibi katkılarının olduğu çiftler tarafından belirtilmiştir. Bu değişimler bireylerin eşleri tarafından da fark edilmiştir ve eşlerin çift ilişkisini de olumlu yönde etkilemiştir. Bireylerin çift olarak daha derin ilişki kurmalarını, birlikte çalışmalarını, birbirlerinin bakış açılarını anlamalarını ve desteklemelerini, çatışmaları etkili bir şekilde çözmelerini, ilişki dinamiğini fark etmelerini ve kabul etmelerini sağlamıştır. Çiftler ilişkilerinde emin ve rahat hissettiklerini ifade etmişlerdir. Bu iki araştırmada da bilinçli farkındalık müdahaleleri çiftlere uygulanmış ve bu sürece eş etkileşimi dâhil edilmiştir. Bilinçli farkındalık uygulamalarına etkileşim sürecinin dâhil edilmesiyle bu iki araştırmanın evlilik ilişkisinde kişilerarası bilinçli farkındalık kavramına temel dayanak oluşturduğu düşünülebilir.

Yukarıdaki açıklamalara dayanarak bilinçli farkındalığın evlilik ilişkisi için önemli olduğu ancak kişilerarası bilinçli farkındalığın çok daha önemli olduğu söylenebilir. Çünkü kişilerarası bilinçli farkındalık, kişilerarası etkileşim dâhilinde eşle etkileşimi içine alır. Duncan vd.'nin (2009) ebeveyn çocuk ilişkisinde kişilerarası bilinçli farkındalığı açıklaması, çift ve aileler üzerinde kişilerarası bilinçli farkındalığın incelenmesine temel dayanak olabilir (Gambrel ve Keeling, 2010). Kişilerarası bilinçli farkındalık, etkili iletişimi arttırmaktadır. Öfkeli, korkulu, tehdit edilmiş hissetmek gibi en zor etkileşim süreçlerinde bile kişilerarası bilinçli farkındalık sayesinde birey, ilişkilerini geliştirebilir (Stahl ve Goldstein, 2010). Evlilik ilişkisinde özellikle olumsuz duygular hissedildiğinde bu duygularla sağlıklı bir şekilde başa çıkabilmek için evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın gelişmesinin ve böylece eşle ilişki kalitesini arttırmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

Evlilik ilişkisinde bilinçli farkındalık, evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık olarak açıklanabilir. Evlilik ilişkisinde bilinçli farkındalık kavramı, evlilikte eşler arası etkileşimde bireyin bilinçli farkındalıklı olmasıdır. Evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık kavramı, bireyin eşiyle olan etkileşim, iletişim sürecinde eşini dikkatli bir biçimde dinlemesi, kendisinin ve eşinin duygularının farkında olması, kendisinin ve eşinin duygularını düşüncelerini yargılamadan, kabul etmesi ve eşinin davranışlarına dürtüsel davranmadan kendini düzenleyerek cevap verebilmesi olarak tanımlanır.

2.5. İlgili Araştırmalar

Bu bölümde; bilinçli farkındalık, kişilerarası bilinçli farkındalık, öznel iyi oluş, duygusal zekâ, evlilik uyumu değişkenlerinin incelendiği araştırmalara yer verilmiştir. Öncelikle yurt dışında yapılan araştırmalara yer verilmiş daha sonra yurt içinde yapılan araştırmalar açıklanmıştır.

2.5.1 Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Bilinçli farkındalık temelli müdahalelerin ilişkinin işlevselliğini arttırmak için çiftlere uygulandığı ilk araştırma Carson vd. (2004) tarafından yapılmıştır. Kabat-Zinn tarafından geliştirilen MBSR programını çiftlere uyarlamıştır ve bilinçli farkındalık temelli ilişki geliştirme programını hazırlamışlardır. Eşle etkileşimi arttıracak müdahaleler eklenerek MBSR programında uyarlama yapılmıştır. İlişki sürecinde çiftlerin bilinçli farkında olmaları amaçlanmıştır. Program, altı veya sekiz çifte uygulanmaktadır, sekiz haftayı, haftada 150 dakika grup oturumlarını ve bir tam gün (yedi saat) yoğun bilinçli farkındalık (mindfulness retreat) oturumunu içermektedir. 44 çift ile araştırmalarını yürütmüşlerdir. Çiftlerin 37'si evli, yedisi en az bir yıldır birliktelik yaşamaktadır. 22 çift deney grubunda, 22 çift kontrol grubundadır. Çiftlerin yaşları 23 ile 69 arasında değişmektedir. Araştırmanın sonuçlarında kontrol grubuna göre deney grubunda bulunan çiftlerin ilişki doyumu, özerklik, ilişki, yakınlık, eş kabulü, ilişki mutluluğu, stresle etkili başa çıkma, iyi oluş, iyimserlik, maneviyat, bireysel rahatlama düzeyi artmış ve psikolojik stres ve ilişki stres düzeyi düşmüştür.

Bilinçli farkındalık temelli müdahalelerin çiftlere uygulandığı diğer bir programda Gambrel ve Piercy (2015a), ilk bebeklerini bekleyen çiftlere dört hafta süren bilinçli farkındalıklı ebeveynliğe geçiş programını (mindful transition to parenthood

program) uygulamışlardır. Program, MBSR programının kısaltılmış halini, bilinçli farkındalık, ebeveynlik ve ilişki eğitimini içermektedir. Araştırmaya 16'sı deney, 17'si kontrol grubunda olmak üzere toplam 33 çift katılmıştır. Kadınların programa başlarken hamilelikleri ortalama 21 haftadır ve yaşları 22 ile 46 arasındadır. Erkeklerin yaşları ise 24 ile 41 arasındadır. Program, iki haftada bir, üç-beş çift uygulanmıştır. Araştırmanın sonucunda kontrol grubuna göre deney grubundaki erkeklerin ilişki doyumları, bilinçli farkındalıkları artmış, olumsuz duyguları azalmıştır. Kadınlarda anlamlı bir farklılık olmamıştır. Nicel analiz sonuçlarının yorumlanabilmesi için oluşturulan nitel analiz sonuçlarına göre bu farklılığın sebepleri, erkeklerin bu programla babalığa geçişte sosyal destek ihtiyacını daha çok karşılaması, programa istekli ve ilgili olunması ve erkeklerin program sayesinde hamilelik süreci ve bebekleri ile etkileşimde bulunmaları olarak bulunmuştur. Gambrel ve Piercy (2015b), bu araştırmanın devamı olarak yarı yapılandırılmış görüşme formunda elde edilen bilgileri analiz etmiştir. Araştırma sonucunda programa katılan çiftler kendilerini olumlu yönde geliştirdiklerini ifade etmişlerdir. Çift olarak ilişkilerinin geliştiğini, bebeğe ve ebeveynliğe daha hazır olduklarını belirtmişlerdir.

Başka bir araştırmada ise MBSR programına katılan bireylerin eşlerinin ilişkiye yönelik görüşleri incelenmiştir. Sekiz haftalık MBSR programını bitiren, en az iki yıldır romantik ilişki yaşayan bireyler ve eşleri araştırmaya dâhil edilmiştir. 11 çift ile araştırma yürütülmüştür. Çiftlerin yaşları 25 ile 57 arasındadır. Veri toplama aracı olarak çiftlere yarı yapılandırılmış görüşme formu uygulanmıştır. Araştırmanın sonucunda eşler, MBSR programına katılan bireylerin eşlerinin olumlu algılarının olduğunu, program sayesinde duygusal olarak dengelerinin geliştiğini, daha sakin ve daha az tepkisel olduklarını ifade etmişlerdir. Bunun yanında eşlerinin davranışlarında yeterli değişim olmadığını, iletişim sorunlarını tam anlamıyla çözemediklerini ve programın ilişkilerine fazla katkısının olmadığını belirtmişlerdir (Gillespie ve ark., 2015).

Bilinçli farkındalık üzerine betimsel araştırmalar incelendiğinde Burpee ve Langer (2005); bilinçli farkındalık, evlilik doyumu ile algılanan eş benzerliği arasındaki ilişkileri incelemiştir. 95 (55 kadın ve 40 erkek) evli bireye ulaşmıştır. Evli bireylerin yaşları 25 ile 74 arasında değişmektedir. Araştırmanın sonucunda bilinçli farkındalık ile evlilik doyumu arasında pozitif yönde ilişki bulunurken algılanan eş benzerliği ve

evlilik doyumu arasında ilişki bulunmamıştır. Bilinçli farkındalığın evlilik doyumu varyansının yaklaşık %8'ini açıkladığı bulunmuştur.

Barnes vd. (2007), ilişki doyumunda bilinçli farkındalığın rolünü inceledikleri iki aşamalı bir araştırma yapmışlardır. Araştırmayı 89 üniversite öğrencisi ile yürütmüşlerdir. Araştırmaya katılanların tümü kadındır ve yaşları 18 ile 23 arasındadır. Korelasyon analizi sonucunda bilinçli farkındalık ile çift uyumu, çatışmayı olumlu yönde çözme ile pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Öz kontrol ile negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur (araştırmada kullanılan özkontrol ölçeğinden yüksek puan alma düşük özkontrol düzeyine sahip olma anlamına gelmektedir). Araştırmaya katılan öğrencilerden 82'sine 10 hafta sonra ölçekler tekrar uygulanmıştır. Değişkenler arasında korelasyon analiz sonuçları benzer bulunmuştur. Araştırma grubuna ilk uygulanan bilinçli farkındalık puanlarının ilk ve ikinci kez uygulanan değişkenleri ne derece yordadığına yönelik çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Cinsiyet, ilişki süresi ve bir ay boyunca birlikte geçirilen zaman değişkenleri kontrol altına alındığında bilinçli farkındalığın ilk kez uygulanan çift uyumunu, öz kontrolü ve çatışma çözmeyi, ikinci kez uygulanan çift uyumunu, öz kontrolü anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur.

Barnes vd. (2007), ilişki doyumu ile bilinçli farkındalık ilişkisini tekrar test etmek ve ilişkide yaşanan strese karşı bilinçli farkındalığın etkisini incelemek için ikinci bir araştırma yapmışlardır. Bu araştırma, 57 çift ile yürütülmüştür, çiftler üniversite öğrencisidir. Çiftlerin üç aydan uzun süre ilişkileri bulunmaktadır ve yaşları 18 ile 25 arasında değişmektedir. Çiftler, ilişkilerinde yaşadıkları çatışmalarla ilgili konuşurken ve çatışmalarını çözmeye çalışırken video kamereya alınmıştır. Araştırmanın sonucunda bilinçli farkındalık ile ilişki doyumu arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Bilinçli farkındalık ile çatışma esnasındaki iletişim değişkenleri incelendiğinde bilinçli farkındalık, sözlü saldırı ile negatif yönde anlamlı ilişkili bulunmuştur. Ayrıca bilinçli farkındalığın, ilişkideki çatışmalarda düşük düzeyde kaygılı olunmasını, düşük düzeyde düşmanca tutum sergilenmesini, sevgi ve bağlılık hissetmede pozitif değişimi anlamlı derecede yordadığı bulunmuştur. Kadınlar arasında ise bilinçli farkındalığın eşe saygı duyma ve eşten saygı görmeyi yordadığı bulunmuştur.

Evli çiftlerde bilinçli farkındalık ile evlilik doyumu arasında duygu repertuar becerilerinin aracılık rolünün incelendiği bir araştırmaya ulaşılmıştır. Araştırmaya 33

evli çift katılmıştır. Kadınların yaş ortalaması 40, erkeklerin 38'dir. Korelasyon analizi sonucu bilinçli farkındalık ile evlilik doyumu, ilgi, bakış açısını alma, kişisel stresin olmaması, içsel öfkenin kontrolü, öfkenin dışa vurulmasının kontrolü arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Bilinçli farkındalık ile duyguları tanımlama zorluğu, duyguları ifade edebilme zorluğu, öfkenin dışa vurulması, öfke kontrolsüzlüğü, dürtüsellik arasında negatif yönde ilişki bulunmuştur. İçsel öfke ile bilinçli farkındalık arasında ilişki bulunmamıştır. Ayrıca evlilik doyumu ile duyguları tanımlama zorluğu, duyguları ifade edebilme zorluğu, öfkenin dışa vurulması, dürtüsellik arasında negatif yönde ilişki; kişisel stresin olmaması, öfkenin dışa vurulmasının kontrolü arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Empatik ilgi, bakış açısını alma, içsel öfkenin kontrolü, içsel öfke, öfke kontrolsüzlüğü ile evlilik doyumu arasında ilişki bulunmamıştır. Aracılık etkileri incelendiğinde duyguları tanımlama, duyguları ifade edebilme ve öfkeyi kontrol edebilmenin bilinçli farkındalık ve evlilik kalitesi arasında tam aracılık ettiği bulunmuştur. Bilinçli farkındalık, duygu repertuvar becerilerini geliştirerek ilişki doyumunun artmasına katkı sağlamaktadır (Wachs ve Cordova, 2007).

Khaddouma vd. (2015), bilinçli farkındalık, cinsel doyum ve ilişki doyumu arasındaki ilişkileri incelemiştir. En az üç haftadır romantik ilişki yaşayan 322 (246 kadın ve 76 erkek) üniversite öğrencisine ulaşılmıştır. Öğrencilerin yaşları 18 ile 25 arasında değişmektedir. Korelasyon analizi sonucunda bilinçli farkındalığın içsel deneyime tepkisizlik alt boyutu ile ilişki doyumu arasında ilişki bulunmamış; farkındalıkla hareket etme, tanımlama, içsel deneyimleri yargılamama, gözlemleme alt boyutları ile ilişki doyumu arasında düşük düzeyde ilişki bulunmuştur. Cinsel doyum ile farkındalıkla hareket etme, içsel deneyimleri yargılamama, gözlemleme arasında düşük düzeyde ilişki bulunmuş, ilişki doyumuyla arasında ise yüksek düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Yol analizi sonucunda bilinçli farkındalığın gözlemleme ve içsel deneyimleri yargılamama boyutları ile ilişki doyumu arasında cinsel doyumun aracılık ettiği bulunmuştur. Bilinçli farkındalığın tanımlama, farkındalıkla hareket etme ve içsel deneyimlere tepkisiz olma boyutları ile cinsel doyum ve ilişki doyumu arasında ilişki bulunmamıştır.

Jones vd. (2011), bilinçli farkındalıkla evlilik doyumu arasında eşe bağlanmanın aracılık rolünü incelemiştir. Araştırmaya yaşları 19 ile 66 arasında olan 104 evli birey katılmıştır. Araştırmanın sonucunda bilinçli farkındalığın evlilik doyumu

üzerindeki etkisi anlamlı bulunmuştur. Ayrıca bilinçli farkındalık ve evlilik doyumu arasında eşe bağlanmanın aracı etkisi olduğu bulunmuştur.

Lenger vd. (2017), uzun süreli evliliklerde ilişki doyumu ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Uzun süreli evli olan 164 evli çiftte ulaşılmıştır. Evlilik süresi ortalaması 28.3 yıldır. Çiftlerin yaşları 33 ile 81 arasında değişmektedir. Araştırma sonucunda bilinçli farkındalığın ilişki doyumu ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca bilinçli farkındalığın alt boyutları olan farkındalıkla hareket etme, tanımlama, içsel deneyimleri yargılamama, içsel deneyimlere tepkisiz olma ile ilişki doyumu ilişkili bulunmuşken gözlemlene boyutuyla anlamlı ilişki bulunmamıştır. Ayrıca içsel deneyime tepkisizliğin ilişki doyumunu anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur. Bu çalışmada aynı zamanda bireyin bilinçli farkındalık düzeyinin eşinin ilişki doyumunu nasıl etkilediği incelenmiştir. Bireyin bilinçli farkındalık düzeyi toplam puanı ve alt boyutları ile eşinin ilişki doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Schutte ve Malouff (2011), araştırmalarında üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıkları ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişkide duygusal zekânın aracılık rolünü incelemişlerdir. Araştırmaya 125 (108 kadın, 14 erkek ve 3 belirsiz) üniversite öğrencisi katılmıştır. Öğrencilerin yaş ortalaması 34.17'dir. Araştırmanın sonucunda duygusal zekânın bilinçli farkındalık ile olumlu duygu ve yaşam doyumu arasında kısmi aracılık etkisi, bilinçli farkındalık ile olumsuz duygu arasında tam aracılık etkisi olduğu bulunmuştur. Sonuç olarak yüksek düzeyde bilinçli farkındalık duygusal zekâyı arttırmakta, bu sonuç da olumlu duyguları ve yaşam doyumunu arttırırken olumsuz duyguları azaltmaktadır.

Benzer bir çalışmayı Griebel (2015) doktora tez çalışmasında yapmıştır. Bilinçli farkındalık boyutları ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide duygusal zekânın aracılık rolünü incelemiştir. Araştırmaya 123 (84 kadın ve 39 erkek) üniversite öğrencisi katılmıştır. Öğrencilerin yaşları 18 ile 60 arasındadır. Korelasyon analizi sonucunda bilinçli farkındalık toplam puan ile duygusal zekâ, olumlu duygu, yaşam doyumu arasında pozitif yönde, olumsuz duygu arasında negatif yönde ilişki bulunmuştur. Bilinçli farkındalığın alt boyutları incelendiğinde duygusal zekâ ile gözlemlene, tanımlama ve içsel deneyimlere tepkisiz olma arasında pozitif yönde ilişki; olumlu duygu ile gözlemlene, tanımlama ve içsel deneyimlere tepkisiz olma arasında pozitif yönde ilişki; yaşam doyumu ile tanımlama, farkındalıkla hareket etme, yargılamama

ve içsel deneyimlere tepkisiz olma arasında pozitif yönde ilişki; olumsuz duygu ile tanımlama, farkındalıkla hareket etme, yargılamama ve içsel deneyimlere tepkisiz olma arasında negatif yönde ilişki bulunmuştur. Aracılık etkisi incelendiğinde duygusal zekânın bilinçli farkındalık ile olumlu duygu, olumsuz duygu ve yaşam doyumu arasında kısmi aracılık etkisi bulunmuştur. Duygusal zekânın bilinçli farkındalığın tanımlama boyutu ile yaşam doyumu ve olumlu duygu arasında kısmi aracılık etkisi, tepkisiz olma ile olumlu ve olumsuz duygu arasında da kısmi aracılık etkisi bulunmuştur.

Wang ve Kong (2014) da araştırmalarında bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu ve ruhsal sıkıntı arasında duygusal zekânın aracılık rolünü incelemiştir. 321 kişi (183 kadın ve 138 erkek) araştırmaya katılmıştır. Yaşları 18 ile 52 arasındadır. Araştırmanın sonucunda bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu ve ruhsal stres arasında duygusal zekânın kısmi aracılık etkisi bulunmuştur. Sonuç olarak bilinçli farkındalığın yüksek olması duygusal zekâyı arttırmakta bu da yaşam doyumunun yükselmesine ve ruhsal sıkıntının düşmesine katkı sağlamaktadır.

Bilinçli farkındalık ile algılanan stres arasında duygusal zekânın aracı rolünün incelendiği bir araştırma Bao vd. (2015) tarafından gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya 223 kadın ve 157 erkek toplam 380 birey katılmıştır. Yaş ortalaması 27.21'dir. Bilinçli farkındalık ile duygusal zekâ arasında pozitif, algılanan stres arasında negatif yönde ilişki olduğu bulunmuştur. Duygusal zekânın duyguları düzenleme ve kullanma boyutlarının bilinçli farkındalık ile algılanan stres arasında aracı etkisi olduğu bulunmuştur.

Kişilerarası bilinçli farkındalık kavramıyla ilgili yapılan araştırmalarda dikkat çeken nokta son dönemde artış gösterdiği ve ikili ilişkileri incelerken önemli bulunduğudur. Kişilerarası bilinçli farkındalık kavramından ilk kez bahseden Duncan (2007) doktora tez araştırmasında kişilerarası bilinçli farkındalık kavramını ebeveyn-çocuk ilişkisi üzerinden araştırmıştır. Yaşları 23 ile 71 arasında olan 753 anne ve yaşları 12 ile 15 arasında olan ergenlik döneminde bulunan çocukları araştırmaya katılmıştır. Doktora tez kapsamında Ebeveynlikte Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Ölçeği (Interpersonal Mindfulness in Parenting Scale, IEM-P) geliştirilmiştir. Araştırmanın sonucunda mutlu olmanın ebeveynlikte bilinçli farkındalığı açıkladığı, mutlu olma ile psikolojik semptomların birlikte içsel bilinçli farkındalığı açıkladığı bulunmuştur. Araştırmanın diğer bir sonucunda ise ebeveynlikte kişilerarası bilinçli farkındalığın

çocuk yönetimi ve ebeveyn-çocuk ilişki kalitesini açıkladığı bulunmuştur. Ayrıca ebeveynlikte kişilerarası bilinçli farkındalığın ebeveyn-çocuk ilişki kalitesi üzerinden amaç belirleme ve problemli davranışlara dolaylı etkisi olduğu bulunmuştur.

Ebeveyn-çocuk ilişkisinde kişilerarası bilinçli farkındalığı ölçmek için McCaffrey vd. (2017) de araştırmalarında 2 ile 16 yaş arası çocukları bulunan ailelere uygulanabilen Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni (Mindfulness in Parenting Questionnaire, MIPQ) geliştirmişlerdir. Yaşları 19 ile 63 arasında değişen 203 ebeveyn ile çalışmalar yürütülmüştür. Faktör analiz sonucunda 28 maddelik ölçeğin bilinçli farkındalıkla eğitim ve çocukla anda olma olmak üzere iki yapısı bulunmuştur. Bilinçli farkındalıkla eğitim ve çocukla anda olma boyutları, demokratik ebeveynle pozitif yönde ilişkili bulunurken, otoriter ebeveynle, aşırı hoşgörölü ebeveynle ve işlevsel olmayan ebeveyn davranışlarından aşırı tepki göstermeyle ve ihmalkâr davranışlarla negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Ayrıca ölçeğin her iki boyutu da bilinçli farkındalıkla düşük düzeyde pozitif yönde ilişkili bulunmuştur.

Kişilerarası bilinçli farkındalığın öğretmen-öğrenci ilişkileri üzerine de araştırıldığı görölmektedir. Frank vd. (2016) araştırmalarında Öğretmenlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni (Mindfulness in Teaching Scale) geliştirmiştir. Araştırmanın faktör analizleri 526 ilkokul öğretmeni ile yürütülmüştür. Öğretmenlerin yaşları 22 ile 75 arasında değişmektedir. Araştırmanın sonucunda ölçeğin içsel bilinçli farkındalığı ve kişilerarası bilinçli farkındalığı ölçen iki boyutu olduğu bulunmuştur. Ölçeğin 392 öğretmenle yapılan öğretmen tükenmişliğiyle ve eğitimci olarak yetkinliğiyle ilgili korelasyon sonuçları değerlendirildiğinde kişilerarası bilinçli farkındalık ile duygusal tükenmişlik ve duyarsızlaşma arasında negatif yönde, kişisel başarı duygusu, davranışları yönetme yetkinliği ve sosyal duygusal yetkinlik arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Ancak içsel bilinçli farkındalıkla ilişki bulunmamıştır. Ayrıca öğretmenlerin altı ayda sahip olduğu duygusal tükenmişliği, duyarsızlaşmayı, davranış yönetimi yetkinliğini ve sosyal duygusal yetkinliği kişilerarası bilinçli farkındalığın yordadığı bulunmuştur.

Pratscher vd. (2018), üniversite öğrencilerinin kişilerarası bilinçli farkındalık ile arkadaşlık kalitesi arasındaki ilişkisini incelemiştir. Alanyazında bulunan bilinçli farkındalığı ölçen ölçeklerden (Baer ve ark. 2006; Walach ve ark., 2006; Brown ve Ryan 2003; Cardaciotto ve ark., 2008; Baer ve ark., 2004) faydalanılmıştır.

Kişilerarası bilinçli farkındalık düzeyini ölçebileceklerini düşündükleri 12 uygun madde alanyazında bulunan öleklerden seçilmiş ve geçerlik, güvenirlik çalışmaları yapılmış ve kişilerarası bilinçli farkındalık ölçeği geliştirilmiştir. Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Ölçeği ile Baer ve ark.'nın (2006) geliştirdiği Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği (FACET) arasında pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Kişilerarası bilinçli farkındalık ile arkadaş kalitesi arasında düşük düzeyde pozitif yönde; depresyon ve kaygı ile arasında negatif yönde ilişki bulunmuştur. Aynı cinsten en iyi arkadaşla sürekli kişisel problemlerin konuşulmasıyla arasında anlamlı ilişkiye ulaşılammıştır. Araştırmanın dikkat çeken bir bulgusu regresyon modelinde kişilerarası bilinçli farkındalıkla arkadaş kalitesi arasında ilişki bulunmuşken, bilinçli farkındalık ile arkadaş kalitesi arasında anlamlı ilişki bulunmamış olmasıdır. Aynı araştırmanın ikinci kısmında Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ne FACET'in uygun maddeleri alınmış, Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Ölçeği 20 maddeye çıkarılmış ve ölçeğin geçerlik güvenirlik çalışmaları yapılmıştır. Kişilerarası bilinçli farkındalık ile bilinçli farkındalık arasında yüksek düzeyde, bakış açısı alma ve psikolojik ihtiyaç doyumuyla orta düzeyde ve empatiyle düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Kişilerarası bilinçli farkındalığın arkadaş kalitesi ile orta düzeyde pozitif yönde; depresyon ve kaygı arasında negatif yönde ilişki bulunmuştur. Aynı cinsten en iyi arkadaşla sürekli kişisel problemlerin konuşulması arasında anlamlı ilişkiye ulaşılammıştır. Regresyon modeli birinci çalışma ile benzer sonuçlar vermiştir. Araştırmada kişilerarası bilinçli farkındalık ile arkadaş kalitesi arasında bakış açısı alma, empati ve ihtiyaç doyumunu aracı rolü incelendiğinde bakış açısı alma ve ihtiyaç doyumunun dolaylı etkisi bulunmuştur. Araştırma kapsamında geliştirilen Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin geçerlik güvenirlik çalışmaların tekrar yapılması araştırmanın sınırlı yanı olarak sunulmuştur.

Bu sınırlamaya yönelik yeni bir Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Ölçeği geliştirilmiştir. Araştırma beş farklı çalışmayla toplam 2085 kişi ile yapılmıştır. Araştırmanın sonucunda ölçeğin şimdiki anda olma, kendisinin ve diğerlerinin farkında olma, yargılamadan kabullenme ve tepkisiz olma olmak üzere dört boyutu ve toplam 27 maddesi olduğu bulunmuştur. Ayrıca araştırmanın bir bölümünde bilinçli farkındalık, kişilerarası bilinçli farkındalık ve duygusal zekâ arasındaki ilişki incelenmiştir. Yaşları 18 ile 87 arasında değişen 243 kişiye ulaşılmıştır. Korelasyon

analizi sonucunda kişilerarası bilinçli farkındalık ile duygusal zekâ arasında orta düzeyde ilişki bulunurken, bilinçli farkındalık ile duygusal zekâ arasında düşük düzeyde ilişki bulunmuştur. Bilinçli farkındalık kontrol altına alınarak uygulanan kısmi korelasyon analizi sonucunda kişilerarası bilinçli farkındalık ile duygusal zekâ arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Araştırmacılar aynı zamanda bilinçli farkındalık, kişilerarası bilinçli farkındalık ve ilişki doyumu arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmada üç aydan daha fazla romantik ilişki yaşayan, yaşları 18 ile 27 arasında değişen 141 üniversite öğrencisine ulaşılmıştır. Bilinçli farkındalık kontrol altına alınarak uygulanan kısmi korelasyon analizi sonucunda kişilerarası bilinçli farkındalık ile ilişki doyumu arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur (Pratscher ve ark., 2019).

Kohlenberg vd. (2015), kişilerarası bilinçli farkındalığın etkisini ölçmek için deneysel bir araştırma yapmışlardır. Farkındalık, cesaret ve sevgi üzerine odaklanılan bu araştırmaya 114 lisans öğrencisi katılmıştır. Tesadüfi olarak katılımcıların 43'ü içsel bilinçli farkındalık müdahaleleri grubuna, 37'si kişilerarası bilinçli farkındalık müdahaleleri grubuna ve 34'ü kontrol grubuna atanmıştır. Gruplara müdahalelerde bulunulurken grup katılımcı sayısı 6 ile 11 arasında tutulmuştur. İçsel bilinçli farkındalık müdahalelerinde bulunulan gruba; nefes farkındalığına, beden duyularına, düşüncelere ve duygulara odaklanmaya yönelik meditasyon egzersizleri uygulanmıştır. Kişilerarası bilinçli farkındalık müdahalelerinde bulunulan gruba öncelikle içsel bilinçli farkındalık müdahalesi uygulanmıştır. Daha sonra kişilerarası bilinçli farkındalığa yönelik müdahalelerde bulunulmuştur. Bu müdahaleler, diğer insanlarla birlikteyken içsel ve dışsal uyaranlara yönelik farkındalığı geliştirmeyi, özel ilişkileri geliştirmek için ilişkiler üzerine derin düşünmeyi ve ilişkiler üzerine kısa grup etkileşimlerini içermektedir. Kontrol grubuna video izletilmiştir. Araştırmanın sonucunda bilinçli farkındalık müdahalelerinde öntest ve sontest puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Grupların bilinçli farkındalık düzeyleri artmıştır. İçsel bilinçli farkındalık müdahalesi grubu, kişilerarası bilinçli farkındalık müdahalesi grubu ve kontrol grubu arasında farklılık bulunmuştur. İçsel bilinçli farkındalık müdahalesi grubu ile kişilerarası bilinçli farkındalık müdahalesi grubunun sosyal iletişimde bilinçli farkındalık düzeyleri ve birbirleriyle kurdukları ilişki yakınlık derecesi artmıştır. Gruplar arası son test puan ortalamaların karşılaştırılmasında bilinçli

farkındalık düzeyi son test puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ancak birbirleriyle karşılaştırıldığında bu farklılık anlamlı bulunmamıştır. Sosyal iletişimde bilinçli farkındalık düzeyleri açısından son test puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Kişilerarası bilinçli farkındalık müdahalesi alan grubun puan ortalamaları diğer gruplara göre daha yüksektir. Bireylerin birbirlerine yönelik ilişki yakınlık düzeyleri son test puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ve kişilerarası bilinçli farkındalık müdahalesi alan grubun puan ortalamaları diğer gruplara göre daha yüksektir. Sonuç olarak kısa süreli bilinçli farkındalık müdahaleleri içsel bilinçli farkındalığı arttırmaktadır. Ayrıca kişilerarası bilinçli farkındalığa yönelik oluşturulan müdahaleler bireylerin sosyal iletişimlerini arttırmaktadır.

2.5.2. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Türkiye’de öznel iyi oluşa, evlilik uyumuna, evlilik doyumu ve duygusal zekâya yönelik araştırmalar uzun yıllardan beri bulunmakla beraber bilinçli farkındalıkla ilgili araştırmalar son yıllarda artış göstermektedir. Aşağıda bu değişkenlerin ilişkilerinin incelendiği güncel araştırmalara yer verilmiştir.

Satıcı (2018), doktora tez araştırmasında mükemmeliyetçilik ile romantik ilişki doyumu arasında duygusal zekâ ve bilinçli farkındalığın aracılık etkilerini incelemiştir. Araştırmaya 421 üniversite öğrencisi (294 kadın ve 127 erkek) katılmıştır. Araştırmanın sonucunda, duygusal zekâ ve bilinçli farkındalığın mükemmeliyetçilik ile romantik ilişki doyumu arasında kısmi aracılık etkisi olduğu bulunmuştur. Başka bir ifadeyle, mükemmeliyetçiliğin düşmesi genç yetişkinlerin duygusal zekâ ve bilinçli farkındalık düzeylerini artırabileceği ve bu artışların da romantik ilişki doyumunu artıracakları belirlenmiştir.

Ateş (2018), doktora tez çalışmasında evli bireylerde öznel iyi oluşun internet üzerinden aldatma eğilimi, cinsiyet rolleri (erkeksilik ve kadınsılık) ve evlilik doyumu arasındaki ilişkileri incelemiştir. 228’i kadın ve 91’i erkek olmak üzere toplam 319 evli bireye ulaşılmıştır. Evli bireylerin yaşları 24 ile 62 arasında değişmektedir. Araştırmanın sonucunda erkeksilik ve kadınsılığın öznel iyi oluş ile pozitif yönde ilişkili olduğu, internet üzerinden aldatma eğiliminin öznel iyi oluş ile negatif yönde ilişkili olduğu ve internet üzerinden aldatma eğiliminin kadınsılık ile negatif yönde ilişkili olduğu ancak erkeksilik ile ilişkisinin olmadığı bulunmuştur.

Evlilik doyumunun öznel iyi-oluş ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Kadınsılık ve öznel iyi-oluş arasındaki ilişkide internet üzerinden aldatma eğiliminin aracı değişken olduğu bulunurken internet üzerinden aldatma eğilimi aracılığıyla erkeksilik ve öznel iyi-oluş arasındaki dolaylı etki anlamlı bulunmamıştır. İnternet üzerinden aldatma eğilimi ve öznel iyi-oluş arasındaki ilişkide evlilik doyumunun kısmi aracı olduğu bulunmuştur.

Erkoç (2017), yüksek lisans tez araştırmasında öz anlayış ve bilinçli farkındalığın öz eleştiri ve öznel iyi oluş arasındaki etkisini incelemiştir. Araştırmaya 61'i kadın ve 167'si erkek, toplam 328 birey katılmıştır. Bireylerin 142'si bekâr, 171'i evlidir ve yaşları 19 ile 72 arasındadır. Araştırmanın sonucunda, öz anlayış ve bilinçli farkındalığın öz eleştiri ile öznel iyi oluş arasında kısmi aracı etkisinin olduğu bulunmuştur.

Terzioğlu (2016) da yüksek lisans tez araştırmasında, bilinçli farkındalığın, öz anlayışın, duyguları yönetme becerilerinin ve sosyal ilgi düzeylerinin öznel iyi oluş ve stres belirtileriyle ilişkilerini incelemiştir. Araştırmaya 519'u kız, 315'i erkek toplam 834 üniversite öğrencisi katılmıştır. Öğrencilerin yaşları 17 ile 27 arasındadır. Araştırmanın sonucunda bilinçli farkındalığın (tanımlama, farkındalıkla davranma ve içsel deneyimlere tepkisizlik boyutları), öz anlayışın (öz-sevecenlik, öz-yargılama ve izolasyon), duyguları yönetme becerilerinin ve sosyal ilginin öznel iyi oluşu yordadığı bulunmuştur. Ayrıca bilinçli farkındalığın (gözlemleme, farkındalıkla davranma, içsel deneyimleri yargılamama ve içsel deneyimlere tepkisizlik alt boyutları), öz anlayışın (izolasyon ve aşırı özdeşleşme boyutları), duyguları yönetme becerilerinin stres belirtilerini yordadığı bulunmuştur.

Başka bir yüksek lisans tez araştırmasında evlilik doyumu ve çok boyutlu algılanan sosyal desteğin evli bireylerin öznel iyi oluş düzeyleri üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir. 18 ile 65 yaş arasındaki 143 kadın ve 120 erkek olmak üzere toplam 263 evli bireye ulaşılmıştır. Kadınlar ve erkekler için analiz sonuçları ayrı ayrı yapılmıştır. Araştırmanın sonucunda kadınlarda ve erkeklerde algılanan sosyal destek ve evlilik doyumunun öznel iyi oluşu yordadığı bulunmuştur (Bayer, 2017).

Yıldız Akyol (2016a), yüksek lisans tez araştırmasında akademisyenlerin farkındalık düzeylerinin ve stresle başa çıkma tutumlarının mutluluk düzeylerini yordamadaki rolünü incelemiştir. Araştırmanın çalışma grubunu, Türkiye'de çeşitli üniversitelerde görev yapmakta olan 346 akademisyen oluşturmaktadır. Akademisyenlerin 214'ü

kadın, 132'si erkek; 179'u evli, 167'si bekar ve yaşları 22 ile 63 arasındadır. Araştırmanın sonucunda akademisyenlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin mutluluk düzeylerini anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Ayrıca akademisyenlerin aktif planlama, stresle başa çıkma tutumunun mutluluk düzeyleri için anlamlı bir yordayıcı olduğu sonucu elde edilmiştir.

Diğer bir yüksek lisans tez araştırmasında da üniversite son sınıf öğrencilerinin tükenmişliklerinin bilinçli farkındalık düzeylerini yordamadaki etkisi incelenmiştir. Araştırmaya 449 üniversite son sınıf öğrencisi (349 kadın ve 100 erkek) katılmıştır. Üniversite öğrencilerinin yaş ortalaması 22.71'dir. Araştırmanın sonucunda üniversite son sınıf öğrencilerinin bilinçli farkındalıkları ve tükenmişlikleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu, tükenmişlik düzeyinin bilinçli farkındalığı yordadığı bulunmuştur (Yıldız Akyol, 2016b).

Kara (2016) ise yüksek lisans tez çalışmasında depresyon düzeyi ile bilinçli farkındalık ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkilerde öz-kontrolün aracılık rolünü incelemiştir. Araştırmaya 808 üniversite öğrencisi (426 kadın ve 382 erkek) katılmıştır. Üniversite öğrencilerinin yaş ortalaması 21.2'dir. Araştırmanın sonucunda güvenli bağlanmanın ve bilinçli farkındalığın öz-kontrol aracılığıyla depresyonu negatif yönde yordadığı; kayıtsız bağlanmanın, saplantılı bağlanmanın ve korkulu bağlanmanın öz-kontrol aracılığıyla depresyonu pozitif yönde yordadığı bulunmuştur.

Canbulat ve Cihangir Çankaya (2014), araştırmalarında evlilikte problem çözme becerisi, evlilik doyumu ve kontrol odağı değişkenlerinin evli bireylerin öznel iyi oluş düzeylerini yordama gücünü ortaya koymuştur. Araştırmaya 317 evli birey (181 kadın ve 136 erkek) katılmıştır. Evli bireylerin yaşları 21 ile 68 arasındadır. Araştırmanın sonucunda evlilikte problem çözme becerisi, evlilik doyumu ve kontrol odağı değişkenlerinin evli bireylerin öznel iyi oluşlarını yordadığı bulunmuştur.

Reisoğlu (2014), doktora tez çalışmasında kişilik özellikleri, mizah tarzları, duygusal zekâ, yaş ve cinsiyetin öznel iyi oluşu yordama düzeyini incelemiştir. Araştırmada 1534 (950 kadın ve 584 erkek) üniversite öğrencisine ulaşılmıştır. Üniversite öğrencilerinin yaş ortalaması 20.66'dır. Araştırmanın sonucunda kişilik özelliklerinden nevrotiklik, dışadönüklük, sorumluluk ve deneyime açıklık, mizah tarzlarından kendini yıkıcı mizah, duygusal zekâ özelliklerinden genel ruh durumu, kişisel beceriler, kişilerarası beceriler ve stresle başa çıkma, demografik özelliklerden

yaş ve cinsiyetin öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Bununla birlikte kişilik özelliklerinden yumuşak başlılık, mizah tarzlarından katılımcı, kendini geliştirici ve saldırgan mizah, duygusal zekâ özelliklerinden uyumluluğun öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde yordamadığı bulunmuştur.

Hamarta vd. (2013), bilinçli farkındalık ve kontrol odağının öznel iyi oluşu yordayıp yordamadığını incelemiştir. Yaş ortalaması 21.29 olan, 531 (320 kadın ve 211 erkek) üniversite öğrencisi araştırmaya katılmıştır. Araştırmanın sonucunda bilinçli farkındalığın ve kontrol odağının öznel iyi oluşu yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Yıkılmaz ve Demir GÜDÜL (2015), yaşamda anlam ve bilinçli farkındalığın yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığını incelemiştir. Araştırma kapsamında 509 üniversite öğrencisine (329 kadın ve 180 erkek) ulaşılmıştır. Araştırmanın sonucunda yaşamda anlamın varlığı ve bilinçli farkındalığın yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordadığı; anlam arayışının ise yaşam doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olmadığı bulunmuştur.

Parlar ve Akgün (2018), evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile evlilik doyumları ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 274 evli bireye (224 kadın ve 50 erkek) ulaşılmıştır. Araştırmanın sonucunda bilinçli farkındalık ile evlilik doyumunu ve evlilikte problem çözme arasında düşük düzeyde, evlilikte problem çözme ile evlilik doyumunu arasında yüksek düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca bilinçli farkındalığın evlilik doyumunu yordamadığı ve evlilikte problem çözmenin evlilik doyumunu yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıkları ile algılanan stres arasındaki ilişkide ruminasyon ve olumsuz duygu durum düzenlemenin aracılık rolünün incelendiği bir araştırma bulunmaktadır. Araştırmaya 425'i kadın ve 320'si erkek, toplam 745 üniversite öğrencisi katılmıştır. Öğrencilerin yaş ortalaması 21.64'tür. Araştırmanın sonucunda ruminasyonun ve olumsuz duygu durum düzenlemenin bilinçli farkındalık ve algılanan stres arasındaki ilişkide kısmi aracı etkisinin olduğu bulunmuştur. (Cenkseven Önder ve Utkan, 2018).

Deniz vd. (2017), araştırmalarında üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıkları ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkide duygusal zekânın aracılık rolünü incelemiştir. Araştırmaya 355 (286 kadın ve 69 erkek) üniversite öğrencisi

katılmıştır. Öğrencilerin yaş ortalaması 19.12'dir. Araştırmanın sonucunda bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide duygusal zekânın tam aracılık etkisi olduğu bulunmuştur.

2.6. Öznel İyi Oluşu Açıklayamaya Yönelik Oluşturulan Modelin Alanyazın Doğrultusunda Temellendirilmesi

Bilinçli farkındalık iyi oluş için önemli bir değişkendir, alanyazında iyi oluş düzeyinin yüksek olmasında bilinçli farkındalığın yeri ve önemi vurgulanmaktadır (Brown ve Ryan, 2003; Burpee ve Langer, 2005; Karremans ve ark., 2017). Bilinçli farkındalığın; dikkat etme ve farkında olma (Brown ve Ryan, 2003; Brown ve ark., 2007), kabullenme (Baer, 2003; Gambrel ve Keeling, 2010), yargılamama (Baer, 2003; Baer ve ark., 2006), anda olma (Kabat-Zinn, 2005; Ögel, 2015), gözlemlleme (Baer, 2003; Baer ve ark., 2006) ve içsel deneyimlere tepkisiz olma (Baer ve ark., 2006; Lenger ve ark., 2017) bileşenlerinin iyi oluşa katkı sağladığı düşünülebilir. Fordyce'a (1983) göre bireyin şu ana odaklı olması ve kendisi olması öznel iyi oluşu artırır. Seligman (2007) da farkında olmanın olumlu duyguları arttırmaya katkısı olduğunu belirtmiştir. Yargılamama bireyin zihnini şimdiki ana getirmesini sağlar (Baer, 2003). Aynı zamanda kabullenme sorunlarla etkili baş edebilmeyi sağlar (Siegel, 2010). Bilinçli farkındalık stresi azaltmakta (Bao ve ark., 2015; Birnie ve ark., 2010; Cenkseven Önder ve Utkan, 2018; Chu, 2010; Dunn ve ark., 2012; Evans ve ark., 2010; Guardino ve ark., 2014; Kabat-Zinn, 2005; Matousek ve Dobkin, 2010; Neece, 2014; Shapiro ve ark., 2008; Vieten ve Astin, 2008) ve stresle baş edebilmeyi sağlamaktadır (Bishop ve ark., 2004; Carson ve ark., 2004; Lenger ve ark., 2017; Wachs ve Cordova, 2007). Aynı zamanda bilinçli farkındalık depresyonu (Duncan ve Bardacke, 2010; Dunn ve ark., 2012; Goodman ve ark., 2014; Kara, 2016; Labelle ve ark., 2010; Matousek ve Dobkin, 2010; Neece, 2014; Vieten ve Astin, 2008) ve kaygıyı (Dunn ve ark., 2012; Goodman ve ark., 2014; Guardino ve ark., 2014; Vieten ve Astin, 2008) azaltmaktadır. Bilinçli farkındalık ruh sağlığı problemlerini hafifletmekte ve psikolojik işlevi arttırmaktadır (Baer, 2003; Chu, 2010). Dikkat ve farkındalıkla şimdiki anda olma, yaşantıları kabullenme, yargılamama ve bunları tepkisiz bir şekilde deneyimleyebilme bireyi sakinleştirebilir, olumlu duyguları ortaya çıkarabilir ve olumsuz duyguları azaltabilir. Bu bağlamda bireyin kendini iyi hissetmesini sağlayabilir.

