

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

**EVLİ BİREYLERİN EVLİLİK DOYUMU İLE AFFETME**  
**VE KİŞİLERARASI BİLİNÇLİ FARKINDALIK**  
**DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Betül Sena OSMANLI**

**İstanbul**  
**Şubat-2023**

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

**EVLİ BİREYLERİN EVLİLİK DOYUMU İLE AFFETME VE**  
**KİŞİLERARASI BİLİNÇLİ FARKINDALIK DÜZEYLERİ**  
**ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Betül Sena OSMANLI**

**Tez Danışmanı**

**Prof. Dr. Mehmet Engin DENİZ**

**İstanbul**

**Şubat-2023**

## TEZ ONAYI

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğüne,

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

Danışman Prof. Dr. Mehmet Engin DENİZ .....

Üye Doç. Dr. Bilal YILDIRIM .....

Üye Dr. Öğr. Üyesi Besra TAŞ .....

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Doç. Dr. Erhan İÇENER

Enstitü Müdürü

## BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

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

Betül Sena OSMANLI

## ÖN SÖZ

Üç sene önce bu çalışmanın ilk kelimesini yazdığım an ile bugün bu son satırları yazarken aynı Betül değilim. Geçen bu süreçte kişisel tarihimin en zorlu zamanlarını yaşadım. Düşüşler, ağlayışlar, pes edişler... Ama her pes edişten sonra tekrar ayağa kalktım, tekrar güldüm ve devam etme gücünü kendimde buldum. Bundan dolayı ilk önce ve en çok kendime teşekkür ederim. Bu çalışmayı şimdiye kadar görmezden geldiğim, sesini duymadığım, gücüne inanmadığım o kırılgan küçük kız çocuğuna ithaf ediyorum; artık büyüdün, gülümse.

Her zaman bana inanan maddi manevi destekleriyle yanımda olan ve ortaokuldan bu günlere kadar sınav kapılarında beni bekleyen akademik hayatımın stresini benimle yaşayan anneme, babama ve en büyük şansım bir tanecik kardeşim Ertuğrul'a teşekkür ederim. Koşulsuz sevgileri ile doğduğum andan beri beni saran; soğuk, karanlık kış sabahlarında okul servisini benimle bekleyen ve duayla uğurlayan canım dedem ve canım babaannem; sevginizi hayatım boyunca unutmayacağım ve büyüteceğim. Sizi çok seviyorum.

Bana benden çok inanan her sürecimde olduğu gibi bu çalışma boyunca da hep cesaret veren düştüğümde kaldıran dostum, canımın içi Rümeyza BEŞPINAR'a teşekkür ederim. Tez sürecim boyunca titizlikle bilgisini benimle paylaşan yol gösteren en büyük destekçilerimden olan canım arkadaşım Uzm. Psk. Danışman Sena EROL KARACA'ya teşekkür ederim. Gerek ders aşamasında gerek tez sürecinde hayatımı kolaylaştıran ruhumu dinginleştiren bu üniversitenin hayatıma kattığı en büyük güzellik olan Seher KAYA'ya teşekkür ederim.

Son olarak, yoğunluğuna rağmen danışmanlığına beni kabul eden istediğim konuda çalışmamı destekleyen süreç uzamasına rağmen anlayışı, bilgisi ve deneyimleri ile lisansta olduğu gibi lisansüstü sürecimi de zenginleştiren çok kıymetli hocam Prof. Dr. Mehmet Engin DENİZ'e minnettarım.

**Betül Sena OSMANLI**

**İstanbul-2023**

## ÖZET

# EVLİ BİREYLERİN EVLİLİK DOYUMU İLE AFFETME VE KİŞİLERARASI BİLİNÇLİ FARKINDALIK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

**Betül Sena OSMANLI**

Yüksek Lisans, Aile Danışmanlığı ve Eğitimi

Tez Danışmanı: Prof. Dr. M. Engin DENİZ

Şubat, 2023 – 150 Sayfa

Bu araştırmanın amacı evli bireylerin evlilik doyumu ile affetme ve kişilerarası bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bununla birlikte evlilik doyumunun cinsiyet, yaş, evlenme yaşı, evlilik süresi, eğitim düzeyi, çocuk sayısı, çalışma durumu gibi çeşitli demografik özellikler açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya İstanbul ilinde yaşayan en az 1 senedir evli olan 338'i (%75,8) kadın, 108'i (%24,2) erkek olmak üzere toplam 446 birey katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Evlilik Yaşamı Ölçeği, Heartland Affetme Ölçeği, Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği (EBFÖ) ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırmada nicel araştırma modellerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Verilerin analizinde Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı, Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi, Bağımsız Gruplar t-Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır.

