

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
AİLE DANIŞMANLIĞI VE EĞİTİMİ ANABİLİM DALI
AİLE DANIŞMANLIĞI VE EĞİTİMİ BİLİM DALI

EVLİ BİREYLERİN YAŞAM DOYUMU VE
KİŞİLERARASI BİLİNÇLİ FARKINDALIK
DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Seher KAYA

İstanbul

Nisan-2023

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
AİLE DANIŞMANLIĞI VE EĞİTİMİ ANABİLİM DALI
AİLE DANIŞMANLIĞI VE EĞİTİMİ BİLİM DALI

EVLİ BİREYLERİN YAŞAM DOYUMU VE KİŞİLERARASI
BİLİNÇLİ FARKINDALIK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Seher KAYA

Tez Danışmanı

Dr. Öğr. Üyesi Besra TAŞ

İstanbul

Nisan-2023

TEZ ONAYI

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından Aile Danışmanlığı ve Eğitimi Anabilim Dalı, Aile Danışmanlığı ve Eğitimi Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman Besra TAŞ

Üye Doç. Dr. Mustafa Yüksel ERDOĞDU

Üye Doç. Dr. İbrahim TAŞ

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Doç. Dr. Erhan İÇENER

Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım “**Evli Bireylerin Yaşam Doyumu ve Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Düzeyleri Arasındaki İlişki**” adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlandığı aşamaya kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.

Seher KAYA

ÖN SÖZ

Yüksek lisansa başlama serüvenimdeki heyecan ve mutluluğumu şu an demlenmiş duygularım ile yaşıyorum. İki evlat sahibi bir anne olarak yaşadığım süreçlerin gayreti ve azmini düşündüğümde kendimle gurur duyuyorum. Hayallerimin peşinden çocuklarım ve eşimin sonsuz desteği ile koştuğum doğrudur. Bu alana hakkını vermek için çokça çaba gösterdim ve hayal kurmaya devam etmek için çok güzel sebeplerim var. En başta sevgili eşim Enver KAYA'ya sonsuz bir teşekkür borçluyum. Varlığı, koşulsuz desteği, sevgisi ve ailemiz olmasa geldiğim bu başarı noktasına tek başıma ulaşamazdım. Evlatlarım benim hayattaki en güzel motivasyonum çünkü yürüdüğüm yolları sadece kendim için değil hepimiz için yürüyor olmak beni hayatta tutan çok gizli bir güç diyebilirim. Canım oğlum Ateş Kaan ve canım kızım Duru İpek'e hayatımı güzelleştirdikleri ve yaşamımı mutluluğa çevirdikleri için çok teşekkür ederim. Çok şanslıyım.

Yüksek lisans sürecimde kızımın küçük olmasından dolayı evlatlarımla ilgilenen değerli anneme, babama ve kayınvalideme desteklerinden dolayı çok teşekkür ederim. Kız kardeş olmanın güzelliklerini bana hep yaşatan sevgili Arzu'nun hayatıma olan katkılarını unutamam. Hayatımda bana desteklerini hissettiren gönülden yanımda olduğunu bildiğim nice arkadaşlarım hepimize çok teşekkür ederim.

Hem ders aşamasında hem tez döneminin meşakkatli yollarında yanımda olan ve birlikte yol aldığımız canım Betül Sena OSMANLI'ya ne kadar teşekkür etsem az kalır sanırım.

Çok kıymetli tez danışman hocam Dr. Öğr. Üyesi Besra TAŞ'a tez sürecime olan katkılarından ve desteklerinden dolayı çok teşekkür ederim.

Seher KAYA

İstanbul-2023

ÖZET

EVLİ BİREYLERİN YAŞAM DOYUMU VE KİŞİLERARASI BİLİNÇLİ FARKINDALIK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

Seher KAYA

Yüksek Lisans, Aile Danışmanlığı ve Eğitimi

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Besra TAŞ

Nisan, 2023-96 Sayfa

Bu araştırmanın amacı evli bireylerin yaşam doyumu ve kişilerarası bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bununla birlikte yaşam doyumunun cinsiyet, yaş, evlenme yaşı, evlilik süresi, eğitim düzeyi, çocuk sayısı, çalışma durumu gibi çeşitli demografik özellikler açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya İstanbul ilinde yaşayan en az 1 senedir evli olan 290'ı (%79,9) kadın, 73'ü (%20,1) erkek olmak üzere toplam 363 birey katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Yaşam Doyum Ölçeği, Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği (EBFÖ) ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırmada nicel araştırma modellerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Verilerin analizinde Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı, Basit Doğrusal Regresyon Analizi, Bağımsız Gruplar t-Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır.

Araştırma bulgularına göre, Araştırma bulgularına göre, yaşam doyumu ile kişilerarası bilinçli farkındalık arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=.53$; $p<.01$). Bununla beraber, yaşam doyumu alt boyutlarından olan genel yaşam doyumu, sosyal çevre doyumu, benlik doyumu ve ilişki doyumu ile kişilerarası bilinçli farkındalık arasında da pozitif yönde ve orta düzeyde; iş doyumu ile kişilerarası bilinçli farkındalık arasında ise pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonucunda, kişilerarası bilinçli farkındalığın yaşam doyumunu anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur ($R=.538$; $R^2=.290$; $F=146.567$; $p<.001$). İlgili bağımsız değişken, yaşam doyumu toplam varyansının %29'unu açıklamaktadır. Kişilerarası bilinçli farkındalığın yaşam doyumu ölçeğinin tüm alt boyutları için de anlamlı birer yordayıcı olduğu görülmüştür ($p<.001$).

Anahtar Kelimeler: Evli Bireyler, Yaşam Doyumu, Kişilerarası Bilinçli Farkındalık.

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN LIFE SATISFACTION AND INTERPERSONAL MINDFULNESS LEVELS OF MARRIED INDIVIDUALS

Seher KAYA

Master Thesis, Family Counseling and Education

Thesis Advisor: Asst. Prof. Dr Besra TAŞ

April, 2023- 96 Pages

The aim of this research is to examine the relationship between life satisfaction and interpersonal mindfulness levels of married individuals. In addition, it is aimed to examine life satisfaction in terms of various demographic characteristics such as gender, age, age of marriage, duration of marriage, education level, number of children, working status. A total of 363 individuals living in Istanbul, 290 (79.9%) female and 73 (20.1%) male, who have been married for at least 1 year, participated in the study. In the study, Life Satisfaction Scale, Mindfulness Scale in Marriage (EBFÖ) and Personal Information Form were used as data collection tools. In the study, relational screening model was used from quantitative research models. Pearson Moments Multiplication Correlation Coefficient, Simple Linear Regression Analysis, Independent Groups t-Test and One-Way Analysis of Variance (ANOVA) were used in the analysis of the data.

According to the research findings, according to the research findings, a positive and moderately significant relationship was found between life satisfaction and interpersonal mindfulness. ($r=.53$; $p<.01$). However, general life satisfaction, social environment satisfaction, self-satisfaction and relationship satisfaction, which are among the sub-dimensions of life satisfaction, and interpersonal mindfulness, are also positive and moderate; A positive and low-level significant relationship was found between job satisfaction and interpersonal mindfulness. As a result of simple linear regression analysis, it was found that interpersonal mindfulness significantly predicted life satisfaction ($R=.538$; $R^2=.290$; $F=146.567$; $p<.001$). The relevant independent variable explains 29% of the total variance of life satisfaction. Interpersonal

mindfulness has also been shown to be a significant predictor for all sub-dimensions of the life satisfaction scale ($p < .001$).

Keywords: Married Individuals, Life Satisfaction, Interpersonal Mindfulness.



İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI	i
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ.....	ii
ÖN SÖZ.....	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER	vii
TABLolar LİSTESİ.....	x
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xii
BİRİNCİ BÖLÜM.....	1
GİRİŞ	1
1.1.Problem Durumu.....	1
1.2. Amaç	5
1.3.Araştırmanın Önemi.....	5
1.4. Varsayımlar	6
1.5. Sınırlılıklar	6
1.6. Tanımlar	7
İKİNCİ BÖLÜM	8
KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	8
2.1.Evlilik.....	8
2.1.1. Evliliğin Nedenleri.....	9
2.1.2. Evlilikte Yaşam Doyumu.....	10
2.2.Yaşam Doyumu.....	11
2.2.1. İlişki Doyumu	13
2.2.2. İş Doyumu.....	14

2.3.Yaşam Doyumu ile İlgili Kuramlar	15
2.3.1.Ereksel Kuram	16
2.3.2. Etkinlik Kuramı	17
2.3.3.Tabandan Tavana-Tavandan Tabana Kuramı	18
2.3.4. Bağ Kuramı	18
2.3.5.Yargı Kuramı	19
2.3.6. Haz ve Acı Kuramı	19
2.4.Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler.....	20
2.5.Yaşam Doyumu ile İlgili Yapılan Araştırmalar	21
2.6. Bilinçli Farkındalık	25
2.6.1. Kişilerarası Bilinçli Farkındalık.....	29
2.6.2. Bilinçli Farkındalık ve Meditasyon.....	30
2.7. Bilinçli Farkındalık Temelli Programlar	31
2.7.1. Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı	31
2.7.2.Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi	31
2.7.3. Diyalektik Davranış Terapisi	32
2.7.4. Kabul ve Kararlılık Terapisi	32
2.8. Kişilerarası Bilinçli Farkındalık ile İlgili Çalışmalar.....	32
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	36
ARAŞTIRMA YÖNTEMİ.....	36
3.1. Araştırmanın Modeli	36
3.2. Evren ve Çalışma Grubu	36
3.3. Verilerin Toplanması	38
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	38
3.3.2. Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği	39
3.3.3. Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği (EBFÖ).....	39

3.4. Verilerin Çözümlemesi	40
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	42
ARAŞTIRMA BULGULARI	42
4.1. Demografik Bilgiler	42
4.2. Yetişkin Yaşam Doyumu ve Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular	43
4.3. Kişilerarası Bilinçli Farkındalığın Yetişkin Yaşam Doyumunu Yordama Durumuna Yönelik Bulgular.....	44
BEŞİNCİ BÖLÜM	52
TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	52
5.1. Yaşam Doyumu ve Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Tartışma ve Yorumları.....	52
5.2. Kişilerarası Bilinçli Farkındalığın Yordayıcılığına İlişkin Tartışma ve Yorumlar.....	53
5.3. Yaşam Doyumu ile Demografik Değişkenler Arasındaki Analizlere İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumları.....	54
5.5. Sonuç ve Öneriler.....	56
5.5.1. Sonuçlar	56
5.5.2. Öneriler	58
KAYNAKÇA	60
EKLER.....	74
EVLİLİKTE BİLİNÇLİ FARKINDALIK ÖLÇEĞİ (EBFÖ)	81
ÖZGEÇMİŞ.....	83

TABLolar LİSTESİ

Tablo 3.1: Çalışma Grubuna Ait Demografik Bilgilerin Frekans ve Yüzdelerik Değerler	37
Tablo 3.2: Çalışmada Kullanılan Ölçekler ve Alt Boyutları ile İlgili Tanımlayıcı İstatistikler.....	40
Tablo 4.1: Çalışma Grubuna Ait Demografik Bilgilerin Frekans ve Yüzdelerik Değerleri	42
Tablo 4.2: Pearson Çarpım Moment Korelasyon Analizi Sonuçları	43
Tablo 4.3: Yetişkin Yaşam Doyumu Toplam Puanı Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	44
Tablo 4.4: Genel Yaşam Doyumu Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	44
Tablo 4.5: İlişki Doyumu Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	45
Tablo 4.6: Benlik Doyumu Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	45
Tablo 4.7: Sosyal Çevre Doyumu Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	47
Tablo 4.8: İş Doyumu Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	47
Tablo 4.9: Cinsiyet Değişkeni Açısından Evli Bireylerin Yetişkin Yaşam Doyumu Puanlarına İlişkin Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları	48
Tablo 4.10: Yaş Değişkeni Açısından Evli Bireylerin Yetişkin Yaşam Doyumu Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Testi Sonuçları.....	48
Tablo 4.11: Eğitim Düzeyi Değişkeni Açısından Evli Bireylerin Yetişkin Yaşam Doyumu Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Testi Sonuçları	49
Tablo 4.12: Yetişkin Yaşam Doyumu Puanlarının Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Scheffe Testi Sonuçları.....	49
Tablo 4.13: Evlenme Yaşına Göre Evli Bireylerin Yetişkin Yaşam Doyumu Puanlarına İlişkin Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları.....	50
Tablo 4.14: Evlilik Süresi Açısından Evli Bireylerin Yetişkin Yaşam Doyumu Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Testi Sonuçları.....	50

Tablo 4.15: Çocuk Sayısı Açısından Evli Bireylerin Yetişkin Yaşam Doyumu Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Testi Sonuçları..... 51

Tablo 4.16: Çalışma Durumuna Göre Evli Bireylerin Yetişkin Yaşam Doyumu Puanlarına İlişkin Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları 51



KISALTMALAR LİSTESİ

Vb.: Ve Benzeri

Akt.: Aktaran

Ark.: Arkadaşları

Çev.: Çeviren

Ed.: Editör

Yy.: Yüzyıl

T.C: Türkiye Cumhuriyeti

TÜİK: Türkiye İstatistik Kurumu

APA: Amerikan Psikoloji Birliği

SPSS: Sosyal Araştırmalar İçin İstatistiksel Program Paketi

ANOVA: Tek Yönlü Varyans Analizi

EBFÖ: Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

1.1.Problem Durumu

Evlilik iki farklı kişinin bir araya gelerek farklı büyüme tarzları, kültürleri, davranışları ile yeni bir oluşum oluşturduğu birleşimdir. Evliliğin sağlıklı bir yol izlemesi için hem birlikte olabilmeyi hem de özel alanlarda bireysel olabilmeyi başarmaktan geçmektedir. İlişkinin oluşabilmesi demek bireylerin kendine özgü davranışları, hayata olan bakış açısı ile sürekli bir iletişim halinde olmaları manasına gelmektedir. Bu amaçla bireyin biyolojik, psikolojik ve sosyolojik olarak hayata karşı doyum alabileceği en önemli alandır (Özden-Yıldırım, 2019). Evlilik farklı hayat hikayelerinden gelen iki kişinin bir araya gelerek yeni bir yapılanma ile eşlerin uyum içinde bir ilişki kurabilmelerinin kolay olmadığı kendi davranış kalıplarından dolayı sorunlar yaşayabilmelerinin mümkün olduğu bir yapıdır. Bir araya gelen iki kişinin çocukluktan getirdikleri dinamikler ile sadece iki kişinin hayatından bahsedilemez. Bundan dolayı evli çiftlerin dengeli bir ilişki kurabilmeleri çok önemlidir (Ateş, 2019). Evli çiftlerin yaşadıkları sorunların en başında iletişim ile ilgili konular gelmektedir. Evlilikte uyumla ilgili konular, çocuklarla ilgili anlaşmazlıklar, boşanma ile ilgili nedenlerin altında yapılan araştırmaların %40'ını iletişim ve stres sorunları kapsamaktadır (Ersanlı ve Kalkan, 2008). Evli bireylerin yaşadığı evlilikten memnuniyetsizliği, mutsuz bir hal içinde boşanma ile biten sonuçlara yol açar (Üncü, 2007).

Yaşam, bireyin dünyaya geldiği andan başlayıp sona erdiği zamana kadar geçen sürece denir. Doyum ise kişinin hayattan almak istediklerine ulaşması ile hissettiği tatmin duygusuna denir. Bireyin yaşamak istedikleri, hayalleri, hedefleri olarak düşünülebilir. Yaşam doyumunu tanımını incelendiğinde bireyin bütün hayatı ele alınarak bireyin kendine kattıkları ele alınarak yaşanan hazzın olduğu düşünülebilir. Araştırmalara bakıldığında birçok farklı durumun bir araya gelerek yaşam doyumuna ulaşılan bir sonuçtur (Yılmaz ve ark., 2010). Keith ve arkadaşları (1996) yaşam doyumunu, bireyin hayalini kurduğu hayat ile mevcut olan hayatı arasındaki hissettiği gerçek olan tatmin düzeyine denir. Neugartan (1961) Kişilerin yaşam doyumlarını anlamlandırmak amacı ile bireyin günlük yaşadıkları hayattan haz alırlar. Çocukluktan gelen yaşam tecrübelerini kabul ederek şu ana anlam vererek yaşarlar. Hayal ve hedefleri vardır.

Kendilerine başarmak için inançları vardır. Değerlilik duygusunu hissederler. Hayatı yaşamak için olumlu duyguları vardır.

Volkova (2017) yaşam doyumunun yaşanılan hayatın kalite düzeyi ve kişinin maddi olarak bolluk hali içinde yaşadığı tatmin olarak açıklamaktadır. Bireylerin yaşam boyu aradığı bir his ve tatmin duygusudur. Bireylerin yaşam doyumunu alıyor olmaları kendilerini hayatta daha değerli ve iyi hissetmelerine neden olur. Günlük hayatı yaşarken aldıkları tatmin diğer insanlardan daha fazla ve daha olumlu bir davranış yapısı ile yaşarlar. Bedensel ve zihinsel olarak sağlıklı bir yaşamları vardır. Sosyal hayatın içinde kurdukları ilişkileri özenle yürütürler. Farkındalık düzeyleri yüksek olduğu için yaşanılan streslere ve problemlere karşı çözümcü bir yaklaşımla davranırlar (Kula ve Çakar, 2015).

Yaşam doyumunu, hayata karşı hissedilen tatmin olma hissi ile bireyin hayata karşı ideallerine ulaşabilme duygusudur. Yaşam doyumuna ulaşmak için bireyin gündelik rutin hayatından zevk alıyor olması hayatını belli bir ideal ile manalı bulması hayata karşı olmak istediği kişi olma yolunda ilerliyor olması hayata olumlu bir şekilde bakabilmesi fiziki açıdan kendini beğenmesi ekonomik açıdan idealize ettiği seviyede olması çevresel ilişkilerinin sağlıklı olması yaşam doyumunu için temel nedenlerdendir (Yetim, 2003). Bu koşulların içinde olmayan bireyin yaşam doyumunu ile ilişkisi düşer ve birey çalıştığı işten ve cinsel yaşamından memnuniyet duyamaz ve problemler yaşayabilir (Adler, 2003). Yaşam doyumunu alamayan bireylerin duygusal açıdan düşük bir hal içinde olduklarından problemlere çözüm bulmak yerine stres ve kaygı ile yaşayarak depresyon gibi sorunlar yaşayabilirler (Myers and Diener, 1995). Flanagan (1978) yaşam doyumunu ile ilgili kriterlerin belirlenmesinde, sosyal çevre ile kurulan ilişkide insanlara faydalı bir konumda olması bedensel faaliyetler içinde sporu hayatın içinde tutması eğlenmek için müzikle ilgileniyor olması güncel ve kültür düzeyinde kalabilmek için kitap okuması özgüvenli bir birey olarak hayatın içinde pozitif bir bakış açısına sahip olması ve evli bireylerin aralarındaki gerçek ilişki ve bireyin kendinin farkında olarak duygularını anlaması yaşam doyumunu için önemli maddelerdir.

Kişilerarası bilinçli farkındalık iletişimin kalitesini geliştirir. Sağlıklı bir partner ilişkisinde etkili iletişim yeteneği çok önemlidir. Kişilerarası bilinçli farkındalık; bireylerin farklı kültürlerden gelmesi ile hayata olan bakış açısının farklılıklarını anlayabilmesini kolaylaştırır. Empati yeteneğinin gelişerek bireylerin duygu ve

düşüncelerini doğru bir şekilde anlamasını sağlar. Bireyin karşı tarafı anlamasında merhamet duygusunu geliştirerek etkili bir iletişim kurmasını destekler (Stahl, Goldstein, 2010). Evlilik bireyler arası iletişimin en önemli olduğu alandır. Bireylerin evlilik ilişkisinde içsel bilinçli farkındalık düzeylerinin yüksek olması evlilikte iletişimi de etkilemektedir (Kabat-Zinn, 2005; Pepping ve ark., 2014). Kişilerarası bilinçli farkındalık, bireylerin kendi aralarında olan iletişimi kaliteli bir düzeye çıkararak ve sağlıklı bir iletişim hali için önem taşıyan bir özelliktir. Bireyler olumsuz bir iletişim halinde olsalar dahi bilinçli farkındalık ile kurulan iletişim bireyin ilişki olarak gelişmesi için önemlidir (Stahl, Goldstein, 2010). Kişilerarası bilinçli farkındalık ile dikkati şu ana odaklayarak karşımızdaki bireyi, bütün geçmiş yaşantıları geride bırakarak ön yargısız bir hal ile kabul ederek dinleme ile karşımızdaki kişinin demek istediklerini doğru anlamamıza neden olur (Parker ve ark., 2015).

Bilinçli farkındalık, bireyin davranışlarındaki dürtüsel durumları, otomatik davranışları fark ederek ve anlamlandırarak yaşadıklarına bilinçli bir farkındalık ile tepki vermesini yeni bir kabiliyet oluşturmasını desteklemektedir. Sağlıklı bir iletişim ve ilişki için farkındalık ile bağ kurarak etkileşim sağlanması problemlerin çözümünde önemli bir etkidir. Yaşanılan sorunları kriz olarak görmektense etkili iletişim için bir fırsat olarak yaşaması bilinçli farkındalık ile olur. Bilinçli farkındalık, çevresel olan ilişkilerle bağlantısı olan bir değişken olduğundan ilişki tatmini ve empati yeteneği etkili iletişimde önemlidir (Gambrel ve Keeling, 2010). Bilinçli farkındalığın en temelinde dikkat vardır. Dikkatini veremeyen bir bireyin bilinçli bir farkındalık geliştirmesi beklenemez. Bu sebeple bilinçli farkındalığın gerçekleşmesi için bireyin öncelik noktası dikkat kapasitesini geliştirmesidir (Brown ve ark., 2007). Bireyin dikkatini toplayabilmesi için yardımcı etken uyarıcılar vardır. Nefes, ses ve bazı nesnelere duygusal olarak bireyin dikkatini geliştirme alanında kullanılabilir. Bireyin dikkatini o anda toplayarak yaşamı deneyimlemesi kişinin yaptığı işi daha bilinçli olarak yapmasına ve oluşacak sorunlara karşı daha mantıklı çözümlerle devam etmesine yardımcı olur. Yaşadığı anı eski deneyimlerinden edindiği otomatik davranışlarından çıkararak duygusal anlamda eski acıları geride bırakmış olur, duygularının kontrolünü kendi elinde tutmuş olması anı bilinçli bir farkındalık ile geçirmesi anlamına gelmektedir (Teasdale ve Chaskalson 2011).

Bireylerin hayatı deneyimlerken yaşadığı zorluklar, yalnızlık duygusu, başarısızlık duygusu, acı ve üzüntü gibi negatif duyguların varlığı bireyin hayatını zorlaştıran ve

yönetmesi gereken duygulardır. Bireyin bu süreçleri yaşarken kendilerinin farkında olarak olumsuz duyguları kendilerinden uzaklaştırarak durumu sakince ve anlayarak geçirmeleri gerekmektedir. Kişinin duygularından negatif olanları ayırıştırması ile gerçek hislerine odaklanarak hayatı deneyimlemesi için bilinçli farkındalık ile şu ana olan dikkatin verilmesi bireyin duygu yönetimini geliştirmesi ile gerçekleşir (Özyeşil, 2011). Bireyin günlük yaşadığı hayatın içinde kişilerarası iletişim ve etkileşim önemli bir yerdedir. Bireyin bilinçli bir hal ile farkındalık oluşturarak yaşadığı an ilişkilerin ve iletişimin kalitesini arttırmaktadır (Pratscher ve ark., 2019). Bireyin deneyimlediği yaşam içinde iletişimde kullandığı bilinçli farkındalık teknikleri süreci olumlu bir hal ile geçirmesine neden olur (Brown ve Ryan, 2003). Köhlerberg ve arkadaşlarının (2015) yaptığı çalışmada bireyin gündelik hayatında kullandığı iletişimin içinde bilinçli farkındalık tekniklerinin ilişkide yaşanan olumlu halleri arttırdığı ve kişilerarası bilinçli farkındalığın anlamlı bir şekilde sonuç verdiği bulunmuştur.

