

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

EVLİ BİREYLERDE BAĞIŞLAMANIN EVLİLİKTE
BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE DUYGU DÜZENLEME
DEĞİŞKENLERİNE GÖRE İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Yasin Taha ERİŞGEN

İstanbul

Eylül-2023

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

EVLİ BİREYLERDE BAĞIŞLAMANIN EVLİLİKTE BİLİNÇLİ
FARKINDALIK VE DUYGU DÜZENLEME DEĞİŞKENLERİNE
GÖRE İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Yasin Taha ERİŞGEN

Tez Danışmanı

Doç. Dr. Durmuş ÜMMET

İstanbul

Eylül-2023

TEZ ONAYI

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğüne,

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

Danışman: Doç. Dr. Durmuş ÜMMET

Üye: Doç. Dr. Esra TÖRE

Üye: Dr. Öğr. Üyesi Besra TAŞ

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Prof. Dr. Erhan İÇENER

Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek lisans tez önerisi olarak hazırladığım “**Evli bireylerde bağışlamanın evlilikte bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme değişkenlerine göre incelenmesi**” adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlanmasına 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.

Yasin Taha ERİŞGEN

ÖNSÖZ

Farkındalığın insan hayatında çok önemli bir yeri olduğuna inanıyorum. İnsanın var oluşunun ilk durağı aile olduğundan bu kavramın ailenin temelini oluşturan eşler arasında bir yol gösterici olması dileğiyle tez çalışmamda yer aldığını sizlerle paylaşmak istedim. Bu süreçte bana içtenlikle destek olan değerli tez danışmanım Doç. Dr. Durmuş ÜMMET hocama, farkındalığın anlamını öğreten anneme ve sahip olduğum farkındalıkla her sorunun üstesinden geldiğim biricik eşime teşekkür ederim.

.

Yasin Taha ERİŞGEN
İstanbul-2023

ÖZET

EVLİ BİREYLERDE BAĞIŞLAMANIN EVLİLİKTE BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE DUYGU DÜZENLEME DEĞİŞKENLERİNE GÖRE İNCELENMESİ

Yasin Taha ERİŞGEN

Yüksek Lisans, Aile Danışmanlığı ve Eğitimi

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Durmuş ÜMMET

Eylül, 2023 - 92 sayfa

Bu araştırmanın amacı, evli bireylerde bağışlama ile evlilikte bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme değişkenlerine göre arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır. Araştırmanın evrenini 2023 yılında Marmara bölgesinde yaşayan evli çiftler oluşturmuştur. Araştırmanın örneklemini, gelişigüzel örnekleme yöntemi kullanılarak seçilen 221 kadın, 42 erkek olmak üzere toplam 263 evli birey oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama araçları olarak; ‘‘Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ-16)’’, ‘‘Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği (EBFÖ)’’, ‘‘Evlilikte Bağışlama Ölçeği’’ kullanılmıştır. Verilerin analizinde Pearson Korelasyon Tekniği, Çoklu Regresyon Analizi, Bağımsız Grup t Testi ve Çok Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Tekniği kullanılmıştır. Analiz sonuçlarına göre kadınların uzaklaşma ve misilleme puanları daha yüksek erkeklerin ise yardımseverlik puanlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. 22-35 Yaş değişkeni için; yardımlaşma ve misilleme puanlarının 22-35 yaş arasındaki katılımcılarda 36 ve üstü yaştakilerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu, uzaklaşma puanlarında ise anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir. Evlilik süresi için; uzaklaşma ve yardımlaşma puanlarının 6-10 yıl arasında evli olanların daha az evlilik süresinde olanlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu, misilleme puanlarının ise değişmediği görülmüştür. Son olarak katılımcıların evlilikte bağışlama puanlarının çalışma durumu ve gelir düzeylerine göre hiçbir alt boyutta değişmediği görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Evlilik, Bilinçli Farkındalık, Bağışlama, Duygu Düzenleme



ABSTRACT

EXAMINATION OF FORGIVENESS IN MARRIED INDIVIDUALS ACCORDING TO CONSCIOUS AWARENESS AND EMOTION REGULATION VARIABLES IN MARRIAGE

Yasin Taha ERİŞGEN

Master Thesis, Family counseling and Education

Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Durmuş ÜMMET

Eylül 2023, 92 Page

The general purpose of this research is to reveal the relationship between the forgiveness variable in married individuals according to the variables of conscious awareness and emotion regulation in marriage. The population of the study consisted of married couples living in the Marmara region in 2023. The sample of the study was reached to a total of 263 people, 221 women and 42 men, using random sampling method. As data collection tools in the research; "Emotion Regulation Difficulty Scale (DDGÖ-16)", "Conscious Awareness Scale in Marriage (EBFÖ)", "Forgiveness in Marriage Scale" were used. Pearson Correlation Technique, Multiple Regression Analysis, Independent Group t Test and Multidimensional Analysis of Variance (ANOVA) Technique were used in the way of analysis of the study. Based on the findings of the research, it was observed that as the level of conscious awareness in marriage increased, the level of forgiveness also increased, but as the difficulty of emotion regulation increased, the level of forgiveness decreased. According to the results of the analysis, it was found that women had more distance and retaliation scores and men had higher benevolence scores. For the age variable; It was determined that the solidarity and retaliation scores were significantly higher in the participants between the ages of 22-35 than in those aged 36 and over, and there was no significant difference in the distance scores. For the duration of marriage; It was observed that the distance and assistance scores were significantly higher for those who were married between 6 and 10 years than those who were married for less marriage, while the retaliation scores were unchanged. Finally, it was seen that the forgiveness scores of the participants in marriage did not change in any sub-dimension according to their working status and income levels.

Keywords: Marriage, Conscious Awareness, Forgiveness, Emotion Regulation



İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI	i
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ.....	ii
ÖNSÖZ.....	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER	viii
TABLolar LİSTESİ.....	xiii
KISALTMALAR.....	xiv
BİRİNCİ BÖLÜM	1
GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Amaç	3
1.3. Araştırmanın Önemi.....	3
1.4. Varsayımlar/Sayıtlar.....	5
1.5. Sınırlılıklar	5
1.6. Tanımlar	6
İKİNCİ BÖLÜM	7
İLGİLİ ALAN YAZIN	7
2.1. Evlilik.....	7
2.1.1. Ülkemizdeki Eş Seçimi Yaklaşımları	8
2.1.1.1. Geleneksel Eş Seçme Yaklaşımı.....	9
2.1.1.2. Karşılıklı Anlaşmaya Dayalı Evlilik Yaklaşımı.....	9

2.2. Bağışlama.....	9
2.2.1. Bağışlamanın Tarihçesi.....	11
2.2.2. Bağışlama Türleri.....	13
2.2.3. Bağışlama Süreci.....	14
2.2.4. Bağışlamayı Açıklayan Modeller ve Yaklaşımlar.....	15
2.2.4.1. Enright Bağışlama Süreç Modeli	15
2.2.4.2. Hargrave Affetme Modeli	15
2.2.4.3. Affetme Piramit Modeli	16
2.2.4.4. Sosyal Psikolojik Belirleyici Model.....	16
2.3. Bilinçli Farkındalık	17
2.3.1. Bilinçli Farkındalığın Tanımı.....	17
2.3.2. Bilinçli Farkındalığın Temel İlkeleri	17
2.3.3. Farkındalık ve Bilinç Arasındaki İlişki.....	18
2.4. Bilinçli Farkındalığın Faydaları	19
2.4.1. Fiziksel Sağlık Üzerindeki Etkileri	19
2.4.2. Mental Sağlık Üzerindeki Etkileri.....	21
2.4.3. İlişkiler Üzerindeki Etkileri.....	22
2.5. Bilinçli Farkındalık Teknikleri.....	23
2.5.1. Meditasyon.....	23
2.5.2. Yoga.....	24
2.6. Duygu Düzenleme.....	25
2.6.1. Duygu Düzenlemenin Tanımı	25
2.6.2. Duygusal Tepkilerin Kontrolü	26
2.6.3. Duygusal Zekâ ve Duygu Düzenlemesi	27
2.6.4. Duygu Düzenlemenin Önemi.....	29
2.6.5. Duygu Düzenleme Stratejileri.....	30

2.6.5.1. Kendini Teselli Etme Teknikleri	30
2.6.5.2. Olumlu Düşünme Teknikleri	31
2.6.5.3. Problemleri Çözme Becerileri.....	33
2.6.6 Duygu Düzenlemesi ve Psikoloji	35
2.6.7. Duygu Düzenlemesi Eğitimi.....	36
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	39
YÖNTEM.....	39
3.1. Araştırma Modeli	39
3.2. Evren ve Örneklem/Çalışma Grubu.....	39
3.3. Veri Toplama Araçları	40
3.3.1. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ-16).....	41
3.3.2 Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği (EBFÖ).....	41
3.3.3. Evlilikte Bağışlama Ölçeği.....	41
3.5. Verilerin Toplanması	42
3.5. Verilerin Analizi.....	42
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	44
BULGULAR	44
4.1. Araştırmanın Alt Amaçlarına İlişkin Bulgular	44
4.1.1. Cinsiyet değişkenine ilişkin bulgular	44
4.1.2. Yaş değişkenine ilişkin bulgular	45
4.1.3 Çalışma Durumu değişkenine ilişkin bulgular	46
4.1.4. Evlilik süresi değişkenine ilişkin bulgular	47
4.1.5. Sosyo ekonomik düzeye ilişkin bulgular	48
4.1.6. Eğitim Durumuna ilişkin bulgular	50
4.2. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve alt boyutları ,Evlilikte Bağışlama Ölçeği ve	

alt boyutları ile Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği Arasındaki Korelasyon Değerlerine İlişkin Bulgular.....	51
4.3.Çoklu Regresyon Analizi Sonuçlarına İlişkin Bulgular	51
4.3.1. Evlilikte bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme güçlüğü'nün uzaklaşmayı yordamasına ilişkin bulgular.....	51
4.3.2. Evlilikte bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme güçlüğü'nün yardımseverliği yordamasına ilişkin bulgular.....	52
4.3.3. Evlilikte bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme güçlüğü'nün misillemeyi yordamasına ilişkin bulgular	53
BEŞİNCİ BÖLÜM	54
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER	54
5.1. Sonuç ve Tartışma.....	54
5.2. Öneriler	57
5.1.1. Uygulayıcılara Öneriler.....	57
5.1.2. Araştırmacılara Öneriler.....	57
KAYNAKÇA	58
EKLER.....	58
Ek1: Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği Örnek Maddeleri	69
Ek2: Evlilikte Bağışlama Ölçeği Örnek Maddeleri	70
Ek3: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Örnek Maddeleri	71
Ek4: Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği İzin Yazısı	72
Ek5: Evlilikte Bağışlama Ölçeği İzin Yazısı.....	73
Ek6: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği İzin Yazısı	74
ÖZGEÇMİŞ.....	75

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 3.1.Örneklem grubunun demografik özelliklerine ilişkin frekans ve yüzde dağılımları	17
Tablo 3.2.Puanları dağılımının normallik testi sonuçları	38
Tablo 4.1. Katılımcıların bilinçli farkındalığının, duygu düzenleme güçlüğü ile alt boyutlarının ve evlilikte bağışlamanın alt boyutlarının cinsiyete göre <i>t</i> testi sonuçları...	
.....	
Tablo 4.2. Katılımcıların bilinçli farkındalığının, duygu düzenleme güçlüğü ile alt boyutlarının ve evlilikte bağışlamanın alt boyutlarının yaşa göre <i>t</i> testi sonuçları	28
Tablo 4.3. Katılımcıların bilinçli farkındalığının, duygu düzenleme güçlüğü ile alt boyutlarının ve evlilikte bağışlamanın alt boyutlarının çalışma durumuna göre <i>t</i> testi sonuçları.....	
Tablo 4.4. Katılımcıların bilinçli farkındalığının, duygu düzenleme güçlüğü ile alt boyutlarının ve evlilikte bağışlamanın alt boyutlarının evlilik süresine göre karşılaştırılması.....	
Tablo 4.5. Katılımcıların bilinçli farkındalığının, duygu düzenleme güçlüğü ile alt boyutlarının ve evlilikte bağışlamanın alt boyutlarının sosyo-ekonomik duruma göre karşılaştırılması.....	
Tablo 4.6. Katılımcıların bilinçli farkındalığının, duygu düzenleme güçlüğü ile alt boyutlarının ve evlilikte bağışlamanın alt boyutlarının eğitim durumuna göre <i>t</i> testi sonuçları.....	
Tablo 4.7. Araştırmanın korelasyon analizi değerleri.....	
Tablo 4.8.Evlilikte bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme güçlüğü'nün uzaklaşmayı yordamasına ilişkin elde edilen değerler	
Tablo 4.9.Evlilikte bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme güçlüğü'nün yardımseverliği yordamasına ilişkin elde edilen değerler	

Tablo 4.10.Evlilikte bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme güçlüğü'nün misillemeyi yordamasına ilişkin elde edilen değerler



KISALTMALAR

TMK: Türk Medeni Kanunu

TDK: Türk Dil Kurumu

APA: American Psychological Association

EQ: Duygusal Zekâ

TDV: Türk Diyanet Vakfı

KDT: Kognitif Davranışçı Terapi

TSSB: Travma Sonrası Stres Bozukluğu



BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

Evlilik insan yaşamında önemli bir yere sahip olan bireylerin ortak kültürel bağlarının devam etmesi ve aile yapısının oluşması bakımından romantik ilişkileri üzerine kurdukları önemli bir ilişki bağıdır (Tarhan, 2014). Cüceloğlu'na (2017) göre ailenin temelini oluşturan kadın ve erkeğin karşılıklı yasal sözleşmeyle bir araya geldikleri, rollerin ve sorumlulukların belirgin olarak kabul edildiği önemli bir kurumdur. Bu kurum, karşı cinsten iki kişinin evlilik boyunca bir araya gelmesi, kendilerinin ve birlikteliklerinin farkına varması, duygularını paylaşması, çocuk sahibi olması gibi hedefleri barındırır (Özgüven, 2020). Evlilik toplumun temelini oluşturan ailenin ilk aşamasıdır. Bu aşamada bireyler karı-koca olarak birlikteliklerini kabullendikleri rollerle sürdürmeyi amaçlar (Nazlı, 2018). Evliliklerin sağlam temeller üzerine kurulması sağlıklı evlilik ilişkisiyle mümkündür. Zayıf temeller üzerine kurulmuş aile ilişkileri sağlıklı aileyi oluştur. Sağlıksız ailede zamanla ortaya çıkan problemler ailenin dağılmasına sebep olabilir. Sağlıklı aile yapısına sahip bireyler ise stresle başa çıkma, sorun çözme becerisi yüksek bireylerden oluşur (Canel, 2012). Sağlıklı evliliklerde görülen en önemli özelliklerden birisi de bağışlayıcılıktır.

Literatürde affetme kavramı birçok kez bağışlama kavramı yerine kullanılmaktadır. Bu sebepten her iki kavramında aynı anlamı taşıdığını ve araştırmamızda zaman zaman birbiri yerine kullanılacağını paylaşmak isterim. Bağışlama; yaşanan olumsuz deneyimden sonra acı veren duygulardan arınmak olarak tanımlanır (Grieco, 2016). Bacanlı'ya (2020) göre bağışlamak ilişki sürecinin bir parçası, cezadan kaçınmak ya da vazgeçmektir. Affetme çabası, merhamet ve empati duygularını içinde barındırır. Empati, kişinin kendisini öteki bir kişinin yerine koyabilme, onun düşüncelerini, davranışlarını, bakış açısını ve duygularını anlayabilme çabasında olmasıdır (Doğan, 2018). Bağışlama çabasında olan bireyin gerçekleştirdiği affetme, yapılanı unutmak ya da mazur görmek anlamına gelmez. Daha doğru bir ifadeyle affetmek; intikam, öfke ve hırs gibi yıkıcı duyguların yükünü boşaltmak olarak açıklanabilir (Akgün, 2016).

Evliliklerin sağlıklı olmasının bilinçli farkındalık kavramıyla ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Erus, 2019; Aksöz, 2022; Uzun, 2021).

Evlilik ilişkisinde eşler arası iletişimin sağlıklı olabilmesi, duyguların doğru aktarımı ile mümkündür. Doğru aktarım için çiftlerin kendilerini ve birbirlerini iyi tanımaları, farkındalık içinde olmaları, karşılıklı güven ve empati çerçevesinde duyguları ile çekinmeden iletişim kurabilmeleri gerekmektedir. (Erus 2019). Bireylerden her birinin sahip olduğu farkındalık iletişimin kalitesini etkilemektedir. Bu anlamda bilinçli farkındalık(mindfulness), anda olmak, an içerisinde meydana gelen olaylara odaklanmak, bu odak öznelliğini fark etmek ve bu doğrultuda kabul etmek anlamına gelir (Atalay, 2019). Harris (2018), bilinçli farkındalığı ‘‘Şimdiki an ile temas etmek’’ olarak tanımlar. Bilinçli farkındalığı anlık hissedilen duyguların ve elde edilen deneyimlerin davranışlara olan etkileri doğrultusunda ortaya çıkan soruların anlam bulması olarak da nitelendirir. Bilinçli farkındalık ile kişi geçmiş ve gelecek için düşünmeden şimdiki zamanda keyifle yaşayabileceğini keşfedebilir. Bilinçli farkındalık yaşamın her alanına etki eden bir araç olduğu söylenebilir. Pozitif psikolojinin bireyin iyi oluş halini araştıran bir alan olarak ortaya çıkışı bilinçli farkındalığın bireylerin iş hayatında, sosyal ve evlilik ilişkilerinde önem bir rol oynadığını bizlere kanıtlar niteliktedir (Alidina, 2020).

Bireylerin evlilik ilişkilerinde bilinçli farkındalıklarının önemli olması kadar bu farkındalığı kullanabilmeleri de gereklilik arz etmektedir. İnsan ilişkilerinin dinamik bir yapıya sahip olması evlilikte bireylerin zaman zaman tartışmalarını, bu tartışmaların sağlıklı olduğu dönemlerde birbirlerinden uzaklaşmalarını kaçınılmaz hale getirebilir. İlişki dinamiğini tekrar sağlıklı düzeye getirebilmek bireylerin davranış ve duygu yansıtmalarının nasıl ortaya çıkacağı ile ilişkilidir. (Özgüven, 2020) Evlilikte farkındalık, bireylerin evlilik ilişkilerinde karşılıklı sahip olmaları gereken duygular ve bu duyguların uygulanabilirliğinin farkında olması olarak tanımlanır (Şahin, 2020). Evlilik uyumunun sağlanmasında iletişim ve çatışma sorunlarının çözülmesinde eşlerin birbirlerinin farkında olması ve ilişki kalitesinin etkilendiği duyguların bilinmesi önem arz etmektedir (Soylu ve Kağnıcı, 2015).

Duygular insan yaşamının en önemli yapı taşlarından biridir. Duygular sayesinde insan çevresine uyum sağlamakta, iletişim kurabilmekte, davranışlarını doğru bir şekilde yönlendirebilmekte ve karar mekanizmasını etkili bir şekilde kullanabilmektedir (Kaya, 2010). Duygu düzenleme, bireyin duyguları hissetme, tanıma ve fark etme yolu

ile duyguların sürdürülebilmesi ve yönetilebilmesi olarak tanımlanır (Soysal ve Arı, 2020). Bir başka tanımda ise insan hayatının başından sonuna kadar geçen sürede kişinin ne hissettiği ve bu hissettiklerini ne kadar kontrol edebildiği şeklinde açıklanabilir. (Mestci, 2021).

1.2. Amaç

Bu araştırmanın amacı, evli bireylerin evliliklerinde bağışlama ile bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara da yanıt aranacaktır.

1.2.1. Alt Amaçlar

- Evli bireylerde, bağışlama ile bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?
- Evli bireylerde, bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme evlilikte bağışlamayı anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
- Evli bireylerde, bağışlama, bilinçli farkındalık ve duygu (cinsiyet, evlilik süresi, tanışma biçimi, çocuk sahibi olup olmama, varsa kaç çocuk sahibi olma sayısı, algılanan sosyoekonomik durum ve eşlerin çalışma durumları) değişkenlerine göre farklılaşmakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Bu araştırmanın yapılmasındaki önem geçmiş zamandan günümüze kadar aile gibi toplumun yapı taşı oluşturulan bir kurumun var oluşu, dünya düzeninin hızla değişmesi, çevresel faktörlerin ve toplumsal gelişimin ilerleyişi, evlilikte birçok bireyin sağlıklı ilişkiler kurması ve buna bağlı olarak evlilik sürelerinin azalması, boşanmalar durumları da göz önüne alındığında, bu üç kavramın evlilik ilişkisini doğrudan etkilemesi sebebiyle evli bireylere katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Evlilikte bilinçli farkındalık, duygu düzenleme ve affetme kavramlarının, insanların hayatını nasıl ve ne şekilde etkilediğini hem literatür araştırmaları ile hem de yapılacak çalışmada örneklem gurubundan elde edilen bulgularla birlikte, kapsamlı şekilde değinilecektir. Araştırmanın öncelikli kavramı olan evlilikte bilinçli farkındalık kavramını evlilik ve farkındalık olarak ele alacak olursak evlilik; kişinin neslinin devamını sağlamak, tarafların sosyal, manevi ve kişisel ihtiyaçlarını karşılamak

amacıyla gerçekleştirilen bir ilişki biçimidir (Yazıcı, 2019). Bilinçli farkındalık; bireyin hem içsel hem de dışsal olayları şu anda, önyargısız, farkındalıkla kabul edici bir yönelim ve tamamlanmış bir dikkat ile deneyimlemesi olarak tanımlanır (Brown ve Ryan, 2003). Ülkemizde yapılan araştırmaları incelediğimizde evlilikte bilinçli farkındalık hakkında (Uzun, 2021; Erus, 2019; Emrahoğlu, 2021; Karaağaç, 2021; Koyunsever, 2022; Batum, 2020; Sipahi, 2020) çok az sayıda çalışma yapıldığı görülmüştür. Günümüzde evlilik yaş ortalamasındaki yükselme, evlenme oranlarındaki düşüş ve boşanmalardaki artış, evlenme ve boşanma oranlarındaki olumsuz tablo göz önüne alındığında evlilik ilişkisinin niteliğini tartışma konusu haline getirmiştir (Yazıcı, 2019). Bu durum evlilik gibi değerli bir yapının canlı ve sağlıklı sürdürülebilir olabilmesi için bu araştırmada yer almasını büyük ölçüde önemli kılmıştır. Araştırmanın ikinci değişkeni olan duygu düzenleme; duyguların deneyimlenmesi, değerlendirilmesi, açıklanması, etkilenmesi, değiştirilebilmesi ve sürdürülebilmesi yeteneğidir (McRae ve ark., 2009). Evlilikte eşlerin deneyimledikleri duygularını düzenlemeleri ilişkinin niteliği, sürekliliği ve geleceği hakkında belirleyici bir konumda olabilir. Özellikle olumsuz deneyimler sonucu uzaklaşmalar, kendini ifade etme güçlüğü, işlevsel olmayan iletişim biçimlerine veya çatışmalara neden olduğu ifade edilmektedir (Kızıldağ ve Vatan, 2016). Duyguların düzenlenmesine yaşanan problemler duygusal tepkiyi reddetme, amaçlı davranışları sürdürmekte zorlanma, dürtü kontrolünde zorlanma ve duygusal farkındalıktan yoksunluk ile ilişkilendirilmektedir. Bu yaşanan problemlerin, bozulmaların evlilikte eşlerin psikolojik iyi oluşlarıyla ilişkili olduğu belirtilmektedir (Gratz ve Roemer, 2004). Ülkemizde ilgili literatür incelendiğinde evlilikte duygu düzenleme kavramıyla ilişkili farklı değişkenlerin incelendiği az sayıda çalışma yapıldığı görülmüştür. Beach ve Fincham'a (2002) göre affetmenin evlilikte yaşanan problemlerin, psikolojik şiddet ve eşler arasındaki iletişim şeklinin anlaşılmasını sağlayan bir kavram olduğu görülmektedir. Bell (2008) affetme kavramını, kırgınlıkların ve saygısızlığın üstesinden başarıyla gelme olarak tanımlarken; (Hayes Grieco, 2016) affetmenin kişiyi daha büyük bir güven, özgürlük ve sevgi yönelimine ilettiğini vurgulamaktadır. Fenell (1993), affetmeyi ilişkide eşlerin kırgınlıklarıyla başa çıkmalarını sağlayan ve olumlu sonuçları olan bir kavram olarak ele almanın yanı sıra, uzun süren evliliklerde, eşlerin bağışlama ve bağışlanmayı isteme tutumlarının evliliklerinin sağlıklı ve daha uzun ömürlü olmasında önemli bir rol oynadığını belirtmektedir. Bacanlı'ya (2020) göre

sağlıklı ilişki sürdürülebilir ilişkidir. Doğru şekilde gerçekleştirilen affetme bireylerin çoğu zaman ilişkiyi sonlandırmaları veya uzaklaşmalarını değil, eskisinden daha sağlam bir şekilde sürdürmelerini sağlamaktadır.