Bilinçli olmak iyilik halinin arttırılmasını sağlar. Canlı ve açık bir şekilde deneyimlerin farkında olma, iyilik haline ve mutlu olmaya direkt katkı sağlar. Yani olumlu duyguların fazla, olumsuz duyguların az ve yaşam doyumunun fazla olmasıyla ilişkilidir (Brown ve Ryan, 2003). Bilim dünyasında bilinçli farkındalığın bireyin iyi oluşuna katkısının (Mandal ve ark., 2012; Karremans ve ark., 2017) ve bilinçli farkındalık müdahalelerin bireyler üzerindeki etkisinin incelendiği araştırmalar yoğun olarak bulunmaktadır (Jones ve ark., 2011). Birçok araştırmada bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluşu veya öznel iyi oluşu arttırdığı bulunmuştur (Bränström ve ark., 2010; Brown ve Ryan, 2003; Carmody ve Baer, 2008; Collard ve ark., 2008; Cusens ve ark., 2010; Deniz ve ark., 2017; Erkoç, 2017; Hamarta ve ark., 2013; Huppert ve Johnson 2010; Griebel, 2015; Karremans ve ark., 2017; Mandal ve ark., 2012; Nyklíček ve Kuijpers, 2008; Schutte ve Malouff, 2011; Terzioğlu, 2016; Wang ve Kong, 2014; Whitehead ve ark., 2018). Alanyazında bilinçli farkındalıkla ilgili araştırmalarda bireyin içsel süreçlerine yönelik bilinçli farkındalığın değerlendirildiği ileri sürülmüş ve etkileşim sürecinde ortaya çıkan bilinçli farkındalığı açıklayan kişilerarası bilinçli farkındalık kavramı alanyazına dâhil edilmiştir. Bilinçli farkındalığın öznel iyi oluşu açıklamadaki katkısı açıkken kişilerarası bilinçli farkındalığın da öznel iyi oluşu ne derece açıkladığına yönelik bir araştırmanın planlanması alanyazın için değerli görülmüştür.

Kişilerarası bilinçli farkındalık bireyin etkileşim halindeyken anbean farkındalığını sürdürebilmesidir (Pratscher ve ark., 2019). Bilinçli farkındalık müdahalelerinin kişilerarası etkileri az sayıda araştırma ile açıklanmıştır (Gillespie ve ark., 2015). Alanyazında bulunan araştırmaların çoğu içsel bilinçli farkındalığı incelemiştir (Frank ve ark., 2016). Kişilerarası bilinçli farkındalığın son yıllarda yapılan araştırmalarda incelendiği görülmektedir (bkz. de Bruin ve ark, 2012; Duncan ve ark. 2009; Lippold ve ark., 2015; McCaffrey ve ark., 2017; Parent ve ark, 2016; Pratscher ve ark., 2018; Pratscher ve ark., 2019). Yapılan araştırmalarda da kişilerarası bilinçli farkındalık ile mutlu olma (Duncan, 2007), yaşam kalitesi, iyimserlik, psikolojik sağlık (de Bruin ve ark, 2012), arkadaşlıkta psikolojik ihtiyaç doyumu (Pratscher ve ark., 2018; Pratscher ve ark., 2019) arasında pozitif yönde; depresyon (de Bruin ve ark 2012; Pratscher ve ark., 2018; Pratscher ve ark., 2019) kaygı (Pratscher ve ark., 2018; Pratscher ve ark., 2019) ve stres (Pratscher ve ark., 2019) arasında negatif yönde ilişki bulunmuştur. Bilinçli farkındalığın kişilerarası ilişkiler boyutunun

değerlendirildiği kişilerarası bilinçli farkındalık (Duncan, 2007; Frank ve ark., 2016; McCaffrey, 2015; McCaffrey ve ark., 2017) bu araştırmada da evlilik sürecinde değerlendirilmiştir. Bilinçli farkındalığın çift ve aile terapisinde yerini bulmasıyla (Gambrel ve Keeling, 2010; Gehart, 2012; Gehart ve McCollum, 2007) evlilik ilişkisinde kişilerarası bilinçli farkındalığın incelenmesi dikkate değer bulunmuştur. Bundan dolayı da evli bireylerin bilinçli farkındalık ve evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalıkları ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişki incelenmiştir. Bilinçli farkındalığın ve eş etkileşiminin birlikte geliştirildiği bir programda eş etkileşimli bilinçli farkındalığın çiftlerin stresini ve ilişkiye yönelik yaşadıkları stresi düşürdüğü, stresle etkili başa çıkmayı arttırdığı bulunmuştur (Carson ve ark., 2004). Bilinçli farkındalık, bireyin yaşadığı yoğun duyguları kabul etmesini ve onlarla baş edebilmesini sağlar. Kişilerarası ilişkilere de bu durum yansır (Barnes ve ark., 2007). Bahsedilen araştırmalarla ortaya çıkan kişilerarası bilinçli farkındalığın birey üzerindeki olumlu etkileri, kişilerarası bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasında da ilişki olabileceğini ve incelenmeye değer olabileceğini düşündürmektedir.

Bilinçli farkındalık ve kişilerarası bilinçli farkındalık birbirleriyle ilişkili ancak farklı kavramlardır (de Bruin ve ark., 2012; Duncan, 2007; Frank ve ark., 2016; McCaffrey ve ark., 2017; Pratscher ve ark., 2018; Pratscher ve ark., 2019). Kişilerarası bilinçli farkındalık, bilinçli farkındalık yerine ilişkilerin işlevlerini anlamlandırmada önemli bir değişkendir (Pratscher ve ark., 2019). Bundan dolayı bu araştırmada evli bireylerin öznel iyi oluşlarını açıklayan değişkenler incelenirken içsel süreçleri değerlendiren bilinçli farkındalık ile evlilikte eşle etkileşim sürecinde ortaya çıkan kişilerarası bilinçli farkındalık ele alınmıştır. Bu iki değişkenin öznel iyi oluş üzerindeki doğrudan etkileri incelenmiştir.

Bilinçli farkındalık, bireyin hayatında birçok alanda sağlıklı işlevde bulunmasını sağlar. Öznel iyi oluş da bireyin doyumsuz bir hayat sağlamasını, olumlu duyguları deneyimlemesini sağladığı için insanın işlevselliğinde etkili olan değişkenlerden biri olarak görülebilir. Bu araştırma evli bireylerin öznel iyi oluşlarını açıklayan değişkenleri belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Bilinçli farkındalığın da iyi oluş için önemli bir değişken olduğu araştırmalarla kanıtlandığından (Brown ve Ryan, 2003; Karremans ve ark., 2017) bilinçli farkındalık ve evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasında duygusal zekâ ve evlilik uyumunun aracılık rolü incelenmek istenmiştir.

Araştırma modelinde aracılık etkisi incelenen duygusal zekâ ile öznel iyi oluş arasında güçlü bir ilişki vardır (Bar-On, 2006; Carr, 2016) ve iyi oluş araştırmalarında etkisi dikkat çekmektedir (Koydemir ve ark., 2013). Duygusal zekânın öznel iyi oluşu açıklamada katkısı olduğunu bulan araştırmalar mevcuttur (Çelik, 2008; Griebel, 2015; Koçak ve İçmenoğlu, 2012; Reisoğlu, 2014; Schutte ve Malouff, 2011; Wang ve Kong, 2014; Tümkeya ve ark., 2008). Birey duygularını akıllıca kullanabilmenin olumlu etkisini görür (Krishnaveni ve Deepa, 2013) ve duyguları yönetebilme becerisi öznel iyi oluşu artırır (Terzioğlu, 2016). Ayrıca duygusal zekâ ilişkileri sürdürme becerisini geliştirmektedir (Bar-On, 2006; Carr, 2016; Petrides, 2009a). Öznel iyi oluş için de sosyalleşme ve yakın ilişki kurma önemlidir (Buss, 2000; Diener, 1984; Eryılmaz, 2016; Fordyce, 1983; Tkach ve Lyubomirsky, 2006). Duygusal zekâ; iyimserlik (Bar-On, 2006; Carr, 2016; Deniz ve ark., 2013; Petrides, 2009a; Shapiro, 1999; Tarhan, 2010) ve mutluluk (Bar-On, 2006; Carr, 2016; Deniz ve ark., 2013; Petrides, 2009a) özelliklerini de içinde barındırmaktadır. Duygusal zekâda birey mutluluğu sürdürebilir. Sorunlar, sıkıntılar karşısında iyimser olur (Carr, 2016). Mutlu insanlar başarılı ve kendini geliştiren insanlardır ve ruhsal açıdan daha sağlıklıdırlar (Lyubomirsky ve ark., 2005). Duygusal zekâ bireyin hayatına başarı getirir (Goleman, 1999) aynı zamanda psikolojik olarak sağlıklı olmayla ilişkilidir (Bar-On, 2006; Schutte ve ark., 2007). Bu açılardan duygusal zekânın öznel iyi oluşu arttırdığı düşünülebilir.

Benzer şekilde evlilik uyumunun da öznel iyi oluşu arttırdığı söylenebilir. Araştırmalar, evlilik uyumu gibi evliliğin kalitesini ölçen evlilik doyumunun öznel iyi oluşun yordayıcısı olduğunu bulmuştur (Ateş, 2018; Bayer, 2017; Canbulat ve Cihangir Çankaya, 2014). Evliliğin öznel iyi oluşla güçlü ve önemli bir ilişkisi varken (Carr, 2016; Diener, 1984; Diener ve ark., 1999; Seligman, 2007) uyumlu bir evliliğin öznel iyi oluşa katkısının çok daha yüksek olduğu düşünülebilir. Birey, yaşamında bulunan önemli doyum alanlarından memnun ise bu alanlardaki yaşantılarında birçok mutlu anı varsa öznel iyi oluş düzeyi yüksektir (Tuzgöl Dost, 2004). Evlilik uyumunun bireyde önemli bir doyum alanı oluşturduğu düşünüldüğünde evlilik uyumunun öznel iyi oluşu etkilemesi beklenir. Bu bağlamda araştırma kapsamında duygusal zekâ ve evlilik uyumunun öznel iyi oluşla doğrudan etkisi incelenmek istenmiştir ki bu etki bilinçli farkındalığa bağlanmıştır. Bir başka deyişle bilinçli farkındalık ve evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık ile öznel iyi

oluş arasındaki ilişkide duygusal zekâ ve evlilik uyumunun aracı etkisi olduğu düşünülmüştür.

Bu araştırmada bilinçli farkındalık (Brown ve Rayn, 2003; Cahn ve Polich, 2006; Thompson ve Waltz, 2007) ve duygusal zekâ kavramları (Deniz ve ark., 2013; Petrides ve Furnham, 2001) kişilik özelliği olarak değerlendirilmiştir. Duygusal zekâ bireyin içsel ve kişilerarası yeterliliklerini değerlendirmektedir (Bar-On, 1997b, 2006). İçsel yeterlilikler; duygusal öz farkındalık, güvengenlik, girişkenlik, bağımsızlık, öz saygı özelliklerini kapsar (Bar-On, 2006; Petrides, 2009a). İçsel becerilere sahip olan birey kendini anlar, kabul eder ve kendine saygı duyar. Duygularını fark eder ve anlar. Düşüncelerini, inançlarını, duygularını saldırgan olmadan ve hakkını koruyarak ifade eder. Düşüncelerinde ve eylemlerinde özdenetimli olur. Kendi potansiyelini gerçekleştirir, ulaşmak istediklerini başarır (Carr, 2016). Bilinçli farkındalık; dikkati ve farkındalığı (Baer, 2003; Brown ve Ryan, 2004; Kabat-Zinn, 2003), bireyin kendinde gerçekten ne olduğunu fark etmesini (Hanh, 1987; Thera, 2001), olayları yargılamadan gözlemlemesini (Baer, 2003), içsel ve dışsal uyaranları tanımlayabilmesini (Baer ve ark., 2006) içerir. Ayrıca duyguları ifade edebilmeye (Josch ve Cordova, 2007; Wachs ve Cordova, 2007) ve duyguları düzenlemeye (Bao ve ark., 2015; Cenkseven Önder ve Utkan, 2018; Hill ve Updegraff, 2012; Gambrel ve Piercy, 2015b; Gillespie ve ark., 2015; Koole, 2009; Uygur, 2017) katkı sağlar. Bilinçli farkındalığın bu bağlamda duygusal zekâyı arttırdığı söylenebilir.

Bilinçli farkındalığın özellikle duygusal zekânın duyguları anlama ve fark etme (Carr, 2016), duyguları gözleme ve gözlem sonucu elde edilen bilgileri kullanma ve duyguları ifade edebilme (Salovey ve Mayer, 1990) özelliklerine katkı sağladığı düşünülebilir. Ayrıca duygusal zekâ stres yönetimi, dürtü kontrolü, sorun çözme yeterliliklerini içerir (Bar-On, 2006; Petrides, 2009a). Birey sıkıntılara, zorluklara, güçlü duygulara karşı pes etmeden, duygusal açıdan dağılmadan dayanır. Dürtüsel hareket etmez. Duygularını ve dürtülerini kontrol eder (Carr, 2016). Bunun yanında gerçekliği test etme, esneklik ve sorun çözme yeterliliklerini içermektedir (Bar-On, 2006). Birey sorunları çözer, sosyal ve kişilerarası sorunları belirler ve etkin çözümler bulur. Öznel deneyimleri ve nesnel durumları değerlendirir ve arasında uyum sağlar. Düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını değişen durumlara uydurur (Carr, 2016). Bilinçli farkındalık da stresi azaltmakta (Bao ve ark., 2015; Birnie ve

ark., 2010; Cenkseven Önder ve Utkan, 2018; Chu, 2010; Dunn ve ark., 2012; Evans ve ark., 2010; Guardino ve ark., 2014; Kabat-Zinn, 2005; Matousek ve Dobkin, 2010; Neece, 2014; Shapiro ve ark., 2008; Vieten ve Astin, 2008) ve stresle baş edebilmeyi sağlamaktadır (Bishop ve ark., 2004; Carson ve ark., 2004; Lenger ve ark., 2017; Wachs ve Cordova, 2007). Aynı zamanda bilinçli farkındalık uyumsuz davranışların azaltılmasını sağlayan (Bishop ve ark., 2004) ve problem çözme gibi çeşitli bilişsel becerileri etkileyen bir değişkendir (Feldman ve ark., 2007; Parlar ve Akgün, 2018). Bilinçli farkındalığın duygusal zekâyı yordadığına yönelik araştırma sonuçları alanyazında mevcuttur (Bao ve ark., 2015; Deniz ve ark., 2017; Griebel, 2015; Schutte ve Malouff, 2011; Wang ve Kong, 2007). Bu kapsamda bilinçli farkındalığın duygusal zekâyı doğrudan etkisi ve bilinçli farkındalıkla öznel iyi oluş arasındaki aracı rolü incelenmiştir.

Kişilerarası bilinçli farkındalık etkileşim sürecinde bireyin karşısındaki kişiyi tüm dikkati ile dinlemesini, kendisinin ve karşısındaki kişinin duygularının farkında olmasını sağlar (de Bruin, 2012; Duncan, 2007; Duncan ve ark., 2009; Pratscher ve ark., 2019). Ayrıca ilişkiye yönelik bireyin kendini ve davranışlarını düzenleyebilmesine katkıda bulunur (de Bruin, 2012; Duncan, 2007; Duncan ve ark., 2009). Kişilerarası bilinçli farkındalık etkileşim sürecine katkı sağlamakta (de Bruin, 2012; Duncan, 2007; Duncan ve ark., 2009; Pratscher ve ark., 2019) ve ilişki kalitesini arttırmaktadır (Bögels ve ark., 2010; Coatsworth ve ark., 2010; Duncan, 2007; Kohlenberg ve ark., 2015; Pratscher ve ark., 2018). Kişilerarası bilinçli farkındalığın etkileşim sürecine olan katkılarının duygusal zekâyı arttırdığı düşünülebilir. Çünkü duygusal zekânın kişilerarası boyutu; kişilerarası ilişkiler, empati ve sosyal sorumluluk yeterliliklerini kapsamaktadır (Bar-On, 2006; Petrides, 2009a). Kişilerarası becerilere sahip olan birey başkalarının duygularını anlar, empati kurar ve karşısındaki kişiye duyguları ifade eder (Bar-On, 2006; Petrides, 2009a) Dürtüleri kontrol edebilmeyi ve öz denetimli olabilmeyi sağlar (Carr, 2016; Petrides, 2009a; Tarhan, 2010). Bulunduğu sosyal gruplarla iş birliği kurar, gruplara yapıcı bir şekilde katkı sağlar (Carr, 2016). Aynı zamanda kişilerarası yeterlilikleri geliştirmeye (Bar-On, 1997b, 2006), sosyal ve önemli ilişkileri sürdürme becerisine (Carr, 2016; Petrides, 2009a) katkı sağlar. Bu açıdan evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın duygusal zekâyı doğrudan etkisi ve evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasındaki aracı etkisi incelenmiştir.

Özetle, içsel bilinçli farkındalığın duygusal zekânın içsel yeterliliklerini açıklamada yardımcı olduğu, evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın ise duygusal zekânın kişilerarası yeterliliklerini açıklamada yardımcı olduğu söylenebilir. Bundan dolayı duygusal zekâ için hem bilinçli farkındalığın içsel yönü hem de kişilerarası yönünün önemli olduğu düşünülmüştür ve bu araştırmada bilinçli farkındalık ve evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın duygusal zekâyâ doğrudan etkisi ortaya konmak istenmiştir.

Bilinçli farkındalık, mutlu evlilik ilişkileri ve iyi oluş için önemli bir değişken olarak görülmektedir (Burpee ve Langer, 2005). Lenger vd. (2017) bireysel iyi oluşun ve çift iyi oluşunun gelişmesi için doyumlu çiftlere ulaşmada bilinçli farkındalığın araç olabileceğini ifade etmiştir. İlişki doyumu da romantik ilişkide iyi oluşu ve ilişkinin uzun sürmesini sağlayan anahtar etkidir (Barnes ve ark., 2007). Bilinçli farkındalığın romantik ilişkiler gibi kişilerarası ilişkiler üzerine etkisinin incelendiği sınırlı sayıda araştırma bulunmaktadır (Karremans ve ark., 2017; Jones ve ark., 2011) Bundan dolayı bu araştırmanın sonucunda evlilik ilişkisinde içsel ve kişilerarası bilinçli farkındalığın evlilik uyumuna etkisinin değerlendirilmesinin ve öznel iyi oluşla arasındaki aracılık rolünün incelenmesinin alanyazına önemli katkı sağlayacağı düşünülebilir.

Bilinçli farkındalık bireyin kişisel uyumunu artırır, duygularla baş etmesini ve çatışmaları başarılı şekilde çözmesini sağlar. İlişkisinde yaşadığı zorluklara yönelik içsel anlamda kabul düzeyini artırır. Bireyin bilinçli farkındalıkla içe dönmesi ve kendini değerlendirmesi ilişkisinde yaşadığı problemleri değerlendirerek başarılı bir şekilde çözmesini sağlar. Bilinçli farkındalığın tüm bu katkıları da eş ilişkisini geliştirir (Pepping ve Halford, 2016). Bireyin şimdiki anda olması, düşüncelerini, duygularını fikirlerini ifade etmesi, şimdiki anda olan deneyimlerine açık ve meraklı olması, düşüncelerini ve duygularını değiştirmeye çalışmadan algılaması doyumlu bir ilişkiyle ilişkilidir (Lenger ve ark., 2017). Birey içsel ve dışsal deneyimlerini fark ettiğinde ve gözlemlediğinde aynı zamanda bunları yargılamadığında ilişki doyumu artar (Khaddouma ve ark., 2015). Yapılan araştırmalar bilinçli farkındalığın evlilik doyumu, ilişki doyumu, evlilik ve ilişki kalitesiyle ilişki olduğunu bulmuştur (Barnes ve ark., 2007; Carson ve ark., 2004; Deniz, 2017; Gambrel ve Keeling, 2010; Jones ve ark., 2011; Lenger ve ark., 2017; Parlar ve Akgün, 2018; Satıcı, 2018; Wachs ve Cordova, 2007; Williams ve Cano, 2014). Evlilik ilişkisinde bilinçli farkındalık

araştırmaya değer önemli bir konu alanı haline gelmiştir (Barnes ve ark., 2007; Karremans ve ark., 2017). Bundan dolayı bu araştırmada bilinçli farkındalığın evlilik uyumuna doğrudan etkisi ve evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın evlilik uyumuna doğrudan etkisi incelenmiştir ve bu etkiler arasındaki fark değerlendirilmiştir.

İlişki doyumu ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar olsa da bu iki değişkenin ilişki yapısında belirsizlikler vardır (Lenger ve ark., 2017; Kozlowski, 2013). Bundan dolayı evlilik ilişkisinde ilişki doyumu ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi hangi değişkenlerin sağladığı günümüzde de araştırmaya değerdir (Barnes ve ark., 2007; Karremans ve ark., 2017). Güncel araştırmalar gelecekte yapılacak araştırmaların çift bağlamında bilinçli farkındalıkla ilgili modeller geliştirilmesinde cesaret verici bir temel oluşturmaktadır (Lenger ve ark., 2017). Bu araştırmada da evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık kavramı ilk kez incelenmiştir. Bilinçli farkındalık, bireyin içsel süreçlerine yönelik farkındalığını değerlendirirken evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık eş ilişkisindeki ve etkileşim sürecindeki farkındalığını değerlendirmektedir. Evlilik ilişkisinde kişilerarası bilinçli farkındalığın evlilik uyumuna katkısının daha fazla olduğu düşünülmektedir. Bilinçli farkındalık ve evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın evlilik uyumuna etkisine yönelik araştırma sonucunun alanyazına önemli bir katkı sağlayacağı söylenebilir.

Kişilerarası bilinçli farkındalığın ilişkilere olumlu ve işlevsel yönlerdeki katkısına (Duncan, 2007; Lippold ve ark., 2015; McCaffrey ve ark., 2017; Pratscher ve ark., 2018; Pratscher ve ark., 2019) ve ilişki kalitesini arttırdığına (Bögels ve ark., 2010; Coatsworth ve ark., 2010; Duncan, 2007; Pratscher ve ark., 2018) yönelik çalışmalar bulunmaktadır. Kişilerarası bilinçli farkındalığın iletişimi ve etkileşimi arttırması (Bögels ve ark., 2010; Lippold ve ark., 2015), ilişkilerdeki işlevsel davranışları geliştirmesi (Bögels ve ark., 2010; Duncan, 2007; Lippold ve ark., 2015; Parent ve ark. 2016; Pratscher ve ark., 2018; Pratscher ve ark., 2019) evlilik sürecinde eşlerin birbirleriyle uyumlu olmasını sağlayabilir. Bu durumda eşlerin evlilik uyumu artabilir.

Kişilerarası bilinçli farkındalık romantik ilişki, iş hayatı gibi alanlarda bireyin ilişkilerinin gelişmesine katkıda bulunur (Stahl ve Goldstein, 2010). Evlilik ilişkisi de birey için önemli bir alandır. Evlilik ilişkisinde kişilerarası bilinçli farkındalığın eşle ilişkide iletişime, etkileşime ve işlevsel davranışlara katkı sağması beklenir.

Böylece evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın evlilik uyumuna katkısının açık olduğu düşünülebilir.

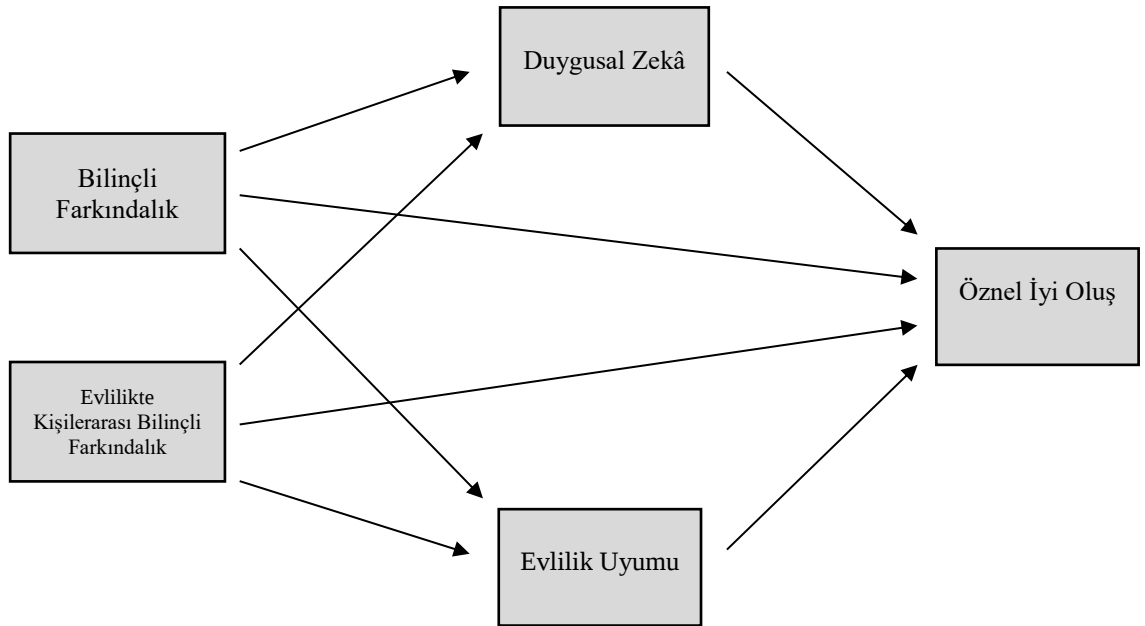
Özetle bilinçli farkındalığın iyi oluşla ilişkili olduğunu ve bilinçli farkındalığın öznel iyi oluşu arttırdığını kanıtlayan birçok araştırma bulunmaktadır. Bu araştırmaların yanına bilinçli farkındalığın ve evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın öznel iyi oluşa katkısının ne derece olduğunu incelendiği bir araştırma eklenmek istenmiştir. Alanyazında bulunan açıklamalar ve araştırmalar doğrultusunda bilinçli farkındalık ve evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide duygusal zekânın ve evlilik uyumunun aracılık rolü incelenmiştir.

3. YÖNTEM

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

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma ilişkişel tarama modeli ile gerçekleştirilmiştir. Yapısal eşitlik modeli ile değişkenler arasında nedensel ilişkiler tanımlanmıştır (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2016). Bilinçli farkındalığın ve evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın, duygusal zekâ ve evlilik uyumu aracılığıyla öznel iyi oluşla ne derece ilişkili olduğu araştırılmaktadır. Bu bağlamda bu çalışma betimsel bir araştırmadır.



Şekil 3: Öznel İyi Oluşun Bilinçli Farkındalık, Evlilikte Kişilerarası Bilinçli Farkındalık, Duygusal Zekâ ve Evlilik Uyumu ile Modellenmesi

Şekil 3’de görüldüğü gibi araştırmanın bağımsız değişkenleri bilinçli farkındalık ve evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalıktır. Bu değişkenler aynı zamanda dışsal değişkenlerdir (yordayıcı değişkenler). Öznel iyi oluş bağımlı, içsel değişken ve yordanan değişkendir. Duygusal zekâ ve evlilik uyumu aracı değişkenlerdir.

Duygusal zekâya ve evlilik uyumuna aynı zamanda içsel değişken ve yordanan değişkenler de denilebilir.

3.2. Araştırma Grubu

Araştırma grubunu, İstanbul ilinde ikamet eden evli bireyler oluşturmaktadır. İstanbul ilinde ikamet eden evli bireyleri seçerken olasılığa dayalı olmayan örnekleme yöntemlerden amaçlı örnekleme ve kartoplu örnekleme yöntemleri kullanılmıştır.

Amaçlı örnekleme, araştırmanın amacına bağlı olarak bilgi açısından zengin durumların araştırılmasına olanak tanır. Belli ölçütleri karşılayan, belli özelliklere sahip olan veya özel durumlarda çalışılmak istendiğinde tercih edilir (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2014). Amaçlı örnekleme, araştırmacının yargısına dayanarak bir çalışma grubu belirlenmesidir (Dattalo, 2008; Fraenkel, Wallen ve Hyun, 2012) Araştırmacı, araştırma evrenini oluşturacak kişilerin özelliklerini belirler ve bu özelliklere uyan kişilere ulaşır (Christensen, Johnson ve Turner, 2015). Bunun için önceki bilgi ve becerilerini kullanarak araştırmanın amacına uygun olarak katılımcıları seçer (Bailey, 1994). Bu araştırma kapsamında da amaçlı örnekleme yöntemlerinden olan ölçüt örnekleme kullanılmıştır (Büyüköztürk ve ark., 2014). Araştırmada evli bireylerin seçiminde iki temel ölçüt alınmıştır. Bunlardan ilki, evli bireylerin en az bir yıldır evli olmasıdır. İkincisi ise evli bireylerin eğitim seviyesinin en az ortaöğretim seviyesinde olmasıdır. En az bir yıl evli olmanın ölçüt olarak alınmasının sebebi, evli bireylerin evlilik ilişkisinde belli bir süre zaman geçirmiş olmalarının istenmesidir. Evlilik ilişkisini değerlendirebilmek için bir yıl boyunca evli olmanın ölçüt olması uygun görülmüştür. Eğitim düzeyinin en az ortaöğretim seviyesinde olmasının ölçüt olarak alınmasının sebebi de evli bireylerin ölçme araçlarını anlaşılır ve sağlıklı bir şekilde doldurmalarının sağlanmasıdır.

Araştırma kapsamında belirlenen ölçütleri karşılayan kişilere ulaşmak için kartoplu örnekleme yönteminden faydalanılmıştır. Kartoplu örnekleme yönteminde araştırmaya katılan bireyler araştırmaya katılabilecek bireyleri önerir (Bailey, 1994; Christensen ve ark., 2015). Kartoplu örnekleme yöntemi, araştırmaya katılacak bireyleri bulmakta zorluk çekildiğinde tercih edilen bir yöntemdir (Dattalo, 2008). Araştırmaya birkaç kişi ile başlanır ve araştırmaya katılanların önerdiği kişilerle

görüşülür ve görüşülen kişilerin gönüllü olmasıyla bu kişiler de araştırmaya dahil edilir (Bailey,1994; Christensen ve ark., 2015). İstenilen katılımcı sayısına ulaşılan kadar bu işleme devam edilir (Christensen ve ark., 2015). Bu araştırma kapsamında araştırma grubu, 550 evli bireyden oluşmaktadır. Araştırma grubuna ait demografik bilgilerin frekans ve yüzdelik değerleri Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2: Araştırma Grubuna ait Demografik Bilgilerin Frekans ve Yüzdelik Değerleri

Değişken	f	%	Değişken	f	%
<i>Cinsiyet</i>			<i>Eğitim Düzeyi</i>		
Kadın	370	67.3	Ortaöğretim	113	20.5
Erkek	180	32.7	Lisans	341	62
<i>Yaş</i>			Yüksek Lisans	77	14
20-29	172	34.4	Doktora	19	3.5
30-39	196	39.2	<i>Eş Eğitim Düzeyi</i>		
40-49	129	25.8	Ortaöğretim	173	31.5
50-63	52	10.4	Lisans	289	52.5
Belirtmemiş	1	0.2	Yüksek Lisans	70	12.7
<i>Evlilik Süresi</i>			Doktora	18	3.3
1-5 Yıl	246	44.7	<i>Çocuk Sayısı</i>		
6-10 Yıl	83	15.1	Çocuğu Yok	167	30.4
11-15 Yıl	56	10.2	1 Çocuk	168	30.5
16-20 Yıl	57	10.4	2 Çocuk	155	28.2
21-25 Yıl	67	12.3	3 Çocuk	46	8.4
26-30 Yıl	27	4.9	4 ve daha	14	2.6
31 ve üstü	14	2.6	fazla çocuk		
<i>Toplam</i>	550	100	<i>Toplam</i>	550	100

Tablo 2’de araştırmaya katılan evli bireylerin demografik bilgilerine göre frekans ve yüzdelik değerleri belirtilmiştir. Evli bireylerin 370’i (%67.3) kadın, 180’i (%32.7) erkektir. Bireylerin 172’si (%34.4) 20 ile 29 yaş arasında, 196’sı (%39.2) 30 ile 39 yaş arasında, 129’u (%25.8) 40 ile 49 yaş arasında ve 52’si (%10.4) 50 ile 63 yaş arasındadır. Bir (%0.2) birey yaşını belirtmemiştir. Evlilik süresi incelendiğinde bireylerin 246’sı (%44.7) 1-5 yıllık, 83’ü (%15.1) 6-10 yıllık, 56’sı (%10.2) 11-15 yıllık, 57’si (%10.4) 16-20 yıllık, 67’si (%12.3) 21-25 yıllık, 27’si (%4.9) 26-30 yıllık ve 14’ü (%2.6) 31 veya üstü yıldır evli olduğunu belirtmiştir. Eğitim düzeyine göre bireylerin 113’ü (%20.5) ortaöğretim, 341’i (%62) lisans, 77’si (%14) yüksek lisans ve 19’u (%3.5) doktora eğitim seviyesine sahiptir. Eş eğitim düzeyine göre bireylerin 173’ü (%31.5) ortaöğretim, 289’u (%52.5) lisans, 70’i (%12.7) yüksek lisans ve 18’i (%3.3) doktora eğitim düzeyindedir. Araştırma grubunun 167’sinin

(%30.4) çocuğu yoktur. 168'inin (%30.5) bir çocuğu, 155'inin (%28.2) iki çocuğu, 46'sının (%8.4) üç çocuğu ve 14'ünün (%2.6) dört veya daha fazla çocuğu vardır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada evli bireylerin demografik bilgilerine “Kişisel Bilgi Formu” aracılığıyla ulaşılmıştır. Ayrıca evli bireylerin bilinçli farkındalıklarını ölçmek için “Bilinçli Farkındalık Ölçeği”, evlilik ilişkilerinde kişilerarası bilinçli farkındalıklarını ölçmek için “Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği”, duygusal zekâlarını ölçmek için “Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği-Kısa Formu”, evlilik uyumlarını ölçmek için “Evlilik Uyumu Ölçeği”, öznel iyi oluşun olumlu ve olumsuz duygu boyutunu ölçmek için “Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği” ve yaşam doyumu boyutunu ölçmek için “Yaşam Doyumu Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçme araçlarına ait açıklamalar aşağıda belirtilmiştir.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya katılan evli bireylerin demografik özellikleri ile ilgili bilgi toplamak amacıyla araştırmacı tarafından Kişisel Bilgi Formu geliştirilmiştir. Kişisel Bilgi Formu'nda; cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, eş eğitim düzeyi, evlilik süresi ve çocuk sayısı demografik özelliklerini belirlemeye yönelik bilgiler yer almaktadır (Ek1).

3.3.2. Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilen Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ), Özyeşil vd. (2011) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek 15 maddeden oluşmaktadır ve 6'lı Likert tipli derecelendirme ölçeğidir (Ek2). Ölçekten en yüksek 90, en düşük 15 puan alınabilir. BİFÖ, bireyin günlük yaşamdaki anlık deneyimlerin bilinçli farkında olmaya yönelik eğilimini ölçmektedir. Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik analizleri üniversite öğrencileriyle yapılmıştır. Dil eşdeğerliği için yapılan çalışmada İngilizce ve Türkçe formlarından elde edilen puanlar arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Faktör analizi sonucunda ölçeğin tek bir yapı gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Madde toplam korelasyonu analizi sonucunda ölçekten alınan toplam puan ve her bir madde arasında .40'ın üzerinde ilişki bulunmuştur. Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .80 ve test-tekrar test korelasyon .86 olarak bulunmuştur (Özyeşil ve ark., 2011). Bu araştırma kapsamında BİFÖ'nün Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .84 bulunmuştur.

3.3.3. Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği (EBFÖ)

Bu araştırma kapsamında Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği (EBFÖ) geliştirilmiştir. 12 maddeden oluşan EBFÖ, 5'li Likert tipi derecelendirilen bir ölçektir (Ek3). Ölçekten en yüksek 60, en düşük 12 puan alınabilir. Yüksek puan bireyin eşi ile olan ilişkisinde kişilerarası bilinçli farkındalık düzeyinin yüksek olduğu şeklinde değerlendirilmektedir. EBFÖ'nün geçerlik ve güvenirlik analizlerine yönelik bilgiler aşağıda sunulmuştur.

3.3.3.1. EBFÖ için Madde Yazımı ve Madde Havuzunun Oluşturulması

Bilinçli farkındalık, içsel bilinçli farkındalık, kişilerarası bilinçli farkındalık ve evlilik ilişkisi üzerine kapsamlı alanyazın incelemesi yapılmıştır. Bilinçli farkındalığı ölçen ölçme araçları incelenmiş, ölçeklerin geliştirme ve uyarlanma süreçleri ve maddeleri değerlendirilmiştir (Baer ve ark., 2004; Baer ve ark., 2006; Brown ve Ryan, 2003; Buchheld ve ark., 2001, Cardaciotto ve ark., 2008, Chadwick ve ark., 2008, Çatak, 2012; Duncan, 2007; Feldman ve ark., 2007; Frank ve ark., 2016; Hisli Şahin ve Yeniçeri, 2015; Kınay, 2013, Lau ve ark., 2006; McCaffrey, 2015; Özyeşil ve ark., 2011, Walach ve ark., 2006). Tüm incelemeler sonucunda evlilik ilişkisinde kişilerarası bilinçli farkındalığı ölçtüğü düşünülen 71 madde oluşturulmuştur. 71 madde ile oluşturulan madde havuzunda bilinçli farkındalık düzeyi yüksek ve düşük olan bireylerin evlilik ilişkilerinde ve iletişimlerdeki farklılıklar göz önünde bulundurulmuştur. Madde havuzu kapsam geçerliği ve görünüş geçerliği açısından alanında uzman beş kişinin değerlendirmesine sunulmuştur. Beş uzmandan üçü bilinçli farkındalık alanı ve ikisi evlilik ve aile danışmanlığı alanında uzmandır. Uzmanlar, maddelerin teorik yapıya uygunluğunu ve maddelerin anlaşılabilirliğini değerlendirmiştir. Maddenin gereksiz olduğunu veya teorik yapıyı ölçmediğini toplamda üç uzman belirttiğinde o madde havuzdan çıkarılmıştır. Uzman görüşü sonucunda madde havuzunda 65 madde kalmıştır.

Ölçeği cevaplayanların kavramları ve ifadeleri anlayabileceği varsayılır (Jobe, 2003). Bu varsayımın doğruluğunu yani maddelerin anlaşılır olup olmadığını değerlendirmek amacıyla evli bireylerle (iki erkek, iki kadın toplam dört evli bireyle) görüşme yapılmıştır. Görüşmeye katılan evli bireyler, en az bir yıldır evlidir ve eğitim düzeyleri (ortaöğretim, lisans, yüksek lisans ve doktora) birbirinden farklıdır. Madde havuzunda bulunan maddeler cevaplandıktan sonra her bir madde için “*Bu*

maddeyi cevaplamakta zorlandınız mı? Eğer zorlandıysanız, zorlanmanızın sebebi ne oldu? Maddenin sizin için anlamı nedir? Bu soru size ne ifade ediyor? Bu soruyu cevaplarken ne düşündünüz? Cevabınızı nasıl seçtiniz?” soruları yöneltilmiştir. Daha sonra ölçeğin genel değerlendirilmesine yönelik *“Sizce unuttuğumuz ama sorulmasının önemli/gerekli olduğunu düşündüğünüz bir soru var mı? Maddeleri cevaplarken 5’li derecelendirme nasıldı? Sizce 5’li derecelendirme bu soruları cevaplamak için uygun mudur? Maddelerin başında verilen yönerge sizce uygun muydu? Yönerge açıklaması sizin için yeterli miydi? Öneriniz var mı?”* soruları sorulmuştur. Görüşmelerin her biri yaklaşık 45 dakika sürmüştür. Evli bireylerden alınan cevaplar sonucu madde havuzunda 62 madde kalmış ve madde havuzunun son hali oluşturulmuştur.

3.3.3.2. EBFÖ’nün Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmalarının Yapıldığı Araştırma Grubu

Araştırma iki farklı gruba yürütülmüştür. Araştırma gruplarını İstanbul’da yaşayan evli bireyler oluşturmuştur. İlk araştırma grubuna EBFÖ’nün yapı geçerliğini test etmek amacıyla açımlayıcı faktör analizi ve güvenirlik analizleri yapılmıştır. Araştırma grubu araştırmaya katılmayı kabul eden ortaöğretim ve üstü eğitim düzeyine sahip toplam 384 evli bireyden oluşmaktadır. Araştırmaya katılanların %75.5’i (290 kişi) kadın, %24.5’i (94 kişi) erkektir. Eğitim düzeyleri açısından %7.6’sı (29 kişi) ortaöğretim, % 68.8’i (264 kişi) üniversite mezunudur. %23.7’si (94 kişi) ise lisansüstü eğitimlerini tamamlamıştır. Yaş ortalaması 31.97’dir. Evlilik süresi ortalaması 6.40 ve çocuk sayısı ortalaması 0.78’dir. Bu grupta bulunan 151 evli bireyle araştırmanın ölçüt geçerliği yapılmıştır. İkinci araştırma grubuyla EBFÖ’nün yapı geçerliğini test etmek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Araştırma grubunu çalışmaya katılmayı kabul eden ortaöğretim ve üstü eğitim düzeyine sahip toplam 157 evli birey oluşturmaktadır. Araştırmaya katılanların %65.6’sı (103 kişi) kadın, %34.4’ü (54 kişi) erkektir. Eğitim düzeyleri açısından %19.7’si (31 kişi) ortaöğretim, %57.3’ü (90 kişi) üniversite mezunudur ve % 23’ü (36 kişi) lisansüstü eğitimi tamamlamıştır. Yaş ortalaması 36.01’dir. Evlilik süresi ortalaması 10.85 ve çocuk sayısı ortalaması 1.32’dir.

3.3.3.3. EBFÖ'nün Ölçüt Geçerliği için Veri toplama Araçları

Çift Uyum Ölçeği: Spainer (1976) tarafından geliştirilen Çift Uyum Ölçeği, Fışiloğlu ve Demir (2000) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Çift Uyum Ölçeği, evli ve evli olmayan çiftlerin, ilişkilerinin niteliğini, uyumunu ve uyumun kalitesini değerlendirmektedir. 32 maddeden oluşan ölçek, evet-hayır soruları ve Likert tipi olarak düzenlenmiştir. Ölçekten 0 ile 151 arası puan alınabilir. Ölçekten yüksek puan almak ilişki kalitesinin yüksek olarak algılandığını belirtir. 264 çiftle ölçeğin uyarlama çalışması yapılmıştır. Güvenirlik analizi için elde edilen Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı toplam puan için .92, ölçeğin alt boyutları olan çiftin mutluluğu için .83; çiftin bağlılığı için .75; çiftin ortak kararlığı için .75; sevgi ifadesi için .80 olarak bulunmuştur (Fışiloğlu ve Demir 2000).

Bilinçli Farkındalık Ölçeği: Araştırmanın modelinin incelenmesinde veri toplama araçlarından biri olan Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ), EBFÖ'nün ölçüt geçerliği için de kullanılmıştır. BİFÖ'yle ilgili bilgilere 3.3.3.2.'de yer verilmiştir.

3.3.3.4. EBFÖ Geçerlik ve Güvenirlik Analizleri için Verilerin Toplanması

Veri toplama süreci iki aşamada gerçekleştirilmiştir. Geçerlik ve güvenirlik analizleri iki farklı araştırma grubu ile yürütülmüştür. 62 maddenin açıklayıcı faktör analizi ve güvenirlik analizleri için 384 evli bireyden veri toplanmıştır. Verilerin bir kısmı internet aracılığıyla Google form kullanılarak (203 evli birey), diğer kısmı da evli bireylerle yapılan görüşmeler sonucu elden (181 evli birey) toplanmıştır. İnternet aracılığıyla veri toplamak için oluşturulan link sadece veri toplama sürecine dâhil olan kişilerle paylaşılmıştır. Veri toplama sürecinde araştırmanın amacına, verilerin kimseyle paylaşılmayacağı ve sadece araştırmanın amacı doğrultusunda kullanılacağına yönelik bilgiler bireylerle paylaşılmıştır. Araştırmaya katılan evli bireylerin madde havuzunu cevaplama süresi yaklaşık 15 dakika sürmüştür. Araştırmanın ikinci aşaması için 162 evli bireye ulaşılmış ve doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Verilerin tümü internet aracılığıyla Google form kullanılarak toplanmıştır. Veri setinin cevaplanması yaklaşık 10 dakika sürmüştür.