Evlilik, iki farklı hallerden gelen bireyin, ilişkiler kurmasını sağlayan biyolojik olarak yeni nesilleri yetiştirmek için gerekli ortamın oluşturulduğu bir alan olarak düşündüğümüz zaman bu yaşanan ortamın sağlıklı iki kişi tarafından sağlıklı koşullarla yaşanıyor olması gelecek nesilleri de etkilemektedir. Bireylerin hayattan aldıkları yaşam doyumlarını buldukları ilişki içinde yansıtılmalarından oluşacak mutsuzluklardan dolayı bireyin kendi hali içinde deneyimlediği yaşam doyumu evliliği direkt olarak etkilemektedir. Bireysel alınan doyum ilişki halinde iken birlikte edinilen bir evlilik tatminine neden olabilir. Yaşam doyumunun hissedildiği bir ortamda büyüyen çocukların kendi gelişimlerini ve süreçlerini daha sağlıklı geçirebileceği düşünülmektedir. Evlilik ilişkisinde yaşam doyumunun doğrudan etkisinin araştırılması bu hususta önemlidir. Şu an yaşanan deneyimleri, geçmişten ve gelecek kaygılarından uzaklaştırıp sağlıklı bir zaman yaşamak bireyin önce kendisine sonra evliliğine önemli manada etki etmektedir. Bilinçli farkındalığın literatürde yeni olması yapılan araştırmaların sınırlı kalması ve evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın yaşam doyumuna etkisinin incelenmesi açısından sonuçlar önem taşır. Bu sebeple bu araştırmada yaşam doyumu ve kişilerarası bilinçli farkındalık arasındaki ilişki incelenmiştir.

1.2. Amaç

Bu araştırmanın temel amacı, evli bireylerin yaşam doyumları ile kişilerarası bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu amaç doğrultusunda aşağıda yer alan sorulara yanıt aranmıştır.

1. Evli bireylerin yaşam doyumları ile kişilerarası bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmakta mıdır?
2. Kişilerarası bilinçli farkındalık düzeyleri evli bireylerin yaşam doyumlarını yordamakta mıdır?
3. Evli bireylerin yaşam doyumları, cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?
4. Evli bireylerin yaşam doyumları, yaşa göre farklılık göstermekte midir?
5. Evli bireylerin yaşam doyumları, eğitim düzeyine göre farklılık göstermekte midir?
6. Evli bireylerin yaşam doyumları, evlenme yaşına göre farklılık göstermekte midir?
7. Evli bireylerin yaşam doyumları, evlilik süresine göre farklılık göstermekte midir?
8. Evli bireylerin yaşam doyumları, çocuk sayısına göre farklılık göstermekte midir?
9. Evli bireylerin yaşam doyumları, çalışma durumuna göre farklılık göstermekte midir?

1.3. Araştırmanın Önemi

Evliliğin temel olarak varlığının sebebi bireyin sahip olduğu biyolojik, psikolojik ve yaşadığı çevrenin etkisinden dolayı toplumsal özelliklerindedir. Biyolojik nedenleri, bireyin kendi bedensel algısı ile alakalıdır. Bireyin beden algısı ile cinsellik duygusu vardır. Zihinsel olarak, birey sevme ve sevilme düzleminde yaşar. Toplumsal olarak bireyin ekonomik koşullarını ve kültürel olarak onaylanma duygularını önemser

(Özgüven, 2000). Evlilik, bireyin hayattan aldığı doyumunu birebir etkileyeceği için insanın hayatında önemli bir yerdedir. Türkiye'deki veriler, evlenme oranlarının düştüğü ve boşanma oranlarının yükseldiğini göstermektedir. Her iki evli kişiden biri boşanma kararı ile evliliği sonlandırabilmektedir (Sungur, 2021). TÜİK verilerine göre 2001 ve 2021 arasındaki süreçte evlenme hızı düşerken boşanma hızı yükselmektedir (TÜİK, 2022).

Bu araştırmada evli bireylerin yaşam doyumunu ve kişilerarası bilinçli farkındalık düzeyleri arasında olan ilişkinin incelenmesine bakıldığında mutlu bir evlilik için yaşam doyumuna etki eden demografik değişkenleri incelemenin sağlıklı evlilikler için önem taşıdığı düşünülmektedir. Bireyin yaşamdan zevk alıyor olması, partnerine de etki eden bir durum olduğu için bireyin kişisel hayat tatmini, yaşam doyumunu alan yazında önemli bir yer edinmiştir. Yurt içinde yapılan araştırmalara bakıldığında evli bireylerin yaşam doyumunu ile ilgili yapılan araştırmalara az rastlanmaktadır. Sağlıklı bir evlilik ilişkisi için farkındalıklı olarak anı yaşayabilmek, bilinçli bir iletişim ile kurulan ilişkiler önemlidir. Kişilerarası bilinçli farkındalık kavramının literatürde yeni olması literatürde az rastlanıyor olması yapılan çalışma için önem arz etmektedir. Evli bireylerin yaşam doyumunu ve kişilerarası bilinçli farkındalık düzeylerinin incelenmesi literatürde herhangi bir çalışmaya denk gelinmemiş oluşu bu araştırmanın önemine dikkat çekmektedir. Çalışmanın evlilik ile ilgili çalışan ruh sağlığı uzmanlarına ve araştırmacılara yaşam doyumunu ve kişilerarası bilinçli farkındalık düzeylerini anlama ve bu alanda yapılacak çalışmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.4. Varsayımlar

1. Araştırmaya katılan bireylerin veri toplama araçlarına nesnel ve içtenlikle cevap verdikleri varsayılmıştır.

1.5. Sınırlılıklar

1. Araştırmanın bulguları, Yetişkin Yaşam Doyum Ölçeği (YYDÖ) Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği (EBFÖ) ve Kişisel Bilgi Formunun ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

2. Araştırma, çalışma grubunu oluşturan 363 bireyin verdiği cevaplar ile sınırlıdır.

3. Araştırma, en az 1 yıldır evli olan bireylerle sınırlıdır.
4. Araştırma, İstanbul ilinde yaşayan 363 bireyle sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Evlilik: Çiftlerin birlikteliklerinin yaşam boyu devam etmesi için resmileştirilerek duyurulan hukuki bir süreçtir (Çayboylu, 2002).

Yaşam Doyumu: Bireylerin yaşamın içinde olan sosyal, ekonomik ve eğitim alanlarındaki yaşadığı mutluluk halidir (Myers ve Diener, 1995).

Kişilerarası Bilinçli Farkındalık: Kişilerarası bilinçli farkındalık; diğer insanlarla iletişim esnasında yargılayıcı olmadan, tepki vermeden kişinin kendine ve karşısındaki kişiye yönelik farkındalığıdır (Pratscher ve ark., 2018).

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1.Evlilik

Evliliğin tanımı bulunduğu coğrafyaya göre değişiklik gösteren ve farklı kültür düzeylerinde farklı anlamlar bulan ve eski dönemlerden günümüze evrimleşerek değerini koruyarak yaşamaya devam eden özel bir yapıdır. Bireylerin hayatlarını her anlamda değişikliğe götüren ve yeni bir hal oluşturan evlilik, toplumun ve akademik araştırmalarında önemli bir konudur (Çatal ve Kalkan, 2019). Cüceloğlu (2017) evliliği, karşı cinsteki iki farklı bireyin hayatlarını bir noktada sosyolojik olarak ekonomik ve psikolojik manada kişilerin yaşamlarının özgünlüğü içinde birleştirmeleri olarak açıklamıştır. Sungur (2021) evliliği, çiftlerin beraber oldukları ilişkide ulaştıkları zirvenin bir zaferi olarak tanımlamaktadır. Genel olarak bir mana oluşturmak gerekirse evlilik, bireylerin yaşadıkları ilişki içinde yazılı ve sözlü beyan ile devlete hak ve hukuki olarak izin veren, dünyaya gelecek nesillerin de hukuki olarak yerlerinin ve konularının belli olmasıdır denilebilir (Karaoğlu, 2019). Özgüven (2014) bir başka tanım olarak hayatlarının belli bir döneminde yaşamlarını, evlerini ve gelecek neslin çoğalması adına yapılan sözselsel ve yazısal antlaşmaya demiştir. Bireylerin ilişkilerinin doruk noktasına geldiklerinde verdikleri nihai karar sonucu yaşanan evliliğin içerisinde kişilerin birbirlerini keşfettikleri cinsellik tanımını da buluyoruz. İki kişinin yaşadığı coğrafyanın kültürel ve hukuki olarak yerine getirerek gerçekleştirilir. Milletler arası farkları göz önünde tuttuğumuz zaman bazı kültürlerde iki kişinin cinsel olarak yakınlığı için evlilik kurumu gerekli iken diğer kültürlerde önemli değildir (Budak, 2017, s.274).

Evliliğin ilk yıllarında bireylerin birbirleri ile etkili iletişimi ve paylaşımları ileride yaşanacak hayatın temelleri niteliğindedir. İlk yıllarda yaşanan sorunların en temel nedeni olarak evlilik öncesi birbirlerini her şeyin önünde tutan çiftlerin sevgi anlayışı evlilik sonrası önceliklerin kendine dönük bir şekilde tek kişilik biçimde algılamalarından kaynaklanmaktadır (Tarhan, 2010, s.52).

Evlilik ile oluşan bağın, sağlıklı bir hal ile devam ediyor olması toplum içerisinde sağlıklı bir ilişki bağları kurulması açısından önemlidir (Erişti, 2010). Evlilik ilişkisi,

bireylerin hayatında önemli bir konumdadır. Kişilerin yaşadığı olumsuz duygulardan edinilen deneyimler doğrultusunda evlilik ilişkisine de etken olabileceği gibi evlilik ilişkisi içinde yaşanan olumsuz deneyimlerde bireyin hayatında travmatize bir yapı ile karşımıza çıkabilir. (Ekşi, 2021). Adler (2003) sevgi ve evliliği; bireylerin gönüllü olarak bir araya gelerek ilişki kurdukları, cinsel etkileşim yaşadıkları, biyolojik ve duygusal açıdan evlat sahibi oldukları bir birleşimdir. Adler evliliği sadece iki birey arasında olan bir birliktelik olarak değil toplumsal bir birliktelik olarak görmektedir. Evliliğin ilişkisel olarak ilk adımdan itibaren farklılıkların varlığı ile bir araya gelinen bir ilişki olduğu ve bu farklılıkların ilişkide yaşanacak sorunların temel yapısını oluşturduğu düşünüldüğünde bu problemleri çözerek yola devam eden çiftlerin birliktelikleri devam ederken çözemeyen çiftler için ayrılık yeni bir yolda yalnız devam etmeleri demektir.

2.1.1.Evliliğin Nedenleri

Evlilik, nesillerin çoğalması ve çocuk büyütmek amacı doğrultusunda önceki yüzyıllar içinde anaerkil olan toplum yapısı zamanla kendini yeni çağın gereksinimleri ile dönüşüme uğramış ve eşitlikçi bir yapı ile yoluna devam etmiştir. Anne ve babanın çocuğu büyütmek için birlikte hassasiyet göstermesi kadının çalışma hayatında var olması ile başlamıştır. Bireylerin romantik bir yaklaşma ve karşılılık ilkesi ile cinsellik duygularını yaşaması da evliliğin en özel temellerini ifade eder (Öner, 2013).

Evliliğin temel olarak var olma sebebini Özgüven (2000) psikolojik, toplumsal ve biyolojik olarak sıralamıştır. Psikolojik sebeplerin içinde en baskın duygu sevmeye ve sevilme gereksinimidir. Toplumsal ve kültürel olarak bireylerin beraber olduklarında onaylanma ihtiyaçlarını giderme, yaşadıkları ekonomik düzey ile toplumda yer edinme, birlikte iken korunma ve uyum içinde olma halleri yer alır. Biyolojik olarak, bedensel algıların doğrultusunda cinselliği yaşayabilmek vardır.

Evlilik, aile kavramını yaşatan ve besleyen, kadın ve erkek arasındaki sözsüz antlaşmayı yasal olarak resmîyete dönüştüren bir yapıdır (Tarhan, 2012). Kadın ve erkeğin arasındaki ilişkiyi yeni nesiller dünyaya getirerek akrabalık bağı kuran ve zamanın içinde dönüşüme uğrasa da yaşamaya devam eder (Erişti, 2010). Evlenecek bireylerin evlenme süresince evlilikte yaşayacakları sorunları hiç düşünmeden mutluluğun fazlasına kavuşacaklarını düşünürken kendilerini evlenmiş bulurlar

(Geçtan, 2006). Evlilik toplumun içinde var olmak noktasında hayatın çok önemli bir odağındadır. Kişinin evlilikte yaşadığı doyum ve mutluluk evliliğin sorumluluklarını yerine getirirken kültürel olarak hayata ve çevresine de fayda sağlayabilir (Çelik, 2006). Bireylerin biyolojik ve psikolojik ihtiyaçlarının giderilmesi için kültürden kültüre değişiklik gösteren bir yapı olması dahilinde günümüze kadar devam ediyor olması bu kurumun yaşayan bir yapı olduğunu göstermektedir.

2.1.2.Evlilikte Yaşam Doyumu

Bireylerin yaşamı boyunca önemli bir yerde olan evlilik, kişilerin hayata karşı hayal ettikleri ile yaşadıkları arasındaki beklentilerini karşılaması durumunda hissedecekleri mutluluk düzeyleri, evlilik doyumunu açıklar. Evlilik doyumunu, bireylerin evlilikte yaşadıkları mutluluk tatminidir (Tezer, 1994). Evlilik insanın varoluşsal ihtiyaçları doğrultusunda en mühim kişilerarası ilişki ve iletişimidir. Evlilik herkes için bir doyum alma kaynağı olmayabilir. Evliliklerin hikayeleri bazen içinde acı, üzüntü ve mutsuzluğu içinde taşır. Bireylerin mutluluk ve doyum alamadıkları bir ilişki içinde olmaları yaşam doyumunu, benlik doyumunu, mutluluk duygularını yaşamadıklarını göstermez. Kendi içlerinde yaşadıkları farklılıklar süreci pozitif ve negatif yönde değiştirebilir (Taşköprü, 2013). Bireylerin evlilik ilişkisinde yaşadıkları sorunlar nedeni ile enerjilerini olumsuz yönde kullandıkları için evliliğin içinde kendilerini kaybolmuş bulurlar. Bireylerin bu sorunları çözmekle geçirdiği süreçte kendi gelişimlerine yatırım yapmak yerine geçtiği için yaşam doyumunu ve mutluluk düzeylerini etkilemektedir (Çelik, 2012).

Yaşanılan ilişki içinde mutluluk bireylerin sadece evliliklerine değil bireysel olarak yaşadıkları mutluluk düzeyini de etkilemektedir (Canel, 2012). Yapılan araştırmalar incelendiğinde evli çiftlerin evlilikte aldıkları yaşam doyumunu, ailenin ilişkilerini daha pozitif duruma getirir. Evlilikte yaşam doyumunu alan bireylerin bedensel sağlıklarının da daha iyi olduğu ve birbirlerine de mutluluk verdikleri bulunmuştur. Doyum yaşayan ailelerde büyüyen çocukların daha bedensel olarak sağlıklı bir hayatları olduğu saptanmıştır (Pehlivan, 2011). Evli bireylerin doyuma ulaşmasında bireylerin evlenirken nasıl bir şekilde evlendikleri, birbirlerini tanıma ve evlenme yaşları, çocuklarının olması veya olmaması, bireylerin aynı sosyal ve ekonomik düzeyde olup olmadıkları, eşler arasındaki yaş farkı, evlilikte yaşam doyumunu etkileyen

etkenlerdir. Bütün bu faktörlerin yanı sıra bireylerin birbirleri için kurabildikleri iletişim ve ilişki tarzı, empati yetenekleri ilişkide birbirini anlayabilmeleri önemlidir (Okanlı, 2013).

Yapılan araştırmalara bakıldığında kadın ve erkeğin evlilikten aldığı doyum aynı düzeyde değildir. Evlilikte erkeğin yaşadığı doyumun kadınlardan daha çok olduğu, evlilikten erkeklerin daha yarar sağladığı ve pozitif yönde sonuçlarla karşılaştıkları bulgularına ulaşılmıştır (Yılmaz-Dinç, 2015). Evlilikte yaşanan doyumun temelinde bireylerin kişilerarası kurdukları ilişkide samimi olmaları iletişimlerini açık ve anlaşılır olmalarında önemlidir. Yapılan çalışmalara bakıldığında uzun süren evliliklerin samimiyetle kurulan ilişkiden ve bireylerin öfke düzeylerini kontrol edebilmelerinden geçtiği sonuçlarına ulaşılmıştır. Evliliklerin sağlıklı bir ilişki içinde olmaları kişilik özelliklerinden açık görüşlülük pozitif katkı sağlamaktadır. Bağlanma düzeylerine bakıldığında boyun eğici davranış özellikleri taşıyan bireylerin evlilikten alınan doyum düzeyinin düşük olduğu bulgularına ulaşılmıştır (Hünler ve Gençöz, 2003).

2.2.Yaşam Doyumu

Yaşam doyumunu, bireylerin iş, kariyer, ekonomi, aşk ve arkadaşlık ve diğer alanlarda yaşadıkları algılanan mutluluk düzeyleridir (Myers and Diener, 1995). Shin ve Johnson (1978) Yaşam doyumunun bilinç düzeyinde ve kişisel olarak yargının bir sonucu olarak tanımlamıştır. Yaşam doyumunu kavramını ilk defa Neugarten (1961) arkadaşları ile birlikte literatüre kazandırmıştır. Hayatın içinde algıladığımız mutluluk, sevinç kavramları ile yaşam doyumunu örtüşmektedir. Hayatı yaşarken aldığımız doyum arttıkça mutluluk düzeyimizde yükselir. Yaşam doyumunun temelinde üç ana temel başlık vardır. Hayatın tadına varmak, Hayatı yaşarken bir amaç doğrultusunda katkı sağlayabilmek, önemli olduğunu düşündüğümüz bağlarla hayata bağlanabilmektir. Bu temel başlıkların hayatımızdaki varlığı yaşam doyumunun düzeyini belirlemek için esastır. Mutluluk bakıldığında somut bir kavram olmamakla birlikte hissedilen duygusu yaşamın içinde olan iyilik hissetme denilebilir (Keser, 2003).

Yaşam doyumunu algılayan bireyler hayatın zorlu yollarından geçerken çözüm odaklı bir yaklaşımla kolaylıkla sorunları çözerek yola devam ederler. Yaşam doyumunu algılamada düşük olan bireyler duygusal olarak çözüm bulma yetenekleri yeterli

olmadığından sorunlara karşı yapıcı bir çözüm bulmak yerine depresyon, kaygı bozukluğu ve öfke belirtileri gösterebilirler (Myers and Diener, 1995). Hayatın anlamı insanın varoluşundan beri cevabı aranan bir kavramdır. Yaşamın anlamı sıradan ve sorunsuz geçen zaman diliminde akla pek gelmeyen ama zorlu şartlar içinde iken hayatın manasını aramanın anlamlı olduğu düşünülebilir. İnsanın yapısal olarak geçmişten getirdiği davranış kalıpları vardır. Toplumsal ve kültürel olarak hayata karşı oluşan anlam bütünü her bir bireyin yaşam şartları ve kültürel çeşitliliği içinde farklılık gösterirken kendi içinde doğru ya da yanlış değildir (Adler, 2003).

Adler (2003) insan yaşamının içinde anlam kazanabilmek için ihtiyacı olan üç ana başlık olduğunu söylemiştir.

- 1) Her bir bireyin kendi yaşam şartları içinde var olmak için kendini aşmasıdır.
- 2) Birey olarak bir toplumun parçası olduğunu ve bu topluluğun kuralları dahilinde bir gerçeklik ile yaşamayı kabul etmek.
- 3) İnsan varlığının devamlılık göstermesi için üremenin varlığını ve evlilik kavramını kabul ve yaşatmak.

Yaşam doyumu bireyin içsel yolculuğu içinde kendisi ile ilgili hayal ettikleri ve yaşadığı hayatın mevcut gerçekleri ile ilgili değerlendirmesi sonucu ulaştığı tatmin duygusudur. Bütün bunların yanı sıra yaşam şartları içinde toplumsal olarak sosyal bir karşılaştırma yapıldığında edinilen pozitif sonuç yaşam doyumunun hissedilmesine neden olur (Çeçen, 2007). Bireyin yaşam doyumu için hayatını değerlendirmesi durumunda, istekleri ve şu anda olanlar ile farklılaşmasıdır. Bir başka ifade ile bireyin şu an ile hayal ettikleri arasında olan çıkarımdır (Çetinkaya, 2011).

Keser (2005) yaşam doyumunu hissetmek için bazı durumları şöyle sıralamıştır.

- 1) Bireyin yaşadığı hayattan memnun olması.
- 2) Yaşadığı hayatın onun gözünde kıymetli olması.
- 3) Hayal ettiklerine ulaşmak için heves.
- 4) Hayatın her aşamasında olumlu bakış açısına sahip olması.
- 5) Maddi olarak kendisini iyi hissettiği bir düzeyde olması.
- 6) Sosyal biri olmasıdır.

Yaşam doyumu bile ilişkisel durumda olan bir diğer kavram mutluluktur. Bireyin hayattan aldığı tatmin sonucu elde ettiği duygu mutluluk duygusudur. Konusu geçen tanımı, üç adımda incelendiğinde ilk basamakta hayatın tadına varma, hayata kişinin kendi çabası ile anlam katması, bireyin yaşamın içinde kişisel olarak herhangi bir şeye bağlı hissetmesidir. Mutluluk gelecek ile ilgili hayal ve hedeflerle ilgili iken yaşam doyumu şu an içinde bulunan zamanla alakalı olmasıdır. Yaşam doyumunun yanı sıra Mutluluk kavramı soyut bir temele sahiptir (Keser, 2003).

2.2.1. İlişki Doyumu

İlişki doyumu kavramı yapılan araştırmalar arasında çeşitli tanımlara rastlanılmaktadır. İnsan olmanın doğasında olan sosyal olarak bir diğeri ile bağlantıda olma, ait olma, iletişimde kalma ve iletişime devam etme olarak tanımlamak mümkündür (Rettie, 2003). Bireylerin eşleri ile ilgili tanıma ve anlama düzeylerinin en yüksek seviyede olması ve birbirlerinin ihtiyaçlarını tam anlamı ile farkında olmaları ve birbirleri için olumlu duygulara sahip olmaları ilişki doyumunu açıklar (Rusbult ve Buunk, 1993; Rusbult et al., 1998). İlişkinin ilerlemesi ile bireylerin birbirlerine kendilerini açması ile başlayan duygusal bağ, ilişki doyumunu etkileyen önemli etkenlerdendir (Hendrick, 1981).

Bireyin ilişkiler ile ilgili çocukluk döneminde edindiği olumsuz tecrübeler, büyüdüğünde kişilerarası ilişkilerinde sonuçları ile karşı karşıya gelebilmekte ve sorunlar yaşayabilmektedirler. Bu durum bireyin ilişkilerinden edindiği doyumu etkilemektedir (Rafaeli ve ark., 2012). Cutrona (1996) bireylerin evlilikte yaşadığı ilişki doyumu ilişkideki duygusal yakınlığı arttırmaktadır. Etkileşim kuramından doğan ilişki doyumu; bireylerin arasındaki duygusal bağ ile ilişki kalitelerini karşılaştırmayı amaçlamıştır. Edinilen sonuçta ödenen bedellerin karşılığında alınan kazanç orantısı ilişkinin doyuma ulaştığını kazancın bedelin altında olması doyuma ulaşamadığını açıklar. Bireylerin ilişkiden almadıkları doyum ilişkiyi sonlandırmak için en önemli nedendir (Thibaut ve Kelley 2017). Günümüz döneminde bireylerin yaşadığı sorunlar karşısında destek alma konusunda yaygınlaşma söz konusudur. Evli olan bireylerin ve romantik aşk döneminde ilişkide olan bireyler danışmanlığa başvurumaktadırlar (Carrol ve Doherty, 2003).