Literatür incelendiğinde evlilikte bilinçli farkındalık (Uzun, 2021; Erus, 2019; Emrahoğlu, 2021; Batum, 2020; Sipahi, 2020; Koyunsever, 2022) ve evlilikte affetme kavramları hakkında (Şahin, 2020; Çıtışlı Turgut, 2018; Gülgün, 2019; Ezerçe, 2016) farklı değişkenlerle çalışmalar yapıldığı görülmüştür. Duygu düzenleme kavramıyla ilgili çok sayıda çalışma olup evlilikte duygu düzenleme hakkında (Şahin, 2021; Serdar, 2021; Çetin, 2021; Fırat, 2021; Şentürk, 2018) yapılan çalışmaların oldukça sınırlı olduğu görülmüştür. Bununla birlikte evlilikte bilinçli farkındalık, duygu düzenleme ve affetme değişkenlerinin birlikte ele alındığı herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu araştırma hem evli bireylerle yapılacak çalışmalara hem de ilgili alana sağlayacağı katkılar bakımından önemli olduğu düşünülmektedir.

1.4. Varsayımlar/Sayıtlar

Çalışma kapsamında iki temel varsayım bulunmaktadır. Bunlar;

1. Araştırma kapsamında kişilerin Google form üzerinden paylaştıkları bilgilerin doğru olduğu
2. Araştırma kapsamında örnekleme oluşturan bireylerin ölçme araçlarına samimi cevaplar verdikleri varsayılmıştır.

1.5. Sınırlılıklar

Çalışma kapsamında iki temel sınırlılık bulunmaktadır. Bunlar;

1. Çalışma, süreç boyunca kullanılan kaynaklar ile sınırlıdır.
2. Çalışma, araştırmanın örneklemini oluşturan katılımcılar ile sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Evlilik: Karşılıklı iki cinsin birbirini benimsediği, bir arada yaşamayı seçtiği ve düzenli bağlılık sözü verdiği anlaşmadır (Çınar, 2014).

Bağışlama: Bireyin yaşadığı olumsuz duyguların neden olduğu yıkımı azaltmayı amaçlayan süreç olarak tanımlanır (McCullough ve Witvliet, 2002).

Bilinçli Farkındalık: İçten ve dıştan yaşanan durumları yargılamadan, açık ve alıcı bir şekilde odaklanarak durumları olduğu gibi görmek ve kabullenmektir (Academic Mindfulness Interest Group, 2006).

Duygu Düzenleme: Bireyin sahip olduğu duyguları, bu duyguları ne zaman hissettikleri ve nasıl tecrübe ettiklerini ifade eden inceleme süreci olarak tanımlanır (Gross, 1998).



İKİNCİ BÖLÜM

İLGİLİ ALAN YAZIN

2.1. Evlilik

Evlilik, insanlık tarihinin başlangıcından beri toplumlar tarafından kabul görmüş bir yaşam biçimidir. Bu yaşam biçimi ile toplumda yaşayan bireylerin ortaya koyduğu şartlarda toplumun temel taşı oluşturan aile kurulur. (Kasapoğlu, Kutlu ve Durmuş, 2017). Aile, bireyin toplum içinde yer alması yönünde önemli bir hazırlık yeri olarak görülür. Bireyin toplumla bütünleşip yer almasının ilk aşaması ailede öğrenilir (Bener ve Günay, 2013). (Özgüven, 2014) evliliği, kadın ve erkeğin hukuki olarak bir araya gelerek toplumda kabul görmüş ortak normlar üzerine aynı evi paylaşmak, çocuk yapmak ve duygusal, kültürel, davranışsal olarak ortak yaşantıları deneyimlemek için yaptıkları bir sözleşme olarak tanımlar.

Evlilik kavramının tanımı her toplumda farklılık gösterse de bireylerin toplum olarak evliliğe verdiği değer ve önem geçmişten günümüze kadar kendini korumuştur. Bireyin yaşamının büyük bir bölümünü etkisi altına alan evlilik hem toplumda hem de akademik alanda üzerinde sıkça durulan bir konu olmuştur (Çatal ve Kalkan, 2019). Giddens (2006) evlilik kavramının, bireylerin toplum tarafından onaylanmış cinsel birliktelikleri olarak değerlendirir. Fowers (1993) ise evliliği bireyi psikolojik iyi oluş haline ulaştıran ve gelişimine fırsat sunan karşı cins bir özlükle kendi özünü birleştirdiği yeni bir birim olarak tanımlamıştır. Daha genel bir şekilde ifade etmek gerekirse evlilik; kadın ve erkeğin yaşadığı ilişkiyi hukuksal hak ve özgürlüklerin yer aldığı, devletin sunduğu yasalara bağlı olarak bir üst seviyeye taşınması olarak tanımlanmaktadır (Karaoğlu, 2019).

Bireyler evliliğe karar verdiklerinde yaptıkları yasal sözleşme ile aslında toplumda bir rol edinmeyi ve aile olmayı da kabul etmiş bulunurlar. Devletin sunmuş olduğu yasal haklarla bir araya gelen bireylerin resmi nikah sayesinde bir bağ kurdukları söylenebilir (Kaya, 2017). Bu durumda toplumsal beklentiler içinde bireylerin kurdukları bu yeni bağı bir ömür sürdürebilmeleri beklenir (Tezcan, 2000).

Ülkemiz anayasasında evlilik kavramının tanımlandığı Türk Medeni Kanunu'nun 185. Maddesinde; "Eşler evlenerek aralarında evlilik birliğini kurmuş olur. Eşler, kurulan bu birliğin mutluluğunu elbirliğiyle sağlamak ve doğacak çocukların bakımına, eğitim ve gözetimine birlikte özen göstermekle yükümlüdürler. Eşler birlikte yaşamak, birbirlerine karşı sadık kalmak ve yardımcı olmak zorundadırlar." şeklinde yer almaktadır (TMK, 2001:madde 185).

Görüldüğü üzere evlilik kurumu devletimiz tarafından kanunlar aracılığıyla koruma altına alınmıştır.

2.1.1. Ülkemizdeki Eş Seçimi Yaklaşımları

Dünya üzerinde yaşayan toplumla düşünüldüğünde birçok evlilik çeşidinin yer aldığı bilinmektedir. Yaşadığımız coğrafyada gelişen dünyanın etkileriyle her ne kadar bireysel değerler inşa etmek önem kazansa da günümüzde yaşadığımız toplum çeşitliliği birçok kültürel ve ahlaki değerlere sahip olduğundan çeşitli evlilik türlerine rastlayabilmek mümkündür (Bağlı ve Sever, 2005). Ülkemizde evlilik çeşitlerinin Sezen'e (2005) göre tespit edilebilmiş 33 çeşit evlenme biçimi olduğu vurgulanmaktadır. Bunlar; geleneksel görücü usulü ile evlenme, başlık parası karşılığında evlenme, düğünsüz evlenme (kız kaçırma), beşik kertme yoluyla evlenme, ölen kardeşin karısıyla evlenme, içgüveysi evliliği, dış güveysi evliliği, oturak alma evliliği, taygeldi evliliği, hileli evlilik, oldu bitti evlilik, metres edinme evliliği, televizyon evliliği, tanışıp anlaşılarak evlenme, anlaşma evliliği, para karşılığı evlenme, baldızla evlilik, kuma getirme evliliği, yakın akraba evliliği, tercihlili evlilik, farklı mezhep evliliği, dul evliliği, yabancı ile evlilik, çok eşli evlilik, oç alma karşılığı evlenme, kan parası karşılı evlilik, rastlantı evliliği, muta evliliği, ilan yoluyla eş seçme evliliği, kepir (yaban değişimi) evliliği, berder (bedel) evliliği, yetim evliliği, baş örtüsü kaçırma yoluyla evlilik.

Araştırmamızın örneklemine oluşturacak olan evli bireylerin tamamı görücü usulü ve anlaşma evliliği yapmış bireyler olacağından bu iki evlilik yaklaşımı açıklanacaktır.

2.1.1.1. Geleneksel Eş Seçme Seçimi Yaklaşımı

Toplumumuzda sıkça görülen evlilik çeşitlerinden birisi olan geleneksel aile bakış açısının yoğun olduğu bölgelerde görülen görücü usulü evlilik biçiminde bireylerden

kadın olanı seçme erkek bireyin anne ve babası veya diğer aile yakınlarından başlatılarak gerçekleşmektedir (Sezen, 2005).

Özellikle kırsal kesimde yaşan ailelerin oğullarının evlilik döneminde yakın çevreden başlayarak, referans ve gözlem yoluyla kız seçimini gerçekleştirmeye çalışır. (Özgüven, 2020).

2.1.1.2. Karşılıklı Anlaşmaya Dayalı Eş Seçimi Yaklaşımı

Sosyokültürel açıdan gelişmiş ve yeni çağın getirilerine ayak uydurmuş bireylerin eş seçiminde görücü usulü yerini tanışarak evlenme biçimine bırakmıştır. Bireylerin karşılıklı hayal ve beklentilerini paylaştıkları, romantiklik değerlerini hissederek karşı tarafı tanımayı hedefleyip anlaşarak gerçekleştirdiği evlilik çeşidi olarak karşımıza çıkmaktadır (Özgüven, 2020).

Bireylerin ilk deneyimsel süreçte birbirlerini çekici bulmaları büyük oranda önem taşımaktadır. Genel olarak kişi sahip olduğu değerlerin çoğunu veya bazılarını karşı tarafta deneyimlemek istediğinden bu yaşantısal deneyimler çekiciliği etkilemektedir (Yavuzer, 2019). Tarhan (2021) eş adayını tanıma yollarını üç başlık altında ele almıştır. Ona göre bir kişiyi tanımanın ilk yolu geçmiş yaşantısını öğrenmek, akabinde ikinci yol meydana getirdiği eserleri incelemek ve son yol olarak da ikili ilişkilerle gerçekleşecek olan deneyimsel izlenim olarak gerçekleşmektedir. Evliliklerde bağışlayıcılığın önemli bir kavram olduğu bilinmektedir.

2.2. Bağışlama

İnsan doğası gereği diğer bireylerle iletişim ve ilişki kurma gereksinimi duyar. Çoğu zaman yakın ilişkilerinde ortaya çıkan problemlerin öncesi ve sonrası ilişkinin seyrine doğrudan etkide bulunur (Tatar, 2020). Yakın ilişkilerde ortaya çıkan çatışmaların sonrasında taraflardan birinin haklı ve bir diğerinin haksız olduğu ya da her iki tarafında hatalı olduğu durumlar görülebilmektedir. Bu aşamada haklı olan tarafın kendisine yapılan haksızlığa karşı vereceği tepki ve sonrasında karşı bireye göstereceği davranışlar ilişkinin devamında belirleyici rol olarak kendini gösterir (Büyükaşahin, 2007). Bu bağlamda devreye giren bağışlama veya affetme kavramı yakın ilişki yaşayan bir bireyin karşısındaki kişiyle yaşadığı bir sorun sonrasında deneyimlediği olumsuz duygulardan arınmasına izin vermek olarak tanımlanmaktadır (McCullough, Worthington, ve Rachal, 1997).

Bağışlamanın, başarılı yürütülen ilişkilerde önemli bir role sahip olduğuna inanılmaktadır (McCullough, 1998). Williamson ve Gonzales (2007)'e göre bağışlama içinde birçok süreci barındıran karmaşık yapıya sahip bir eylemdir. Bağışlama kavramı hakkında araştırmacılar birçok tanımlamada bulunmuşlardır. Enright'e (1996) göre bağışlama kişiyi rahatsız eden bir ilişki veya etkileşim durumunda rahatsız olan kişinin karşısındakine hissettiği öfke, kızgınlık gibi negatif duygu ve düşüncelerini bir kenara bırakıp sevgi, merhamet gibi pozitif duygularla yaklaşmasıdır. Bir başka tanımda ise hata yapan kişiye karşı öç alma hissini sonlandırıp ilişki dinamiğini tekrar düzenlemeye yönelik bir tutum sergileme olarak karşımıza çıkmaktadır (Hargrave ve Sells, 1997).

İngilizcede 'forgiveness' kavramı, Türk Dil Kurumu sözlüğünde; herhangi bir kötü davranış için ceza vermekten vazgeçmek, affetmek, bağışlamak ve hoş görmek olarak tanımlanmıştır (TDK, 2023). Yapacağımız bu araştırma affetmek ve bağışlamak kavramları ortak olarak kullanılacak olup bağışlama kavramı üzerinden yazılıp paylaşılacaktır. Amerikan Miras Sözlüğü 'nü incelediğimizde bağışlama, "yapılan bir hata veya suçu hoş görmek" ve "karşıdaki kişiye olan öfke veya kızgınlık durumundan vazgeçmek" olarak tanımlanmıştır (Thompson vd., 2005).

North (1987) bağışlama kavramını tanımlarken olumsuz duygulardan acıma, şefkat, merhamet ve sevgi yolu ile kurtulmak ifadelerine yer verirken Worthington (2005), bağışlamanın bir sanat ve bilim dalı olduğunu öne sürmüştür. Sarıçam ve Akın (2013) çalışmalarında bağışlamayı, haklı olan tarafın suçlu kişiyi bağışlamasının ilişkinin dinamiği ve devamlılığını etkileyen önemli bir süreç olarak ifade etmiştir. Yine yapılan bir diğer tanımlama da ise bağışlama; kişinin zihinsel, fikrinsel ve davranışsal durumlarının olumsuzdan olumlu yöne doğru aşamalı bir dönüşüm süreci olduğu yönünde yer almaktadır (Bugay ve Demir, 2011).

Bağışlama kavramının merhamet, diğerkâmlık ve empati gibi olumlu davranışlarla ilişkisi olduğunu öne süren Sayar (2018) bağışlayan kişinin olumsuz duygulardan sıyrılarak karşısındakine merhamet etmeye başlaması ile bağışlamanın gerçekleştiğini vurgular. Bağışlamanın empati ile ilişkisine değinen Fincham ve ark., (2002) kişilerarası ilişkide empati becerisi yüksek bireylerin bağışlamaya daha yakın olduklarını ifade etmiştir. Enright ve Fitzgibbons (2000) yaptıkları araştırmada

bağışlamanın kişilerarası ilişkilerde bağışlayan kişinin öfke, kin ve intikam gibi olumsuz duygulardan uzaklaşarak karşıdakine merhamet gösterdiğini, sevgi sunduğunu söylemiştir.

Birçok araştırmacı bağışlama kavramına farklı açılardan yaklaşımda bulunmuştur (Gündüz, 2014). Bağışlama, kişinin kendisine kırgınlık yaşatana karşı zarar verme duygusunu kontrol ederek, ona merhamet etmesi (Macaskill, 2005); bireyin yapılan zulüm karşısında kendine yeniden değer vermesi (Morreall, 1997); kişinin hatalı olana karşı bazı haklarından vazgeçmesi (Enright ve Coyle, 1997); öç alma ve cezalandırmadan kaçınılması (Worthington, 1998) veya kişilerarası ilişkilerde içsel bir süreç olarak bireylerin etkileşimde bulunmasıdır (Frommer, 2005).

Bağışlama insan yaşamına psikolojik anlamda olumlu etkisi bulunan önemli bir kavramdır. Bireyin yaşadığı travmalarla ve olumsuz yaşantılarla baş edebilmesine olanak sağlar (Fitzgibbons, 1986). Günlük hayatta kaygı, stres ve depresif duygu durumuna benzer negatif bakış açısının azalmasında önemli rol oynar (Bugay ve Demir, 2011). Kişinin zorlu yaşantılarının üstesinden gelmede, yaşama devam etmede büyük bir destekleyicilik üstlenir. Ayrıca kişilerarası ilişkilerde güven probleminin çözülmesinde ve yaşam doyumunun artmasında önemli bir faktördür (Rotter, 2001).

2.2.1. Bağışlamanın Tarihçesi

Bağışlama kavramının geçmişini incelediğimizde din, felsefe ve psikolojide yer alan ve tartışılan bir kavramdır. Temelde iki anlamda tanımlanması gerektiği düşünülen bağışlama; yaptıklarından dolayı kendini bağışlama ve kendisine yapılanlardan dolayı karşı tarafı bağışlama olarak ele alınmaktadır. Kendini bağışlama daha çok din alanına girmekte olsa da pozitif psikolojinin ortaya çıkışıyla psikolojinin de araştırma konusu haline gelmiştir. Diğer yandan karşı tarafı bağışlama psikolojinin konusu olmasının dışında ahlaki değer taşıdığından felsefeyle ilişkilendirildiği de düşünülmektedir (Enright ve Fitzgibbons, 2000).

Bağışlama kavramını teolojik açıdan ele aldığımızda Yahudilik inancında Tanrı'nın insanoğlu üzerinde en çok öne çıkan bir kavram olarak görürüz. Tanrı'nın insanlara merhamet etmesi ve onları bağışlanması, insanın da yüce yaratıcı tarafından bağışlanmaya muhtaç olduğu vurgulanmaktadır (Rye ve ark. 2000).

Hristiyanlık dinini incelediğimizde bağışlamayla ilgili ritüellerin birçoğunun Yahudilikten örnek alındığı görülmektedir. Bunun dışında Hristiyanlık 'ta

bağışlamanın geçerli olabilmesi için suçlu kişi öncelikle suçlu olduğu taraftan bağışlanmaya erişmeli ve sonrasında Tanrı tarafından bağışlanmayı istemelidir. Tanrı'nın bağışlaması İsa aracılığıyla gerçekleşir. Suçlu günahını itiraf eder ve af dilerse gerçek anlamda tövbe etmiş olur (Rye ve ark. 2000).

İslam dini açısından bakıldığında bağışlama kavramı çok önemli bir yere sahiptir. İslam kişinin bağışlanması için yaptıklarından pişman olması ve samimiyetle tövbe etmesi gerektiğini vurgular (TDV İslam Ansiklopedisi). Yüce Allah Kuran'da "De ki: Ey kendi nefisleri aleyhine haddi aşan kullarım! Allah'ın rahmetinden ümit kesmeyin!" Çünkü Allah bütün günahları bağışlar. Şüphesiz ki O, çok bağışlayan, çok esirgeyendir." (Zümer Suresi, 53. Ayet) ayetinde bağışlayıcı olduğunu açıkça dile getirmektedir. İslam dini bağışlamanın en çok yer aldığı ve dile getirildiği din olarak görülmektedir. Ancak Yüce Allah'ın asla bağışlamayacağı bazı durumlar da yer almaktadır. Örneği Allah'a ortak koşmak en büyük günahlardan biri olarak görülmekte ve Kuran'da "Allah kendisine ortak koşulmasını asla bağışlamaz; bundan başkasını dilediği kimse hakkında bağışlar. Allah'a ortak koşan kimse büyük bir günah işleyerek iftira etmiş olur." (Nisa Suresi, 48.ayet) vurgulanmaktadır (Nisa Suresi, 48.ayet).

Felsefede bağışlama kavramıyla ilgili her ne kadar görüş yer alsada herhangi bir kuram ortaya çıkmamıştır. Literatürde bağışlamayla ilgili birçok görüş, bağışlamanın zeminini hazırlayan olumlu düşünce ve davranış değişiminin suçlu kişiye karşı var olan olumsuz duyguların azaldığına dikkat çekmektedir (Downie, 1965; Richards, 1988). Neblett (1974), herhangi bir davranışsal değişiklik olmadan, bağışlamanın sözlü olarak ifade edilmesinin dahi bağışlamayı ortaya çıkaracağını savunmaktadır.

Bağışlama kavramı felsefenin ana konularından ahlakla ilişkili olduğundan birçok görüşe göre erdemli bir davranış olarak görülür (Taysi, 2007). Bunun yanı sıra Nietzsche (1887)'e göre bağışlamak olumsuz bir davranış olarak değerlendirilmiş ve zayıflık olarak tanımlanmıştır.

2.2.2. Bağışlama Türleri

Pozitif psikolojinin ortaya çıkışı ve popülerlik kazanmasıyla bağışlama kavramının da literatürde birçok yönden ele alındığı çalışmalar ortaya çıkmıştır (Gable ve Heidth, 2005). (Hepp-Dax, 1996) yaptığı araştırmada bağışlamanın çok boyutlu ve çeşitli düzeyler içeren bir yapıya sahip olduğunu, bireysel bağışlama (kendini bağışlamak), ortak bağışlama (bir arada yaşayan etnik grupların birbirlerini bağışlaması), ulus

içindeki toplulukların bağışlanması, uluslararası bağışlama (ulusların bağışlanması) gibi birçok bağışlama türünün ele alınabileceğini vurgulamıştır.

Toussaint, vd., (2001) bağışlamanın dört farklı boyutu olduğunu öne sürmüştür:

1. Kendini bağışlama: Kişinin geçmiş yaşantısındaki hataları ve olumsuz duygularını düşünmeyi ve kendini suçlamayı bırakması
2. Diğerini bağışlama: Kişinin kendisine yapılan sağlıksız bir davranışı ve bu davranışı yapan kişiyi affetmesi
3. Yaratıcı tarafından bağışlanma: Kişinin geçmiş yaşantısında yaptığı hataların, yüce bir yaratıcı tarafından bağışlanması isteği, affedileceğine dair inancı
4. Proaktif bağışlama: Bağışlama ve bağışlanma sürecinin başlatılması (Toussaint vd., 2001).

Enright ve arkadaşları (1989) bağışlama kavramının türlerini şu başlıklar altında açıklamıştır:

1. İntikam dolu bağışlama: bireyin hissettiği acının ve kırgınlığın karşıdaki kişiye hissettirdikten sonra yani bedelini ödettikten sonra gerçekleşir.
2. Koşullu bağışlama: Bağışlamanın gerçekleşmesi için gerekli şartların yerine getirilmesi gerekir.
3. Beklenti dolu bağışlama: Çevredeki kişilerin bireye karşı olan beklentilerinin karşılanması sonucu gerçekleşen bağışlamadır.
4. Vicdani bağışlama: Bazı dini esasların veya felsefi bakış açılarının isteği doğrultusunda gerçekleştirdiği bağışlamadır.
5. Sosyal uyum için bağışlama: Yaşadığı toplumda ilişkilerde sorun yaşamamak ve ilişkilerini düzene sokmak ve sosyal uyum sağlamak amacıyla gerçekleşen bağışlamadır.
6. Sevgi adına bağışlama: Bireyin ne kadar acı çekse de karşıdakine hissettiği yoğun sevginin etkilenmemesi için gerçekleştirdiği bağışlamadır.

2.2.3. Bağışlama Süreci

Her insan yaşantısında kendisi ve diğerlerinden beklenti içinde olduğu zamanlar vardır. Bu beklentilerin karşılanmaması veya yanlış karşılanması sonucu ortaya çıkan kırıcı durumlar hata olarak değerlendirilir. Kişi hata yapan bireye, hataya ve hatanın sonuçlarına karşı negatif yönden nötre ve daha sonra pozitif yöne doğru duygusal bir sürece girdiğinde bağışlama eylemi başlamış olur (Thompson vd., 2005).

Hill (2001) de bağıslamanın iki kişi arasında yaşanan kırgınlık hissettirici olaylara rağmen kişilerin ilişkilerinde olumsuzluk duyguları dzenleyerek ilişkiye devam ettikleri bir sũreç olarak tanımlamıştır. Enright (1996) ise bu sũrecin aşamalarını dũrt başlık altında sıralamıştır:

1. Kırgın, gũcenmiř kişi acı hissetmiştir.
2. Acı çeken kişi bağıslamayı kendi isteği ile gerçekteşirmek isteyecek ve bu kararı kendisi verecektir.
3. Kırgın kişinin duygu, dũřũnce ve davranışlarında değişimler meydana gelecektir. Ȗrneęin; Ȗfke yerine merhamet duygusu, nefret ve Ȗç alma hisleri yerine olumlu dũřũnceler yer alabilir.
4. Bağıslama kişilerarası iletişimde kırgın olan kişinin diğerine verdiği bir cevaptır.