3.3.3.5. EBFÖ Geçerlik ve Güvenirlik Analizleri

Verilerin analizi için SPSS 22 ve LISREL 8.54 programları kullanılmıştır. Öncelikle verilerin faktör analizi için uygunluğu incelenmiştir. Kayıp değerler ve Mahalanobis

uzaklığı hesaplamasıyla uç değerler veri setinden çıkarılmıştır. İlk araştırma grubundan 29 veri, ikinci araştırma grubundan ise 5 veri çıkarılmıştır. Sonuç olarak 355 veriyle açımlayıcı faktör analizi (AFA), 157 veriyle doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmıştır. Faktör analizi için örneklem sayısının 300 olması uygun bulunmaktadır (Tabachnick ve Fidell, 2015). AFA için elde edilen sayının 355 olması bu uygunluğu karşıladığını göstermektedir. Ayrıca Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) örneklem yeterliği ölçütüyle AFA veri sayısının faktör analizine uygunluğu test edilmiştir. KMO, gözlenen korelasyon katsayıları büyüklüğü ile kısmi korelasyon katsayıları büyüklüğünü karşılaştıran bir analizdir. Veri setinin faktör analizine uygun olması için KMO oranının 0.5'in üzerinde olması gerekir (Leech, Barret ve Morgan, 2005; Şencan, 2005). Analiz sonucu KMO katsayısı .88 olarak bulunmuştur. 384 verinin, madde havuzunda bulunan madde sayısına (62) oranı 6,19'dur. AFA için madde başına düşen değer beşten yüksek olması önerilir (Büyüköztürk, 2011). Bu önerinin de karşılandığı görülmektedir. Ayrıca 355 veri için Bartlett küresellik testi yapılmış ve $p < .001$ sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçla verilerin çok değişkenli normal dağılımdan geldiği, korelasyon ya da kovaryans matrisindeki birim matrisinden farklı olduğu ve korelasyon matrisinden faktör çıkarılabileceği anlaşılmaktadır (Çokluk ve ark, 2016; Şencan, 2005). Tüm analizler sonucunda veri setinin AFA için uygun olduğu görülmüştür. Açımlayıcı faktör analizinde, faktörleştirme tekniği olarak temel bileşenler analizi ve ortaya konan yapının doğruluğunun test edilebilmesi için doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. DFA için elde edilen 157 verinin ölçekte bulunan madde sayısına (12) oranı 13'tür. Bu oran Büyüköztürk'ün (2011) önerisine göre yeterlidir. KMO katsayısı .88, Bartlett küresellik testi sonucu $p < .001$ olarak bulunmuştur. Bu sonuçlar dâhilinde veri setinin analize hazır olduğu düşünülmüştür. EBFÖ'nün güvenirlik analizleri için Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı, Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı ile madde-toplam puan korelasyon katsayıları ve bağımsız gruplar t testi ile ölçek toplam puanlarında alt %27 ve üst %27'lik grupların madde ortalama puan karşılaştırılması hesaplanmıştır. Ölçüt geçerliği analizi için ölçekler arasında Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı hesaplanmıştır.

3.3.3.6. EBFÖ'nün Geçerlik ve Güvenirlik Analizlerine Ait Bulgular

3.3.3.6.1. EBFÖ'nün Geçerlik Analizi Sonuçlarına İlişkin Bulgular

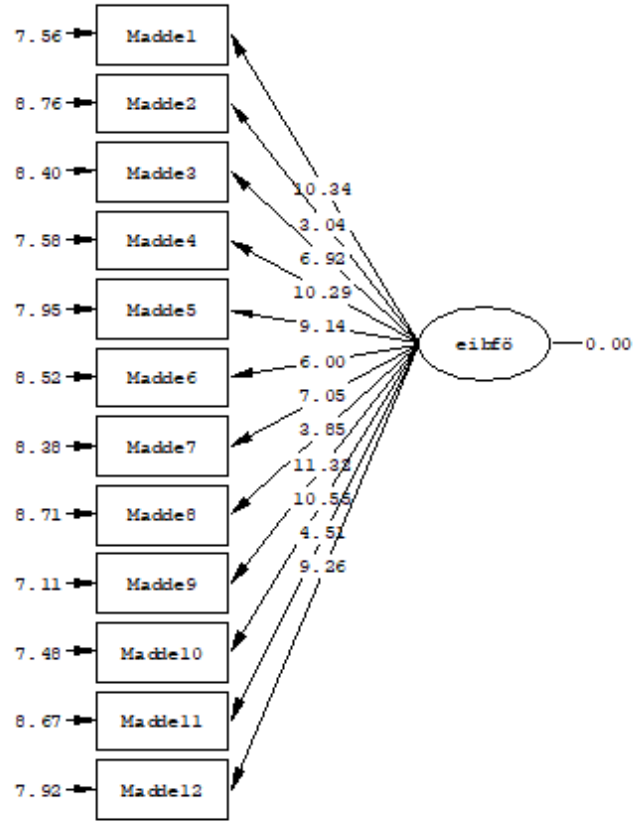
EBFÖ'nün yapı geçerliği ve maddelerin faktör yük değerleri açımlayıcı faktör analizi sonucunda belirlenmiştir. EBFÖ'nün faktör yük değerleri Tablo 3'de sunulmuştur.

Tablo 3: EBFÖ'nün Faktör Yük Değerleri

Madde no	Faktör yükü	
Madde 1	.631	
Madde 2	.481	
Madde 3	.676	
Madde 4	.784	
Madde 5	.722	
Madde 6	.664	
Madde 7	.641	
Madde 8	.500	Ters madde
Madde 9	.739	
Madde 10	.709	
Madde 11	.517	Ters madde
Madde 12	.696	

Tablo 3'de, EBFÖ'nün .48 ile .78 arasında değişen faktör yüklerine sahip olduğu ve tek boyuttan oluştuğu görülmektedir. EBFÖ, toplam varyansın %42.70'ini açıklamaktadır ve ölçek, evlilikte eşle ilişkide kişilerarası bilinçli farkındalıklı olmayla ilgili ifadelerden oluşmaktadır. Büyüköztürk (2011) faktör yüklerinin .45 ve üzeri olanların ölçekte bırakılmasının iyi bir ölçüt olduğunu belirtmiştir. Bu ölçüte göre EBFÖ'de faktör yükü .45 ve üstü olan maddeler bırakılmıştır. Ayrıca benzer ifadelerin olduğu maddeler arasından evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık kavramını en iyi ölçtüğü düşünülen madde ölçekte bırakılmıştır. Sonuç olarak 62 maddenin 12'sinin ölçekte kalmasına karar verilmiştir.

AFA sonucunda belirlenen tek boyutlu faktör yapısının iyi uyum gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Şekil 4'de DFA sonucu gösterilmiştir.

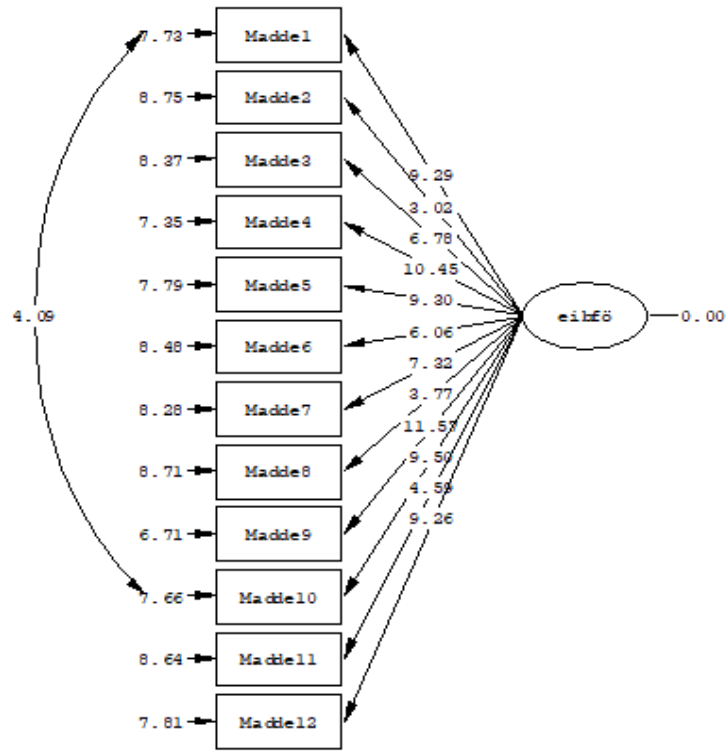


Chi-Square=95.18, df=54, P-value=0.00046, RMSEA=0.070

Şekil 4: EBFÖ'nün Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonucu

Şekil 4'de 12 madde ve tek faktörden oluşan ölçeğin yapısına ilişkin DFA sonuçları, tek faktörlü çözümün iyi uyum sağladığını göstermektedir. Ölçeğin yapısına ilişkin ki-kare değeri $\chi^2=95.18$ (sd=54; $p<.01$) olarak bulunmuştur. Ki-kare değeri anlamlı çıkmıştır ancak anlamsız çıkması beklenmiştir. Ki-kare oranının serbestlik derecesine bölümünden elde edilen bir hesaplama alternatif olarak önerilmektedir. Bu hesaplama sonucu (χ^2/df) 1.76 değeri elde edilmiştir. Bu değer iki veya daha az olması modelin iyi bir model olduğunun kanıtı olarak görülmektedir (Kline, 2011). Elde edilen değer 1.76 olduğundan modelin iyi bir model olduğu söylenebilir. Modelin diğer uyum indeks değerleri RMSEA=0.070, GFI=0.91, AGFI=0.87, CFI=0.97, NNFI=0.96, NFI=0.93 olarak bulunmuştur. Tüm değerler göz önüne alındığında modelin iyi uyum gösterdiği görülmektedir. DFA sonucu, madde 1 (ilişkimizden beklentilerimi ve isteklerimi eşime açıklayabiliyorum) ve madde 10 (eşime duygularımı ve düşüncelerimi rahatça ifade edebilirim) ölçme hataları arasında modifikasyon önermiştir. Madde 1 ve 10 değerlendirildiğinde bilinçli

farkındalığın tanımlama bileşenini yansıttığı ve anlamca birbirlerine yakın ifadeler olduğu görülmektedir. Baer vd. (2006) tanımlamayı, bireyin içsel deneyimlerini, kendisini kelimelerle ifade etmesi olarak açıklamıştır. Madde 1, bireyin ilişkisindeki beklentilerini ve isteklerini ifade etmektedir. Madde 10 ise bireyin eşine genel olarak duygu ve düşüncelerini ifade etmektedir. Bundan dolayı bu iki maddenin farklı noktalara vurgu yaptığı düşünülerek ölçekte kalması ve modifikasyon yapılması uygun görülmüştür. Modifikasyon sonucu ki-kare değerinde ve diğer uyum indekslerinde iyileşme görülen model Şekil 5’de sunulmuştur.



Chi-Square=70.56, df=53, P-value=0.05367, RMSEA=0.046

Şekil 5: EBFÖ’nün Modifikasyonlu Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonucu

Şekil 5’de $\lambda^2=70.56$ (sd=53, $p>.05$) değeri elde edilmiş ve bu değerin anlamsız olduğu görülmektedir. Bu sonuçla model önemli bir iyileşme göstermiştir. Analiz sonucu modelde elde edilen λ^2 , λ^2 /sd ve diğer uyum iyiliği indeksleri Tablo 4’de gösterilmektedir. Modele ait sonuçlar Schermelleh-Engel, Moosbrugger ve Müller (2003) tarafından tavsiye edilen ölçütlere göre değerlendirilmiştir.

Tablo 4: EBFÖ'nün Uyum İyiliği İndeks Değerleri

Uyum indeksleri	İyi uyum değerleri	Kabul edilebilir uyum değerleri	Modele ait değerler
λ^2	$.05 < p \leq 1.00$	$.01 < p \leq .05$	$p=.054$
λ^2 /sd	$0 \leq \lambda^2 /sd \leq 2$	$2 < \lambda^2 /sd \leq 3$	$70.56/53=1.33$
RMSEA	$0 \leq RMSEA \leq .05$	$.05 < RMSEA \leq .08$	.046
CFI	$.97 \leq CFI \leq 1.00$	$.95 \leq CFI < .97$	.99
NFI	$.95 \leq NFI \leq 1.00$	$.90 \leq NFI < .95$	.95
AGFI	$.90 \leq AGFI \leq 1.00$	$.85 \leq AGFI < .90$	.90
GFI	$.95 \leq GFI \leq 1.00$	$.90 \leq GFI < .95$	.93

RMSEA= Root Mean Square Error of Approximation, CFI = Comparative Fit Index, NFI = Normed Fit Index, AGFI = Adjusted Goodness-of-Fit-Index, GFI = Goodness-of-Fit Index

Tablo 4'de uyum indeks değerlerinin, uyum indeks ölçütlerini karşıladığı görülmektedir. Tablo 5'de DFA sonucunda elde edilen t değerleri, hata varyansları ve faktör yük değerleri verilmiştir.

Tablo 5: EBFÖ'nün Maddelerine İlişkin t Değerleri, Hata Varyansları, Faktör Yük Değerleri

Maddeler	t değeri	Hata varyansı	Faktör yükleri
Madde 1	9.29	0.53	0.60
Madde 2	3.02	0.94	0.20
Madde 3	6.78	0.72	0.36
Madde 4	10.45	0.44	0.51
Madde 5	9.30	0.53	0.40
Madde 6	6.06	0.77	0.38
Madde 7	7.32	0.68	0.45
Madde 8	3.77	0.90	0.27
Madde 9	11.57	0.36	0.58
Madde 10	9.50	0.51	0.62
Madde 11	4.59	0.86	0.39
Madde12	9.26	0.53	0.56

Tablo 5'de ölçeğin maddelerine ait t değerleri, hata varyansları ve faktör yük değerleri görülmektedir. Jöreskog ve Sörbom'a (1993) göre analiz sonucunda bir maddeye ait t değerlerinin kırmızı renkte olması, maddenin sorunlu olduğunun göstergesidir. DFA sonucunda t değerlerinde herhangi bir soruna rastlanmamış ve anlamlı bulunmuştur. Ancak faktör yükleri açısından değerlendirildiğinde madde 2 ve madde 8'in .30'un altında faktör yüklendiği görülmüştür. Madde fakör yükleri düşük olsa da DFA analizi sonucu model uyum indeks değerlerinin iyi uyum

ölçütlerini karşılaması, açıklayıcı faktör analizinde faktör yüklerinin kabul edilir olması ve yapılan diğer geçerlik ve güvenirlik analizlerinin yeterli sonuçlar verdiği göz önünde bulundurularak bu maddelerin ölçekten çıkarılmamasına karar verilmiştir.

EBFÖ'nün ölçüt geçerliğini test etmek amacıyla, Bilinçli Farkındalık Ölçeği (Özyeşil ve ark., 2011) ve Çift Uyum Ölçeği (Fışıloğlu ve Demir, 2000) kullanılmıştır. EBFÖ puanları ile Bilinçli Farkındalık Ölçeği ($r=.51$; $p<.01$) ve Çift Uyum Ölçeği ($r=.66$; $p<.01$) puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

3.3.3.6.2. EBFÖ'nün Güvenirlik Analizi Sonuçlarına İlişkin Bulgular

EBFÖ'nün Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı ilk araştırma grubunda .87 ve ikinci araştırma grubunda .85 olarak hesaplanmıştır. Alfa katsayısının .80 ve üzeri olması ölçeğin yüksek derecede güvenilir olduğunu göstermektedir (Büyüköztürk, 2011; Kayış, 2010). Elde edilen bu değerler, EBFÖ'nün evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığı ölçme konusunda güvenilir bir ölçme aracı olduğunu kanıtlar niteliktedir.

EBFÖ'de her bir maddenin bireyleri ne derece ayırt ettiğini belirlemek amacıyla ölçeğin madde-toplam puan korelasyon katsayıları ve toplam puan üzerinden alt ve üst %27'de bulunan grupların madde ortalama puanları karşılaştırılmıştır. Tablo 6'da madde-toplam puan korelasyonu için Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı sonuçları ve alt ve üst %27 grupların madde ortalama puanları arasındaki farkın karşılaştırılması için bağımsız gruplar t testi analizi sonucunda ulaşılan t değerlerine yer verilmiştir.

Tablo 6: EBFÖ'nün Madde-Toplam Korelasyon Sonuçları ve Alt-Üst %27 Gruplar Arası Farkın t Değerleri

	Madde-toplam korelasyon katsayıları	Alt-üst %27 gruplar arası farkın t değerleri
Madde 1	.65**	11.655**
Madde 2	.52**	9.717**
Madde 3	.67**	13.073**
Madde 4	.75**	14.656**
Madde 5	.69**	11.854**
Madde 6	.67**	14.762**
Madde 7	.65**	11.562**
Madde 8	.53**	9.828**
Madde 9	.70**	13.073**
Madde 10	.71**	14.918**
Madde 11	.55**	12.275**
Madde12	.68**	12.383**

p**<.01

Tablo 6'da EBFÖ'nün madde-toplam puan korelasyon katsayılarının .52 ile .75 arasında değiştiği görülmektedir. Madde-toplam puan korelasyon katsayılarının pozitif yönde .30 veya üzeri olması ölçekteki maddelerin bireyleri iyi derecede ayırt ettiğini, benzer davranışları örneklendirdiğini ve ölçeğin iç tutarlılığının yüksek olduğunu gösterir (Büyüköztürk, 2011). Bu bağlamda EBFÖ'nün iç tutarlılığının yüksek olduğu söylenebilir. Ayrıca Tablo 6'da görüldüğü gibi bağımsız gruplar t testi analizi sonucunda EBFÖ toplam puanlarında alt ve üst %27 grupların madde ortalama puan ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<.01$). Bu sonuçlar EBFÖ'de bulunan maddelerin ayırt edici ve güvenilir olduğu şeklinde yorumlanabilir.

EBFÖ, evlilik ilişkisinde bireyin kişilerarası bilinçli farkındalık düzeyini belirlemeye yönelik geliştirilen bir ölçme aracıdır. Geçerlik ve güvenirlik analiz sonuçları, EBFÖ'nün geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir. Bu araştırma kapsamında EBFÖ'nün Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .81 olarak bulunmuştur.

3.3.4. Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği-Kısa Formu

Duygusal Zekâ Ölçeği'nin (Petrides ve Furnham, 2000, 2001; Petrides, 2009a, 2009b) Kısa Formu (DZÖÖ-KF), Deniz vd. (2013) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. DZÖÖ-KF, bireyin duygusal yeterlilikleriyle ilgili kendini algılama düzeyini ölçmektedir (Ek4). Ölçekten toplam duygusal zekâ puanını elde etmenin yanında iyi oluş, öz kontrol, duygusallık ve sosyallik alt boyut puanları da elde edilmektedir. Ölçek, 7'li Likert tipinde derecelendirilmiştir (Deniz ve ark., 2013; Petrides, 2009a; Petrides ve Furnham, 2006). Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanmasında geçerlik ve güvenirlik analizleri 464 üniversite öğrencisiyle yürütülmüştür. Dil geçerliği için İngilizce ve Türkçe formlarından elde edilen puanlar arasındaki pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Açımlayıcı faktör analizi sonucunda, maddelerin toplam varyansın %53'ünü açıkladığı bulunmuştur ve doğrulayıcı faktör analizi sonucu yapının iyi uyum gösterdiği belirlenmiştir. DZÖÖ-KF'nin toplam puan ve alt boyutlarının nevrotik kişilik özelliği ile negatif yönde, dışadönüklük, deneyime açıklık, yumuşak başlılık, sorumluluk kişilik özellikleriyle pozitif yönde anlamlı ilişkisi bulunmuştur. Ölçeğin madde toplam korelasyon katsayıları .31 ile .53 arasında bulunmuştur. Cronbach alfa iç tutarlık katsayıları iyi oluş için .72, öz kontrol için .70, duygusallık için .66, sosyallik için .70 ve toplam puan için .81 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise .86'dır (Deniz ve ark., 2013). Bu araştırma kapsamında DZÖÖ-KF'dan elde edilen Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .82'dir.

3.3.5. Evlilikte Uyum Ölçeği

Evlilikte Uyum Ölçeği (EUÖ), Locke ve Wallace (1959) tarafından geliştirilmiş ve Tutarel Kışlak (1999) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Evli çiftlerin uyum düzeylerini belirleyen ölçek, 15 maddeden oluşmaktadır (Ek5). Ölçekte genel evlilik uyumunu ya da niteliğini ölçen, aynı zamanda çeşitli konularda (aile bütçesi, duyguların ifadesi, arkadaşlar, cinsellik, toplumsal kurallar, yaşam felsefesi) anlaşma ya da anlaşamama ile ilişki tarzını (boş zaman, ev dışı etkinlikler, çatışma çözme, güven) ölçen ifadeler bulunmaktadır. Geçerlik ve güvenirlik çalışması 311 evli bireyle yapılmıştır. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .84 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test güvenirlik analizi sonucu korelasyon katsayısı .57 olarak bulunmuştur (Tutarel Kışlak, 1999). Bu araştırma kapsamında Evlilik Uyum Ölçeği'nin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .88 olarak bulunmuştur.

3.3.6. Öznel İyi Oluş Ölçekleri

Araştırma kapsamında evli bireylerin öznel iyi oluşlarını belirlemek için Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. Aşağıda ölçeklere ait bilgilere yer verilmiştir.

3.3.6.1. Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği

Öznel iyi oluşun duygu boyutunu ölçmek için Watson vd. (1988) Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği'ni (PANAS) geliştirmiş ve Gençöz (2000) Türkçe'ye uyarlama çalışmasını yapmıştır. PANAS; olumlu duyguyu ölçen 10 madde ve olumsuz duyguyu ölçen 10 madde olmak üzere, toplam 20 madde ve olumlu duygu ve olumsuz duygu olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. 5'li Likert tipi bir derecelendirme ölçeğidir (Ek 6). Pozitif duygu alt ölçeği puanının, negatif duygu alt ölçeği puanından yüksek olması bireyin öznel iyi oluşunun yüksek olduğu anlamına gelir. Benzer biçimde negatif duygu alt ölçeği puanının, pozitif duygu alt ölçeği puanından yüksek olması bireyin öznel iyi oluşunun düşük olduğu anlamına gelir. Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları 199 üniversite öğrencisiyle yapılmıştır. Faktör analizi sonucu iki faktörlü yapı ortaya çıkmış ve toplam varyansın %44'ünün açıklandığı bulunmuştur. Madde toplam korelasyon katsayıları .33 ile .71 arasında değişmektedir. Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı negatif duygu için .83, pozitif duygu için .86'dır. Test-tekrar test güvenirlik analizi sonucu negatif duygu için korelasyon katsayısı .40, pozitif duygu için korelasyon katsayısı .54 olarak bulunmuştur (Gençöz, 2000). Bu araştırma kapsamında Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı pozitif duygu için .86 ve negatif duygu için .81 olarak bulunmuştur.

3.3.6.2. Yaşam Doyumu Ölçeği

Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ), Diener vd. (1985) tarafından geliştirilmiş, öncelikle Köker (1991) daha sonra Dağlı ve Baysal (2016) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Yaşam Doyumu Ölçeği, bireylerin genel yaşam doyumlarını ölçmektedir. Ölçek beş maddeden oluşmakta ve 5'li Likert tipinde derecelendirilmektedir (Ek7). Ölçeğin geçerlik güvenirlik çalışmaları ilkokulda çalışan 200 öğretmenle gerçekleştirilmiştir. Dil eşdeğerliği için yapılan çalışmada İngilizce ve Türkçe formlarından elde edilen puanlar arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Açıklayıcı faktör analizi sonucu toplam varyansın %68'inin açıklandığı bulunmuştur. Doğrulayıcı faktör analiziyle tek boyutlu yapı doğrulanmıştır. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı

.88, test-tekrar test güvenilirlik katsayısı .97 olarak bulunmuştur (Dağlı ve Baysal, 2016). Bu araştırma kapsamında Yaşam Doyumu Ölçeği'nin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .88 olarak bulunmuştur.

3.3.6.3. Öznel İyi Oluşun Ölçülmesi

Bu araştırmada öznel iyi oluşun ölçülmesinde öznel iyi oluşun boyutları olan yaşam doyumunu, olumlu ve olumsuz duyguları (Diener, 1984) ölçen ölçme araçları kullanılmıştır. Öznel iyi oluş puanlamasında hesaplama “Öznel İyi Oluş = (Yaşam Doyumu + Olumlu Duygu) – Olumsuz Duygu” şeklindedir. Başka bir deyişle bireylerin yaşam doyumunu ile olumlu duygu puanları toplanmış ve olumsuz duygu puanlarından çıkartılmış ve toplam öznel iyi oluş puanı elde edilmiştir. Diener (1994) duyguların ve doyumun bir arada ölçülebileceğini önermiştir. Bu öneri doğrultusunda da alanyazında öznel iyi oluş ölçümlemesinin toplam puan üzerinden yapıldığı araştırmalar bulunmaktadır (Bettencourt ve Sheldon, 2001; Cenkseven, 2004; Eryılmaz, 2009; Hamarta ve ark., 2013; Morsünbül, 2011; Sheldon ve Elliot, 1999; Sheldon ve ark., 2004; Reisoğlu, 2014).

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmanın amacı kapsamında belirlenen ölçme araçları bir araya getirilerek kitapçık haline getirilmiştir. Kitapçıkta araştırmanın amacı, verilerin kimseyle paylaşılmayacağı ve sadece araştırmanın amacı doğrultusunda kullanılacağı, verilerin nasıl doldurulması gerektiği, araştırmacı hakkında kısa bilgiler ve ölçme araçlarına ait yönergeler bulunmaktadır. Kitapçık verilerin elden toplanması amacıyla basılı hale aynı zamanda elektronik ortamda veri toplamak amacıyla Google Form aracılığıyla link haline getirilmiştir. Veri toplama araçları, araştırmaya katılmaya gönüllü olan evli bireylere uygulanmıştır. Araştırmacının çevresinde olan evli bireylerden ve araştırmacının çevresinin yardımıyla ulaştığı evli bireylerden veriler toplanmıştır. Araştırmacı görüşebildiği evli bireylerle bizzat elden veri toplanmasını gerçekleştirmiştir. Uzakta olan ve görüşme imkânı bulunmayan evli bireylerle veri toplama araçlarına ait link paylaşılmıştır. Toplamda 585 evli bireye ulaşılmış ancak eksik ve hatalı doldurulan 35 veri araştırmaya dâhil edilmemiştir. Araştırmaya dâhil edilen 550 verinin 310'u elektronik ortamdaki, 240'ı elden toplanmıştır. Veri toplama süreci 2017 yılının Mart ile Aralık aylarını kapsamaktadır. Bireylerin veri toplama araçlarını doldurmaları yaklaşık 20 dakika sürmüştür.

3.5. Verilerin Analizi

Bu araştırmada; evlilik uyumu, duygusal zekâ değişkenlerinin bilinçli farkındalık ve evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi açıklamadaki rolünü incelemek amacıyla yapısal ilişkiler, yapısal eşitlik modeli tekniği olan yol analizi ile test edilmiştir. Yol analizi için AMOS 23 bilgisayar programı kullanılmıştır. Verilerin yol analizi için hazırlanması ve gerekli varsayımların karşılanıp karşılanmadığını test etmek için SPSS 22 paket programından yararlanılmıştır. Analizlerde hata payı .05 olarak alınmıştır. Yapısal eşitlik modeli, yol analizi ve yol analizi için gerekli sayıtlara yönelik bilgiler aşağıda açıklanmıştır.

3.5.1. Yapısal Eşitlik Modeli

Yapısal eşitlik modeli, (structural equation model); doğrulamayı faktör analizi, yol analizi, çoklu grup uygulamaları gibi çok sayıda istatistik tekniği içinde barındıran genel bir kavramdır (okluk ve ark., 2016; Kline, 2011). Yapısal eşitlik modeli (YEM) için alanyazında kovaryans yapı analizi (covariance structure modeling) ya da kovaryans yapılarının analizi (analysis of covariance structure) gibi terimler de kullanılmaktadır (Kline, 2011).

YEM’de hangi teknik uygulanırsa uygulansın öncelikli olan kuramsal bilgidir. YEM’in temelinde önerilen modelin doğrulanması olduğu için, “neyin doğrulanacağı” sorusu araştırılan konunun kuramsal çerçevesi, yapılan araştırmalar ve araştırmacının deneyimi ile oluşturulur. YEM’de doğrulan modelin açıklanabilmesi için modelin alanyazınla uyuşması önemlidir (okluk ve ark., 2016; Ullman, 2015). YEM analizleri, kuramsal olarak varlığı belirlenmiş olan ilişkilerin veriyle uyumunu doğrulamaktadır. Bu anlamda YEM analizleri keşfedici olmaktan çok doğrulamayıdır (Meydan ve şeşen, 2015; Ullman, 2015). Bu araştırmada da alanyazında var olan açıklamalar ve yapılan araştırmalar çerçevesinde ilgili değişkenlere yönelik model önerisi sunulmuş ve önerilen modelin doğrulanması için analiz yapılmıştır.

YEM analizlerinin amacı modelle ilgili hipotezleri test etmek veya sonuçlar dâhilinde düzenleme (modifikasyon) yaparak tekrar test etmektir (Ullman, 2015). YEM’de iki tür doğrusal ilişki bulunur. İlki nedensel ve yönü belirlenmiş ilişkidir, tek yönlü oklarla gösterilir ve değişkenin diğer değişken üzerindeki etkisini ifade

eder (regresyonel ilişki). İkincisi nedensel olmayan ilişkidir ve iki yönlü oklarla gösterilir. Gizil değişkenler arası korelasyona karşılık gelir ve etkiden (nedensellikten) bahsedilmez (korelasyonel ilişki). Bağımsız değişkenler arasında nedensel olmayan bu türden ilişki olduğu varsayılır (Çokluk ve ark., 2016).

YEM analizlerinde ham datadan üretilmiş korelasyon ve kovaryans matrisleri kullanılır. Kullanılan veri ampirik bir kovaryans matrisidir (örneklem kovaryans matrisi). Kovaryans matrisi iki değişken arasındaki ilişkinin (birlikte değişiminin) miktarı hakkında bilgi verir. Korelasyona benzer işlev görür. Kovaryans değerleri standardize edilmemiş ilişki katsayılarıdır. Bu değerler hesaplanırken değişkenlerdeki varyans elimine edilmez. Kovaryans değeri iki değişkenin ortalama değerden ne kadar farklılaştığıyla ilgilenir. Kovaryans değerleriyle değişkenler arasındaki ilişkilerde karşılaştırma yapılmaz. Karşılaştırma yapılması için söz konusu varyansların elimine edilmesi gerekir. Bunu sağlayan korelasyon katsayısıdır. Korelasyon katsayıları kovaryans değerlerinin standardize edilmiş halidir. Standardize edilmiş korelasyon katsayıları +1 ile -1 arasında olur ve aynı gruptan elde edilmiş farklı değişkenler arasındaki ilişkilerin karşılaştırılmasını sağlar. YEM, kovaryans matrisine dayalıdır aynı zamanda standardize edilmiş sonuçları da verir (Şimşek, 2007).

Araştırmanın verileriyle oluşturulan model kestirilmiş bir evren kovaryans matrisi üretir. YEM'in araştırma sorusu "Model, örneklem kovaryans matrisi ile tutarlı ve kestirilen evren kovaryans matrisi üretmekte midir?" şeklindedir. Kestirilen bir evren kovaryans matrisi oluşturmak için parametreler (yol katsayıları, varyansları ve kovaryansları) kestirilir. Bu parametreler evren değerlerine ilişkin en iyi tahmin olarak örneklem verisinden kestirilmektedir (Ullman, 2015) Parametrelerin belirlenmesi modeldeki değişkenler arası ilişkilerin belirlenmesidir (Meydan ve Şeşen, 2015). Verilerde model parametreleri hesaplanır. Parametrelerin hesaplanmasında kestirme yöntemi ile parametreler birleştirilerek kestirilmiş evren kovaryans matrisi oluşturulur (Ullman, 2015). Kestirim yöntemi (temel çıkarım tekniği) olarak genelde en yüksek olabilirlik kestirim yöntemi (maximum likelihood) ve genellenmiş en küçük kareler yöntemi (generalized least squares) kullanılır (Çokluk ve ark., 2016; Şimşek, 2007). Bu kestirim yöntemleri için datanın sürekli değişkenlerden oluşması ve normal dağılım göstermesi gerekmektedir. Veri normal dağılım göstermiyorsa ağırlıklı en küçük kareler (weighted least squares) ve robuts

yüksek olabilirlik kestirim yöntemi (robust maximum likelihood) tavsiye edilmektedir (Şimşek, 2007). Ayrıca farklı kestirim yöntemleri (eliptik dağılım kuramı, serbest asimptotik dağılım vb.) de bulunmaktadır. Kestirme yöntemi ne olursa olsun amaç önerilen modelle verinin ne oranda uyduğunu bulmaktır. Bir başka deyişle modelle oluşturulan kestirilmiş evren kovaryans matrisinin, veriye ilişkin örneklem kovaryans matrisi ile uyuşması beklenir. Bu matrisler karşılaştırılır. İdeal olan durum, farkın çok küçük olması ve istatistiksel açıdan anlamlı olmamasıdır (Ullman, 2015).

Bu araştırmada en yüksek olabilirlik kestirim yöntemi kullanılmıştır. Kestirim yöntemini seçerken veride örneklem büyüklüğü, normallik ve bağımsızlık dikkate alınmıştır. En yüksek olabilirlik kestirim yöntemi orta ve geniş örnekleme, normallik ve bağımsızlık varsayımlarının kanıtlanmasında iyi bir seçim olarak değerlendirilmektedir (Ullman, 2015). YEM’de oluşturulan model iyi uyum göstermişse parametre kestirimleri, örneklem kovaryans matrisine yakın bir kestirilmiş matris oluşturur.

YEM çalışmalarında örneklem kovaryans matrisi (önerilen veri matrisi) ile evren kovaryans matrisi (gözlenen veri matrisi) arasındaki farkın anlamlılığını belirlemede uyum indeks değerleri kullanılmaktadır (Çokluk ve ark., 2016). Uyum indeksleri model ile veri arasındaki uyumun ne derece var olduğunu ortaya koymada yardımcı olur (Meydan ve Şeşen, 2015). Araştırma kapsamında yol analizi sonucu elde edilen model sonuçlarının değerlendirilmesinde ilk olarak ki-kare (χ^2) değerine bakılır. Ki-kare değerinin manidar olmaması modelin veriye uyduğu sonucunu oluşturur (Ullman, 2015). Ki-kare değerinin 0’a yakın bir değer olması p değerinin manidar olmaması ($p>.05$), örneklem ve evren kovaryans matrisleri arasında bir fark olmadığını gösterir. Bir başka deyişle veri ile model arasında mükemmel uyum vardır (Çokluk ve ark., 2016). Ancak ki-kare değeri örneklem büyüklüğüne duyarlıdır. Büyük örneklemlilerde ki-kare değeri manidar çıkar (Ullman, 2015). Alternatif olarak ki-kare oranının serbestlik derecesine bölümünden elde edilen bir hesaplama önerilmektedir. Bu hesaplama sonucu elde edilen değerin iki veya altında olması modelin iyi bir model olduğunun kanıtı olarak görülmektedir (Kline, 2011). Modelin iyi uyum gösterip göstermediğine yönelik RMSEA (root mean square error of approximation-yaklaşık hataların ortalama karekökü), CFI (comparative fit index-karşılaştırmalı uyum indeksi), NFI (normed fit index-

normlaştırılmış uyum indeksi), AGFI (adjusted goodness of fit index-düzeltilmiş iyilik uyum indeksi) ve GFI (goodness of fit index-iyilik uyum indeksi) uyum indeks değerleri de ölçüt alınabilir (Meydan Şeşen, 2015; Schermelleh-Engel ve ark., 2003). Bu araştırmada da yol analizi sonucunda modelin iyi seviyede uyum sağlayıp sağlamadığı, bahsedilen uyum indeks değerleriyle incelenmiştir.

Yol analizi, yapısal eşitlik modeli istatistik tekniklerinden biridir. Aşağıda yol analizi tekniği açıklanmıştır.

3.5.1.2. Yol Analizi

YEM, gözlenebilen ve gözlenemeyen değişkenler arasındaki doğrudan ve dolaylı etkileri tek bir model içerisinde test eder. Bu bağlamda birden fazla yapılan regresyon analizi olarak değerlendirilir (Meydan ve Şeşen, 2015). Yol analizi de gözlenen değişkenlerle nedensel ve tek yönlü ilişkilerin incelendiği regresyon kökenli bir analizdir. Bu analiz ile oluşturulan model sınanır (Çokluk ve ark., 2016). Bir başka deyişle gözlenen değişkenlerle oluşturulan model, eş zamanlı birçok regresyon eşitliği ile çözümlenir (Meydan ve Şeşen, 2015). Yol analizinde tüm değişkenler gözlenen değişken halindedir ve model bu şekilde oluşturulur (Ullman, 2015). Yol analizi gözlenen değişkenlerin yapısal modelidir (Kline, 2011). Yol analizinde nedensellik kavramı, araştırmacı tarafından kurgulanan modeldeki değişkenler arasındaki doğrudan etkiler (direct effect) ile dolaylı etkilerin (indirect effect) test edilmesidir (Çokluk ve ark., 2016). Modelin veri tarafından desteklenmesi incelenir ve bu bağlamda doğrulayıcıdır (Kline, 2011).

Yol analizinde dışsal (exogenous) ve içsel (endogenous) değişken kavramları bulunmaktadır. Regresyon mantığı ile değerlendirildiğinde dışsal değişkenler bağımsız değişken, içsel değişkenler bağımlı değişken olarak adlandırılabilir. Dışsal değişkenler temel yordayıcı, içsel değişkenler yordanan değişkenlerdir. Dışsal değişkenlerin içsel değişkenlere olan etkisi, standardize edilmiş regresyon katsayılarıyla gösterilir (Çokluk ve ark., 2016). Regresyon katsayıları dışsal değişkenlerin içsel değişkenlere doğrudan etkilerini ortaya koyar (Meydan ve Şeşen, 2015). Dışsal değişken model tarafından başka bir değişken tarafından yordanmayan sadece yordayıcı olan değişkendir. İçsel değişken ise modelde başka değişken(ler) tarafından yordanan değişkenlerdir (Şimşek, 2007). Bundan dolayı regresyon

analizinde kullanılan bağımlı, bağımsız değişken ifadelerinin YEM analizinde kullanımı uygun bulunmamaktadır (Meydan ve Şeşen, 2015).

Çoklu regresyon modeli, bağımlı değişkende olan değişimi açıklamada etkili olan bağımsız değişkenlerin bulunmasına dayanır. Yol analizi nedensel ilişkileri açıklayabilme bakımından regresyon analizinden daha üstündür. Yol analizinde bağımlı değişkendeki değişimi açıklayabilen bağımsız değişkenler regresyon denklemi ile analiz edilir ve yol katsayıları sayesinde hangi değişkenlerin denkleme gireceği belirlenir. Yol analizi tüm bağımsız değişkenleri ele alarak uygun olan kombinasyonların seçilebilmesini sağlar. Böylece bağımlı değişken üzerinde değişimi açıklayabilmede modele girecek neden komutundaki değişkenlerin seçiminde yol katsayılarından yararlanılmış olur. Bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkene olan ayrı ayrı ve birlikte etki payları belirlenir (Çokluk ve ark., 2016). Yol katsayıları bir değişken üzerindeki etkileri temsil eder (Meydan ve Şeşen, 2015). Yol analizinin regresyon analizine göre bir avantajı da yordayıcı değişken ile yordanan değişken arasında aracı değişkenin tanımlanabilmesidir (Çokluk ve ark., 2016).

YEM’de doğrudan nedensel etkiler yol katsayıları (p katsayıları) ile gösterilir. Yol katsayıları (path coefficients) yapısal katsayılar (structural coefficients) olarak da adlandırılır (Çokluk ve ark., 2016; Kline, 2011). Standardize edilmiş regresyon katsayılarıdır (Çokluk ve ark., 2016). Standartlaştırılmış yol katsayıları değişkenlerin birbirleriyle olan nedensel ilişkilerinin karşılaştırılmasını sağlar (Kline, 2011). Nedensel ilişkiler standardize edilmiş yol katsayıları ile elde edilen etkilerle karşılaştırılır.

Yol analizinde (model oluşturulurken) dışsal değişkenlerin içsel değişkenler üzerine olan etkisinin yönü belirlenir. Bu etki iki tür ilişki ile ortaya çıkar. Bunlar doğrudan etkiler ve dolaylı etkilerdir. Doğrudan etki, bir veya birden fazla dışsal değişkenin, bir veya birden fazla içsel değişken üzerine olan etkileridir. Başka bir ifadeyle bağımsız bir değişkenden bağımlı bir değişkene tanımlanan tek yönlü ilişkidir (Çokluk ve ark., 2016). Değişkenler arasındaki her bir ilişki bir hipotezi yansıtır (Şimşek, 2007). Başka bir deyişle değişkenler arasında var olan her doğrudan etki araştırmanın bir sorusuna cevap verir.

Dolaylı etki ise dışsal değişkenin içsel değişkenler üzerine doğrudan değil, bir başka dışsal değişken üzerinden olan etkisidir. Diğer bir deyişle bağımsız değişkenin, bağımlı değişkene olan etkisi bir ya da daha fazla aracı değişkenle ortaya konulur.

Dolaylı etki iki doğrudan etkiyi içinde barındırır. Yani bağımsız değişkenle aracı değişken, aracı değişkenle bağımlı değişken arasında doğrudan ilişki bulunur (Çokluk ve ark., 2016).

İçsel (bağımlı) değişkenlerde gözlenen değişkenler için hata, gözlenemeyen değişkenler için artık (açıklanamayan varyans) bulunur. Bu hata veya artıklar modeldeki regresyon analizlerinin kusursuz bir şekilde yordama yapmadığını gösterir. Bağımsız değişkenlerle her zaman hata veya artık (yordanamayan kısım) modele dâhil edilir (Ullman, 2015). Yani modelde bulunan tüm içsel değişkenlerde hata veya artık bulunur. Bu hata bağımlı değişkenin açıklanamayan varyansını temsil eder (Kline, 2011). Artıkların 0'a yakın olması beklenir (Ullman, 2015). Böylece modelin iyi uyum göstermesi artar.

YEM analizi için ilk yazılım, LISREL-lineer doğrusal ilişkiler modeli (linear structural relations model) 1973 yılında ortaya çıkarılmıştır. 1980'lerin ortasında YEM modeli için SAS, EQS, AMOS gibi birçok yazılım oluşturulmuştur. AMOS (analysis of moment structures) YEM analizlerinde kullanılan başarılı bir programdır. Grafiksel ara yüzü, YEM analizini anlaşılır ve kolay uygulanabilir hale getirmektedir (Meydan ve Şeşen, 2015). AMOS'ta modellerin şemalar ve denklemler aracılığıyla belirlenmesi, ayrıntılı uyum iyiliği indekslerini vermesi, model sonuçlarını açıklaması (Ullman, 2015) gibi özellikleri programın avantajlarıdır. Bundan dolayı bu araştırma kapsamında uygulanan yol analizinde AMOS 20 programı kullanılmıştır.

Bu çalışmada evli bireylerin bilinçli farkındalık ve evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalıkları ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişkide, evlilik uyumu ve duygusal zekânın aracılığının anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla Baron ve Kenny'nin (1986) önerdiği yol izlenmiştir. Bu yaklaşım Kenny yaklaşımı, BK yöntemi veya Normal Teori yöntemi olarak da bilinmektedir. Aracılığın test edilmesinde kabul gören ve en sık kullanılan yöntemlerden biridir. Bu yaklaşımda aracılık ilişkilerinin kurulabilmesi için regresyon denklemleri gerçekleştirilmektedir (Örs Özdil, 2017). Baron ve Kenny'e (1986) göre analizlerde aşağıdaki dört aşama incelenmiştir.

(i) Bağımsız değişkenlerin (bilinçli farkındalık ve evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık) bağımlı değişken (öznel iyi oluş) üzerinde anlamlı etkisi bulunmaktadır.

(ii) Bağımsız değişkenlerin (bilinçli farkındalık ve evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık) aracı değişkenler (evlilik uyumu ve duygusal zekâ) üzerinde anlamlı etkisi bulunmaktadır.

(iii) Aracı değişkenlerin (evlilik uyumu ve duygusal zekâ) bağımlı değişken (özel iyi oluş) üzerinde anlamlı etkisi bulunmaktadır.

(iv) Aracı değişkenler (evlilik uyumu ve duygusal zekâ) bağımsız değişkenle (bilinçli farkındalık ve evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık) birlikte regresyon analizine dâhil edildiğinde, bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisi düşerken ya da anlamsızlaşırken, aracı değişkenlerin de bağımlı değişken üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmaktadır. Bu öneriler doğrultusunda aracılık etkisi sınanmıştır. Bağımlı ve bağımsız değişken arasındaki ilişkiye yönelik katsayısındaki azalma ne kadar büyük olursa, aracılığın o kadar güçlü olacağı ifade edilmiştir.