Cutrona (1996) eşler arasında olan destekten bahsederken ilişki doyumunu olumlu yönde etki edecek kavramları şöyle aktarmaktadır sosyal desteğin;

- Bireyin yaşadığı sorunlardan dolayı deneyimlediği stres zamanları kendi iç dünyasına çekilerek sosyal çevresine karşı da izole olmasının zararlarından korunmasında,
- Depresyon ile baş etmesinde,
- İlişkide yaşanan sorunların sonucunda çıkan çatışmanın durulmasını sağlamada,
- İlişkide olması gereken duygusal yakınlaşma anlarının çoğalmasında, önemli bir görevdir.

Bowlby (1973) bağlanma kuramında ilişki doyumunun üzerinde çocukluk dönemi yaşantılarına bakarak yakın ilişkideki bakım veren kişi ile yaşanan sağlıklı ya da sağlıksız bağın yetişkin döneminde yansımalarının olacağı yönündedir. Kurulan ilişkide bağlanma stillerinden oluşan örüntünün yetişkin dönemi ilişkileri de etkilemektedir (Hazan ve Shaver, 1987). Hazan ve Shaver (1987) yaptığı araştırma bulgularına göre çocukluk dönemi bağlanma stilleri ilişki doyumu ve memnuniyeti yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Güvenli bağlanma oluşturan çocukluk çağı bireylerin, ilişkilerinde sağlıklı iletişim kurabildikleri, çözüm odaklı bireyler oldukları, ilişkilerinde güven duygusunu yaşayabilen, ilişkilerinde yaşadıkları sorunların daha az olması ve yaşanan doyumun daha çok olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır.

2.2.2. İş Doyumu

Bireylerin yaşadığı çevresel koşulların etkisi bireyin yaşam doyumunu olumlu ya da olumsuz olarak etkilemektedir. İş koşullarındaki zorluklar bireyin artı çabası ile psikolojik, sosyolojik ve fizyolojik olarak zorladığında olumsuz bir etki altında iş doyumuna ulaşması zordur. Günümüz yaşam şartları içinde çalışma koşulları hayatın önemli bir yerinde olması durumu iş doyumunun, yaşam doyumuna etkisi çok fazladır (Serinkan ve Bardakçı, 2009). İş doyumu, yaşanan işteki memnuniyet, bireyin çalışırken yaşadığı olumlu duyguların hissedilmesi ve tatmin edilmesidir (Locke,1976). Locke (1976) iş doyumu ile ilgili önemli temel faktörleri şöyle sıralamıştır;

- 1) Bireyin kendisini gerçekleştirmesi için yaptığı işin kendi başarı sınırlarını zorlayarak başarma duygusuna ulaşmasıdır.
- 2) Bireyin çalışırken işine verdiği önem ile işine anlam yükleyerek yapmasıdır.
- 3) Bireyin hayat kalitesini düşürmeyecek şekilde çalışma şartlarına sahip olmasıdır.
- 4) Yaptığı işin karşılığını iş alanındaki diğer kişiler ile kıyaslandığında adaletli bir şekilde alıyor olmasıdır.
- 5) Çalışılan yerde çalışma arkadaşları ile kurulan ilişkinin saygı kuralları içerisinde ve bireyin güven içinde çalışıyor olmasıdır.
- 6) Çalışanlar arasında etkili iletişim düzeyinin gelişmiş olmasıdır.

Howard ve Frink (1996) çalışanların buldukları konumda iyileştirmelerin yapıldığı yeniden yapılanmalar yapan şirket bünyesinde çalışan bireylerin iş doyumunun arttığı ve bu durumun genel olarak yaşam doyumuna da katkı sağladığı sonuçlarına varılmıştır. Yaşam doyumunu ve iş doyumunu arasında anlamlı pozitif bir ilişki vardır. (Bowling ve ark., 2010). İş doyumunu ve yaşam doyumunu üç çeşit model ile açıklanmaktadır. Judge ve Watanabe (1994) birinci olarak yayılma modelinin iş yaşamından memnun olmayan, haz alamayan bireyin yaşamın içindeki mutluluğu da hissedemeyeceği düşünülmektedir. İkinci model olarak telafi modeli, bireyin iş yaşamından tatmin olmaması sonucu iş yaşamının dışında kendisini mutlu edecek deneyimlerle zaman geçirmesidir. Son olarak bölünme modelidir. Bireyin iş ve yaşam doyumunu birbirinden bağımsız şekilde yaşanmasıdır. Son zaman yapılan çalışmalarda, yayılma modelinin desteklendiği görülmektedir (Mafini, 2014). Özetle yaşam doyumunu ve iş doyumunu birbirini destekler niteliktedir. İş ile alınan doyumun yaşam doyumunu, yaşam doyumundan alınan doyumunda iş doyumunu etkilediği bulgular sonucunda görülmektedir.

2.3.Yaşam Doyumu ile İlgili Kuramlar

Bu bölüm yaşam doyumunu ile ilgili alanyazında bulunan kuramları ele alınmıştır. Yaşam doyumunu birçok kuramsal çerçevede anlaşılmasına çalışılmıştır.

2.3.1.Ereksel Kuram

Bir noktaya ulaşmak manasına gelen bu teori 1960'lı yıllarda Wilson'un öneri niteliğinde gündeme getirerek, insanın kendi içinde var olma çabası ve hayal ettiği ile yaşamın getirdiği gerçek şartların uyuşması olumlu bir gelişme gösterdi ise sonuç mutluluk, olumsuz bir eğri gösterdi ise mutsuzluk ilkesini anlatmaktadır. Bu kuramın üç eleştirel bakışı vardır (Tabuk, 2009):

- 1) İlk olarak bu kuramın daha kapsamlı bir yapıya sahip olabilmesi beklenirken yaşanan mutluluğun bütün kültürlerde genel bir bakışı olacağı sonucunu ortaya koyamamıştır.
- 2) İkinci olarak; insanların yaşam amaçları farklı yollarla farklı sonuçlar elde edilerek mutluluk ya da mutsuzluk sonuçlarına ulaşılabilir.
- 3) Son olarak yaşam amacı ve gayreti olmayan insanların bu doyuma ulaşamadıkları ve mutsuz oldukları sonucuna varır.

Mutluluğa etki eden kuramlardan ihtiyaç kuramına göre bireyin ihtiyaçlarına en kısa sürede ulaşması mutluluğa yol açarken, ihtiyaçlara ulaşma süresinin uzaması bireyi mutsuzluk duygusu ile karşı karşıya getirmektedir. Bireyin doyum sağlayabilmesi için geçmişten gelen kendisi ve çevresi ile kıyaslamalardan edindiği bulgular sonucu hissettiği tatmin düzeyidir (Wilson, 1961: 71; Wilson, 1967).

Ereksel kuram olarak mutluluğu bozacak unsurların olduğunu belirlemiştir. Öncelik olarak en başta bireyin kısa vadede kendisine haz veren deneyimlerle zaman geçirmesi ve bu kısa vadeli amaçların diğer yaşantıları etkileyerek uzun vadeli etkileri olabilir. İkinci olarak bir bireyin hayata karşı arzu ve isteklerinin ihtiyaçlar ile karşı karşıya gelmesidir. Bu durum içinde kalan bireyin haz alması mümkün değildir. Arzu ve isteklerin ihtiyaçlar ile çatışması otomatik olarak bilinç dışı ile bağlantısı olabilir bu yüzden birbiri ile bağlantısı zor olabilir. Üçüncü olarak bazı bireylerin yaşamın içinde hayal ve hedefleri olmamaktadır. Bu durum bireyin mutlu olmasını engeller niteliktedir. Son olarak bireyin hayal ve hedeflerinin kendi yaşamından çok fazla yüksek olması bireyin onlara ulaşmasını engelleyici nitelikte olması gerçekleşmesini engeller (Diener, 1984).

2.3.2. Etkinlik Kuramı

Etkinlik kuramının ilk kurucusu Aristoteles'tir. Mutluluk Aristoteles'e göre bireyin hayatında yaptıklarını erdemli bir şekilde meydana getirmesidir. Bu zamana göre mutluluğu bireyin hobileri, sosyal ilişkileri, daha bütüncül bir bakış açısı ile açıklayabiliriz. Kuramın geldiği durum olarak bireyin kendini keşfettikçe mutluluk düzeyinin azalması yönündedir. Mutluluğa ulaşma fikri ve üzerinde durma hali yıkıcıdır. Kurama göre bireyin kendince önemli etkinlikler ile vakit geçirmesi mutluluğu kendiliğinden getireceği yönündedir (Diener, 1984: 564). Ereksel kuram yaşam doyumunun sonucunda mutluluğun olduğunu ifade ederken, etkinlik kuramı bu doyumun hayatı yaşarken geçirdiğimiz sürenin kendisi olduğunu savunmuştur. Aristo'ya göre mutluluk hareketten gelir. Kuramın ana temel yapısında bireyin hayal ve hedeflerine doğru bir yol izlemesi vardır. Ereksel kuram ile etkinlik kuramı arasında bir ilişki bulunmaktadır. Biri sonuca odaklanırken diğeri amaca bağlı olmak mutluluk getirir (Yetim, 2001).

Etkinlik yaklaşımı, insanın bir aktivite sırasında ulaştığı sonucun değil, gittiği o yoldaki yaşantılarının mutluluk verici olduğunu savunur. Kişinin yetenek düzeyi tatmin edici ise yaptığı etkinlik üzerinde ilerleyişi bireye haz verecek olduğu belirtilmiştir. Bireyin kendi kabiliyet düzeyine göre yaptığı etkinlik kolay geliyorsa bireyin bu etkinlik sonucu haz almayacağı zorlayıcı bir etkinlik ise haz almanın değişeceği manasına gelmektedir. Bireyin mutluluk düzeyinin bireyin davranışsal olarak kazandığını etkinlik kuramcıları savunmuştur (Yetim, 1991: 97-98)

2.3.3.Tabandan Tavana-Tavandan Tabana Kuramı

Bu iki kuram benzeşen iki yapı gibi dursa da mutluluğu değerlendirmede birbirlerinden farklılıklar gösterirler. İnsanın kendi iç dünyasında yaptığı muhakeme sonucu vardığı mutluluk ya da mutsuzluk tabandan tavana olarak bakıldığında küçük mutlulukların bir araya gelmesi olarak değerlendirilirken, tavandan tabana ise bireyin bütünü olumlu bir şekilde görebilme gücüdür. Hayata olumlu yönden bakabilen insanların zorluklar karşısında daha güçlü oldukları doğrudur (Diener, 1984. Akt. Kocagazıoğlu, 2019). Yapılan araştırmaların bulgularına bakıldığında yaşam doyumu düzeyinin anlaşılmasında bu iki kuramın varlığı diğer kuramlara göre daha fazla ele alındığı görülmektedir (Kanten ve Kanten, 2015: 49-50) Tabandan tavana kuramına bakıldığında kişilerin yaşamın içinde kendilerine baktıklarında hayatlarının hangi dönemlerinde ne yaşadıklarını görmektedirler. Bu yaklaşıma göre mutluluk hayatın gerisine doğru bakıldığında olumlu anıların çok olması ile alakalıdır (Kozma ve Stones, 1980: 908).

Yaşam doyumu, hayatı yaşarken edindiğimiz küçük mutluluklar ve tutkuların toplamıdır. Yaşamın tadına vardığımızı ya da varmadığımızı anlık algıladığımız geri dönüşler belirler. Mutlu bir ömür, mutlu yaşanan anların bir bütünüdür (Veenhoven, 2012). Genel mutluluk algısı, bireyin nasılsın? sorusuna verdiği o anlık duygu, his ve hazları doğrultusunda olan cevap mutlu ya da mutsuzluğunun belirleyicisidir (Eryılmaz ve Öğülmüş, 2010). 1980’lerde bu iki kuramın araştırması yapıldığında iki kuramında geçerli olduğu, bireyin sorunları karşısında kişinin algısı ile sorunları çözüme yetisine tabandan tavana kuramı açıklar. Tavandan tabana kuramı ise daha genel bir sonuç ile mutluluğa götüren nedenleri araştırır. Araştırmacılar bu sonucu “Bütünleyici Mutluluk” olarak adlandırmışlardır (Gündoğar, 2007).

2.3.4. Bağ Kuramı

Bağ kuramı yapılan bazı çalışmalarda ilişkilendirici yaklaşım olarak geçmektedir. Bireyin yaşadığı sorunlar karşısında zihinsel koşullanma ile otomatik bir davranış ve tutum ile olayları değerlendirmesi bağ kuramında önem taşır. Kişinin olumlu olarak sorunlara odaklanması pozitif bir örnektir (Dost, 2007). Araştırmaların bulgularına göre, mutluluk ile ilgili anılar zihinde bir bağ sistemi oluşturarak birbirleri ile iletişim halinde bir bütünü temsil ederken negatif insanların olumsuz anıların ağı içinde

olduğunu ve bu bağ sistemi kişinin memnuniyet seviyesini belirlediğini göstermektedir. Duyguların zihinsel süreçten otomatik bir sistem ile yaşanan olayın akışına göre olumlu ya da olumsuz bir şekilde kendiliğinden koşullu olarak hissedilebilir (Yetim, 1991). Kurama göre kişinin yaşadığı anılardan çok bu hatıralara ne mana yüklendiği ve nasıl anımsandığı daha önem taşımaktadır (Schwarz ve Clore, 1983). Bağ kuramı etkileşimsel bir kuramdır. Bireyin kişiliği ile çevresel faktörler ile alakalıdır. Bireyin sahip olduğu olumlu bağ ilişkisi çevresel olarak olumlu davranışlar göstermesine neden olur (Eroğlu, 2011:141).

2.3.5.Yargı Kuramı

İnsan zihinsel süreçte yaşadığı hayata anlam verirken kendisini ve çevresini baz alarak vardığı sonuç doğrultusunda mutluluk ya da mutsuzluk düzeyleri belirlemesine denir. Çevresel olarak bireyin kendisini diğerlerinden daha iyi konumda görmesi yaşam doyumunu hissetmesi açısından mutluluk düzeyini artırır (Arslan 2017). Yargı kuramı kişinin yaşam koşulları içinde gerçekleri ile kendi hayata karşı beklentileri içinde oluşturduğu emellerin düzeyine denir. Kurama göre kişinin yüksek beklentileri içinde hayatında olan gerçekler arasındaki uyumsuzluk sonucu bireyin mutluluğunu tehdit eder. Bireyin beklentileri, hayalleri, yaşadığı hayat içindeki amaçlardan oluşur (Yetim, 2001).

2.3.6. Haz ve Acı Kuramı

Bireyin hayatında bir şeyleri eksik ve ihtiyaç hissetmesi yaşamında hayal ve hedefler kurarak ulaşmak için çaba sarf edeceği manasına gelir. Yoksunluk hissini mutlu olmak için bir ön koşul olduğu ve bireyin hayatında bu hissini ne kadar çok hissedilmesi demek başarıya ulaşıldığı zaman yaşanan mutluluğunda o kadar yüksek olacaktır. Sonuç olarak bireyin istek ve ihtiyaçları tamamen karşılandı ise mutluluğa ulaşma süreci zora girmektedir. Bireyin ihtiyaçları zamanla farklılık göstereceğinden başka amaçlara yönelecektir (Diener, 1984). Kuramın bir diğer konusu Veenhoven'a (2003) göre yaşanan hazzın zaman geçtikçe azaldığıdır. Doyuma ulaşan bireyin hazzın sürekliliği ile doyumsuzluk yaşadığıdır. Alışagelmiş bir haz duygusu bir sonraki adım olarak uyarıcının etkisi ile daha fazlası olacaktır. Bu durumun varlığı bireyde daha

fazlasını istemek ve bireyde yaşanan hayal kırıklığı ile hazza ilişkin bir boşluk kalmasıdır. Bu kurama göre acı ve haz birbiri ile ilişkilidir.

2.4.Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler

Mutluluk, yaşanan hayatı pozitif bir şekilde değerlendirme davranışıdır (Martin, 2007). Yaşam doyumu hayatı yaşarken ulaşılan hoşnutluk olma halidir. Hayatın kendi akışında yaşam doyumuna ulaşmak için bazı faktörlere ihtiyaç vardır. Kişinin kendilik algısının olumlu olması, fikir olarak hayata karşı güncel kalmak, sosyal yaşamın içinde aktif olmak olarak sıralayabiliriz (Khakoo, 2004; Dockery, 2004; Özdevecioğlu ve Aktaş, 2007). İnsanın yaşadığı zorluklar ve tecrübeler zaman zaman yaşam doyum algısını düşürebilir (Demirel ve Canat, 2004). Yaşamdaki haz alma kriterleri kişiden kişiye farklılıklar gösterebilir. Bu nedenle yaşam doyumunu belirlemede genel bir geniş çerçeveye ihtiyaç duyulur. Demokratik olan sosyal bir yaşamda olmak, ruhsal ve bedensel olarak sağlıklı olmak, hayatı yönetebilme kabiliyetine sahip olmak yaşam doyumunu etkileyen faktörler arasındadır (Dockery, 2003).

Flanagan'a (1978) göre yaşam doyumunun temel olarak etkilendiği etkenler şu şekildedir.

- 1) Bireyin çevresel olarak etkileşimde bulunduğu kişilerle ilişkide olması,
- 2) Yaşamın içerisinde güven duygusunu öncelik olarak kendisinde hissetmesi,
- 3) Biyolojik olarak üreme duygusu ile çocuk sahibi olmak ve gerçekten sorumluluklarının farkında olarak yetiştirmek,
- 4) Romantik bir ilişkide gerçek ve samimi bir etkileşim yaşamak,
- 5) Çevrelerindeki insanlar ile kurdukları empati ile etkileşimde etraflarına faydalı olabilmek,
- 6) Akademik hayat içinde bireyin aktif bir şekilde rol alabilmesi,
- 7) Bireyin öncelik olarak kendi duygu, düşünce ve davranışlarını anlayabilmek,
- 8) İş koşullarının süreklilik göstererek tatmin edici bir role sahip olunması,
- 9) Çevresel şartları değerlendirerek sosyal hayatın içinde bulunmak,
- 10) Eğlenceli aktivitelerde bulunarak hayatı eğlenceli hale getirmektir.

Yaşam doyumunu etkileyen faktörler arasında yaş kavramı da vardır. Yapılan araştırmalarda yaş arttıkça alınan doyumun azaldığı görülmektedir. Bireylerin daha genç yaşlarda yaşadıkları olumlu ve olumsuz duyguları yaşarken bunları daha yoğun hissettiği yaş almış bireylerin ise hayatı daha olumlu duygularla yaşadıkları sonucuna varılmıştır (Robinson, 1973; akt. Gümüş, 2006). Yaşam doyumunu etkileyen faktörlerden bir diğeri cinsiyettir. Cinsiyetin yapılan araştırmalarda yaşam doyumunu anlamlı bir şekilde etkilediği sonucuna varılmıştır (Ünal ve Şahin, 2013). Yaşam doyumunu etkileyen bir diğereğişken gelirdir. Dilmaç ve Ekşi (2008) gelir düzeyinin doyum algısı üzerinde etkili bir yordayıcılığı olduğu sonucuna varmıştır. Yaşam doyumunu etkileyen faktörler arasında olan eğitim değişkeni için yapılan bir çalışmada Plagnol ve Easterline (2008), eğitim düzeyi yüksek olan bireylerin hayatı yaşama ve istediklerine ulaşma konusunda mutlu olma becerilerinin eğitim düzeyi düşük bireylere göre yüksek çıkması mutluluk düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Son olarak yaşam doyumunu etkileyen faktörler arasında sağlığın yaş düzeyi yüksek bireylerle yapılan araştırmada yaşam doyumunu etkileyen önemli etkenlerden biri fiziksel olarak sağlıklı olmaktır (Abu Bader ve ark., 2002).

2.5.Yaşam Doyumu ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Yıldız'ın (2018) yüksek lisans araştırmasında Konya ili baz alınarak yapılmıştır. Araştırma sonucuna göre çalışan evli kadınların, çalışmayan evli kadınlara göre evlilik doyumları ve yaşam doyumları ile mutluluk düzeyleri önemli ölçüde yüksek çıkmıştır. Çalışan ve çalışmayan evli kadınların yaş unsuruna göre farklılık gösterirken yaşın ilerlemesi doyumun azalması ile eş değer çıkmıştır. Evlilik biçimlerinden birbirini tanıyarak evlilik ilişkisi içinde olan çalışan ve çalışmayan evli kadınların, görücü usulü olarak evlenenlere göre anlamlı derecede farklılık gösteren bir sonuca varılmıştır. Eğitim düzeyinde oluşan artışın diğereğişkenler içinde yükseldiği sonucuna varılmıştır. Son olarak evlilik süresi uzun olan evliliklerin yaşam doyumunu, evlilik doyumunu ve mutluluk düzeyleri hem çalışan hem çalışmayan evli kadınlar için azaldığı sonucuna varılmıştır.

Coşkun'un (2018) yüksek lisans çalışmasında Kocaeli ili Gebze ilçesinde yaşayan 180'i kadın 95'i erkek evli bireylerin katılımı ile oluşmuştur.

Yapılan araştırmada ulaşılan sonuçlara göre yaş oranları yükseldikçe mutluluk leği puanlarının da yükseldiği, niversite mezunlarının lise mezunu ve altından yaşam doyum leği analizi yüksek olduğu bulunmuştur. Eşleri ile sorumlulukları paylaşan bireylerin, sorumlulukları paylaşmayan bireylerden mutluluk ve evlilik uyum ölçeklerinden analiz sonucu yüksek olduğu bulunmuştur. Sonuç olarak mutlu olan bireylerin evlilik uyumları da aynı oranda yüksek çıkmıştır. Evli kalma sürelerinin uzunluğu ile mutluluk, yaşam doyumunu ve evlilik uyumu ile analiz sonuçları ile anlamlı bir sonuç elde edilmemiştir. Son olarak değişkenler arasında bir etkileşim olduğu sonucuna varılmıştır.

Güngör'n (2019) yüksek lisans çalışmasında Türkiye'nin birçok ilinden kartopu örnekleme ile yapılan araştırma da evli 259 kadın, 115 erkek üzerinde gerçekleştirilmiştir. Yapılan araştırma ile evlilik doyumunu bağlanmaya ilişkin kaygı ve kaçınma boyutlarının ciddi anlamda etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Bağlanmaya ilişkin kaygı ve kaçınma boyutlarının yaşam doyumunu anlamlı bir şekilde etkilediğini ve cinsiyete göre anlamlı bir fark olmadığı sonucuna varılmıştır. Yaşam doyumunu ve kaygılı bağlanma arasında negatif düzeyde düşük bir ilişki olduğu saptanmıştır. Kaçınan bağlanma yükseldikçe yaşam doyumunu düzeyi azalmaktadır. Son olarak evlilik doyumunu düzeyi yükseldikçe yaşam doyumunu düzeyinin de yükseldiği bulgularına ulaşılmıştır.

Yavuz'un (2016) alışmasında, zihinsel engelli çocuğu olan 40 ebeveyn ile zihinsel engeli olmayan 53 ebeveyn ile toplam 186 kişinin katılımı ile yapılan bu çalışma demografik bilgilerin; yaşam doyumunu düzeylerine zihinsel engeli olan ebeveynlerin evlilik uyumları Aile Değerlendirme leğinde sağlıksız bir sonuç elde edilmiştir. Davranış kontrolü, zihinsel engeli olan ebeveynlerde olmayan ebeveynlere göre daha yüksek çıkmıştır. Yaşam doyumunu düzeyleri zihinsel engeli olmayan ebeveynlerin olmayanlara göre bulguları daha yüksek çıkmıştır. Zihinsel engeli olan ebeveynlerin duygusal tepki verme oranları bulgulara göre daha yüksek çıkmıştır. Babalara bakıldığında zihinsel engeli olmayan babaların yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Buna ek olarak ocuk sayısı 2 ve üstü olan babaların yaşam doyum bulguları yüksek çıkmıştır.