McCullough ve arkadaşları (2000) bağıslamanın sũrecini dũrt temel başlıkla ele almışlardır.

1. Kırgınlık Sonucu Ortaya Çıkan Acıyı Tanıma
2. Bağıslamaya Karar Verme
3. Bilişsel ve Duygusal Olarak Hazır Hale Gelme
4. Davranışta Bulunma

2.2.4. Bağıslamayı Açıklayan Modeller ve Yaklaşımlar

2.2.4.1. Enright Bağıslama Sũreç Modeli

Mağdur olmuş ve incinmiş bireylerin yaşadığı olumsuz duygulardan arınması ve benliğine olumlu duygular katarak hayatlarına devam etmelerine olanak sağlayan modeldir. Ortaya çıkarma, karar verme, çalışma ve derinleşme olarak toplam dũrt evreden meydana gelir ve birçok terapi modeliyle kullanılabilmektedir (Aydın, 2017).

2.2.4.2. Hargrave Affetme Modeli

Bağıslamanın ilişkisel yȖnũne odaklanan Hargrave ve Sells (1997) bağıslamayı bireyin hem kendini hem de çevresini kȖtũ etkileyen olumsuz duygulardan kaçınması olarak tanımlamışlardır. İekli ilişkide bireylerin birbirlerine tekrar gũvenebilmesi, hata yapana karşı kırgınlığın ve intikam alma fikrinin ortadan kalkması ve sonrasında ilişkinin yeniden sağlıklı bir hale getirilmesi sũrecin tamamını oluşturmaktadır (Hargrave ve Sells, 1997).

2.2.4.3. Affetme Piramit Modeli

Worthington (1998) tarafından bir etkileşim yöntemi olarak ortaya çıkmıştır. Bu modelin açıklanmasında korku temel alınmış ve korku duygusunun bağışlamaktan kaçınma sürecini ortaya çıkardığı belirtilmiştir. Bağışlamada üç önemli etkenin (tevazu gösterme, empatik davranma ve bağışlandığını karşı tarafa sözlü olarak ifade etme) rol oynadığı belirtilir. Bu üç önemli etkenden tevazu gösterme piramidin en alt basamağını, empati kurmanın ikinci ve bağışlanan kişiye sözlü ifadede bulunmanın son basamağını oluşturduğu söylemek mümkündür (Gordon ve ark., 2009).

Sosyal Psikolojik Belirleyici Model

Bu modelde bağışlamaya etki eden faktörler üzerinde durulmuştur. Yaşanan olumsuz durum karşısında birey incinebilir. İncinen birey sonraki süreçte karşıdaki bireyden kaçınabilir veya yaşanan olumsuz durumdan dolayı intikam almak ister. Bireyin ortaya koyacağı bu iki tepkinin azalması bağışlamayla ilişkilendirilmiştir. Bağışlama durumuna göre birey karşı taraftan intikam alma ve iletişimden kaçınma durumları azalır ve yerini daha olumlu duygulara bırakarak sağlıklı ilişki kurma yolunda adımlar atar (Uzun, Ferrari ve LeBlanc, 2018).

2.3. Bilinçli Farkındalık

Ülkemizde farkındalık olarak da bilinen bilinçli farkındalık, yüzyıllardır bilim adamları, filozoflar ve psikologlar tarafından yoğun bir şekilde incelenen insan bilişinin bir yönüdür. Bununla birlikte, nörobilim ve psikolojideki ilerlemelerin önemli ölçüde yardımıyla, bu kavramın daha net bir şekilde anlaşılması yalnızca son birkaç on yılda ortaya çıkmaya başlamıştır. Özünde, bilinçli farkındalık, tamamen mevcut olma ve şimdiki anda meşgul olma durumunu ifade eder. Bu kavram salt bilincin veya temel uyanıklığın ötesine geçer. Bunun yerine, kişinin düşüncelerine, duygularına, duyularına ve çevresindeki çevreye odaklanmış bir dikkat ve keskin bir farkındalık içerir (Aktepe ve Tolan, 2020).

Bilinçli farkındalığı özellikle benzersiz kılan yargılamama niteliğidir. Değerlendirme veya analiz içeren diğer birçok bilişsel sürecin aksine, bilinçli farkındalık, şu anda ortaya çıkan her şeye karşı bir kabul tutumunu teşvik eder. Bu, bastırmaya, inkâr etmeye veya kontrol etmeye çalışmadan hem olumlu hem de olumsuz duyguları, düşünceleri ve deneyimleri kabul etmeyi içerir. Bilinçli farkındalık kavramının kökeni, eski Doğu felsefi ve manevi geleneklerine, özellikle Budizm'e kadar izlenebilir.

Bununla birlikte, Batı terapötik bağlamlarında, özellikle Farkındalık Temelli Stres Azaltma (MBSR) ve Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi (MBCT) gibi farkındalık temelli müdahalelerde kullanılmak üzere uyarlanmış ve laikleştirilmiştir. Bu müdahaleler, bilinçli farkındalık uygulamalarının psikolojik refahı iyileştirme, stresi azaltma ve yaşam kalitesini artırma yeteneğini göstermiştir (Atalay, 2018).

Bilinçli farkındalık kavramını anlamak, onun iki temel bileşenini tanımayı gerektirir: dikkat ve kabul. Bu bağlamda dikkat, zihnin anlık deneyime kasıtlı olarak odaklanmasını içerir. Bu, dar veya özel bir odak noktası değil, tüm bilinçli deneyim alanını kapsayan geniş ve açık bir odak noktasıdır. Öte yandan kabul, bilincin içeriğine karşı yargılayıcı olmayan bir tutumu ifade eder. Bu, tüm düşünceleri, duyguları ve hisleri olduğu gibi, onları değiştirmeye, bunlardan kaçınmaya veya direnmeye çalışmadan kucaklamayı içerir. Bu, deneyimi kontrol etme veya manipüle etme arzusunu bırakmak ve bunun yerine onu ham, filtrelenmemiş haliyle kucaklamakla ilgilidir. Bilinçli farkındalık uygulaması, bu iki niteliği çeşitli egzersizler ve tekniklerle geliştirmeyi içerir. Bu genellikle dikkati nefes, bir cümle veya duyuşsal bir deneyim gibi belirli bir nesneye odaklamayı ve ortaya çıkan dikkat dağınıcı şeylere karşı yargılayıcı olmayan bir tutum sürdürmeyi içerir. Zaman ve uygulama ile bu, günlük yaşamda farkındalığın artmasına ve bununla ilgili sayısız faydaya yol açabilir (Deniz vd., 2017).

2.3.2. Bilinçli Farkındalığın Temel İlkeleri

Bilinçli farkındalık veya farkındalık, uygulama yoluyla besleyebileceğimiz ve güçlendirebileceğimiz dinamik bir zihinsel durumdur. Daha güçlü ve daha esnek olmak için çalıştırdığımız bir kas gibidir. Bu zihinsel eğitimi anlamak için, bilinçli farkındalığı destekleyen temel ilkeleri kavramak çok önemlidir. Bu ilkeler, uygulamalarımızı derinleştirmek ve dikkatli farkındalığı günlük yaşamlarımıza entegre etmek için bir yol haritası sunar. Söz konusu ilkeler şu şekilde sıralanabilir (Özok, 2018):

- **Şimdiki Ana Odaklanma:** Bilinçli farkındalığın temel ilkesi, şimdiki ana odaklanmayı sürdürmektir. Geçmişte yaşamak veya gelecek hakkında spekülasyon yapmak yerine, bilinçli farkındalık, burada ve şimdi ile açık ve alıcı bir ilişkiyi teşvik eder. Bu pasif bir durum değildir; düşüncelerimize,

duygularımıza, duyumlarımıza ve çevremizdeki çevreye yakından dikkat ederek mevcut deneyimlerimizle aktif bir şekilde ilgilenmeyi içerir.

- **Yargılayıcı Olmayan Farkındalık:** Bilinçli farkındalık, deneyimleri yargılamadan gözlemlemeyi içerir. Zihnimiz genellikle deneyimleri iyi veya kötü, hoş veya nahos olarak sınıflandırmakta hızlıdır. Ancak bilinçli farkındalıkta, bu alışılmış yargılamadan geri adım atmayı, deneyimleri geldikleri gibi kabul etmeyi ve onları merak ve açıklıkla gözlemlemeyi amaçlıyoruz.
- **Zihin-Beden Bağlantısı:** Bilinçli farkındalık, zihinlerimizin ve bedenlerimizin birbirine bağlı olduğunu kabul eder. Farkındalık uyguladığımızda, fiziksel duyumlara ve duygusal durumumuz hakkında taşıyabilecekleri mesajlara daha fazla uyum sağlarız. Düşüncelerimizin, duygularımızın ve fiziksel duyumlarımızın derinden birbirine bağlı olduğunu ve sürekli olarak birbirini etkilediğini anlamaya başlarız.
- **Kabul Etme ve Bırakma:** Bilinçli farkındalık bize her şeyi olduğu gibi kabul etmeyi öğretir. Kontrol ihtiyacımızı, belirli sonuçlara olan bağlılığımızı veya belirli deneyimlere karşı direncimizi bırakmayı öğreniriz. Bu pasif veya kayıtsız olmak anlamına gelmez, aksine hayatın iniş ve çıkışlarına karşı dengeli ve esnek bir tutum geliştirmek anlamına gelir.
- **Sabır ve Sebat:** Bilinçli farkındalık geliştirmek hayat boyu sürececek bir yolculuktur. Sabır, sebat ve yumuşak bir yaklaşım gerektirir. Belirli bir amaç için çabalamak veya mükemmel bir ruh hali aramakla ilgili değil. Bunun yerine, sürekli olarak şimdiki ana geri dönmek ve kaç kez dikkatimiz dağılırsa dağılsın veya odağımızı kaybedelim, yargılayıcı olmayan bir farkındalığı sürdürmekle ilgilidir.
- **Merhamet ve Nezaket:** Bilinçli farkındalığın çok önemli ama genellikle gözden kaçan bir ilkesi öz-şefkattir. Farkındalık, özellikle zor duygular veya deneyimlerle karşılaştığımızda, bizi kendimize karşı nazik ve nazik olmaya davet eder. Yargılayıcı olmayan farkındalık uygulayarak, kendimizle ve başkalarıyla daha şefkatli ve anlayışlı bir ilişki geliştirebiliriz.

2.3.3. Farkındalık ve Bilinç Arasındaki İlişki

Farkındalık ve bilinç kavramlarını ve aralarındaki ilişkiyi anlamak hem filozofların hem psikologların hem de sinirbilimcilerin ilgisini çeken büyüleyici ve karmaşık bir

konudur. Bu iki yapı genellikle örtüşür, ancak yine de zihinsel yaşamımızın farklı yönlerini temsil ederler. Bilinç genel olarak uyanık olma ve içimizde ve çevremizde olup bitenleri düşünebilme, algılayabilme ve anlayabilme durumunu ifade eder. Algı, hafıza, duygu, dikkat ve tabii ki farkındalık gibi birçok zihinsel sürecin altında işlediği geniş şemsiyedir. Bilinç genellikle iki kategoriye ayrılır: birincil ve ikincil. Birincil bilinç, temel algı ve duyguları içerirken, ikincil bilinç, kendi düşüncelerimiz hakkında düşünme kapasitemiz olan öz-farkındalık ve üst bilişi içerir (Tatoğlu vd., 2022).

Farkındalık ise genellikle bilincin alt kümelerinden biri olarak anlaşılır. Kişinin çevresinin, duygularının, düşüncelerinin ve bedensel duyumlarının farkında olma halidir. Farkındalık, bir yapı olarak, genellikle dışsal ve içsel farkındalık olarak ikiye ayrılır. Dış farkındalık, nesneleri, olayları veya diğer insanların varlığını algılamak gibi dış dünyaya dikkati içerir. İç farkındalık, duygular, düşünceler ve bedensel duyumlar gibi içsel durumlarımızın bilincini ifade eder. Şimdi, bu iki yapı nasıl etkileşime giriyor ve ilişki kuruyor? Bilinç zihinsel manzaramızı aydınlatan, algılamamızı ve deneyimlememizi mümkün kılan bir ışığa benzer. Buna karşılık farkındalık o ışığın yönü veya odak noktası olarak görülebilir. Bilinçli olduğumuzda, farkında olma potansiyeline sahibiz, ancak yalnızca dikkatimizi aktif olarak bir şeye yönlendirdiğimizde onun gerçekten farkına varabiliriz. Ayrıca farklı farkındalık seviyeleri veya dereceleri vardır. Çevresel görüşümüzde bir şeyin veya arka plandaki bir sesin belli belirsiz farkında olabiliriz, ancak dikkatimiz ve dolayısıyla farkındalığımız öncelikle aktif olarak odaklandığımız şeye, örneğin bir kitap okumaya veya sohbet etmeye odaklanır. Bu ayrım genellikle, bilinçli odağımızda olmayan bir şeyin farkında olduğumuzu geriye dönük olarak fark ettiğimizde belirginleşir (Dağ, 2022).

Bilinç ve farkındalık arasındaki kritik bir ayrım, bunların dikkat ile olan ilişkisinde yatmaktadır. Bilinç mutlaka dikkat anlamına gelmese de farkındalık yapar. Bilinç, algısal dünyamızın varlığına izin verirken, dikkatin kolaylaştırdığı farkındalık, bu dünyayı keşfetmemizi ve gezinmemizi sağlar. Bilinç ve farkındalık arasındaki ilişkiyi anlamada özellikle anlayışlı bir kavram, bilinçli farkındalık veya farkındalık kavramıdır. Bilinçli farkındalık, dikkatimizi aktif olarak odaklamayı ve şimdiki an deneyimimize dair yargılayıcı olmayan ve alıcı bir farkındalık geliştirmeyi içerir. Bu farkındalık biçimi, yalnızca içsel ve dışsal deneyimlerimizi algılamakla kalmayıp,

bunu amaçlılık ve açıklıkla yaptığımız daha yüksek bir bilinç düzeyini temsil eder (Tatoğlu, 2022).

2.4. Bilinçli Farkındalığın Fiziksel Sağlık Üzerindeki Etkileri

Yaygın olarak farkındalık olarak bilinen bilinçli farkındalığın faydaları, zihinsel sağlığın ötesine geçer. Çok sayıda çalışma, fiziksel sağlık üzerindeki derin etkilerini de vurgulamıştır. Bir zihin-beden pratiği olarak, farkındalık sadece zihni rahatlatmakla kalmaz, aynı zamanda bedene çeşitli somut şekillerde fayda sağlama potansiyeline sahiptir. Bilinçli farkındalığın fiziksel sağlık üzerindeki etkileri şu şekilde sıralanabilir (Kara ve Ceyhan, 2017):

- **Stres Azaltma:** Farkındalığın en bilinen fiziksel faydalarından biri, stresi azaltma yeteneğidir. Kronik stres, kardiyovasküler hastalıktan sindirim sorunlarına kadar bir dizi fiziksel sağlık sorununa yol açabilir. Mindfulness, rahat bir farkındalık durumu geliştirerek stresi yönetmeye ve azaltmaya yardımcı olabilir, böylece fiziksel sağlık üzerindeki zararlı etkilerini hafifletebilir.
- **Geliştirilmiş Uyku:** Bilinçli farkındalığın uyku kalitesini iyileştirdiği bulunmuştur. Zihni sakinleştirme ve endişe ve ruminasyonu azaltma yeteneği ile mindfulness, daha sağlıklı uyku düzenlerini destekler. İyi uyku, vücuttaki iyileşme ve onarım süreçlerini desteklediği için fiziksel sağlık için çok önemlidir.
- **Ağrı Yönetimi:** Birkaç çalışma, farkındalığın kronik ağrıyı yönetmek için etkili bir araç olabileceğini göstermiştir. Ağrının şiddetini azaltmaya ve baş etme mekanizmalarını geliştirmeye yardımcı olabilir. Farkındalık mutlaka acıyı ortadan kaldırmaz, ancak onunla olan ilişkimizi değiştirerek daha az acı ve sıkıntıya yol açar.
- **Geliştirilmiş Bağışıklık Tepkisi:** Araştırmalar, farkındalık uygulamasının bağışıklık sistemini artırabileceğini göstermiştir. Kronik stres bağışıklık sistemini zayıflatabileceğinden, bu kısmen farkındalığın stres azaltma faydalarından kaynaklanıyor olabilir. Daha güçlü bir bağışıklık sistemi, enfeksiyon ve hastalıklarla savaşmak için daha donanımlıdır.
- **İyileştirilmiş Kardiyovasküler Sağlık:** Farkındalık, gelişmiş kardiyovasküler sağlıkla ilişkilendirilmiştir. Çalışmalar, farkındalığa dayalı müdahalelerin, her

ikisi de kardiyovasküler sağlının göstergesi olan kan basıncını azaltabileceğini ve kalp atış hızı değişkenliğini iyileştirebileceğini bulmuştur.

- Daha İyi Sindirim Sağlığı: Stres, kaygı ve olumsuz duygular, sindirim sağlığını olumsuz etkileyebilir. Farkındalık, stresi azaltarak ve duygusal refahı teşvik ederek potansiyel olarak sindirim sağlığına da fayda sağlayabilir.
- Sağlıklı Yaşlanma: Ön araştırma, farkındalığın yaşlanma karşıtı etkileri olabileceğini düşündürmektedir. Kronik stresin yaşlanma sürecini hızlandırdığı bilindiğinden, bunun nedeni stres azaltıcı özellikleri olabilir.

Bu doğrudan fiziksel sağlık yararlarına ek olarak, farkındalık, fiziksel esenliğe daha fazla katkıda bulunan daha sağlıklı yaşam tarzı seçimlerini de teşvik eder. Örneğin, dikkatli olmak, yeme alışkanlıklarımız hakkında daha bilinçli olmamızı sağlayarak daha sağlıklı yiyecek seçimlerine yol açabilir. Ayrıca fiziksel aktivite için motivasyonumuzu artırabilir ve sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürmekle ilgili zorluklarla başa çıkma yeteneğimizi geliştirebilir. Dikkatin çok sayıda fiziksel sağlık yararı sunmasına rağmen, her derde deva olmadığını not etmek önemlidir. Geleneksel tıbbi bakım yerine tamamlayıcı bir yaklaşım olarak görülmelidir (Bilgiç ve Gürkan, 2021).

2.4.2. Mental Sağlık Üzerindeki Etkileri

Genellikle farkındalık olarak anılan bilinçli farkındalığı uygulamanın ruh sağlığı üzerinde derin bir etkisi olabileceğini gösteren artan sayıda kanıt vardır. Bilinçli farkındalık, düşüncelerimiz, duygularımız, bedensel duyumlarımız ve etrafımızdaki çevre hakkında açıklık ve merakla an be an farkındalığımızı korumayı içerir. Zihinsel refahı iyileştirme ve çeşitli psikolojik durumları tedavi etme potansiyeli nedeniyle psikolojide önemli bir odak noktası haline gelmiştir. Bilinçli farkındalığın mental sağlık üzerindeki etkileri şu şekilde sıralanabilir (Çelikler, 2017):

- Azaltılmış Stres ve Kaygı: Bilinçli farkındalığın düzenli olarak uygulanması, stres ve kaygı belirtilerinde azalmaya neden olabilir. Bu yararın altında yatan mekanizma, düşünce ve duyguları gerçekler yerine geçici zihinsel olaylar olarak deneyimleme kapasitesinin artması olabilir. Bireyler, düşüncelerini ve duygularını kabul ederek gözlemleyerek, genellikle stresli durumlara verdikleri tepkileri daha iyi yönetebilirler.
- Depresyon Yönetimi: Bilinçli farkındalığın depresyon yönetiminde faydalı olduğu kanıtlanmıştır. Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi (MBCT) gibi

özellikle depresyonda nüksetmeyi önlemeye yardımcı olmak için tasarlanmış programlarda, farkındalık, otomatik süreçleri bozmak için bir araç olarak kullanılır ve genellikle bireylerin potansiyel depresif düşünce ve duyguları erken fark etmelerine ve onlarla ilişkilerini değiştirmelerine yardımcı olur.

- Geliştirilmiş Dikkat ve Konsantrasyon: Şu anın farkındalığını geliştirerek, bilinçli farkındalık, dikkat ve konsantrasyon gibi bilişsel işlevleri geliştirebilir. Bu, akademisyenler, iş ve spor dahil olmak üzere hayatın çeşitli alanlarındaki performansı artırabilir.
- Duygu Düzenleme: Bilinçli farkındalık, duyguların düzenlenmesine yardımcı olur. Duyguları yargılamadan gözlemleyerek, bireyler olumsuz etkilere tahammül etme, duygusal tepkiselliği azaltma ve duygusal dengeyi geliştirme konusunda gelişmiş bir kapasite geliştirebilirler.
- Artan Öz Farkındalık: Farkındalık, öz-yansıtmayı teşvik eder ve öz farkındalığı artırır. Kendini daha net bir şekilde anlamak benlik saygısını artırabilir, olumlu değişimi teşvik edebilir ve daha iyi zihinsel sağlık sonuçlarına yol açabilir.
- Daha İyi İlişki Doyumu: Kişinin duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını daha iyi anlamasını teşvik ederek, bilinçli farkındalık kişilerarası becerileri geliştirebilir ve daha tatmin edici ilişkilere yol açabilir. Bunun da ruh sağlığı üzerinde olumlu etkileri olduğu gösterilmiştir.
- Travmaya İlişkin Bozuklukların Tedavisi: Farkındalık temelli müdahaleler, Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) dahil olmak üzere travmayla ilişkili bozuklukların tedavisinde umut vaat etmektedir. Farkındalık, bireylerin bedensel duyumları ve duygularıyla güvenli bir şekilde yeniden bağlantı kurmalarına yardımcı olarak, travmatik deneyimlerin işlenmesine yardımcı olabilir.
- Refah ve Mutluluğun Teşvik Edilmesi: Şu anın takdir edilmesini teşvik ederek ve geçmiş ve gelecekle ilgili endişeleri azaltarak, bilinçli farkındalık, genel refah ve mutluluk duygusunun artmasına yol açabilir.

2.4.3. İlişkiler Üzerindeki Etkileri

Bireysel zihinsel ve fiziksel sağlık yararlarına ek olarak, bilinçli farkındalık veya farkındalık, kişilerarası ilişkiler için de önemli etkilere sahiptir. Farkındalık, merak, açıklık ve yargılamama tavrıyla dikkatimizi şimdiki ana yönlendirmeyi içerir. Bu uygulama, başkalarıyla nasıl etkileşime girdiğimizi ve ilişkilerimizi nasıl

deneyimlediğimizi şekillendirebilir ve sonuçta daha sağlıklı ve daha tatmin edici kişilerarası bağlantılara yol açabilir. Bilinçli farkındalığın ilişkiler üzerindeki etkileri ise şu şekilde sıralanabilir (Aktepe ve Tolan, 2020):

- **Gelişmiş Duygusal Zekâ:** Duygusal zekâ, duyguları tanımlama, anlama ve yönetme yeteneği, başarılı ilişkiler için çok önemlidir. Farkındalık, kendi duygularımızı algılama ve anlama yeteneğimizi geliştirerek ve başkalarının duygularını anlama yeteneği olan empatiyi geliştirerek duygusal zekayı artırabilir.
- **Geliştirilmiş İletişim:** Dikkatli iletişim, tüm dikkatle ve açık, yargılayıcı olmayan bir tavırla konuşmayı ve dinlemeyi içerir. Bu, daha anlamlı, otantik konuşmalara ve başkalarının bakış açılarının daha iyi anlaşılmasına yol açabilir. Dikkatli iletişim ayrıca çatışmayı azaltabilir ve çatışma çözme becerilerini geliştirebilir.
- **Daha Fazla İlişki Doyumu:** Çalışmalar, farkındalığın ilişki memnuniyetini artırabileceğini göstermektedir. Dikkatli bireyler, muhtemelen daha yüksek empati, anlayış ve etkili iletişim kapasiteleri nedeniyle, ilişkilerinden daha fazla tatmin olma eğilimindedir.
- **İlişkilerde Azaltılmış Reaktivite:** Farkındalık, ilişkilerde duygusal reaktiviteyi azaltmaya yardımcı olabilir. Dikkatli olduğumuzda, duygularımızı ortaya çıktıkça onlara hemen tepki vermeden daha iyi gözlemleyebiliriz. Bu alan, çatışmalara veya zorluklara ani, zararlı bir şekilde tepki vermemizi engelleyerek daha düşünceli ve yapıcı tepkiler vermemizi sağlayabilir.
- **Artan Empati ve Merhamet:** Farkındalık hem kendimize hem de başkalarına karşı empati ve şefkat kapasitemizi geliştirir. Daha empatik ve şefkatli bir tutum, ilişkilerimizi güçlendirebilir ve onları daha ödüllendirici hale getirebilir.
- **Güçlendirilmiş Duygusal Bağlar:** Farkındalık, yargılayıcı olmayan, şimdiki zamana odaklanan bir tutumu teşvik ederek, bireyler arasındaki duygusal bağları güçlendirebilir. Başka bir kişiyle tam olarak aynı anda bulunduğumuzda, ihtiyaçlarını tanıma, deneyimlerini doğrulama ve onlara sevgi dolu ve destekleyici bir şekilde yanıt verme olasılığımız daha yüksektir.
- **İlişki Stresiyle Daha İyi Başa Çıkma:** Farkındalık, bireylerin ilişki stresiyle daha etkili bir şekilde başa çıkmasına da yardımcı olabilir. Duyguları ve

deneyimleri yargılamadan kabul ederek farkındalık, ilişki zorluklarının etkisini azaltabilir ve kişilerarası zorluklar karşısında dayanıklılığı artırabilir.