Araştırma bulgularına göre, evlilik doyumu ile kişilerarası bilinçli farkındalık arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Bununla beraber, evlilik doyumu ve affetme arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Affetmenin alt boyutları olan kendini affetme ile evlilik doyumu arasında pozitif yönde ve orta düzeyde; durumu affetme ile pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Ancak evlilik doyumu ile diğerlerini affetme arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişkiye ulaşılamamıştır. Affetme alt boyutları (kendini affetme, diğerlerini affetme, durumu affetme) ve evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın birlikte evlilik doyumunu yordadığı bulunmuştur. İlgili bağımsız değişkenler birlikte, evlilik doyumu toplam varyansının %37'sini açıklamaktadır.

Affetmenin alt boyutlarından kendini affetme ve evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın evlilik doyumu üzerinde anlamlı birer yordayıcı oldukları; affetmenin alt boyutlarından diğerlerini affetme ve durumu affetmenin ise evlilik doyumu üzerinde anlamlı bir yordayıcı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca araştırmada katılımcıların evlilik doyumlarının; cinsiyet, yaş, evlilik yılı, evlenme yaşı, eğitim durumu, çocuk sayısı değişkenlerine göre farklılaştığı tespit edilirken çalışma durumuna göre anlamlı bir farklılaşmaya ulaşamamıştır. Elde edilen bulgular literatür çerçevesinde tartışılmış ve öneriler sunulmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Evlilik doyumu, kişilerarası bilinçli farkındalık, affetme, evli bireyler.



## **ABSTRACT**

# **EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN MARRIAGE SATISFACTION AND THE LEVELS OF FORGIVENESS AND INTERPERSONAL MINDFULNESS OF MARRIED INDIVIDUALS**

**Betül Sena OSMANLI**

Master Thesis, Family Counseling and Education

Thesis Advisor: Prof. Dr. M. Engin DENİZ

February, 2023 – 150 Pages

In this study, the purpose is the effects of married individuals' levels of forgiveness and interpersonal mindfulness on their marriage satisfaction. Another purpose of the study is to examine the effect of some demographic variables on the marriage satisfaction. Relational survey model, one of the quantitative research models, was used in the study. The study group of the research consists of 446 people who live in Istanbul and have been married for at least 1 year. 338 (75.8%) of the participants are female and 108 (24.2%) are male. In the study, Marriage Life Scale, Heartland Forgiveness Scale, Conscious Awareness in Marriage Scale (EBFÖ) and Personal Information Form were used as data collection tools. Descriptive statistics, Pearson Correlation Analysis and Multiple Linear Regression Analysis were used in the analysis of the data. In the study, it was determined that the marriage satisfaction of the participants differed according to variables of gender, age, year of marriage, age of marriage, education level, number of children, and no significant difference was reached according to working status. According to the results of the study, a positive and moderately significant relationship was found between marriage satisfaction and interpersonal mindfulness. ( $r=.59$ ;  $p<.01$ ). Also a positive and low-level significant relationship was found between marriage satisfaction and forgiveness ( $r=.234$ ;  $p<.01$ ). As a result of the multiple linear regression analysis, it was found that the sub-dimensions of forgiveness (forgiving oneself, forgiving others, forgiving the situation), and interpersonal mindfulness in marriage together predicted marriage satisfaction ( $R=.611$ ;  $R^2=.367$ ;  $F(4.441)=65.554$ ;  $p<.001$ ). The related independent

variables together explain 37% of the total variance of the marriage satisfaction. Self-forgiveness and interpersonal mindfulness in marriage, which are sub-dimensions of forgiveness, were found to be significant predictors of the marriage satisfaction ( $p < .001$ ). It was concluded that forgiving others and forgiving the situation, which are sub-dimensions of forgiveness, were not significant predictors of the marriage satisfaction.