Kelleci'nin (2019) yüksek lisans çalışmasına bakıldığında annelerin eğitim düzeyi yükseldikçe demokratik olarak ocuk yetiştirme tutumu değişiklik göstermemekle beraber disiplin ve aşırı annelik tutumu kabullenme yüzdesi düşmektedir.

İlkokul ve ortaokul kademelerinden mezun annelerin lise ve üstü annelere göre daha baskıcı bir tutum gösterdikleri saptanmıştır. Çalışan annenin baskı ve disiplin tutumu çalışmayan annelere göre daha yüksek düzeydedir. Annenin demokratik tutumu ile davranışı yaşam doyumunu doğrudan etkilemektedir. Demokratik tutumun düzeyi azaldıkça yaşam doyumunu da azalmaktadır.

Sat'ın (2020) araştırması Hatay ilinde yaşayan evli bireylerden oluşmaktadır. 174 kadın 139 erkek olmak üzere kartopu yöntemi ile ulaşılmış bireylerin katılımı ile meydana gelmiştir. Topluluk içi ve dışı evlilik yapan bireylerde evlilik uyumunda, yaşam doyumunda ve evlilik doyumunda anlamlı bir fark bulunmuştur. Yaşam doyumunu açısından topluluk içi ve dışı olarak bir farklılık bulunamamıştır. Evlilik uyumu açısından topluluk içi evlenen grupların yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Bireylerin evlilik doyumlarının topluluk içi ve aynı mezhep olmak üzere yaşanan doyumun yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Eroğlu'nun yüksek lisans çalışmasında İstanbul ilinde 2016 ve 2017 yılında evlilik yapmış 200 kadın çalışmaya katılmıştır. Katılımcılardan 20 yaş altı evlenen kadınların yaşları arttıkça yaşam doyumları ve evlilik uyumları düşmekte iken cinsel doyum düzeyleri yükselmektedir. 20 yaş ve üzeri evlilik yapan kadınların yaşam doyumları evlilik uyumları arttıkça yükseldiği bulunmuştur. 20 yaş altı evlenen kadınlarında yaşam doyumları arttıkça evlilik uyumları artmıştır.

Karali'nin (2019) yüksek lisans çalışmasında Antalya' da ikamet eden 99 evli bireyden oluşur. Evlilik uyum ölçeği bulgularına bakıldığında cinsiyetlere göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Evlilik uyum ölçeğine, evlilik yaşam doyum ölçeğine, yeni cinsel doyum ölçeği bulgularına göre evlilik öncesi cinsel birliktelik yaşanıp yaşanmaması açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır. Araştırmaya katılan katılımcıların evlilik doyum düzeyleri çalışma durumunu anlamlı bir farklılık gözlemlenmiştir. Yeni cinsel doyum ölçeği sonuçlarına bakıldığında sosyal güvence durumuna ilişkin anlamlı bir fark bulgusuna erişilmiştir. Araştırmanın sonucuna göre evlilik yaşam doyumunu ve cinsel doyum arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Özbek (2016) yaptığı yüksek lisans araştırmasında araştırmaya katılan 110'u kadın 90'ı erkek ilişkisel tarama modeli ile yaşam doyumunu ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Katılımcılardan evli bireylerin evlilik yaşam doyumlarına bakıldığında eğitim durumu değişkeni arasında anlamlı bir farkın

olmadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Evlilik süresi değişkeni ele alındığında, evli bireylerin evlilik yaşam doyumları ilişkisi arasında anlamlı bir farklılığa neden olmadığı bulgusuna ulaşılmıştır.

Çam (2021) yüksek lisans araştırmasında yapılan çalışma sonucunda evlilik yaşam doyumunu ile ebeveynlik stres düzeyi arasında negatif olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Evlilik yaşam doyumunu ile aile yaşam kalitesi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki sonucuna varılmıştır. Özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin ebeveynlik stresine bakıldığında eğitim durumu olarak üniversite mezunu olan annelerin stres düzeyleri daha yüksek olarak bulgulara ulaşılmıştır. Aile yaşam kalitesi olarak 20-29 yaş arasında olan annelerin evlilik doyumlarının yüksek olduğu bulgularına ulaşılmıştır.

Aksoy (2022) Batman' da yaşayan evli bireylerde yapılan araştırmanın amacı sosyal medyanın kullanımının evlilikte yaşam doyumunu nasıl etkilediği incelenmiştir. 35 yaş üstü evli bireylerin 35 yaş altı evli bireylere göre yaşam doyumunu yüksek çıkmıştır. Çalışmaya katılan katılımcıların evlilik yaşam doyumunu, sosyal medya kullanımı gelir düzeyi açısından farklılaştığı bulgularına ulaşılmıştır. Alt boyutlardan evlilik süresi bulgulara bakıldığında farklılaştığı sonucuna varılmıştır. Çocuk sahibi olma alt boyutlarından incelendiğinde farklılaşmadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Sonuç olarak sosyal medya kullanan evli bireylerin evlilikten aldıkları yaşam doyumları azalmıştır.

Erdinç (2018) yaptığı araştırmasında 232 evli katılımcı ile bulgular elde etmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre evlilik doyumunu, yaşam doyumunu arasında anlamlı bir ilişki elde etmektedir. Yaşam doyumunu, evlilik uyumu ve cinsel doyumunu yordadığı bulgularına erişilmiştir. Evli bireylerin yaşam doyumları arttıkça evlilik uyumlarının da artış gösterdiği bulunmuştur.

Subaşı (2021) yüksek lisans araştırmasında 618 öğrencinin katılımı ile gerçekleşmiştir. Yaşam doyumununun yüksek öğrenim yaşam doyumunu arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki bulunmuştur. Yaşam doyumunu ile covid 19 arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır.

Kaplan (2022) yüksek lisans araştırmasında üniversite öğrencileri ile ulaştığı bulgularda yaşam doyumunu, mutluluk düzeylerini anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Yaşam doyumununun alt boyutlarından olan iş doyumunu erkeklere nazaran kadınlarda daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Chipperfield ve Havens (2001) çalışmasında medeni durumu 7 sene boyunca sabit olan kadınların yaşam doyumlarının azaldığı erkeklerin ise sabit kaldığı; medeni durum arasında geçiş yapanlar arasında eş kaybı yaşayanların hem erkekler hem de kadınlar için yaşam doyumunda bir düşüş bulunurken erkeklerde düşüş daha fazladır. Ayrıca erkeklerin 7 yıllık süreçte eş edindiklerinde yaşam doyumları artarken kadınlarda aynı durum söz konusu değildir. Bu bulgular medeni durum geçişleri veya istikrar arasındaki ilişkinin erkekler ve kadınlar için farklı olduğunu gösterir.

Arshad ve arkadaşları (2014) yaptıkları çalışmada erken ve geç evliliklerde evlilik doyumu ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Buna göre geç evlenenlerin daha yüksek düzeyde evlilik uyumuna ve yaşam doyumuna sahip oldukları görülmüştür. Erken evlenen katılımcıların yaşı 20'nin altında geç evlenenlerin yaşı ise 31'dir. Araştırmada geç evlilikler ve erken evlilikler arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür. Geç evlenen bireylerin yaşam doyumları daha yüksek çıkmıştır.

2.6. Bilinçli Farkındalık

Bilinçli farkındalığın doğuş yeri doğu felsefesinin ve Budist geleneğinin topraklarıdır (Kabat-Zinn 2003). Farkındalık anlamına gelen Pali dilindeki sati kelimesi anımsamak ve dikkat manalarını taşır. Zihnin şu an içinde yaşadığı ızdırabı fark etmenin ve acıyı bilgeliğe taşıyabilmenin bir yoludur (Siegel ve ark., 2009).

Kabat-Zinn (2009) yedi temel başlıkta bilinçli farkındalığın davranışsal tutumunu ele almıştır.

1. Yargısızlık: Zihinsel süreç içinde yaşanan olayların karşısında birçok anlam oluşturan zihin farklı tutumlar içinde yargılarla değerlendirmeler oluşturur. Otomatik bir halden çıkarak o anın fark edilmesi ile olayların bir adım uzağında durmak ve gözlemlemek yeterlidir.
2. Sabır: Her şeyin bir zamanı olduğunu koşulsuz kabul etmektir. Bilgelik temelinde sabır vardır. Şu anın varlığını hissetmek ve tercih yapmaksızın odakta kalabilmektir.
3. Başlangıç zihni: Yaşanılan anları ilk defa yaşıyor gibi tecrübe etmek tadına varmak hazzını hissetmektir.

4. Güven: Bireyin verdiği kararların temelinde öncelik olarak kendi analizlerine önem vererek hayatın zorlukları karşısında kendi sorumluluğunu alması durumudur. Böylelikle kişi kendini gerçekleştirme ve bulma yoluna da varmış olacaktır. Güven duygusu sürece olan sadakat ve serbest bırakma hissidir.
5. Hırslanmamak: İnsanlar çevresel şartlar altında belli hazlar doğrultusunda hedeflere varmak ister. Başarıya giderken sosyal bir hayatın içinde başarmış insanları görerek daha da hırslanmak ve başarıyı elde etmenin önemli olduğunu sanır. Hırslanmamak başarmak için koşmaya gerek kalmadan diğerlerini geçme kaygısı olmadan sadece kendisine inanmasıdır. Bilinçli farkındalığın felsefesinde bir başarı elde etmenin en önemli koşulu hedefe odaklanmaktan vazgeçerek yolculuktan haz almayı başarmaktır.
6. Kabul: Yaşanılan anları olduğu gibi görebilme kabiliyetidir.
7. Oluruna bırakma: Kabul davranışının bir sonraki adımıdır. Önce kabul sonra oluruna bırakmak; her ne yaşıyorsa yaşansın o anı sınırlandırmak yerine serbest bırakmaktır.

Grossman (2010) bilinçli farkındalığın, yaşamın günlük rutinlerini otomatik bir hal içinde yaşarken bireyin farkındalıklarını geliştirmesi ile dönüştürücü bir durum ile devamını sağlar. Kişinin acılar ile baş etme gücünü geliştiren ve mutlulukları arttırmak için çözüm olmaktadır.

Grossman'ın (2010) bilinçli farkındalık için temel olarak aldığı görüşler;

- 1) İnsanların varoluşsal olarak davranışlarına odak vermeden otomatik davranışlar olarak hareket ettiğini şu anı fark etmediklerini varsayar.
- 2) Kişilerarası iletişimde kendi bilinçleri içerisinde bir farkındalık ile ilişki kurdukları için iletişimde sıkıntılar yaşayabilirler.
- 3) İnsanların iç dünyalarında koşulsuz bir kabul ile yargılamadan ilişki kurabilecekleri yetenekleri geliştirebilir.
- 4) Yaşamın içinde anı yaşayarak farkındalıkları çoğaltmanın sonucunda otomatik davranışlardan arınarak daha anlamlı bir hayat yaşanabilir.
- 5) Kişi kendi içinde oluşturduğu farkındalık ve koşulsuz kabul ile idrak ve anlayış seviyesini farklı boyutlara taşıyabilir.

- 6) Bireyin içsel kontrolünü sağlaması sonucunda farkındalık ile yönettiği bir sistemle hayatını yönetebilir.

Bireyin bilinçli bir farkındalık ile yaşanan an içinde odaklanmasını sağlayan en önemli etken dikkattir. Bireyin otomatik olarak davranışsal bir yansıtma ile geçmiş yaşantılarından edindiği deneyimlerinden, acılarından öğrendiği ve gelecek içinde oluşturduğu olumsuz merak an içinde olanları etkiler. Bireyin bilinçli bir farkındalık ile an içine odaklanması sadece o anı deneyimlemesi açısından önem taşır. (Brown, Ryan ve Creswell, 2007). Dikkatin an içinde yaşanan deneyime odaklanması, bireyin bulunduğu durum içinde daha mantıklı bir duygu ve durum oluşturarak davranışlarını yönlendirmesine neden olur. Geçmişte edinilen olumsuz tecrübeler ve geleceğin kaygılı beklentileri ile şu ana odaklanmasını bilinçli bir farkındalık hali ile dikkat sayesinde oluşturabilir. Kişinin otomatik olarak duygusal depresif bir geçiş yaşadığı o andan bilinçli farkındalık ile çıkması bireyin yaşadığı döngüden çıkmasına yardımcı olur (Teasdale ve Chaskalson 2011). Birey yaşadığı hayat deneyimi içinde zorlandığı başarısızlık, yalnızlık, acı ve üzüntü duyguları ile karşı karşıya gelmektedir. Negatif duygularla buldukları durum içinde süreci sağlıklı bir şekilde yönetebilmesi, sakin kalmayı öğrenmeleri bilinçli farkındalık ile öz anlayış duygularının gelişmesi ile mümkündür (Özyeşil, 2011).

Siegel ve arkadaşları (2009) göre: Farkındalığın ne olmadığını anlayabilmek önemlidir.

- 1) Bireyin zihninin boş olması değildir. Zihnin birçok şeye dikkat vermesi değil tek bir şeye odaklanabilme yeteneği kazanmasıdır.
- 2) Duygularımızı anlayabilmeyi öğrenmektir. Duygusuz olmak demek değildir.
- 3) Farkındalık her şeyi bırakıp sadece kendine odaklanmak demek değildir. Farkındalığın meditasyon teknikleri içermesi ve Budist felsefeye olan yakınlığı bütün yaşamdan kendini alıkoymak gibi gözükebilir ama bu değildir. Aslında farkındalık yaşamın ağır şartları içinde otomatik hal durumundan çıkarak daha canlı bir şekilde anın tadını çıkarmaktır.
- 4) Farkındalığı yaşamın acılarından kaçmak olarak nitelendirmekte doğru değildir. Yaşanılan acıların farkına varmak ve tüm gerçekliği ile kabul edebilmek, sabretmek ve sorunları çözebilme noktasında bireyin kendisine inanmasıdır (akt. Erkoç, 2017).

Farkındalıklı bir bilinç düzeyi oluşturabilmek için örneğin;

- Çay içerken bardağın sıcaklığının farkına varabilmek, çayın tadını, kokusunu, gerçekten durarak hissedebilmek.
- Bireyin banyo yaparken suyun temasını hissedebilmesidir.
- Yağmurlu bir günde yayılan toprak kokusunu içine çekmek.
- Sonbaharda dökülen sararmış yapraklar içinde yürürken çıkan sesleri duyabilmek.
- Dondurma yerken tadına varabilmektir.

Bilinçli farkındalığın gelişmesi için şu ana odaklanmak çok önemlidir. Bireyin depresif bir hal içinde dikkatini şu ana vermesi zordur. Olumsuz fikirlerden kendisini toparlayamaz. Gerçek olmayan duygularla yaşar (Demir, 2014). Yargısızlık bilinçli farkındalık gelişimi için önemlidir. İnsan zihni olumsuz anıları, duygu ve düşünceleri otomatik olarak yaşama eğilimindedir. Belli yargılarla kişisel olarak yanıtlar vererek yaşar (Thera, 2001). Kabullenme, bireyin önce kendisini kabul ederek sonra çevresini kabul etmesi daha anlayışlı bir hal içinde yaşaması demektir. Bireyin koşulsuz bir kabul ile yaşayacağı olumsuzlukları çözmesine neden olur (Siegel, 2010, akt. Özyeşil, 2011:42). Mesafe koyma bir diğer bilinçli farkındalığın gelişimi için bireyin duygu ve düşüncelerinin esiri olmadan uzaktan kendisine bakması ve duygu ve düşüncelerinin farkında olmasına neden olur. Serbest bırakma, bireyin zihninde dolaşan negatif düşünceleri serbest bırakarak bilinçli bir farkındalık geliştirir (Demir, 2014). Literatürde bilinçli farkındalık; içsel ve kişilerarası bilinçli farkındalık olarak iki farklı kategoride ele alınmaktadır.

İçsel bilinçli farkındalık bireyin kendisine duyduğu şefkat ile kişinin zihninden geçen duygu, düşünce ve hisleri olumlu ve olumsuz halleri ile koşulsuz bir kabul ile görebilme yeteneğidir (Sedighimornani, 2019). Bireyin kendi iç yolculuğuna çıkma sürecinde tekrarlı olarak yaptığı egzersizler, meditasyon teknikleri, kendisine yoğunlaşarak dikkat vermesi, kişinin iç ve dış dünyayı algılamasında ve anlamasında etkilidir. Şimdiki ana uyum sağlayarak farkındalık oluşturmak otomatik davranışlardan çıkarak duyguları yansıtmaya neden olur (de Bruin ve ark., 2012). İçsel bilinçli farkındalık, bireyin gerçek kendine ulaştığı bir yolculuktur (Siegel ve ark., 2009). Bilinçli farkındalık problemlerin çözümü ile ilgilenmez, bireyin kendini ve

süreci öz anlayış ile kabul etmesi içsel bir uyuma ulaştırır (Dumas, 2005). İçsel bilinçli farkındalık kazanmanın bireyin yaşamın içinde kurduğu ilişkileri duyarlılıkla yapabilmesi hayatı kolaylaştıran bir durumdur (Beddoe, Murphy, 2004).

2.6.1. Kişilerarası Bilinçli Farkındalık

Kişilerarası bilinçli farkındalık; diğer insanlarla iletişim esnasında yargılayıcı olmadan, tepki vermeden kişinin kendine ve karşısındaki kişiye yönelik farkındalığıdır (Pratscher ve ark., 2018). Bireylerin bir ilişki içerisinde beraber oldukları evlilik kurumu içinde kişilerarası bilinçli farkındalık tanımını; eşler arasındaki etkili iletişim halleri olarak, eşlerin birbirlerini önemseyerek dinleme, anlama, empati kurabilme yeteneği ile önce kendi duygu ve düşüncelerini anlayarak bilerek farkındalık içinde sonra eşinin duygu ve düşüncelerinin farkına varması ile koşulsuz kabul etmesi, davranışlarını eşine göre düzenleyebilmesidir (Erus, 2019, s.120). Evlilik ilişkisi içinde bilinçli farkındalığın öz duygusu bireyin kendisini koşulsuz kabul ederken eşini de tüm duyguları ile kabul etmesidir. Bir ilişki başladığı zaman eşler ilişkiye önceki deneyimlerinden getirdikleri acı ve üzüntüleri eşlerin fark ederek ilişki içinde dikkatli ve özverili bir şekilde devam etmeleri evlilikte bilinçli farkındalık ile olur (Siegel, 2010).

Pepping ve Halford (2016), evlilikte bilinçli farkındalığın katkısı ile önce bireyin kendi kişisel kabulü ile kendisine olan uyumu artar. Bireyin böylelikle sağlıklı bir kişisel algısı oluşmuştur. Duygularını yönetebilme yeteneği oluşturduğu için duygusal ilişkide sorun çözme kabiliyeti artar. İlişkinin zorlu dönemlerinde koşulsuz kabul ile farkındalık oluşturabilmesi kendi içinde yaşadığı duyguları anlamlandırabilir. Kendi duygularının farkında olan birey süreçleri yöneterek ilişkiyi daha iyi bir düzeye çıkarabilir. Bireyin empati yeteneği geliştiği için ilişkide yaşanan stresli durumları karşı tarafın duygularını anlaması ile ilişkiye destek verir. Son olarak birlikte yaşanan zamanların bilinçli olarak farkındalık ile yaşanması ilişkiden alınan doyumun artmasına sebep olur. Bireylerin evlilikte zamanla birbirlerini tanıdıkları yanılısamasına kapılmaları davranışların ve durumların değişebileceği fikrini ortadan kaldırır. Bilinçli farkındalık ilişkide dikkatin çoğalması ile eşinin değişimine tanık olmasını kolaylaştırır ve çatışmaların çözülmesi konusunda ilişkiye sağlıklı bir bakış açısı kazandırır (Burpee, Langer, 2005).

Bilinçli farkındalığın evlilik ilişkisinde kişilerarası iletişim olarak eşlerin birbirlerini duygusal olarak görebilmelerini, empati kurabilmelerini yaşadıkları yaşam deneyiminde iyi oluş hallerinin artarak birbirlerine ayırdıkları zamanların kaliteli hale gelmesi karşılıklı duygusal düzeyde anlayış ile mümkündür (Parlar ve Akgün, 2018). Etkili bir ilişki için iletişimin evlilik için önem taşıdığı yapılan araştırmalarda şu anın yaşandığı süreçte bilinçli bir hal ile deneyimlenmesi çiftler arasında olan iletişimi güçlendirdiği bireylerin ilişkilerinde olumlu sonuçlara yol açtığına rastlanılmıştır (Gehart ve McCollum, 2007)

Bireylerin evlilik ilişkisi içinde bilinçli bir hal ile farkındalık oluşturmaları yaşanacak problemlerin çözümünde önemli bir yeredir. Evliliğin kendi içindeki sisteminde iki farklı yaşamdan gelen bireylerin çocukluk çağından getirdikleri travmatize halleri ile sorunların oluşmasına neden olurken bilinç düzeyinde kurulan ilişki içinde şu anın sorunları ile daha az travmatik bir ilişki sürdürebilir.

2.6.2. Bilinçli Farkındalık ve Meditasyon

Meditasyon; şu an ile kurulan ilişkide naif bir buluşmadır. Meditasyon esnasında duygularımızın en ham hali ortaya çıkar. Kişiyi iyileştirme yolculuğuna çıkarır (Hanh, 2008). Bireyin yaşadığı acıları ve mutsuzlukları görmezden gelinmesi yerine onları kabul ederek görmeyi seçmek ve zor olabilir ama deneyimlediğimiz karşılaşma ilişkimizi değiştirerek olumlu yönde etkileyecektir (Siegel, 2010a).

Hanh (1993) 9 maddede meditasyonu tanımlamıştır.

- 1) Nefesin tanımının yapılarak deneyim kazanılması,
- 2) Nefes almanın derinlemesine bir alış ile ağır ağır verilmesinin öğretilmesi,
- 3) Bedeni hissederek rahatlamayı öğretmek,
- 4) Bedene huzuru hissetmek,
- 5) Yüzdeki kaslara gülümseme ile huzuru hissettirmek,
- 6) Nefes ile bedeni yavaşlatmak,
- 7) Nefes alırken beden ve zihnin farkına vararak keyif almak,
- 8) Şimdinin hazzına varmak,
- 9) Beden duruşunun dik ve güzel duruma gelmesidir.

Meditasyonun gerçekten tesir edebilmesi belli dikkat, farkındalık ve gözlem yetenekleri ile olur. Beden ile zihin arasında aracı rolü üstlenen nefes, bireyin zihni dağınıklık gösterdiği zaman nefes ile dikkati tekrar toplamak mümkündür (Hanh,

1987) Davidson ve Luts (2008) meditasyon tekniklerinin bireyi rahatlatan ve odaklamasını sağlayan teknikler içerir. Odaklanmış dikkat ve açık meditasyon uygulamalarını incelemişlerdir. Meditasyon çeşitlerinden odaklanılmış dikkat ile seçilen bir nesne ile sakinlikle odaklanma içeren bir niyet edilir. Sonraki adım açık izleme öncesi dikkat evresi yapılmalıdır. Bu iki tekniğin birlikte kullanılması önemlidir.

2.7. Bilinçli Farkındalık Temelli Programlar

Bilinçli farkındalık temelli programların temel uygulama alanında pozitif psikoloji yer alır. Pozitif psikoloji temelinde bilinçli farkındalık, duyguların farkındalık kazandırmasında, sağlıklı ilişkiler oluşturmasında, önce kendisine sonra diğer ilişkide olanlara şefkatli olmayı öğrenmede ortak alanlara sahiptirler (Warren, 2020).