2.5. Bilinçli Farkındalık Teknikleri Meditasyon

Meditasyon bilinçli farkındalığı geliştirmek için en etkili ve yaygın olarak uygulanan tekniklerden biridir. Kökleri eski ruhani geleneklere dayanan meditasyon, farkındalığı geliştirme ve genel refahı artırma kapasitesiyle kabul edilmiştir. Son birkaç on yılda meditasyon, faydalarını destekleyen artan sayıda bilimsel kanıtla birlikte Batı toplumlarında popülerlik kazandı. Meditasyon, şimdiki anın farkındalığını artırmak, stresi azaltmak, rahatlamayı teşvik etmek ve kişisel ve ruhsal gelişimi artırmak için kişinin zihnini belirli bir nesneye, düşünceye veya aktiviteye odaklamayı içerir. Meditasyon türleri şu şekilde sıralanabilir (Köyüstü ve Kırık, 2021):

- Farkındalık Meditasyonu: Bilinçli farkındalık için en yaygın olarak uygulanan meditasyon biçimlerinden biri, farkındalık meditasyonudur. Farkındalık meditasyonunun amacı, şimdiki anın yargılayıcı olmayan bir farkındalığını geliştirmektir. Bu, nefese, bedensel duyumlara, düşüncelere veya duygulara odaklanmayı içerebilir. Zihin, kaçınılmaz olarak dolaşacağı zaman, uygulama onu yargılamadan şimdiki ana nazikçe yönlendirmektir.
- Sevgi dolu Nezaket Meditasyonu: Metta meditasyonu olarak da bilinen Sevgi dolu Nezaket meditasyonu, kendine ve başkalarına karşı sevgi, nezaket ve şefkat duygularını geliştirmeyi içerir. Bu tür bir meditasyon empatiyi geliştirebilir, olumlu ilişkileri teşvik edebilir ve genel bir esenlik duygusunu besleyebilir.
- Vücut Tarama Meditasyonu: Bu meditasyon biçimi, zihninizin gözüyle vücudun farklı bölgelerini yavaşça taramayı, ortaya çıkan tüm hisleri, hisleri veya düşünceleri gözlemlemeyi içerir. Vücut taraması meditasyonu, bilinçli farkındalığın temel bir bileşeni olan beden farkındalığını geliştirmek için yararlı bir tekniktir.
- Nefes Egzersizleri: Kontrollü veya derin nefes alma gibi nefes egzersizleri bir meditasyon biçimi olarak kullanılabilir. Dikkati nefese odaklayarak, bireyler daha büyük bir mevcudiyet ve huzur duygusu geliştirebilirler. Bu teknik ayrıca stres ve kaygıyı yönetmek için de etkilidir.

- Yürüme Meditasyonu: Diğer birçok meditasyon biçiminin aksine, yürüme meditasyonu hareket içerir. Uygulayıcı, yürümenin fiziksel duyularına odaklanır, beden ve şimdiki an hakkında dikkatli bir farkındalık geliştirir. Bu tür meditasyon, oturarak meditasyonu zorlayıcı bulanlar için faydalı bir alternatif olabilir.

2.5.2. Yoga

Yoga, bilinçli farkındalığı geliştirmek için başka bir güçlü araçtır. Kökleri çok eskilere dayanan bir uygulama olan yoga, yalnızca fiziksel duruşlardan daha fazlasını kapsar; beden, zihin ve ruhu bütünleştiren bütünsel bir yaklaşımı içerir. Kendini keşfetmeye, iç huzuruna ve bilinçli farkındalığa giden bir yoldur. Yoga duruşları veya asanalar gücü, esnekliği ve dengeyi geliştirmek için tasarlanmıştır. Ama aynı zamanda zihinle de derinden bağlantılıdır. Dikkatli hareket yoluyla yoga, uygulayıcıların bedenleri ve şimdiki an hakkında daha derin bir farkındalık geliştirmelerine yardımcı olur. Her duruş kendi içinde bir meditasyon haline gelir, tüm dikkati ve mevcudiyeti davet eder. Pranayama veya yogik nefes egzersizleri de yogada kritik bir rol oynar. Bu teknikler zihni sakinleştirmeye, stresi azaltmaya ve bilinçli farkındalığı artırmaya yardımcı olabilir. Uygulayıcılar nefese odaklanarak içsel benlikleri ve şimdiki an ile daha güçlü bir bağlantı geliştirebilirler. Meditasyon genellikle yoga uygulamalarına da entegre edilir. Bir seansın başında odaklanmış bir meditasyon veya sonunda Savasana sırasında bir gevşeme meditasyonu olsun, bu uygulamalar mindful farkındalığı daha da geliştirir. Düzenli uygulama yoluyla yoga, derin bir bilinçli farkındalık duygusunu beslerken zihinsel berraklığı, duygusal dengeyi ve fiziksel sağlığı destekleyebilir (Şengün Gürsoy, 2019).

2.6. Duygu Düzenleme

Duygu düzenleme, bireyin duygusal durumunu düzenlemek veya yönetmek için kullanılan bir süreçtir. Bu süreç, duygusal tepkilerin kontrol edilmesini, yönlendirilmesini veya değiştirilmesini içerir. Duygu düzenleme becerileri, kişinin duygusal deneyimlerini anlamasını, kabul etmesini ve uygun bir şekilde tepki vermesini sağlar. Duygu düzenleme, insanların duygusal deneyimlerini etkileyen çeşitli faktörlerden etkilenebilir. Bunlar arasında kişilik özellikleri, sosyal bağlantılar, kültürel normlar ve yaşam deneyimleri yer alır. Ayrıca, duygusal düzenleme becerileri gelişim sürecinde şekillenir ve öğrenilebilir. Özellikle çocukluk döneminde,

ebeveynler ve diğer önemli yetişkinler çocuğun duygusal düzenleme becerilerinin gelişimini etkileyen önemli bir rol oynar. Duygu düzenleme süreci, duygusal uyarıları tanıma, değerlendirme ve uygun bir tepki gösterme aşamalarından oluşur. İlk olarak, kişi çevresindeki duygusal uyarıları fark etmeli ve bunları tanımalıdır. Bu, bedensel duyular, yüz ifadeleri, ses tonu gibi ipuçlarını dikkate alarak gerçekleşir. Ardından, kişi bu duygusal uyarıları değerlendirir ve onları anlamlandırır. Bu süreç, duygusal uyarının nedenlerini, önemini ve etkisini anlamak için zihinsel işlemleri içerir. Son olarak, kişi uygun bir şekilde tepki verir ve duygusal durumunu düzenler (Karabacak ve Demir, 2017).

Duygu düzenleme becerileri çeşitli stratejilerle gerçekleştirilebilir. Bunlar arasında duygusal ifade, dikkat yönlendirme, bilişsel yeniden yapılandırma, duygusal geri bildirim ve sosyal destek gibi yöntemler yer alır. Duygusal ifade, duygusal tepkilerin ifade edilmesini içerir. Örneğin, bir kişi öfkesini ifade ederek duygusal bir tepkiyi sergileyebilir. Dikkat yönlendirme, dikkati duygusal uyaranlardan başka bir yere yönlendirmeyi içerir. Bilişsel yeniden yapılandırma ise duygusal uyarıları farklı bir şekilde değerlendirmeyi ve anlamlandırmayı içerir. Örneğin, bir kişi olumsuz bir olayı daha olumlu bir şekilde düşünerek duygusal tepkisini değiştirebilir. Duygusal geri bildirim, başkalarından gelen geri bildirimleri kullanmayı ve duygusal durumu düzenlemek için bu bilgileri kullanmayı içerir. Sosyal destek ise başkalarından destek ve anlayış sağlamayı içerir. Duygu düzenleme becerileri, birçok alanda önemli etkilere sahiptir. İyi bir duygusal düzenleme, kişinin duygusal refahını artırabilir, stresle başa çıkma yeteneklerini geliştirebilir ve sağlıklı ilişkiler kurmalarına yardımcı olabilir. Aksine, zayıf duygusal düzenleme becerileri, duygusal sorunlara, psikolojik rahatsızlıklara ve sosyal zorluklara yol açabilir (Demirtaş, 2018).

2.6.2. Duygusal Tepkilerin Kontrolü

Duygusal tepkilerin kontrolü, bireyin duygusal deneyimlerini yönetme ve düzenleme yeteneğini ifade eder. Bu süreç, duygusal uyarıcılara verilen tepkilerin bilinçli bir şekilde yönlendirilmesini ve düzenlenmesini içerir. Duygusal tepkilerin kontrolü, duygusal dengeyi korumak, olumsuz duygusal durumları yönetmek, uygun tepkileri sergilemek ve sosyal etkileşimleri düzgün bir şekilde sürdürmek için önemlidir. Duygusal tepkilerin kontrolü, birçok faktörden etkilenebilir. Bu faktörler arasında kişisel özellikler, geçmiş deneyimler, kültürel etkiler ve sosyal bağlantılar yer alır. Her bireyin duygusal tepkileri ve kontrol mekanizmaları farklı olabilir. Bazı insanlar doğal

olarak duygusal tepkilerini daha iyi kontrol ederken, bazıları daha zorluk yaşayabilir. Ancak duygusal tepkilerin kontrolü, öğrenilebilir ve geliştirilebilir bir beceridir. Duygusal tepkilerin kontrol edilmesi, duygusal farkındalıkla başlar. Bireyler, duygusal deneyimlerini tanımak, etkilerini anlamak ve bu deneyimlere dikkat etmek için duygusal farkındalık geliştirmelidir. Duygusal farkındalık, duygusal durumları ve vücutta ortaya çıkan fizyolojik tepkileri fark etme becerisini içerir. Bu, duygusal uyarıcılara karşı daha bilinçli bir tepki vermeyi mümkün kılar (Ochsner ve Gross, 2005).

Duygusal tepkilerin kontrolü için kullanılan stratejiler çeşitlilik gösterebilir. Bireyler, duygusal tepkilerini düzenlemek için çeşitli teknikleri kullanabilirler. Bunlar arasında bilişsel yeniden yapılandırma, nefes alma egzersizleri, dikkat yönlendirme, duygusal ifade ve problem çözme yer alır. Bunlar (Demirtaş, 2018):

- Bilişsel yeniden yapılandırma, duygusal tepkileri etkileyen düşünce kalıplarını tanıma ve değiştirme sürecidir. Bireyler, olumsuz düşünceleri tanıyarak bunları daha gerçekçi ve olumlu düşüncelerle değiştirmeye çalışır. Örneğin, bir kişi kendisine sürekli olarak "Başarısız olacağım" gibi olumsuz bir düşüncüyü telkin ediyorsa, bunun yerine "Denemek benim için önemlidir ve başarılı olabilirim" gibi daha olumlu bir düşüncüyü benimseyebilir.
- Nefes alma egzersizleri, duygusal tepkileri düzenlemek ve rahatlamak için kullanılan etkili bir stratejidir. Derin ve yavaş nefes alarak vücudu sakinleştirmek ve stresi azaltmak mümkündür. Bu egzersizler, kişinin dikkatini duygusal uyarıcılardan uzaklaştırarak sakinleşmesine yardımcı olur.
- Dikkat yönlendirme, duygusal tepkileri kontrol etmek için kullanılan bir başka stratejidir. Bireyler, dikkatlerini duygusal uyarıcılardan uzaklaştırarak başka bir konuya veya etkinliğe yönlendirebilirler. Örneğin, bir kişi sinirlendiğinde, derin bir nefes alıp biraz yürüyüşe çıkarak dikkatini başka bir şeye yönlendirebilir.
- Duygusal ifade, duygusal tepkileri ifade etmek ve paylaşmak için kullanılan bir stratejidir. Duygusal ifade, başkalarına duygusal durumu anlatmak, duyguları yazılı veya sözlü olarak ifade etmek veya yaratıcı bir şekilde ifade etmek yoluyla gerçekleştirilebilir. Bu, kişinin duygusal deneyimlerini paylaşarak rahatlama ve destek bulmasına yardımcı olabilir.

- Problem çözme becerileri, olumsuz duygusal durumlarla başa çıkmak için kullanılan etkili bir stratejidir. Bireyler, karşılaştıkları duygusal zorlukları analiz eder, olumlu çözüm yolları bulur ve uygularlar. Problem çözme becerileri, duygusal tepkilerin kontrol altına alınmasına ve daha etkili çözümler bulunmasına yardımcı olur.
- Duygusal tepkilerin kontrolü, kişinin duygusal sağlığını, stres yönetimini ve sosyal etkileşimlerini olumlu yönde etkiler. İyi bir duygusal tepki kontrolü, kişinin daha uyumlu, sağlıklı ve tatmin edici ilişkiler kurmasına yardımcı olur. Ayrıca, duygusal tepkilerin kontrolü, duygusal zorluklarla başa çıkmayı ve psikolojik sağlamlığı artırmayı destekler.

2.6.3. Duygusal Zekâ ve Duygu Düzenlemesi

Duygusal Zekâ (EQ), bireylerin duygusal farkındalık, duygusal yönetim, sosyal ilişkiler ve duygusal düzenleme gibi alanlarda sahip oldukları becerilerin bir ölçüsüdür. EQ, geleneksel zekâ kavramından farklı olarak duygusal deneyimleri anlama, ifade etme ve yönetme yeteneğine odaklanır. Duygusal zekâ, kişinin kendisiyle ve diğerleriyle sağlıklı ilişkiler kurmasına ve duygusal durumlarla başa çıkmasına yardımcı olur. Duygusal zekâ, Daniel Goleman tarafından popüler hale getirilen bir kavramdır. Goleman, duygusal zekâyı beş temel bileşenden oluşan bir modelle açıklamıştır. Bu bileşenler, duygusal farkındalık, duygusal düzenleme, iç motivasyon, empati ve sosyal becerilerdir. Duygusal farkındalık, EQ'nun temel bir bileşenidir ve kişinin kendi duygusal deneyimlerini tanıma, anlama ve kabul etme yeteneğini ifade eder. Duygusal farkındalık, kişinin duygusal uyarıcılara karşı daha hassas olmasını sağlar ve duygusal tepkilerini daha bilinçli bir şekilde yönetmesine yardımcı olur. Duygusal düzenleme, EQ'nun bir başka önemli bileşenidir ve kişinin duygusal tepkilerini kontrol etme ve yönetme yeteneğini ifade eder. Duygusal düzenleme becerileri, kişinin olumsuz duygusal durumları yönetmesine, stresle başa çıkmasına ve sağlıklı tepkiler vermesine yardımcı olur. Bu beceriler, duygusal ifade, dikkat yönlendirme, bilişsel yeniden yapılandırma ve problem çözme gibi stratejileri içerir (Pena-sarrionandia vd., 2015).

- Duygusal düzenleme becerileri, kişinin yaşamındaki çeşitli alanlarda faydalıdır. İş yaşamında, duygusal düzenleme becerileri stresle başa çıkmayı, etkili iletişimi ve iş birliğini artırmayı sağlar. Kişisel ilişkilerde, duygusal

düzenleme becerileri sağlıklı iletişimi, anlayışı ve empatiyi destekler. Ayrıca, duygusal düzenleme becerileri, zorlu durumlarla başa çıkma, öfke kontrolü, özgüven ve karar verme becerilerini de geliştirir. Duygusal zekâ ile ilişkili duygusal düzenleme becerileri şunlardır (Yüksel vd., 2021):

- Empati, EQ'nun bir diğer önemli bileşenidir ve başkalarının duygusal durumlarını anlama ve onlarla empati kurma yeteneğini ifade eder. Empati, başkalarının duygusal ihtiyaçlarını anlama, destek sağlama ve sağlıklı ilişkiler kurma yeteneğine sahip olmayı gerektirir. Empatik bir kişi, başkalarının duygusal deneyimlerini takdir eder ve onlara anlayış ve yardım sunar.
- İç motivasyon, EQ'nun bir diğer bileşenidir ve kişinin kendini motive etme ve hedeflerine yönelik tutkulu bir şekilde çalışma yeteneğini ifade eder. İç motivasyona sahip olan bireyler, kendi duygusal durumlarını yönetebilir ve zorluklarla başa çıkarken motivasyonlarını sürdürebilirler. İç motivasyon, kişinin kendi değerlerini belirleme, hedeflerini oluşturma ve bunlara yönelik olarak hareket etme becerilerini içerir.
- Sosyal beceriler, EQ'nun son bileşenidir ve kişinin başkalarıyla etkili iletişim kurma, iş birliği yapma, liderlik becerileri gibi sosyal ilişki becerilerini ifade eder. Sosyal beceriler, grup içinde uyum sağlama, çatışma yönetimi, empatik iletişim ve takım çalışması gibi becerileri içerir. Bu beceriler, kişinin sosyal ilişkilerini güçlendirir ve başkalarıyla daha olumlu ve etkili etkileşimler kurmasına yardımcı olur.
- Duygusal zekâ ve duygu düzenleme becerileri, bireylerin yaşam kalitesini artırır ve genel psikolojik refahlarını destekler. Bu beceriler, kişinin stresi yönetme, duygusal dengeyi koruma, sağlıklı ilişkiler kurma ve kişisel başarı elde etme yeteneklerini geliştirir.

2.6.4. Duygu Düzenlemenin Önemi:

Duygu düzenleme, bireylerin duygusal deneyimlerini anlama, yönetme ve düzenleme sürecidir. Bu beceri, duygusal tepkileri tanımlama, değerlendirme ve uygun bir şekilde tepki verme yeteneğini içerir. Duygu düzenleme becerileri, bireylerin yaşamlarındaki çeşitli alanlarda önemli bir rol oynar ve sağlıklı bir psikolojik ve sosyal işlevsellik için kritik bir öneme sahiptir. Duygu düzenlemenin önemi, birçok farklı yönüyle açıklanabilir. İlk olarak, duygusal düzenleme, bireylerin duygusal refahını artırmaya yardımcı olur. İnsanlar, duygusal deneyimlerini anlamak ve yönetmek yoluyla daha

sağlıklı bir duygusal duruma ulaşabilirler. Örneğin, stresli bir iş gününden sonra rahatlama tekniklerini kullanarak duygusal dengeyi geri kazanmak mümkündür. Duygu düzenleme becerileri, negatif duygusal durumların azaltılmasına ve pozitif duygusal durumların artırılmasına yardımcı olabilir. İkinci olarak, duygu düzenleme becerileri, stresle başa çıkma yeteneklerini geliştirir. Yaşamın zorlukları ve stresli durumlar karşısında duygusal olarak dengeli kalmak, bireylerin daha iyi başa çıkma stratejileri geliştirmesini sağlar. Duygu düzenleme becerileri, stresin olumsuz etkilerini azaltmak için kullanılan etkili bir araçtır. Bireyler, duygusal düzenleme becerileri sayesinde stresli durumları daha iyi yönetebilir, daha az kaygı ve endişe yaşar ve daha etkili çözüm yolları bulur. Üçüncü olarak, duygu düzenleme becerileri, sağlıklı ilişkiler kurmayı destekler. İlişkilerde duygusal denge ve uyum, başarılı bir iletişim ve bağlantıyı sağlar. Duygu düzenleme, bireylerin başkalarının duygusal durumlarını anlamalarına ve bu durumları dikkate almalarına yardımcı olur. Bu da daha empatik ve anlayışlı bir tutum sergilemelerini sağlar. İlişkilerde duygu düzenleme becerileri, çatışmaları yönetme, öfke ve hırsları kontrol etme, düşünceli ve saygılı davranma gibi önemli becerileri içerir. Bu şekilde, bireyler arasındaki duygusal bağ güçlenir ve daha sağlıklı ve tatmin edici ilişkiler oluşur (Vatan, 2020).

Duygu düzenleme becerilerinin önemi, iş yaşamında da vurgulanmaktadır. İş ortamlarında, stres, baskı ve değişim sık sık yaşanan durumlar olabilir. Bu durumlarla başa çıkmak için duygusal düzenleme becerileri kritik bir öneme sahiptir. Bireyler, duygusal durumları yönetebildiklerinde daha iyi performans gösterir, daha etkili kararlar alır ve iş birliği yapma becerilerini geliştirir. Ayrıca, duygusal düzenleme becerileri, liderlik yeteneklerini artırır ve çalışanlarla daha iyi ilişkiler kurma yeteneğini destekler (Karacaoğlu ve Şahin, 2016).

2.7. Duygu Düzenleme Stratejileri

2.7.1. Kendini Teselli Etme Teknikleri

Duygu düzenleme stratejileri, bireylerin duygusal durumlarını yönetme ve düzenleme sürecinde kullandıkları etkili araçlardır. Kendini teselli etme teknikleri, duygusal zorluklarla başa çıkma ve duygusal dengeyi sağlama konusunda önemli bir rol oynar. Bu teknikler, bireyin kendisine yönelik olumlu, anlayışlı ve destekleyici bir tutum sergilemesine yardımcı olur. Kendini teselli etme teknikleri, kişinin olumsuz duygusal durumlarıyla başa çıkmak, stresi azaltmak ve daha sağlıklı bir duygusal denge

sağlamak için kullanılır. Söz konusu teknikler aşağıdaki maddeler kapsamında açıklanmaktadır (Çandır ve Filiz, 2023):

- **Olumsuz Düşünceleri Yeniden Yapılandırma:** Kendini teselli etmenin etkili bir yolu, olumsuz düşünceleri yeniden yapılandırmaktır. Bireyler, kendilerine yönelik eleştirici veya olumsuz düşüncelerin farkında olmalı ve bunları daha olumlu bir şekilde yeniden çerçevelemeye çalışmalıdır. Örneğin, "Başarısız oldum" düşüncesi yerine "Deneyim kazandım ve daha iyi yapmak için bir fırsatım var" gibi daha olumlu bir düşünceye odaklanmak faydalı olabilir.
- **Kendi Kendini Motive Etme:** Kendini teselli etme stratejileri arasında kendi kendini motive etmek önemli bir rol oynar. Bireyler, olumsuz duygusal durumlarla karşılaştıklarında kendilerini motive etmek için pozitif bir iç konuşma yapabilirler. Olumlu söylemler kullanmak, kişinin motivasyonunu artırır ve daha iyimser bir bakış açısı geliştirmesine yardımcı olur.
- **Duygusal İfade:** Kendini teselli etme stratejileri arasında duygusal ifade de bulunur. Bireyler, duygusal deneyimlerini ifade etmek için uygun bir yol bulmalıdır. Bunlar arasında günlük tutma, yazma, resim yapma veya müzik dinleme gibi etkinlikler yer alabilir. Duygusal ifade, içsel gerilimi azaltır ve duygusal dengeyi yeniden sağlamaya yardımcı olur.
- **Nefes Almak ve Derin Nefes Egzersizleri:** Nefes alma teknikleri, duygusal dengeyi sağlamada etkili bir stratejidir. Derin nefes almak, vücudu rahatlatır ve stresi azaltır. Bireyler, stresli veya duygusal olarak zorlayıcı anlarda bilinçli bir şekilde nefes alarak rahatlama sağlayabilirler. Bu teknik, gevşeme ve duygusal dengeyi yeniden kazanmada yardımcı olur.
- **Kendine Duygusal Destek Verme:** Kendini teselli etmenin bir yolu, kendine yönelik anlayış ve destek sağlamaktır. Bireyler, zor zamanlarda kendilerine karşı sabır ve sevgiyle yaklaşmalıdır. Olumsuz duygusal durumlarla başa çıkmak için kendine nazik davranmak, içsel dengeyi korumak için önemlidir.
- **Olumlu Duygusal Deneyimlere Odaklanma:** Kendini teselli etmenin etkili bir stratejisi, olumlu duygusal deneyimlere odaklanmaktır. Bireyler, yaşamda neyin iyi gittiğini veya neyin onları mutlu ettiğini düşünerek pozitif duygusal deneyimlere odaklanabilirler. Bu, olumsuz duygusal durumları dengelemeye ve daha iyimser bir perspektif geliştirmeye yardımcı olur.