Baron ve Kenny (1986), tam aracılık ile kısmi aracılık arasında fark olduğunu belirtmektedir. Tam aracılıkta bağımsız değişkenin bağımlı değişkene etkisinin tümü aracı değişken üzerinde geçer. Kısmi aracılıkta ise bağımsız değişkenin etkisinin yalnızca bir kısmı, aracı değişken üzerinden geçer. Aracı değişken kontrol altındayken bağımlı ve bağımsız değişken arasındaki ilişki kaybolduğunda aracı değişken tam aracılık etkisi gösterir. Bağımlı ve bağımsız değişken arasındaki ilişki önemli ölçüde azaldığında aracı değişken kısmi aracı etkisi gösterir (Pardo ve Román, 2013). Bağımlı ve bağımsız değişken arasında ilişkinin anlamsızlaşması aracı değişkenin en güçlü aracı olduğunu kanıtlar. Bağımlı ve bağımsız değişken arasındaki ilişkinin anlamsızlaşmaması çoklu aracılığın olduğunun göstergesidir (Baron ve Kenny, 1986). Bu durumda bağımlı ve bağımsız değişken arasındaki ilişkiyi açıklayan başka değişkenlerin olduğu düşünülür.

Bu araştırma kapsamında Baron Kenny'nin (1986) önerdiği yol dikkate alınarak yol analizi yöntemiyle evli bireylerin bilinçli farkındalık ve evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalıkları ile özel iyi oluşları arasındaki ilişkide, evlilik uyumu ve duygusal zekânın aracılık rolü incelenmiştir. Araştırmada yol analizini uygulayabilmek için araştırma verilerinin çeşitli sayıltıları yerine getirmesi gerekmektedir. Yol analizi için verilerin analize hazırlanma aşaması aşağıda açıklanmıştır.

3.5.2. Yol Analizi için Sayıtlar ve Gereklilikler

Verilerin analize hazırlanma aşamasında SPSS 22 paket programından yararlanılmıştır. Verilerin yol analizine uygunluğunu değerlendirmek için kayıp değerler, uç değerler, örneklem büyüklüğü, çok değişkenli normallik ve çoklu doğrusal bağlantı incelenmiştir (Çokluk ve ark., 2016; Kline, 2011; Tabachnick ve Fidell, 2015).

Öncelikle kayıp değerler incelenmiştir. Araştırma verilerinin incelenmesinde her bir ölçek için toplam madde sayısının %10'unun ve fazlasının boş bırakıldığı veriler veri setinden çıkarılmıştır. Bu kapsamda boş bırakılan, hatalı doldurulan toplam 35 veri analize dâhil edilmemiştir. Kalan 550 veride %10'dan daha az kayıp madde olduğu görülmüştür. %10'dan daha az kayıp veri olan durumlarda kayıp veri analizi için Little'ın MCAR testi yapılmıştır. Bu testin manidar olmaması, kayıp verilerin tamamen yansız dağıldığını göstermektedir (Tabachnick ve Fidell, 2015). Little'ın MCAR testi sonucu tüm ölçekler için $p > .05$ bulunmuştur. Bu bağlamda kalan kayıp verilere ortalama atama yöntemi ile değer atanmıştır.

Tek değişkenli uç değerler kutu grafikleri ile incelenmiş ve uçta kalan altı değer veri setinden çıkarılmıştır. Daha sonra çok değişkenli uç değerler incelenmiştir. Çok değişkenli uç değerler, Mahalanobis uzaklığı adı verilen istatistiksel hesaplama ile saptanır (Kline, 2011; Tabachnick ve Fidell, 2015). Uç değerler, ikiden çok değişkenin oluşturdukları birlikteliklerin normal sınırların dışında kalmasıdır. Mahalanobis uzaklığı, bağımsız değişkenin uzayındaki merkezden veya örneklem ortalamasından tek bir veri uzaklığını ölçer (Çokluk ve ark., 2016). Mahalanobis uzaklığı hesaplaması sonucu ki-kare (X^2) değeri için $p < .001$ 'in altında olan (Tabachnick ve Fidell, 2015) 10 veri, veri setinden çıkarılmıştır.

Araştırmanın verileri örneklem büyüklüğü açısından değerlendirilmiştir. Bu araştırmada yol analizi 534 veri ile gerçekleştirilmiştir. Kline (2011)'a göre yapısal eşitlik modelinde yaklaşık 200 kişiye ulaşmak gerekir. Tabachnick ve Fidell (2015) de faktör analizi için 300'ün üzerinde kişinin iyi bir örneklem boyutu sağladığını ifade etmiştir. Ancak bu sayılar yapısal eşitlikteki kompleks modellerde yetersiz kalabilir. Yapısal eşitlik modellerinde örneklem büyüklüğü modelde bulunan parametrelerle ilişkilidir. Ne kadar çok parametre olursa, o kadar kompleks bir model olur ve büyük örnekleme ihtiyaç duyulur (Kline, 2011). Schermelleh-Engel vd. (2003) büyük örneklem grubunun en az 400 kişi olması gerektiğini belirtmiştir.

Alanyazında örneklem büyüklüğü için farklı sayıların verildiği görülmektedir. Bundan dolayı araştırma için uygun örneklem sayısını belirlemede N:q yöntemi kullanılmıştır.

N:q yöntemi, parametreye göre örneklem belirlemek için kullanılır. En yüksek olabilirlik kestirim yöntemi (maximum likelihood) için bu yöntem uygulanabilir (Kline, 2011). Jackson (2003) araştırmasında N:q oranını sınamıştır ve 1:20 oranının iyi sonuçlar verdiğini görmüştür. N:q yöntemine göre minimum örneklem büyüklüğünün hesaplanmasında kişi sayısının modelde yer alan parametre sayısına oranının 1:20 olması önerilir. Modeldeki her bir parametre sayısı (q) için ideal olan 20 kişidir. Modelde kaç parametre varsa bunun 20 ile çarpımı ideal olarak ulaşılması gereken örneklem sayısını belirtir (Kline, 2011). Araştırmada tahmin edilen model parametre sayısı 14'tür. $14 \times 20 = 280$ 'dir. Bu kurala göre araştırma kapsamında en az 280 kişiye ulaşılması gerekmektedir. Bu bilgiler temelinde söz konusu araştırmanın örneklem büyüklüğünün yeterli olduğu görülmüştür. Bu açıdan 534 veriyle yol analizi için örneklem büyüklüğünün karşılandığı söylenebilir.

Veri setinde çok değişkenli normallik, değişkenlerin her birisinin normalliğinin, doğrusallığının ve eşvaryanslılığının incelenmesi ile anlaşılabilir (Tabachnick ve Fidell, 2015). Tek değişkenli normallik incelemeleri gerçekleştirilmiş ve Kolmogrov-Smirnov testi sonuçlarına göre veriler normal dağılım göstermemiştir ($p < .05$). Çokluk vd. (2016) örneklem büyüklüğü arttıkça, küçük farkların manidar çıkma olasılığının arttığını vurgulamaktadır. Bu nedenle her bir değişken için çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılmıştır (Büyüköztürk, 2011). Bilinçli farkındalık için çarpıklık değeri -0.063 ve basıklık değeri -0.442; evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık için çarpıklık değeri -0.357 ve basıklık değeri -0.425; duygusal zekâ için çarpıklık değeri -0.222 ve basıklık değeri -0.340; evlilik uyumu için çarpıklık değeri -1.214 ve basıklık değeri 1.618; öznel iyi oluş için çarpıklık değeri -0.304 ve basıklık değeri -0.075 olarak bulunmuştur. Bachman (2004) çarpıklık ve basıklık değerlerinin -2 ile +2 arasında değer almasının normal dağılımı karşılayabildiğini ifade etmiştir. George ve Mallery (2016) de -2 ile +2 değerlerinin kabul edilebilir olduğunu belirtmiştir. Kline (2011) ise çarpıklık indeks değerinin 3'ün, basıklık indeks değerinin de 10'un üzerinde olmasının ciddi bir sorun olduğunu belirtmiştir. Araştırmanın değişkenlerinin çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde değişkenlerin normal dağılımı karşıladığı söylenebilir.

Araştırmanın değişkenleri arasında çoklu bağlantı olup olmadığı incelenmiştir. Korelasyon analizi sonucu değişkenler arasında .90 ve üzeri ilişki çıkması çoklu bağlantı problemini oluşturmaktadır (Tabachnick ve Fidell, 2015; Palant, 2011). Bilinçli farkındalık ve evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalıkları ile evlilik uyumu, duygusal zekâ ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide korelasyon katsayıları .34 ile .67 ($p<.01$) arasındadır. Değişkenler arasındaki korelasyon sonuçları, değişkenler arasında çoklu bağlantı olmadığını kanıtlar niteliktedir.

Tüm bu sonuçlar dâhilinde araştırmanın verilerinin yol analizi için uygun olduğuna karar verilmiştir. Araştırmanın verilerine yol analizi uygulanmış ve araştırmanın bulgularına ulaşılmıştır.

4. BULGULAR

Bu bölümde, evli bireylerin bilinçli farkındalık ve evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişkide evlilik uyumu ve duygusal zekânın aracılık rolünü inceleyen yol analizi sonuçlarına yer verilmiştir. Yol analizi öncesinde değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla korelasyon analizi yapılmış ve ilgili değişkenlerin betimsel istatistikleri sunulmuştur.

4.1. Bilinçli Farkındalık, Evlilikte Kişilerarası Bilinçli Farkındalık, Duygusal Zekâ, Evlilik Uyumu ile Öznel İyi Oluş Arasındaki Korelasyon Katsayıları ve Değişkenlerin Betimsel İstatistikleri

Evli bireylerin bilinçli farkındalıkları, evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalıkları, evlilik uyumları, duygusal zekâları ve öznel iyi oluşları arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla Pearson momentler çarpım korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Değişkenlere ait ortalama ve standart sapma değerleri de belirtilmiştir. Sonuçlar Tablo 7’de sunulmuştur.

Tablo 7: Bilinçli Farkındalık, Evlilikte Kişilerarası Bilinçli Farkındalık, Duygusal Zekâ, Evlilik Uyumu ile Öznel İyi Oluş Arasındaki Korelasyon Katsayıları ve Betimsel İstatistikler

Değişkenler	1	2	3	4	5
1. Bilinçli Farkındalık	1				
2. Evlilikte Kişilerarası Bilinçli Farkındalık	.46**	1			
3. Duygusal Zekâ	.48**	.49**	1		
4. Evlilik Uyumu	.27**	.58**	.35**	1	
5. Öznel İyi Oluş	.40**	.52**	.67**	.44**	1
Ortalama	64.60	50.20	101.90	43.41	33.90
Standart Sapma	11.27	5.49	15.95	8.82	13.04

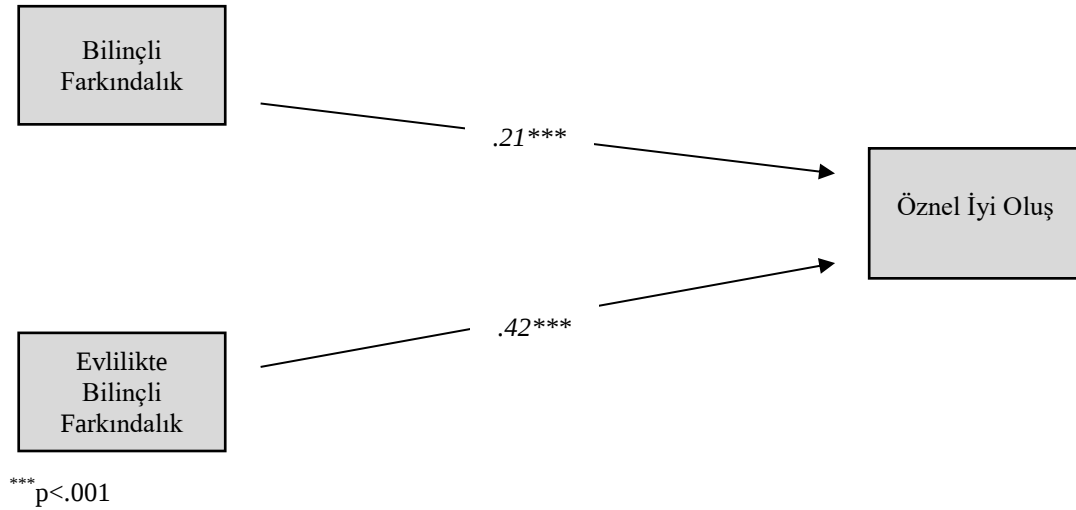
** p<.01

Tablo 7’de bilinçli farkındalık, evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık, duygusal zekâ, evlilik uyumu ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkilere yer verilmiştir. Korelasyon incelemelerinde .00 ile .30 arasındaki korelasyonlar “düşük”; .31 ile .70 arasındaki korelasyonlar “orta”; .71 ve üzeri korelasyonlar “yüksek” olarak yorumlanabilir (Büyüköztürk, 2011). Bu bağlamda bilinçli farkındalık ile duygusal zekâ ($r=.48$;

$p<.01$) ve öznel iyi oluş ($r=.40$; $p<.01$) arasında orta düzeyde ve bilinçli farkındalık ile evlilik uyumu ($r=.27$; $p<.01$) arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık ile duygusal zekâ ($r=.49$; $p<.01$), evlilik uyumu ($r=.58$; $p<.01$) ve öznel iyi oluş ($r=.52$; $p<.01$) arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Ayrıca duygusal zekâ ile öznel iyi oluş ($r=.67$; $p<.01$) arasında yüksek düzeye yakın ve evlilik uyumu ile öznel iyi oluş ($r=.44$; $p<.01$) arasında da orta düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Değişkenler arası ilişkilerin belirlenmesinden sonra yol analizine geçilmiştir. Evli bireylerin bilinçli farkındalık ve evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişkide evlilik uyumu ve duygusal zekânın aracılık rolü yol analiziyle incelenmiştir. Aracılık rolünün belirlenmesi için Baron ve Kenny'nin (1986) belirlediği yol izlenmiştir. Aracılığın test edilmesi için öncelikle bağımlı ve bağımsız değişkenler arasında direkt etkinin kanıtlanması gerekir. Bunun için bilinçli farkındalık ve evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın öznel iyi oluşa anlamlı etkisinin olup olmadığı analiz edilmiş ve sonuçlar Şekil 6 ve Tablo 8'de sunulmuştur.

4.2. Bilinçli Farkındalığın ve Evlilikte Kişilerarası Bilinçli Farkındalığın Öznel İyi Oluşu Yordamasına Yönelik Bulgular



Şekil 6: Bilinçli Farkındalığın ve Evlilikte Kişilerarası Bilinçli Farkındalığın Öznel İyi Oluşu Anlamlı Etkisine Yönelik Regresyon Analizi Sonucu

Şekil 6'da bilinçli farkındalığın ve evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın öznel iyi oluşa anlamlı etkisinin olduğu görülmektedir. Regresyon analizi sonucu, regresyon katsayıları (b), standardize edilmiş regresyon katsayıları (β), standart hatalar (S.H.), kritik değerler (K.D.) ve p değerleri Tablo 8'de sunulmuştur.

Tablo 8: Bilinçli Farkındalığın ve Evlilikte Kişilerarası Bilinçli Farkındalığın Öznel İyi Oluşa Etkisini İnceleyen Regresyon Analizi Sonucu

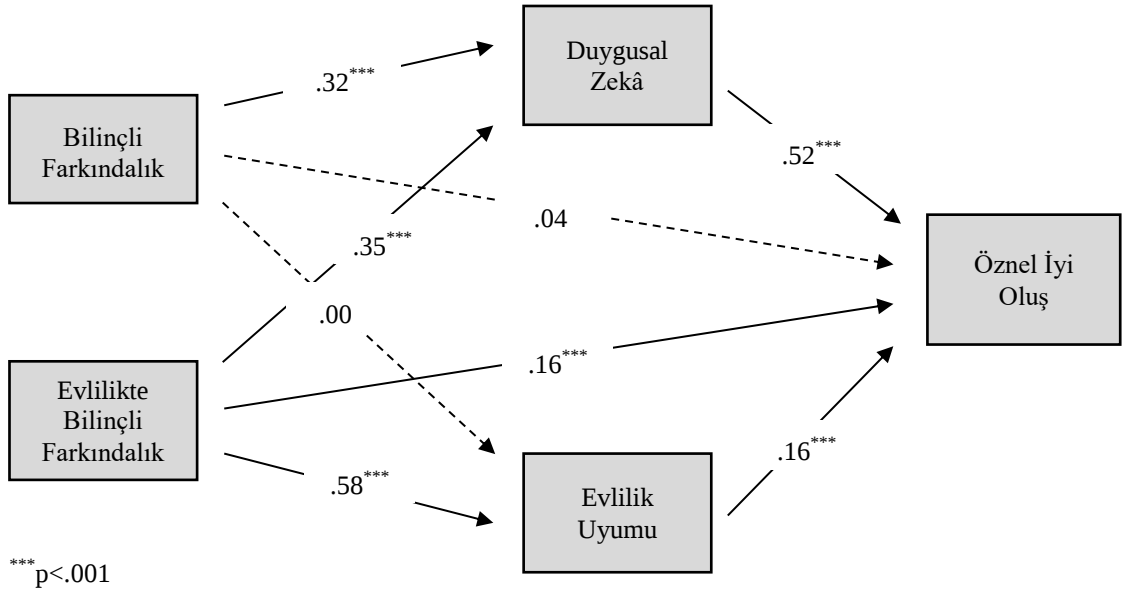
Değişkenler		b	(β)	S.H.	K.D	p
Bilinçli Farkındalık	→ Öznel İyi Oluş	.241	.208	.047	5.110	***
Evlilikte Kişilerarası Bilinçli Farkındalık	→ Öznel İyi Oluş	1.007	.425	.097	10.433	***

*** p<.001

Tablo 8’de görüldüğü üzere bilinçli farkındalığın ve evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın öznel iyi oluşa doğrudan etkileri anlamlı bulunmuştur ($p>.001$). Bu koşulun sağlanması üzerine Baron ve Kenny’nin (1986) aracılık için önerdiği diğer koşulların sağlanıp sağlanmadığı kontrol edilmiştir. Bunun için aracı değişkenler yol analizine dâhil edilmiştir. Yol analizinde (i) bilinçli farkındalığın ve evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın evlilik uyumu ve duygusal zekâ üzerinde anlamlı etkisi, (ii) evlilik uyumunun ve duygusal zekânın öznel iyi oluş üzerinde anlamlı etkisi, (iii) evlilik uyumu ve duygusal zekânın yol analizine dâhil edilmesi sonucunda bilinçli farkındalık ve evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın öznel iyi oluş üzerindeki etkisi incelenmiştir. Şekil 7’de yol analizi için oluşturulan model sunulmuştur.

4.3. Bilinçli Farkındalık ve Evlilikte Kişilerarası Bilinçli Farkındalık ile Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide, Evlilik Uyumu ve Duygusal Zekânın Aracılık Rolünü İnceleyen Yol Analizi Sonucu

Evli bireylerin bilinçli farkındalıkları ve evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalıkları ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişkide, evlilik uyumu ve duygusal zekânın aracılık etkisini inceleyen yol analizi Şekil 7’de sunulmuştur.



Şekil 7: Bilinçli Farkındalık ve Evlilikte Kişilerarası Bilinçli Farkındalık ile Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Evlilik Uyumu ve Duygusal Zekânın Aracılık Etkisini İnceleyen Yol Analizi Sonucu

Yol analizi sonucunda modelden elde edilen λ^2 , λ^2/sd ve diğer uyum iyiliği indeksleri Tablo 9’da gösterilmiştir. Model, Schermelleh-Engel vd. (2003) tarafından tavsiye edilen uyum indeks ölçütlerine göre değerlendirilmiştir. Tablo 9’da, iyi uyum ve kabul edilebilir uyum indeks ölçütleri de yer almaktadır.

Tablo 9: Modelin Uyum İyiliği İndeks Değerleri

Uyum İndeksleri	İyi uyum değerleri	Kabul edilebilir uyum değerleri	Modele ait değerler
λ^2	$.05 < p \leq 1.00$	$.01 < p \leq .05$	$p < .05$ (P=.018)
λ^2 /sd	$0 \leq \lambda^2 /sd \leq 2$	$2 < \lambda^2 /sd \leq 3$	$5.549/1=5.249$
RMSEA	$0 \leq RMSEA \leq .05$	$.05 < RMSEA \leq .08$	.092
CFI	$.97 \leq CFI \leq 1.00$	$.95 \leq CFI < .97$	.995
NFI	$.95 \leq NFI \leq 1.00$	$.90 \leq NFI < .95$	.994
AGFI	$.90 \leq AGFI \leq 1.00$	$.85 \leq AGFI < .90$	.938
GFI	$.95 \leq GFI \leq 1.00$	$.90 \leq GFI < .95$	.996

RMSEA= Root Mean Square Error of Approximation, CFI = Comparative Fit Index, NFI = Normed Fit Index, AGFI = Adjusted Goodness-of-Fit-Index, GFI = Goodness-of-Fit Index

Tablo 9 incelendiğinde ki-kare değerine ait p değeri kabul edilebilir uyum değerli arasında yer almaktadır. Ancak ki-kare değeri, serbestlik derecesine bölündüğünde ($X^2/1=5.549/1$) 5.249 değeri bulunmuştur. Bu değer kabul edilebilir ölçütü karşılamamaktadır. Uyum indeks değerleri incelendiğinde benzer şekilde RMSEA=.092 değerinin de kabul edilebilir ölçütü karşılamadığı görülmektedir. CFI=.995; NFI=.994; AGFI=.938; GFI=.996 değerleri ölçütleri karşılamış olsa da

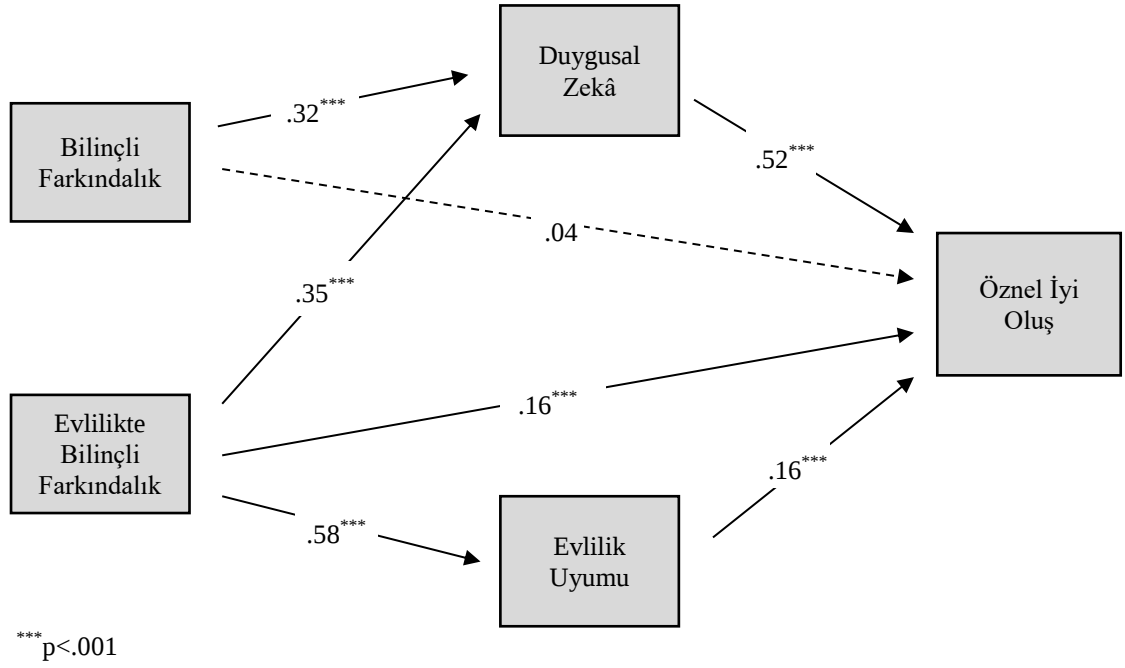
RMSEA'nın karşılamamış olması önemlidir. Model sonucunda elde edilen standardize edilmemiş regresyon katsayıları (b), standardize edilmiş regresyon katsayıları (β), standart hatalar (S.H.), kritik değerler (K.D.) ve p değerleri Tablo 10'da verilmiştir.

Tablo 10: Modelde Yer Alan Değişkenlerin Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler		b	(β)	S.H.	K.D.	p
Bilinçli Farkındalık	→ Duygusal Zekâ	.456	.322	.057	8.042	***
Evlilikte Kişilerarası	→ Duygusal Zekâ	1.004	.346	.116	8.631	***
Bilinçli Farkındalık	→ Evlilik Uyumu	.927	.578	.064	14.490	***
Evlilikte Kişilerarası	→ Evlilik Uyumu	.001	.001	.031	.024	.981
Bilinçli Farkındalık	→ Öznel İyi Oluş	.047	.041	.042	1.135	.256
Evlilikte Kişilerarası	→ Öznel İyi Oluş	.370	.157	.100	3.699	***
Bilinçli Farkındalık	→ Öznel İyi Oluş	.229	.156	.055	4.181	***
Evlilik Uyumu	→ Öznel İyi Oluş	.423	.521	.030	14.050	***

*** p<.001

Tablo 10'da görüldüğü üzere bilinçli farkındalıktan evlilik uyumuna giden yol ve bilinçli farkındalıktan öznel iyi oluşa giden yol anlamlı bulunmamıştır ($p>.05$). Baron ve Kenny'ye (1986) göre bilinçli farkındalıktan öznel iyi oluşa giden yolun anlamsızlaşması aracılık etkisini belirlemede istenen bir durumdur. Ancak bilinçli farkındalık ile aracı değişken olan evlilik uyumu arasındaki yolun anlamsız olması istenmeyen bir durumdur. Bu sonuç bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasında evlilik uyumunun aracılık etmediğini göstermektedir. Anlamsız bulunan bu yol kaldırılarak yol analizi tekrar incelenmiştir. Yol analizi sonucu Şekil 8'de sunulmuştur.



Şekil 8: Bilinçli Farkındalık ile Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Duygusal Zekânın Aracılık Etkisini ve Evlilikte Kişilerarası Bilinçli Farkındalık ile Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Evlilik Uyumu ve Duygusal Zekânın Aracılık Etkisini İnceleyen Yol Analizi Sonucu

Yol analizi sonucunda modelden elde edilen λ^2 , λ^2/sd ve diğer uyum iyiliği indeksleri Tablo 11’de gösterilmiştir. Model, Schermelleh-Engel vd. (2003) tarafından tavsiye edilen uyum indeks ölçütlerine göre değerlendirilmiştir. Tablo 11’de, iyi uyum ve kabul edilebilir uyum indeks ölçütleri de yer almaktadır.

Tablo 11: Modelin Uyum İyiliği İndeks Değerleri

Uyum indeksleri	İyi uyum	Kabul edilebilir uyum değerleri	Modele ait değerler
λ^2	$.05 < p \leq 1.00$	$.01 < p \leq .05$	$p=.062$
λ^2 /sd	$0 \leq \lambda^2/sd \leq 2$	$2 < \lambda^2 /sd \leq 3$	$5.549/2=2.775$
RMSEA	$0 \leq RMSEA \leq .05$	$.05 < RMSEA \leq .08$	.058
CFI	$.97 \leq CFI \leq 1.00$	$.95 \leq CFI < .97$	.996
NFI	$.95 \leq NFI \leq 1.00$	$.90 \leq NFI < .95$	.994
AGFI	$.90 \leq AGFI \leq 1.00$	$.85 \leq AGFI < .90$	.969
GFI	$.95 \leq GFI \leq 1.00$	$.90 \leq GFI < .95$	.996

RMSEA= Root Mean Square Error of Approximation, CFI = Comparative Fit Index, NFI = Normed Fit Index, AGFI = Adjusted Goodness-of-Fit-Index, GFI = Goodness-of-Fit Index

Tablo 11 incelendiğinde bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasında duygusal zekânın aracılık etkisine ve evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasında evlilik uyumunun ve duygusal zekânın aracılık etkisine yönelik oluşturulan

modele ait X^2 değeri anlamsız bulunmuştur ($p>.05$). X^2 'ye ait p değerinin anlamsız çıkması modelin iyi uyum gösterdiğini açıklamaktadır. Ayrıca modelin uyum indeks değerlerinin (RMESA=.058; CFI= .996; NFI=.993, AGFI=.975, GFI=.995) de uyum ölçütlerini karşıladığı görülmektedir. Tablo 11'de bulunan uyum indeks değerlerine göre elde edilen modelin iyi uyum gösterdiği söylenebilir. Model sonucunda elde edilen standardize edilmemiş regresyon katsayıları (b), standardize edilmiş regresyon katsayıları (β), standart hatalar (S.H.), kritik değerler (K.D.) ve p değerleri Tablo 12'de sunulmuştur.

Tablo 12: Modelde Yer Alan Değişkenlerin Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler		b	(β)	S.H.	K.D.	p
Bilinçli Farkındalık	→ Duygusal Zekâ	.456	.322	.057	8.042	***
Evlilikte Kişilerarası	→ Duygusal Zekâ	1.004	.346	.116	8.631	***
Bilinçli Farkındalık	→ Evlilik Uyumu	.927	.578	.057	16.355	***
Evlilikte Kişilerarası	→ Öznel İyi Oluş	.047	.041	.042	1.135	.256
Bilinçli Farkındalık	→ Öznel İyi Oluş	.370	.157	.100	3.698	***
Evlilikte Kişilerarası	→ Öznel İyi Oluş	.229	.156	.055	4.181	***
Bilinçli Farkındalık	→ Öznel İyi Oluş	.423	.521	.030	14.050	***

*** $p<.001$

Tablo 12'de yol analizi sonucu değişkenlerin yol katsayıları ve p değerleri görülmektedir. Aşağıda araştırmanın sorularına yönelik bulgulara yer verilmiştir.

4.4. Bilinçli Farkındalığın Duygusal Zekâyı Yordamasına Yönelik Bulgular

Yol analiziyle bilinçli farkındalığın duygusal zekâyı anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığı incelenmiştir. Tablo 12'de yol analizine ait regresyon analizi sonucunda, bilinçli farkındalığın duygusal zekâyı doğrudan pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur ($\beta=.32$; $p<.001$).

4.5. Evlilikte Kişilerarası Bilinçli Farkındalığın Duygusal Zekâyı Yordamasına Yönelik Bulgular

Yol analiziyle evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın duygusal zekâyı anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığı incelenmiştir. Tablo 12'de yol analizine ait regresyon

analizi sonucunda, evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın duygusal zekâyı doğrudan pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur ($\beta=.35$; $p<.001$).

4.6. Duygusal Zekânın Öznel İyi Oluşu Yordamasına Yönelik Bulgular

Yol analiziyle duygusal zekânın öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığı incelenmiştir. Tablo 12’de yol analizine ait regresyon analizi sonucunda, duygusal zekânın öznel iyi oluşu doğrudan pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur ($\beta=.52$; $p<.001$).

4.7. Bilinçli Farkındalığın Evlilik Uyumunu Yordamasına Yönelik Bulgular

Yol analiziyle bilinçli farkındalığın evlilik uyumunu anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığı incelenmiştir. Tablo 10’da yol analizine ait regresyon analizi sonucunda, bilinçli farkındalığın evlilik uyumunu anlamlı düzeyde yordamadığı bulunmuştur ($\beta=.001$; $p>.05$). Bilinçli farkındalığın evlilik uyumunu anlamlı düzeyde yordamadığı sonucu üzerine bu yol ikinci modelde analize dâhil edilmemiştir.

4.8. Evlilikte Kişilerarası Bilinçli Farkındalığın Evlilik Uyumunu Yordamasına Yönelik Bulgular

Yol analiziyle evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın evlilik uyumunu anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığı incelenmiştir. Tablo 12’de yol analizine ait regresyon analizi sonucunda, evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın evlilik uyumunu doğrudan pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur ($\beta=.58$; $p<.001$).

4.9. Evlilik Uyumunun Öznel İyi Oluşu Yordamasına Yönelik Bulgular

Yol analiziyle evlilik uyumunun öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığı incelenmiştir. Tablo 12’de yol analizine ait regresyon analizi sonucunda, evlilik uyumunun öznel iyi oluşu doğrudan pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur ($\beta=.16$; $p<.001$).

4.10. Bilinçli Farkındalığın Duygusal Zekâ Aracılığı ile Öznel İyi Oluşu Yordamasına Yönelik Bulgular

Bilinçli farkındalığın duygusal zekâ aracılığı ile öznel iyi oluşu yordamasına yönelik yol analizi sonucunda, bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasında duygusal zekânın tam aracılık etkisinin olduğu bulunmuştur. Şekil 6’da görüldüğü gibi bilinçli

farkındalığın öznel iyi oluş üzerindeki doğrudan etkisi .21'dir ($p<.001$). Şekil 8'de ise duygusal zekânın aracı değişken olarak modele dâhil edilmesi sonucu bu etki .04'e düşmekte ve p değeri anlamsızlaşmaktadır ($p>.05$). Duygusal zekânın aracı değişken olarak modele dâhil olması sonucu, bilinçli farkındalık ve öznel iyi oluş arasındaki katsayıya yönelik p değerinin anlamsızlaşması tam aracılık etkisinin olduğunu göstermektedir. Bir başka deyişle evli bireylerin bilinçli farkındalıkları, duygusal zekâ aracılığı ile öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde yordamaktadır.

4.11. Evlilikte Kişilerarası Bilinçli Farkındalığın Evlilik Uyumu ve Duygusal Zekâ Aracılığı ile Öznel İyi Oluşu Yordamasına Yönelik Bulgular

Evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın evlilik uyumu ve duygusal zekâ aracılığı ile öznel iyi oluşu yordamasına yönelik yol analizi sonucunda, evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide duygusal zekâ ve evlilik uyumunun kısmi aracılık etkisinin olduğu bulunmuştur. Şekil 6'da görüldüğü gibi evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın öznel iyi oluş üzerindeki doğrudan etkisi .42'dir ($p<.001$). Şekil 8'de ise evlilik uyumu ve duygusal zekâ aracı değişkenler olarak modele dâhil edildiğinde bu etki .17'ye düşmektedir ancak p değeri anlamlıdır ($p<.001$). Evlilik uyumu ve duygusal zekânın aracı değişkenler olarak modele dâhil olması sonucu, evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık ve öznel iyi oluş arasındaki katsayıya yönelik p değerinin anlamlı ancak doğrudan etkinin düşmüş olması kısmi aracılığın olduğunu göstermektedir. Bir başka deyişle evli bireylerin evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalıkları, evlilik uyumu ve duygusal zekâ aracılığı ile öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde yordamaktadır. Model sonucu elde edilen doğrudan, dolaylı ve toplam etkiler Tablo 13'de sunulmuştur.

**Tablo 13: Değişkenler Arasındaki Doğrudan, Dolaylı ve Toplam Etkiler
(Standardize Edilmiş Etkiler)**

Yordanan değişkenler	Yordayıcı değişkenler											
	Bilinçli farkındalık			Evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık			Evlilik uyumu			Duygusal zekâ		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
Öznel İyi Oluş	.04	.17	.21	.16	.27	.43	.16	.00	.16	.52	.00	.52
Evlilik Uyumu	.00	.00	.00	.58	.00	.58	.00	.00	.00	.00	.00	.00
Duygusal Zekâ	.32	.00	.32	.35	.00	.35	.00	.00	.00	.00	.00	.00

1: Doğrudan Etkiler; 2: Dolaylı Etkiler; 3: Toplam Etkiler

Evli bireylerin bilinçli farkındalıkları ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişkide duygusal zekânın aracılık etkisi ve evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalıkları ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişkide duygusal zekânın ve evlilik uyumunun aracılık etkisine yönelik oluşturulan model analizi sonuçları Tablo 12’de incelenmiş, doğrudan ve dolaylı etkiler Tablo 13’de gösterilmiştir. Standardize edilmiş yol katsayılarının etki büyüklüklerinin yorumlanmasında .10’dan küçük değerler küçük etkileri, .30 civarında olan etkiler orta düzey etkileri ve .50 üzerindeki değerler ise yüksek etkileri belirtmektedir (Kline, 2011). Bilinçli farkındalık, duygusal zekâyâ doğrudan, anlamlı ve pozitif yönde orta düzeyde etkide bulunmaktadır ($\beta=.32$; $p<.001$). Evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri arttıkça duygusal zekâ düzeyleri artmaktadır. Benzer biçimde evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık, duygusal zekâyâ doğrudan, anlamlı ve pozitif yönde orta düzeyde etkide bulunmaktadır ($\beta=.35$; $p<.001$). Evli bireylerin evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık düzeyleri arttıkça duygusal zekâ düzeyleri artmaktadır. Duygusal zekâ ise öznel iyi oluşa doğrudan, anlamlı ve pozitif yönde büyük etkide bulunmaktadır ($\beta=.52$; $p<.001$). Duygusal zekâ düzeyi arttıkça öznel iyi oluş düzeyi artmaktadır. Diğer bir doğrudan, anlamlı ve pozitif yönde büyük etki evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalıktan evlilik uyumuna ($\beta=.58$; $p<.001$). Evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık düzeyi arttıkça evlilik uyumu düzeyi artmaktadır. Evlilik uyumu da öznel iyi oluşa doğrudan, anlamlı ve pozitif yönde etkide bulunmaktadır ($\beta=.16$; $p<.001$). Bu etki düzeyi düşük ve orta düzey arasındadır. Toplam etkiler incelendiğinde bilinçli farkındalığın öznel iyi oluş üzerindeki toplam etkisi ($\beta=.21$) pozitif yönde düşük ve orta düzey arasındayken evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın öznel iyi oluşa toplam etkisi ($\beta=.43$) orta düzeyin üstündedir. Bu sonuç, içsel ve kişilerarası

bilinçli farkındalık düzeyi arttıkça öznel iyi oluş düzeyinin de arttığı şeklinde yorumlanabilmektedir. Dolaylı etkiler incelendiğinde ise bilinçli farkındalığın duygusal zekâ aracılığıyla öznel iyi oluşa etkisi pozitif yöndedir ($\beta=.17$). Modele göre bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasında duygusal zekânın tam aracılık rolü bulunmaktadır. Evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın duygusal zekâ ve evlilik uyumu aracılığıyla öznel iyi oluşa dolaylı etkisi pozitif yönde yaklaşık orta düzeydedir ($\beta=.27$). Evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın öznel iyi oluş üzerinde doğrudan, pozitif yönde anlamlı bir etkisi de bulunmaktadır ($\beta=.17$; $p<.001$) Bundan dolayı evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasında evlilik uyumu ve duygusal zekânın kısmi aracılık rolü vardır. Evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın öznel iyi oluşa doğrudan ve dolaylı etkilerinin toplam etkisi ($\beta=.43$) orta düzeydedir. Oluşturulan model, öznel iyi oluş toplam varyansın yaklaşık %51'ini açıklamaktadır.

5. TARTIŞMA VE YORUM

Araştırmanın sonucunda bilinçli farkındalıkla öznel iyi oluş arasında duygusal zekânın aracılık etkisi olduğu bulunmuşken evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasında duygusal zekâ ve evlilik uyumunun aracılık etkisi olduğu bulunmuştur. Araştırmanın sonuçları alanyazın ışığında tartışılmış ve yorumlanmıştır.

Araştırma kapsamında kullanılan bilinçli farkındalık değişkeni alanyazında içsel bilinçli farkındalık kavramını temsil ederken evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık değişkeni evlilikte (evlilik ilişkisinde ortaya çıkan) kişilerarası bilinçli farkındalık kavramını temsil etmektedir. Bilinçli farkındalık ve evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık arasındaki en belirgin farklılık evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalıkta eşle etkileşim ve iletişim sürecinin varlığıdır. Bilinçli farkındalık evli bireylerin içsel süreçlerine yönelik bilinçli farkında olma halini açıklarken evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık bireyin eşiyle etkileşimi sonucu ortaya çıkan farkındalığını açıklar. Bundan dolayı bu iki kavramın farklı durumları ölçtüğü söylenebilir. Her iki kavram ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide duygusal zekânın ve evlilik uyumunun (aracı değişkenler olarak) etkisi incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda aracı değişkenler bilinçli farkındalık ve evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasında farklı sonuçlar göstermiştir. Bilinçli farkındalıkla öznel iyi oluş arasında duygusal zekânın aracılık etkisi olduğu bulunmuşken evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasında duygusal zekâ ve evlilik uyumunun aracılık etkisi olduğu bulunmuştur. Öncelikle bilinçli farkındalık ve evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın öznel iyi oluşu yordadığına yönelik araştırma sonucu alanyazın ışığında tartışılmış ve yorumlanmıştır. Daha sonra araştırmanın her bir bulgusu ayrı ayrı tartışılmış ve yorumlanmış, son olarak duygusal zekâ ve evlilik uyumu değişkenlerinin aracılık etkisine yönelik araştırma sonuçları tartışılmış ve yorumlanmıştır.

5.1. Bilinçli Farkındalığın ve Evlilikte Kişilerarası Bilinçli Farkındalığın Öznel İyi Oluşu Yordamasına Yönelik Tartışma ve Yorum

Bu araştırmanın sonucunda bilinçli farkındalığın ve evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın öznel iyi oluşu yordadığı bulunmuştur. Teorisyenler ve araştırmacılar iyi oluş düzeyinin yüksek olmasında bilinçli farkındalığın yerini ve önemini vurgulamaktadır (Brown ve Ryan, 2003; Karremans ve ark., 2017). Medikal ve genel popülasyonda birçok araştırma bilinçli farkındalığa yönelik uygulamaların psikolojik iyi oluşu ve mutluluğu bir başka deyişle öznel iyi oluşu arttırdığını kanıtlamıştır (Brown ve Ryan, 2003; Griebel, 2015; Karremans ve ark., 2017; Mandal ve ark., 2012). Öznel iyi oluşun boyutlarına yönelik yapılan araştırmalarda bilinçli farkındalık ile olumlu duygu arasında pozitif yönde; olumsuz duygu arasında negatif yönde (Brown ve Ryan, 2003; Griebel, 2015; Mandal ve ark., 2012; Özyeşil ve ark., 2011; Schutte ve Malouff, 2011) yaşam doyumu arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur (Brown ve Ryan, 2003; Griebel, 2015; Schutte ve Malouff, 2011; Wang ve Kong, 2007). Ayrıca birçok deneysel araştırma bilinçli farkındalık müdahalelerinin iyi oluşu arttırdığını bulmuştur (Bränström ve ark., 2010; Carmody ve Baer, 2008; Collard ve ark., 2008; Cusens ve ark., 2010; Huppert ve Johnson 2010; Nyklíček ve Kuijpers, 2008). Bilinçli farkındalığın öznel iyi oluşu ve öznel iyi oluşun boyutlarını arttırdığına yönelik betimsel araştırmalar da mevcuttur (Erkoç, 2017; Griebel, 2015; Hamarta ve ark., 2013; Mandal ve ark., 2012; Schutte ve Malouff, 2011; Terzioğlu, 2016; Wang ve Kong, 2014; Whitehead ve ark., 2018). Tüm bu sonuçlar araştırmanın sonucuyla paralellik göstermektedir.

Bilinçli farkındalığın bireye birçok katkısı olduğu söylenebilir. Araştırmalar bilinçli farkındalığın stresi azalttığını (Bao ve ark., 2015; Birnie ve ark., 2010; Cenkseven Önder ve Utkan, 2018; Chu, 2010; Dunn ve ark., 2012; Evans ve ark., 2010; Guardino ve ark., 2014; Kabat-Zinn, 2005; Matousek ve Dobkin, 2010; Neece, 2014; Shapiro ve ark., 2008; Vieten ve Astin, 2008) ve stresle baş edebilmeyi arttırdığını (Bishop ve ark., 2004; Carson ve ark., 2004; Lenger ve ark., 2017; Wachs ve Cordova, 2007) bulmuştur. Bilinçli farkındalığın depresyonu (Duncan ve Bardacke, 2010; Dunn ve ark., 2012; Goodman ve ark., 2014; Kara, 2016; Labelle ve ark., 2010; Matousek ve Dobkin, 2010; Neece, 2014; Vieten ve Astin, 2008) ve kaygıyı (Dunn ve ark., 2012; Goodman ve ark., 2014; Guardino ve ark., 2014; Vieten ve Astin, 2008) azalttığını ortaya koyan araştırma sonuçları da mevcuttur. Bilinçli

farkındalık doğrudan yaşam kalitesiyle ilişkilidir (Visted ve ark., 2015). Bilinçli farkındalık, bireyin duygusal dengesini düzenleyerek (Mandal ve ark., 2012) ruh sağlığı sorunlarını, sıkıntılarını azaltmaktadır (Baer, 2003; Chu, 2010; Mandal ve ark., 2012) ve psikolojik işlevi arttırmaktadır (Baer, 2003; Chu, 2010). Bir başka deyişle ruh sağlığının iyi olmasını sağlamaktadır (Brown ve ark., 2007; Pepping ve Halford, 2016). Özetle bilinçli farkındalığın olumlu katkılarının, öznel iyi oluşa da katkı sağladığı düşünülebilir. Aşağıda bilinçli farkındalığın öznel iyi oluşu etkilemesine yönelik alanyazın açıklamalarına yer verilmiştir.