2.7.1. Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı

Meditasyon teknikleri içerisinde dikkati an içerisinde tutabilmeyi öğreten bir grup içi eğitimdir. Bireyin bedensel ve zihinsel olarak duyduğu acıyı stresi yönetebilme programdır. Programın kendisi stres verici olabilir. Çalışmanın en temelinde anda kalabilmek vardır. Oturma meditasyonu, mindful yürüyüş, şefkat meditasyonu, hoş giden ve gitmeyen anlar takvimi, görme egzersizi ile farkındalık algısını geliştirmek amaçlanır. Bireyin kendi dünyası ve dış dünya ile olan bağında daha sağlıklı bir ilişki içinde olmayı sağlar (Atalay, 2019). Programın içeriğinde bulunan farkındalığın temelinde bedensel algı vardır. Bedenin algısına varabilmek için beden tarama uygulamaları yapılır. Günlük yaşam aktivelerine uyumlanmış bir egzersiz programı verilir. Programın sonunda düşünce ve duyguların “dalgalı bir deniz gibi” olduğunun farkına varmak önemlidir (Baer, 2003).

2.7.2. Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi

Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi depresyon yaşayan bireylerin depresyonun tekrarlaması ile oluşan süreci değiştirmek için yapılan araştırmalar sonucunda ortaya çıkmıştır. (Segal ve ark., 2002; Evans ve ark., 2008). Bilişsel terapiden aldığı temelle bilişsel terapide olduğu gibi otomatik düşünceler ile karşı karşıya gelindiğinde savaştırmaz (Segal ve ark., 2002; Sipe ve Eisendrath, 2012). Bilinçli farkındalık tam olarak bu evrede araya girer ve depresyonun tekrarlaması durumunda olumsuz düşüncelerin yeşermesine izin vermeden durarak şu an ne hissediyorum ve neden

hissediyorum diyerek otomatik düşüncelerin kök salmasına engel olarak depresyonun rüminasyonunu engeller (Atalay, 2019).

2.7.3. Diyalektik Davranış Terapisi

Linehan (1993) Diyalektik davranış terapisini sınırda kişilik bozukluğu olan kişilerde uygulanan bilişsel davranışçı terapi sonuç vermediği için geliştirmiştir. Davranışsal olarak dikkat ve farkındalığı ele alarak meditasyon egzersizleri ile öğretim, modelleme, prova, koçluk yoluyla kabul ve değişim dengesini bulmasına yardımcı olur. Sınırda kişilik bozukluğu olan bireylerde özellikle intihar eğilimi olanlarda uygulanır (Çelikler, 2017). Bireylerin yaşadığı süreçte daha anlamlı bir hayat yaşamaları için bireyin kendi davranışlarını ve çevresindeki ilişkileri, kendilerini ve yaşanmışlıklarını özellikle şu anı koşulsuz kabul etmesini sağlamaktır. Kişilerarası iletişimin sağlıklı bir hale gelmesi için duyguların düzenlenmesi ve bireyin davranışlarında esneklik kazanması amaçlanmaktadır.

2.7.4. Kabul ve Kararlılık Terapisi

Budizm felsefesi ve bilişsel olarak etkileşimden doğan kabul ve kararlılık terapisi bir klinik uygulamadır. Bilişsel terapi tekniğindeki gibi doğrudan otomatik düşünceleri karşısına alıp değiştirmeye çalışmadan dönüştürmeye çalışan bir tekniği vardır. Yeni bir sistem olarak bireylerin sorunlarını kabul ve farkındalık ile geliştirmeyi hedefler. Daha sağlıklı bir yaşam için duygu ve düşüncelerin varlıklarını kabul ederek yeniden yapılandırma yoludur (Çelikler, 2017). Bu kabul bilinçli olarak farkındalıkla gerçekleri görerek dikkat vererek merak ve ilgi ile gözlemlemedir. Olumsuz duyguları zihnin alanından olumlu bir yola dönüştürmektir (Yavuz, 2015).

2.8. Kişilerarası Bilinçli Farkındalık ile İlgili Çalışmalar

Osmanlı (2023) evlilik doyumu ve affetme ile kişilerarası bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında ilgili değişkenlerin evlilik doyumu toplam varyansının %37 sini bulmuştur. Buna göre kişilerarası bilinçli farkındalık evlilik doyumu üzerinde anlamlı bir yordayıcı olmakla beraber evlilik doyumu ile kişilerarası bilinçli farkındalık arasında anlamlı yönde ve pozitif düzeyde ilişki bulunmaktadır.

Uzun'un (2021) çalışmasında İstanbul ilinde yaşayan 8 çift kontrol grubu 8 çift deney grubu olmak üzere en az 1 yıldır evli kişilerden oluşmaktadır. Deney grubuna 10 hafta süren grupla psikolojik danışma kapsamında bilinçli farkındalık temelli program ile çalışma yapılmıştır. Kontrol grubuna bir çalışma uygulanmamıştır. Araştırma sonucunda programın uygulandığı çiftlerin evlilik uyumu ve evlilikte bilinçli farkındalık puanları yüksek çıkmıştır. Kontrol grubunda ise anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Batum'un (2020) çalışmasında 499 evli birey ile çalışılmıştır. Çoklu regresyon analizi yapılarak evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığı, kişilik özellikleri ve öz anlayışın anlamlı düzeyde etkilediği sonucuna varılmıştır. Ebeveynlik tutumlarından demokratik bir yaklaşım ile büyüyen kişilerin evlilikte yaşadıkları bilinçli farkındalık düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Evli bireylerin kişilerarası bilinçli farkındalık düzeylerinin artması evlilik ilişkisine önemli bir katkı sağladığı görülmüştür.

Erus'un (2019) doktora tezi araştırmasına 550 evli birey katılmıştır. Korelasyon analizi sonucunda kişilerarası bilinçli farkındalık, duygusal zekâ, evlilik uyumu ve öznel iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bilinçli farkındalık ve öznel iyi oluş arasında yol analizine göre duygusal zekanın etkisi olduğu sonucuna varılmıştır. Bilinçli farkındalığın öznel iyi oluşu önemli derecede yordadığı bulunmuştur. Yapılan araştırmanın sonucuna göre bilinçli farkındalığın, öznel iyi oluş ve duygusal zekayı arttırdığı bulgusuna erişilmiştir.

Sipahi'nin (2020) yüksek lisans tezi araştırmasında, 494'u kadın 117'si erkek evli bireyler katılım sağlamıştır. Evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Kişilerarası bilinçli farkındalık ile ilişkisel otantiklik arasında evli bireylerde anlamlı düzeyde ilişki saptanmamıştır. Yapılan araştırmanın sonucunda evli bireylerin yaşam doyumunu bilinçli farkındalık düzeyleri anlamlı bir şekilde yordadığı bulgusuna varılmıştır.

Bayraktar'ın (2022) yüksek lisans araştırmasında toplam 662 genç yetişkinlerle oluşan araştırmanın sonucuna göre benlik farklılaşması ve kişilerarası bilinçli farkındalık ve affedicilik arasında ruminasyonun aracılık rolü ortaya çıkmıştır.

Aksöz'ün (2022) yüksek lisans tezi çalışmasında 2021 itibari ile 1 yıldır evli olan çiftleri almışlardır. Evlilik çatışması ile bilinçli farkındalık arasında negatif anlamlı bir

ilişki bulunmuştur. Bilinçli farkındalığın düzenleyici rolü olarak evlilik çatışma ruminasyonu ve evlilik doyumunu direkt olarak etkilediği sonucuna varılmıştır.

Topçu (2022) yüksek lisans çalışmasında toplamda 547 kişi katılım sağlamıştır. Çalışma sonuçlarına göre öz anlayış ve kişilerarası bilinçli farkındalığın affetmeyi anlamlı oranda etkilediği bulunmuştur.

Koyunsever (2022) yüksek lisans çalışmasında 346 kadın, 186 erkek evli birey katılmıştır. Yapılan araştırmanın sonuçlarına göre psikolojik iyi oluş, bilinçli farkındalık ve eş tükenmişliğinin evlilik doyumunu anlamlı bir şekilde etkilediğini saptamıştır. Evli bireyin mevcut yaşantısında sahip olduğu psikolojik iyi oluş bilinçli farkındalık ve eş tükenmişliğinin evliliğinden aldığı doyumunu etkilediği sonucuna varılmıştır.

Balci (2022) yüksek lisans çalışmasında Ankara ilinde anaokulu düzeyinde olan 361 çocuk ve ebeveynleri ile yapılmıştır. Araştırma sonuçlarında analize bakıldığında annelerin evlilikte bilinçli farkındalık ile çocukların sosyal duygusal iyi oluş psikolojik sağlamlık alt boyutlarından anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Annelerin evlilikte bilinçli farkındalık ölçeğinden aldıkları puanların çocuğun cinsiyeti ile anlamlı bir farklılık sonucu elde edilmemiştir. Anne babaların birlikte aynı evde aile oldukları durumda annelerin puanlarının daha yüksek çıktığı sonucunda varılmıştır.

Emrahoğulları (2021) tıpta uzmanlık tez çalışmasında toplam olarak 193 evli bireyin verileri ile yapılmıştır. Araştırmanın analizine göre evlilikte bilinçli farkındalığın evlilik doyumunu üzerinde bir etkisi olmadığı görülmüştür. Evlilikte bilinçli farkındalık ile evlilik doyumunu arasındaki ilişkide cinsiyetin düzenleyici etkisi olduğu sonucuna varılmıştır.

Akgün- Boylu (2018) yüksek lisans çalışmasında 274 katılımcı ile bulgulara ulaşmıştır. Kişilerin bilinçli farkındalık düzeyleri ve evlilik doyumları ile problem çözme becerileri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki sonucuna ulaşılmıştır.

Burpee ve Langer (2005) yapılan çalışmada 95 evli katılımcı ile bulgulara ulaşılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında bilinçli farkındalık ve evlilik doyumunu arasında güçlü düzeyde pozitif yönlü ilişkiye rastlanılmıştır.

Jones ve arkadaşları (2011) tarafından yapılan çalışmada bilinçli farkındalık, eşe bağlanma ve evlilik doyumunu değişkenleri incelenmiştir. 104 evli bireyin katılımıyla ulaşılan bulgular sonucu, eşe bağlanmanın, bilinçli farkındalık ve evlilik doyumunu

arasındaki aracı etkisinin kısmi bir etki olduğu tespit edilmiştir. Bilinçli farkındalık ve evlilik doyumu arasında ise yüksek düzeyde anlamlı ilişkiye rastlanmıştır.

Barnes ve arkadaşları (2007) yapılan araştırmada romantik ilişki doyumunda ve ilişki stresine verilen tepkilerde bilinçli farkındalığın rolünü iki ayrı çalışma ile incelemişlerdir. Buna göre 1. çalışmada bilinçli farkındalığın ilişki doyumunu arttırdığı görülürken 2. Çalışma bu sonuçlarla tutarlı sonuç vermiş ve çalışmayı genişletmiştir.

Wachs ve Cordova (2007), yaptıkları araştırmada duygu becerileri ve bilinçli farkındalığın evlilik uyumunu yordadığı gözlenirken becerikli duygu repertuarlarından özellikle duyguları tanımlama ve iletmeye ilgili olanlar ile öfkeyi yönetme becerisinin bilinçli farkındalık ve evlilik kalitesine aracılık yaptığı bulunmuştur. Bunun yanı sıra bilinçli farkındalık ve empati arasında anlamlı ilişki olduğu görülürken evlilik kalitesi ve empati arasında anlamlı düzeyde ilişkiye ulaşılamamıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA YÖNTEMİ

Bu kısımda çalışmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, veri toplama süreci ve veri toplama analizine yönelik bilgiler sunulmuştur.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada, genel tarama modellerinden olan ilişkiisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkiisel tarama modeli ile iki veya daha çok değişkenin birlikte değişme durumları ve değişimin derecesini belirlemek amaçlanmaktadır. Modelde, değişkenlerin ilişkisi gerçek neden-sonuç ilişkisi olmamakla beraber bir neden-sonuç ilişkisi olduğu doğrultusunda fikir vermektedir. Bunun sonucunda değişkenlerden biri hakkındaki durumun bilinmesi ile diğer bir değişken hakkında fikir yürütülebilir (Karasar, 2016). Bu çalışmada, katılımcıların yetişkin yaşam doyumları ile kişilerarası bilinçli farkındalığın ilişkili olup olmadığı ve ilişkili ise ne derece ilişkili olduğu; kişilerarası bilinçli farkındalığın yetişkin yaşam doyumunu yordama durumu incelenmektedir. Araştırmanın bağımsız değişkeni kişilerarası bilinçli farkındalık, bağımlı değişkeni yetişkin yaşam doyumudur.

3.2. Evren ve Çalışma Grubu

Çalışma grubunu, en az 1 yıldır evli olan 363 birey oluşturmaktadır. Katılımcılar belirlenirken olasılıksız örnekleme metodlarından olan amaçlı örnekleme ve uygun örnekleme yöntemleri tercih edilmiştir. Amaçlı örnekleme, araştırmanın amacı kapsamında daha zengin verilere ulaşabilmek için tercih edilen bir örnekleme yöntemidir. Bu araştırmada da amaçlı örnekleme yöntemlerinden olan ölçüt örnekleme tercih edilmiştir (Büyüköztürk ve ark., 2012). Katılımcıların evli olma şartının yanı sıra ölçüt olarak en az 1 yıldır da evli olmaları şartı konmuştur. Akabinde ölçütü karşılayan katılımcılar, uygun örnekleme yöntemi kullanılarak seçilmiştir. Uygun örnekleme yöntemi zaman, maliyet ve imkanlardaki sınırlılıklardan dolayı örneklemin görece kolay ulaşılabilir ve uygulama yapılabilir olması olarak tanımlanabilir (Büyüköztürk ve ark., 2012). Sonuç olarak Google Forms üzerinden ulaşılan çalışma

grubu, en az 1 senedir evli olan 363 bireyi kapsamaktadır. Çalışma grubuna ait demografik bilgilere Tablo 3.1’de yer verilmiştir.

Tablo 3.1: Çalışma Grubuna Ait Demografik Bilgilerin Frekans ve Yüzdeler Değerler

	Gruplar	<i>f</i>	%
Cinsiyet	Kadın	290	79,9
	Erkek	73	20,1
Yaş	18-30 yaş	66	18,2
	31-40 yaş	206	56,7
	41 yaş ve üzeri	91	25,1
Öğrenim Düzeyi	İlk- Ortaokul	57	15,7
	Lise	101	27,8
	Lisans ve üstü	205	56,5
Evlenme Yaşı	25 yaş ve altı	206	56,7
	26 yaş ve üzeri	157	43,3
Evlilik Süresi	1-5 yıl	74	20,4
	6-10 yıl	100	27,5
	11-15 yıl	83	22,9
	16 yıl ve üzeri	106	29,2
Çocuk Sayısı	Çocuğu yok	43	11,8

	1 çocuk	108	29,8
	2 çocuk	152	41,9
	3 ve daha fazla çocuk	60	16,5
Çalışma Durumu	Çalışıyor	211	58,1
	Çalışmıyor	152	41,9
Toplam		363	100,0

Tablo 3.1’de görüldüğü üzere katılımcıların %79,9’u (n=290) kadın, %20,1’i (n=73) erkektir. Katılımcıların %18,2’si (n=66) 18-30 yaşları, %56,7’si (n=206) 31-40 yaşları arasında ve %25,1’i (n=91) 41 yaş ve üzerindedir. %15,7’si (n=57) ilk ve ortaokul, %27,8’si (n=101) lise, %56,5’i (n=205) lisans ve lisansüstü mezundur. Katılımcılardan %56,7’sinin (n=206) evlenme yaşı 25 yaş ve altında, %43,3’ünün (n=157) evlenme yaşı ise 26 ve üzerindedir. %20,4’ünün (n=74) evlilik süresi 1-5 yıl, %27,5’inin (n=100) 6-10 yıl, %22,9’unun (n=83) 11-15 yıl arasındayken %29,2’sinin (n=106) 16 yıl ve üzerindedir. Katılımcılardan %11,8’i (43) çocuk sahibi değilken, %29,8’inin (108) 1 çocuğu, %41,9’unun (n=152) 2 çocuğu, %16,5’inin (n=60) 3 ve üzeri sayıda çocuğu vardır. Katılımcıların %58,1’i (n=211) herhangi bir işte çalışıyor iken %41,9’u (n=152) çalışmamaktadır.

3.3. Verilerin Toplanması

Bu çalışmada evli bireylerin; yaşam doyumlarını ölçmek için “Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği (YYDÖ)”, kişilerarası bilinçli farkındalık düzeylerini ölçmek için “Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği (EBFÖ)” kullanılmıştır. Bunun yanı sıra çalışma grubunu oluşturan bireylerin demografik bilgileri için araştırmacı tarafından oluşturulan “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Kullanılan ölçme araçlarına ait bilgiler aşağıda sunulmuştur.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Çalışmada, katılımcıların demografik bilgilerini almak için araştırmacı tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Kişisel Bilgi Formunda; cinsiyet, yaş,

eğitim düzeyi, evlenme yaşı, evlilik süresi, ocuk sayısı, çalışma durumu gibi demografik özellikleri tespit etmeye yönelik sorular yer almaktadır (Ek1).

3.3.2. Yetişkin Yaşam Doyumu leği

Yetişkin Yaşam Doyumu leği, yetişkin kişilerin yaşam doyumunu ölçmek amacıyla Kaba, Erol ve Güç (2017) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, ilk faktörü genel yaşam doyumunu olmak üzere ilişki doyumunu, benlik doyumunu, sosyal evre doyumunu ve iş doyumunu olmak üzere 5 faktörlü yapıdadır. Toplam 21 maddeden oluşan ölçeğin 6. maddesi ters kodlanmıştır. Ölçek 5’li Likert tipi (“1” Hiç uygun değil, “2” Uygun değil, “3” Kısmen uygun, “4” Uygun ve “5” Tamamen uygun) derecelendirme leğidir (Ek2). Ölçekten en düşük 21 en yüksek 105 puan alınabilmektedir. Ölçekten alınan puan yüksek olduğunda kişinin kendi yaşamını olumlu değerlendirdiği anlamı çıkarılır. Ölçeğin yapı geçerliliği, açımlayıcı faktör analizi ve doğrulayıcı faktör analizi ile değerlendirilmiştir. Ölçekte açıklanan toplam varyansın %65,98 olduğu tespit edilirken birinci faktörün varyansın %31,57’sini açıkladıkları maddelerin faktör yüklerinin birinci faktörde .40 ve .68 aralığında değiştiği saptanmıştır. İç tutarlılık ve test tekrar test yöntemi ile ölçeğin güvenirlik koşullarını sağladığı grlmştir. Ölçeğin güvenirlik katsayısı Cronbach Alfa .87 olarak hesaplanmıştır.

3.3.3. Evlilikte Bilinçli Farkındalık leği (EBF)

Evlilikte Bilinçli Farkındalık leği, Erus ve Deniz (2018) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek ile amaçlanan evlilik ilişkisi içerisinde bireylerin kişilerarası bilinçli farkındalık düzeylerini belirlemektir. Ölçek derecelendirme ölçeklerinden olan 5’li Likert tipindedir (“1” Hiçbir Zaman, “2” Nadiren, “3” Bazen, “4” oğu Zaman ve “5” Her Zaman) (Ek4). Tek faktörlü olan ölçeğin iki maddesi ters çevrilmiş maddedir (8. ve 11. madde) ve ölçek toplam 12 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten en yüksek 60 puan en düşük ise puan 12 puan alınabilmektedir. Ölçekten alınan puanın yüksek olması kişinin evliliğinde kişilerarası bilinçli farkındalık düzeyinin yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik analizi için iki aşamada veri toplanmış ve bunun sonucunda Cronbach Alfa İç Tutarlılık Katsayısı ayrı iki araştırma grubu için .87 ve .85 bulunarak ölçeğin güvenirlik analizi sonuçlarının yüksek olduğu ortaya

konmuştur. Faktör analizi sonucuna göre ise ölçek tek boyuttan oluşmakta ve bu boyut toplam varyansın %42,70'ini açıklamaktadır (Erus ve Deniz, 2018).

3.4. Verilerin Çözümlemesi

Bu çalışmanın istatistiksel analizi IBM SPSS 22 paket programı kullanılarak yapılmıştır. Analiz öncesinde verilerin normal dağılım gösterip göstermediğine bakmak için çarpıklık ve basıklık değerleri hesaplanmıştır (bkz. Tablo:3.2). Çarpıklık ve basıklık +1 ve -1 değerleri arasında ise dağılım normal dağılım olarak kabul edilebilir (Çokluk ve ark., 2016). Yaşam doyumu ve kişilerarası bilinçli farkındalık puanlarına ilişkin çarpıklık ve basıklık değerleri ve tanımlayıcı istatistikler Tablo 3.2'de sunulmuştur.

Tablo 3.2: Çalışmada Kullanılan Ölçekler ve Alt Boyutları ile İlgili Tanımlayıcı İstatistikler

Ölçekler ve Alt Boyutlar	N	\bar{X}	SS	Çarpıklık	Basıklık
Yetişkin Yaşam Doyumu	363	3,56	,66	-,291	-,070
Genel Yaşam Doyumu	363	3,47	,67	-,171	-,041
İş Doyumu	363	2,92	1,20	-,008	-,923
Benlik Doyumu	363	4,08	,78	-,788	,295
Sosyal Çevre Doyumu	363	3,20	1,01	-,154	-,620

İlişki Doyumu	363	4,14	,81	-,972	,605
---------------	-----	------	-----	-------	------

Evlilikte Kişilerarası Bilinçli Farkındalık	363	3,98	,64	-,691	,437
---	-----	------	-----	-------	------

Yukarıdaki tabloda görüldüğü üzere yetişkin yaşam doyumu ve yetişkin yaşam doyumu ölçeği alt boyutları ile evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık puanlarının çarpıklık ve basıklık değerlerinin (en düşük= -,972, en yüksek= ,605) +1 ve -1 arasındadır. Bu sebeple araştırma verilerinin analizinde parametrik testler kullanılmıştır.

Araştırmada yetişkin yaşam doyumunun çeşitli demografik değişkenlerle ilişkisi analiz edilmiştir. Demografik verilerin yüzdeler ve frekans değerleri hesaplanmıştır. Yetişkin yaşam doyumu ve demografik değişkenler arasındaki farklılaşma durumunu analiz etmek için parametrik analiz yöntemlerinden Bağımsız Gruplar t Testi ile Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Anlamlı çıkan ANOVA analizinin ardından farklılığın hangi gruplardan kaynaklı olduğunu bulmak için Post-Hoc teknikleri kullanılmıştır. Grup varyanslarının homojen olup olmadığını saptamak amacıyla Levene's Testi kullanılmıştır. Sonuçlar homojen bulunduğu için Post-Hoc tekniklerinden Scheffe Testinin kullanılması tercih edilmiştir. Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği ile Evlilikte Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Ölçeğinden elde edilen puanlar arasındaki ilişkiyi ortaya koymak için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu kullanılmıştır. Evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın yetişkin yaşam doyumunu yordama durumu ve ne derece yordadığını analiz etmek amacıyla Basit Doğrusal Regresyon Analizi yapılmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA BULGULARI

Araştırmanın bu kısmında elde edilen bulguların analizlerine yer verilmiştir. İlk olarak araştırmaya katılan katılımcıların demografik bilgilerine yönelik verilerin analizine, ardından da yetişkin yaşam doyumu ve kişilerarası bilinçli farkındalık arasındaki ilişki ve yordama durumu ile yetişkin yaşam doyumu ve demografik değişkenler arasındaki ilişkiye yönelik istatistiksel analiz sonuçlarına yer verilmiştir.

4.1. Demografik Bilgiler

Çalışmaya katılan evli bireylerin demografik bilgilerine yönelik frekans ve yüzdeler dağılımları aşağıda yer almaktadır.