- **Zihinsel Rahatlama ve Meditasyon:** Zihinsel rahatlama teknikleri ve meditasyon, duygusal düzenleme için etkili yöntemlerdir. Bireyler, meditasyon veya derin gevşeme egzersizleri yaparak zihinsel huzur ve dinginlik elde edebilirler. Bu, stresi azaltır ve duygusal dengeyi sağlamada yardımcı olur.

Kendini teselli etme teknikleri, bireylerin duygusal dengeyi korumalarına ve zor zamanlarda başa çıkmalarına yardımcı olur. Bu stratejiler, bireylerin kendi duygusal ihtiyaçlarına özen göstermelerini ve sağlıklı bir duygusal refah elde etmelerini sağlar. Duygusal düzenleme, bireylerin yaşamlarında stresle başa çıkma becerilerini geliştirmelerini, daha sağlıklı ilişkiler kurmalarını ve psikolojik refahlarını artırmalarını sağlar.

2.7.2. Olumlu Düşünme Teknikleri

Duygu düzenleme stratejileri, bireylerin duygusal deneyimleri yönetme ve düzenleme becerilerini geliştirmelerine yardımcı olan önemli araçlardır. Olumlu düşünme teknikleri, bu stratejilerden biridir ve olumsuz duygusal durumları dengelemek ve daha pozitif bir zihinsel durum sağlamak için kullanılır. Bu teknikler, kişinin düşünce kalıplarını yeniden şekillendirerek ve olumsuz düşünceleri daha olumlu bir şekilde yönlendirerek duygusal refahı artırır. Olumlu Olumlu düşünme teknikleri, bireyin olaylara ve deneyimlere nasıl baktığını değiştirmeyi hedefler. Olumsuz veya negatif düşünceler yerine, olumlu bir perspektife odaklanmak, daha iyimser bir bakış açısı geliştirmek ve olumlu duygusal durumları desteklemek için önemlidir. Duygu düzenleme stratejisi olarak kullanılan bazı olumlu düşünme teknikleri şunlardır (Salık, 2017):

- **Olumsuz Düşüncelerin Farkına Varma:** Olumlu düşünme süreci, öncelikle olumsuz düşüncelerin farkına varmayı gerektirir. Bireyler, kendilerine yönelik eleştirel veya olumsuz düşünceleri tanımlayarak ve farkındalıkla yaklaşarak başlayabilirler. Bu, düşünceleri değerlendirmek ve daha yapıcı bir şekilde yeniden çerçevelemek için bir temel oluşturur.
- **Yeniden Yapılandırma:** Olumsuz düşünceleri yeniden yapılandırma, olumlu düşünme sürecinin merkezi bir bileşenidir. Bireyler, olumsuz düşünceleri sorgulayarak, gerçekçi olmayan düşünce kalıplarını tanıyarak ve bunları daha olumlu bir şekilde yeniden çerçeveleyerek yapıcı bir düşünce yapısı geliştirebilirler. Örneğin, "Hiçbir şeyi başaramam" düşüncesi yerine "Geçmişte

başarılar elde ettim ve şu anda yapabileceklerim var" gibi daha olumlu bir düşünceye odaklanabilirler.

- **Affetme:** Kendini ve başkalarını affetmek, olumlu düşünme teknikleri arasında yer alır. Bireyler, hatalarını ve zayıflıklarını kabul etme, özeleştirme yapma ve kendilerine daha anlayışlı bir şekilde yaklaşma becerisini geliştirmelidir. Benzer şekilde, başkalarını affetmek de duygusal özgürlük sağlar ve olumsuz duyguların yerine olumlu duyguları getirir.
- **Şükran Uygulaması:** Şükran uygulaması, olumlu düşünme tekniklerinden biridir ve bireyin minnettarlık duygusunu güçlendirmeyi hedefler. Bireyler, her gün veya düzenli aralıklarla şükran günlüğü tutabilir veya düşündükleri şeyler için içtenlikle minnettarlık ifade edebilirler. Bu, daha pozitif bir zihinsel durum ve genel duygusal refahın artmasına yardımcı olur.
- **Pozitif İç Konuşma:** Pozitif iç konuşma, olumlu düşünme tekniklerinden biridir ve bireyin kendi kendini motive etme ve destekleme becerisini içerir. Bireyler, olumsuz düşünceler yerine olumlu ve güçlendirici ifadeler kullanarak kendilerine yönelik içsel bir konuşma yapabilirler. Bu, motivasyonu artırır, kendine güveni güçlendirir ve daha pozitif bir zihinsel durum sağlar.
- **Geçmişteki Olumlu Deneyimlere Odaklanma:** Olumlu düşünme sürecinde, bireyler geçmişteki olumlu deneyimlere odaklanmayı da deneyebilirler. Bu, daha iyimser bir bakış açısı geliştirmeye yardımcı olur ve olumlu duygusal durumları teşvik eder. Geçmişteki başarıları hatırlamak, kişinin yeteneklerine olan güvenini artırır ve daha pozitif bir zihinsel durum sağlar.
- **Olaylara Çoklu Perspektiften Bakma:** Olumlu düşünme tekniklerinin bir diğer bileşeni, olaylara çoklu perspektiften bakmaktır. Bireyler, olumsuz bir durumu veya deneyimi farklı açılardan değerlendirmeyi deneyebilirler. Bu, daha geniş bir bakış açısı geliştirmeye yardımcı olur ve olumsuz duygusal durumları daha iyi dengelemeye yardımcı olur.

Olumlu düşünme teknikleri, duygu düzenleme becerilerini geliştirmek ve daha sağlıklı bir duygusal denge sağlamak için etkili stratejilerdir. Bu teknikler, bireylerin olumsuz duygusal durumlarla başa çıkma yeteneklerini artırır, stresi azaltır ve genel duygusal refahı iyileştirir. Olumlu düşünme tekniklerinin düzenli olarak uygulanması, bireylerin daha pozitif bir zihinsel durum geliştirmelerini, sağlıklı ilişkiler kurmalarını ve genel yaşam kalitesini artırmalarını sağlar.

2.7.3. Problemleri Çözme Becerileri

Duygu düzenleme stratejileri, bireylerin duygusal deneyimlerini yönetme ve düzenleme sürecinde kullandıkları etkili araçlardır. Problemleri çözme becerileri de bu stratejilerden biridir ve duygusal zorluklarla başa çıkma sürecinde önemli bir rol oynar. Problemleri çözme becerileri, bireyin zorlukları analiz etme, uygun çözümler geliştirme ve uygulama yeteneğini içerir. Bu beceriler, duygusal dengeyi korumak, stresle başa çıkmak ve sağlıklı bir duygusal refah sağlamak için önemlidir. Problemleri çözme becerilerinin duygu düzenleme üzerindeki etkileri oldukça büyüktür. Duygu düzenleme stratejisi olarak kullanılan problemleri çözme becerileri şunlardır (Dağlı vd., 2021):

- **Sorunları Tanımlama:** Duygu düzenlemesi sürecinde, öncelikle karşılaşılan sorunların tanımlanması önemlidir. Bireyler, duygusal zorlukları ve nedenlerini belirlemek için durumu objektif bir şekilde analiz etmeli ve içgörü kazanmalıdır. Bu, problemleri daha iyi anlamayı ve çözmeyi sağlar.
- **Hedef Belirleme:** Problemleri çözme sürecinde hedef belirlemek önemlidir. Bireyler, duygusal zorlukları aşmak ve olumlu bir sonuç elde etmek için net ve ölçülebilir hedefler koymalıdır. Bu, problemlerin çözümüne yönelik bir yol haritası oluşturmayı sağlar ve motivasyonu artırır.
- **Alternatif Çözüm Yolları Geliştirme:** Problemleri çözmek için farklı alternatiflerin değerlendirilmesi önemlidir. Bireyler, farklı yaklaşımlar ve çözüm stratejileri geliştirmek için yaratıcı düşünme becerilerini kullanmalıdır. Bu, duygusal zorlukları aşmak için daha etkili yollar bulmayı sağlar.
- **Riskleri Değerlendirme:** Problemleri çözerken, olası riskleri ve sonuçları değerlendirmek önemlidir. Bireyler, çeşitli çözüm seçeneklerinin potansiyel sonuçlarını dikkate almalı ve risklerin farkında olmalıdır. Bu, daha bilinçli ve dengeli kararlar almayı sağlar.
- **Uygulama ve Değerlendirme:** Problemleri çözmek için seçilen çözümün uygulanması ve sonuçların değerlendirilmesi gereklidir. Bireyler, çözümü adım adım uygulayarak ilerlemeli ve sonuçları sürekli olarak değerlendirmelidir. Bu, gerekirse stratejilerin revize edilmesini sağlar ve etkili sonuçların elde edilmesini destekler.
- **Esneklik ve Uyum Yeteneği:** Problemleri çözme sürecinde esnek olmak ve uyum sağlamak önemlidir. Bireyler, beklenmedik durumlarla

karşılaştıklarında planları değiştirebilmeli ve yeni çözüm yolları geliştirebilmelidir. Esneklik, duygusal zorluklarla başa çıkmada ve problemleri etkili bir şekilde çözmede yardımcı olur.

Problemleri çözme becerileri, duygusal düzenleme üzerinde birkaç önemli etkiye sahiptir. İlk olarak, bu beceriler bireyin duygusal dengeyi korumasına yardımcı olur. Problemlerle karşılaşıldığında, etkili çözüm stratejileri geliştirmek ve sorunları aşmak duygusal refahı artırır. İkinci olarak, problemleri çözme becerileri stresle başa çıkmada etkili bir rol oynar. Problemleri çözmek için aktif bir şekilde harekete geçmek, bireyin duygusal tepkilerini yönetmesine ve stresi azaltmasına yardımcı olur. Ayrıca, problemleri çözme becerileri, bireyin özgüvenini ve kontrol hissini artırır. Problemleri çözmek için etkili stratejiler kullanmak, bireyin kendi kapasitesine olan güvenini geliştirir ve daha iyi bir duygusal denge sağlar. Bu beceriler, aynı zamanda kişilerarası ilişkilerde de önemli bir rol oynar. Sorunları etkili bir şekilde çözmek, iş birliği ve iletişim becerilerini geliştirir, çatışma yönetimine yardımcı olur ve daha sağlıklı ve tatmin edici ilişkiler kurmayı sağlar.

2.8. Duygu Düzenlemesi ve Psikoloji

Duygu düzenlemesi, bireylerin duygusal deneyimlerini anlama, yönetme ve düzenleme sürecidir. Psikoloji, insan davranışını, zihinsel süreçleri ve duygusal deneyimleri inceleyen bir bilim dalıdır. Duygu düzenlemesi ve psikoloji birbirleriyle yakından ilişkilidir. Duygu düzenlemesi, psikolojinin birçok alt alanında incelenir ve araştırılır. İnsanların duygusal deneyimleri, zihinsel sağlık, sosyal ilişkiler ve genel psikolojik refah üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Psikoloji, duygu düzenlemesini anlamak ve etkili stratejiler geliştirmek için teoriler, araştırmalar ve terapötik yaklaşımlar sunar. Duygu düzenlemesi ve psikoloji arasındaki ilişkiyi anlamak için, duygu düzenlemesinin psikolojik süreçlere nasıl etki ettiğini ve psikolojinin duygu düzenlemesini nasıl desteklediğini incelemek önemlidir. Bu bağlamda söz konusu etkiler aşağıdaki maddeler kapsamında ifade edilebilir (Seçim, 2020; Bilim ve Yılmaz, 2012):

- **Zihinsel Sağlık:** Duygusal düzenleme, zihinsel sağlık üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Psikolojik rahatsızlıklar, duygusal düzenleme becerilerinin yetersiz olduğu durumlarla ilişkilendirilebilir. Örneğin, duygusal düzensizlikler, depresyon, anksiyete bozuklukları ve öfke sorunları gibi

rahatsızlıklarda sıkça görülür. Bu nedenle, duygu düzenlemesi becerilerinin geliştirilmesi, zihinsel sağlığı destekleyici bir rol oynar.

- **Stresle Başa Çıkma:** Duygu düzenleme, stresle başa çıkma becerilerini etkiler. Stres, yaşamın bir parçasıdır ve etkili bir şekilde yönetilmediğinde psikolojik ve fiziksel sağlığı olumsuz etkileyebilir. Duygu düzenleme becerileri, stresle başa çıkma stratejilerini geliştirmek ve olumsuz duygusal tepkileri azaltmak için kullanılır. Stresle başa çıkma stratejileri arasında derin nefes alma, gevşeme teknikleri, problem çözme ve sosyal destek arama gibi yöntemler yer alır.
- **Sosyal İlişkiler:** Duygu düzenlemesi, sosyal ilişkiler üzerinde de önemli bir etkiye sahiptir. İnsanlar, duygusal deneyimlerini ifade etme ve başkalarının duygusal deneyimlerini anlama becerilerini kullanarak daha sağlıklı ilişkiler kurarlar. Duygu düzenleme becerileri, empati, anlayış ve iletişim becerilerini geliştirerek sosyal etkileşimleri iyileştirir.
- **Öz-düzenleme:** Duygu düzenlemesi, öz-düzenleme sürecini etkiler. Öz-düzenleme, bireyin kendisini yönetme, hedefler belirleme, motivasyonu sürdürme ve dürtü kontrolü gibi becerileri ifade eder. Duygusal düzenleme becerileri, bireyin öz-düzenleme becerilerini güçlendirmesine yardımcı olur ve kişisel başarıyı destekler.

Duygu düzenleme bağlamında ise psikoloji aşağıdaki maddeler kapsamında değerlendirilebilir (Koole, 2009):

- Psikoloji, duygu düzenlemesi için teorik çerçeveler sunar. Örneğin, James Gross'un Duygu Düzenleme Modeli, duygusal deneyimleri ve düzenleme stratejilerini anlamak için bir çerçeve sağlar. Bu teorik modeller, duygu düzenlemesinin temel süreçlerini ve mekanizmalarını açıklar ve uygulamada rehberlik sağlar.
- Psikoloji, duygu düzenlemesi için terapötik yaklaşımlar sunar. Kognitif davranışçı terapi (KDT), duygu düzenlemesi becerilerini geliştirmek ve duygusal sorunlarla başa çıkmak için etkili bir tedavi yöntemidir. KDT, olumsuz düşünce kalıplarını değiştirme, yeni beceriler öğrenme ve duygusal dengeyi sağlama üzerine odaklanır.
- Psikoloji, duygu düzenlemesi alanında araştırmalar ve incelemeler yürütür. Bu çalışmalar, duygu düzenlemesi becerilerini anlamak, etkili stratejileri

belirlemek ve uygulamada kullanılan yöntemleri değerlendirmek için bilimsel veriler sağlar. Bu araştırmalar, duygu düzenlemesinin psikolojik refah üzerindeki etkilerini anlamak ve iyileştirmek için önemli bilgiler sunar.

2.9. Duygu Düzenlemesi Eğitimi

Duygu düzenlemesi eğitimi, bireylerin duygusal deneyimleri anlama, yönetme ve düzenleme becerilerini geliştirmeyi hedefleyen bir eğitim programıdır. Bu tür eğitimler, bireylere duygusal zorluklarla başa çıkma stratejileri sunar, duygusal refahı artırır ve sağlıklı bir duygusal denge sağlamayı destekler. Duygu düzenlemesi eğitimi, psikolojik refahı ve sosyal ilişkileri olumlu yönde etkileyen önemli bir araçtır. Duygu düzenlemesi eğitiminin amacı, bireylere duygusal deneyimleri anlama, değerlendirme ve yönetme konusunda bilgi ve beceriler sunmaktır. Eğitim programları, duygusal farkındalığı artırmayı, duygusal tepkileri tanımayı, olumlu düşünme becerilerini geliştirmeyi, stresle başa çıkma stratejilerini öğretmeyi ve duygusal dengeyi yeniden sağlama konusunda pratik beceriler kazandırmayı içerir. Duygu düzenlemesi eğitimi, farklı yaş gruplarına ve ihtiyaçlara göre uyarlanabilir. Okul ortamlarında, iş yerlerinde, topluluk merkezlerinde ve terapi oturumlarında uygulanabilir. Eğitim programları genellikle seminerler, atölye çalışmaları, bireysel veya grup terapisi gibi interaktif yöntemlerle sunulur (Vatan, 2020).

Duygu düzenlemesi eğitimi birçok fayda sağlar. Duygu düzenlemesi eğitiminin önemli yönleri şunlardır (Demirtaş, 2018):

- **Duygusal Refahı Artırma:** Duygu düzenlemesi eğitimi, bireylerin duygusal refahını artırmaya yardımcı olur. Eğitim programları, duygusal farkındalığı artırarak bireylerin duygusal deneyimlerini daha iyi anlamalarını sağlar. Duygusal deneyimleri anlamak, duygusal tepkileri daha etkili bir şekilde yönetmeyi ve duygusal dengeyi sağlamayı destekler.
- **Stresle Başa Çıkma Becerilerini Geliştirme:** Duygu düzenlemesi eğitimi, bireylerin stresle başa çıkma becerilerini geliştirmeyi hedefler. Eğitim programları, stresin duygusal denge üzerindeki etkisini anlamayı ve etkili stres yönetimi stratejilerini öğrenmeyi içerir. Bireyler, duygusal tepkilerini tanımayı, gevşeme tekniklerini kullanmayı, pozitif düşünce becerilerini geliştirmeyi ve destekleyici kaynaklardan yardım alma becerisini kazanmayı öğrenirler.

- **İlişki ve İletişim Becerilerini Güçlendirme:** Duygu düzenlemesi eğitimi, ilişki ve iletişim becerilerini güçlendirmeyi destekler. Eğitim programları, empati becerilerini geliştirmeyi, duygusal ifade ve paylaşımı teşvik etmeyi, duygusal zekâyı artırmayı ve sağlıklı ilişkilerin temelini oluşturan duygusal anlayışı geliştirmeyi hedefler.
- **Problem Çözme Yeteneklerini İyileştirme:** Duygu düzenlemesi eğitimi, bireylerin problem çözme yeteneklerini iyileştirmeyi amaçlar. Eğitim programları, duygusal zorluklarla başa çıkarken analitik düşünmeyi teşvik eder, alternatif çözüm yolları geliştirme becerisini artırır ve etkili kararlar almayı destekler. Bu, bireylerin duygusal sorunları çözerken daha etkili ve sağlıklı bir şekilde hareket etmelerini sağlar.
- **Öz-farkındalığı Geliştirme:** Duygu düzenlemesi eğitimi, bireylerin öz-farkındalığını geliştirmeyi destekler. Eğitim programları, bireylerin duygusal tepkilerini ve düşünce kalıplarını anlamalarını sağlar. Bireyler, kendi duygusal süreçlerini daha iyi tanıyarak kendilerini daha iyi yönetme becerisi kazanırlar.

Duygu düzenlemesi eğitimi, bireylerin duygusal refahlarını artırırken, psikolojik sağlığı destekler ve daha sağlıklı sosyal ilişkiler kurmalarına yardımcı olur. Eğitim programları, bireylerin günlük yaşamlarında duygusal dengeyi sağlamak için etkili stratejileri öğrenmelerini ve uygulamalarını sağlar. Ayrıca, duygu düzenlemesi eğitimi, okullarda, iş yerlerinde ve topluluk merkezlerinde uygulandığında, toplumun genel duygusal refahını artırıcı bir etki yaratabilir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın yöntem kısmı hakkında bilgiler yer almaktadır. Araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, veri toplama araçları, araştırmada kullanmak üzere seçilmiş ölçekler ve verilerin analiz edilmesinde kullanılan istatistiksel teknikler hakkında bilgiler yer almaktadır.

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma, evli bireylerde bağışlama davranışının, evlilikte bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme değişkenlerinin arasında, ilişki olup olmadığını ortaya çıkarmayı amaçlayan bir çalışmadır. Bu amaç ile nicel tarama modellerinden ilişkisel tarama modeli tercih edilmiştir. İlişkisel tarama modeli, değişkenlerin ilişkisini temel alarak, değişkenler arasındaki etkileşimin belirlenmesinde kullanılan bir araştırma modelidir (Şimşek, 2012:93).

3.2. Evren ve Örneklem/Çalışma Grubu

Bu araştırmanın evrenini 2023 yılında Marmara bölgesinde yaşayan evli çiftler oluşturmuştur. Araştırmanın örnekleme, gelişigüzel örnekleme yöntemi kullanılarak 221 kadın, 42 erkek olmak üzere toplam 263 kişiye ulaşılmıştır. Gelişigüzel örneklem yöntemi, çalışmanın yapıldığı an içerisinde karşılaşılan veya ulaşılan kim varsa ona yapılan örneklem yöntemidir (Şimşek, 2012:121).

Tablo 3.1. Örneklem Grubunun Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları

Demografik Özellikler		f	%
Cinsiyet	Kadın	221	84.0
	Erkek	42	16.0
Yaş	22-35 Yaş	149	56.7
	36 Yaş ve Üstü	114	43.3
Evlilik Süresi	0-1 Yıl	123	46.8
	2-5 Yıl	83	31.5

	6-10 Yıl	57	21.7
Çalışma Durumu	Evet Çalışıyor	197	74.9
	Hayır Çalışmıyor	66	25.1
	Alt Orta	44	16.7
Sosyo-Ekonomik Düzey	Orta	148	56.3
	Üst Orta	71	27.0
	İlkokul	3	1.1
Eğitim Durumu	Ortaokul	6	2.3
	Lise	22	8.4
	Üniversite	232	88.2

Tablo 3.1’de katılımcıların demografik bilgilerine yer verilmiştir. Bu araştırmada 221’i kadın (%84) ve 42’si erkek (%16) olmak üzere toplam 263 katılımcı yer almaktadır. Araştırma verileri toplandığı dönemde katılımcıların 149’u 22 ila 35 yaş arasında (%56.7) ve 114’ü 36 yaş ve üstündedir (%43.3). Katılımcıların 123’ü son bir yıl içinde evlenmiş (%46.8), 83’ü 2 ila 5 yıl arasında evli (%31.5) ve 57’si 6 ila 10 yıl arasında evlidir (%21.7). Katılımcıların büyük bir çoğunluğu çalışmaktadır ($n = 197$, %74.9). Sosyo-ekonomik durum sorusuna 44 katılımcı alt orta (%16.7), 148 katılımcı orta (%56.3) ve 71 katılımcı üst orta (%27) cevabını vermiştir. Son olarak katılımcıların 3’ü ilkokul (%1.1), 6’sı ortaokul (%2.3), 22’si lise (%8.4) ve 232’si üniversite (%88.2) mezunudur.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada, evli olan bireylerin bağışlama davranışının, evlilikte bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme değişkenlerinin arasındaki ilişkinin araştırılmasında; Yiğit ve Guzey Yiğit (2019) tarafından geliştirilen Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ-16), Erus ve Deniz (2018) tarafından geliştirilen Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği (EBFÖ), Durmuş ve Manap (2018) tarafından geliştirilen Evlilikte Bağışlama Ölçeği kullanılmıştır.

3.3.1. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ-16)

Duygu düzenleme güçlüğü ölçeği bireylerin duygu durumlarını tanımları ve ifade etmeleri için Yiğit ve Guzey Yiğit (2019) tarafından 2017 yılında geliştirilmiştir. Ölçek 16 madde ve 5 alt boyuta sahip 5’li likert tipi (1-Hemen hemen hiç ve 5-Hemen

hemen her zaman) bir ölçektir. Ölçekte ters kodlanan madde yoktur. Ölçeğin alt boyutları Açıklık (1. ve 2. maddeler) Amaçlar (3.7. ve 15. maddeler) Dürtü (4.8. ve 11. maddeler) Stratejiler (5.6.12.14. ve 16. maddeler) Kabul Etmeme (9.10 ve 13. maddeler) olarak ifade edilmektedir. Ayrıca, ölçeğin toplam puanı da kullanılmakta ve yüksek puanlar, duygu düzenleme güçlüğüne işaret etmektedir.