Bilinçli farkındalığın anda olma bileşeninin öznel iyi oluşu etkilediği düşünülebilir. İnsanların zihni hızlıdır ve birçok şeyi düşünür ve anda olmaz. Etkinliklerin büyük bir bölümünü farkında olmadan yapar. Yaşantıların büyük bir bölümü bireyin dikkatinden kaçır (Seligman, 2007). Geçmiş ve geleceği düşünen, anı yaşamayan bireyin mutlu olması beklenemez. Şimdiye farkındalıkla odaklanmak kişinin iyi olma halini artırır (Ögel, 2015). Farkındalık temelli uygulamalar zihni yavaşlatır ve anı farkındalıkla yaşamayı öğretir. Bu durum da kaygıyı azaltır (Seligman, 2007). Birey, şimdiki anın farkında olarak, zihinsel meşguliyetlerden ve yoğun duygulardan kurtulabilir (Ögel, 2015). Yaşanılan ana (şimdiki zamana) ait duygular, farkındalıkla yapıldıkça olumlu duygular artar, olumsuz duygular azalır (Seligman, 2007). Fordyce (1983) şu ana odaklı olmanın ve bireyin kendisi olmasının öznel iyi oluşu arttıran stratejiler arasında olduğunu belirtmiştir. Seligman (2007) da farkında olmanın olumlu duyguları arttırmanın yolu olduğunu ifade etmiştir. Bilinçli olmak, iyilik halinin arttırılmasını sağlar. Canlı ve açık bir şekilde deneyimlerin farkında olma, iyilik haline ve mutlu olmaya direkt katkı sağlar. Yani bilinçli farkındalık olumlu duyguların fazla, olumsuz duyguların az ve yaşam doyumunun fazla olmasıyla ilişkilidir (Brown ve Ryan, 2003). Olumlu duyguların ve yaşam doyumunun artması ve olumsuz duyguların azalması öznel iyi oluşla ilgilidir. Bilinçli farkındalık bireyin anda olmasını sağlar ve anı farkındalıkla yaşamının öznel iyi oluşu arttırdığı söylenebilir. Bilinçli farkındalık şimdiye odaklanmanın aracıdır ve bireyi mutluluğa götüren anahtar olduğu şeklinde yorumlanabilir. Öznel iyi oluşu arttıran diğer etkenlerin yargılamama ve kabullenme olduğu düşünülebilir.

Bilinçli farkındalık, bireyin içsel ve dışsal süreçlerini yargılamadan kabul etmesini olanaklı kılar (Baer, 2003; Brown ve Ryan, 2003; Brown ve ark., 2007). Birey içsel süreçlerini (acıyı, düşünceyi, hisleri, dürtüleri, bedensel, bilişsel, duygusal olayları)

değiştirmeden, kaçmadan veya uzak durmadan kabul eder (Baer, 2003). Bilinçli farkındalıkta yaşantılara merakla, açıklıkla ve kabul ile yönelme vardır (Bishop ve ark., 2004). İçsel yaşantılardan kurtulmaya çalışmak, kaçmaya çalışmak ruhsal sorunlara yol açar. İstenmeyen içsel deneyimlerle mücadele etme ve onlardan kurtulmaya çalışma, kişinin zihninde savaş alanı oluşturur. Bilinçli farkındalık bu savaştan kurtulmayı sağlar (Ögel, 2015). Bireyin korku, kaygı, keder, depresyon, fiziksel acı, bağımlılık, ilişki zorlukları gibi sorunlarla etkili bir şekilde baş etmesini sağlar (Siegel, 2010). Sorunlarla baş edebilmenin de öznel iyi oluşu arttırdığı düşünülebilir.

Bilinçli farkındalık müdahalelerine yönelik birçok araştırma, psikolojik işlevselliği ve iyi oluşu artırmaya, ruh sağlığını iyileştirmeye yöneliktir (Baer, 2003; Baer ve ark., 2006; McCaffrey, 2015; Wiggins, 2012) ve bu uygulamalar uzun süredir kullanılmaktadır (McCaffrey, 2015). Bilinçli farkındalık, stresi azaltmanın yanında keyifli olma, rahatlama, huzurlu olma, enerjik olma gibi olumlu duyguları artırır (Gambrel ve Piercy, 2015). Bilinçli farkındalık ile özsaygı, iyimserlik, yaşama gücü, kendini gerçekleştirme, özerklik, yeterlilik ve ait olma arasında pozitif yönde ilişki vardır (Brown ve Ryan, 2003). Bilinçli farkındalık tükenmişliği de azaltmaktadır (Cohen-Katz, Wiley, Capuano, Baker ve Shapiro, 2005; Yıldız Akyol, 2016b). Ayrıca bilinçli farkındalık fiziksel iyi oluşla ve fiziksel sağlıkla da ilişkilidir (Brown ve Ryan, 2003; Mandal ve ark., 2012; Murphy ve ark., 2012; Wiggings, 2012). Alanyazın, bilinçli farkındalığın psikolojik ve fiziksel sağlık sorunlarının iyileşmesine katkı sağladığını göstermektedir (Baer ve ark., 2006; Wiggins, 2012). Ruh ve beden sağlığının iyi olması, bireyin öznel iyi oluşuna katkı sağlar. Tüm bu bilgiler doğrultusunda bilinçli farkındalığın öznel iyi oluşu arttırdığı kabul edilebilir.

Bu çalışmada diğer bir sonuç olarak evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın öznel iyi oluşu yordadığı bulunmuştur. Evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık bu araştırma kapsamında geliştirilen bir kavramdır. Bundan dolayı evlilik ilişkisinde kişilerarası bilinçli farkındalığın öznel iyi oluşla ilişkisinin incelendiği bir araştırma bulunmamaktadır. Evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık kavramına temel oluşturan kişilerarası bilinçli farkındalık kavramıyla yapılan araştırmalar incelenmiştir. Kişilerarası bilinçli farkındalık kavramı Duncan'ın (2007) ebeveyn-çocuk ilişkisine yönelik kişilerarası bilinçli farkındalığı incelemesiyle alanyazına girmiştir. Kişilerarası bilinçli farkındalığa yönelik yapılan araştırmaların oldukça

sınırlı olduğu ve son yıllarda artış gösterdiği söylenebilir (bkz. de Bruin ve ark, 2012; Duncan ve ark. 2009; Lippold ve ark., 2015; McCaffrey ve ark., 2017; Parent ve ark, 2016; Pratscher ve ark., 2018; Pratscher ve ark., 2019). Ebeveynlik sürecindeki araştırmalarda kişilerarası bilinçli farkındalık ile yaşam kalitesi, iyimserlik, psikolojik sağlık (de Bruin ve ark, 2012) ve mutlu olma (Duncan, 2007) arasında ilişki bulunmuştur. Ayrıca kişilerarası bilinçli farkındalık ile arkadaşlıkta psikolojik ihtiyaç doyumu arasında pozitif yönde (Pratscher ve ark., 2018; Pratscher ve ark., 2019); depresyon (de Bruin ve ark 2012; Pratscher ve ark., 2018; Pratscher ve ark., 2019), kaygı (Pratscher ve ark., 2018; Pratscher ve ark., 2019) ve stres (Pratscher ve ark., 2019) arasında negatif yönde ilişki bulunmuştur. Bilinçli farkındalığın ve eş etkileşiminin birlikte geliştirildiği bir programın; çiftlerin genel stresini ve ilişkiye yönelik yaşadıkları stresi düşürdüğü, stresle etkili başa çıkmayı arttırdığı bulunmuştur (Carson ve ark. 2004). Bilinçli farkındalık bireyin yaşadığı yoğun duyguları kabul etmesini ve onlarla baş edebilmesini sağlar ve kişilerarası ilişkilere de bunu yansıtır. Bilinçli farkındalık düzeyi yüksek bireylerin ilişkilerinde yaşadıkları çatışmalarda duygusal stres düzeyleri düşüktür. Eşleriyle tartışırken düşük düzeyde kaygılı ve kızgın olurlar (Barnes ve ark., 2007). Bu durumun öznel iyi oluşlarına da yansıtacağı düşünülebilir. Kişilerarası bilinçli farkındalığın eşle etkileşimde farkındalığı sağlaması öznel iyi oluşu arttırabilir.

İnsanlar otomatik olarak fazla düşünmeden etkileşimde bulunur (Seligman, 2007). Kişilerarası bilinçli farkındalık diğerleri ile etkileşim halindeyken şimdiki ana yargılamadan farkındalığı getirir (Stahl ve Goldstein, 2010). Farkındalıkla hareket etme bireylerin ilişkisinde ve eşinde memnun olduğu durumları görmesine yardım eder. Bu durum da bireyin iyi oluşunu arttırabilir. Benzer şekilde farkındalık bireyin eşinin ihtiyaçlarına daha fazla özen göstermeyi sağlayabilir ki bu da eşin ilişkisini ve iyi oluşunu arttırır (Lenger ve ark., 2017). Etkileşim sürecinde bilinçli farkındalığın farkında olmayı sağlamasının yanında kabullenmeyi de sağlaması öznel iyi oluş açısından önemli görülebilir. Kabullenme; bireyin acıya ve haza açık olmasına, kaybetmeyi ve kazanmayı sahiplenmesine, yanlış yapıldığında kendisine ve diğerlerine merhamet göstermesine izin verir. Gizlemek istediği veya yok etmek istediği kişilik özelliklerini kabul etmesini sağlar (Siegel, 2010). Bilinçli farkındalığın doğasında anda olanı yargılamadan kabullenme vardır (Baer, 2003; Brown ve Ryan, 2003; Brown ve ark., 2007). Yargılamama ve kabullenmenin de

bireyin ruh sağlığını olumlu yönde etkilediği ve öznel iyi oluğu arttırdığı söylenebilir. Kişilerarası bilinçli farkındalık, kişilerarası etkileşim sürecinde ortaya çıkan farkındalığı, yargılamamayı ve kabullenmeyi kapsar ve bireyin evlilik ilişkisinde, eşiyle olan etkileşim sürecinde kendisine ve eşiyle ilişkisine katkı sağladığı böylece bireyin öznel iyi oluğunu arttırdığı düşünülebilir.

Yapılan araştırmalarda kişilerarası bilinçli farkındalığın ilişki kalitesini arttırdığı bulunmuştur (Bögels ve ark., 2010; Coatsworth ve ark., 2010; Duncan, 2007; Kohlenberg ve ark., 2015; Pratscher ve ark., 2018). Kişilerarası bilinçli farkındalığın yakın ilişkileri geliştirdiği söylenebilir. Sosyalleşme ve yakın ilişkiler kurma da öznel iyi oluğu arttırma stratejileri arasındadır (Buss, 2000; Diener, 1984; Eryılmaz, 2016; Fordyce, 1983; Tkach ve Lyubomirsky, 2006). Bu doğrultuda evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın eş etkileşim sürecine ve yakın ilişkiye katkıda bulunmasının öznel iyi oluğu arttırdığı düşünülebilir.

İçsel bilinçli farkındalık ile kişilerarası bilinçli farkındalık benzer olmakla birlikte etkileşim sürecinin devreye girmesi ile iki farklı değişken haline gelmektedir. Bir başka deyişle bireyin içsel yaşantılarına odaklı bilinçli farkındalığı, içsel bilinçli farkındalık olarak açıklanırken bireyin başka bir birey ile iletişim ve etkileşim sürecinde ortaya çıkan bilinçli farkındalığı kişilerarası bilinçli farkındalık olarak açıklanır. Bilinçli farkındalığın öznel iyi oluğuyla ilişkisi birçok araştırmayla kanıtlanmıştır. Ancak evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın öznel iyi oluğuyla ilişkisi net değildir. Çünkü evlilik ilişkisinde kişilerarası bilinçli farkındalık kavramı bu araştırma ile alanyazına kazandırılmıştır ve kişilerarası bilinçli farkındalıkla yapılan araştırmaların sayısı da sınırlıdır. Bilinçli farkındalık ve kişilerarası bilinçli farkındalığın temel dayanağı aynıdır, aynı çatı altındadır. Bundan dolayı bilinçli farkındalığın öznel iyi oluğuyla ilişkisinin olması evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığında öznel iyi oluğuyla ilişkili olduğunu n görebilir. Bu araştırmanın sonucunda evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın öznel iyi oluğu yordadığına yönelik regresyon katsayısı bilinçli farkındalığın öznel iyi oluğu yordadığına yönelik regresyon katsayısından fazladır (bkz. Tablo 8). Evlilik ilişkisinde kişilerarası etkileşimin devreye girmesiyle ilişkilerin olumlu yönde etkilenmesinin öznel iyi oluğu daha da arttırdığı düşünülebilir. Bilinçli farkındalık ve evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluğu arasındaki ilişkide aracı değişkenlerin ne derece

etkili olduğu incelenmeye değer görülmüş ve bu bağlamda araştırma kapsamında duygusal zekâ ve evlilik uyumu değişkenlerinin aracı etkileri incelenmiştir.

Araştırmanın sonucunda bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide duygusal zekânın aracılık etkisi, evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide ise duygusal zekânın ve evlilik uyumunun aracılık etkisi anlamlı bulunmuştur. Öncelikle bilinçli farkındalık ve evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın duygusal zekâyla ve duygusal zekânın öznel iyi oluşla ilişkisi araştırmalar ve alanyazındaki bilgiler ışığında tartişılmış ve yorumlanmıştır. Daha sonra bilinçli farkındalığın ve evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın evlilik uyumuyla ve evlilik uyumunun öznel iyi oluşla ilişkisinin tartişmasına yer verilmiştir. Son olarak da modelin aracılık etkileri değerlendirilmiştir.

5.2. Bilinçli Farkındalığın Duygusal Zekâyı Yordamasına Yönelik Tartışma ve Yorum

Bu araştırmanın sonucunda bilinçli farkındalığın duygusal zekâyı anlamlı şekilde yordadığı bulunmuştur. Alanyazında bilinçli farkındalık ile duygusal zekâ arasında pozitif yönde ilişki bulan araştırma sonuçlarına ulaşılmıştır (Baer ve ark., 2006; Brown ve Ryan, 2003; Deniz ve ark., 2017; Feldman ve ark., 2007; Griebel, 2015; Pratscher ve ark., 2019; Schutte ve Malouff, 2011; Wang ve Kong, 2007). Ayrıca bilinçli farkındalığın duygusal zekâyı yordadığına yönelik araştırma sonuçları da mevcuttur (Bao ve ark., 2015; Deniz ve ark., 2017; Griebel, 2015; Schutte ve Malouff, 2011; Wang ve Kong, 2007). İyi oluşu arttırmak için oluşturulan bilinçli farkındalık müdahaleleri duygusal zekâyı arttırmaktadır (Chu, 2010; Griebel, 2015). Alanyazında bulunan araştırma sonuçları bu araştırmanın bulgusunu destekler niteliktedir. Aşağıda bilinçli farkındalıkla ilgili alanyazındaki açıklamaların duygusal zekâya katkısı yorumlanmıştır.

Felsefesi, dikkat ve farkındalığı etkin bir şekilde geliştirmek olan bilinçli farkındalık, (Baer, 2003; Brown ve Ryan, 2003) dikkati odaklamanın yolu ve bu yol ile oluşan farkındalıktır (Baer, 2003; Brown ve Ryan, 2004; Kabat-Zinn, 2003). Farkındalıkta yargılamama, kabullenme ve gözlem önemlidir (Baer, 2003; Brown ve Ryan, 2003; Brown ve ark., 2007). Duygusal zekânın özelliklerinden biri  zbilintir (Goleman, 1999; Tarhan, 2010). Kişinin kendisini tanımasını içerir. Özbilinç, kişinin i dünyasında olanların sürekli farkında olmasıdır. Bireyin i dünyasına karşı tepkisiz

ve yargısız dikkatidir (Goleman, 1999). Bu açıdan duygusal zekâ öz farkındalığı içerir (Bar-On, 2006). Duygusal zekâyâ sahip birey duygularını fark eder, anlar aynı zamanda kendini anlar ve kabul eder (Carr, 2016). Bilinçli farkındalık ve duygusal zekâda farkında olmanın yanında yargılamama ve gözlemlleme kavramları için de ortak yönlerinin olduğu söylenebilir.

Bilinçli farkındalık, şimdiki anda içsel ve dışsal uyaranları yargılamadan gözlemlemektir (Baer, 2003). Gözlemlleme; duyumları, düşünceleri, duyguları, içsel ve dışsal deneyimleri fark etme, dikkat etme (Baer ve ark., 2006) açık ve meraklı olma durumudur (Lenger ve ark., 2017). Duygusal zekâda da duyguların gözlemlenmesi ve gözlem sonucu elde edilen bilgilerin kullanılabilmesi önemlidir (Salovey ve Mayer, 1990). Bilinçli farkındalıkta düşüncelerin, duyguların, duyumların gözlemlenmesi ön plandayken, duygusal zekâda özellikle duyguların gözlemlenmesi ön plandadır. Bu açıdan bilinçli farkındalığın, duyguları gözlemlemeye katkı sağladığı düşünülebilir. Ayrıca duygusal zekâ; duyguları anlama, kişinin ne hissettiğini algılama, gerçek ve samimi duygular, yanlış ve samimi olmayan duygular arasında ayırım yapabilmeyi kapsar (Carr, 2016). Bilinçli farkındalık da bireyin anda kendisinde gerçekten ne olduğunu fark etmesini sağlar (Hanh, 1987; Thera, 2001). Andaki gerçeklikle ve yaşantılarla ilgili dikkat ve farkındalığı artırır (Brown ve Ryan, 2003). Böylece kişinin gerçek ve samimi duyguları fark etmesini ve duyguları doğru değerlendirebilmesini de sağlar. Bu bağlamda duygusal zekâyâ katkıda bulunabilir.

Bilinçli farkındalık bireyin içsel deneyimlerini kelimelerle ifade etmesini sağlar (Baer ve ark., 2006) Tanımlama, bireyin düşüncelerini, duygularını, duyumlarını ya da dış uyaranları gözlemledikten sonra gözlemlediklerini kelimelere dökmesi, tanımlamasıdır (Ögel, 2015). Bilinçli farkındalıklı birey düşüncelerini, duygularını, fikirlerini ifade edebilir (Lenger ve ark., 2017). Duygusal zekâ da duyguları anlamayı, değerlendirmeyi ve ifade etmeyi içerir (Salovey ve Mayer, 1990; Petrides, 2009a). Birey kendi duygularını sözel olarak açıklar ve duygularıyla ilgili açıkça konuşur (Salovey ve Mayer, 1990). Bilinçli farkındalık ile duyguları tanımlama zorluğu, duyguları ifade edebilme zorluğu (Wachs ve Cordova, 2007) ve aleksitimi (Baer ve ark., 2006; Pratscher ve ark., 2019) negatif yönde ilişkilidir. Bilinçli farkındalık duyguları ifade edebilmeyi kolaylaştırır (Josch ve Cordova, 2007; Wachs ve Cordova, 2007). Duygusal zekânın özelliklerinden biri olan duyguları ifade etme,

bilinçli farkındalığın tanımlama bileşeni içinde değerlendirilebilir. Böylece bilinçli farkındalığın duyguları kelimelere dökmeyi sağladığı söylenebilir ki bu da duygusal zekâya katkı sağlayabilir.

Bilinçli farkındalıkta hoş giden ve hoş gitmeyen düşünceler, algılar, duyumlar ve duygular dikkatli bir şekilde gözlemlenir (Lenger ve ark., 2017). Deneyimlerin kalıcı olmama özelliğine dikkat edilir ve yargılamamaya çalışılır (Ögel, 2015). Duygusal zekâda da hoş giden veya gitmeyen duyguların deneyimlenmesine izin verilir. Bu duygular izlenir ve nasıl ifade edebileceği kontrol edilerek düzenlenir (Carr, 2016). Bilinçli farkındalık, bireyin kendisinin ve diğerlerinin duygularını doğru bir şekilde algılamalarına ve duygularını düzenlemelerine yardımcı olabilir. Ayrıca kendisinin ve diğerlerinin duygularını daha iyi anlamasını sağlayabilir. Bilinçli farkındalığın doğasında olan kendini düzenleme, duygusal zekânın duyguları yönetme boyutuyla ilgilidir. Andaki duyguları fark etme, duyguları kullanmayı kolaylaştırabilir (Schutte ve Malouff, 2011). Duygusal zekâ duyguların düzenlenmesini kapsarken (Bar-On, 2006; Petrides, 2009a) bilinçli farkındalık, dikkatin düzenlenmesini kapsar. Bireyin farkındalığını şimdiki yaşantılara getirerek düşüncelerin, duyguların ve duyumların anbean değişimini gözleme ve dikkat etme sürecidir (Bishop ve ark., 2004). Böylece duyguları düzenlemeye katkı sağlar (Bao ve ark., 2015; Cenkseven Önder ve Utkan, 2018; Gambrel ve Piercy, 2015b; Gillespie ve ark., 2015; Hill ve Updegraff, 2012; Koole, 2009; Uygur, 2017). Duyguları düzenleme; bireyin deneyimlediği duyguların ve düşüncelerin zihinden daha kolay akıp gitmesine, sorunların daha az kişisel algılanmasına, stresin daha etkili yönetilmesine, öfke ve engellenmeye tepki verilmemesine olanak sağlar (Gambrel ve Piercy, 2015b). Ayrıca bireyin istenmeyen duyguları yönetebilmesini sağlar (Koole, 2009). Özetle bilinçli farkındalığın katkı sağladığı duyguları düzenleme duygusal zekânın bir boyutudur. Bundan dolayı bilinçli farkındalığın duyguları düzenleme açısından duygusal zekâya katkısının olduğu da söylenebilir.

Bilinçli farkındalık, duygusal stresin ve uyumsuz davranışların azaltılmasına da katkı sağlar (Bishop ve ark. 2004). Bilinçli farkındalık düzeyi yüksek bireyler kendilerini motive etmek için duygularını kullanabilir (Bao ve ark., 2015). Davranışlarını düzenleyebilir ve farkında olmadan alışkanlıkla otomatikleşmiş bir şekilde hareket etmeleri azalabilir (Bishop ve ark. 2004). Böylece birey kendini düzenleyebilir (Kabat-Zinn, 2005; Schutte ve Malouff, 2011). Bilinçli farkındalık öz kontrolü

arttırmaktadır (Barnes ve ark., 2015; Kara, 2016). Duygusal zekâ da dürtüleri kontrol etmeyi ve özdenetimli olmayı sağlar (Carr, 2016; Petrides, 2009a; Tarhan, 2010). Birey düşüncelerinde ve eylemlerinde kendini kontrol eder (Carr, 2016). Bu özellikler duygusal zekânın öz kontrol boyutu içinde değerlendirilir (Petrides, 2009a). Bu açıdan bilinçli farkındalığın kendini düzenlemeye katkısının duygusal zekâyı etkilediği söylenebilir.

Bilinçli farkındalıkla duygusal zekâ arasındaki ilişki açıktır (Griebel, 2015). Sonuç olarak içsel bilinçli farkındalığın duygusal zekâyı katkı sağladığı söylenebilir. Bu araştırmanın bir diğer sonucunda, evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın duygusal zekâyı anlamlı şekilde yordadığı bulunmuştur.

5.3. Evlilikte Kişilerarası Bilinçli Farkındalığın Duygusal Zekâyı Yordamasına Yönelik Tartışma ve Yorum

Duygusal zekâ bireyin içsel ve kişilerarası yeterliliklerini değerlendirmektedir (Bar-On, 1997b, 2006). Bu bağlamda içsel bilinçli farkındalığın duygusal zekânın içsel yeterliliklerini açıklamada yardımcı olduğu ve evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın duygusal zekânın kişilerarası yeterliliklerini açıklamada yardımcı olduğu söylenebilir. Kişilerarası bilinçli farkındalık, bireyin etkileşimde bulunduğu insanlara yönelik farkındalığı ve davranışları üzerine odaklanır. Bundan dolayı evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın, duygusal zekânın kişilerarası ilişkiye yönelik boyutuna katkı sağladığı söylenebilir.

Bu araştırmanın sonucunda evlilik ilişkisindeki, eş etkileşim sürecindeki kişilerarası bilinçli farkındalığın duygusal zekâyı yordadığı bulunmuştur. Kişilerarası bilinçli farkındalık ile duygusal zekâ arasındaki ilişkiyi inceleyen sadece bir araştırmaya ulaşılmıştır. Bu araştırmada kişilerarası bilinçli farkındalık ile duyguları fark etme, duygularının belirgin olması, duyguları iyileştirme ve bilişsel yeniden değerlendirme arasında pozitif yönde; duyguları bastırma arasında negatif yönde ilişki bulunmuştur (Pratscher ve ark., 2019). Bu sonucun araştırmanın bulgularıyla tutarlı olduğu görülmektedir. Aşağıda alanyazında bulunan bilgilerle kişilerarası bilinçli farkındalığın duygusal zekâyı katkısı yorumlanmıştır.

Bilinçli farkındalıkta şimdiki anda gerçekleşen olaylarla ilgili farkında ve dikkatli olma durumu vardır (Brown ve Ryan, 2003). Bilinçli farkındalık, bireyin andaki aktiviteleriyle ilgilenmesini sağlar (Baer ve ark., 2006). Kişilerarası bilinçli

farkındalıkta da etkileşim sürecine dikkat etme durumu, duyguların farkına varılabilmesini kolaylaştırabilir ve duyguları fark etme de duygusal zekâyâ katkı sağlayabilir.

Kişilerarası bilinçli farkındalık, etkileşim halindeyken bireyin tüm dikkati ile karşısındaki kişiyi dinlemesini, kendisinin ve karşısındaki kişinin duygularının farkında olmasını içerir (de Bruin, 2012; Duncan, 2007; Duncan ve ark., 2009; Pratscher ve ark., 2019). Etkileşim sürecinde anbean farkındalığın sürdürülmesi önemlidir. Birey kendi düşüncelerinin, duygularının, vücut duyularının ve içsel deneyimlerinin farkında olur. Aynı zamanda iletişimi sürdürdüğü kişinin söylediklerine, davranışlarına, ruh haline, ses tonuna ve beden diline de dikkat eder (Pratscher ve ark., 2019). Biri ile konuşurken bilinçli farkındalıklı olma, söylediklerini geçmiş tecrübelerden, yanlış yorumlamalardan bağımsız bir şekilde tüm dikkati ile dinlemeyi sağlar, söylenenlerin açıkça anlaşılmasını sağlar (Parker ve ark., 2015). Böylece karşıdaki kişinin duyguları, düşünceleri daha rahat anlaşılabilir. Duygusal zekâ da bireyin kendisinin ve karşısındaki kişinin duygularını anlamasını, empati kurabilmesini ve bunu karşısındaki kişiye ifade edebilmesini içerir (Bar-On, 2006; Petrides, 2009a). Birey duygusal zekâ sayesinde kendisinin ve diğerlerinin duygularını gözlemler. Elde ettiği bilgileri kendi düşüncelerine ve eylemlerine rehberlik etmesi için kullanır (Salovey ve Mayer, 1990). Başkalarının duygularını, neler hissettiklerini algılayabilir, gerçek ve samimi duygular, yanlış ve samimi olmayan duygular arasında ayırım yapabilir (Carr, 2016). Duygusal zekâ sayesinde birey karşısındaki kişiye kendisini iyi bir şekilde ifade eder. Sözel olmayan iletişimi de duygularını ifade etmede kullanır. Aynı zamanda başkalarının sözel olmayan ifadelerindeki duygularını anlar. Yüz ifadelerini yorumlar. Empati kurar, başkalarının duygularını anladığı gibi bu duyguları anladığını karşısındaki kişiye hissettirir (Salovey ve Mayer, 1990). Kişilerarası bilinçli farkındalık, bireyin etkileşimine, iletişim sürecinde karşısındaki kişiyi tüm dikkati ile dinlemesine, kendisinin ve karşısındaki kişinin duygularının farkında olmasına, kendisinin ve karşısındaki kişinin duygularını, düşüncelerini yargılamadan kabul etmesine, duygusal zekâda var olan bireyin kendisinin ve başkalarının duygularını anlamasına, doğru ve gerçekçi bir şekilde yorumlamasına katkı sağlayabilir ve bu açıdan duygusal zekâyı arttırabilir.

Kişilerarası bilinçli farkındalıkta karşıdaki kişinin davranışlarına otomatik ve tepkisel olmadan cevap verebilme ve ilişkiye yönelik kendini düzenleyebilme söz konusudur

(de Bruin ve ark., 2012; Duncan, 2007; Duncan ve ark., 2009). Bilinçli farkındalık, öz düzenlemeyi geliştirir (Brown ve ark., 2007; Pepping ve Halford, 2016). Öz düzenleme aynı zamanda duygu düzenlemeyle ilişkilidir (Bao ve ark., 2015). Kişilerarası bilinçli farkındalık, bireyin ilişkiye yönelik öz düzenlemesini sağlar (Duncan, 2007; Duncan ve ark., 2009). Duygusal zekâ da dürtüleri kontrol etmeyi ve özdenetimli olmayı içerir (Carr, 2016; Petrides, 2009a; Tarhan, 2010). Birey düşüncelerini, inançlarını, duygularını saldırgan olmadan ve hakkını koruyarak ifade eder. Düşüncelerinde ve eylemlerinde öz denetimli olur (Carr, 2016). Kişilerarası bilinçli farkındalığın (Duncan, 2007; Duncan ve ark., 2009) ve duygusal zekânın (Carr, 2016; Petrides, 2009a; Tarhan, 2010) daha az tepkisel olmayı ve özdenetimli olmayı sağlaması kişilerarası ilişkilere ortak katkılarıdır. Özdenetimli olmayı sağlayan diğer bir etkenin de duyguları düzenleme olduğu düşünülebilir.

Duygusal zekâda bulunan duyguları düzenleme stresle baş etmede etkilidir (Bar-On, 2006; Goleman, 1999; Petrides, 2009a). Duyguları düzenleme sayesinde birey kendisinin ve başkalarının duygularını düzenleyebilir, olumlu duygu durumunu sağlar ve diğerlerini etkiler (Carr, 2016; Salovey ve Mayer, 1990). Bilinçli farkındalık da bireyin kendisinin ve başkalarının duygularını doğru bir şekilde algılamasını ve duygularını etkili bir şekilde düzenlemesini destekleyebilir (Wang ve Kong, 2014). Bilinçli farkındalık, bireyin ilişkilerinde yaşadığı duygularla baş etmesini ve çatışmaları başarılı bir şekilde çözmesini sağlar (Pepping ve Halford, 2016). Karşıdaki kişiyle duyguların doğru şekilde paylaşımı, çatışmaları ortadan kaldırır (Tarhan, 2010). Kişilerarası bilinçli farkındalığın duyguları düzenlemeye katkı sağlamasının duygusal zekâyı da katkı sağladığı söylenebilir.

Kişilerarası bilinçli farkındalık ilişki kalitesini artırır (Bögels ve ark., 2010; Coatsworth ve ark., 2010; Duncan, 2007; Kohlenberg ve ark., 2015; Pratscher ve ark., 2018). Duygusal zekâ da kişilerarası ilişkilerin kalitesini artırır ve empatiyi sağlar (Bar-On, 2006). Kişilerarası becerilere sahip olan birey başkalarının duygularını anlar, farkında olur ve takdir eder. Bulunduğu sosyal gruplarla iş birliği kurar, yapıcı bir şekilde gruplara katkı sağlar. Sosyal ilişkilerini korur, duygusal ve psikolojik olarak arkadaşlık kurar ve sürdürür (Carr, 2016). Duygusal zekâsı yüksek olan bireyler kendisinin ve diğer insanların duygularını fark eder, anlar ve iyi ifade eder. Böylece yakın ve önemli ilişkileri sürdürmede bu becerileri kullanır (Petrides, 2009a). Duygusal zekâyı sahip bireylerin hayat başarıları, evlilikleri, arkadaş

ilişkileri daha iyidir (Tarhan, 2010). Evlilikte bilinçli farkındalığı yüksek olan birey, eşiyle olan iletişim sürecinde eşini tüm dikkati ile dinler, kendi ve eşinin duygularının farkında olur, kendisinin ve eşinin duygularını düşüncelerini yargılamadan kabul eder ve eşinin davranışlarına aşırı tepki göstermeden kendini düzenleyerek karşılık verebilir. Tüm bu süreçlerin duygusal zekânın duyguları anlama, duyguları düzenleme, yönetme boyutlarında etkili olduğu ve böylece eşle etkileşimi arttırdığı söylenebilir.

Özetle bu araştırmanın sonucunda içsel bilinçli farkındalığın ve evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın duygusal zekâyı yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Yukarıda yapılan açıklamalarla bilinçli farkındalığın bir çatı olduğu ve bu çatı altında birçok olumlu özelliği (duyguları fark etme, duyguları düzenleme, stresle baş edebilme) arttırdığı gibi duygusal zekânın gelişmesine de katkı sağladığı düşünülebilir.

Araştırmanın diğer bir sonucu, duygusal zekânın öznel iyi oluşu yordamasıdır. Duygusal zekâ ile öznel iyi oluş ilişkisi araştırmalar ve alanyazında bulunan açıklamalar doğrultusunda aşağıda tartışılmış ve yorumlanmıştır.

5.4. Duygusal Zekânın Öznel İyi Oluşu Yordamasına Yönelik Tartışma ve Yorum

Bu araştırmanın sonucunda duygusal zekânın öznel iyi oluşu arttırdığı bulunmuştur. Yapılan araştırmalarda duygusal zekâ ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur (Çelik, 2008; Erdil, 2018; Ergin, 2017; Reisoğlu, 2014; Zhao ve ark., 2013). Ayrıca öznel iyi oluşun boyutları incelendiğinde duygusal zekâ olumlu duyguyla pozitif yönde; olumsuz duyguyla negatif yönde (Griebel, 2015; Schutte ve Malouff, 2011; Sevdalis ve ark., 2007); yaşam doyumuyla da pozitif yönde (Griebel, 2015; Kırtıl, 2009; Koydemir ve ark., 2013; Schutte ve Malouff, 2011; Wang ve Kong, 2014) ilişkilidir. Duygusal zekâ bireyi olumlu duygulara ve yaşam doyumuna yönlendirebilmektedir (Griebel, 2015). Duygusal zekânın öznel iyi oluşu veya öznel iyi oluşun boyutlarını yordadığına yönelik araştırma sonuçları da mevcuttur (Çelik, 2008; Griebel, 2015; Koçak ve İçmenoğlu, 2012; Reisoğlu, 2014; Schutte ve Malouff, 2011; Tümkaya ve ark., 2008; Wang ve Kong, 2014). Sonuç olarak duygusal zekânın öznel iyi oluşla ve öznel iyi oluşun boyutlarıyla ilişkisinin incelendiği araştırmalar bu araştırmanın sonucu ile paralellik göstermektedir. Ayrıca duygusal zekâ ile genel iyi oluş (Krishnaveni ve Deepa, 2013), psikolojik iyi oluş

(Deniz ve ark., 2017) arasında da pozitif yönde ve ruhsal sıkıntıyla (Wang ve Kong, 2014) negatif yönde ilişki bulunmuştur. Öznel iyi oluşu artırmak için duygusal zekâ geliştirilebilir (Bar-On, 2006).

Duygusal zekâ ile öznel iyi oluş arasında güçlü bir ilişki vardır (Bar-On, 2006; Carr, 2016). Duygusal zekâ kavramı, son dönemlerde iyi oluş araştırmalarında dikkat çekmektedir (Koydemir ve ark., 2013). Duygusal zekâ, bireyin duygularını akıllıca kullanmasını sağlayarak kişisel ve mesleki yaşamda bireyi birçok açıdan olumlu etkiler (Krishnaveni ve Deepa, 2013). Duyguları yönetme becerilerinin öznel iyi oluşun ve stres belirtilerinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur (Terzioğlu, 2016). Yapılan araştırmalar, duygusal zekânın olumlu etkisiyle bireyin yaşamı daha olumlu değerlendirmesine ve öznel iyi oluşun artmasına katkı sağladığını göstermektedir (Griebel, 2015).

Duygusal zekâyâ sahip bireyler kendisinin ve diğerlerinin duygularının farkındadır. Olumlu ve olumsuz içsel deneyimlere açıktır, deneyimlerini tanımlayabilir, onlarla uygun bir şekilde iletişime geçebilir. Bu farkındalık duyguları etkili düzenlemeyi sağlar ve bu durum da iyi oluşa katkı sağlar (Salovey ve Mayer, 1990). Duygusal zekâda bulunan duygusal nitelikler, mutluluk ve başarı için gereklidir (Tarhan, 2010). Duygusal zekânın yetersizliği; duyguların algılanması, değerlendirilmesi, yönetilmesi ve ifade edilmesini zorlaştırmakta bu durum yoğun olumsuz duyguların deneyimlenmesine neden olmakta ve sonuç olarak öznel iyi oluşu azaltmaktadır (Zhao ve ark., 2013).

Bireyin anlamlı amaçlar oluşturması ve bu amaçlara yönelik faaliyetlerde bulunması öznel iyi oluşu arttırmaktadır (Fordyce, 1983; Tkach ve Lyubomirsky, 2006). Bireyin ihtiyaçlarının farkında olarak, istekleri doğrultusunda amaç oluşturması ve bu bağlamda ihtiyaçlarını karşılaması mutluluk getirir (Diener, 1984; Diener ve ark., 2002; Diener ve Ryan, 2009; Eryılmaz, 2016; Seligman, 2007; Tuzgöl Dost, 2004). Duyguları düzenleme de hedonik ihtiyaçların doyumuna, amaçların başarılmasına, uyumlu kişiliğin oluşmasına katkı sağlar (Koole, 2009). Bu bağlamda duygusal zekânın bir boyutu olan duyguları düzenlemenin de öznel iyi oluşu arttırdığı söylenebilir.

Sosyalleşme ve yakın ilişkiler kurma öznel iyi oluşu artırır (Buss, 2000; Diener, 1984; Eryılmaz, 2016; Fordyce, 1983; Tkach ve Lyubomirsky, 2006). Duygusal zekâ da sosyal yeterlilikleri ve becerileri artırır (Bar-On, 2006). Duygusal zekâ, bireye

kişilerarası ilişkileri kaliteli bir şekilde sürdürebilme becerisini kazandırır (Bar-On, 2006; Carr, 2016; Petrides, 2009a). Tarhan (2010) insanın mutlu olmasında iki temel adım olduğunu belirtmiştir. İlk olarak bireyin kendini tanıması, duygularını fark edip yönlendirmesi ve bunlar yardımıyla harekete geçmesidir. İkinci olarak diğer insanlarla iletişim kurması ve böylelikle karşı tarafın duygularını fark etmesi ve doğru iletişim kurmasıdır. Her iki adım da duygusal zekânın bireye kattığı yeterliliklerdir. Bu yeterliliklerin de öznel iyi oluşu arttırdığı söylenebilir.

Duygusal zekâda yetenek ve kişilik özelliği olmak üzere iki temel yaklaşım bulunmaktadır. Yetenek temelli duygusal zekâ yaklaşımında duygusal zekâ bir tür yetenektir (Carr, 2016; Mayer ve ark., 2003). Kişilik özelliği temelli yaklaşımda da duygusal zekânın kişilik özelliği olduğu belirtilir (Griebel, 2015; Petrides ve Furnham, 2000). Bu araştırmada da duygusal zekâ kişilik özelliği (Deniz ve ark., 2013; Petrides ve Furnham, 2001) olarak değerlendirilmiştir. Kişilik özelliği olarak duygusal zekâ; iyimserlik (Bar-On, 2006; Carr, 2016; Deniz ve ark., 2013; Petrides, 2009a; Shapiro, 1999; Tarhan, 2010) ve mutluluk (Bar-On, 2006; Carr, 2016; Deniz ve ark., 2013; Petrides, 2009a) özelliklerini içerir. Bu özellikleri Bar-On (2006) duygusal zekânın genel duygu durum boyutu olarak, Petrides (2009a) ise duygusal zekânın iyi oluş boyutu olarak değerlendirir. Duygusal zekânın iyi oluş boyutu, geçmiş başarıları ve gelecekte beklentileri içerir. İyi oluşu yüksek bireyler olumlu hisseder, mutlu ve doyumludur (Petrides, 2009a). Öznel iyi oluş da genel doyum olarak yaşam doyumunu ve olumlu duyguları içerir (Diener, 1984, 2000; Diener ve ark., 1985). Duygusal zekânın iyimserlik ve mutluluğu içeren boyutunun öznel iyi oluşun yaşam doyumunu ve olumlu duygular boyutuna katkı sağladığı söylenebilir. Bundan dolayı da duygusal zekânın artmasının öznel iyi oluşu arttırdığı düşünülebilir.

Yukarıdaki açıklamalarda araştırmanın aracı değişkenlerinden duygusal zekânın bilinçli farkındalık, evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık ve öznel iyi oluşla olan ilişkisi alanyazın açıklamaları ve araştırmalarıyla birlikte tartışılmış ve yorumlanmıştır. Aşağıda araştırmanın diğer aracı değişkeni evlilik uyumundan elde edilen bulguların tartışmasına ve yorumlanmasına yer verilmiştir.

5.5. Bilinçli Farkındalığın Evlilik Uyumunu Yordamasına Yönelik Tartışma ve Yorum

Bu araştırmanın sonucunda evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın evlilik uyumu aracılığıyla öznel iyi oluşu yordadığı bulunmuştur. Ancak bilinçli farkındalıkla öznel iyi oluş arasında evlilik uyumunun aracılık etkisi bulunmamıştır. Araştırmadaki korelasyonel ilişkiler incelendiğinde bilinçli farkındalık ile evlilik uyumu arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki bulunurken, evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık ile evlilik uyumu arasında yüksek düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur (bkz. Tablo 7). Bu ilişkiler yol analizine aktarıldığında korelasyonel olarak düşük ilişki içinde olan bilinçli farkındalık ile evlilik uyumu arasında yol katsayısı anlamlı bulunmamış, korelasyonel olarak yüksek düzeyde ilişki içinde olan evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık ile evlilik uyumu arasında yol katsayısı anlamlı bulunmuştur (bkz. Tablo 10). Bir başka deyişle bu araştırmanın sonucunda bilinçli farkındalık, evlilik uyumunu açıklamamaktadır. Ancak bilinçli farkındalığın kişilerarası etkileşim boyutu, evlilik uyumunu açıklamaktadır. Evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık, evlilik uyumunu arttırmaktadır.

Alanyazın incelendiğinde bilinçli farkındalığın genel olarak evlilik uyumuyla düşük veya nispeten orta düzeyde pozitif yönde ilişkisinin olduğu görülmektedir (Burpee ve Langer, 2005; Deniz, 2017; Lenger ve ark., 2017; Parlar ve Akgün, 2018; Wachs ve Cordova, 2007). Üniversite öğrencileri ile yapılan araştırmalarda ise bilinçli farkındalık ile çift uyumu veya ilişki doyumu arasında sonuçlar mevcuttur ve genelde orta düzeyde ilişki bulunmuştur (Barnes ve ark., 2007; Khaddouma ve ark., 2015; Satıcı, 2018). Pratscher vd. (2019) ise üniversite öğrencileri ile yaptığı araştırmada bilinçli farkındalık ile ilişki doyumu arasında ilişki bulamamıştır. Khaddouma vd. (2015) ise bilinçli farkındalığın içsel deneyime tepkisizlik alt boyutu ile ilişki doyumu arasında ilişki bulamamış diğer alt boyutlar (farkındalıkla hareket etme, tanımlama, içsel deneyimleri yargılamama, gözlemleme) ile ilişki doyumu arasında düşük düzeyde ilişki bulmuştur. Regresyonel ilişkiler incelendiğinde Burpee ve Langer (2005) bilinçli farkındalığın evlilik doyumunun varyansının yaklaşık %8'ini açıkladığını bulmuştur. Lenger vd. (2017) de bilinçli farkındalığın alt boyutları ile uzun süreli evli olan bireylerin ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiş ve sadece içsel deneyime tepkisizliğin ilişki doyumunu yordadığını diğer alt boyutların (farkındalıkla hareket etme, tanımlama, içsel deneyimleri yargılamama, gözlemleme)

yordamadığını bulmuştur. Başka bir çalışmada da bilinçli farkındalığın evlilik doyumunu yordamadığı bulunmuştur (Parlar ve Akgün, 2018). Tüm bu araştırmaların, araştırmanın bulgusuyla paralellik gösterdiği söylenebilir. Bu araştırmada bilinçli farkındalıkla evlilik uyumu arasında düşük düzeyde korelasyon ilişkisi bulunmuş ve regresyonel ilişkide anlamlı bir sonuca ulaşılammıştır.