Tablo 4.1: Çalışma Grubuna Ait Demografik Bilgilerin Frekans ve Yüzdeler Değerleri

	Gruplar	<i>f</i>	%
Cinsiyet	Kadın	290	80
	Erkek	73	20
Yaş	18-30 yaş	66	18
	31-40 yaş	206	57
	41 yaş ve üzeri	91	25
Öğrenim Düzeyi	İlk- Ortaokul	57	16
	Lise	101	28
	Lisans ve üstü	205	57
Evlenme Yaşı	25 yaş ve altı	206	57
	26 yaş ve üzeri	157	43
Evlilik Süresi	1-5 yıl	74	20
	6-10 yıl	100	28
	11-15 yıl	83	23
	16 yıl ve üzeri	106	29
Çocuk Sayısı	Çocuğu yok	43	12
	1 çocuk	108	30
	2 çocuk	152	42
	3 ve daha fazla çocuk	60	17

Çalışma Durumu	Çalışıyor	211	58,1
	Çalışmıyor	152	41,9
Toplam		363	100

Tablo 4.1’de görüldüğü üzere katılımcıların %79,9’u (n=290) kadın, %20,1’i (n=73) erkektir. Katılımcıların %18,2’si (n=66) 18-30 yaşları, %56,7’si (n=206) 31-40 yaşları arasında ve %25,1’i (n=91) 41 yaş ve üzerindedir. %15,7’si (n=57) ilk ve ortaokul, %27,8’si (n=101) lise, %56,5’i (n=205) lisans ve lisansüstü mezunudur. Katılımcılardan %56,7’sinin (n=206) evlenme yaşı 25 yaş ve altında, %43,3’ünün (n=157) evlenme yaşı ise 26 ve üzerindedir. %20,4’ünün (n=74) evlilik süresi 1-5 yıl, %27,5’inin (n=100) 6-10 yıl, %22,9’unun (n=83) 11-15 yıl arasındayken %29,2’sinin (n=106) 16 yıl ve üzerindedir. Katılımcılardan %11,8’i (43) çocuk sahibi değilken, %29,8’inin (108) 1 çocuğu, %41,9’unun (n=152) 2 çocuğu, %16,5’inin (n=60) 3 ve üzeri sayıda çocuğu vardır. Katılımcıların %58,1’i (n=211) herhangi bir işte çalışıyor iken %41,9’u (n=152) çalışmamaktadır.

4.2. Yetişkin Yaşam Doyumu ve Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular

Araştırmanın bağımlı değişkeni yetişkin yaşam doyumu iken bağımsız değişkeni kişilerarası bilinçli farkındalıktır. Aşağıda katılımcıların Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeğinden aldıkları toplam puan ve alt boyut puanları ile Evlilikte Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Ölçeğinden aldıkları puan arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan Pearson Çarpım Moment Korelasyon Analizine yönelik bulgulara yer verilmiştir. Analiz sonuçları Tablo 4.2’de sunulmuştur.

Tablo 4.2: Pearson Çarpım Moment Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	1. Yetişkin Yaşam Doyumu Puanı	2. Genel Yaşam Doyumu	3. İş Doyumu	4. Benlik Doyumu	5. Sosyal Çevre Doyumu	6. İlişki Doyumu
Kişilerarası Bilinçli Farkındalık	.538*	.500*	.238*	.504*	.323*	.535*

*p<.01

Tablo 4.2’de görüldüğü üzere yetişkin yaşam doyumu ile evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı ilişki olduğuna ulaşılmıştır ($r=.53$; $p<.01$). Yetişkin yaşam doyumu alt boyutlarından genel yaşam doyumu ($r=.50$; $p<.01$); benlik doyumu ($r=.50$; $p<.01$); sosyal çevre doyumu ($r=.32$; $p<.01$); ilişki doyumu ($r=.53$; $p<.01$) ile evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı ilişkiye ulaşılmıştır. Yetişkin yaşam doyumu alt boyutlarından iş doyumu ile evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık arasında ise pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r=.19$; $p<.01$).

4.3. Kişilerarası Bilinçli Farkındalığın Yetişkin Yaşam Doyumunu Yordama Durumuna Yönelik Bulgular

Araştırmanın bu kısmında katılımcıların evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık düzeylerinin yetişkin yaşam doyumlarını yordama durumlarını saptamak için gerçekleştirilen Basit Doğrusal Regresyon Analizi bulgularına yer verilmiştir. Analizin sonuçları Tablo 4.3’te sunulmuştur.

Tablo 4.3: Yetişkin Yaşam Doyumu Toplam Puanı Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın yetişkin yaşam doyumu toplam puanını yordama durumu					
Değişkenler	B	SH	B	t	p
Sabit	1.366	.184	-	7.405	.000
Evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık	.553	.046	.538	12106	.000

$R=.538$; $R^2=.290$; $F=146,567$; $p<.001$

Tablo 4.3’te görüldüğü üzere basit doğrusal regresyon analizi ile evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın yetişkin yaşam doyumunu yordadığı bulunmuştur. Evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık, yetişkin yaşam doyumu toplam varyansının %29’unu açıklamaktadır.

Tablo 4.4: Genel Yaşam Doyumu Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın genel yaşam doyumunu yordama durumu

Değişkenler	B	SH	B	t	p
Sabit	1.376	.195	-	7.070	.000
Evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık	.527	.048	.500	10.934	.000

R=.500; R²=.250; F=119,542; p<.001

Tablo 4.4'te görüldüğü üzere basit doğrusal regresyon analizi ile evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın yetişkin yaşam doyumunu alt boyutlarından olan genel yaşam doyumunu yordadığı bulunmuştur. Evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık, genel yaşam doyumunu toplam varyansının %25'ini açıklamaktadır.

Tablo 4.5: İlişki Doyumu Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın ilişki doyumunu yordama durumu					
Değişkenler	B	SH	β	t	p
Sabit	1.466	.226	-	6.475	.000
Evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık	.673	.056	.535	12.001	.000

R=.535; R²=.286; F=144,022; p<.001

Tablo 4.5'te görüldüğü üzere basit doğrusal regresyon analizi ile evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın yetişkin yaşam doyumunu alt boyutlarından olan ilişki doyumunu yordadığı bulunmuştur. Evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık, ilişki doyumunu toplam varyansının %29'unu açıklamaktadır.

Tablo 4.6: Benlik Doyumu Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın benlik doyumunu yordama durumu					
Değişkenler	B	SH	β	t	p
Sabit	1.651	.223	-	7.398	.000
Evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık	.611	.055	.504	11.065	.000

R=.504; R²=.254; F=122,437; p<.001

Tablo 4.6’da görüldüğü üzere basit doğrusal regresyon analizi ile evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın yetişkin yaşam doyumu alt boyutlarından olan benlik doyumunu yordadığı bulunmuştur. Evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık, benlik doyumunu toplam varyansının %25’ini açıklamaktadır.



Tablo 4.7: Sosyal Çevre Doyumu Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın sosyal çevre doyumunu yordama durumu					
Değişkenler	B	SH	B	t	p
Sabit	1.180	.317	-	3.719	.000
Evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık	.509	.079	.323	6.477	.000

R=.323; R²=.105; F=41,952; p<.001

Tablo 4.7’de görüldüğü üzere basit doğrusal regresyon analizi ile evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın yetişkin yaşam doyumunu alt boyutlarından olan sosyal çevre doyumunu yordadığı bulunmuştur. Evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık, sosyal çevre doyumunu toplam varyansının %10.5’ini açıklamaktadır.

Tablo 4.8: İş Doyumu Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın iş doyumunu yordama durumu					
Değişkenler	B	SH	β	t	p
Sabit	1.157	.388	-	2.984	.003
Evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık	.445	.096	.238	4.636	.000

R=.238; R²=.056; F=21,494; p<.001

Tablo 4.8’de görüldüğü üzere basit doğrusal regresyon analizi ile evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın yetişkin yaşam doyumunu alt boyutlarından olan iş doyumunu yordayıcılığı anlamlı bulunmuştur. Ancak evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın belirleyicisi olarak iş doyumunun açıklayıcılığının zayıf olduğu görülmektedir. Evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık, iş doyumunu toplam varyansının %0.56’sını açıklamaktadır.

4.4. Demografik Değişkenlerin Evli Bireylerde Yetişkin Yaşam Doyumu ile İlişkisinin İncelenmesine Yönelik Bulgular

Araştırmanın bu kısmında katılımcıların yetişkin yaşam doyumları ile çeşitli demografik değişkenler (cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, evlenme yaşı, evlilik süresi, çocuk sayısı, çalışma durumu) arasındaki ilişkiye yönelik bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 4.9: Cinsiyet Değişkeni Açısından Evli Bireylerin Yetişkin Yaşam Doyumu Puanlarına İlişkin Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları

Yetişkin Yaşam Doyumu	Gruplar	N	\bar{X}	SS	Sd	t	P
Cinsiyet	Erkek	73	3,64	0,649	361	1.132	.25
	Kadın	290	3,54	0,664			

*p>.05

Tablo 4.9’da görüldüğü üzere bağımsız gruplar t testi analizi sonuçlarına göre, katılımcıların yetişkin yaşam doyumu toplam puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($t[361]=1.132$; $p>.05$). Bir diğer ifadeyle katılımcıların yetişkin yaşam doyumları cinsiyetlerine göre değişmemektedir.

Tablo 4.10: Yaş Değişkeni Açısından Evli Bireylerin Yetişkin Yaşam Doyumu Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Testi Sonuçları

	Gruplar	N	\bar{X}	SS	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p
Yetişkin Yaşam Doyumu	18-30 yaş	66	3,53	0,64	<u>G. Arası</u>	1,434	2	0,717	1,643	.19
	31-40 yaş	206	3,52	0,64	<u>G. İçi</u>	157,077	360	0,436		
41 yaş ve üzeri		91	3,67	0,69	<u>Toplam</u>	158,511	362			

*p>.01

Tablo 4.10’da görüldüğü üzere katılımcıların yetişkin yaşam doyumu ile yaş değişkeni arasındaki ilişkiye tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yöntemi ile bakılmıştır. Analiz sonucunda katılımcıların yetişkin yaşam doyumu toplam puanları ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılığa ulaşılamamıştır ($F=1,643$, $p>.05$).

Tablo 4.11: Eğitim Düzeyi Değişkeni Açısından Evli Bireylerin Yetişkin Yaşam Doyumuna Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Testi

Sonuçları

	Gruplar	N	\bar{X}	SS	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p
Yetişkin Yaşam Doyumu	İlk-Ortaokul	57	3,4	0,67	G. Arası	3,311	2	1,656	3,841	.022*
	Lise	101	3,49	0,7	G. İçi	155,2	360	0,431		
	Lisans ve Üstü	205	3,64	0,62	Toplam	158,511	362			
	Toplam	363	3,56	0,66						

*p<.05

Tablo 4.11’de görüldüğü üzere tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda, katılımcıların yetişkin yaşam doyumuna toplam puanlarının eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (F=3,841, p<.05). Bu farkın hangi gruptan kaynaklandığını bulmak için Post-Hoc analizi tekniklerine başvurulmuştur. Öncelikle Levene’s Testi sonucunda varyansların homojen olduğu saptandığından (p>.05) Scheffe testi kullanılmıştır. Analiz sonuçlarına Tablo 4.12’te yer verilmiştir.

Tablo 4.12: Yetişkin Yaşam Doyumu Puanlarının Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Farklaşmasına İlişkin Scheffe Testi Sonuçları

(D)Eğitim Düzeyi	(J)Eğitim Düzeyi	Ortalamalar Arası Fark (I-J)	p
İlk- Ortaokul	Lise	-,09507	.68
	Lisans ve Üstü	-,24359*	.04
Lise	İlk-Ortaokul	,09507	.68
	Lisans ve Üstü	-,14851	.17
Lisans ve Üstü	İlk-Ortaokul	-,24359*	.04
	Lise	,14851	.17

*p<.05

Tablo 4.12’de görüldüğü üzere, ilk-ortaokul mezunlarının yetişkin yaşam doyumuna toplam puanlarının lisans-lisansüstü mezunlarına göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği görülmektedir (p<.05). Diğer alt gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır (p>.05). Buna göre, ilk-ortaokul mezunlarının

(n=57; \bar{X} =3,40) yetişkin yaşam doyumları, lisans-lisansüstü (n=205; \bar{X} =3,64) mezunlarına göre daha yüksektir.

Tablo 4.13: Evlenme Yaşına Göre Evli Bireylerin Yetişkin Yaşam Doyumu Puanlarına İlişkin Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları

Yetişkin Yaşam Doyumu	Gruplar (Yaş)	N	\bar{X}	SS	Sd	T	P
Evlenme Yaşı	25 ve altı	206	3,61	0,656	360	1.614	.98
	26 ve üstü	156	3,5	0,665			

*p>.05

Tablo 4.13'te görüldüğü üzere bağımsız gruplar t testi analizine göre katılımcıların yetişkin yaşam doyumu toplam puanlarının evlenme yaşlarına göre anlamlı farklılık göstermediği görülmektedir ($t[360]=1.614$; $p>.05$). Başka bir ifadeyle katılımcıların yetişkin yaşam doyumları evlenme yaşlarına göre değişmemektedir.

Tablo 4.14: Evlilik Süresi Açısından Evli Bireylerin Yetişkin Yaşam Doyumu Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Testi Sonuçları

	Gruplar	N	\bar{X}	SS	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p
Yetişkin Yaşam Doyum	1-5 yıl	74	0,48	0,62	<u>G. Arası</u>	1,103	3	0,368		
	6-10 yıl	100	3,55	0,67	<u>G. İçi</u>	157,408	359	0,438		
	11-15 yıl	83	3,65	0,63	<u>Toplam</u>	158,511	362		0,839	.47
	16 yıl ve üzeri	106	3,56	0,68						
	Toplam	363	3,56	0,66						

*p>.05

Tablo 4.14'te görüldüğü üzere tek yönlü varyans analizine (ANOVA) göre katılımcıların yetişkin yaşam doyumu toplam puanlarının evlilik süresi değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($F=,839$, $p>.05$).

Tablo 4.15: Çocuk Sayısı Açısından Evli Bireylerin Yetişkin Yaşam Doyumu Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Testi Sonuçları

Gruplar	N	\bar{X}	SS	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p
Çocuğu yok	43	3,5	0,6	<u>G. Arası</u>	0,206	3	0,07	0,16	.92
Yetişkin Yaşam Doyumu	1 çocuk	108	3,6	0,5	<u>G. İçi</u>	158,31	359	0,44	
	2 çocuk	152	3,6	0,7	<u>Toplam</u>	158,51	362		
	3 ve daha çok	60	3,6	0,7					
	Toplam	363	3,6	0,7					

*p>.05

Tablo 4.15'te görüldüğü üzere tek yönlü varyans analizine (ANOVA) göre katılımcıların yetişkin yaşam doyumu toplam puanlarının çocuk sayısı değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği görülmektedir (F=,156, p>.05).

Tablo 4.16: Çalışma Durumuna Göre Evli Bireylerin Yetişkin Yaşam Doyumu Puanlarına İlişkin Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları

Yetişkin Yaşam Doyumu	Gruplar	N	\bar{X}	SS	Sd	t	P
Bir işe sahip olma	<u>Çalışıyor</u>	<u>211</u>	<u>3,6</u>	<u>0,65</u>	<u>361</u>	2.303	.022*
	Çalışmıyor	152	3,5	0,67			

*p<.05

Tablo 4.16'da görüldüğü üzere bağımsız gruplar t testi analizine göre katılımcıların yetişkin yaşam doyumu toplam puanlarının çalışıp çalışmama durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur ($t[361]=2.303$; $p<.05$). Başka bir ifadeyle katılımcıların yetişkin yaşam doyumları bir işte çalışıp çalışmamalarına göre değişmektedir. Çalışan katılımcıların yetişkin yaşam doyumu düzeylerinin ($\bar{X} = 3,63$), çalışmayan katılımcıların yetişkin yaşam doyumu düzeylerinden ($\bar{X} = 3,47$) daha yüksek olduğu saptanmıştır.

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Çalışmanın bu kısmında, bulgular ilgili literatür bağlamında tartışılmış ve yorumlanmıştır. Bölümün sonunda ise evli bireylerin yaşam doyumlarını ve kişilerarası bilinçli farkındalık düzeylerini artırmaya yönelik öneriler sunulmuştur.

5.1. Yaşam Doyumu ve Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Tartışma ve Yorumları

Bu araştırmanın sonuçlarına göre evli bireylerin yetişkin yaşam doyumları ile kişilerarası bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Evli bireylerin yetişkin yaşam doyumları ve evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık düzeyleri arasında pozitif yönde ve orta düzeyde ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yetişkin yaşam doyumu alt boyutlarından olan genel yaşam doyumu, benlik doyumu, ilişki doyumu, sosyal çevre doyumu ve iş doyumu ile kişilerarası bilinçli farkındalık arasında da anlamlı bir ilişki olduğu ortaya konmuştur. İş doyumu hariç sayılan tüm alt boyutlarla kişilerarası bilinçli farkındalık arasında pozitif yönde anlamlı ve orta düzeyde bir ilişkiye ulaşılırken iş doyumu ile ise pozitif yönde anlamlı ve düşük düzeyde ilişki olduğu bulunmuştur.

Literatür incelendiğinde de benzer sonuçlara ulaşılan çalışmalar olduğu görülmektedir. Sipahi (2020)'nin yüksek lisans tez çalışmasında evlilik yaşam doyumu ve kişilerarası bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Yapılan bu çalışmanın bulguları ile yaptığımız araştırmanın ulaşılan bulguları tutarlılık göstermektedir.

Kişilerarası bilinçli farkındalık kavramı literatürde yeni olduğu için yapılan çalışmalar sınırlılık göstermektedir. Bu sebeple literatürdeki yaşam doyumu ile ilişkili olabilecek benzer kavramlara değinilecektir. Yaşam doyum ölçeği alt boyutlarından olan ilişki doyumu ile kişilerarası bilinçli farkındalık düzeyleri arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Koyunsever (2022)'in, bu

sonuçla ilişkili olabilecek araştırması sonucunda evlilik doyumu ve kişilerarası bilinçli farkındalık düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye rastlanılmıştır. Kişilerarası bilinçli farkındalığın alanyazında yeni bir kavram olması göz önüne alındığında yeterli çalışmaya ulaşmak güçleşmektedir. Bilinçli farkındalık kavramı ise kişilerarası bilinçli farkındalığa göre daha genel ve görece eski bir kavram olduğu için bilinçli farkındalıkla ilgili çalışmalara daha sık rastlanılmaktadır. Bilinçli farkındalık ile ilgili çalışmalara bakıldığında; Avşar (2020)'ın araştırmasında üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Özok (2018) doktora çalışmasında bilinçli farkındalık temelli programına tabi tuttuğu deney grubunun eğitim sonunda yaşam doyumlarının ve bilinçli farkındalık düzeylerinin anlamlı bir şekilde arttığı gözlemlenmiştir. Eskici (2022) yaptığı çalışmada yaşam doyumu ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki sonucuna varmıştır. Tuncer (2017) çalışmasında üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada bulgular sonucu yaşam doyumu ve bilinçli farkındalık arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Parmaksız (2020) ise yukarıda sayılan sonuçlardan farklı olarak evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile yaşam doyumları arasında anlamlı bir ilişkiye ulaşamamıştır. Özdoğan ve Balcı Çiçek (2021) çalışmasında yaşam doyumu ve bilinçli farkındalık arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Literatürde de görüldüğü üzere diğer çalışmalar ile ulaştığımız sonuç birbirini desteklemektedir. Bu sonuçlardan yola çıkılarak bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri arttıkça yaşam doyumları da artmaktadır. Yaşam doyumu kavramı içerisinde ilişki doyumu, benlik doyumu ve sosyal çevre doyumu gibi çeşitli yaşam alanlarına dair kavramlar yer almaktadır. Bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerini arttırabilecekleri müdahale ile hayatlarının birçok alanından doyum sağlayabilecek duruma gelebilecekleri söylenebilir.

5.2. Kişilerarası Bilinçli Farkındalığın Yordayıcılığına İlişkin Tartışma ve Yorumlar

Bu araştırmanın sonuçlarına göre evli bireylerin kişilerarası bilinçli farkındalık düzeyleri yetişkin yaşam doyumunu anlamlı olarak yordamaktadır. Yetişkin yaşam doyumunu, kişilerarası bilinçli farkındalık yordayıcı olarak %29 oranında açıklamaktadır. Bu bulguya göre kişilerarası bilinçli farkındalık evli bireylerin yaşam doyumlarına göre anlamlı katkı sağlamaktadır. Araştırma sonuçlarına göre, evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık, evli bireylerin yetişkin yaşam doyumu ölçeği alt

boyutlarından en yüksek katkıyı ilişki doyumu puanlarına yaparken en düşük katkıyı iş doyumu puanlarına sağladığı saptanmıştır.

Kişilerarası bilinçli farkındalık alanyazında henüz yeni bir kavramdır. Literatür incelendiğinde yetişkin yaşam doyumunun yordayıcısı olarak kişilerarası bilinçli farkındalığın ele alındığı çalışmalara rastlanmamakla birlikte bilinçli farkındalığın yaşam doyumu üzerindeki yordayıcılığını araştıran çalışmalar mevcuttur. Avşar (2020) yaptığı çalışmada bilinçli farkındalık ve sosyal becerinin birlikte üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarının anlamlı bir şekilde yordadığı bulgusuna varmıştır. Eskici (2022) ve Şahin (2019) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan araştırmaların bulgularına bakıldığında bilinçli farkındalığın yaşam doyumunu yordadığı görülmektedir. Yıkılmaz ve Demir GÜDÜL (2015) çalışmalarında yaşamda anlam varlığı ve bilinçli farkındalığın birlikte yaşam doyumunu yordadığını bulmuştur. Güler ve Usluca (2021) yetişkinlerle yaptığı çalışmada bilinçli farkındalığın yaşam doyumunu %11 oranında etkilediğini bulmuştur. Nam ve Akbay (2020) çalışmada yılmazlık, bilinçli farkındalık ve nevrotik kişilik özelliği yaşam doyumunu yordadığı sonucuna ulaşmıştır. Tüm bu sonuçlardan yola çıkarak bilinçli farkındalığın yaşam doyumu üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu söylenebilir.

5.3. Yaşam Doyumu ile Demografik Değişkenler Arasındaki Analizlere İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumları

Bu çalışmanın sonuçlarına göre evli bireylerin yetişkin yaşam doyumu toplam puanlarının eğitim düzeyi ve çalışma durumu değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Ancak evli bireylerin yetişkin yaşam doyumu toplam puanlarının cinsiyet, yaş, evlenme yaşı, evlilik süresi ve çocuk sayısı değişkenleri açısından anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur.

Çalışma sonucuna göre evli bireylerin yetişkin yaşam doyumu toplam puanlarının eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Buna göre ilk-ortaokul mezunlarının yaşam doyumları lisans-lisansüstü mezunlarının yaşam doyumlarından daha yüksektir. Alanyazın incelendiğinde Özşenel (2017) ise bu sonucun aksine yaptığı araştırma sonucunda lisansüstü mezunlarının orta öğretim mezunlarına göre yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu bulgularına ulaşılmıştır. Fernández-Ballesteros ve arkadaşları (2001) da 65 yaş üstünde olan İspanyollar ile yaptıkları çalışmada eğitim düzeyi ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı

bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Palmore ve Luikart (1972)'in araştırmasına göre eğitim durumu ile yaşam doyumu arasında pozitif ve düşük yönde ilişki bulunmaktadır. Tüm bu verilere bakıldığında eğitim durumunun yaşam doyumu üzerinde belirleyici bir değişken olduğundan bahsedilebilir ancak verilerin yönü ve ilişkiselliğin gücü farklılıklar göstermektedir; sağlıklı bir sonuca varabilmek için alanyazında farklı örneklem gruplarıyla yapılacak çalışmalara ihtiyaç olduğu görülmektedir.

Çalışma sonucuna göre evli bireylerin yetişkin yaşam doyumu toplam puanlarının çalışma durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır. Buna göre çalışan evli bireylerin yaşam doyumları çalışmayan evli bireylerin yaşam doyumlarından daha yüksektir. Alanyazında bu sonucu destekleyecek çalışmalar mevcuttur (Karalı, 2019). Evli bireylerin çalışma hayatı içerisinde olmasının ekonomik, sosyal ve bireyin hayatın içinde bir rol alması bakımından dinamik bir yaşam sürmesi bireyin hayata karşı özerkliğini arttırmakta ve hayatına anlam katarak yaşamdan aldığı doyumu yükseltmektedir.