3.3.2. Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği (EBFÖ)

Evlilik ilişkisinde kişilerarası bilinçli farkındalık düzeyini belirlemek amacıyla Erus ve Deniz tarafından (2018) geliştirilen evlilikte bilinçli farkındalık ölçeği (EBFÖ) kullanılacaktır. Ölçek 12 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte yer alan her bir maddenin ifade ettiği niteliği ölçmek için 5’li likert tipi (1-Hiçbir zaman ve 5-Her zaman) derecelendirme kullanılmıştır. Ölçekte 8. madde ve 11 madde ters puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 60, en düşük puan 12’dir. Puanın yüksek olması bireyin eşi ile olan ilişkisinde bilinçli farkındalık düzeyinin yüksek olduğu şeklinde değerlendirilmektedir.

3.3.3. Evlilikte Bağışlama Ölçeği

Evlilikte bağışlama ölçeği evli çiftlerin evliliklerinde incinmeye verdikleri tepkileri belirlemek için kullanılacaktır. Bu ölçek Fincham, Beach ve Davila tarafından 2004 yılında geliştirilmiş olup 2018 yılında Durmuş ve Manap (2018) tarafından Türkçe form haline getirilmiştir. Ölçek toplam 9 maddeden ve 3 alt boyuttan oluşan 5’li likert tipi (1- Hiç katılmıyorum ve 5- Tamamen katılıyorum) bir ölçektir. Ölçekten toplam puan alınmamaktadır. Ölçeğin 3 alt boyutunun (Uzaklaşma, Yardımseverlik ve Misilleme) her biri kendi içinde hesaplanmakta ve değerlendirilmektedir. Uzaklaşma (1.4.5. maddeler) Yardımseverlik (2.7.9. Maddeler) Misilleme (3.6.8. maddeler) Uzaklaşma ve Misilleme alt boyutlarından alınan puanlar yükseldikçe eşinden uzaklaşma ve misillemede bulunma artmakta, bağışlama düzeyi düşmekte, Yardımseverlik alt boyutundan alınan puan yükseldikçe bağışlama düzeyi artmaktadır. Her alt boyuttan alınabilecek en düşük puan 3 ve en yüksek puan 15’tir.

3.4. Verilerin Toplanması

Verilerin toplanması sürecinde online form yöntemi kullanılmış olup katılımcıların kendilerini rahat hissettikleri internet ortamında yanıtlara ulaşılmıştır. Veri toplama sürecinde de araştırma kapsamında kullanılan ölçeklerden yararlanılmıştır. Araştırmada yer alan ölçeklerin kullanım izinleri ekler kısmında bulunmaktadır.

3.5. Verilerin Analizi

Tablo. 3.2. Puanları Dağılımının Normallik Testi Sonuçları

Değişkenler	$\bar{X}$	Ss	Çarpıklık	Basıklık	Cronbach α
1. Evlilikte Bağışlama – Uzaklaşma	10.32	0.22	0.516	-0.855	0.871
2. Evlilikte Bağışlama – Yardımseverlik	9.57	0.21	0.323	-0.791	0.789
3. Evlilikte Bağışlama – Misilleme	5.38	0.14	1.051	1.000	0.622
4. Bilinçli Farkındalık	48.16	0.41	0.503	0.296	0.828
5. Duygu Düzenleme Güçlüğü – Toplam	38.24	0.80	0.444	-0.619	0.930
6. Duygu Düzenleme Güçlüğü – Açıklık	4.21	0.11	0.791	0.051	0.866
7. Duygu Düzenleme Güçlüğü – Amaçlar	9.02	0.19	0.157	-0.849	0.806
8. Duygu Düzenleme Güçlüğü – Dürtü	6.79	0.18	0.676	-0.283	0.854
9. Duygu Düzenleme Güçlüğü – Stratejiler	11.48	0.30	0.609	-0.459	0.867
10. Duygu Düzenleme Güçlüğü – Kabul Etmeme	6.74	0.19	0.643	-0.392	0.816

Tablo 3.3'te evlilikte bağışlama alt boyutlarının, bilinçli farkındalığın ve duygu düzenleme güçlüğü ile alt boyutlarının tümünde çarpıklık ile basıklık katsayılarının -2 ile +2 arasında yer aldığı görülmektedir. Bu doğrultuda, bu değişkenler George ve Mallery (2010) kriterleri doğrultusunda normallik varsayımını sağlamaktadır. Ayrıca güvenirlik değerlerinin tümünün 0,60 üzerinde olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, Nunnally ve Bernstein (1994) tarafından belirtilen güvenirlik kriteri için uygunluk

göstermektedir. Bu doğrultuda yapılan fark analizlerinde parametrik testlerin kullanılmasına karar verilmiştir.



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

4.1. Araştırmanın Alt Amaçlarına İlişkin Bulgular

4.1.1. Cinsiyet değişkenine ilişkin bulgular

Bu araştırmada normallik varsayımı sağlandığı için tüm değişkenlerin ve alt boyutlarının cinsiyet açısından farklılaşıp farklılaşmadığı bağımsız örneklem t test analizi ile incelenmiştir. Yapılan analizin bulguları incelendiğinde bilinçli farkındalığın [$t_{(261)} = -0.597$; $p < .05$], duygu düzenleme güçlüğü toplam puanı [$t_{(261)} = 3.270$; $p < .05$] ile alt boyutlarından amaçlar [$t_{(261)} = 4.715$; $p < .05$], dürtü [$t_{(261)} = 2.848$; $p < .05$] ve stratejilerin [$t_{(261)} = 2.806$; $p < .05$] kadın ve erkeklere göre anlamlı bir fark oluşturduğu saptanmıştır. Ayrıca, evlilikte bağışlamanın uzaklaşma [$t_{(261)} = 7.648$; $p < .05$], yardımseverlik [$t_{(261)} = -3.207$; $p < .05$] ve misilleme alt boyutlarının da [$t_{(261)} = 3.280$; $p < .05$] kadın ve erkeklere göre anlamlı bir fark oluşturduğu belirlenmiştir.

Tablo 4.1. Katılımcıların bilinçli farkındalığının, duygu düzenleme güçlüğü ile alt boyutlarının ve evlilikte bağışlamanın alt boyutlarının cinsiyete göre t testi sonuçları

	Grup	N	$\bar{x}$	Ss	Sh _k	t Testi		
						t	p	Ortalama Farkı
Bilinçli Farkındalık	Kadın	221	48.05	6.54	0.44	-		
	Erkek	42	48.71	6.98	1.08	0.597	.551	
Duygu Düzenleme Güçlüğü - Toplam	Kadın	221	39.36	12.97	0.87			
	Erkek	42	32.33	11.56	1.78	3.270	.001	7.02*
Duygu Düzenleme Güçlüğü - Açıklık	Kadın	221	4.25	1.78	0.12			
	Erkek	42	4.00	1.91	0.30	0.835	.404	
Duygu Düzenleme Güçlüğü - Amaçlar	Kadın	221	9.38	2.99	0.20			
	Erkek	42	7.07	2.46	0.38	4.715	.000	2.31*
Duygu Düzenleme Güçlüğü - Dürtü	Kadın	221	7.01	3.02	0.20			
	Erkek	42	5.59	2.59	0.40	2.848	.005	1.42*
Duygu Düzenleme Güçlüğü - Stratejiler	Kadın	221	11.84	4.92	0.33			
	Erkek	42	9.57	4.12	0.63	2.806	.005	2.27*
Duygu Düzenleme Güçlüğü - Kabul Etmemeye	Kadın	221	6.86	3.18	0.21			
	Erkek	42	6.10	2.73	0.42	1.467	.144	
Evlilikte Bağışlama - Uzaklaşma	Kadın	221	11.00	3.26	0.22			
	Erkek	42	6.76	3.46	0.53	7.648	.000	4.23*
Evlilikte Bağışlama - Yardımseverlik	Kadın	221	9.28	3.29	0.22			
	Erkek	42	11.10	3.75	0.58	-3.207	.002	-1.82*
	Kadın	221	5.57	2.29	0.15	3.280	.001	1.21*

Evlilikte Bağışlama – Misilleme	Erkek	42	4.36	1.57	0.24
---------------------------------	-------	----	------	------	------

* $p < .05$

Yukarıda bahsi geçen bu farkların sadece evlilikte bağışlamanın alt boyutu olan yardımseverlikte erkeklerin lehine olduğu, diğer boyutlarda ise kadınların lehine olduğu tespit edilmiştir. Tüm bu farkları gösteren bulgular Tablo 4.1’de sunulmuştur.

4.1.2. Yaş değişkenine ilişkin bulgular

Bu araştırmada normallik varsayımı sağlandığı için tüm değişkenlerin ve alt boyutlarının yaş açısından farklılaşıp farklılaşmadığı bağımsız örneklem t test analizi ile incelenmiştir. Yapılan analizin bulguları incelendiğinde bilinçli farkındalığın [$t_{(261)} = 2.606$; $p < .05$], duygu düzenleme güçlüğü toplam puanı [$t_{(261)} = 2.972$; $p < .05$] ile alt boyutlarından amaçlar [$t_{(261)} = 2.775$; $p < .05$], dürtü [$t_{(261)} = 2.632$; $p < .05$], stratejiler [$t_{(261)} = 2.865$; $p < .05$] ve kabul etmemenin [$t_{(261)} = 1.985$; $p < .05$] yaşa göre anlamlı bir fark oluşturduğu saptanmıştır. Ayrıca, evlilikte bağışlamanın yardımseverlik [$t_{(261)} = 3.235$; $p < .05$] ve misilleme alt boyutlarının da [$t_{(261)} = 2.179$; $p < .05$] yaşa göre anlamlı bir fark oluşturduğu belirlenmiştir. Yukarıda bahsi geçen bu farkların tümünün 22 ila 35 yaş arasında olanların lehine olduğu tespit edilmiştir. Tüm bu farkları gösteren bulgular Tablo 4.2’de sunulmuştur.

Tablo 4.2. Katılımcıların bilinçli farkındalığının, duygu düzenleme güçlüğü ile alt

boyutlarının ve evlilikte bağışlamanın alt boyutlarının yaşa göre t testi sonuçları

	Grup	N	$\bar{x}$	Ss	Sh _x	t Testi		
						t	p	Ortalama Farkı
Bilinçli Farkındalık	22-35	149	49.07	6.07	0.50	2.606	.010	2.12*
	36 üstü	114	46.96	7.09	0.66			
Duygu Düzenleme Güçlüğü - Toplam	22-35	149	40.29	13.53	1.11	2.972	.003	4.74*
	36 üstü	114	35.55	11.79	1.10			
Duygu Düzenleme Güçlüğü - Açıklık	22-35	149	4.32	1.81	0.15	1.125	.262	
	36 üstü	114	4.07	1.79	0.17			
Duygu Düzenleme Güçlüğü - Amaçlar	22-35	149	9.46	3.20	0.26	2.775	.006	1.03*
	36 üstü	114	8.43	2.70	0.25			
Duygu Düzenleme Güçlüğü - Dürtü	22-35	149	7.21	3.15	0.26	2.632	.009	0.97*
	36 üstü	114	6.24	2.71	0.25			
	22-35	149	12.22	5.17	0.42	2.865	.005	1.71*

Duygu Güçlüğü - Stratejiler	Düzenleme	36 üstü	114	10.51	4.28	0.40			
Duygu Güçlüğü - Kabul Etmeme	Düzenleme	22-35	149	7.07	3.15	0.26			
	Kabul	36 üstü	114	6.31	3.04	0.28	1.985	.048	0.77*
Evlilikte Bağışlama - Uzaklaşma	Bağışlama	22-35	149	10.63	3.46	0.28			
	-	36 üstü	114	9.91	3.83	0.36	1.595	.112	
Evlilikte Bağışlama - Yardımseverlik	Bağışlama	22-35	149	10.15	3.28	0.27			
	-	36 üstü	114	8.80	3.48	0.33	3.235	.001	1.36*
Evlilikte Misilleme	Bağışlama	22-35	149	5.64	2.41	0.20			
	-	36 üstü	114	5.04	1.95	0.18	2.179	.030	0.60*

* $p < .05$

4.1.3 Çalışma Durumu değişkenine ilişkin bulgular

Bu araştırmada normallik varsayımı sağlandığı için tüm değişkenlerin ve alt boyutlarının çalışma durumu açısından farklılaşıp farklılaşmadığı bağımsız örneklem t test analizi ile incelenmiştir. Yapılan analizin bulguları incelendiğinde bilinçli farkındalığın [$t_{(261)} = 2.553$; $p < .05$], duygu düzenleme güçlüğü toplam puanı [$t_{(261)} = -2.730$; $p < .05$] ile alt boyutlarından açıklık [$t_{(261)} = -2.386$; $p < .05$], amaçlar [$t_{(261)} = -2.610$; $p < .05$], dürtü [$t_{(261)} = -2.103$; $p < .05$], ve kabul etmemenin [$t_{(261)} = -2.441$; $p < .05$] çalışma durumuna göre anlamlı bir fark oluşturduğu saptanmıştır. Ayrıca, evlilikte bağışlamanın uzaklaşma [$t_{(261)} = -1.996$; $p < .05$] ve yardımseverlik alt boyutlarının da [$t_{(261)} = 2.146$; $p < .05$] çalışma durumuna göre anlamlı bir fark oluşturduğu belirlenmiştir. Yukarıda bahsi geçen bu farklarda çalışan lehine olanlar bilinçli farkındalık ve evlilikte bağışlamanın yardımseverlik alt boyutudur. Çalışmayan lehine olan puanlar ise duygu düzenleme güçlüğü toplam puanı ve alt boyutlarından açıklık, amaçlar, dürtü ve kabul etmemedir. Ayrıca evlilikte bağışlamanın alt boyutlarından uzaklaşmada da çalışmayan lehine fark bulunmaktadır. Tüm bu farkları gösteren bulgular Tablo 4.3'te sunulmuştur.

Tablo 4.3. Katılımcıların bilinçli farkındalığının, duygu düzenleme güçlüğü ile alt boyutlarının ve evlilikte bağışlamanın alt boyutlarının çalışma durumuna göre t testi sonuçları

	Grup	N	$\bar{x}$	Ss	s^2	Sh	t Testi		
							t	p	Ortalama Farkı
Bilinçli Farkındalık	Çalışıyor	19	48.7	6.51	0.46				
	Çalışmıyor	7	5				2.55	.01	
		66	46.3	6.59	0.81		3	1	2.37*
Duygu Düzenleme Güçlüğü-Toplam	Çalışıyor	19	36.9	12.6	0.90				
	Çalışmıyor	7	8	9			-2.73	.00	
		66	41.9	13.2	1.63		0	7	-4.98*
Duygu Düzenleme	Çalışıyor	19	4.06	1.79	0.13				
		7						.01	
								8	-0.60*

Güçlüğü- Açıklık	Çalışmıyo r	66	4.67	1.77	0.22	- 2.38 6		
Duygu Düzenleme	Çalışıyor	19 7	8.74	3.02	0.22	- 2.61	.01	-1.11*
Güçlüğü- Amaçlar	Çalışmıyo r	66	9.85	2.93	0.36	0	0	
Duygu Düzenleme	Çalışıyor	19 7	6.56	3.01	0.21	- 2.10	.03	-0.89*
Güçlüğü- Dürtü	Çalışmıyo r	66	7.45	2.89	0.36	3	6	
Duygu Düzenleme	Çalışıyor	19 7	11.1 5	4.82	0.34	- 1.89 0	.06 0	
Güçlüğü- Stratejiler	Çalışmıyo r	66	12.4 5	4.91	0.60	0	0	
Duygu Düzenleme	Çalışıyor	19 7	6.47	2.99	0.21	- 2.44 1	.01 5	-1.07*
Güçlüğü Kabul Etmeme	Çalışmıyo r	66	7.55	3.36	0.41	1	5	
Evlilikte Bağıslama	Çalışıyor	19 7	10.0 7	3.71	0.27	- 1.99 6	.05 0	-1.01*
Uzaklaşma	Çalışmıyo r	66	11.0 8	3.26	0.40	6	0	
Evlilikte Bağıslama	Çalışıyor	19 7	9.83	3.32	0.24	2.14 6	.03 3	1.04*
Yardımsaverli k	Çalışmıyo r	66	8.79	3.64	0.45			
Evlilikte Bağıslama	Çalışıyor	19 7	5.36	2.25	0.16	- 0.26	.79 2	
Misilleme	Çalışmıyo r	66	5.44	2.21	0.27	4		

* $p < .05$

4.1.4. Evlilik süresi değişkenine ilişkin bulgular

Bu araştırmada normallik varsayımı sağlandığı için tüm değişkenlerin ve alt boyutlarının evlilik süresi açısından farklılaşmanın olup olmadığı tek yönlü varyans analizi ile incelenmiştir. Yapılan analizin bulguları incelendiğinde bilinçli farkındalığın, duygu düzenleme güclüğü alt boyutlarından stratejiler ile kabul etmemenin ve evlilikte bağıslama alt boyutlarından uzaklaşma ile yardımsaverliğin evlilik süresine göre anlamlı bir fark oluşturduğu saptanmıştır. Analiz sonucunda elde edilen bulgular Tablo 4.4’de sunulmuştur.

Tablo 4.4’de belirtilen bu anlamlı farklılık ilk olarak bilinçli farkındalık değişkeni için incelenmiştir. Bu incelemede katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyi açısından 2-5 yıldır evli olanların 6-10 yıldır evli olanlara göre 3.13 puan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Diğer incelemelerde, tek yönlü varyans analizinde duygu düzenleme güclüğü alt boyutlarından stratejiler için anlamlılık görünse de yapılan Bonferroni (Post hoc) testinde evlilik süreleri arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır. Duygu düzenleme güclüğü alt boyutlarından kabul etmeme açısından incelendiğinde ise, 2-5

yıldır evli olanların 0-1 yıldır evli olanlara göre 1,09 puan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Tek yönlü varyans analizinde evlilikte bağışlamanın alt boyutlarından uzaklaşma için anlamlılık görünse de yapılan Bonferroni (Post hoc) testinde evlilik süreleri arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır. Son olarak, evlilikte bağışlamanın yardımseverlik alt boyutu incelendiğinde 2-5 yıldır evli olanların 0-1 yıldır evli olanlara göre 1,37 puan ve 6-10 yıldır evli olanlara göre 1,43 puan yüksek olduğu saptanmıştır.

Tablo 4.4. Katılımcıların bilinçli farkındalığının, duygu düzenleme güçlüğü ile alt boyutlarının ve evlilikte bağışlamanın alt boyutlarının evlilik süresine göre karşılaştırılması

N, Ort. ve SD Değerleri					ANOVA Sonuçları					
	Grup		rt.	D	Var. K.	KT	SD	KO	F	p
Bilinçli Farkındalık	0-1 yıl	123	8.00	.73	G. Arası	336.188	2	168.094	3.944*	.021
	2-5 yıl	83	9.57	.15	G. İçi	11082.421	260	42.625		
	6-10 yıl	57	6.44	.62	Toplam	11418.608	262			
Duygu Düzenleme Güçlüğü Toplam	0-1 yıl	123	6.38	2.93	G. Arası	815.074	2	407.537	2.440	.089
	2-5 yıl	83	9.54	2.91	G. İçi	43428.310	260	167.032		
	6-10 yıl	57	0.33	2.92	Toplam	44243.384	262			
Duygu Düzenleme Güçlüğü Açıklık	0-1 yıl	123	.07	.78	G. Arası	8.006	2	4.003	1.236	.292
	2-5 yıl	83	.20	.72	G. İçi	842.070	260	3.239		
	6-10 yıl	57	.53	.95	Toplam	850.076	262			
Duygu Düzenleme Güçlüğü Amaçlar	0-1 yıl	123	.76	.08	G. Arası	15.950	2	7.975	0.868	.421
	2-5 yıl	83	.29	.07	G. İçi	2389.989	260	9.192		
	6-10 yıl	57	.18	.85	Toplam	2405.939	262			
Duygu Düzenleme Güçlüğü Dürtü	0-1 yıl	123	.62	.05	G. Arası	16.923	2	8.461	0.940	.392
	2-5 yıl	83	.71	.02	G. İçi	2339.154	260	8.997		
	6-10 yıl	57	.26	.85	Toplam	2356.076	262			
Duygu Düzenleme Güçlüğü Stratejiler	0-1 yıl	123	0.68	.72	G. Arası	152.966	2	76.483	3.282*	.039
	2-5 yıl	83	2.00	.85	G. İçi	6058.669	260	23.303		
	6-10 yıl	57	2.44	.01	Toplam	6211.635	262			
Duygu Düzenleme Güçlüğü Kabul Etmeme	0-1 yıl	123	.25	.10	G. Arası	60.958	2	30.479	3.181*	.043
	2-5 yıl	83	.34	.12	G. İçi	2491.461	260	9.583		
	6-10 yıl	57	.93	.05	Toplam	2552.418	262			
	0-1 yıl	123	0.16	.73	G. Arası	79.491	2	39.746	3.061*	.049

Evlilikte Bağışlama Uzaklaşma	2-5 yıl	83	.86	.64	G. İçi	3375.680	260	12.983		
	6-10 yıl	57	1.33	.25	Toplam	3455.171	262			
Evlilikte Bağışlama Yardımseverlik	0-1 yıl	123	.15	.44	G. Arası	109.935	2	54.968	4.811*	.009
	2-5 yıl	83	0.52	.31	G. İçi	2970.650	260	11.426		
	6-10 yıl	57	.09	.34	Toplam	3080.586	262			
Evlilikte Bağışlama Misilleme	0-1 yıl	123	.41	.22	G. Arası	3.198	2	1.599	0.318	.728
	2-5 yıl	83	.23	.34	G. İçi	1308.536	260	5.033		
	6-10 yıl	57	.53	.29	Toplam	1311.734	262			

* $p < .05$

4.1.5. Sosyo ekonomik düzeye ilişkin bulgular

Bu araştırmada normallik varsayımı sağlandığı için tüm değişkenlerin ve alt boyutlarının sosyo-ekonomik durum açısından farklılaşıp farklılaşmadığı tek yönlü varyans analizi ile incelenmiştir. Yapılan analizin bulguları incelendiğinde sadece duygu düzenleme güclüğü alt boyutlarından amaçların sosyo-ekonomik duruma göre anlamlı bir fark oluşturduğu saptanmıştır. Analiz sonucunda elde edilen bulgular Tablo 4.5.'de sunulmuştur.

Tablo 4.5. Katılımcıların bilinçli farkındalığının, duygu düzenleme güclüğü ile alt boyutlarının ve evlilikte bağışlamanın alt boyutlarının sosyo-ekonomik duruma göre karşılaştırılması

		N, Ort. ve SD Değerleri				ANOVA Sonuçları				
		G			V	K				
	rup	rt.	D	ar. K.	T	D	O	K	F	
Bilinçli Farkındalık	A			G	5		2		0	
	lt orta	4	9.16	.45	. Arası	3.180		6.590	.608	545
	O			G	1		4			
	rt orta	48	7.95	.34	. İçi	1365.429	60	3.713		
Duygu Düzenleme Güclüğü – Toplam	Ü			T	1					
	st orta	1	7.96	.61	oplam	1418.608	62			
	A			G	3		1		0	
	lt orta	4	0.09	4.30	. Arası	19.523		59.762	.946	390
Duygu Düzenleme Güclüğü – Toplam	O			G	4		1			
	rt orta	48	8.41	2.84	. İçi	3923.861	60	68.938		
	Ü			T	4					
	st orta	1	6.72	2.49	oplam	4243.384	62			
Duygu Düzenleme Güclüğü – Açıklık	A			G	4		2		0	
	lt orta	4	.14	.81	. Arası	518		259	.695	500
	O			G	8		3			
	rt orta	48	.32	.83	. İçi	45.558	60	252		
Duygu Düzenleme Güclüğü – Amaçlar	Ü			T	8					
	st orta	1	.03	.75	oplam	50.076	62			
	A			G	5		2		3	
	lt orta	4	.75	.10	. Arası	7.991		8.996	.211*	042
Duygu Düzenleme Güclüğü – Amaçlar	O			G	2		9			
	rt orta	48	.12	.06	. İçi	347.948	60	031		
	Ü			T	2					
	st orta	1	.34	.82	oplam	405.939	62			

Duygu Düzenleme Güçlüğü – Dürtü	lt orta	A	4	.05	.17	. Arası	G	4.	2.	0	
		O	48	.70	.89	. İçi	G	2	9.	.234	792
	rt orta	Ü	1	.82	.14	oplam	T	2			
	st orta							356.076	62		
Duygu Düzenleme Güçlüğü – Stratejiler	lt orta	A	4	2.00	.43	. Arası	G	4	2	0	
		O	48	1.62	.80	. İçi	G	6	2	.890	412
	rt orta	Ü	1	0.86	.65	oplam	T	6			
	st orta							211.635	62		
Duygu Düzenleme Güçlüğü – Kabul Etmeme	lt orta	A	4	.16	.38	. Arası	G	9.	4.	0	
		O	48	.65	.10	. İçi	G	2	9.	.473	624
	rt orta	Ü	1	.74	.02	oplam	T	2			
	st orta							552.418	62		
Evlilik te Bağışlama – Uzaklaşma	lt orta	A	4	.84	.09	. Arası	G	7	3	2	
		O	48	0.79	.44	. İçi	G	3	1	.936	055
	rt orta	Ü	1	.63	.62	oplam	T	3			
	st orta							455.171	62		
Evlilik te Bağışlama – Yardımsaverli k	lt orta	A	4	.30	.84	. Arası	G	3.	1.	0	
		O	48	.64	.22	. İçi	G	3	1	.168	846
	rt orta	Ü	1	.59	.63	oplam	T	3			
	st orta							080.586	62		
Evlilik te Bağışlama – Misilleme	lt orta	A	4	.48	.46	. Arası	G	3.	1.	0	
		O	48	.43	.28	. İçi	G	1	5.	.317	728
	rt orta	Ü	1	.20	.02	oplam	T	1			
	st orta							311.734	62		

* $p < .05$

Tablo 4.5.'de belirtilen bu anlamlı farklılık duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarından amaçlar boyutundadır. Bu incelemede, alt orta grubun üst orta gruba göre 1,41 puan lehte anlamlı farka sahip olduğu belirlenmiştir.