Bilinçli farkındalığın tek başına evlilik uyumunu etkilemede yetersiz kaldığı söylenebilir. MBSR programına katılan bireylerin eşlerinin görüşlerinin incelendiği bir araştırmada da programın ilişkiyi geliştirmedeki katkısı yeterli bulunmamıştır. Bireyler, eşlerinin davranışlarında yeterli değişim olmadığını, iletişim sorunlarını tam anlamıyla çözemediklerini ve ilişkilerine fazla katkısının olmadığını belirtmişlerdir (Gillespie ve ark., 2015). MBSR programı, meditasyon uygulamaları ağırlıklı olan ve bireyde özellikle bilinçli farkındalığın içsel yaşantılar olarak gelişmesini sağlayan ve bireysel gelişimi destekleyen bir programdır (Kabat-Zinn, 2005). İçsel bilinçli farkındalık, bireyin şimdiki ana yönelik içsel yaşantılarına dikkatini, farkındalığını getirmesini, yaşantılarını yargılamadan kabul etmesini ve tepkisel davranmamasını içerir (Kohlenberg ve ark., 2015) ve bu süreçte birey içsel yaşantılarına, düşüncelerine ve duygularına odaklanır (Baer, 2003; Pratscher ve ark., 2018; Pratscher ve ark., 2019). Bireyin yaşadıklarını içsel olarak nasıl değerlendirdiği üzerinedir (Frank ve ark., 2016). İçsel bilinçli farkındalık, daha çok bireyin kendi içine dönük olmasıyla ve kendi içindeki ruhsal dengeyi sağlamasıyla ilişkilidir. Bundan dolayı ikili ilişkiler ve etkileşim sürecine katkısının az olduğu düşünülebilir. Bir başka deyişle bilinçli farkındalığın tek başına evlilik ilişkisini olumlu yönde etkilemede yetersiz kaldığı bundan dolayı evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık kavramının evlilik uyumunu etkilemede önemli bir yeri olduğu söylenebilir.

Alanyazındaki bilgiler ve araştırmalar doğrultusunda ve bu araştırmanın sonucunda, bilinçli farkındalığın evlilik uyumunu açıklamada tek başına etkili bir değişken olmadığı söylenebilir. Yukarıda bahsedilen araştırmalarda bilinçli farkındalığı ölçmek için kullanılan ölme araçları içsel bilinçli farkındalığı ölçmektedir. İçsel bilinçli farkındalık eşle etkileşim sürecinde ortaya çıkan kişilerarası bilinçli farkındalığı değerlendirmemektedir bundan dolayı evlilik uyumunu açıklamakta yetersiz kaldığı düşünülebilir.

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

Bu araştırmada içsel bilinçli farkındalığın evlilik uyumunu yordamadığı ancak evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın evlilik uyumunu anlamlı şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazında bu araştırmaya benzer olan sadece bir araştırmaya ulaşılmıştır. Pratscher vd. (2019), üniversite öğrencileriyle yaptıkları araştırmada genel kişilerarası bilinçli farkındalık ile ilişki doyumu arasında düşük düzeyde pozitif yönde ilişki bulmuştur. Bu ilişki beklenenden düşük çıkmıştır ancak aynı araştırmada içsel bilinçli farkındalık ile ilişki doyumu arasında ilişki bulunmamıştır. İçsel bilinçli farkındalık ile ilişki doyumu arasında ilişkinin bulunmamasının, kişilerarası bilinçli farkındalık ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi daha önemli hale getirdiği söylenebilir. Ayrıca bu araştırmada kişilerarası bilinçli farkındalığı ölçen ölçme aracı, genel olarak diğer insanlarla iletişimdeki kişilerarası bilinçli farkındalığı ölçmektedir. Bu araştırmada kullanılan ölçme aracı ise evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığı ölçen ve eşle olan iletişime ve etkileşime odaklanan bir ölçme aracıdır. Bundan dolayı evlilik ilişkisine yönelik geliştirilmiş kişilerarası bilinçli farkındalığın genel eğilimi ölçen kişilerarası bilinçli farkındalığa göre ilişki doyumuyla ilişkisinin daha yüksek olması beklenir. Ayrıca Pratscher vd. (2019), araştırmalarına en az üç ay romantik ilişki yaşayan üniversite öğrencilerini dahil etmiştir. Evlilik ilişkisi gibi derin bir ilişki sürecini içermemesinin de araştırmanın sonucunu etkilediği düşünülebilir. Alanyazında kişilerarası bilinçli farkındalık ile ilişki veya evlilik doyumunu inceleyen başka bir araştırmaya ulaşılamamıştır. Ancak ebeveyn-çocuk ilişkisi (Duncan, 2007; McCaffrey, 2015), öğretmen-öğrenci ilişkisi (Frank ve ark., 2016), arkadaş ilişkisi (Pratscher ve ark., 2019) gibi belirli alanlarda kişilerarası bilinçli farkındalığın incelendiği ve ilişki kalitelerinin değerlendirildiği araştırmalar bulunmaktadır.

Kişilerarası bilinçli farkındalık; romantik ilişki, iş hayatı gibi alanlarda bireyin ilişkilerinin gelişmesine katkıda bulunur (Stahl ve Goldstein, 2010). Kişilerarası bilinçli farkındalığın ikili ilişkilerde ilişki kalitesini arttırdığı yapılan çalışmalarla kanıtlanmıştır (Bögels ve ark., 2010; Coatsworth ve ark., 2010; Duncan, 2007; Pratscher ve ark., 2018). Kişilerarası bilinçli farkındalığın ebeveyn-çocuk ilişkisinin gelişmesine (Coatsworth ve ark., 2010; Duncan, 2007), arkadaşlık kalitesine (Pratscher ve ark., 2018) katkı sağladığı bulunmuştur. Ayrıca öğretmen-öğrenci

ilişkisinde öğretmenlerin eğitimde kendilerini davranışsal ve sosyal duygusal açıdan daha yetkin hissetmeleriyle ve kişisel olarak kendilerini başarılı hissetmeleriyle (Frank ve ark., 2016) ilişkili olduğu görülmüştür. Kişilerarası bilinçli farkındalığın iletişimi ve etkileşimi arttırdığı (Bögels ve ark., 2010; Lippold ve ark., 2015), ilişkilerdeki işlevsel davranışları geliştirdiği görülmektedir (Bögels ve ark., 2010; Duncan, 2007; Lippold ve ark., 2015; Parent ve ark. 2016; Pratscher ve ark., 2018; Pratscher ve ark., 2019). Bu sonuçlara paralel olarak evlilik ilişkisindeki kişilerarası bilinçli farkındalığın da evlilik uyumuna katkı sağladığı düşünülebilir. Evlilik sürecinde eşle ilişkinin ikili ilişki olduğu, evlilik uyumunun da kaliteli evlilik ilişkisinin göstergesi olduğu düşünülünce evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın evlilik uyumunu arttırdığı söylenebilir. Carson vd. (2004) MBSR programını uyarlayarak bilinçli farkındalık temelli ilişki geliştirme programını geliştirmiştir. Programa eşle etkileşimi arttıracak müdahaleler eklenmiştir. Araştırmanın sonucunda çiftlerin ilişki işlevselliği, iyi oluşu, stresle etkili başa çıkma düzeyleri artmıştır. Gambrel ve Piercy (2015b) de bilinçli farkındalıklı ebeveynliğe geçiş programını (mindful transition to parenthood program) geliştirmiştir. Bu programa kişilerarası ilişkileri geliştirmeye yönelik uygulamalar eklenmiştir. Program çiftlerin ilişkilerini olumlu yönde etkilemiştir. Bu iki araştırmada da bilinçli farkındalık müdahaleleri çiftlere uygulanmış ve bu sürece eş etkileşimi dâhil edilmiştir. Bu araştırmaların evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın evlilik ilişkisine katkı sağladığını destekler nitelikte olduğu söylenebilir.

Kişilerarası bilinçli farkındalık iletişimi artırır, çatışmaların çözülmesinde kolaylık sağlar, bireyin ilişkisine yönelik öz düzenleme becerisini artırır, bireyin eşini kabul etmesini, yargılamamasını sağlar ve böylece merhameti, sevgiyi ve saygıyı artırır. Evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın ilişkiye olan katkıları da evlilik uyumunun artmasını sağlayabilir. Aşağıda evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın bu katkıları ve evlilik uyumuyla ilişkileri alanyazın ışığında tartışılmış ve yorumlanmıştır.

Etkileşim halindeyken bilinçli farkındalıklı olma etkili iletişimi artırır (Atkinson, 2013; Burgoon ve ark., 2000; Cohen ve Miller, 2009; Pratscher ve ark., 2018). Bir başka deyişle kişilerarası bilinçli farkındalık, etkileşim sürecinde bilinçli farkındalık halini kullanarak etkili iletişimi sağlar (de Bruin, 2012; Duncan, 2007; Duncan ve ark., 2009; Pratscher ve ark., 2019; Stahl ve Goldstein, 2010). Etkili iletişim, bireyin eşi ile anda kalarak derin bir ilişki kurmasını, eşlerin birbirine açık olmasını, direkt

cevap verebilmelerini, kendilerini ifade edebilmelerini ve uyumlu olmalarını sağlar (Gambrel ve Piercy, 2015b). Kişilerarası bilinçli farkındalık sayesinde anlamlı ve doyumsuz etkileşim yaşanması ilişkileri geliştirir. Bireyin eşiyle iletişim kurmasının zor olduğu anlarda bile kişilerarası bilinçli farkındalık etkileşim kurmayı sağlayabilir (Stahl ve Goldstein, 2010). Kohlenberg vd. (2015) yaptıkları araştırmada bilinçli farkındalığın sosyal iletişimi ve yakın ilişki kurmayı arttırdığını ancak kişilerarası bilinçli farkındalığın anlamlı olarak daha çok arttırdığını bulmuştur. Bögels vd. (2010) de ebeveynlikteki kişilerarası bilinçli farkındalığın evliliğin işlevselliğini ve eşler arası ortaklığı geliştirdiğini bulmuştur. Etkili iletişimin yanında kişilerarası bilinçli farkındalığın kabul ve empatiyi geliştirmesiyle de ilişkiye katkıda bulunduğu söylenebilir.

Bilinçli farkındalık insanların yaşantılarını kabullenmeyi ve onlara empatiyle yaklaşmayı sağlar (Kozlowski, 2013). Kişilerarası bilinçli farkındalık da empati ile pozitif yönde ilişkilidir (Pratscher ve ark., 2018; Pratscher ve ark., 2019). Bilinçli farkındalık, empati becerisini geliştirir (Gambrel ve Piercy, 2015b; Kozlowski, 2013) ve empatik olma eylem ilişkide etkili iletişimi artırır (Gambrel ve Piercy, 2015b) ve ilişki doyumunda önemli rol oynar (Gambrel ve Piercy, 2015b; Kozlowski, 2013). Empati becerisi olan birey, etkili bir şekilde eşine ve ilişkisine destek olur (Pepping ve Halford, 2016). Anda olma ve empatik olma, ilişkiyi geliştirir (Gambrel ve Piercy, 2015b). Kişilerarası bilinçli farkındalığın eşle ilişkinin gelişimine katkıda bulunduğu ve özellikle eşle iletişimi olumlu yönde etkilediği söylenebilir. Evlilik uyumu da eşlerin iyi ve etkili iletişim kurabilmesini içerir (Canel, 2007; Lewis ve Spanier, 1979; Özgüven, 2014; Şafak Öztürk, 2014). Özetle kişilerarası bilinçli farkındalığın etkili iletişimi arttırması, eşlerin iyi anlaşmalarını sağlayabilir. İyi anlaşılan eşlerin de evlilik uyumlarının arttığı söylenebilir.

Kişilerarası bilinçli farkındalığın yaşanan çatışmaları etkili bir şekilde çözme ve kolaylaştırması ilişkiye diğer bir katkısı olarak görülebilir. Bilinçli farkındalık sayesinde bireyin kendisini ve ilişkisini düzenleme becerisi artar. Bireyin bilinçli farkındalıkla içe dönmesi ve kendini değerlendirmesi, ilişkisinde yaşadığı problemleri değerlendirerek başarılı bir şekilde çözmesini sağlar (Pepping ve Halford, 2016). Kişilerarası bilinçli farkındalık bireyin ilişkide öz düzenleme yapabilmesini kapsar (de Bruin, 2012; Duncan, 2007; Duncan ve ark., 2009). Birey yoğun duygular yaşarken ilişkisinde tepkisel ve dürtüsel karşılık vermek yerine

yapıcı ve uygun davranışlarla karşılık verir (Pepping ve Halford, 2016). Öfkelerini ve olumsuz duygularını düzenleyebilen eşlerin evlilik uyumları daha yüksektir çünkü eşler, küçük fikir ayrılıklarını büyük çatışmalara döndürmez (Carr, 2016).

Bilinçli farkındalık, şimdiki anda olma ve yargılamama ile kişilerarası etkileşim esnasında bireyin hızlı ve düşünmeden otomatik olarak tepki vermesini engeller. Daha yardımcı ve düzenli cevap verme becerisini geliştirir ve etkili iletişim sağlar (Kozlowski, 2013). İlişkideki çatışmalarda bireyler düşük düzeyde kaygılı olurlar ve düşük düzeyde düşmanca tutum ve sözlü saldırı sergilerler (Barnes ve ark., 2007). Bilinçli farkındalıklı bireyler bu süreçte düşüncesiz, dikkatsiz tepkide bulunmaz, eşinin bakış açısını göz önünde bulundurur ve açık fikirli olur (Burpee ve Langer, 2005). Bilinçli farkındalık sayesinde duyguları düzenleme, iletişim ve strese karşı tolerans becerilerinin artması eşler arasındaki çatışmalarda yıpratıcı etkileri azaltır (Lenger ve ark., 2017). Böylece kişilerarası bilinçli farkındalığın çatışmaların etkili bir şekilde çözülmesine yardımcı olduğu söylenebilir. Evlilikte eşler arası iletişim ve çatışmalar evlilik uyumunu etkiler (Karadağ, 2015). Uyumlu evliliklerde sorunların, çatışmaların sağlıklı iletişimle ve anlaşarak çözüldüğü görülür (Canel, 2007; Erbek ve ark, 2005; Karadağ, 2015; Özgüven, 2014; Şafak Öztürk, 2014; Şener ve Terzioğlu, 2008). Araştırmalar; evlilik içi sorunlarda etkili iletişim, problem ve çatışma çözmenin evlilik doyumunu veya uyumunu arttırdığını bulmuştur (Ahmadi ve ark., 2010; Akgün ve Uluocak, 2010; Chiu, 1998; Ebenuwa-Okoh, 2008; Greef ve De Bruyne, 2000; Güven, 2005; Kodan Çetinkaya, 2018; Malkoç, 2001; Özen, 2006; Sardoğan ve Karahan, 2005; Woszydło ve Segrin, 2013). Etkili iletişimi arttırmanın en etkili yollarından biri de evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığı arttırmaktır. Evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın etkili iletişime ve çatışmaları etkili çözmeye katkısının evlilik uyumunu arttırdığı söylenebilir.

Bilinçli farkındalık sayesinde bireyin ilişkisinde yaşadığı zorluklara yönelik içsel anlamda kabul düzeyi artar (Pepping ve Halford, 2016). Kabullenmeyle beraber içsel ve dışsal deneyimlerini yargılamadığında ilişki doyumu da artmaktadır (Khaddouma ve ark., 2015). Bilinçli farkındalıkta bulunan kabullenme ve yargılamama bireyin kendisine ve diğerlerine merhametli olmasını sağlar (Baer ve ark., 2006; Gambrel ve Piercy, 2015b; Kozlowski, 2013). Bireyin kendisine ve karşıdaki kişiye merhametli olması da kişilerarası bilinçli farkındalıkla ilgilidir (Duncan, 2007; Duncan ve ark., 2009). Kişilerarası bilinçli farkındalıkla kendisine ve eşine

merhametli olan birey, ilişkisine daha olumlu duygular besler, ilişkisine ve eşine sevgisi ve bağlılığı artar.

Bilinçli farkındalığın ilişkilere yönelik sevgi ve bağlılık hissetmeyi ve saygıyı arttırdığı görülmektedir (Barnes ve ark., 2007). Çiftler, birbirlerine daha yakın hisseder, birbirlerini kabul ederler (Carson ve ark., 2004). Gambrel ve Piercy (2015b), araştırmasında bilinçli farkındalık temelli eş etkileşimine yönelik müdahaleler sayesinde bireylerin eşlerine daha çok sevgi ve minnettar hissettiğini bulmuştur. Etkileşim süreciyle beraber bilinçli farkındalığın sevgiyi, saygıyı ve bağlılığı arttırdığı söylenebilir. Bilinçli farkındalığın çatışmayı azaltıcı, sevgi ve saygıyı artırıcı etkisi bireyin ilişkisine ve eşine olumlu duygulara sahip olmasını sağlayabilir. Bireylerin eşiyle ilgili olumlu duygulara ve düşüncelere sahip olması da evlilik uyumunu kapsar (Şafak Öztürk, 2014). Bu açıdan da kişilerarası bilinçli farkındalığın evlilik uyumunu olumlu yönde etkilediği düşünülebilir.

İlişkilerde bilinçli farkındalık doyumlu ilişkilerin oluşmasını sağlar (Kozlowski, 2013; Pepping ve Halford, 2016). Bilinçli farkındalık mutlu evlilik ilişkileri için önemli bir değişkendir (Burpee ve Langer, 2005). Evlilik süreci, etkileşim süreci olduğu için kişilerarası bilinçli farkındalığın bu önemi arttırdığı söylenebilir. Bundan dolayı içsel bilinçli farkındalığın tek başına ikili ilişkiler ve etkileşim sürecine katkısının az olduğu ve evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın evlilik uyumuna katkısının daha fazla olduğu düşünülebilir. Bu araştırmanın sonucunda da evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın evlilik uyumunu yordadığı bulunmuştur. Bu çalışmada, evlilik uyumunun diğer bir ilişkisi de öznel iyi oluşla bulunmuştur.

5.7. Evlilik Uyumunun Öznel İyi Oluşu Yordamasına Yönelik Tartışma ve Yorum

Evliliğin öznel iyi oluşla güçlü ve önemli bir ilişkisi vardır (Carr, 2016; Diener, 1984; Diener ve ark, 1999; Seligman, 2007). Evlilik sayesinde eş rolünde olma, psikolojik ve fiziksel yakınlık sağlama öznel iyi oluşa katkı sağlar (Carr, 2016). Evlilik; sevginin, yakın ilişki ihtiyacının ve sosyal desteğin önemli bir kaynağıdır (Canbulat ve Cihangir Çankaya, 2014). Evlilik, sıkıntılara karşı güçlü bir tampon oluşturur (Seligman, 2007). Evlilik, öznel iyi oluşu olumlu yönde etkilerken uyumlu, doyumlu bir evliliğin öznel iyi oluşa katkısının çok daha yüksek olması beklenir. Uyumlu evliliğin mutlu birey olmaya katkı sağladığı söylenebilir. Evlilik uyumu ve

mutluluk arasında pozitif yönde ilişki vardır (Coşkun, 2018; Kublay ve Oktan, 2015). Evlilik uyumu gibi ilişkinin kalitesini ölçen araştırmalarda evlilik doyumunun ve ilişki doyumunun öznel iyi oluşun yordayıcısı olduğu bulunmuştur (Ateş, 2018; Bayer, 2017; Canbulat ve Cihangir Çankaya, 2014; Çelen Demirtaş, 2010). Hawkins ve Booth (2005) da düşük kaliteli evliliklerin iyi oluşu olumsuz yönde etkilediğini ve bireylerin mutsuz olduğunu bulmuştur. Bu sonuçlar araştırmanın sonucuyla paralellik göstermektedir.

Birey, hayatında evlilik, iş gibi yaşam alanlarının genel değerlendirmesiyle genel yaşam doyumuna ulaşır (Diener, 2000; Diener ve Ryan, 2009; Myers ve Diener, 1995). Öznel iyi oluş, yaşam alanlarından sağlanan doyumdan daha fazlasıyla nitelendirilir (Bracke, 2001). Bireyin hayatıyla ilgili genel yaşam doyumunu, olumlu ve olumsuz duygularını içinde barındırır (Diener, 1984, 2000; Diener ve ark., 1985) Ancak evlilikten sağlanan uyum ve doyumun bireyin yaşam doyumunu önemli ölçüde etkilediği ve bu etkinin bireyin olumlu duygularını arttırdığı ve böylece öznel iyi oluşuna katkı sağladığı düşünülebilir.

Eşlerin karşılıklı uyumlu olması evlilikte mutluluğu ve doyumu gerçekleştirir (Erbek ve ark, 2005). Evlilik doyumu, bireyin genel yaşam doyumu için önemli bir durumdur. Evlilik doyumu yüksek olan bireyin yaşam doyumu da yüksektir (Schimmack, 2008). Araştırmalar evlilik uyumu veya evlilik doyumu ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde ilişki bulmuştur (Arshad, Mohsin ve Mahmood, 2014; Coşkun, 2018; Çelik ve Tümekaya, 2012; Yıldız ve Büyükşahin Çevik, 2016). Aynı zamanda evlilik uyumu veya evlilik doyumunun yaşam doyumunu yordadığını bulan araştırma sonuçları da mevcuttur (Chiu, 1998; Kasapoğlu ve Yabanigül, 2018; Ümmet, 2017; Yıldız ve Baytemir, 2016). Yaşam doyumu öznel iyi oluşun alt boyutu olarak düşünüldüğünde buradaki araştırma sonuçlarının, araştırmanın bulgusuyla paralellik gösterdiği söylenebilir.

Evliliğin, yaşam doyumuna ait bir doyum alanı olmasının yanında (Diener, 2000; Diener ve Ryan, 2009; Myers ve Diener, 1995) evlilikten alınan doyum, olumlu duygularla da karşılıklı ilişki içindedir (Carr, 2016). Evlilik doyumu, olumlu duyguların oluşmasını sağlar (Seligman, 2007). Evlilikte yaşanan tatmin arttıkça olumlu duygular da artar. Olumlu duygular, insanların ilişkilerinden daha fazla zevk almalarını sağlarken aşk hayatlarında mutlu olmaları da olumlu duygularını artırır (Carr, 2016). Özetle evlilik sürecinde doyumlu, uyumlu olma öznel iyi oluşun

boyutları olan olumlu duyguları ve yaşam doyumunu arttırarak da öznel iyi oluşa katkı sağlayabilir.

Evlilik, evli bireyin yaşamında önemli bir özel alan ve günlük yaşamında en çok zaman geçirdiği alanlardan biridir. Bireyin eşi de birey için hayatında en önemli ve özel insanlardan birdir. Bu özel alanda ve özel ilişkide yaşanan sorunlar, uyumsuzluklar bireyin genel ruh halini doğrudan etkileyebilir. Eşiyle mutlu ve uyumlu olan bireyin evliliğinin kalitesi artar. Evlilik uyumu, bireyin evliliğinde eşiyle anlaştığının, evliliğinde doyum sağladığının göstergesi olabilir. Doyumlu evliliği olan bireyin genel olarak da hayatında mutlu olması beklenir. Mutlu olan bireyin bir başka deyişle öznel iyi oluşu yüksek olan bireyin, olumlu duyguları fazla, olumsuz duyguları az ve yaşam doyumunu fazladır. Özetle evlilik uyumunun öznel iyi oluşun önemli bir belirleyicisi olduğu söylenebilir.

5.8. Bilinçli Farkındalık ile Öznel İyi Oluş Arasında Duygusal Zekânın Aracılık Etkisine Yönelik Tartışma ve Yorum

Bu araştırmanın sonucunda bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasında duygusal zekânın tam aracılık rolü olduğu bulunmuştur. Bu sonuca göre bilinçli farkındalık duygusal zekâyı arttırmakta, duygusal zekâ da öznel iyi oluşu arttırmaktadır. Bilinçli farkındalığın bileşenlerinin duygusal zekâyı katkısının önemli olduğu, duygusal zekânın da öznel iyi oluşa katkı sağladığı ve bu açıdan öznel iyi oluşla bilinçli farkındalık arasında duygusal zekânın tam aracı rolü olduğu söylenebilir. Baron ve Kenny'e (1986) göre bağımlı ve bağımsız değişken arasında ilişkinin anlamsızlaşması aracılık etkisinin güçlü bir kanıtıdır. Tam aracılıkta bağımsız değişkenin bağımlı değişkene etkisinin tümü aracı değişken üzerinden gider (Pardo ve Román, 2013). Bir başka deyişle bilinçli farkındalık duygusal zekâyı arttırdığı için öznel iyi oluş artmaktadır denilebilir. Benzer şekilde Griebel (2015) ve Schutte ve Malouff (2011) da bilinçli farkındalıkla öznel iyi oluş arasında duygusal zekânın, Deniz vd. (2017) de bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasında duygusal zekânın aracılık etkisi olduğunu bulmuştur.

Bilinçli farkındalık ve iyi oluş arasında duygusal zekânın kısmi veya tam aracılık etkisinin olduğu araştırmalar bulunmaktadır. Schutte ve Malouff (2011), bilinçli farkındalık ile olumlu duygu ve yaşam doyumunu arasında duygusal zekânın kısmi aracılık etkisinin ve bilinçli farkındalık ile olumsuz duygu arasında tam aracılık

etkisinin olduğunu bulmuştur. Griebel (2015) de bilinçli farkındalığın, tanımlama boyutu ile yaşam doyumu ve olumlu duygu arasında; bilinçli farkındalığın tepkisiz olma boyutu ile olumlu ve olumsuz duygu arasında duygusal zekânın kısmi aracılık etkisinin olduğunu bulmuştur. Wang ve Kong (2014) da bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu arasında duygusal zekânın kısmi aracılık etkisi olduğunu bulmuştur. Deniz vd. (2017) ise bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide duygusal zekânın tam aracılık etkisinin olduğunu bulmuştur. Öznel iyi oluşla ilgili araştırmalarda dikkat çeken ortak nokta öznel iyi oluş boyutlarının ayrı ayrı incelenmesidir. Bu araştırmada ise öznel iyi oluş boyutları toplam puanla değerlendirilmektedir. Araştırmanın sonucunda da bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasında duygusal zekânın tam aracılık etkisi bulunmuştur. Alanyazındaki araştırmaların bu araştırmanın bulgusuyla benzerlik gösterdiği söylenebilir.

Yüksek düzeyde bilinçli farkındalık duygusal zekâyı arttırmaktadır. Bu artış da olumlu duyguları ve yaşam doyumunu artırırken olumsuz duyguları azaltmaktadır (Griebel, 2015; Schutte ve Malouff, 2011). Ayrıca Bao vd. (2015) duygusal zekânın duyguları düzenleme ve kullanma boyutlarının bilinçli farkındalık ile algılanan stres arasında aracı etkisi olduğunu bulmuştur. Cenkseven Önder ve Utkan (2018) da bilinçli farkındalık ve algılanan stres arasındaki ilişkide olumsuz duygu durum düzenlemenin aracı etkisinin olduğunu bulmuştur. Bilinçli farkındalık düzeyi yüksek bireyler kendilerini performanslarında motive etmek için duygularını kullanırlar ki bu da algılanan stresin düşmesini sağlar (Bao ve ark., 2015). Stresin düşmesinin de öznel iyi oluşa katkı sağladığı söylenebilir. Tüm bu sonuçların araştırmanın bulgusuyla tutarlı olduğu söylenebilir.

Bilinçli farkındalık duygusal zekâyı arttırmaktadır (Bao ve ark., 2015; Chu, 2010; Deniz ve ark., 2017; Griebel, 2015; Schutte ve Malouff, 2011; Wang ve Kong, 2007). Bilinçli farkındalıktaki dikkat ve farkındalığın (Baer, 2003; Brown ve Ryan, 2004; Kabat-Zinn, 2003) duygusal zekâdaki duyguları fark etmeye (Bar-On, 2016; Carr, 2016; Goleman, 1999) katkı sağladığı söylenebilir. Bilinçli farkındalık sayesinde bireyin kendisinde gerçekten ne olduğunu fark etmesi (Hanh, 1987; Thera, 2001), duygusal zekâda bulunan duyguları anlamayı, gerçek ve samimi duyguları fark etmeyi (Carr, 2016) kolaylaştırabilir. Bilinçli farkındalıkta bulunan yargılamadan gözlemlleme (Baer, 2003), duygusal zekâda duyguların gözlemlenmesini ve gözlem sonucu elde edilen bilgilerin kullanılabilmesini (Salovey

ve Mayer, 1990) sağlayabilir. Bilinçli farkındalığın içsel ve dışsal uyaranları tanımlayabilme, kelimelere dökme özelliği (Baer ve ark., 2006) ve duyguları ifade edebilmeyi kolaylaştırması (Josch ve Cordova, 2007; Wachs ve Cordova, 2007), duygusal zekânın duyguları ifade edebilme boyutuna (Bar-On, 2006; Salovey ve Mayer, 1990; Petrides, 2009a) katkı sağlayabilir. Ayrıca bilinçli farkındalığın duyguları düzenlemeye katkısı (Bao ve ark., 2015; Cenkseven Önder ve Utkan, 2018; Gambrel ve Piercy, 2015b; Gillespie ve ark., 2015; Hill ve Updegraff, 2012; Koole, 2009; Uygur, 2017) duygusal zekânın duyguları düzenleme boyutuyla (Salovey ve Mayer, 1990; Petrides, 2009a) ilgilidir. Tüm bu açıklamalar bilinçli farkındalığın katkılarının duygusal zekâ özelliklerine katkı sağladığını kanıtlar niteliktedir. Bu açıdan bilinçli farkındalık ile duygusal zekâ arasında önemli bir ilişki olduğu söylenebilir. Araştırmanın sonucunda da bilinçli farkındalığın duygusal zekâyı arttırdığı, duygusal zekânın artması sonucu öznel iyi oluşun arttığı bulunmuştur.

Duygusal zekâ ile öznel iyi oluş arasında güçlü bir ilişki vardır (Bar-On, 2006; Carr, 2016). Duygusal zekâ ile öznel iyi oluş veya öznel iyi oluş boyutları arasında pozitif yönde ilişki bulunmaktadır (Çelik, 2008; Erdil, 2018; Ergin, 2017; Griebel, 2015; Kırtıl, 2009; Koydemir ve ark., 2013; Reisoğlu, 2014; Schutte ve Malouff, 2011; Sevdalis ve ark., 2007; Zhao ve ark., 2013). Duygusal zekânın öznel iyi oluşu veya öznel iyi oluşun boyutlarını yordadığına yönelik araştırma sonuçları da mevcuttur (Çelik, 2008; Griebel, 2015; Koçak ve İçmenoğlu, 2012; Reisoğlu, 2014; Schutte ve Malouff, 2011; Tümkeya ve ark., 2008; Wang ve Kong, 2014). Duygusal zekâ öznel iyi oluşa katkı sağlar (Griebel, 2015; Tarhan, 2010). Birey, kişisel ve mesleki yaşamında duygularını akıllıca kullanabilmenin olumlu etkisini görür (Krishnaveni ve Deepa, 2013) ve duyguları yönetebilme becerisi öznel iyi oluşu artırır (Terzioğlu, 2016).

Özellikle duygusal zekânın bireye kişilerarası ilişkileri kaliteli bir şekilde sürdürebilme becerisini kazandırmasının (Bar-On, 2006; Carr, 2016; Petrides, 2009a) öznel iyi oluşu arttırdığı düşünülebilir. Sosyalleşme ve yakın ilişki kurma, öznel iyi oluşu olumlu yönde etkilemektedir (Buss, 2000; Diener, 1984; Eryılmaz, 2016; Fordyce, 1983; Tkach ve Lyubomirsky, 2006). Duygusal zekâ, sosyalleşme ve yakın ilişki kurma becerisini bireye kazandırmaktadır. Bu açıdan duygusal zekâ özelliklerinin öznel iyi oluşu arttırdığı söylenebilir.

Bu araştırma kapsamında duygusal zekânın kişilik özelliği olarak incelenmesi ve duygusal zekânın bir boyutunun iyimserlik ve mutluluk kişilik özelliğini içermesi (Bar-On, 2006; Carr, 2016; Deniz ve ark., 2013; Petrides, 2009a) öznel iyi oluşla ilişkisini güçlendirmektedir. Duygusal zekânın iyi oluş boyutu, olumlu duygular, mutluluk ve doyumla ilgilidir (Petrides, 2009a). Öznel iyi oluş da genel doyum olarak yaşam doyumunu ve olumlu duyguları kapsadığı (Diener, 1984, 2000; Diener ve ark., 1985) için duygusal zekânın öznel iyi oluşu arttırdığı söylenebilir.

Duygusal zekâda birey mutluluğu sürdürebilir. Birey sorunlar, sıkıntılar karşısında iyimser olur (Carr, 2016). Mutlu insanlar başarılı ve kendini geliştiren insanlardır ve ruhsal açıdan daha sağlıklıdırlar (Lyubomirsky ve ark., 2005). Duygusal zekâ bireyin hayatına başarı getirir (Goleman, 1999) aynı zamanda psikolojik olarak sağlıklı olmayla ilişkilidir (Bar-On, 2006; Schutte ve ark., 2007). Özetle araştırmalar ve alanyazındaki bilgiler doğrultusunda bilinçli farkındalığın duygusal zekâyı arttırdığı ve bu artışın öznel iyi oluşu arttırdığı söylenebilir. Bir başka deyişle bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasında duygusal zekânın tam aracılık etkisi bulunmaktadır. Alanyazındaki bilgiler ve araştırmalar, bilinçli farkındalığın duygusal zekâyı, duygusal zekânın da öznel iyi oluşa katkısını anlaşılır kılmaktadır.

5.9. Evlilikte Kişilerarası Bilinçli Farkındalık ile Öznel İyi Oluş Arasında Duygusal Zekânın ve Evlilik Uyumunun Aracılık Etkisine Yönelik Tartışma ve Yorum

Bu araştırmada evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık ve öznel iyi oluş arasında duygusal zekâ ve evlilik uyumunun kısmi aracılık etkisi olduğu bulunmuştur. Evlilik uyumu ve duygusal zekâ aracı değişkenler olarak analize dâhil edildiğinde evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasındaki ilişki anlamsızlaşmamış ancak ilişkinin etki düzeyi düşmüştür. Bu durum kısmi aracılığın göstergesidir. Baron ve Kenny (1986), bağımlı ve bağımsız değişken arasındaki azalma ne kadar büyük olursa, aracılık derecesinin o kadar büyük olacağını ifade etmiştir. Araştırmanın sonucunda da evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın öznel iyi oluşa doğrudan etkisi orta düzeydeyken, aracı değişkenlerin analize dâhil edilmesiyle evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın öznel iyi oluşa doğrudan etkisi düşük düzeye yaklaşmıştır. Bundan dolayı doğrudan etkide önemli derecede bir azalma olduğu söylenebilir.

Bu araştırmanın bulgusuna paralel olan bir araştırmaya ulaşılammıştır. Ancak kişilerarası bilinçli farkındalığın öznel iyi oluşu, duygusal zekâyı ve evlilik uyumunu arttırmadaki katkısı, duygusal zekânın ve evlilik uyumunun da öznel iyi oluşu arttırmadaki katkısı alanyazındaki bilgiler ve araştırmalar ışığında yukarıda tartışılmış ve yorumlanmıştır. Bundan dolayı evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın duygusal zekâyı ve evlilik uyumunu arttırdığı ve bu artışın da öznel iyi oluşu arttırdığı söylenebilir.

Araştırmada, evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın duygusal zekâyı arttırdığı bulunmuştur. Kişilerarası bilinçli farkındalık, etkileşim sürecinde bireyin karşısındaki kişiyi tüm dikkati ile dinlemesini, kendisinin ve karşısındaki kişinin duygularının farkında olmasını sağlar (de Bruin, 2012; Duncan, 2007; Duncan ve ark., 2009; Pratscher ve ark., 2019). Duygusal zekâ da bireyin kendisinin ve karşısındaki kişinin duygularını anlaması, empati kurabilmesi ve bunu karşısındaki kişiye ifade edebilmesidir (Bar-On, 2006; Petrides, 2009a). Bu bağlamda kişilerarası bilinçli farkındalık, duyguları anlama ve karşıdaki kişiye ifade etme özelliklerine katkıda bulunabilir. Ayrıca kişilerarası bilinçli farkındalık ilişkiye yönelik bireyin kendini ve davranışlarını düzenleyebilmesini sağlar (de Bruin ve ark. 2012; Duncan, 2007; Duncan ve ark., 2009). Duygusal zekâda bulunan dürtüleri kontrol etme ve öz denetimli olma özelliklerine (Carr, 2016; Petrides, 2009a; Tarhan, 2010) kişilerarası bilinçli farkındalığın kendini düzenleme becerisinin katkı sağladığı söylenebilir. Kişilerarası bilinçli farkındalık, etkileşim sürecine katkı sağlamakta (de Bruin ve ark. 2012; Duncan, 2007; Duncan ve ark., 2009; Pratscher ve ark., 2019) ve ilişki kalitesini arttırmaktadır (Bögels ve ark., 2010; Coatsworth ve ark., 2010; Duncan, 2007; Kohlenberg ve ark., 2015; Pratscher ve ark., 2018). Duygusal zekâ da kişilerarası yeterlilikleri geliştirmeye (Bar-On, 1997b, 2006) ve önemli ilişkileri sürdürme becerisine (Petrides, 2009a) katkı sağlamaktadır. Bu durum, kişilerarası bilinçli farkındalığın ilişkilere yönelik katkısının duygusal zekânın kişilerarası yeterlilikleri geliştirmesine katkıda bulunduğu şeklinde yorumlanabilir. Evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın katkı sağladığı diğer bir değişken de evlilik uyumudur.

Kişilerarası bilinçli farkındalığın ilişkilere olumlu ve işlevsel yöndeki katkısının (Duncan, 2007; Lippold ve ark., 2015; McCaffrey ve ark., 2017; Pratscher ve ark., 2018; Pratscher ve ark., 2019) evlilik ilişkisinde eşle olan ilişkiye de yansımaları

beklenir. Kişilerarası bilinçli farkındalığın ikili ilişkilerde ilişki kalitesini arttırdığına yönelik çalışmaların (Bögels ve ark., 2010; Coatsworth ve ark., 2010; Duncan, 2007; Pratscher ve ark., 2018), evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın evlilik uyumuna yönelik katkısıyla paralellik gösterdiği düşünülebilir. Araştırmalar, evlilik içi sorunlarda etkili iletişim, problem ve çatışma çözmenin evlilik doyumunu veya uyumunu arttırdığını bulmuştur (Ahmadi ve ark., 2010; Akgün ve Uluocak, 2010; Chiu, 1998; Ebinuwa-Okoh, 2008; Greef ve De Bruyne, 2000; Güven, 2005; Kodan Çetinkaya, 2018; Malkoç, 2001; Özen, 2006; Sardoğan ve Karahan, 2005; Wozidlo ve Segrin, 2013). Kişilerarası bilinçli farkındalığın da iletişimi ve etkileşimi arttırması (Bögels ve ark., 2010; Lippold ve ark., 2015), ilişkilerdeki işlevsel davranışları geliştirmesi (Bögels ve ark., 2010; Duncan, 2007; Lippold ve ark., 2015; Parent ve ark. 2016; Pratscher ve ark., 2018; Pratscher ve ark., 2019), eşle ilişkide iletişime, etkileşime ve işlevsel davranışlara katkı sağlaması ve böylece evlilik uyumunu arttırması anlamına gelebilir.

Bu araştırmada evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın duygusal zekâyı ve evlilik uyumunu arttırması sonucunda öznel iyi oluşun arttığı görülmektedir. Araştırmalar duygusal zekânın öznel iyi oluşa katkısı olduğunu bulmuştur (Çelik, 2008; Griebel, 2015; Koçak ve İçmenoğlu, 2012; Reisoğlu, 2014; Schutte ve Malouff, 2011; Tümkaya ve ark., 2008; Wang ve Kong, 2014). Özellikle duygusal zekânın kişilik özelliği içinde iyimserlik ve mutluluk özelliklerini içermesi (Bar-On, 2006; Carr, 2016; Deniz ve ark., 2013; Petrides, 2009a) ve sosyalleşme ve yakın ilişki kurmaya katkı sağlamasının (Bar-On, 2006; Carr, 2016; Petrides, 2009a) öznel iyi oluşu arttırdığı düşünülebilir. Benzer şekilde kaliteli evlilik adı altında evlilik uyumunun da doyumlu ve mutlu evlilikle ilişkili olmasıyla (Spainer ve Lewis, 1980) evlilik uyumu yüksek olan bireyin öznel iyi oluşunun da yüksek olduğu düşünülebilir. Birey, yaşamında bulunan önemli doyum alanlarından memnun ise bu alanlardaki yaşantılarında birçok mutlu anı varsa öznel iyi oluş düzeyi yüksektir (Tuzgöl Dost, 2004). Evliliğin de önemli bir doyum alanı olduğu düşünüldüğünde, uyumlu evliliğe sahip olan bireylerin öznel iyi oluşlarının yüksek olması beklenir. Evlilik uyumu ve mutluluk arasında pozitif yönde ilişki bulan araştırma sonuçları mevcuttur (Coşkun, 2018; Kublay ve Oktan, 2015). Evlilik uyumu gibi ilişkinin kalitesini ölçen araştırmalarda evlilik doyumunun ve ilişki doyumunun öznel iyi oluşa katkı sağladığı bulunmuştur (Ateş, 2018; Bayer, 2017; Canbulat ve Cihangir Çankaya, 2014; Çelen

Demirtaş, 2010). Sonuç olarak evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık sayesinde bireyin duygusal zekâsı ve evlilik uyumu artmaktadır ve bireyin duygusal zekâsının ve evlilik uyumunun artması da öznel iyi oluşu olumlu yönde etkilemektedir.

Bu araştırma kapsamında evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık araştırmanın bağımsız değişkeni öznel iyi oluş araştırmanın bağımlı değişkenidir. Bu bağlamda evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasında duygusal zekâ ve evlilik uyumunun aracılık etkisi incelenmiştir. Aracılık etkisi olarak araştırmaya iki aracı değişken dâhil edilmiştir. Bağımsız ve bağımlı değişken arasındaki ilişkiyi açıklamak için genellikle birkaç olası aracı değişken olabilir ve aracılık modeli birden çok aracı değişken ile kurulabilir. Bu şekilde kurulan çoklu aracılık modelleri, birden fazla aracılık etkisini birlikte değerlendirme olanağı vermektedir (Örs Özdi, 2017). Bağımlı ve bağımsız değişken arasındaki ilişkinin anlamsızlaşmaması çoklu aracılığın olduğunun göstergesidir (Baron ve Kenny, 1986). Araştırmanın sonucunda da evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin anlamsızlaşmaması duygusal zekâ ve evlilik uyumunun kısmi aracılık etkisi olduğunu göstermektedir. Bu sonuçla evlilik uyumu ve duygusal zekâ dışında evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık ve öznel iyi oluşu açıklayan başka değişkenlerin olduğu düşünülebilir. Çatışma çözme, stresle baş etme, öz düzenleme, öfke kontrolü, öz şefkat, empati, kişilik özellikleri gibi değişkenler evlilikte bilinçli farkındalığı ve öznel iyi oluşu etkileyebilecek diğer aracı değişkenler olarak düşünülebilir.

Özetle araştırmanın sonucunda evli bireylerin bilinçli farkındalıkları ile öznel iyi oluşları arasında duygusal zekânın tam aracılık etkisi, evli bireylerin evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalıkları ile öznel iyi oluş arasında duygusal zekâ ve evlilik uyumunun kısmi aracılık etkisi olduğu bulunmuştur. Bu model, öznel iyi oluş toplam varyansının %51'ini açıklamaktadır. Alanyazındaki bilgiler, araştırmalar ve bu araştırmanın sonucu doğrultusunda bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasında duygusal zekânın önemli bir değişken, evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasında duygusal zekânın ve evlilik uyumunun önemli değişkenler olduğu söylenebilir. Bu araştırma, evli bireylerin içsel ve kişilerarası bilinçli farkındalıkları ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişkide evlilik uyumu ve duygusal zekânın aracılık etkilerini ortaya koyan ilk araştırma niteliğindedir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç

Bu araştırmada, evlilik ilişkisinde içsel süreçleri ölçen bilinçli farkındalık ve evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide evlilik uyumu ve duygusal zekânın aracılık etkisi incelenmiştir. Araştırmanın sonuçları aşağıda sıralanmıştır.