Çalışma sonucuna göre evli bireylerin yetişkin yaşam doyumu toplam puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır. Alanyazında da bu sonuç ile tutarlı şekilde; Güler ve Usluca (2021), Karalı (2019) ve öğretmenler ile yaptıkları çalışmada Avşaroğlu ve arkadaşları (2005) cinsiyet ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. 19- 25 yaş aralığındaki genç yetişkinler ile yapılan çalışmada ise kadınların yaşam doyumlarının erkeklerden yüksek olduğu saptanmıştır (Gülcan ve Nedim-Bal, 2014). Cinsiyet değişkeni ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiye yönelik sonuçların örnekleme göre farklılıklar gösterdiği söylenebilir.

Çalışmanın sonucuna göre evli bireylerin yetişkin yaşam doyumu toplam puanlarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Alanyazın incelendiğinde Clemente ve Sauer (1976)'in araştırmasında yaş ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Başka bir araştırmaya göre yaş değişkeni ile yaşam doyumu arasında negatif yönde ve düşük düzeyde ilişki bulunmaktadır. Buna göre bireyler genç orta yaştan uzaklaştıkça yaşam doyumları düşmektedir (Palmore ve Luikart, 1972). Kadınlar ile yapılan bir araştırmanın sonucuna göre de yaş arttıkça yaşam doyumlarının düştüğü görülmüştür (Jan ve Masood, 2008). Öğretmenler ile yapılan çalışmada ise bu araştırmayla tutarlı olarak

yaş ve yaşam doyumu arasında anlamlı bir farklılaşmaya ulaşılamamıştır (Avşaroğlu ve ark., 2005).

Çalışmanın sonucuna göre evli bireylerin yetişkin yaşam doyumu toplam puanlarının evlenme yaşı değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Ulaşılan bir diğer sonuç evli bireylerin yetişkin yaşam doyumu toplam puanlarının evlilik süresi değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği yönündedir. Karalı (2019), Antalya’da yaşayan 99 evli bireyle yürüttüğü çalışmasında da evlilik süresi ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Çalışmanın sonucuna göre evli bireylerin yetişkin yaşam doyumu toplam puanlarının çocuk sayısı değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Selim (2007) *Türkiye’de Yaşam Doyumu ve Mutluluk* üzerine yaptığı araştırmasında ise iki ve üstü sayıda çocuğu olan bireylerin çocuksuz bireylere göre daha düşük yaşam doyumuna sahip oldukları sonucuna ulaşmıştır. Karalı (2019)’nın çalışmasında da çocuk sahibi olmayan bireylerin çocuk sahibi olanlara göre evlilik yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Demografik değişkenler ile yapılan çalışmalarda karıştırıcı değişkenler, araştırmalarda farklı sonuçlara ulaşılmasına neden olabilmektedir.

5.5. Sonuç ve Öneriler

Çalışmanın bu kısmında, araştırmanın sonuçlarına yer verilmiş ve ardından öneriler sunulmuştur.

5.5.1. Sonuçlar

Bu çalışmada evli bireylerin yetişkin yaşam doyumları ve kişilerarası bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Ardından, evli bireylerin kişilerarası bilinçli farkındalık düzeylerinin yetişkin yaşam doyumunu yordama durumu saptanmıştır. Çalışmanın sonunda ise evli bireylerin yetişkin yaşam doyumlarının ilgili demografik değişkenler açısından farklılaşma durumu analiz edilmiştir.

- Bu çalışma sonucunda, evli bireylerin yetişkin yaşam doyumu ile kişilerarası bilinçli farkındalık düzeyleri arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu,
- Evli bireylerin yetişkin yaşam doyumu alt boyutlarından olan genel yaşam doyumu ile kişilerarası bilinçli farkındalık düzeyleri arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu,
- Evli bireylerin yetişkin yaşam doyumu alt boyutlarından olan benlik doyumu ile kişilerarası bilinçli farkındalık düzeyleri arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu,
- Evli bireylerin yetişkin yaşam doyumu alt boyutlarından olan sosyal çevre doyumu ile kişilerarası bilinçli farkındalık düzeyleri arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu,
- Evli bireylerin yetişkin yaşam doyumu alt boyutlarından olan ilişki doyumu ile kişilerarası bilinçli farkındalık düzeyleri arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu,
- Evli bireylerin yetişkin yaşam doyumu alt boyutlarından olan iş doyumu ile kişilerarası bilinçli farkındalık düzeyleri arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu,
- Kişilerarası bilinçli farkındalığın yetişkin yaşam doyumunu yordadığı ve yetişkin yaşam doyumunu %29 oranında açıkladığı,
- Kişilerarası bilinçli farkındalığın yetişkin yaşam doyumu alt boyutlarının hepsini yordadığı tespit edilmiştir. Alt boyutların yordayıcılığında görece önem sıralaması ilişki doyumu, genel yaşam doyumu, benlik doyumu, sosyal çevre doyumu ve iş doyumudur.
- Kişilerarası bilinçli farkındalığın yetişkin yaşam doyumu alt boyutlarından olan ilişki doyumunu %29 oranında açıklayarak en yüksek katkıyı sağladığı görülmüştür.
- Kişilerarası bilinçli farkındalığın yetişkin yaşam doyumu alt boyutlarından olan sosyal çevre doyumunu % 10,5; iş doyumunu ise %0.56 oranında açıklayarak en zayıf etkiye sahip olduğu görülmüştür.

- Yetişkin yaşam doyumunun cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği,
- Yetişkin yaşam doyumunun yaş değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği,
- Yetişkin yaşam doyumunun eğitim düzeyine göre farklılaştığı buna göre; ilk-ortaokul mezunu olan evlilerin lisans ve lisansüstü mezunu olanlara göre yetişkin yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu, diğer alt gruplar için ise bir farklılaşma durumu olmadığı,
- Yetişkin yaşam doyumunun evlenme yaşı değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği,
- Yetişkin yaşam doyumunun evlilik süresi değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği,
- Yetişkin yaşam doyumunun çocuk sayısı değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği,
- Yetişkin yaşam doyumunun çalışma durumu değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği buna göre; çalışan bireylerin yetişkin yaşam doyumlarının çalışmayan bireylerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

5.5.2. Öneriler

- 1) Bu araştırmada kişilerarası bilinçli farkındalığın yaşam doyumunu yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca bağlı olarak evli bireylerin yaşam doyumlarını arttırmaya yönelik öncelikle kişilerarası bilinçli farkındalık düzeylerini arttıracak çalışmalar gerçekleştirilebilir.
- 2) Yetişkin ve çiftlerle çalışan ruh sağlığı uzmanları terapi süreçlerine kişilerarası bilinçli farkındalığa yönelik müdahaleler ekleyebilir. Koruyucu, önleyici müdahale yöntemi olarak kişilerarası bilinçli farkındalığı arttırmaya yönelik psikoeğitim programları yaygınlaştırılabilir.

- 3) Arařtırmada yařam doyumunu bireysel olarak deęerlendirilmiřtir, ileride yapılacak çalıřmalarda eřlerin çift olarak deęerlendirilmeye alınmasının daha saęlıklı sonuçlar vereceęi dūřunūlmektedir.
- 4) Bu alışma İstanbul ilinde yaşayan 363 evli bireyle sınırlıdır. İleride yapılacak araştırmalarda daha būyūk bir örneklem grubu ile çalışılabilir. Ayrıca farklı bir örneklem ile çalışılması karşılaştırma yapılmasına olanak sağlayabilir.
- 5) İleride yapılacak arařtırmalarda yařam doyumunu ile farklı deęiřkenlerin birlikte incelenmesi yařam doyumunu konusunda literatūrū zenginleřtirebilir.
- 6) Yurt içi alanyazında kişilerarası bilinçli farkındalık ile ilgili araştırmaların yeni ve kısıtlı olduğu fark edilmiştir. Kişilerarası bilinçli farkındalığın yaşam doyumunu ve/veya farklı değişkenlerle ele alınması gereken kavramlardan olduğu dūřunūlmektedir.

KAYNAKÇA

- Abu Bader, S., Rogers, A. ve Barusch, A.S. (2002). Predictors of life satisfaction in frail elderly. *Journal of Gerontological Social Work*. 38(3): 3-17.
- Adler, A. (2003). *Yaşamın Anlam ve Amacı*. (K. Şipal, Çev.). 6. Baskı. İstanbul: Say Yayınları.
- Akgün Boylu, Ş. (2018). *Evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile evlilik doyumu ve problem çözme becerisi arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Ticaret Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Aksoy, S. (2022). *Evli bireylerde sosyal medya kullanımı ile evlilik yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi Batman ili örneği* (Yüksek Lisans Tezi). Yalova Üniversitesi, Yalova.
- Aksöz, K. (2022). *Evlilikte yaşanan çatışmaların evlilik doyumuna etkisini anlamada bilinçli farkındalığın rolü* (Yüksek Lisans Tezi). Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Arslan, G. (2017). *Psychological maltreatment, forgiveness, mindfulness, and internet addiction among young adults: A study of mediation effect*. *Computers in Human Behavior*, pp. 57-66.
- 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.
- Atalay, Z. (2019). *Mindfulness, Bilinçli Farkındalık*, 4.basım. (İstanbul: İnkilab, 2019), 185-192.
- Ateş, F. B. (2019). Kuram ve uygulamaları ile aile danışmanlığı. T. Akbaş ve N. Ş. Özabacı (Ed.), *Aile danışmanlığı* (1. Basım) içinde (3-37). Ankara: Pegem Akademi.
- Avşar, N. (2020). *Yaşam doyumunun yordanmasında bilinçli farkındalık ve sosyal beceriler*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Avşaroğlu, S., Deniz, M. E., & Kahraman, A. (2005). Teknik öğretmenlerde yaşam doyumu iş doyumu ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (14), 115-129.
- Baer, R., (2003), Mindfulness as a clinical intervention. *Clinical Psychology Science and Practice*, 10(2), 125-143.

- Balci, Ş. (2022). *Annelerin evlilikte ve ebeveynlikte bilinçli farkındalık düzeyi ile okul öncesi dönem çocukların psikolojik sağlık düzeyleri ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Barnes, S., Brown, K. W., Krusemark, E., Campbell, W. K., & Rogge, R. D. (2007). The role of mindfulness in romantic relationship satisfaction and responses to relationship stress. *Journal of marital and family therapy*, 33(4), 482-500.
- Batum, D. (2020). *Evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın yordayıcıları olarak kişilik özellikleri ve öz anlayışın incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi, İstanbul.
- Bayraktar, E. (2022). *Romantik ilişkilerde kişilerarası bilinçli farkındalık ve benlik farklılaşması ile affedicilik arasındaki ilişkide ruminasyonun aracı rolü* (Yüksek Lisans Tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, İstanbul.
- Beddoe, A. E, and Murphy, S.O. (2004). Does mindfulness decrease stress and foster empathy among nursing students. *Journal of Nursing Education*. 43(7), 305-312.
- Budak, S. (2017). *Psikoloji sözlüğü* (5. Basım). Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Burpee, L. C., Langer, E. J. (2005). Mindfulness and marital satisfaction. *Journal of Adult Development*. 12(1), 43-51.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, K. Ş., & Karadeniz, Ş. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık. *Enstitüsü Dergisi*, 18(2), 195-207.
- 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.
- Canel, A. N. (2012). *Evlilik ve Aile Hayatı*. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı, Aile Eğitim Programı.
- Carroll, J. S., & Doherty, W. J. (2003). Evaluating the effectiveness of premarital prevention programs: a meta- analytic review of outcome research. *Family Relations*, 52(2), 105-118.
- Chipperfield, J. G., & Havens, B. (2001). Gender differences in the relationship between marital status transitions and life satisfaction in later life. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 56(3), P176-P186.

- Clemente, F., & Sauer, W. J. (1976). Life satisfaction in the united states. *Social Forces*, 54(3), 621-631.
- Coşkun, E. (2018). *Kişilerin mutluluk düzeyleri ve yaşam doyumlarının evlilik uyumları ile evlilik süreleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Cutrona, C. E. (1996). Social support as a determinant of marital quality. *In Handbook Of Social Support And The Family* (pp. 173-194). Springer, Boston, Ma.
- Cüceloğlu, D. (2017). *Evlenmeden Önce*. Remzi Kitabevi.
- Çam, Z. (2021). *Özel gereksinimli çocuğu olan annelerin aile yaşam kaliteleri ebeveynlik stresi ve evlilik yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Medeniyet Üniversitesi, İstanbul.
- Çatal, M. T., & Kalkan, M. (2019). Evli bireylerin evlilik değerleri evlilik doyumu ve evlilik tipleri. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 3(6), 179-186.
- Çayboylu, İ. (2002). *2001 Yılı Aile Raporu*, T.C. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı Yayınları No:120, Ankara.
- Çeçen, R.A. (2007). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yormada bireysel bütünlük (tutarlık) duygusu, Aile Bütünlük Duygusu ve Benlik Saygısı. *IX. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Bildirileri*, İzmir.
- Çelik, M. (2006). *Evlilik doyumu ölçeği geliştirme çalışması* (Doktora tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Çelik, E. (2012). *Evli bireylerin cinsel özgüven düzeyleri ile cinsel öz-yeterlik, evlilik yaşam doyumu ve cinsel utangaçlıkların incelenmesi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Çetinkaya, H. (2004). *Beden imgesi, beden organlarından memnuniyet, benlik saygısı, yaşam doyumu ve sosyal karşılaştırma düzeyinin demografik değişkenlere göre farklılaşması* (Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G., & Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları* (Vol. 2). Ankara: Pegem Akademi.
- Dal, E. (2015). *Kadınlardaki duygusal zekâ düzeyi ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.

- Davidson, R., Lutz, A. (2008). Buddha's brain: neuroplasticity and meditation [in the spotlight]. *IEEE Signal Processing Magazine*, 25(1), 176–174.
- de Bruin, Esther I., Maurice Topper, Jan G. A. Muskens. (2012). Psychometric properties of the five facets mindfulness questionnaire (FFMQ) in a Meditating and a Non-Meditating Sample. *Assessment*, 19.(2): 187-197.
- Demir, V. (2014). *Bilinçli farkındalık temelli hazırlanan eğitim programının bireylerin depresyon ve stres düzeyleri üzerine etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Demirel S. ve Canat S. (2004). Ankara'daki beş eğitim kurumunda kendini yaralama davranışı üzerine bir çalışma. *Kriz Dergisi*, 12 (3), 1-9.
- Dost, M.T., (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(22), 132-143.
- Dockery, A. M. (2003). *Happiness, life satisfaction and the role of work: Evidence from two Australian surveys* (pp. 77-95). School of Economics and Finance, Curtin University of Technology.
- Dumas, Jean E. (2005). Mindfulness-based parent training: strategies to lessen the grip of automaticity in families with disruptive children. *journal of clinical child and adolescent psychology*. 34(4), 779-791.
- Ekşi, H. (2021). *Çocukluk çağında yaşanan travma yaşantılarının evlilik doyumu üzerindeki etkisi: erken dönem uyum bozucu şemaların aracı rolü*. (Yüksek Lisans Tezi). Kent Üniversitesi.
- Emrahoğulları, E. F. (2021). *Bilinçli farkındalık, evlilikte bilinçli farkındalık, empati ve evlilikte problem çözmenin evlilik doyumu ile ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Ankara.
- Erdinç, İ. (2018). *Evli çiftlerde, evlilik uyumu, cinsel yaşam doyumu ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Erişti, A. (2010). *Bağlanma stilleri, kişilik özellikleri ve evlilik uyumu arasındaki ilişki* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

- Eroğlu, Ő. (2017). *Evliliklerini 20 yaş ve altı yapmış kadınlar ile evliliklerini 20 yaş üzerinde yapmış olan kadınların yaşam doyumları, evlilik uyumları ile cinsel doyumları açısından karşılaştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Erus, S. M. (2019). *Evlilikte bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide duygusal zekâ ve evlilik uyumunun aracılık rolü* (Doktora Tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi, İstanbul.
- Erus, S. M., & Deniz, M. E. (2018). “Evlilikte bilinçli farkındalık ölçeğinin geliştirmesi: Geçerlik ve güvenilirlik alıŐması”. *The Journal of Happiness Well-Being*, 6(2), 96113.
- Eskici, K. (2022). *Yaşam doyumunun yordanmasında kaygı ve bilinçli farkındalığın rolü* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Fernández-Ballesteros, R., Zamarrón, M. D., & Ruíz, M. A. (2001). The contribution of socio-demographic and psychosocial factors to life satisfaction. *Ageing & Society*, 21(1), 25-43.
- Flanagan, J. C. (1978). A research approach to improving our quality of life. *American Psychologist*, 33(2), 138-147.
- Hahn, T.N. (1987). *Miracle of mindfulness*. Boston: Beacon Press.
- (1993). *The Blooming of a Lotus: Guided meditation for achieving the miracle of mindfulness*. Boston: Beacon Press.
- (2008). *Farkındalığın mucizesi*. İstanbul: KuraldıŐı Yayınevi.
- Halpern, H. M. (1955). Empathy, similarity, and self-satisfaction. *Journal of Consulting Psychology*, 19(6), 449–452. doi:10.1037/h00436
- Hendrick, S. S. (1981). Self-disclosure and marital satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 40(6), 1150.
- Howard, JL ve Frink, DD (1996). Örgütsel yeniden yapılanmanın çalışan memnuniyeti üzerindeki etkileri. *Grup ve Organizasyon Yönetimi*, 21(3), 278-303.
- Hünler, O. S., & Gençöz, T. (2003). Boyun eğici davranışlar ve evlilik doyumunu ilişkisi: algılanan evlilik problemleri çözümünün rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 18(51), 99-108.
- Gambrel, L. E. ve Keeling, M. L. (2010). Relational aspects of mindfulness: Implications for the practice of marriage and family therapy. *Contemporary Family Therapy: An International Journal*, 32(4), 412–426.

- 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.
- Gülcan, A. ve Bal, P. N. (2014). Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Asya Öğretim Dergisi*, 2(1 (ÖZEL)), 41-52.
- Güler, K., & Usluca, M. (2021). Yetişkin bireylerde bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(1), 372-383.
- Gümüş, H. (2006). *Farklı mesleklerde çalışanların iş ve yaşam doyumlarının tükenmişlik düzeyleri açısından karşılaştırılması* (Doktora Tezi). Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Gündoğar, D., Gül, S. S., Uskun, E., Demirci, S., Keçeci, D., (2007). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordayan etkenlerin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 10(1), 14-27.
- Güngör, Z. Y. (2019). *Evli bireylerde yaşam doyumunun yordayıcısı olarak evlilik doyumu ve bağlanma boyutları* (Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Grossman, P. (2010). Mindfulness for psychologists: Paying kind attention to the perceptible. *Mindfulness*. 1(2), 87-97.
- Jan, M., & Masood, T. (2008). An assessment of life satisfaction among women. *Studies on home and community science*, 2(1), 33-42.
- Johnson, H. A., Zabriskie, R. B., & Hill, B. (2006). The contribution of couple leisure involvement, leisure time, and leisure satisfaction to marital satisfaction. *Marriage & Family Review*, 40(1), 69-91.
- Judge, T. A., & Watanabe, S. (1993). Another look at the job satisfaction-life satisfaction relationship. *Journal of Applied Psychology*, 78(6), 939.
- Judge, T. and Watanabe, S. (1994) Individual differences in the nature of the relationship between job and life satisfaction. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 67, 101-107. <http://dx.doi.org/10.1111/j.2044-8325.1994.tb00554.x>
- Kaba, İ, Erol, M, Güç, K. (2018). Yetişkin yaşam doyumu ölçeğinin geliştirilmesi. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(1), 1-14. DOI: 10.18037/ausbd.550232
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go there you are*. New York: Hyperion.

- Kalkan, M., & Ersanlı, E. (2008). Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı evlilik ilişkisini geliştirme programının evli bireylerin evlilik uyumuna etkisi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 8(3), 963-986.
- Kanten, P, Kanten, S. (2015). *Yaşam Doyumu, Seçme Konular* (Ed. Prof. Dr. Selen Doğan), İş Yaşamının Kalitesinin Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinde İş Doyumunun Aracılık Rolü, Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara.
- Kaplan, İ. (2022). *Yalnızlık, yaşam doyumu ve flört şiddetine yönelik tutumun mutluluğu yordamadaki rolü* (Yüksek Lisans Tezi). Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Tokat.
- Karalı, A. (2019). *Evli bireylerde yaşam doyumu, cinsel doyum ve evlilik uyumunun sosyodemografik değişkenlerle olan ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Karasar, N. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemi* (31. Basım) Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Karaoğlu, B. M. (2019). *Evli bireylerde benlik saygısının çift uyumu ve cinsel doyum üzerindeki etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Yakın Doğu Üniversitesi, Lefkoşa.
- Keith, K. D., Heal, L. W., & Schalock, R. L. (1996). Cross-cultural measurement of critical quality of life concepts. *Journal of Intellectual and Developmental Disability*, 21(4), 273-293.
- Kelleci, H. (2019). *Annelerin çocuk yetiştirme tutumunun yaşam doyumu, evlilik doyumu, umutsuzluk düzeyi açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Keser, A., (2003). *Çalışmanın anlamı, insan yaşamındaki yeri ve yaşam doyumu üzerine bir uygulama* (Doktora Tezi). Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Keser, A. (2005). İş doyumu ve yaşam doyumu ilişkisi: otomotiv sektöründe bir uygulama. *Çalışma ve Toplum Dergisi*, 4(7), 77-95.
- Kocagazioğlu, S. (2019). *Adli alanda çalışanlarda adil dünya inancı, tükenmişlik, iş doyumu ve yaşam doyumu ilişkisi* (Doktora Tezi). İstanbul Üniversitesi- Cerrahpaşa Sosyal Bilimler Anabilim Dalı, İstanbul.

- Koyunsever, V. S. (2022). *Evlilik doyumunun yordanmasında psikolojik iyi oluş, öz anlayış, bilinçli farkındalık ve eş tükenmişliğinin rolü* (Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi. Mersin.
- Kozma, A., and Stones, M. (1980). The measurement of happiness: development of the memorial university of newfoundland scale of happiness (MUNSH). *Journal of Gerontology*, 35, 906-912.
- Kula, S., & Çakar, B. (2015). Maslow ihtiyaçlar hiyerarşisi bağlamında toplumda bireylerin güvenlik algısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Bartın Üniversitesi İİ BF Dergisi*, 6(12), 191-210.
- Linehan, MM (1993). Borderline kişilik bozukluğunun tedavisi için diyalektik davranış terapisi: madde bağımlılığının tedavisi için çıkarımlar. *NIDA araştırma monografi*, 137, 201-216.
- Locke, A. A. (1976). The nature and causes of job satisfaction. In: M. D. Dunnette (ed) *Handbook of Industrial and Organizational Psychology*. Rand McNally, Chicago.
- Mafini, C. (2014). The relationship between job satisfaction and life satisfaction: empirical evidence from logistics practitioners in a south african steel-making company. *International Business & Economics Research Journal*, 13(3), 453-462.
- Martin, M. W. (2007). Paradoxes of happiness. *Journal of Happiness Studies*, 9(2), 171- 184 DOI: 10.1007/s10902-007-9056-3.
- Myers, D.G. and Diener, E., (1995). Who is happy? *Psychological Science* 6(1), 10-19.
- Nam, A. & Akbay, S. E. (2020). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu: Beş faktör kişilik özellikleri, bilinçli farkındalık ve yılmazlığın rolü. *OPUS International Journal of Society Researches*, 16(31), 4210-4237.
- Neugarten, B. L., Havighurst, R. J. & Tobin, S. S. (1961). Themeasurement of life satisfaction. *Journal of ge- rontology*, 16, 134-143.doi: 10.1037/a0016777
- Okanlı, D. D. A. (2014). *Kanserli çocuğa sahip annelerin evlilik doyumları ve algıladıkları sosyal desteğin incelenmesi* (Doctoral dissertation). Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Osmanlı, B. S. (2023). *Evli bireylerin evlilik doyumu ile affetme ve kişilerarası bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.