4.1.6. Eğitim durumu değişkenine ilişkin ilişkin bulgular

Katılımcıların 3'ü ilköğretim, 6'sı ortaokul ve 22'si lise eğitim durumu belirttiği için bu analiz öncesinde üniversite öncesi eğitime sahip olanlar şeklinde bu katılımcılar birleştirilmiştir. Sayının 30 ve üstü olması sağlanarak bağımsız örneklem t test analizi gerçekleştirilmiştir. Bu araştırmada normallik varsayımı sağlandığı için tüm değişkenlerin ve alt boyutlarının eğitim durumu açısından farklılaşıp farklılaşmadığı bağımsız örneklem t test analizi ile incelenmiştir. Yapılan analizin bulguları incelendiğinde bilinçli farkındalığın [$t_{(261)} = -3.609$; $p < .05$] ve evlilikte bağışlamanın uzaklaşma [$t_{(261)} = -3.099$; $p < .05$] ile yardımsaverlik [$t_{(261)} = -2.395$; $p < .05$] alt boyutlarının eğitim durumuna göre anlamlı bir fark oluşturduğu belirlenmiştir. Yukarıda bahsi geçen bu farkların tümünün üniversite mezunu olanların lehine olduğu saptanmıştır. Tüm bu farkları gösteren bulgular Tablo 4.6.'da sunulmuştur.

Tablo 4.6. Araştırmada yer alan katılımcıların bilinçli farkındalığının, duygu düzenleme gücülüğü ile alt

boyutlarının ve evlilikte bağışlamanın alt boyutlarının eğitim durumuna göre *t* testi sonuçları

	Grup	N	$\bar{x}$	Ss	Sh _k	<i>t</i> Testi		
						<i>t</i>	<i>p</i>	Ortalama Farkı
Bilinçli Farkındalık	Üniversite öncesi	31	44.23	9.10	1.63	-		
	Üniversite	232	48.68	6.03	0.40	3.609	.000	-4.46*
Duygu Düzenleme Gücülüğü - Toplam	Üniversite öncesi	31	39.61	14.25	2.56	0.628	.531	
	Üniversite	232	38.05	12.84	0.84			
Duygu Düzenleme Gücülüğü - Açıklık	Üniversite öncesi	31	4.77	2.25	0.40	1.856	.065	
	Üniversite	232	4.14	1.73	0.11			
Duygu Düzenleme Gücülüğü - Amaçlar	Üniversite öncesi	31	8.68	3.34	0.60	-		
	Üniversite	232	9.06	2.99	0.20	0.660	.510	
Duygu Düzenleme Gücülüğü - Dürtü	Üniversite öncesi	31	7.39	3.16	0.57	1.187	.236	
	Üniversite	232	6.71	2.97	0.20			
Duygu Düzenleme Gücülüğü - Stratejiler	Üniversite öncesi	31	11.55	5.01	0.90	0.084	.933	
	Üniversite	232	11.47	4.86	0.32			
Duygu Düzenleme Gücülüğü – Kabul Etmeme	Üniversite öncesi	31	7.23	3.10	0.56	0.920	.359	
	Üniversite	232	6.68	3.13	0.21			
Evlilikte Bağışlama – Uzaklaşma	Üniversite öncesi	31	8.45	4.23	0.76	-		
	Üniversite	232	10.57	3.48	0.23	3.099	.002	-2.12*
Evlilikte Bağışlama – Yardımseverlik	Üniversite öncesi	31	8.19	3.79	0.68	-		
	Üniversite	232	9.75	3.34	0.22	2.395	.017	-1.56*
Evlilikte Bağışlama – Misilleme	Üniversite öncesi	31	5.29	2.07	0.37	-		
	Üniversite	232	5.39	2.26	0.15	0.228	.820	

* $p < .05$

4.2. Duygu Düzenleme Gücülüğü Ölçeği ve alt boyutları, Evlilikte Bağışlama Ölçeği ve alt boyutları ile Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği Arasındaki Korelasyon Değerlerine İlişkin Bulgular

Bu araştırmada katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyi ile duygu düzenleme gücülüğü arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r = -.193, p < .01$). Ayrıca, bilinçli farkındalık ile evlilikte bağışlamanın alt boyutları olan uzaklaşma ($r = -.193, p < .01$) ve misilleme ($r = -.147, p < .01$) ile negatif yönde, yardımseverlik ile pozitif yönde ($r = .324, p < .01$) anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Duygu düzenleme gücülüğünün evlilikte bağışlamanın alt boyutlarından sadece uzaklaşma ile anlamlı ilişkisi vardır ($r = .230, p < .01$). Bunun aksine, duygu düzenleme gücülüğü evlilikte bağışlamanın alt boyutlarından yardımseverlik ($r = -.052, p > .05$) ve misilleme ($r = .111, p > .05$) ile

anlamli ilişkiye sahip değildir. Son olarak, duygu dzenleme güçlüğünün alt boyutları kendi içinde anlamli ilişkiye sahiptir ($r = .560 - .935, p < .01$).

Tablo 4.7. Duygu Dzenleme Güçlüğü leği ve alt boyutları, Evlilikte Bağışlama leği ve alt boyutları ile Evlilikte Bilinçli Farkındalık leği Arasındaki Korelasyon Değerleri

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Bilinçli Farkındalık	-									
2. Duygu Dzenleme Güçlüğü – Toplam	-.193**	-								
3. Duygu Dzenleme Güçlüğü – Açıklık	-.241**	.560**	-							
4. Duygu Dzenleme Güçlüğü – Amaçlar	-.049	.798**	.346**	-						
5. Duygu Dzenleme Güçlüğü – Dürtü	-.113	.854**	.363**	.643**	-					
6. Duygu Dzenleme Güçlüğü – Stratejiler	-.192**	.935**	.461**	.681**	.756**	-				
7. Duygu Dzenleme Güçlüğü – Kabul Etmeme	-.208**	.787**	.349**	.469**	.583**	.678**	-			
8. Evlilikte Bağışlama – Uzaklaşma	-.193**	.230**	.128*	.279**	.182**	.216**	.102	-		
9. Evlilikte Bağışlama – Yardımseverlik	.324**	-.052	.011	-.076	-.080	-.053	.011	-.271**	-	
10. Evlilikte Bağışlama – Misilleme	-.147*	.111	.034	.104	.160**	.087	.052	.197**	.032	-

Not. ** $p < .01$, * $p < .05$

4.3. Çoklu Regresyon Analizi Sonuçlarına İlişkin Bulgular

4.3.1. Evlilikte bilinçli farkındalık ve duygu dzenleme güçlüğünün uzaklaşmayı yordamasına ilişkin bulgular

Araştırmanın bağımlı değişkeni olan evlilikte bağışlamanın alt boyutlarından uzaklaşmanın yordanmasına ilişkin yapılan çoklu regresyon analizinin sonuçları Tablo 4.8’de sunulmuştur.

Tablo 4.8. Evlilikte bilinçli farkındalık ve duygu dzenleme güçlüğünün uzaklaşmayı yordamasına ilişkin elde edilen değerler

Değişken	B	St. Hata	t	p
Sabit	12.279	1.860	6.600	.000
Evlilikte Bilinçli Farkındalık (EBF)	-0.085	0.033	-2.548	.011
Duygu Dzenleme Güçlüğü (DDG)	0.056	0.017	3.297	.001

$$r = .276, r^2 = .069, *p \leq .05$$

Araştırmada gerçekleştirilen çoklu regresyon analizi sonucunda, evlilikte bilinçli farkındalık ve duygu dzenleme güçlüğü uzaklaşmanın anlamli düzeyde yordayıcısıdır. Bu regresyon modeline göre iki değişken bir arada toplam varyansın yaklaşık %7’sini açıklamaktadır ($\beta_{EBF} = -.155, \beta_{DDG} = .200, r^2 = .069; F_{(2,260)} = 10.702; p \leq .01$). Bu açıklama düzeyi alanyazında düşük düzeyde bir açıklama olarak belirtilmiştir (Leech, Barrett ve Morgan, 2008).

4.3.2. Evlilikte bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme güçlüğü'nün yardımseverliği yordamasına ilişkin bulgular

Araştırmanın bağımlı değişkeni olan evlilikte bağışlamanın alt boyutlarından yardımseverliğin yordanmasına ilişkin yapılan çoklu regresyon analizinin sonuçları Tablo 4.9. da sunulmuştur.

Tablo 4.9. Evlilikte bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme güçlüğü'nün yardımseverliği

yordamasına ilişkin elde edilen değerler				
Değişken	B	St. Hata	t	p
Sabit	1.313	1.729	0.759	.448
Evlilikte Bilinçli Farkındalık (EBF)	0.169	0.031	5.445	.000
Duygu Düzenleme Güçlüğü (DDG)	0.003	0.016	0.181	.856
$r = .324, r^2 = .098, *p \leq .05$				

Araştırmada gerçekleştirilen çoklu regresyon analizi sonucunda, evlilikte bilinçli farkındalık yardımseverliği anlamlı düzeyde yordarken, duygu düzenleme güçlüğü yardımseverliği anlamlı düzeyde yordamamaktadır. Bu regresyon modeline göre iki değişken bir arada toplam varyansın yaklaşık %10'unu açıklamaktadır ($\beta_{EBF} = .326, \beta_{DDG} = .016, r^2 = .098; F_{(2,260)} = 15.215; p \leq .01$). Bu açıklama düzeyi alanyazında orta düzeyde bir açıklama olarak belirtilmiştir (Leech, Barrett ve Morgan, 2008).

4.3.3. Evlilikte bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme güçlüğü'nün misillemeyi yordamasına ilişkin bulgular

Araştırmanın bağımlı değişkeni olan evlilikte bağışlamanın alt boyutlarından misillemenin yordanmasına ilişkin yapılan çoklu regresyon analizinin sonuçları Tablo 4.10'da sunulmuştur.

Tablo 4.10. Evlilikte bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme güçlüğü'nün misillemeyi yordamasına ilişkin elde edilen değerler

Değişken	B	St. Hata	t	p
Sabit	6.946	1.175	5.910	.000
Evlilikte Bilinçli Farkındalık (EBF)	0.044	0.021	2.100	.037

Duygu Düzenleme
G      (DDG)

0.015

0.011

1.379

.169

$r = .170, r^2 = .021, *p \leq .05$

Araştırmada gerçekleştirilen çoklu regresyon analizi sonucunda, evlilikte bilinçli farkındalık misillemeyi anlamlı düzeyde yordarken, duygu düzenleme g      misillemeyi anlamlı düzeyde yordamamaktadır. Bu regresyon modeline göre iki değişken bir arada toplam varyansın yaklaşık %2'sini açıklamaktadır ($\beta_{EBF} = -.131$, $\beta_{DDG} = .086$, $r^2 = .021$; $F_{(2,260)} = 3.859$; $p \leq .01$). Bu açıklama düzeyi alanyazında düşük düzeyde bir açıklama olarak belirtilmiştir (Leech, Barrett ve Morgan, 2008).

BEŞİNCİ BÖLÜM

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1. Sonuç ve Tartışma

Her ilişki kendi dinamiklerine sahip olup her ilişki için tek bir doğru iletişim söz konusu değildir. Bununla birlikte evli bireyler arasındaki iletişim ve ilişkinin daha sağlıklı bir şekilde yürütülebilmesi adına birçok çalışma ve araştırma gerçekleştirilmekte, bunlara bağlı olarak da çeşitli öneriler sunulabilmektedir. Bu çalışma özelinde de evli bireylerde bağışlamanın bilinç farkındalığı ve duygu düzenleme düzeylerine bağlı olarak ilişkisi ve farklılığı inceleneyecektir. Bu doğrultuda çalışma kapsamında öncelikli olarak teorik bir yaklaşımda bulunulmuş ve konuya ilişkin kitap, makale, tez, dergi ve benzeri kaynaklardan yararlanılmıştır. Ardından yapılan saha çalışması neticesinde elde edilen veriler SPSS programında analiz edilerek bulgular yorumlanmıştır.

Yapılan analizler incelendiğinde cinsiyete göre duygu düzenleme güçlüğü ile alt boyutlarında (açıklık ve kabul etmeme hariç) ve evlilikte bağışlama alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanılmış, kadınların erkeklere göre daha yüksek algılara sahip oldukları belirlenmiştir. Bilinçli farkındalık düzeyinde ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanılmamıştır. Yaşa göre yapılan incelemede bilinçli farkındalık, evlilikte bağışlama alt boyutları (uzaklaşma hariç) ve duygu düzenleme alt boyutlarında (açıklık hariç) anlamlı farklılığa rastlanılmış ve 22 – 35 yaş arası katılımcıların diğer katılımcılara göre daha yüksek algılara sahip oldukları belirlenmiştir. Çalışma durumuna göre yapılan incelemede bilinçli farkındalık düzeyinde çalışan katılımcıların çalışmayan katılımcılara göre daha yüksek bir farkındalık seviyesine sahip oldukları belirlenirken, duygu düzenleme (stratejiler hariç) ve evlilikte bağışlama (misilleme hariç) alt boyutlarında çalışmayan katılımcıların algılarının çalışan katılımcılara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Evlilik süresine göre yapılan incelemede bilinçli farkındalık düzeyinin yanı sıra duygu düzenleme güçlüğü stratejiler ve kabul etmeme alt boyutlarında, evlilikte bağışlamada ise yardımseverlik ve uzaklaşma alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanılmıştır. Sosyo ekonomik düzeye göre yapılan incelemede yalnızca duygu düzenleme güçlüğü amaçlar alt boyutunda ve evlilikte bağışlama uzaklaşma alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanırken son olarak eğitim düzeyine göre yapılan

incelemede bilinçli farkındalık düzeyinde ve evlilikte bağışlama (misilleme hariç) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanılmış ve eğitim düzeyi üniversite olan katılımcıların düzeylerinin diğer katılımcılara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tüm bu bulgular ışığında demografik özelliklerin bireylerin bilinçli farkındalık, evlilikte bağışlama ve duygu düzenleme düzeylerinde anlamlı bir farklılığa yol açtığı belirlenmiştir. Çalışmanın temelini oluşturan üç olgu olan evlilikte bağışlama, evlilikte bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme olguları arasındaki korelasyon ve regresyon analizi bulgularına dair de incelemede bulunulmuştur. Buna göre bilinçli farkındalık düzeyi ile duygu düzenleme gücü arasında negatif yönlü zayıf kuvvette bir ilişki belirlenirken, bilinçli farkındalık düzeyi ile evlilikte bağışlama arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. İlişkinin yönü ve kuvveti ise alt boyutlara bağlı olarak farklılık göstermektedir. Duygu düzenleme gücü ile evlilikte bağışlama arasındaki ilişkiye bakıldığında ise yalnızca evlilikte bağışlama-uzaklaşma alt boyutu özelinde istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönlü zayıf kuvvette bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Son olarak oluşturulan regresyon modellerinde evlilikte bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme gücü uzaklaşmayı yordamada meydana gelen değişimlerin %27.6'sını açıklarken, yardımseverliği yordamada meydana gelen değişimlerin %32.4'ünü, misillemeyi yordamada meydana gelen değişimlerin ise %17'sini açıklamaktadır. Bu verilere bağlı olarak da evli bireylerde bağışlama düzeyini açıklayabilmek için farklı açıklayıcı değişkenlerin de etkisi olduğu sonucuna varmak mümkündür. Bununla birlikte evlilikte bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme gücünün de bireylerin bağışlamaları üzerinde etkisi olan unsurlar olduğu belirlenmiştir.

Konuya ilişkin literatürde yer alan benzer çalışmalara bakıldığında bunlardan biri olan Emrahoğlu (2021), evlilikte bilinçli farkındalık ve evlilikte problem çözmenin evlilik doyumunu önemli ölçüde yordadığı, bireyin empati düzeyinin yine bireyin evlilik doyumunu düşük düzeyde yordadığı ve bilinçli farkındalığın evlilik doyumunu üzerinde bir etkisinin olmadığı bulunmuştur. İlaveeten evlilik doyumunun bazı sosyodemografik özellikler ile ilişkisi irdelenmiş; cinsiyet ve yaşın evlilik doyumunu etkilemediği, eğitim ve gelir düzeyinin evlilik doyumunu pozitif yönde etkilediği, evlilik süresi ve çocuk sahibi olma durumunun evlilik doyumunu negatif yönde etkilediği ortaya

konmuştur. Bu doğrultuda çalışma kapsamında elde edilen bulgular ile bu çalışmada elde edilen bulguların benzerlik gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Konuya ilişkin bir başka benzer araştırmada Erus (2019) evlilikte bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide duygusal zekâ ve evlilik uyumunun etkilerini incelemiştir. Yapılan araştırmada bilinçli farkındalık, evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık, duygusal zekâ, evlilik uyumu ve öznel iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Yol analizi sonucunda bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasında duygusal zekânın tam aracı etkisi olduğu bulunmuştur. Ayrıca evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasında duygusal zekânın ve evlilik uyumunun kısmi aracı etkisi olduğu bulunmuştur. Bu bulguların çalışma kapsamında elde edilen bulgular ile benzer noktalarda yakın sonuçlara ulaşıldığını göstermektedir.

Bir başka araştırmada Yücebıyık (2020), evlilik uyumu özelinde incelemelerde bulunmuştur. Sonuçlara göre, narsistik kişilik özellikleri evlilik uyumu üzerinde yordayıcı bir role sahip olmamasına karşılık; Evlilikte Bağışlama Ölçeği'nin yardımseverlik alt boyutu pozitif, uzaklaşma alt boyutu ise negatif yönde anlamlı olarak evlilik uyumunu yordamaktadır. Ayrıca narsistik kişilik özellikleri, Evlilikte Bağışlama Ölçeği misilleme alt boyutunu pozitif yönde anlamlı olarak yordamaktadır sonuçlarına ulaşmıştır.

Son olarak bir diğer araştırmada Devecioğlu (2023) evli bireylerin evlilik doyumu ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında güçlü bir ilişki bulunmuştur. Buna ek olarak affetmenin yardımseverlik alt boyutu evlilik doyumu ve psikolojik iyi oluş ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Karşılık verme/misilleme ve uzaklaşma alt boyutları ise evlilik doyumu ve psikolojik iyi oluş ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur bulgularına ulaşmıştır. Devecioğlu (2023) tarafından ortaya konulan bulgular, bu çalışmada elde edilen bulgular ile benzerlik göstermektedir.

Literatürdeki benzer çalışmalara bakıldığında araştırma bulgularının literatürdeki çalışmalarla benzer bulgular ortaya konulduğu görülmektedir. Bu doğrultuda elde edilen bulguların güvenilirliği artarken, literatüre de yeni bir örnekleme benzer bulgular olduğuna dair yeni bir katkı sağlanmıştır.

5.2. Öneriler

5.1.1. Uygulayıcılara Öneriler

Uygulayıcılara yönelik getirilebilecek başlıca öneriler şunlardır:

Bireylerin bağışlama düzeylerinde bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme düzeylerine yönelik farklılıkları dikkate alarak evliliklerde bağışlama düzeyini arttırabilmek adına söz konusu iki olgu üzerinde bireyleri geliştirmekte fayda vardır

Demografik özelliklere bağlı olarak bireylerde hem bağışlama hem de bilinçli farkındalık hem de duygu düzenle düzeylerinde farklı çalışmalar yürütmeye yönelmekte fayda vardır.

5.1.2. Araştırmacılara Öneriler

Araştırmacılara yönelik getirilebilecek başlıca öneriler şunlardır:

Çalışma kapsamında yaş ve eğitim düzeyi değişkenlerindeki seçenekler arttırılarak bu değişkenler özelinde daha ayrıştırıcı bir karşılaştırma yapılabilir.

Benzer şekilde evlilik süresi değişkenindeki seçenekler ve çalışma durumunda eşlerin hangilerinin çalıştığına dair detaylar eklenebilir. Bireylerin çocuk sahibi olma durumları, çocuk sahibi sayıları, çocuklarının yaş aralıkları, ebeveynlerin eğitim düzeyi ve benzeri demografik özellikler özelinde de incelemelerde bulunulabilir.

Regresyon modeli sonucunda evli bireylerde bağışlamanın açıklayıcı değişkenler tarafından açıklanma düzeyi incelendiğinde, evli bireylerde bağışlamayı açıklayacak diğer değişkenleri bulmaya yönelik çalışmalar yapmakta fayda vardır.

KAYNAKÇA

A. (2005). Defining forgiveness: Christian clergy and general population perspectives. *Journal of Personality*, 73 (5), 1237-1267.

Academic Mindfulness Interest Group, M.,(2006). Mindfulness-based psychotherapies: a review of conceptual foundations, empirical evidence and practical considerations. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 40(4), 285-294.

Akgün, C. (2016) Affetmek. *Psikeart Dergisi*, 47, 7

Aksöz, K. (2022) *Evlilikte yaşanan çatışmaların evlilik doyumuna etkisini anlamada bilinçli farkındalığın rolü* (Yüksek Lisans Tezi). Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.

Aktepe, İ., ve Tolan, Ö. (2020). Bilinçli farkındalık: güncel bir gözden geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12(4), 534-561.

Alidina, S. (2020) *Bilinçli Farkındalık For Dummies*. Ankara: Nobel Yaşam.

Atalay, Z. (2018). *Mindfulness: Şimdi ve Burada Bilinçli Farkındalık*. Psikonet Yayınları.

Atalay, Z. (2019). *Mindfulness Bilinçli Farkındalık: Farkındalıkla Anda Kalabilme Sanatı*. İstanbul: İnkılap Kitabevi.

Aydın, F. T. (2017). Pozitif bir karakter gücü olarak affedicilik. *The Journal of Happiness and Well-Being*, 5(1), 1-22.

Bacanlı, H. (2020) *Özür ve Af*. İstanbul: Pınar Yayınları.

Bağlı, M. ve Sever, A. (2005). Tabulaştırılan/tabulaşan kurumun (ailenin) kurbanlıklar edinme pratiği; levirat ve sororat. *Aile ve Toplum Dergisi*, 2 (9), 4.

Batum, D. (2020) *Evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın yordayıcıları olarak kişilik özellikleri ve öz anlayışın incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Bell, M. (2008). Forgiving someone for who they are (and not just they've done). *Philosophy and Phenomenological Research*, 3 (77), 625- 658.

Bener, Ö. ve Günay, G. (2013). Gençlerin evlilik ve aile yaşamına ilişkin tutumları. *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3 (1), 1-16.

Bilgiç, G. ve Gürkan, O. C. (2021). Kadın Sağlığında Mindfulness (Bilinçli Farkındalık) ve Kullanım Alanları. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, (14), 363-375.