1. Bilinçli farkındalık ve evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş, evlilik uyumu ve duygusal zekâ arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.
2. Bilinçli farkındalığın öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur.
3. Evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur.
4. Bilinçli farkındalığın duygusal zekâyı anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur.
5. Evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın duygusal zekâyı anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur.
6. Duygusal zekânın öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur.
7. Bilinçli farkındalığın evlilik uyumunu anlamlı düzeyde yordamadığı bulunmuştur.
8. Evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın evlilik uyumunu anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur.
9. Evlilik uyumunun öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur.
10. Bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide duygusal zekânın tam aracılık rolü, evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide evlilik uyumu ve duygusal zekânın kısmi aracılık rolü olduğu bulunmuştur. Evli bireylerin öznel iyi oluşlarını açıklayan model iyi seviyede uyum göstermiştir.

6.2. Öneriler

Araştırmanın sonucunda evli bireylerin bilinçli farkındalıkları ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişkide, duygusal zekânın tam aracılık rolü; evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalıkları ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişkide, evlilik uyumu ve duygusal zekânın kısmi aracılık rolü olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlar dâhilinde aşağıdaki öneriler sunulmuştur.

6.2.1. Araştırmanın Bulgularına Yönelik Öneriler

- Bu araştırmanın bulgusuna göre bilinçli farkındalık duygusal zekâ ve öznel iyi oluşu arttırmaktadır. Evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık ise evlilik uyumu, duygusal zekâ ve öznel iyi oluşu arttırmaktadır. Bu bulguya göre evlilik ve aile danışmanlığı alanında uzman psikolojik danışman, psikolog ve terapistlere terapi süreçlerinde bilinçli farkındalık ve kişilerarası bilinçli farkındalık müdahalelerini kullanmaları önerilebilir. Böylece evli bireylerin duygusal zekâları, evlilik uyumları ve öznel iyi oluşları arttırılabilir.
- Bu araştırmada, öznel iyi oluşu açıklayan değişkenler ortaya konulmuştur. Bilinçli farkındalık, evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık, duygusal zekâ ve evlilik uyumu evli bireylerin öznel iyi oluş düzeylerini açıklamaktadır. Bu bulguya göre bilinçli farkındalığı, duygusal zekâyı, evlilik uyumunu geliştirmeye yönelik programlar evli bireylere veya çiftlere uygulanabilir. Böylece evli bireylerin öznel iyi oluşları arttırılabilir.
- Bu araştırmada, bilinçli farkındalığın ve evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın öznel iyi oluşa önemli katkısı olduğu bulunmuştur. Bu bulguya göre psikolojik danışma ve rehberlik lisans, yüksek lisans ve doktora ders programlarına; bilinçli farkındalık, kişilerarası bilinçli farkındalık, iyi oluş konularını içeren dersler seçmeli ders olarak konulabilir.

6.2.2. Gelecekte Yapılacak Araştırmalar İçin Öneriler

- Bu araştırma, evli bireylerin içsel bilinçli farkındalıkları ve evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalıkları ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişkide evlilik uyumu ve duygusal zekânın aracılık etkilerini ortaya koyan ilk araştırma niteliğindedir. Bu araştırma kapsamına dâhil edilen değişkenlerin ilişkisi başka bir betimsel araştırmada incelenebilir. Özellikle çiftler üzerinde araştırmalar planlanabilir ve sonuçlar değerlendirilebilir. Bu araştırmada

öznel iyi oluş ve duygusal zekâ değişkenleri toplam puan üzerinden değerlendirilmiştir. Bilinçli farkındalık ve evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluşun alt boyutları olan yaşam doyumu, olumlu duygu ve olumsuz duygu arasındaki; duygusal zekânın alt boyutları olan iyi oluş, özkontrol, duygusallık ve sosyallik arasındaki ilişkiler incelenebilir.

- Araştırmanın grubu, İstanbul ilinde yaşayan, en az bir yıldır evli olan bireylerden oluşmaktadır. Yaşanılan yer, eğitim durumu, çocuk sayısı, evlilik süresi, sosyo-ekonomik düzey gibi değişkenlerin farklılaştığı gruplarda bu araştırma tekrarlanabilir ve araştırma sonuçları karşılaştırılabilir. Ayrıca bu araştırmada, evli bireylerin çoğu lisans ve lisansüstü eğitim düzeyine sahiptir. Yeni yapılacak araştırmalarda özellikle okuma yazma bilmeyen veya ilkokul mezunu evli bireylerin öznel iyi oluşlarının incelenmesi planlanabilir.
- Bu araştırmada, evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalıkla öznel iyi oluş arasındaki ilişkide evlilik uyumu ve duygusal zekânın kısmi aracılık etkisi bulunmuştur. Kısmi aracılık etkisinin bulunması, evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalıkla öznel iyi oluş arasındaki ilişkide farklı değişkenlerin de etkisi olabileceğini düşündürmektedir. Yeni yapılacak araştırmalarda evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide çatışma çözme, stresle baş etme, öz şefkat, empati, kişilik özellikleri gibi değişkenlerin aracılık etkisi incelenebilir. Ayrıca öznel iyi oluşun boyutları (yaşam doyumu, olumlu duygu ve olumsuz duygu) bu ilişkilerde ayrı ayrı da değerlendirilebilir.
- Evli bireylerin evlilik ilişkilerinde bilinçli farkındalık, evlilik uyumu, duygusal zekâ ve öznel iyi oluş düzeylerindeki değişimlerin incelendiği boylamsal araştırmalar planlanabilir.
- Bu araştırmanın sonuçları, nicel araştırma kapsamında evli bireylerin ölçme araçlarına verdikleri yanıtlar doğrultusunda oluşturulmuştur. Evlilik ilişkisinde içsel bilinçli farkındalığın ve kişilerarası bilinçli farkındalığın öznel iyi oluşu nasıl etkilediği, bilinçli farkındalığın duygusal zekâyâ ve evlilik uyumuna nasıl katkı sağladığı, duygusal zekâ ve evlilik uyumunun öznel iyi oluşu nasıl geliştirdiği gibi sorular nitel araştırma yöntemleri ile derinlemesine incelenebilir. Nitel araştırmalar kapsamında görüşme, gözlem gibi farklı tekniklerden yararlanılarak ayrıntılı bilgilere ulaşılabilir.

- Evli bireylere yönelik kişilerarası bilinçli farkındalık müdahalelerinin uygulandığı programlar geliştirilebilir ve programların, evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık, evlilik uyumu, duygusal zekâ, iyi oluş gibi değişkenlere etkisi deneysel modellerle incelenebilir.
- Bu araştırma kapsamında evlilik ilişkisinde kişilerarası bilinçli farkındalığı ölçen geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı (Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği-EBFÖ) geliştirmiştir. EBFÖ ile incelenebilme olanağı sunulan evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık değişkeni farklı araştırmalarda cinsiyet, yaş, evlilik süresi, çocuk sayısı, sosyo-ekonomik düzey gibi demografik değişkenlerle ve duygu düzenleme, evlilik doyumu, olumlu duygular, olumsuz duygular, yaşam doyumu, özsaygı, şefkat, yetkinlik, kişilik özellikleri, problem çözme gibi değişkenlerle ilişkisi incelenebilir.
- EBFÖ, evlilik ilişkisinde kişilerarası bilinçli farkındalığı incelemek amacıyla alan yazına kazandırılmıştır. Romantik ilişkiler, ebeveynlik, öğretmenlik gibi farklı ikili ilişkilerde kişilerarası bilinçli farkındalık düzeyini belirlemeye yönelik ölçme araçları Türk kültürüne kazandırılabilir. Ayrıca genel olarak tüm ilişkileri kapsayıcı bir şekilde kişilerarası bilinçli farkındalığa yönelik ölçek geliştirme veya uyarlama çalışması yapılabilir. Kişilerarası bilinçli farkındalık kavramının çeşitli değişkenlerle ilişkileri araştırılabilir.
- Bu araştırma, evlilik ilişkisi üzerine kurgulanmış ve bireylerin evlilik hayatı incelenmiştir. Evlilik hayatının yanında iş hayatı da çalışan bireyin yaşamında en çok zaman geçirdiği alanlardan biridir. İş hayatında kişilerarası bilinçli farkındalık düzeyinin iş doyumu, iş stresi, stresle başa çıkma, çatışma çözme, iyi oluş gibi çeşitli değişkenlerle ilişkileri farklı araştırmalarda incelenebilir.

KAYNAKÇA

- Ahmadi, K., Ashrafi, S. M. N., Kimiaee, S. A., & Afzali, M. H. (2010). Effect of family problem-solving on marital satisfaction. *Journal of Applied Sciences*, 10(8), 682-687.
- Akarsu, B. (1998). *Felsefe terimleri sözlüğü*. Ankara: İnkılap Kitapevi.
- Akdemir, A. (1998) *Çift Terapisi*. 7. Anadolu Psikiyatri Günleri, Malatya.
- Akdemir, A., Karaoğlu, A. ve Karakaş, G. (2006). Çift terapisi. *Türkiye'de Psikiyatri*, 8(2),122-128.
- Akgün, R. ve Uluocak, G. P. (2010). Evlilikte etkili iletişim ve problem çözme: Bir toplum merkezindeki kadınlarla gerçekleştirilen grup çalışması. *Aile ve Toplum Eğitim Kültür ve Araştırma Dergisi*, 6(23), 9-22.
- Arshad, M., Mohsin, M. N., & Mahmood, K. (2014). Marital adjustment and life satisfaction among early and late marriages. *Journal of Education and Practice*, 5(17), 83-90.
- Aslan Gördesli, M. (2017). *Lise ve üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluş üzerine bir araştırma: Değer, kişilik ve sosyal ilişkilerin rolü* (Yayımlanmamış doktora tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Aslan Gördesli, M., Arslan, R., Çekici, F., Aydın Sünbül, Z., & Malkoç, A. (2018). The psychometric properties of mindfulness in parenting questionnaire (MIPQ) in Turkish sample. *European Journal of Education Studies*, 5(5), 175-188.
- Atasoy, M., Şahin, C., & Altun, M. (2016). Examination of subjective well-being of the students in physical education and sports higher schools in Turkish Universities in terms of different variables international. *Journal of Science Culture and Sport*, 4, 100-110.
- Ateş, G., (2018). *Evli bireylerde öznel iyi oluşla ilişkili faktörler: İnternet üzerinden aldatma eğilimi, cinsiyet rolleri ve evlilik doyumu* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Atkinson, B. J. (2013). Mindfulness training and the cultivation of secure, satisfying couple relationships. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 2(2), 73-94.
- Averill, J. R. (1997). The emotions: An integrative approach. In R. Hogan, J. A. Johnson, & S. R. Briggs (Eds.), *Handbook of personality psychology* (pp. 513-541). San Diego: Academic Press.
- Aydın Sünbül, Z. (2016). *Ergenlerde bilinçli farkındalık ve kendini toparlama gücü arasındaki ilişki: Öz-duyarlık ve duygu düzenleme güçlüğünün düzenleyici rolü* (Yayımlanmamış doktora tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Aydiner, B. B. (2011). *Üniversite öğrencilerinin yaşam amaçlarının alt boyutlarının genel öz yeterlik, yaşam doyumu ve çeşitli değişkenlere göre incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Bachman, L. F. (2004). *Statistical analyses for language assessment*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125-143.

- Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment*, 11, 191-206.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.
- Bailey, K. D. (1994). *Methods of social research 4th Edition*. New York: The Free Press.
- Bao, X., Xue, S., & Kong, F. (2015). Dispositional mindfulness and perceived stress: The role of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 78, 48-52.
- Barnes, S., Brown, K. W., Krusemark, E., Campbell, W. K., & Rogge, R. D. (2007). The role of mindfulness in romantic relationship satisfaction and responses to relationship stress. *Journal of Marital & Family Therapy*, 33(4), 482-500.
- Bar-On, R. (1997a). *The Emotional Quotient Inventory (EQ-i): A test of emotional intelligence*. Toronto, Canada: Multi-Health Systems, Inc.
- Bar-On, R. (1997b). *The Emotional Quotient Inventory (EQ-i): Technical manual*. Toronto, Canada: Multi-Health Systems, Inc.
- Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, 18, 13-25.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182.
- Bayer, Ö. (2017). *Evlilik doyumu ve çok boyutlu algılanan sosyal desteğin öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcı rolünün incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Bettencourt, B. A., & Sheldon, K. (2001). Social roles as mechanism for psychological need satisfaction within social groups. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(6), 1131-1143.
- Bharambe, K. D., & Baviskar, P. A. (2013). A study of marital adjustment in relation to some psycho-socio factor. *International Journal of Humanities and Social Science*, 2, 8-10.
- Birditt, K. S., Brown, E., Orbuch, T. L., & McIlvane, J. M. (2010). Marital conflict behaviors and implications for divorce over 16 years. *Journal of Marriage and Family*, 72(5), 1188-1204.
- Birnie, K., Garland, S. N., & Carlson, L. E. (2010). Psychological benefits for cancer patients and their partners participating in mindfulness-based stress reduction (MBSR). *Psycho-Oncology* 19, 1004-1009.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ..., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241.
- Blanchflower, D. G., & Oswald, A. J. (2008). Is well-being U-shaped over the life cycle? *Social Science & Medicine*, 69, 486-488.
- Blanchflower, D. G., & Oswald, A. J. (2009). The U-shape without controls: A response to Glenn. *Social Science & Medicine*, 66, 1733-1749.
- Boellinghaus, I., Jones, F. W., & Hutton, J. (2013). Cultivating self-care and compassion in psychological therapists in training: The experience of

- practicing loving-kindness meditation. *Training and Education Professional Psychology*, 7(4), 267-277.
- Bowen, S., Chawla, N., Collins, S. E., Witkiewitz, K., Hsu, S., Grow, J., ..., & Marlatt, A. (2009). Mindfulness-based relapse prevention for substance use disorders: A pilot efficacy trial. *Substance abuse*, 30(4), 295-305.
- Bögels, S. M., Lehtonen, A., & Restifo, K. (2010). Mindful parenting in mental health care. *Mindfulness*, 1(2), 107-120.
- Bracke, P. (2001). Measuring the subjective well-being of people in a psychosocial rehabilitation center and a residential psychiatric setting: The outline of the study and the measurement properties of a multidimensional indicator of well-being. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 24(3), 222-236.
- Bränström, R., Kvillemo, P., Brandberg, Y., & Moskowitz, J. T. (2010). Self-report mindfulness as a mediator of psychological well-being in a stress reduction intervention for cancer patients: A randomized study. *Annals of Behavioral Medicine*, 39(2), 151-161.
- Brewer, J. A., Sinha, R., Chen, J. A., Michalsen, R. N., Babuscio, T. A., Nich, C., ..., & Carroll, K. M. (2009). Mindfulness training and stress reactivity in substance abuse: Results from a randomized, controlled stage I pilot study. *Substance Abuse*, 30(4), 306-317.
- Brickman, P., Coates, D., & Janoff-Bulman, R. (1978). Lottery winners and accident victims: Is happiness relative? *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 917-927.
- Brief, A. P., Butcher, A. H., George, J. M., & Link, K. E. (1993). Integrating bottom-up and top-down theories of subjective well-being: The case of health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 646-653.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211-237.
- Buchheld, N., Grossman, P., & Walach, H. (2001). Measuring mindfulness in insight meditation and meditation based psychotherapy: The development of Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). *Journal for Meditation and Meditation Research*, 1, 11-34.
- Burger, J. M. (2008). *Kişilik* (İ. D. Erguvan-Sarioğlu, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Burgoon, J. K., Berger, C. R., & Waldron, V. R. (2000). Mindfulness and interpersonal communication. *Journal of Social Issues*, 56(1), 105-127.
- Burpee, L. C., & Langer, E. J. (2005). Mindfulness and marital satisfaction. *Journal of Adult Development*, 12, 43-51.
- Buss, D. M. (2000). The evolution of happiness. *American Psychologist*, 55(1), 15-23.
- Büyüköztürk, Ş. (2011). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Cahn, B. R., & Polich, J. (2006). Meditation states and traits: EEG, ERP, and neuroimaging studies. *Psychological Bulletin*, 132(2), 180-211.

- Canbulat, N. ve Cihangir Çankaya, Z. (2014). Evli bireylerin öznel iyi olma düzeylerinin yordanması. *Ege Eğitim Dergisi*, 15(2), 556-576.
- Canel, A. N. (2007). *Ailede problem çözüme, evlilik doyumu ve örnek bir grup çalışmasının sınanması* (Yayımlanmamış doktora tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Canel, A. N. (2012). *Evlilik ve aile hayatı*. İstanbul: Nakış Ofset.
- Cardaciotto, L., Herbert, J. D., Forman, E. M., Moitra, E., & Farrow, V. (2008). The assessment of present-moment awareness and acceptance: The Philadelphia Mindfulness Scale. *Assessment*, 15, 204-223.
- Carmody, J., & Baer, R. A. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Behavioral Medicine*, 31(1), 23-33.
- Carmody, J., Crawford, S., & Churchill, L. (2006). A pilot study of mindfulness-based stress reduction for hot flashes. *Menopause*, 13(5), 760-769.
- Carr, A. (2016). *Pozitif psikoloji* (Ü. Şendilek, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Carson, J. W., Carson, K. M., Gil, K. M., & Baucom, D. H. (2004). Mindfulness-based relationship enhancement. *Behaviour Therapy*, 35, 471-494.
- Cenkseven, F. (2004). *Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Cenkseven Önder, F. ve Utkan, Ç. (2018). Bilinçli farkındalık ve algılanan stres ilişkisinde ruminasyon ve olumsuz duygu düzenlemenin aracı rolü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(3), 1004-1019.
- Chadwick, P., Hember, M., Symes, J., Peters, E., Kuipers, E., & Dagnan, D. (2008). Responding minfully to unpleasant thoughts and images: Reliability and validity of the Southampton mindfulness questionnaire. *British Journal of Clinical Psychology*, 47, 451-455.
- Chadwick, P., Hughes, S., Russell, D., Russell, I., & Dagnan, D. (2009). Mindfulness groups for distressing voices and paranoia: A replication and randomized feasibility trial. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 37(4), 403-412.
- Chiu, R. K. (1998). Relationships among role conflicts, role satisfactions and life satisfaction: Evidence from Hong Kong. *Social Behavior and Personality*, 26(4), 409-414.
- Christensen, L. B., Johnson, R. B. ve Turner, L. A. (2015). *Araştırma yöntemleri: Desen ve analiz*. (A. Aypay, Çev. Ed.). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Christopher, J. C., Chrisman, J. A., Trotter-Mathison, M. J., Schure, M. B., Dahlen, P., & Christopher, S. B. (2011). Perceptions of the long-term influence of mindfulness training on counselors and psychotherapists: A qualitative inquiry. *Journal of Humanistic Psychology*, 51(3), 318-349.
- Chu, L. (2010). The benefits of meditation vis-a-vis emotional intelligence, perceived stress and negative mental health. *Stress & Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 26(2), 169-180.
- Coatsworth, J., Duncan, L., Greenberg, M., & Nix, R. (2010). Changing parent's mindfulness, child management skills and relationship quality with their youth: Results from a randomized pilot intervention trial. *Journal of Child and Family Studies*, 19(2), 203-217.
- Cohn, M. A., & Fredrickson, B. L. (2009). Positive emotions. In C. R. Synder, & S. J. Lopez (Eds.), *Oxford handbook of positive psychology* (pp. 13-24). New York: Oxford University Press.

- Cohen, J. S., & Miller, L. J. (2009). Interpersonal mindfulness training for well-being: A pilot study with psychology graduate students. *Teachers College Record*, 111(12), 2760-2774.
- Cohen-Katz, J., Wiley, S. D., Capuano, T., Baker, D. M., & Shapiro, S. (2005). The effects of mindfulness-based stress reduction on nurse stress and burnout, part II: A quantitative and qualitative study. *Holistic Nursing Practice*, 19(1), 26-35.
- Collard, P., Avny, N., & Boniwell, I. (2008). Teaching mindfulness based cognitive therapy (MBCT) to students: The effects of MBCT on the levels of mindfulness and subjective well-being. *Counselling Psychology Quarterly*, 21(4), 323-336.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38(4), 668-678.
- Coşkun, E. (2018). *Kişilerin mutluluk düzeyleri ve yaşam doyumlarının evlilik uyumları ile evlilik süreleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Csikszentmihalyi, M. (1991) *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper Perennial.
- Cusens, B., Duggan, G. B., Thorne, K., & Burch, V. (2010). Evaluation of the breathworks mindfulness based pain management programme: Effects on well being and multiple measures of mindfulness. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 17(1), 63-78.
- Çatak, P. D. (2012). The Turkish version of Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised. *Europe's Journal of Psychology*, 8(4), 603-619.
- Çatak, P. D. ve Ögel, K. (2010). Bir terapi yöntemi olarak farkındalık. *Noro-Psikiyatri Arşivi*, 47(1), 69-73.
- Çelen Demirtaş, S. (2010). *Cinsiyet, ilişki durumu, romantik ilişki doyumunu ve kariyer seçimlerine bağlılığın son sınıf üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluşun boyutları üzerindeki rolü* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Çelik, Ş. (2008). *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının duygusal zekâ açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Çelik, M. & Tümkaya, S. (2012). Öğretim elemanlarının evlilik uyumu ve yaşam doyumlarının iş değişkenleri ile ilişkisi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(1), 223-238.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2016). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları*. Ankara: Pegem Akademi.
- Dağlı, A. ve Baysal, N. (2016). Yaşam doyumunu ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59), 1250-1262.
- Dalen, J., Smith, B. W., Shelley, B. M., Sloan, A. L., Leahigh, L., & Begay, D. (2010). Pilot study: Mindful Eating and Living (MEAL): Weight, eating behavior, and psychological outcomes associated with a mindfulness-based intervention for people with obesity. *Complementary Therapies in Medicine*, 18(6), 260-264.
- Dattalo, P. (2008). *Determining Sample size. balancing power, precision, and practicality*. Oxford: Oxford University Press.

- Davis, K., Christodoulou, J., Seider, S., & Gardner, H. (2011). The theory of multiple intelligences. In R.J. Sternberg & S.B. Kaufman (Eds.), *Cambridge handbook of intelligence* (pp. 485-503). Cambridge: Cambridge University Press.
- de Bruin, E. I., Zijlstra, B. J., Geurtzen, N., van Zundert, R. M., van de Weijer-Bergsma, E., Hartman, E. E., ..., & Bögels, S. M. (2014). Mindful parenting assessed further: Psychometric properties of the Dutch version of the Interpersonal Mindfulness in Parenting Scale (IM-P). *Mindfulness*, 5(2), 200-212.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1980). Self-determination theory: When mind mediates behavior. *The Journal of Mind and Behavior*, 1(1), 33-43.
- DeNeve, K. M., & Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124(2), 197-229.
- Deniz, B. (2017) *Evli bireylerin kişilik özelliklerine göre bilinçli farkındalık düzeylerinin ve evlilik doyumlarının incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Deniz M. E., Erus S. M. ve Büyükcebeci A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal zekânın aracılık rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(47), 17-31.
- Deniz, M. E., Özer, E. ve Işık, E. (2013). Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği-Kısa Formu: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 38(169), 407-419.
- Deyo, M., Wilson, K. A., Ong, J., & Koopman, C. (2009). Mindfulness and rumination: Does mindfulness training lead to reductions in the ruminative thinking associated with depression? *Explore: The Journal of Science and Healing*, 5(5), 265-271.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31(2), 103-157.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.
- Diener, E. (2012). New findings and future directions for subjective well-being research. *American Psychologist*, 67(8), 590-597.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2002). Will money increase subjective well being? A literature review and guide to needed research. *Social Indicators Research*, 57(2), 119-169.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *The handbook of positive psychology* (pp. 63-73). New York: Oxford University Press.
- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391-406.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Dilmaç, B. ve Bozgeyikli, H. (2009). Öğretmen adaylarının öznel iyi olma ve karar verme stillerinin incelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(1), 171-187.

- Dilmaç, B. ve Ekşi, H. (2008). Meslek yüksekokullarında öğrenim gören öğrencilerin yaşam doyumları ve benlik saygılarının incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (20), 279-289.
- Duman, S. (2016). *Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş ve benlik saygısının stresle başa çıkma tarzlarıyla ilişkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Duncan, L. G. (2007). *Assessment of mindful parenting among parents of early adolescents: Development and validation of the Interpersonal Mindfulness in Parenting Scale* (Unpublished doctoral dissertation). The Pennsylvania State University, Pennsylvania.
- Duncan, L. G., & Bardacke, N. (2010). Mindfulness-based childbirth and parenting education: Promoting family mindfulness during the perinatal period. *Journal of Child and Family Studies*, 19(2), 190-202.
- Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., & Greenberg, M. T. (2009). A model of mindful parenting: Implications for parent-child relationships and prevention research. *Clinical child and family psychology review*, 12(3), 255-270.
- Dunn, C., Hanieh, E., Roberts, R., & Powrie, R. (2012). Mindful pregnancy and childbirth: Effects of a mindfulness-based intervention on women's psychological distress and well-being in the perinatal period. *Archives of Women's Mental Health*, 15(2), 139-143.
- Ebenuwa-Okoh, E. E. (2008). Personality variables as correlates of marital adjustment among married persons in Delta State of Nigeria. *Educational Research and Reviews*, 3(8), 275-279.
- Eisendrath, S. J., Delucchi, K., Bitner, R., Fenimore, P., Smit, M., & McLane, M. (2008). Mindfulness-based cognitive therapy for treatment-resistant depression: A pilot study. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 77(5), 319-320.
- Emiral Coşkun, E. (2016). *Sınırdaki kişilik özelliklerine göre bilinçli farkındalık becerileri: Dürtüsellik ve reddedilme duyarlılığı değişkenlerinin rolü* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.
- Erbek, E., Beştepe, E., Akar, H., Eradamlar, N. ve Alpkan, R. L. (2005). Evlilik uyumu. *Düşünen Adam*, 18(1), 39-47.
- Erdil, R. (2018). *İlkokul öğretmenlerinin duygusal zekâ düzeyleri ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Erel, O., & Burman, B. (1995). Interrelatedness of marital relations and parent-child relations: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 118(1), 108-132.
- Ergin, E. (2017) *Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği-Adölesan Kısa Formu'nun uyarlama çalışması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Erkoç, R. (2017). *Öz-eleştirisinin öznel iyi oluş üzerindeki etkisinin aracı değişkenleri olarak farkındalık ve öz-duyarlılık* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Eryılmaz, A. (2009). *Başka çıkma stratejilerinin kişilik özellikleriyle ergen öznel iyi oluşu arasındaki aracı rolü* (Yayımlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Eryılmaz, A. (2010). Ergenler için öznel iyi oluşu artırma stratejileri ölçeğinin geliştirilmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(33), 81-88.
- Eryılmaz, A. (2016). *Herkes için mutluluğun başucu kitabı: Teoriden uygulamaya olumlu psikoloji*. Ankara: Pegem Akademi.

- Eryılmaz, A. ve Ercan, L. (2011). Öznel iyi oluşun cinsiyet, yaş grupları ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 139-149.
- Evans, S., Ferrando, S., Carr, C., & Haglin, D. (2011). Mindfulness-based stress reduction (MBSR) and distress in a community-based sample. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 18(6), 553-558.
- Falkenström, F. (2010). Studying mindfulness in experienced meditators: A quasi-experimental approach. *Personality and Individual Differences*, 48(3), 305-310.
- Feldman, G. C., Hayes, A. M., Kumar, S. M., Greeson, J. G., & Laurenceau, J. P. (2007). Mindfulness and emotion regulation: The development and initial validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 29, 177-190.
- Fenell, D. L. (1993). Characteristics of long-term first marriages. *Journal of Mental Health Counseling*, 15(4), 446-460.
- Fıfıloğlu, H. ve Demir, A. (2000). Applicability of the Dyadic Adjustment Scale for measurement of marital quality with Turkish couples. *European Journal of Psychological Assessment*, 16(3), 214-218.
- Fincham, F. D., & Bradbury, T. N. (1987). The assessment of marital quality: A reevaluation. *Journal of Marriage and the Family*, 49(4), 797-809.
- Foley, E., Baillie, A., Huxter, M., Price, M., & Sinclair, E. (2010). Mindfulness-based cognitive therapy for individuals whose lives have been affected by cancer: A randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78(1), 72-79.
- Fordyce, M. W. (1983). A program to increase happiness: Further studies. *Journal of Counseling Psychology*, 30(4), 483-498.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to design and evaluate research in education*. New York: McGraw Hill.
- Frank, J. L., Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2016). Validation of the Mindfulness in Teaching Scale. *Mindfulness*, 7(1), 155-163.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2(3), 300-319.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226.
- Fujita, F., Diener, E., & Sandvik, E. (1991). Gender differences in negative affect and well-being: The case for emotional intensity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(3), 427-434.
- Gambrel, L. E., & Keeling, M. L. (2010). Relational aspects of mindfulness: Implications for the practice of marriage and family therapy. *Contemporary Family Therapy*, 32(4), 412-426.
- Gambrel, L. E., & Piercy, F. P. (2015a). Mindfulness-based relationship education for couples expecting their first child-Part 1: Randomized mixed-methods program evaluation. *Journal of Marital and Family Therapy*, 41(1), 5-24.
- Gambrel, L. E., & Piercy, F. P. (2015b). Mindfulness-based relationship education for couples expecting their first child-Part 2: Phenomenological findings. *Journal of Marital and Family Therapy*, 41(1), 25-41.
- Gardner, H. (1983). *Frames of mind: The theory of multiple intelligence*. New York: Basic Books.

- Gardner, H. (1999). *The disciplined mind: What all students should understand*. New York: Simon & Schuster.
- Garland, E. L., Gaylord, S. A., Boettiger, C. A., & Howard, M. O. (2010). Mindfulness training modifies cognitive, affective, and physiological mechanisms implicated in alcohol dependence: Results of a randomized controlled pilot trial. *Journal of Psychoactive Drugs*, 42(2), 177-192.
- Gehart, D. R. (2012). *Mindfulness and acceptance in couple and family therapy*. New York: Guilford Press.
- Gehart, D. R., & McCollum, E. E. (2007). Engaging suffering: Towards a mindful re-visioning of family therapy practice. *Journal of Marital and Family Therapy*, 33(2), 214-226.
- Gençöz, T. (2000). Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 15(46), 19-26.
- George, D., & Mallery, M. (2016). *IBM SPSS statistics 23 step by step a simple guide and reference (14th edition)*. New York: Routledge.
- Germer, C. K. (2005). Mindfulness: What is it? What does it matter? In C. K. Germer, R. D. Siegel & P. R. Fulton (Eds.), *Mindfulness and psychotherapy* (pp. 3-27). New York: The Guilford Press.
- Gillespie, B., Davey, M. P., & Flemke, K. (2015). Intimate partners' perspectives on the relational effects of mindfulness-based stress reduction training: A qualitative research study. *Contemporary Family Therapy*, 37(4), 396-407.
- Gladding, S. (2012). *Aile terapisi tarihi kuram ve uygulamaları*. (İ. Keklik ve İ. Yıldırım, Çev. Ed.). Ankara: Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği Yayınları.
- Gladding, S. (2013). *Psikolojik danışma kapsamlı bir meslek* (N. Voltan Acar, Çev. Ed.) Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Glenn, N. D. (1990). Quantitative research on marital quality in the 1980s: A critical review. *Journal of Marriage and the Family*, 52(4), 818-831.
- Goleman, D. (1999). *Duygusal zekâ neden IQ'dan daha önemlidir?* (B. Seçkin Yüksel, Çev.). İstanbul: Varlık Yayınları.
- Goodman, C. (1999). Intimacy and autonomy in long term marriage. *Journal of Gerontological Social Work*, 32(1), 83-97.
- Goodman, J. H., Guarino, A., Chenausky, K., Klein, L., Prager, J., Petersen, R., ..., & Freeman, M. (2014). CALM Pregnancy: Results of a pilot study of mindfulness-based cognitive therapy for perinatal anxiety. *Archives of women's mental health*, 17(5), 373-387.
- Gouveia, M. J., Carona, C., Canavarro, M. C., & Moreira, H. (2016). Self-compassion and dispositional mindfulness are associated with parenting styles and parenting stress: The mediating role of mindful parenting. *Mindfulness*, 7(3), 700-712.
- Gökberk, M. (2005). *Felsefe tarihi*. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Greef, A. P., & De Bruyne, T. (2000). Conflict management style and marital satisfaction. *Journal of Sex & Marital Satisfaction*, 26(4), 321-334.
- Griebel, C. (2015). *Emotional intelligence as a mediator in the relationship between mindfulness and subjective well-being* (Unpublished doctoral dissertation). Eastern Illinois University, Illinois.
- Grych, J. H., & Fincham, F. D. (1990). Marital conflict and children's adjustment: A cognitive-contextual framework. *Psychological Bulletin*, 108(2), 267-290.

- Guardino, C. M., Dunkel Schetter, C., Bower, J. E., Lu, M. C., & Smalley, S. L. (2014). Randomised controlled pilot trial of mindfulness training for stress reduction during pregnancy. *Psychology & Health*, 29(3), 334-349.
- Gün, Z. ve Bayraktar, F. (2008). Türkiye'de iç göçün ergenlerin uyumundaki rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 19(2), 167-176.
- Gündoğar, D., Gül, S. S., Uskun, E., Demirci, S. ve Keçeci, D. (2007). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordayan etkenlerin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 10(1), 14-27.
- Gündoğdu, R. ve Yavuzer, Y. (2012). Eğitim fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş ve psikolojik ihtiyaçlarının demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 115-131.
- Gündüz, H. (2016). *Yetişkinlerde bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Nişantaşı Üniversitesi, İstanbul.
- Güven, N. (2005). *İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve evlilikte problem çözme becerilerinin evlilik doyumu ile ilişkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Hamarta, E., Özyeşil, Z., Deniz, M. E., & Dilmaç, B. (2013). The prediction level of mindfulness and locus of control on subjective well-being. *International Journal of Academic Research*, 5(2), 145-150.
- Hanh, T. N. (1987). *Miracle of mindfulness*. Boston: Beacon Press.
- Haring, M. J., Stock, W. A., & Okun, M. A. (1984). A research synthesis of gender and social class as correlates of subjective well-being. *Human Relations*, 37(8), 645-657.
- Hawkins, D. N., & Booth, A. (2005). Unhappily ever after: Effects of long-term, low quality marriages on well-being. *Social Forces*, 84(1), 451-471.
- Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford Press.
- Hefferon, K., & Boniwell, I. (2011). *Positive psychology: Theory, research and applications*. New York: McGraw-Hill Education.
- Henry, R. G., Miller, R. B., & Giarrusso, R. (2005). Difficulties, disagreements, and disappointments in late-life marriages. *The International Journal of Aging and Human Development*, 61(3), 243-264.
- Hill, C. L., & Updegraff, J. A. (2012). Mindfulness and its relationship to emotional regulation. *Emotion*, 12(1), 81-90.
- Hisli Şahin, N. H. ve Yeniçeri, Z. (2015). Farkındalık üzerine üç araç: Psikolojik Farkındalık, Bütünleyici Kendilik Farkındalığı ve Toronto Bilgece Farkındalık Ölçekleri. *Türk Psikoloji Dergisi*, 30(76), 48-64.
- Hori, M. (2010). *Gender differences and cultural contexts: psychological well-being in cross-national perspective* (Unpublished doctoral dissertation), Louisiana State University, Louisiana.
- Huppert, F. A., & Johnson, D. M. (2010). A controlled trial of mindfulness training in schools: The importance of practice for an impact on well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 5(4), 264-274.
- Hünler, O. S. ve Gençöz, T. (2003). Boyun eğici davranışlar ve evlilik doyumu ilişkisi: Algılanan evlilik problemleri çözümünün rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 18(51), 99-108.
- Işık Terzi, Ş. ve Ergüner Tekinalp, B. (2013). *Psikolojik danışmada güncel kuramlar*. Ankara: Pegem Akademi.

- Jackson, D. L. (2003). Revisiting sample size and number of parameter estimates: Some support for the N:q hypothesis. *Structural Equation Modeling*, 10(1), 128-141.
- James, S. L. (2012). *Happily ever after? Variation in trajectories of American marital quality* (Unpublished doctoral dissertation). The Pennsylvania State University, Pennsylvania.
- Jobe, J. B. (2003). Cognitive psychology and self-reports: Models and methods. *Quality of Life Research*, 12, 219-227.
- Johnson, D. R., White, L. K., Edwards, J. N., & Booth, A. (1986). Dimensions of marital quality: Toward methodological and conceptual refinement. *Journal of Family Issues*, 7(1), 31-49.
- Jones, K. C., Welton, S. R., Oliver, T. C., & Thoburn, J. W. (2011). Mindfulness, spousal attachment, and marital satisfaction: A mediated model. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 19(4), 357-361.
- Jöreskog, K., & Sörbom, D. (1993). *LISREL 8: structural equation modeling with simplis command language scientific*. Lincolnwood: Software International, Inc.
- Kabasakal, Z. ve Uz Baş, A. (2013). Öğretmen adaylarında yaşam doyumunun yordayıcısı olarak problem çözme becerileri. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 27-35.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 144-156.
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Full catastrophe of living*. New York: Bantam Dell.
- Kabat-Zinn, J., & Kabat-Zinn, M. (1997). *Everyday blessings: The inner work of mindful parenting*. New York: Hyperion.
- Kara, E. (2016). *Üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerinin bağlanma stilleri ve bilinçli farkındalık ile ilişkisi: Öz kontrolün aracılık rolü* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Karacaoğlu, B. (2015). *Bilgece farkındalık, duygu düzenleme becerisi ve iş tatmini arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Kara Harp Okulu Komutanlığı, İstanbul.
- Karadağ, Ş. (2015). *Evlilik uyumu ilişkisinde aile içi iletişimin rolü: Konya örneği*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Karremans, J. C., Schellekens, M. P., & Kappen, G. (2017). Bridging the sciences of mindfulness and romantic relationships: A theoretical model and research agenda. *Personality and Social Psychology Review*, 21(1), 29-49.
- Kasapoğlu, F. ve Kış, A. (2016). Özel iyi oluşun cinsiyet açısından incelenmesi: Bir meta-analiz çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(3), 770-782.
- Kasapoğlu, F., & Yabanigül, A. (2018). Marital satisfaction and life satisfaction: The mediating effect of spirituality. *Spiritual Psychology and Counseling*, 3(2), 177-195.
- Kaufman, K. A., Glass, C. R., & Arnkoff, D. B. (2009). Evaluation of mindful sport performance enhancement (MSPE): A new approach to promote flow in athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 3(4), 334-356.
- Kayış, A. (2010). Güvenirlilik analizi. Ş. Kalaycı (Ed.), *SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri içinde* (ss. 404-425). Ankara: Asil Yayın Dağıtım.
- Keane, A. (2014). The influence of therapist mindfulness practice on psychotherapeutic work: A mixed-methods study. *Mindfulness*, 5(6), 689-703.

- Kermen, U. (2013). *Üniversite öğrencilerinin ihtiyaç doyumu ve öznel iyi oluş düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007-1022.
- Khaddouma, A., Gordon, K. C., & Bolden, J. (2015). Zen and the art of sex: Examining associations among mindfulness, sexual satisfaction, and relationship satisfaction in dating relationships. *Sexual and Relationship Therapy*, 30(2), 268-285.
- Kınay, F. (2013). *Beş boyutlu bilinçli farkındalık ölçeğini Türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Bilim Üniversitesi, İstanbul.
- Kırtıl, S. (2009). *İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri ile yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Kimbrough, E., Magyari, T., Langenberg, P., Chesney, M., & Berman, B. (2010). Mindfulness intervention for child abuse survivors. *Journal of Clinical Psychology*, 66(1), 17-33.
- Kingston, J., Chadwick, P., Meron, D., & Skinner, T. C. (2007). A pilot randomized control trial investigating the effect of mindfulness practice on pain tolerance, psychological well-being, and physiological activity. *Journal of Psychosomatic Research*, 62(3), 297-300.
- Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modelling*. New York: Guildford Publications Press.
- Knapp, S. J., & Lott, B. (2010). Forming the central framework for a science of marital quality: An interpretive alternative to marital satisfaction as a proxy for marital quality. *Journal of Family Theory & Review*, 2(4), 316-333.
- Kocovski, N. L., Fleming, J. E., & Rector, N. A. (2009). Mindfulness and acceptance-based group therapy for social anxiety disorder: An open trial. *Cognitive and Behavioral Practice*, 16(3), 276-289.
- Koçak, R. ve İçmenoğlu, E. (2012). Üstün yetenekli öğrencilerin duygusal zekâ ve yaratıcılık düzeylerinin yaşam doyumlarını yordayıcı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(37), 73-85.
- Kodan Çetinkaya, S. (2018). *Evlilik uyumuna ilişkin model araştırması* (Yayımlanmamış doktora tezi). Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Kohlenberg, R. J., Tsai, M., Kuczynski, A. M., Rae, J. R., Lagbas, E., Lo, J., & Kanter, J. W. (2015). A brief, interpersonally oriented mindfulness intervention incorporating: Functional Analytic Psychotherapy's model of awareness, courage and love. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 4, 107-111.
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition & Emotion*, 23(1), 4-41.
- Koydemir, S., Şimşek, O. F., Schlitz, A., & Tipandjan, A. (2013). Differences in how trait emotional intelligence predicts life satisfaction: The role of affect balance versus social support in India and Germany. *Journal of Happiness Studies*, 14(1), 51-66.
- Kowalski, R. M., & Westen, D. (2011). *Psychology 6th edition*. New York: John Wiley & Sons Inc.

- Kozlowski, A. (2013). Mindful mating: Exploring the connection between mindfulness and relationship satisfaction. *Sexual and Relationship Therapy*, 28(1-2), 92-104.
- Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeylerinin karşılaştırılması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Körükçü, Ö. (2015). *Preterm erken membran rüptürü olan gebelerde Meleis'in geçiş teorisine göre yapılandırılmış farkındalık programının anneliğe geçiş sürecine etkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
- Körükçü, Ö. ve Kukulu, K. (2015). Beden-zihin-ruh bütünlüğünü korumaya yönelik bir program: Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 7(1), 68-80.
- Krishnaveni, R. R., & Deepa, R. R. (2013). Controlling common method variance while measuring the impact of emotional intelligence on well-being. *Vikalpa: The Journal for Decision Makers*, 38(1), 41-47.
- Kublay, D. ve Oktan, V. (2015). Evlilik uyumu: Değer tercihleri ve öznel mutluluk açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(44), 25-35.
- Kulaksızoğlu, A., & Topuz, C. (2014). Subjective well being levels of university students. *Journal of Educational and Instructional Studies in The World*, 4(3), 25-34.
- Kumar, S. M. (2002). An introduction to Buddhism for the cognitive-behavioral therapist. *Cognitive and Behavioral Practice*, 9(1), 40-43.
- Kurt, İ. E. (2018). Evlilik Kalitesi Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 27(2), 84-96.
- Labelle, L., Campbell, T., & Carlson, L. (2010). Mindfulness-based stress reduction in oncology: Evaluating mindfulness and rumination as mediators of change in depressive symptoms. *Mindfulness*, 1(1), 28-40.
- Larsen, R. J., & Diener, E. (1992). Promises and problems with the circumplex model of emotion. In M. S. Clark (Ed.), *Review of personality and social psychology*, no. 13. *emotion* (pp. 25-59). Thousand Oaks: Sage Publications, Inc.
- Larsen, R. J., & Eid, M. (2008). The science of subjective well-being. In M. Eid, & R.J. Larsen (Eds.), *The science of subjective well-being* (pp. 1-13). New York: The Guilford Press.
- Lau, M., Bishop, S. R., Segal, Z. V., Buis, T., Anderson, N. D., Carlson, L., Shapiro, S..., & Devins, G. (2006). The Toronto Mindfulness Scale: Development and validation. *Journal of Clinical Psychology*, 62, 1445-1467.
- Lauer, R. H., Lauer, J. C., & Kerr, S. T. (1990). The long term marriage: Perception of stability and satisfaction. *International Journal of Aging and Human Development*, 31(3), 189-195.
- Lavner, J. A., Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2016). Does couples' communication predict marital satisfaction, or does marital satisfaction predict communication? *Journal of Marriage and Family*, 78(3), 680-694.
- Leech, N. L., Barrett, K. C. and Morgan, G. A. (2005) *SPSS for intermediate statistics, use and interpretation*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Lenger, K. A., Gordon, C. L., & Nguyen, S. P. (2017). Intra-individual and cross-partner associations between the five facets of mindfulness and relationship satisfaction. *Mindfulness*, 8, 171-180.