- Öner, D. Ş. (2013). *Evli bireylerin evlilik çatışması, çatışma çözüm stilleri ve evlilik uyumlarının incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Özbek, M. (2016). *Evli bireylerde yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşlarının çeşitli değişkenlerle incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Nişantaşı Üniversitesi, İstanbul.
- Özden-Yıldırım, M. S. (2019). *Evlilikte çift uyumu: gelişimsel açıdan vaka örnekleriyle incelenmesi*. (1. Baskı). İstanbul: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Özdevecioğlu, M. ve Aktaş, A. (2007). Kariyer bağlılığı, mesleki bağlılık ve örgütsel bağlılığın yaşam tatmini üzerindeki etkisi: iş-aile çatışmasının rolü. *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 8, 1- 20.
- Özdoğan, H. ve Balcı-Çelik, S. (2022). Yetişkinlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin iyimserlik ve yaşam doyumlarına etkisi. *Trakya Eğitim Dergisi*, 12(3), 1907-1922.
- Özgüven, İ. E. (2000). *Evlilik ve Aile Terapisi*, Ankara: PDREM Yayınları.
- Özgüven, İ. E. (2014). *Evlilik ve Aile Terapisi*. Ankara: Pdrem Yayınları.
- Özok, H. İ. (2018). *Kültüre duyarlı stres programının yaşam doyumu, bilinçli farkındalık ve stres düzeylerine etkisi* (Doktora Tezi). Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Van.
- Özşenel, E. (2017). *Otizm spektrum bozukluğuna sahip çocuğu olan ve olmayan ailelerin evliliklerinde problem çözme becerilerinin ve evlilik yaşam doyumlarının karşılaştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş., & Deniz, M. E. (2011). Bilinçli farkındalık ölçeği'ni Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(160).
- Özyeşil, Z. (2011). *Öz-anlayış ve bilinçli farkındalık*. Ankara: Maya Akademi Yayınevi.
- Palmore, E., & Luikart, C. (1972). Health and social factors related to life satisfaction. *Journal of health and social behavior*, 68-80.
- Parker, C. Suzanne, Nelson, W. Benjamin, Epel, S. Elissa, Siegel, Daniel. (2015). *Handbook of Mindfulness: Theory and Research. The science of presence: a central mediator of the interpersonal benefits of mindfulness*. ed. Kirk Warren Brown, J. David Creswell, Richard M. Ryan. New York: Guilford Pres.
- 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.

- Parmaksız, İ. (2020). Yaşam doyumuyla bilinçli farkındalık arasındaki ilişki: yetişkinler üzerine bir araştırma. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(1), 157-176.
- Pehlivan, H. (2011). *Bilişsel davranışçı yaklaşım temelli psikoeğitim programının kadın danışma merkezine başvuran annelerin iyi oluş düzeyi, evlilik doyumu, problem çözme ve iletişim becerilerine etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Pepping, C. A., O'donovan, A., Zimmer-Gembeck, M. J., & Hanisch, M. (2014). Is emotion regulation the process underlying the relationship between low mindfulness and psychosocial distress?. *Australian Journal of Psychology*, 66(2), 130-138.
- 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 addiction*. Springer, Cham.
- Plagnol, AC ve Easterlin, RA (2008). Özlemler, kazanımlar ve memnuniyet: Amerikalı kadınlar ve erkekler arasındaki yaşam döngüsü farklılıkları. *Mutluluk çalışmaları dergisi*, 9 (4), 601-619.
- 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.
- Rettie, R. (2003). *Connectedness, awareness and social presence*. Kingston University, Kingston, United Kingdom.
- Rusbult, C. E., & Buunk, B. P. (1993). Commitment processes in close relationships: An interdependence analysis. *Journal of social and personal relationships*, 10(2), 175-204.
- Rusbult, C. E., Martz, J. M., & Agnew, C. R. (1998). The investment model scale: Measuring commitment level, satisfaction level, quality of alternatives, and investment size. *Personal relationships*, 5(4), 357-387.

- Sat, Y. M. (2020). *Topluluk içi ve topluluk dışı evlilik yapan bireylerin evlilik doyumu, evlilik uyumu ve yaşam doyumlarının incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Sedighimornani, N., Katharine, A. Rimes, B. V., (2019). Exploring the relationships between mindfulness, Self-Compassion, and Shame. *Sage Open*. 9(3), 1-9.
- Segal, Z. V., Teasdale, J. D., Williams, J. M., & Gemar, M. C. (2002). The mindfulness-based cognitive therapy adherence scale: Inter-rater reliability, adherence to protocol and treatment distinctiveness. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 9(2), 131-138.
- Selim, S. (2008). Life satisfaction and happiness in Turkey. *Social Indicators Research*, 3(88), 531-562.
- Serinkan C., Bardakçı A. (2009). Pamukkale üniversitesi'ndeki akademik personelin iş doyumları ve tükenmişlik düzeylerine ilişkin bir araştırma. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 21, 115-132.
- Siegel, Ronald D., Christopher K. Germer, Andrew Olendzki. (2009). Mindfulness: what is it? where did it come from? *Clinical Handbook of Mindfulness*. Springer, New York
- Siegel, J.D., (2010a). *The mindful nyanaponika therapist*. New York: W. W. Norton& Company,Inc.
- Siegel, R. D. (2010). *The mindfulness solution: everyday practices for everyday problems*. New York: The Guildford Press.
- Sipahi, T. (2020). *Kişilerarası bilinçli farkındalık ve ilişkisel otantiklik ile evlilik yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi, İstanbul.
- Sipe, W. E., & Eisendrath, S. J. (2012). Mindfulness-based cognitive therapy: theory and practice. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 57(2), 63-69.
- Sungur, M. Z. (2021). *Aşk Evlilik Sadakatsizlik*. İstanbul: Destek Yayınları.
- Schwarz, N. & Clore, G. L. (1983). Mood, misattribution, and judgments of well-being: informative and directive functions of affective states. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(3), 513.
- Shin, D. C., and Johnson, D. M. (1978). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social Indicators Research*, 5, 475-492.

- Stahl, B., and Goldstein, E. (2010). *A Mindfulness-Based Stress Reduction Workbook. Interpersonal Mindfulness*. Oakland: A New Harbinger Publications.
- Subaşı, M. (2021). *Yaşam doyumunu yordamada yükseköğrenim yaşam doyumunu ve covid-19 korkusu* (Yüksek Lisans Tezi). İbn Haldun Üniversitesi, İstanbul.
- Şahin, A. (2019). Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile yaşam doyumunu ve iyi oluş arasındaki ilişkiler. *Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (8), 151-176.
- Tabuk, M. (2009). Elit sporcularda iş aile çatışması ve yaşam tatmini ilişkilerinin incelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Erciyes Üniversitesi
- Tarhan, N. (2010). *Evlilik Psikolojisi*, Timaş Yayınları, İstanbul.
- Taşköprü M. (2013). *Evlilik doyumunu ile problem çözme becerileri, stresle başa çıkma ve evlilik süresi arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Bilim Üniversitesi, İstanbul.
- Teasdale, J. D. ve Chaskalson, M. (2011). How does mindfulness transform suffering? I: the nature and origins of dukkha. *Contemporary Buddhism*. 12(01), 89-102.
- Tezer, E. (1994). Evli eşler arasındaki çatışmalar ile çeşitli demografik değişkenlerin evlilik doyumuna etkisi: kadın eşin bir işte çalıştığı ve çalışmadığı eşler üzerinde bir araştırma. *Psikiyatri, Psikoloji ve Psikofarmakoloji Dergisi*. 2(3), 209-217.
- Thibaut, J.W.& Kelley, H.H., (2017). *The social psychology of groups*. New York: Routledge.
- Topçu, P. (2022). *Yetişkinlik döneminde öz anlayış ve kişilerarası bilinçli farkındalığın affetmeyi yordaması* (Yüksek Lisans Tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi, İstanbul.
- Tuncer, N. (2017). *Bir grup üniversite öğrencisinde belirlenen sosyal anksiyete düzeylerine göre bilinçli farkındalık ve yaşam doyumunu düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Işık Üniversitesi.
- Uzun, G. (2021). *Evli çiftlerde kişilerarası bilinçli farkındalık temelli grupla psikolojik danışma programının etkililiğinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi, İstanbul.
- Ünal, A. Ö. & Şahin, M. (2013). Lise öğrencilerinin yaşam doyumlarının bazı değişkenlere göre yordanması. *Cumhuriyet International Journal Of Education-Ctje E-Issn*. 2(3): 46-63.

- Üncü, S. (2007). *Duygusal zekâ ve evlilik doyumu ilişkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Veenhoven, R. (2012). Happiness: Also known as “life satisfaction” and “subjective well-being. *In Handbook of social indicators and quality of life research*” (pp. 63-77). Springer, Dordrecht.
- Wachs, K., Cordova, J. V. (2007). Mindful relating: Exploring mindfulness and emotion repertoires in intimate relationships. *Journal of Marital and Family therapy*, 33(4), 464-481.
- Warren, J. S. (2020). Mindfulness and positive living. *inmindfulness for everyday living* (pp. 11-23). Springer, Cham.
- Wilson, W. R. (1961). An attempt to determine some correlates and dimensions of hedonic tone. *Dissertation Abstracts*, 21, 2814.
- Wilson, W. R. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*, 67(4), 294-306.
- Yavuz, K. F. (2015). Kabul ve kararlılık terapisi (ACT): genel bir bakış. *Türkiye Klinikleri Journal of Psychiatry Special Topics*, 8(2), 21-27.
- Yavuz, S. (2016). *Normal gelişim gösteren çocuğa sahip ebeveynler ile zihinsel engelli çocuğa sahip ebeveynlerin evlilik uyumu ve yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Yetim, Ü. (1991). *Kişisel projelerin organizasyonu ve örüntüsü açısından yaşam doyumu* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan bireye mutluluk resimleri 1*. Baskı, İstanbul: Bağlam Yayınları.
- Yetim, Ü. (2003). The impacts of individualism/collectivism, self-esteem and feeling of mastery on life satisfaction among the Turkish University students and academicians. *SocialIndicators Research*, 61 (3), 297-317.
- Yıkılmaz, M., & Güdül, M. D. (2015). Üniversite öğrencilerinde yaşamda anlam, bilinçli farkındalık, algılanan sosyoekonomik düzey ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler. *Ege Eğitim Dergisi*, 297-315.
- Yıldız, L. (2018). *Çalışan ve çalışmayan evli kadınların mutluluk düzeyleri ile evlilik ve yaşam doyumlarının incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.

Yılmaz, G., Keser, A. & Yorgun, S., (2010). Konaklama işletmelerinde çalışan sendika üyelerinin iş ve yaşam doyumunu belirlemeye yönelik bir alan araştırması. *Paradoks Ekonomi, Sosyoloji ve Politika Dergisi*, 6(1), pp. 87-107.

Yılmaz, T., Dinç, H. ve Demirgöz Bal, M. (2015). Gebelerin fetal sağlığın ölçülmesine yönelik yaptığı uygulamalar. *Özgün Araştırma*, 1(1):21-29



EKLER



T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
ETİK KURULU BAŞKANLIĞI

Sayı : E-20292139-050.01.04-39542
Konu : Etik Kurul Kararları

Sayın Seher KAYA

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Aile Danışmanlığı ve Eğitimi Tezli Yüksek Lisans Programı Öğrencisi

"Evli Bireylerin Yaşam Doyumu ve Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Düzeyleri Arasındaki İlişki" başlıklı araştırmanız kurulumuzun 30.11.2022 tarihli ve 2022/10 sayılı toplantısında değerlendirilerek etik açıdan uygun bulunduğuna katılanların oy birliği ile karar verilmiştir.

Bilgilerinize rica ederim.

Prof. Dr. Kadir CANATAN
Kurul Başkanı

Ek:22-Seher KAYA Etik Onay Belgesi (1 Sayfa)

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu : *BSLVJBRBJ* Pin Kodu :80212
Adres:Halkalı Caddesi No: 281 Küçükçekmece/İstanbul
Telefon:444 97 98 Faks:+90 (212) 693 82 29
e-Posta: bilgi@izu.edu.tr Web: www.izu.edu.tr
Kep Adresi: izu@hs01.kep.tr

Belge Takip Adresi : <https://ebys.izu.edu.tr/enVision/Dogrula/UN3>

Bilgi için: Zeynep Funda TEZ
KURTULUŞ
Unvanı: Yeminli Katip
Tel No: +902126929606





T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
ETİK KURULU

ETİK ONAY BELGESİ

Tarih	30.11.2022
Sayı	2022/10
Araştırmanın Niteliği	Yüksek Lisans Tezi
Araştırmanın Adı	<i>Evli Bireylerin Yaşam Doyumu ve Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Düzeyleri Arasındaki İlişki</i>
Sorumlu Araştırmacının Adı Soyadı	Seher KAYA
Danışman Adı Soyadı	Dr. Öğr. Üyesi Besra TAŞ
Karar	UYGUNDUR

(İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Etik Kurulu'nun kararı tavsiye niteliğinde olup, Üniversitemizle ilgili etik ilkelerinin belirlenmesi ve değerlendirilmesi amacını taşımaktadır.)

(Katıldı)
Prof. Dr. Kadir CANATAN
Başkan

(Katıldı)
Prof. Dr. Mehmet Emin KÖKTAŞ
Başkan V.

(Katıldı)
Prof. Dr. Mustafa ATEŞ
Üye

(Katıldı)
Prof. Dr. Beytullah KAYA
Üye

(Katıldı)
Prof. Dr. Ayşe Nefise BAHÇECİK
Üye

(Katıldı)
Prof. Dr. Yahya Kemal YOĞURTÇU
Üye

(Katıldı)
Av. Bilal ŞAMAT
Üye

Kurul Yeminli Kâtibi

Zeyneb Funda TEZ KURTULUŞ

ölçek izni Gelen Kutusu x



seher kaya <[redacted]>

19 Mar 2022 Cmt 15:12 ☆ ↶ ⋮

Alıcı: [redacted]

Merhaba ben Seher Kaya. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Aile Danışmanlığı Yüksek Lisans tez çalışmam için evlilikte bilinçli farkındalık ölçeği için izninizi istiyorum. Geri dönüşünüzü bekliyorum. İyi çalışmalar dilerim.--

Seher kaya

Seher kaya



seher merve erus <[redacted]>

20 Mar 2022 Paz 22:45 ☆ ↶ ⋮

Alıcı: ben

Ölçeği kullanabilirsiniz.
Başarılar dilerim.

Dr. Öğretim Üyesi Seher Merve ERUS
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Fakültesi
Eğitim Bilimleri Bölümü
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı
Davutpaşa Kampüsü
İstanbul

seher kaya <[redacted]>, 19 Mar 2022 Cmt, 15:12 tarihinde şunu yazdı:

...

Ölçek onayı Gelen Kutusu x



seher kay <[redacted]>

1 Kas 2021 Pzt 15:51 ☆ ↶ ⋮

Alıcı: [redacted]

Merhaba ben seher Kaya. İstanbul Sabahattin zaim üniversitesi, Aile Danışmanlığı Yüksek lisans tez için Yaşam Doyum Ölçeğini izninizle kullanmak istiyorum. Geri dönüşünüzü bekliyorum. İyi çalışmalar diliyorum. --

Seher kaya



ilker kaba <[redacted]>

1 Kas 2021 Pzt 16:04 ☆ ↶ ⋮

Alıcı: ben

Merhabalar Seher Hanım,
İlgili kurallara göre kaynak göstermeniz şartıyla YYD Ölçeğimizi, tezinizde kullanabilirsiniz.
Kolaylıklar dilerim.

İlker KABA

*Uzman Psikolojik Danışman / Guidance Counselor, MSc
PDR Bölüm Başkanı / Chair of the Counseling Department
Yurt İçi Üniversite Danışmanı / Turkish University Counselor*

Tarsus Amerikan Koleji / Tarsus American College, Mersin

[redacted]

[redacted]

Kişisel Bilgi Formu

Değerli Katılımcı;

İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Aile Danışmanlığı ve Eğitimi Anabilim Dalı, Aile Danışmanlığı ve Eğitimi Tezli Yüksek Lisans Programı kapsamında Dr. Öğr. Üyesi Besra TAŞ'ın danışmanlığında yapılan bu araştırma ile evli bireylerin yaşam doyumları ve kişilerarası bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Sorulara İstanbul ilinde yaşayan, 18 yaşını doldurmuş ve en az 1 yıldır evli olan bireylerin cevap vermesi beklenmektedir. Vereceğiniz bilgiler yalnızca bilimsel amaçlı kullanılacak ve gizlilik esas alınacak olup sizlerden ad soyad bilgileri istenmemektedir. Vereceğiniz yanıtlarda doğru veya yanlış cevap yoktur. Soruları içtenlikle yanıtlamanız araştırmanın geçerli ve güvenilir olması açısından oldukça önemlidir. Değerli katkılarınız için teşekkür ederiz.

1) Cinsiyetiniz:

Erkek () Kadın ()

2) Yaşınız:

.....

3) Eğitim Durumunuz:

İlkokul () Ortaokul () Lise () Üniversite () Yüksek Lisans () Doktora ()

4) Eşiniz ile Nasıl Tanıştınız

Görücü Usulü () Arkadaşlar Aracılığı ile () Aile Aracılığı ile Okulda ()

İnternet Aracılığı ile () Tesadüfen ()

5) Kaç Yaşında Evlendiniz?

.....

6) Kaç Yıldır Evlisiniz?

.....

7) Kaç Çocuğunuz Var?

Yok () 1() 2() 3() 4() 5() ve üzeri ()

8) Halihazırda Bir İşte Çalışıyor musunuz?

Evet () Hayır ()



YETİŞKİN YAŞAM DOYUM ÖLÇEĞİ (YYDÖ)

Sevgili katılımcılar,

Bu ölçek, yaşamınızla ilgili düşüncelerinizi öğrenmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçekte 21 madde bulunmaktadır. Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz. Okuduğunuz maddeye ne derecede katılıp katılmadığınıza karar veriniz. Seçeneklerinden size uygun gelen seçeneği çarpı işareti (X) ile belirtiniz. Bütün maddelere tepkide bulununuz. Ölçek üzerine adınızı ve adresinizi yazmayınız. Duyarlılığınız için teşekkür ederim.

Cinsiyet: K () E () Yaş :

1. Hayatımdan memnunum.
() Hiç Uygun Değil () Uygun Değil () Kısmen Uygun () Uygun () Tamamen Uygun

2. Hayat şartlarım mükemmel.
() Hiç Uygun Değil () Uygun Değil () Kısmen Uygun () Uygun () Tamamen Uygun

3. Hayatım çoğu arkadaşımın hayatından daha iyidir.
() Hiç Uygun Değil () Uygun Değil () Kısmen Uygun () Uygun () Tamamen Uygun

4. Hayattan şimdiye kadar önemli şeyleri elde ettim.
() Hiç Uygun Değil () Uygun Değil () Kısmen Uygun () Uygun () Tamamen Uygun

5. İyi bir hayatım var.
() Hiç Uygun Değil () Uygun Değil () Kısmen Uygun () Uygun () Tamamen Uygun

6. Hayatımda keşkelerim çoktur.
() Hiç Uygun Değil () Uygun Değil () Kısmen Uygun () Uygun () Tamamen Uygun

7. Ailemle vakit geçirmeyi severim.
() Hiç Uygun Değil () Uygun Değil () Kısmen Uygun () Uygun () Tamamen Uygun

8. Yeterince arkadaşım var.
() Hiç Uygun Değil () Uygun Değil () Kısmen Uygun () Uygun () Tamamen Uygun

9. İhtiyacım olduğunda arkadaşlarım bana yardımcı olurlar.

() Hiç Uygun Değil () Uygun Değil () Kısmen Uygun () Uygun () Tamamen Uygun

10. Arkadaşlarım bana iyi davranır.
() Hiç Uygun Değil () Uygun Değil () Kısmen Uygun () Uygun () Tamamen Uygun

11. Arkadaşlarımdan memnunum.

() Hiç Uygun Değil () Uygun Değil () Kısmen Uygun () Uygun () Tamamen Uygun

12. Eğlenceli birisiyim.

Hiç Uygun Değil Uygun Değil Kısmen Uygun Uygun Tamamen Uygun

13. Kendimi seviyorum.

Hiç Uygun Değil Uygun Değil Kısmen Uygun Uygun Tamamen Uygun

14. İyi bir insanım.

Hiç Uygun Değil Uygun Değil Kısmen Uygun Uygun Tamamen Uygun

15. İyi bir hayatım var.

Hiç Uygun Değil Uygun Değil Kısmen Uygun Uygun Tamamen Uygun

16. Kendimi başarılı bulurum.

Hiç Uygun Değil Uygun Değil Kısmen Uygun Uygun Tamamen Uygun

17. Mahallemden memnunum.

Hiç Uygun Değil Uygun Değil Kısmen Uygun Uygun Tamamen Uygun

18. Komsularımdan memnunum.

Hiç Uygun Değil Uygun Değil Kısmen Uygun Uygun Tamamen Uygun

19. Yaşadığım yerde yapılabilecek eğlenceli birçok aktivite var.

Hiç Uygun Değil Uygun Değil Kısmen Uygun Uygun Tamamen Uygun

20. İşimden memnunum.

Hiç Uygun Değil Uygun Değil Kısmen Uygun Uygun Tamamen Uygun

21. İşe gitmek için sabırsızlanırım.

Hiç Uygun Değil Uygun Değil Kısmen Uygun Uygun Tamamen Uygun

22. Hayata tekrar başlama şansı verilse aynı işi yaparım.

Hiç Uygun Değil Uygun Değil Kısmen Uygun Uygun Tamamen Uygun

EVLİLİKTE BİLİNÇLİ FARKINDALIK ÖLÇEĞİ (EBFÖ)

	Dikkatli Zaman	Nadiren	Bazen	Çoğun Zaman	Her zaman
Aşağıda eşinizle ilişkinizdeki yaşantılarla ilgili bir dizi durum verilmiştir. Lütfen her bir maddeyi ilişkinizi değerlendirerek ne sıklıkla yaşadığınıza göre cevaplayınız.					
1. İlişkimizden beklentilerimi ve isteklerimi eşime açıklayabiliyorum.	1	2	3	4	5
2. Eşim kızgın davrandığında, ona karşılık vermeden önce durumunu anlamaya çalışırım.	1	2	3	4	5
3. Eşimle konuşurken onu dikkatlice dinlerim.	1	2	3	4	5
4. Eşimle sarıldığımızda eşimin vücuduma dokunuşlarını (bedensel duyularını) fark ederim.	1	2	3	4	5
5. Eşimle iletişimdayken onun beden dilindeki değişikliği fark ederim.	1	2	3	4	5
6. Eşimin fikirlerine karşı olsam bile onu dikkatlice dinlerim.	1	2	3	4	5
7. Eşimi olduğu gibi kabul ederim.	1	2	3	4	5
8. Eşimin istediği bir aktiviteyi yaparken özensiz davranırım.	1	2	3	4	5

9. Eşim bana sarıldığında, duygularımı fark ederim.	1	2	3	4	5
10. Eşime duygularımı ve düşüncelerimi rahatça ifade edebilirim.	1	2	3	4	5
11. Eşime hissettiğim olumlu duyguların belli bir süre farkında olamayabiliyorum.	1	2	3	4	5
12. Eşime hissettiğim duygularımın; düşüncelerimi ve davranışlarımı nasıl etkilediğini fark ederim.	1	2	3	4	5

ÖZGEÇMİŞ

Seher KAYA

EĞİTİM

Yüksek Lisans: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Eğitim Bilimleri Bilim Dalı, Tezsiz Yüksek Lisans Programı Bölümü, 2019, İstanbul

Yüksek Lisans: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Aile Danışmanlığı ve Eğitimi Anabilim Dalı, Aile Danışmanlığı ve Eğitimi Bilim Dalı, Tezli Yüksek Lisans Programı Bölümü, 2022, İstanbul

Lisans: Anadolu Üniversitesi Açık öğretim Fakültesi Sosyoloji bölümü, 2017, İstanbul