Bilim, G. Y. Ve Yılmaz, B. T. D. (2012). *Çocukluk çağı örselenme yaşantıları: Duygu düzenleme, kişilerarası tarz ve genel psikolojik sağlık açısından bir inceleme* (Yüksel Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Brown, K. W., ve Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848.

Bugay, A. ve Demir, A. (2011). Hataya ilişkin özelliklerin başkalarını affetmeyi yordaması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35), 8-17.

Büyükaşahin, A. (2007). Yakın ilişkilere bağlanım: Bilişsel ve davranışsal olarak, ilişkiyi sürdürme mekanizmaları. *Türk Psikoloji Yazıları*. 10 (19) 55-75.

Canel, A. N. (2012). *Evlilik ve Aile Hayatı*. İstanbul: EDAM

Cesur Soysal, G., Öncel Arı, Ela. (2020). *Duygu Düzenleme*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Coyle, C.T. & Enright, R.D. (1997). Forgiveness intervention with postabortion men. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 65 (6),1042-1046

Cüceloğlu, D. (2019). *Evlenmeden Önce*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Çağrı, M. Af, TDV İslam Ansiklopedisi, <https://islamansiklopedisi.org.tr/af#1-ahlak> sitesinden alınmıştır.

Çandır, T., ve Filiz, S. (2023). Türkiye’de Okul Öncesi Dönemde Duygu Düzenlemeye Yönelik Yapılan Lisansüstü Tezlerin İncelenmesi. *Erken Çocukluk Çalışmaları Dergisi*, 7(1), 25-45.

Çatal, M. T., & Kalkan, M. (2019). Evli bireylerin evlilik değerleri evlilik doyumu ve evlilik tipleri. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 3(6), 179-186.

Çelikler, A. N. (2017). *Bir grup genç yetişkinde bilinçli farkındalık düzeyi ile başa çıkma tutumları ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Çetin, S. (2021) *Evlilik hoşnutsuzluğunda kıskançlık ve duygu düzenleme güçlüğünün etkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Çınar, A. (2014). *Evlilik dünyası*. İstanbul: Sentez yayıncılık.

Çıtışlı Turgut, M. K. (2018) *Evlilik çatışması ve evlilik doyumu arasındaki ilişkide affetmenin aracı rolü* (Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.

Dağ, E. (2022). Spinoza Etiğinde Upuygun Bir Fikir Olarak “Ahlaki Farkındalık”: Bilinç Mi, Vicdan Mı?. *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi*, 26(3), 1181-1196.

Dağlı, H., ve Dağlıoğlu, H. A. (2021). Okul öncesi dönem çocuklarının duygu düzenleme becerileri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*, 10(3).

Demirtaş, A. S. (2018). Duygu düzenleme stratejileri ve benlik saygısının mutluluğu yordayıcılığı. *Turkish Studies*, 13, 11.

Deniz, M. E., Erus, S. M., ve Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal zekanın aracılık rolü. *Turkish Psychological Counseling And Guidance Journal*, 7(47), 17-31.

Devecioğlu, B. (2023). *Evli bireylerde, evlilik doyumunun psikolojik iyi oluş ve affetme davranışıyla ilişkisinin incelenmesi*(Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Doğan, Ö. (2018). *Farkı Fark Etmek İçin Empati ve Sempati*. İstanbul: Maviçatı Yayınları.

Downie, R.S. (1965). *Forgiveness. The Philosophical Quarterly*, 15 (59), 128-134.

Emrahoğlu, E. F. (2021) *Bilinçli farkındalık, evlilikte bilinçli farkındalık, empati ve evlilikte problem çözmenin evlilik doyumu ile ilişkisinin incelenmesi* (Tıpta Uzmanlık Tezi). Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Dışkapı Yıldırım Beyazıt Sağlık Uygulama ve Araştırma Merkezi, Ankara.

Enright, R. D. (1996). Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self forgiveness. *Counseling and Values*, 40(2), 107-126

Enright, R., ve Fitzgibbons, R. (2000). Helping Clients Forgive: An Empirical Guide for Resolving Anger and Restoring Hope. *American Psychological Association*.

Enright, R., Santos, M., ve Al-Mabuk, R. (1989). The Adolescent as Forgiver. *Journal of Adolescence*, 12(1), 95-110.

Erus, S. M. (2019). *Evlilikte bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide duygusal zeka ve evlilik uyumunun aracılık rolü*, (Doktora Tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Ezerçe, E. (2016) *Eşlerin suçu affetmesi ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Fenell, D. (1993). Characteristics of longterm first marriages. *Journal of Mental Health Counseling*, 15, 446-460.

Fincham, F. D. ve Beach, S. R. H. (2002). Forgiveness in Marriage: Implications for Psychological Aggression and Constructive Communication. *Personal Relationships*, 9, 239-251.

Fırat, B. (2021) *Evli bireylerin duygu düzenleme becerileri ve psikolojik sağlamlık düzeyleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Ticaret Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Fitzgibbons, R.P. (1986). The cognitive and emotive uses of forgiveness in the treatment of anger. *Psychotherapy*, 23 (4), 629-633.

Fowers, B. J. (1993). Psychology as public philosophy: an illustration of the moral dimension of psychology with marital research. *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology*, 13, 124-136.

Frommer, M. S. (2005). Thinking relationally about forgiveness. *Psychoanalytic Dialogues*, 15 (1), 33.45

Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of General Psychology*, 9, 103–110.

George, D., & Mallery, M. (2010). *SPSS for windows step by step: a simple guide and reference, 17.0 update* (10th Ed.) Pearson.

Giddens, A. (2006). *Sosyoloji*. C. Güzel (Ed.) İstanbul: Ayraç Yayınları.

Gordon, K. C., Hughes, F. M., Tomcik, N. D., Dixon, L. J.ve Litzinger, S. C. (2009). Widening spheres of impact: Forgiveness in marriage: The role of relationship the role of forgiveness in marital and family functioning. *Journal Family Psychology*, 23(1), 1- 13

Gratz, K. L., Roemer, L. (2004). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation. *Journal of Psychopathology & Behavioral Assessment*, 26: 41-54.

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of general psychology*, 2(3), 271-299.

Gülgün, S. (2019) *Evli bireylerde yaşanan çatışma ve affetme durumlarının evlilik doyumu ile ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.

Gündüz, Ö. (2014). Üniversite öğrencilerinde affetmeyi yordayan değişkenlerin belirlenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Hargrave, T. D., & Sells, J. N. (1997). The development of a forgiveness scale. *Journal of Marital and Family Therapy*, 23(1), 41-62.

Harris, R. (2018). *Act'i Kolay Öğrenmek*. İstanbul: Litera Yayıncılık.

Hayes Grieco, M. (2016). *Koşulsuz Affetme*. İstanbul: Klan Yayıncılık.

Hepp-Dax, S. H. (1996). Forgiveness as an educational goal with fifth- grade innercity children. Unpublished doctoral dissertation. Fordham University, NewYork.

Hill, E. W. (2001). Understanding Forgiveness as Discovery: Implications for Marital and Family Therapy. *Contemporary Family Therapy*. 23(4), 369-384.

<https://doi.org/10.1023/A:1013075627064>

Kara, E., ve Ceyhan, A. A. (2017). Üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerinin bilinçli farkındalık ile ilişkisi: Öz-Kontrolün aracılık rolü. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 6(1):9-14

Karaağaç, Z. G. (2021) *Erken çocukluk döneminde sosyal becerilerin yordayıcıları olarak evlilikte bilinçli farkındalık ve ebeveynlikte bilinçli farkındalık* (Yüksek Lisans Tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Karabacak, A. ve Demir, M. (2017). Özerklik, Bağlanma Stilleri, Bilinçli Farkındalık ve Duygu Düzenleme Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(23), 271-291.

Karacaoğlu, B. ve Şahin, N. H. (2016). Bilgece Farkındalık ve Duygu Düzenleme Becerisinin İş Tatminine Etkisi. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 8(4), 421-444.

Karaoğlu, B. M. (2019). *Evli bireylerde benlik saygısının çift uyumu ve cinsel doyum üzerindeki etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Yakın Doğu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Lefkoşa.

Kasapoğlu, F., Kutlu, M., ve Durmuş, E. (2017). Evli bireylerde kişilerarası ilişki tarzı ile evlilik doyumunu arasındaki ilişki: Evlilikte özyeterlik algısının aracı rolü. *Nesne Psikoloji Dergisi*, 5(11).

Kaya, A. (2019). *İnsan İlişkileri ve İletişim*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.

Kaya, N. (2017). *Kırsal ve kentsel alanda yaşayan evli kadınların evlilik uyumu, evlilik doyumunu ve ilişkilerde mutluluk düzeylerinin karşılaştırılması ve incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Ticaret Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Kızıldağ, S. Ve Vatan, S. (2016). Evli bireylerde eş tükenmişliğini yordamada bağlanma ve duygu düzenleme özelliklerinin incelenmesi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 24, 1070-1074.

Kok, E. (2020) *Farkındalık meditasyonu sırasında beynin elektriksel aktivitesinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstinye Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Koole, S. L. (2009). The Psychology Of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Cognition And Emotion*, 23(1), 4-41.

Koyunsever, V. S. (2022) *Evlilik doyumunun yordanmasında psikolojik iyi oluş, öz anlayış, bilinçli farkındalık ve eş tükenmişliğinin rolü* (Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.

Köyüstü, S., ve Kırık, A. M. (2021). Yogaya genel bir bakış ve yoga-sağlık ilişkisi. *21. Yüzyılda Eğitim ve Toplum Eğitim Bilimleri ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(28), 123-139.

Leech, N. L., Barrett, K. C., & Morgan, G. A. (2008) *SPSS for intermediate statistics: Uses and interpretation*. New York: Lawrence Erlbaum.

McCullough, E., Kenneth, I. P. ve Carl, E. T. (2000). *Forgiveness; Theory, Research, and Practice*. New York: By Guildford Press,

McCullough M. E., Worthington, E. L. & Rachal, K. C. (1997). İnterpersonal forgiving in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 23, 321-336.

McCullough, M.E., Et al., (1998). Interpersonal forgiving in close relationships: II. Theoretical elaboration and measurment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1586-1603.

McCullough, M. E., & Witvliet, C. V. (2002). The psychology of forgiveness. *Handbook of positive psychology*, 2, 446-455.

McRae, K., Hughes, B., Chopra, S., Gabrieli, J. D. E., Gross, J. J., & Ochsner, K. N. (2009). The Neural Bases of Distraction and Reappraisal. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 22(2), 248- 262.

Mestci, S. (2021). *Çocuklarda Duygu Düzenleme Becerisi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Morreall, J. (1997). *Gülmeyi Ciddiye Almak* (K. Aysevener ve Ş. Soyer, Çev.). İstanbul: İris Yayınları.

Nazlı, S. (2018). *Aile Danışmanlığı*. Ankara: Anı Yayıncılık.

Neblett, W.R. (1974). Forgiveness and ideals. *Mind*, 83, 269-275.

Nietzsche, F.(2004). *Ahlakın Soy Kütüğü Üstüne* (A.İnam,Çev.). İstanbul: Say Yayınları.

North, J. (1987). Wrongdoing and forgiveness. *Philosophy*, 62(242), 499-508. doi: 10.1017/S003181910003905X.

Nunnally, J. C., and Bernstein, I. H. (1994). The assessment of reliability. *Psychometric Theory*, 3, 248-292.

Ochsner, K. N. and Gross, J. J. (2005). The Cognitive Control Of Emotion. *Trends In Cognitive Sciences*, 9(5), 242-249.

Özgüven, İ. E. (2020). *Evlilik ve Aile Terapisi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Özok, H. İ. (2018). Kültüre duyarlı stres programının yaşam doyumu, Bilinçli farkındalık ve stres düzeylerine etkisi (Doktora Tezi). Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Van.

Peña-Sarrionandia, A., Mikolajczak, M., and Gross, J. J. (2015). Integrating Emotion Regulation And Emotional İntelligence Traditions: A Meta-Analysis. *Frontiers In Psychology*, 6, 160.

Richards, N. (1988). Forgiveness. *Ethics*, 99 (1), 77-97.

Rotter, J. C. (2001). Letting go: Forgiveness in counseling. *Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 9, 174-177.

Rye, M.S. Et al., (2000). Religious perspectives on forgiveness. In M.E. McCullough, K.I. Pargament & C.E.Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, Research and Practice* (17-41). NY, Guildford Press.

Salık, H. H. (2017). *Olumlu düşünme becerileri ve başa çıkma yeterliği arasındaki ilişkinin çeşitli demografik değişkenler göz önünde bulundurularak incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Sarıçam, H. ve Akın, A. (2013). Affedicilik ölçeğinin türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2013-1), 37-46.

Sayar, K. (2018). *Merhamet: Kalbe Dönüş İçin Son Çağrı*. İstanbul: Kapı yayınları.

Seçim, G. (2020). Bilişsel esneklik ve duygu düzenleme özelliklerinin psikolojik sağlamlık üzerine etkisi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 18(2), 505-524.

Serdar, S. (2021) *Evli kişilerde evlilik uyumu, duygu düzenleme ve somatizasyon arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gedik Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Sezen, L. (2005). Türkiye’de evlenme biçimleri. *Anadolu Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Enstitüsü Dergisi*, 27, 185-195.

Sipahi, T. (2020) *Kişilerarası bilinçli farkındalık ve ilişkisel otantiklik ile evlilik yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Soylu, Y., ve Kağnıcı, D. Y. (2015). Evlilik Uyumunun Empatik Eğilim, İletişim ve Çatışma Çözme Stillerine Göre Yordanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(43), 44-45.

Şahin, Y. (2020) *Evlilikte empati ile evlilik doyumu ve affetme arasındaki ilişkide evlilik farkındalığının rolü: karma bir araştırma* (Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Şahin, Z. (2021) *Evli ve çalışan bireylerin tükenmişlik düzeylerinin bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve çift uyumları açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Şengün Gürsoy, S. (2019). *Tüketim toplumu ve ontolojik güvenlik erozyonu dahilinde yükselen akım ‘‘Yoga’’* (Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Şentürk, E. (2018) *Evlilikte özyetkinlik, ebeveyn özyetkinliği, bilişsel duygu düzenleme ve evlilik doyumu arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Tatar, H. (2020) *Dikili İlişkiler*, İnkılap Kitabevi, İstanbul.

Tarhan, N. (2014). *Aşk Terapi*. İstanbul: Timaş Yayınları.

Tarhan, N. (2021). *Mutlu Evlilik Psikolojisi (Öncesiyle Sonrasıyla Evlilik)*. Timaş Yayınları, İstanbul.

Tatoğlu, S., Birkök, C. ve Pardo, İ. (2022). Bilinçli Farkındalık Ve Problem Çözme Becerisinin Demografik Ve Psikolojik Değişkenler Bakımından İncelenmesi. *Journal Of Human Sciences*, 19(4), 514-531.

TDK, (2023). Affetmenin tanımı, <https://sozluk.gov.tr/> adresinden alındı.

Tezcan, M. (2000). *Türk Ailesi Antropolojisi*. İmge Kitapevi, Ankara.

Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., ve Roberts, D. E. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of personality*, 73 (2), 313-360. Doi: 10.1111/j.1467-6494.2005.00311.x.

TMK, (2023). Evliliğin tanımı, <https://www.mevzuat.gov.tr/mevzuatmetin/1.5.4721.pdf> adresinden alındı.

Toussaint, L. L., Williams, D. R., Musick, M. A. & Everson, S. A. (2001). Forgiveness and health: Age differences in a U.S. Probability Sample. *Journal of Adult Development*. 8, 249-257. <https://doi.org/10.1023/A:1011394629736>

Vatan, S. (2020). Duygu düzenleme eğitiminin duygu düzenleme becerileri üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 21(4), 396-402.

Worthington, E. L. (1998). An empathy-humility-commitment model of forgiveness applied within family dyads. *Journal of Family Therapy*, 20, 59-76.

Worthington, E. L. (2005). More questions about forgiveness: Research agenda for 2005- 2015. In E. L. Worthington (Ed.), *Handbook of forgiveness* (pp. 557-575). New York: Routledge.

Yavuzer, H. (2019). *Evlilik Okulu*. Remzi Kitabevi, İstanbul.

Yazıcı, H. (2019). Evliliğin Niteliği Olarak Evlilikte Bireyselleşme ve Bütünleşme. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 30(2), 606-622

Yücebıyık, Z. İ. (2020). *Evlilik uyumu yordamada narsistik kişilik özelliklerinin ve bağımlılığının rolü* (Yüksek Lisans Tezi). Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Yüksel, M. Y., Saruhan, V., ve Keçeci, B. (2021). Psikolojik sağlamlığın duygusal zekâ ve kişilerarası duygu düzenleme açısından incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 53(53), 141-156.

Uzun, B., Ferrari, J. R. and LeBlanc, S. (2018). Put Aside Procrastination: Positive Emotional Outcomes from Self-Forgiveness for Delays. *North American Journal of Psychology*, 20(1).

Uzun, G. (2021) *Evli çiftlerde kişilerarası bilinçli farkındalık temelli grupla psikolojik danışma programının etkililiğinin incelenmesi* (Doktora Tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.



EKLER

Ek1

Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği Örnek Maddeleri

EVLİLİKTE BİLİNÇLİ FARKINDALIK ÖLÇEĞİ (EBFÖ)



Aşağıda eşinizle ilişkinizdeki yaşantılarla ilgili bir dizi durum verilmiştir. Lütfen her bir maddeyi ilişkinizi değerlendirerek ne sıklıkla yaşadığınıza göre cevaplayınız.	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Çoğu Zaman	Her zaman
1. İlişkimizden beklentilerimi ve isteklerimi eşime açıklayabiliyorum.	1	2	3	4	5
2.	1	2	3	4	5
3. Eşimle konuşurken onu dikkatlice dinlerim.	1	2	3	4	5
4.	1	2	3	4	5
5. Eşimle iletişimdayken onun beden dilindeki değişikliği fark ederim.	1	2	3	4	5
6.	1	2	3	4	5
7. Eşimi olduğu gibi kabul ederim.	1	2	3	4	5
8.	1	2	3	4	5
9. Eşim bana sarıldığında, duygularımı fark ederim.	1	2	3	4	5
10.	1	2	3	4	5
11. Eşime hissettiğim olumlu duyguların belli bir süre farkında olamayabiliyorum.	1	2	3	4	5
12.	1	2	3	4	5

EK2

Evlilikte Bağışlama Ölçeği Örnek Maddeleri

Değerli Katılımcı, Son 12 ay (bir yıl) içinde yaşadığınız ve eşiniz tarafından haksızlığa uğradığınız veya incindiğinize inandığınız bir olay-durum düşünün. Ne olduğu ile ilgili aşağıya kısa bir açıklama yazınız. ----- ----- -----						
Bu olay olduğunda ne kadar incindiniz veya üzüldünüz? (1'den 9'a kadar birini işaretleyiniz) Çok az incindim (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) Hiç olmadığı kadar çok incindim						
Lütfen aşağıdaki ifadeleri bu olay ve sonrasını düşünerek işaretleyiniz.		Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
		1	2	3	4	5
1	Eşimle birlikte bir şey yapmak istemedim.					
2						
3	Eşimi yaptığı şeye pişman edecek bir yol buldum.					
4						
5	Eşimden uzaklaştım.					
6						
7	Eşime karşı yeniden yakınlık hissetmek benim için kolay oldu.					
8						
9						

EK3

Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Örnek Maddeleri

Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Kısa Form (DDGÖ-16)

	Hemen hemen hic (% 0-% 10	Bazen (% 11- % 35)	Yaklaşık Yarı yarıya (% 36- % 65)	Çoğu zaman (% 66- % 90)	Hemen hemen her zaman (% 91- % 100)
1. Duygularıma bir anlam vermekte zorlanırım.					
2. Ne hissettiğim konusunda karmaşa yaşarım.					
3. Kendimi kötü hissettiğimde işlerimi bitirmekte zorlanırım.					
4.					
5. Kendimi kötü hissettiğimde uzun süre böyle kalacağına inanırım.					
6. Kendimi kötü hissetmenin yoğun depresif duyguyla sonuçlanacağına inanırım.					
7.					
8. Kendimi kötü hissederken kontrolden çıktığım korkusu yaşarım.					
9.					
10. Kendimi kötü hissettiğimde zavıf biri olduğum duygusuna kapılırım.					
11. Kendimi kötü hissettiğimde davranışlarımı kontrol etmekte zorlanırım.					
12.					
13. Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için kendimden rahatsız olurum.					
14.					
15. Kendimi kötü hissettiğimde başka bir şey düşünmekte zorlanırım.					
16.					

EK4

Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği İzin Yazısı

Merhaba Durmuş hocam,
Ölçeği kullanabilirsiniz. Değerlendirme formu ekte dir.
İyi çalışmalar.

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

durmus ummet <id>@gmail.com>, 30 Ağu 2021 Pzt, 12:58 tarihinde şunu yazdı:
Değerli Seher hocam, bir yüksek lisans öğrencimle çalışmak üzere Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeğinizi bizimle paylaşmanızı rica edeceğiz, iyi çalışmalar selamlar
Doç. Dr. Durmuş Ümmet

EK5

Evlilikte Bağışlama Ölçeği İzin Yazısı

Yönlendirilen İletişim
Gönderen: durmus ummet <[redacted]@gmail.com>
Tarih: 31 Ağu 2021 Sal, saat 12:34
Konu: Re: Ölçek rica
Alınan: EMİNE DURMUŞ <[redacted]@inonu.edu.tr>

Değerli hocam çok teşekkür ederim selamlar saygılar

31 Ağu 2021 Sal, saat 12:25 tarihinde EMİNE DURMUŞ <[redacted]@inonu.edu.tr> şunu yazdı:
Sn Durmuş hocam Merhaba,
Dr. Öğrt Üye Abdullah Manap ile birlikte uyarlamasını yaptığınız "Evlilikte bağışlama Ölçeği" öğrencinizin tez çalışmasında kullanmanızdan büyük mutluluk duyuyoruz.
Ölçek maddeleri, yönergesi ve yayınlanan ilgili makaleyle de gönderiyorum.
Öğrencinize çalışmasında başarılar, Size Danışman olarak kolaylıklar diliyorum.
Malatya'dan Selamlar
Emine DURMUŞ Assoc.Prof.,
Department of Psychological Counseling and Guidance
Inönü University, Türkiye

[redacted]@gmail.com>, 30 Ağu 2021 Pzt, 13:05 tarihinde şunu yazdı:
Değerli hocam danışmanı olduğum yüksek lisans öğrencim ile çalışmak üzere EVLİLİKTE BAĞIŞLAMA ÖLÇEĞİ'ni rica ediyorum. desteğiniz için şimdiden teşekkürler
Doç. Dr. Durmuş UMMET

EK6

Duygu Düzenleme Güçlüğü       İzin Yazısı

Doç Dr. Durmuş      
Marmara   niversitesi
Atatürk E  t m Fakültesi
Psikolojik Danışma ve Rehberlik Ana Bilim Dalı
E  t m B limesi Bölüm Ba . Yrd.

İlişil başlangıç:

K ndemi Melike G    y <[redacted]@gmail.com>
Tarih: 31 Ekim 2021 13:10:10 GMT+3
K nme: Durmuş       <[redacted]@marmara.edu.tr>
Konu: Yeti:            

Hocam merhaba,
      memnuniyetle kullanabilseniz,      nuzda kolaylıklar dilerim.

Saygıları,

On Fri, Oct 29, 2021 at 2:36 PM Durmuş       <[redacted]@marmara.edu.tr> wrote:

Değerli hocam bir     nemin yüksek lisans tez      nuzda kullanmak üzere duygu düzenleme güçlüğü      nizin iznine ihtiyaç duymaktayız.       b     ne ulaşı , deste iniz için teşekkürler.

Doç Dr. Durmuş      
Marmara   niversitesi
Atatürk E  t m Fakültesi
Psikolojik Danışma ve Rehberlik Ana Bilim Dalı
E  t m B limesi Bölüm Ba . Yrd.

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı: Yasin Taha ERİŞGEN

A. EĞİTİM

Yüksek Lisans: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Aile Danışmanlığı ve Eğitimi Anabilim Dalı, 2023, İstanbul

Lisans: Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi Öğretmenliği Bölümü, 2016, İstanbul

B. MESLEKİ DENEYİM

2016-2018 Doğa Okulları

2019-2020 Bilfen Okulları

2021-2022 Marmara Koleji

C. İLGİ ALANLARI

Profesyonel Rap Müzik Sanatçısı

Seslendirmen