- Lewallen, A. C., & Neece, C. L. (2015). Improved social skills in children with developmental delays after parent participation in MBSR: The role of parent-child relational factors. *Journal of Child and Family Studies*, 24(10), 3117-3129.
- Lewis, R. A., & G. B. Spanier (1979). Theorizing about the quality and stability of marriage. In W. R. Burr, R. Hill, F. I. Nye, & I. L. Reiss (Eds.), *Contemporary theories about the family* (pp. 268-294). New York: The Free Press.
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: Guilford Press.
- Lippold, M. A., Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., Nix, R. L., & Greenberg, M. T. (2015). Understanding how mindful parenting may be linked to mother-adolescent communication. *Journal of youth and adolescence*, 44(9), 1663-1673.
- Locke, H. J., & Wallace, K. M. (1959). Short marital-adjustment and prediction tests: Their reliability and validity. *Marriage and family living*, 21(3), 251-255.
- Lovas, D. A., & Barsky, A. J. (2010). Mindfulness-based cognitive therapy for hypochondriasis, or severe health anxiety: A pilot study. *Journal of Anxiety Disorders*, 24(8), 931-935.
- Lucas, R. E., & Diener, E. (2008). Subjective well-being. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, & L. F. Barrett (Eds.), *Handbook of emotions* (pp. 471-484). New York: Guilford Press.
- Lucas, R. E., & Gohm, C. L. (2000). Age and sex differences in subjective well-being across cultures. In E. Diener, & E. M. Suh (Eds.), *Culture and subjective well-being* (pp. 291-317). Cambridge: The MIT Press
- Lykken, D., & Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science*, 7(3), 186-189.
- Lyubomirsky, S., (2007). *The how of hapiness: A scientific approach to getting the life you want*. New York: The Penguin Press.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855.
- Lyubomirsky, S., & Ross, L. (1997). Hedonic consequences of social comparison: A contrast of happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(6), 1141-1157.
- Malkoç, B. (2001). *İletişim şekilleri ile evlilik uyumu arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Mandal, S. P., Arya, Y. K., & Pandey, R. (2012). Mental health and mindfulness: Mediation role of positive and negative affect. *SIS Journal of Projective Psychology & Mental Health*, 19(2), 150-159.
- Marlatt, G. A., & Kristeller, J. L. (1999). Mindfulness and meditation. In W. R. Miller (Ed.), *Integrating spirituality into treatment: Resources for practitioners* (pp. 67-84). Washington: American Psychological Association.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-396.
- Matchim, Y., Armer, J. M., & Stewart, B. R. (2010). Effects of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on health among breast cancer survivors. *Western Journal of Nursing Research*, 33(8), 1-21.
- Matousek, R. H., & Dobkin, P. L. (2010). Weathering storms: A cohort study of how participation in a mindfulness-based stress reduction program benefits women after breast cancer treatment. *Current Oncology*, 17(4), 62-70.

- Matthews, G., Zeidner, M., & Roberts, R. D. (2012). *Emotional intelligence 101*. New York: Springer Publishing Company.
- Mayer, J. D. (2000) Spiritual Intelligence or Spiritual Consciousness? *The International Journal for the Psychology of Religion*, 10(1), 47-56.
- Mayer, J. D., Roberts, R. D., & Barsade, S. G. (2008). Human abilities: Emotional intelligence. *Annual Review of Psychology*, 59, 507–536.
- Mayer, J.D., Salovey, P., & Caruso, D (2002). *Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT) users manual*. Toronto, Ontario: Multi-Health Systems Publishers.
- Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. R., & Sitarenios, G. (2003). Measuring emotional intelligence with the MSCEIT V2.0. *Emotion*, 3(1), 97-105.
- McCaffrey, S. (2015). *Mindfulness in Parenting Questionnaire (MIPQ): Development and validation of a measure of mindful parenting* (Unpublished doctoral dissertation). Nova Southeastern University, Florida.
- McCaffrey, S., Reitman, D., & Black, R. (2017). Mindfulness in Parenting Questionnaire (MIPQ): Development and validation of a measure of mindful parenting. *Mindfulness*, 8(1), 232-246.
- McCollum, E. E., & Gehart, D. R. (2010). Using mindfulness meditation to teach beginning therapists therapeutic presence: A qualitative study. *Journal of Marital and Family Therapy*, 36(3), 347-360.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1987). Validation of the Five-Factor Model of Personality Across Instruments and observers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 81-90.
- Meydan, C. H. ve Şeşen, H. (2015). *Yapısal eşitlik modellemesi AMOS Uygulamaları*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Michalos, A. C. (1985). Multiple discrepancies theory (MDT). *Social Indicators Research*, 16(4), 347-413.
- Miller, R. B., Yorgason, J. B., Sandberg, J. G., & White, M. B. (2003). Problems that couples bring to therapy: A view across the family life cycle. *The American Journal of Family Therapy*, 31(5), 395-407.
- Morone, N. E., Rollman, B. L., Moore, C. G., Qin, L., & Weiner, D. K. (2009). A mind–body program for older adults with chronic low back pain: Results of a pilot study. *Pain Medicine*, 10(8), 1395–1407.
- Morsünbül, Ü. (2011). *Ergenlikte özerkliğin ve kimlik biçimlenmesinin öznel iyi oluş üzerindeki etkisi* (Yayımlanmamış doktora lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Murphy, M. J., Mermelstein, L. C., Edwards, K. M., & Gidycz, C. A. (2012). The benefits of dispositional mindfulness in physical health: A longitudinal study of female college students. *Journal of American College Health*, 60(5), 341-348.
- Murray, H. A. (1938). *Explorations in personality*. New York: Oxford University Press.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6(1), 10-19.
- Nazlı, S. (2011). *Aile danışmanlığı*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Nazlı, S. (2013). Evli kadınların aile sistemlerini algılayışları. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 46(1), 417-437.
- Neece, C. L. (2014). Mindfulness-based stress reduction for parents of young children with developmental delays: Implications for parental mental health and child behavior problems. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 27(2), 174-186.

- Nyklíček, I., & Kuijpers, K. F. (2008). Effects of mindfulness-base stress reduction intervention on psychological well-being and quality of life: Is increased mindfulness indeed the mechanism? *Annals of Behavioral Medicine*, 35(3), 331-340.
- Ögel, K. (2015). *Bilişsel davranışçı psikoterapilerde üçüncü dalga, farkındalık ve kabullenme temelli terapiler*. Ankara: HYB Yayıncılık.
- Örs Özdil, S. (2017). *Tekli ve çoklu aracılık modellerinde aracı değişken etkisinin BK, Sobel, Bootstrap yöntemleriyle karşılaştırılması (PISA 2012 matematik okuryazarlığı)* (Yayımlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Özabacı, N. ve Erkan, Z. (2014). *Aile danışmanlığı kuram ve uygulamalara genel bir bakış*. Ankara: Pegem Akademi.
- Özcan, B. (2017). *Beliren yetişkinlikte öznel iyi oluşun yordayıcıları olarak benlik kurgusu benlik saygısı ve sosyal destek* (Yayımlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Özen, A. (2006). *Evlilik uyumunun yordayıcıları olarak karı ve kocaların değer uyumları ve eşlerin çatışma çözüm stilleri* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Özdemir-Yaylacı, G. (2008). *Kariyer yaşamında duygusal zekâ ve iletişim yeteneği*. İstanbul: Hayat Yayıncılık.
- Özgüven, İ. E. (1997). *Cinsellik ve cinsel yaşam*. Ankara: PDREM Yayınları.
- Özgüven, İ. E. (2014). *Evlilik ve aile terapisi*. Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık.
- Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş. ve Deniz, M. E. (2011). Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni Türkçe'ye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(160), 225-235.
- Palant, J. (2011). *SPSS survival manual. A step by step guide to data analysis using SPSS 4th edition*. Crows Nest: Allen & Unwin.
- Pardo, A., & Román, M. (2013). Reflections on the Baron and Kenny model of statistical mediation. *Anales de Psicología*, 29(2), 614-623.
- Parent, J., McKee, L. G., Rough, J. N., & Forehand, R. (2016). The association of parent mindfulness with parenting and youth psychopathology across three developmental stages. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 44(1), 191-202.
- Parker, S. C., Nelson, B. W., Epel, E. S., & Siegel, D. J. (2015). The science of presence: A central mediator of the interpersonal benefits of mindfulness. In K. W. Brown, J. D. Creswell, & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of mindfulness: Theory, research, and practice* (pp. 225–244). New York: Guilford Press.
- Parlar, A. ve Akgün, Ş. (2018). Evlilikte bilinçli farkındalık, evlilik doyumu ve problem çözme becerileri ilişkilerinin incelenmesi. *Academic Platform Journal of Education and Change*, 1(1), 11-21.
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the satisfaction with life scale. *Psychological Assessment*, 5(2), 164-172.
- Pepping, C. A., & Halford, W. K. (2016). Mindfulness and couple relationships. In E. S. W. Van Gordon, & M. D. Griffiths (Eds.), *Mindfulness and Buddhist-derived approaches in mental health and addiction* (pp. 391-411). Switzerland: Springer International Publishing.
- Petrides, K. V. (2009a). Psychometric properties of the trait emotional intelligence questionnaire (TEIQue). In (J. D. A. Parker, D. H. Saklofske, & C. Stough Eds.) *Assessing emotional intelligence* (pp. 85-101). Boston: Springer.

- Petrides, K. V. (2009b). *Technical manual for the Trait Emotional Intelligence Questionnaires* (TEIQue). London: London Psychometric Laboratory.
- Petrides, K. V., & Furnham, A. (2000). On the dimensional structure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 29, 313-320.
- Petrides, K. V., & Furnham, A. (2001). Trait emotional intelligence: Psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. *European Journal of Personality*, 15(6), 425-448.
- Petrides, K. V., & Furnham, A. (2003). Trait emotional intelligence: Behavioural validation in two studies of emotion recognition and reactivity to mood induction. *European Journal of Personality*, 17, 39-57.
- Petrides, K. V., & Furnham, A. (2006). The role of trait emotional intelligence in a gender-specific model of organizational variables. *Journal of Applied Social Psychology*, 36, 552-569.
- Petrides, K. V., Vernon, P. A., Schermer, J. A., Ligthart, L., Boomsma, D. I., & Veselka, L. (2010). Relationships between trait emotional intelligence and the big five in the Netherlands. *Personality and Individual Differences*, 48(8), 906-910.
- Pfeifer, L., Miller, R. B., Li, T. S., & Hsiao, Y. L. (2013). Perceived marital problems in Taiwan. *Contemporary Family Therapy*, 35, 91-104.
- Posner, J., Russell, J. A., & Peterson, B. S. (2005). The circumplex model of affect: An integrative approach to affective neuroscience, cognitive development, and psychopathology. *Development and psychopathology*, 17(3), 715-734.
- Poston, B. (2009). An exercise in personal exploration: Maslow's hierarchy of needs. *The Surgical Technologist*, 308, 347-353.
- Pratscher, S. D., Rose, A. J., Markovitz, L., & Bettencourt, A. (2018). Interpersonal mindfulness: Investigating mindfulness in interpersonal interactions, co-rumination, and friendship quality. *Mindfulness*, 9(4), 1206-1215.
- Pratscher, S. D., Wood, P. K., King, L. A., & Bettencourt, B. A. (2019). Interpersonal mindfulness: Scale development and initial construct validation. *Mindfulness*, 10(6), 1044-1061.
- Reisoğlu, S. (2014). *Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarını yordamada beş faktör kişilik özellikleri, mizah tarzları ve duygusal zekânın rolü* (Yayımlanmamış doktora tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Roberts, L. J. (2000). Fire and ice in marital communication: Hostile and distancing behaviors as predictors of marital distress. *Journal of Marriage and the Family*, 62, 693-707.
- Robinson, L. C., & Blanton, P. W. (1993). Marital strengths in enduring marriages. *Family Relations*, 42, 38-45.
- Rothaupt, J. W. ve Morgan, M. M. (2007). Counselors' and counselor educators' practice of mindfulness: A qualitative inquiry. *Counseling and Values*, 52(1), 40-54.
- Russell, J. A. (1980). A circumplex model of affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(6), 1161-1178.
- Russell, J. A. (2003). Core affect and the psychological construction of emotion. *Psychological Review*, 110(1), 145-172.
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*. 55(1), 68-78.

- Ryff, C. D. (1989). *Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99-104.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13-39.
- Sabatelli, R., M., (1988). Measurement issues in marital research: A review and critique of contemporary survey instruments. *Journal of Marriage and The Family*, 50, 891-915.
- Sachse, S., Keville, S., & Feigenbaum, J. (2010). A feasibility study of mindfulness-based cognitive therapy for individuals with borderline personality disorder. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 84(2), 1-17.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211.
- Sardoğan, M. E. ve Karahan, T. F. (2005). Evli bireylere yönelik bir insan ilişkileri beceri eğitimi programının evli bireylerin evlilik uyum düzeylerine etkisi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 38(2), 89-102.
- Satıcı, S. A. (2016). *Üniversite öğrencilerinin affetme, intikam, sosyal bağlılık ve öznel iyi oluşları: Farklı yapısal modellerin denenmesi üzerine bir araştırma* (Yayımlanmamış doktora tezi). Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Satıcı, B. (2018). *Genç yetişkinlerde mükemmeliyetçilik ile romantik ilişki doyumu arasında duygusal zekâ ve bilinçli farkındalığın aracılık rollerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi, İstanbul.
- Saygın, Y. (2008). *Üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H., & Müller, H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: Tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of Psychological Research Online*, 8(2), 23-74.
- Schimmack, U. (2008). The structure of subjective well-being. In M. Eid ve R.J. Larsen (Eds.), *The science of subjective well-being* (pp. 97-123). New York: The Guilford Press.
- Schutte, N. S., & Malouff, J. M. (2011). Emotional intelligence mediates the relationship between mindfulness and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 50(7), 1116-1119.
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Thorsteinsson, E. B., Bhullar, N., & Rooke, S. E. (2007). A meta-analytic investigation of the relationship between emotional intelligence and health. *Personality and Individual Differences*, 42(6), 921-933.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York: Guilford Press.
- Segrin, C., & Flora, C. (2011). *Family communication: Second edition*. New York: Routledge.
- Seligman, M. E. P. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.), *The handbook of positive psychology* (pp. 3-9). New York: Oxford University Press.
- Seligman, M. E. P. (2007). *Gerçek mutluluk* (S. Kunt Akbaş ve E. Köroğlu, Çev. Ed.). Ankara: HYB Basım Yayın.

- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Sevdalis, N., Petrides, K. V., & Harvey, N. (2007). Predicting and experiencing decision-related emotions: Does trait emotional intelligence matter? *Personality and Individual Differences*, 42, 1347-1358.
- Shapiro, L. E. (1999). *Yüksek EQ'lu bir çocuk yetiştirmek: Anne-babalar için duygusal zekâ rehberi* (Ü. Kartal, Çev.). İstanbul: Varlık Yayınları.
- Shapiro, S. L., Oman, D., Thoresen, C. E., Plante, T. G., & Flinders, T. (2008). Cultivating mindfulness: Effects on well-being. *Journal of Clinical Psychology*, 64(7), 840-862.
- Sheldon, K. M., & Elliot, A. J. (1999). Goal striving, need satisfaction, and longitudinal well-being: The self-concordance model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(3), 482-497.
- Sheldon, K. M., Elliot, A. J., Ryan, R.M., Chirkov, V., Kim, Y., Wu, C., ..., & Sun, Z. (1999). Self-concordance model and subjective well-being in four cultures. *Journal of Cross-cultural psychology*, 35(2), 209-223.
- Siegel, R. D. (2010). *The mindfulness solution: Everyday Practices for everyday problems*. New York: The Guildford Press.
- Siegel, J. P. (2014). The mindful couple. *Clinical Social Work Journal*, 42(3), 282-287.
- Soylu, Y. ve Kağnıcı, D. Y. (2015). Evlilik uyumunun empatik eğilim, iletişim ve çatışma çözme stillerine göre yordanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(43), 44-54.
- Spanier, G. B. (1976). Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and Family*, 38(1), 15-28.
- Spanier, G. B. (1979). The measurement of marital quality. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 5(3), 288-300.
- Spanier, G. B., & Cole C. L. (1976) Toward clarification and investigation marital adjustment. *International Journal of the Sociology of the Family* 6(1), 121-146.
- Spanier, G. B. ve Lewis, R. A. (1980). Marital quality: A review of the seventies. *Journal of Marriage and the Family*, 42, 825-839.
- Stahl, B., & Goldstein E. (2010). Interpersonal mindfulness. In *A mindfulness-based stress reduction workbook* (pp. 157-173). Oakland: A New Harbinger Publications.
- Suh, E., Diener, E., & Fujita, F. (1996). Events and subjective well-being: Only recent events matter. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(5), 1091-1102.
- Sullivan, C. M. (2008). *The role of communication, life role commitments, and sexist ideologies in dual-earner marriages* (Unpublished doctoral dissertation). University of Maryland, Maryland.
- Şafak Öztürk, Ş. (2014). *Cinsel işlev bozukluğu olan çiftlerde mizaç ve karakter boyutları, evlilik uyumu ve cinsel doyum arasındaki ilişkiler* (Yayımlanmamış doktora tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Şencan, H. (2005). *Sosyal ve davranışsal ölçümlerde güvenilirlik ve geçerlilik*. Ankara: Seçkin Yayınları.
- Şener, A. ve Terzioğlu, G., (2008). Bazı sosyo-ekonomik ve demografik değişkenler ile iletişimin eşler arası uyuma etkisinin araştırılması. *Aile ve Toplum Dergisi*, 13(4), 7-21.

- Şimşek, Ö. F. (2007). *Yapısal eşitlik modellemesine giriş: Temel ilkeler ve LISREL uygulamaları*. Ankara: Ekinoks
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2015). *Çok değişkenli istatistiklerin kullanımı*. (M. Baloğlu, Çev. Ed.). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Tarhan, N. (2010). *Duyguların dili: Duygusal zekâya yeni bir yorum*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı Aile ve Toplum Hizmetleri Genel Müdürlüğü (2014). *Türkiye aile yapısı araştırması TAYA 2011*. Ankara: Uzerler Matbaacılık San. Ltd. Şti <https://ailetoplum.aile.gov.tr/uploads/pages/indirilebilir-yayinlar/65-aile-yapisi-arastirmasi-2011.pdf> adresinden edinilmiştir.
- T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı Aile ve Toplum Hizmetleri Genel Müdürlüğü (2015). *Türkiye boşanma nedenleri araştırması TBNA 2014*. İstanbul: Çizge Tanıtım ve Kırtasiye Ltd. Şti. <https://ailetoplum.aile.gov.tr/uploads/pages/indirilebilir-yayinlar/79-turkiye-bosanma-nedenleri-arastirmasi-2014.pdf> adresinden edinilmiştir.
- Teasdale, J. D., Segal, Z., & Williams, J. M. G. (1995). How does cognitive therapy prevent depressive relapse and why should attentional control (mindfulness) training help? *Behaviour Research and Therapy*, 33(1), 25-39.
- Terzioğlu, Z. A. (2016) *Üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluş ve stres belirtilerinin yordayıcılarının incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
- Thera, N. (2001). The power of mindfulness. <http://enlight.lib.ntu.edu.tw/FULLTEXT/JR-MISC/misc140107.pdf> adresinden edinilmiştir.
- Thompson, B. L., & Waltz, J. (2007). Everyday mindfulness and mindfulness meditation: Overlapping constructs or not? *Personality and Individual Differences*, 43(7), 1875-1885.
- Thorndike, E. L. (1920). Intelligence and its uses. *Harper's Magazine*, 140, 227-235.
- Tkach, C., & Lyubomirsky, S. (2006). How do people pursue happiness? Relating personality, happiness, increasing strategies, and well-being. *Journal of Happiness Studies*, 7, 183-225.
- Tutarel Kışlak, Ş. (1999). Evlilikte Uyum Ölçeği'nin güvenilirlik ve geçerlik çalışması. *3P Dergisi*, 7(1), 50-57.
- Tuzgöl Dost, M. (2004). *Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri* (Yayımlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Tuzgöl Dost, M. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22 (22), 132-143.
- Tuzgöl Dost, M. (2010). Güney Afrika ve Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin bazı değişkenlere göre öznel iyi oluş ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 35(158), 75-89.
- Tümkaya, S. (2011). Humor styles and socio-demographic variables as predictor of subjective well-being of Turkish university students. *Eğitim ve Bilim*, 36(160), 158-169.
- Tümkaya, S., Hamarta, E., Deniz, M. E., Çelik, M. ve Aybek, B. (2008). Duygusal zekâ mizah tarzı ve yaşam doyumu: Üniversite öğretim elemanları üzerine bir araştırma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30), 1-18.
- Türk Dil Kurumu (2019, 20 Ocak). *Genel Türkçe sözlük, zekâ* http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&arama=gts&kelime=zek%C

- [3%A2&uid=58140&guid=TDK.GTS.5ca4953712ae71.38380958](http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&arama=gts&guid=TDK.GT.S5caf3adb49c271.56746510) adresinden edinilmiştir.
- Türk Dil Kurumu (2019, 10 Şubat). *Genel Türkçe sözlük, zekâ, mutluluk* http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&arama=gts&guid=TDK.GT.S5caf3adb49c271.56746510 adresinden edinilmiştir.
- Türk Dil Kurumu (2019, 15 Şubat). *Genel Türkçe sözlük, zekâ, duygu* http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&arama=gts&guid=TDK.GT.S5caf3b4bb77018.87591483 adresinden edinilmiştir.
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2013). *İllere ve medeni duruma göre mutluluk düzeyi* http://www.TÜİK.gov.tr/jsp/arama/istab_arama_txt_tem.jsp?araType=istab&QUERY=BO%DEANMA+&metod=sonucGetir&d-5442-p=4&KATEGORI=0 adresinden edinilmiştir.
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2018). *Evlenme sayısı, kaba evlenme hızı, boşanma sayısı ve kaba boşanma hızı 2001-2018* http://www.TÜİK.gov.tr/jsp/arama/istab_arama_txt_tem.jsp?araType=istab&QUERY=bo%FEanma&metod=sonucGetir&d-5442-p=2&KATEGORI=0 adresinden edinilmiştir.
- Türkiye İstatistik Kurumu (2019) *Yaşam memnuniyeti araştırması, 2018* <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=30702> adresinden edinilmiştir.
- Ullman, J. B. (2015). Yapısal eşitlik modellemesi. B. G. Tabachnick ve L. S. Fidell (Ed.), *Çok değişkenli istatistiklerin kullanımı* (M. Baloglu, Çev. Ed.) içinde (ss. 681-785). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Uygur, S. S. (2017). *Ergenlerin bilinçli farkındalığının yordanmasında başa çıkma stilleri, empati ve duygusal düzenlemenin rolü* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Ülev, E. (2014). *Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık düzeyi ile stresle başa çıkma tarzının depresyon, kaygı ve stres belirtileriyle ilişkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Ümmet, D. (2017). Genel psikolojik sağlık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide evlilik uyumunun aracı rolü. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 159-175.
- Ünlü Kaynakçı, F. Z. (2017). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik sıkıntıya yönelik bir model testi: Bilinçli farkındalık, merkezsizleştirme, bilişsel yeniden değerlendirmede duygu düzenleme güçlüklerinin dolaylı etkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Vernon, P. A., Petrides, K. V., Bratko, D., & Schermer, J. A. (2008). A behavioral genetic study of trait emotional intelligence. *Emotion*, 8(5), 635-642.
- Vieten, C., & Astin, J. (2008). Effects of a mindfulness-based intervention during pregnancy on prenatal stress and mood: Results of a pilot study. *Archives of Women's Mental Health*, 11(1), 67-74.
- Vieten, C., Astin, J. A., Buscemi, R., & Galloway, G. P. (2010). Development of an acceptance-based coping intervention for alcohol dependence relapse prevention. *Substance Abuse*, 31(2), 108-116.
- Visted, E., Vøllestad, J., Nielsen, M. B., & Nielsen, G. H. (2015). The impact of group-based mindfulness training on self-reported mindfulness: A systematic review and meta-analysis. *Mindfulness*, 6(3), 501-522.
- Vuchinich, S. (1987). Starting and stopping spontaneous family conflicts. *Journal of Marriage and the Family*, 49(3), 591-601.

- Vukasović, T., & Bratko, D. (2015). Heritability of personality: A meta-analysis of behavior genetic studies. *Psychological Bulletin*, 141(4), 769-785
- Wachs, K., & Cordova, J. V. (2007). Mindful relating: Exploring mindfulness and emotion repertoires in intimate relationships. *Journal of Marital & Family Therapy*, 33(4), 464-481.
- Walach, N., Buchheld, N., Buttenmuller, V., Kleinknecht, N., & Schmidt, S. (2006). Measuring mindfulness: The Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). *Personality and Individual Differences*, 40, 1543-1555.
- Wang, Y., & Kong, F. (2014). The role of emotional intelligence in the impact of mindfulness on life satisfaction and mental distress. *Social Indicators Research*, 116(3), 843-852.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070.
- Watson, D., & Tellegen, A. (1985). Toward a consensual structure of mood. *Psychological Bulletin*, 98(2), 219-235.
- Weber, B., Jermann, F., Gex-Fabry, M., Nallet, A., Bondolfi, G., & Aubry, J. M. (2010). Mindfulness-based cognitive therapy for bipolar disorder: A feasibility trial. *European Psychiatry*, 25(6), 334-337.
- Wechsler, D. (1944). *The measurement of adult intelligence*. Baltimore: Williams & Wilkins Company.
- Whisman, M. A., Dixon, A. E., & Johnson, B. (1997). Therapists' perspectives of couple problems and treatment issues in couple therapy. *Journal of Family Psychology*, 11(3), 361-366.
- Whitehead, R., Bates, G., Elphinstone, B., Yang, Y., & Murray, G. (2018). Nonattachment mediates the relationship between mindfulness and psychological well-being, subjective well-being, and depression, anxiety and stress. *Journal of Happiness Studies*. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-0041-9>.
- Wiggins, K. T. (2012). *Mindfulness and emotion in relationships: Emotion regulation, empathy, and affect as mediators of the association between mindfulness and relationship satisfaction* (Unpublished doctoral dissertation). The University of New Mexico, New Mexico
- Williams, A. M., & Cano, A. (2014). Spousal mindfulness and social support in couples with chronic pain. *The Clinical Journal of Pain*, 30(6), 528-535.
- Williams, M. ve Penman, D. (2014). *Farkındalık: Çılgın bir dünyada huzur bulmak için pratik bir rehber* (E. Duru, Çev.). Pegasus Yayıncılık: İstanbul.
- Williamson, H. C., Hanna, M. A., Lavner, J. A., Bradbury, T. N., & Karney, B. R. (2013). Discussion topic and observed behavior in couples' problem-solving conversations: Do problem severity and topic choice matter? *Journal of Family Psychology*, 27(2), 330-335.
- Wilson, W. R. (1960). *An attempt to determine some correlates and dimensions of hedonic tone* (Unpublished doctoral dissertation). Northwestern University, Illinois.
- Wilson, W. R. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*, 67(4), 294-306.
- Woszidlo, A., & Segrin, C. (2013). Direct and indirect effects of newlywed couples' neuroticism and stressful events on marital satisfaction through mutual problem solving. *Marriage & Family Review*, 49(6), 520-545.

- Yavuz Güler, Ç. ve İşmen Gazioğlu, E. (2008). Rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğrencilerinde öznel iyi olma hali, psikiyatrik belirtiler ve bazı kişilik özellikleri: Karşılaştırmalı bir çalışma. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 107-114.
- Yıkılmaz, M. ve Demir Güdül, M. (2015). Üniversite öğrencilerinde yaşamda anlam, bilinçli farkındalık, algılanan sosyo-ekonomik düzey ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(2), 297-315.
- Yıldız Akyol, E. (2016a). *Akademisyenlerde mutluluğun yordayıcıları olarak farkındalık ve stresle başa çıkma tutumları* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Yıldız Akyol, E. (2016b). *Üniversite son sınıf öğrencilerinin farkındalıklarının yordayıcısı olarak tükenmişlik* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Yıldız, M. A. ve Baytemir, K. (2016). Evli bireylerde evlilik doyumu ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide benlik saygısının aracılığı. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(1), 67-80.
- Yıldız, M. A., Büyüksahin Çevik, G. (2016). Evli bireylerin evlilik doyumlarının ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 13(1), 227-242.
- Yılmaz, A. (2001). Eşler arasındaki uyum: Kuramsal yaklaşımlar ve görgül çalışmalar. *Aile ve Toplum Eğitim Kültür Araştırma Dergisi*, 1(4), 49-58.
- Yeşilyaprak, B. (2001). Duygusal zekâ ve eğitim açısından doğurguları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 7(25), 139-146.
- Zeidner, M., & Olnick-Shemesh, D. (2010). Emotional intelligence and subjective well-being revisited. *Personality and individual differences*, 48(4), 431-435.
- Zhang, H., & Emory, E. K. (2015). A mindfulness-based intervention for pregnant African-American women. *Mindfulness*, 6(3), 663-674.
- Zhao, J., Kong, F., & Wang, Y. (2013). Shyness and subjective well-being: The role of emotional intelligence and social support. *Social Indicators Research*, 114(3), 891-900.

EKLER

Ek 1. Kişisel Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz:

1.Kadın () 2.Erkek ()

2. Yaşınız:

.....

3. Eğitim düzeyiniz:

1. Lise (Ortaöğretim) ()

2. Lisans ()

3. Yüksek Lisans()

4. Doktora()

4. Eşinizin eğitim düzeyi:

1. Lise (Ortaöğretim) ()

2. Lisans ()

3. Yüksek Lisans()

4. Doktora()

5. Kaç yıllık evlisiniz:

.....

6. Çocuğunuz var mı?

1.Var () 2.Yok ()

Varsa kaç çocuğunuz var.....

Ek 2. Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Aşağıda günlük deneyimlerinize ilgili bir dizi durum verilmiştir. Lütfen deneyiminiz ne olması gerektiğini değil, sizin deneyiminizi gerçekten neyin etkilediğini göz önünde bulundurarak cevaplayınız. Lütfen her bir maddeyi diğerlerinden ayrı tutunuz.

	Hemen hemen hiçbir zaman	Oldukça Seyrek	Nadiren	Bazen	Çoğu zaman	Hemen hemen her zaman
1.Belli bir süre farkında olmadan bazı duyguları yaşayabilirim.	1	2	3	4	5	6
5.Fiziksel gerginlik ya da rahatsızlık içeren duyguları, gerçekten dikkatimi çekene kadar fark etmeme eğilimim vardır.	1	2	3	4	5	6
9.Başarmak istediğim hedeflere öyle çok odaklanırım ki o hedeflere ulaşmak için şu an ne yapıyor olduğumun farkında olmam.	1	2	3	4	5	6
11.Kendimi bir kulağımla birini dinlerken; aynı zamanda başka bir şeyi de yaparken bulurum.	1	2	3	4	5	6
15.Ne yediğimin farkında olmaksızın atıştırıyorum.	1	2	3	4	5	6

Ek 3. Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği

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

	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Çoğu Zaman	Her zaman
1.İlişkimizden beklentilerimi ve isteklerimi eşime açıklayabiliyorum.	1	2	3	4	5
3.Eşimle konuşurken onu dikkatlice dinlerim.	1	2	3	4	5
5.Eşimle iletişimdayken onun beden dilindeki değişikliği fark ederim.	1	2	3	4	5
7.Eşimi olduğu gibi kabul ederim.	1	2	3	4	5
9.Eşim bana sarıldığında, duygularımı fark ederim.	1	2	3	4	5

Ek 4. Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği-Kısa Formu

Lütfen aşağıdaki ifadelere katılma ya da katılmama derecenizi yansıtan rakamı işaretleyiniz. İfadelerin tam anlamı hakkında çok uzun düşünmeyiniz. Hızlı ilerleyiniz ve kesin cevaplar vermeye çalışınız.

1-Hiç katılmıyorum, 7-Tamamen katılıyorum arasında 7 cevap seçeneğiniz vardır.

1.Genel anlamda, yüksek motivasyonlu birisiyim.	1	2	3	4	5	6	7
6.Birçok iyi özelliğe sahip olduğumu düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
11.Yakınlarıma, duygularımı göstermekte genelde zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
16.Kişisel donanımlarımın, güçlü yönlerimin tam olduğuna inanıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
20.Genellikle, yeni çevreye uyum sağlama yeteneğim vardır.	1	2	3	4	5	6	7

Ek 5. Evlilikte Uyum Ölçeği

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

	Her zaman anlaşamayız	Hemen her zaman anlaşamayız	Sıklıkla anlaşamayız	Ara sıra anlaşamadığı mız olur	Hemen her zaman anlaşırız	Her zaman anlaşırız
2.Aile bütçesini idare etme	0	1	2	3	4	5
4.Duyguların ifadesi	0	1	2	3	4	5
8.Yaşam felsefesi	0	1	2	3	4	5

Lütfen evliliğinizi en iyi ifade ettiğine inandığınız bir cevabın yanındaki kutucuğu işaretleyiniz.

11. Ev dışı etkinliklerinizin ne kadarını eşinizle birlikte yaparsınız?

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

15. Eşinize güvenir, sırlarınızı ona açar mısınız?

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

Ek 6. Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği

Bu ölçek, farklı duyguları tanımlayan birtakım sözcükler içermektedir. **Son iki hafta** nasıl hissettiğinizi düşünüp her maddeyi okuyun. Uygun cevabı her maddenin yanında ayrılan yere işaretleyin.

	Çok az veya hiç	Biraz	Ortalama	Oldukça	Çok fazla
1.İlgili	1	2	3	4	5
5.Güçlü	1	2	3	4	5
9.Hevesli	1	2	3	4	5
12.Uyanık (dikkati açık)	1	2	3	4	5
16.Kararlı	1	2	3	4	5
20.Korkmuş	1	2	3	4	5

Ek 7. Yaşam Doyumu Ölçeği

Aşağıda yer alan maddeleri, sizi en iyi yansıtan derecelendirmeye göre işaretleyiniz.

	Hiç katılmıyorum	Çok az katılıyorum	Orta düzeyde katılıyorum	Büyük oranda katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1.İdeallerime yakın bir yaşantım var.	1	2	3	4	5
2.Yaşam koşullarım mükemmeldir.	1	2	3	4	5
3.Yaşamımdan memnunum.	1	2	3	4	5
4.Şimdiye kadar yaşamdan istediğim önemli şeylere sahip oldum.	1	2	3	4	5
5.Tekrar dünyaya gelsem hayatımdaki hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.	1	2	3	4	5

ÖZ GEÇMİŞ

Genel Bilgiler

Adı ve Soyadı: Seher Merve (YILMAZ) ERUS

E-posta: sehermerverus@gmail.com / smerve@yildiz.edu.tr

Eğitim Durumu

2011-2013: Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı.

Yüksek Lisans Tez Konusu: Evli bireylerin problem çözme becerilerinin ve akılcı olmayan inançlarının, evlilikte öz yeterliklerini yordaması (2013).

2006-2010: Marmara Üniversitesi, Atatürk Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı Lisans Programı.

İş Deneyimleri

2011-Devam ediyor: Yıldız Teknik Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı. Görev: Araştırma Görevlisi

Yayınlanan Makaleler

Erus, S. M. ve Deniz, M. E. (2018). Evlilikte bilinçli farkındalık ölçeğinin geliştirmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness Well-Being*, 6(2), 96-113.

Deniz, M. E, Kapıcıoğlu S., Yüksel B. Ö., İçli Özbağır T. ve **Erus, S. M.** (2018). Ergenlerde saldırganlık ve sosyal beceri davranışlarının yordayıcısı olarak anne baba tutumları. *Yıldız Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2(1), 1-11.

Deniz, M. E., **Erus, S. M.**, ve Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal zekânın aracılık rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(47), 17-31.

Erus, S. M. ve Zeren, Ş. G. (2017). Öğretmen adaylarının öğretmenlik mesleğine yönelik kariyer uyumları. *Yüksek Öğretim ve Bilim*, 7(3), 657-668.

Zeren, G., **Erus, S. M.** ve Amanvermez Y. (2017). Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumları ve yardım teklifine ilişkin cevapları. *International Online Journal of Educational Sciences*, 9(2), 439-453.

Erus, S. M. ve Canel, A. N. (2016). Evli bireylerin algılanan problem çözme becerilerinin evliliklerine yönelik öz yeterlik inançlarını yordaması. *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(1), 129-159.

Erus, S. M., Çakmak, E., & Çelebi, Ç. D. (2015). Academicians' perceptions on their profession. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 186, 33-37.

Yılmaz, S. M., Çelebi, Ç. D., & Çakmak, E. (2014). Job satisfaction level of academicians in faculty of education. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 116, 1021-1025.

Çakmak, E., & **Yılmaz, S. M.** (2014). E-learning from the perspective of right to education. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 116, 426-430.

Kongre/Sempozyumda Sunulan Bildiriler

Deniz, M. E., & **Erus, S. M.** (2018). *Development of mindfulness in marriage scale: Validity and reliability analysis*. Globets 2018: An International Conference On Education, Technology And Science, 6-9 Mayıs 2018, Belgrad, Sırbistan.

Zeren Ş. G., Amanvermez Y., **Erus S. M.** ve Buyruk Genç A. (2018). *Çevrimiçi psikolojik danışma, çevrimiçi süpervizyon ve çevrimiçi akran süpervizyonu deneyimi: Psikolojik danışmanların görüşleri*, EJER V. Avrasya Eğitim Araştırmaları Kongresi, 2-5 Mayıs 2018, Antalya, Türkiye.

Deniz, M. E., **Erus, S. M.**, Ulukaya, E., Şakar, G. ve Amanvermez, Y. (2017). *Öğretmen adaylarının mesleki kararsızlıklarının duygusal zekâ ve özyeterlilik açısından incelenmesi*. II. INES Uluslararası Akademik Araştırmalar Kongresi, 18-21 Ekim 2017, Antalya, Türkiye.

Erus, S. M., Amanvermez, Y., & Deniz, M. E. (2017). *An examination of humor styles, positive and negative affect of university students with respect to five factor personality traits*. International Business Economic Tourism Sciences Technology Humanities Social Sciences and Education Research Conference, 7-9 Haziran 2017, Amsterdam, Hollanda.

Deniz, M. E., Amanvermez, Y., & **Erus, S. M.** (2017). *Mindfulness as a predictor of anger, guilt and shame*. International Business Economic Tourism Sciences Technology Humanities Social Sciences and Education Research Conference, 7-9 Haziran 2017, Amsterdam, Hollanda.

Amanvermez, Y. **Erus, S. M.**, & Deniz, M. E. (2017). *The effect of interpersonal problem solving skills on the adjustment levels of adolescents*. International Business Economic Tourism Sciences Technology Humanities Social Sciences and Education Research Conference, 7-9 Haziran 2017, Amsterdam, Hollanda.

Buyruk Genç A., Amanvermez Y., **Erus S. M.** ve Zeren Ş. G., (2017). *Erken ayrılıklar: Neden danışanlar psikolojik danışmayı erken bıraktılar?* ERPA

International Congresses on Education, 18-21 Mayıs 2017, Budapeşte, Macaristan.

Erus S. M., Zeren Ş. G., Amanvermez Y. ve Buyruk Genç A. (2017). *Kadınlar mı yoksa erkekler mi daha mutlu? Peki, ya para mutlu eder mi? Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları*. ERPA International Congresses on Education, 18-21 Mayıs 2017, Budapeşte, Macaristan.

Zeren Ş. G., Amanvermez Y., **Erus S. M.**, Yılmaz M. B., Duy B. ve Buyruk Genç A., (2017). *Ekranın iki tarafı: Çevrimiçi psikolojik danışma*. ERPA International Congresses on Education, 18-21 Mayıs 2017, Budapeşte, Macaristan.

Zeren, G., **Erus, S. M.**, Ersoy, E. ve Amanvermez Y. (2016). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumları ve yardım teklifine ilişkin davranışları*. EJER III. Avrasya Eğitim Araştırmaları Kongresi, 31 Mayıs 3 Haziran 2016, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla.

Deniz, E. M., **Erus, S. M.** ve Kara, A. (2015). *Duygusal zekânın psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalığı yordama düzeyi*. 13. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, 7-9 Ekim 2015, Mersin Üniversitesi, Mersin.

Erus, S. M. ve Canel, N. (2014). *Evli bireylerin öz yeterlik inançlarının incelenmesi*. International Counseling and Education Conference, 26-28 Mayıs, 2014, Doğa Koleji, İstanbul.

Erus, S. M. Çelebi, Ç. D., & Çakmak, E. (2014). *Academicians' perceptions on their profession*. 5th World Conference on Learning, Teaching and Educational Leadership, 29-30 Kasım 2014, Prag, Czech Republic.

Erus, S. M., & Çelebi, Ç. D. (2013). *Career counseling competencies and career counseling programs in the USA (The example of Florida State University)*. İstanbul 2013 World Congress of Psychological Counseling and Guidance, 8-11 Eylül 2013, Boğaziçi University, İstanbul.

Yılmaz, S. M., Çelebi, Ç. D. ve Arslan, Ş. (2012). *Kariyer danışmanlığının 8. sınıf öğrencilerinin kariyer planlamalarına etkisi*. IV. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Uygulamaları Kongresi, 4-6 Aralık, 2012, Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği, Ankara.

Zeren, G., & **Yılmaz, S. M.** (2011). Bireyle psikolojik danışma uygulaması dersini alan öğrencilerin süpervizyona bakış açıları: Yeditepe Üniversitesi örneği. XI.

Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, 3-5 Ekim, 2011, Selçuk, İzmir.

Kitap veya Kitap Bölümü

Akın A., Alacacı, C., Kılıç, Ç., Güleç Aslan Y., Karataş İ. H., ..., **Erus S. M.**, ... (2017). *Çoklu zekâ atölyesi uygulama ve etkinlik kitabı*. İ. H. Karataş ve C. Çavuşoğlu Deveci (Ed.). İstanbul: İstanbul Medeniyet Üniversitesi.

Çanga, D. ve **Yılmaz. S. M.** (2012). Kayıp ve yas. F. Cürebal ve G. Çetin Özben, (Ed.) *Anne-baba, veli aile eğitimi ve rehberliği* içinde (ss. 208-214). İstanbul: Kadıköy İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü.

Dahil Olunan Projeler

Yeşilay Projesi: Bilişsel-Duyusal Eğitim Programı Modeli, Yeşilay Yaşam Becerileri Eğitimi Programı (7.sınıf düzeyi) 01/06/2016-01/11/2017. Görev: Araştırmacı.

Türkiye Bilimsel ve Teknolojik Araştırma Kurumu (TUBITAK) 1001 Projesi: Çevrimiçi Psikolojik Danışma Danışanın Öznel İyi Oluşu Memnuniyeti ve Terapötik İşbirliğine Yönelik Algısı, 15/09/2015-15/07/2017. Görev: Bursiyer.

İstanbul Kalkınma Ajansı (İSTKA) Projesi: Çoklu Zekâ Kuramına Göre Okul Öncesi Dönemde Özel Yetenekli Öğrencilere Yönelik Özel Tasarımlı alanların Oluşturulması, 01/01/2017-29/12/2017. Görev: Araştırmacı.

Türkiye Bilimsel ve Teknolojik Araştırma Kurumu (TUBITAK) 4005 Projesi: Özel Eğitim Öğretmenlerine Yönelik Yenilikçi Teknoloji Eğitimi Projesi, 01/01/2016-01/12/2016. Görev: Rehber.

Eğitim ve Sertifikalar

Türkiye Bilimsel ve Teknolojik Araştırma Kurumu (TUBITAK) Alan Uzmanlarıyla Ölçek Geliştirme ve Uyarlama Kültürüne Yolculuk-II (Ekim 2018), Uludağ Üniversitesi, Bursa.

Bilinçli Farkındalık Stres Azaltma Programı (Mindfulness and Stress Reduction Program -MBSR) (Nisan-Mayıs 2016), Doç. Dr. Zümra Özyeşil (MBSR Eğitmeni <http://mindfulnesssteachersuk.org.uk/pdf/teacher-guidelines.pdf>), İstanbul.

Konstanz Metoduyla Ahlaki İkilem Tartışması Eğitimi (Konstanz Method of Dilemma Discussion - KMDD) (Şubat, 2016). Yüksek Öğrenimde Rehberliği Tanıtma ve Rehber Yetiştirme (YÖRET) Vakfı, İstanbul.

Aile Danışmanlığı Eğitimi (Şubat-Nisan 2012). Psikolojik Destek Derneği, İstanbul.

A Training Program in Family Counseling (Mayıs, 2013). 2nd International Counseling and Education Conference, İstanbul Ticaret Üniversitesi, İstanbul.

Play, Toys and Culture Erasmus Intensive Programme (Nisan, 2013). Higher School of Education of Fafe, Fafe, Portekiz.

Çocukluk ve Ergenlik Dönemi Ruh Sağlığı Eğitimi (Mart-Haziran, 2009). Psikoloji Organizasyonları ve Eğitim Merkezi (POEM), İstanbul.