**Key words:** Marriage satisfaction, interpersonal mindfulness, forgiveness, married individuals.



# İÇİNDEKİLER

<b>TEZ ONAYI</b> .....	i
<b>BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ</b> .....	ii
<b>ÖN SÖZ</b> .....	iii
<b>ÖZET</b> .....	iv
<b>ABSTRACT</b> .....	vi
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	viii
<b>TABLolar LİSTESİ</b> .....	xi
<b>KISALTMALAR LİSTESİ</b> .....	xi
<b>BİRİNCİ BÖLÜM</b> .....	1
<b>GİRİŞ</b> .....	1
1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Amaç .....	6
1.3. Araştırmanın Önemi.....	6
1.4. Varsayımlar.....	7
1.5. Sınırlılıklar .....	8
1.6. Tanımlar.....	8
<b>İKİNCİ BÖLÜM</b> .....	9
<b>ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ</b> .....	9
2.1. Evlilik ve Aile .....	9
2.1.1. Evliliğin İşlevleri.....	11
2.1.2. Sağlıklı Evlilik .....	13
2.1.3. Boşanma.....	15
2.2. Evlilik Doyumu Kavramı.....	17
2.2.1. Cinsiyete Göre Evlilik Doyumu.....	19

2.2.2. Evlilik Doyumunu Etkileyen Diğer Değişkenler .....	21
2.2.3. Evlilik Doyumu ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar .....	24
2.3. Affetme Kavramı .....	29
2.3.1. Evlilikte Affetme.....	31
2.3.2. Affetme Türleri .....	33
2.3.3. Affetme Kavramına Yönelik Yaklaşımlar .....	37
2.4. Bilinçli Farkındalık Kavramı .....	45
2.4.1. Kişilerarası Bilinçli Farkındalık.....	49
2.4.2. Evlilik İlişkisinde Kişilerarası Bilinçli Farkındalık .....	50
2.4.3. Evlilik İlişkisinde Bilinçli Farkındalık.....	52
2.4.4. Bilinçli Farkındalığa Yönelik Müdahaleler .....	54
2.5. İlgili Araştırmalar.....	58
2.5.1. Evlilik Doyumu ile İlgili Yapılan Araştırmalar .....	58
2.5.2. Affetme ile İlgili Yapılan Araştırmalar.....	63
2.5.3. Bilinçli Farkındalık ile İlgili Yapılan Araştırmalar.....	67

## **ÜÇÜNCÜ BÖLÜM .....**

72

### **ARAŞTIRMA YÖNTEMİ .....**

72

3.1. Araştırmanın Modeli .....	72
3.2. Evren ve Örneklem .....	72
3.3. Verilerin Toplanması .....	74
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	74
3.3.2. Evlilik Yaşamı Ölçeği.....	75
3.3.3. Heartland Affetme Ölçeği.....	75
3.3.4. Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği (EBFÖ).....	76
3.4. Verilerin Çözümlemesi .....	76

## **DÖRDÜNCÜ BÖLÜM .....**

79

### **ARAŞTIRMA BULGULARI.....**

79

4.1. Çalışma Grubunun Genel Yapısına İlişkin Bulgular .....	79
---	----

4.2. Evlilik Doyumu ile Affetme ve Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular .....	81
4.3. Affetme ve Kişilerarası Bilinçli Farkındalığın Evlilik Doyumunu Yordamasına Yönelik Bulgular .....	82
4.4. Demografik Değişkenlerin Evli Bireylerde Evlilik Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesine Yönelik Bulgular.....	83

## **BEŞİNCİ BÖLÜM .....**

91

## **TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER .....**

91

5.1. Evlilik Doyumu ve Affetme Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Tartışma ve Yorumları .....	91
5.2. Evlilik Doyumu ve Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Tartışma ve Yorumları.....	92
5.3. Evlilik Doyumunun Yordayıcılarına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumları .....	92
5.4. Evlilik Doyumu ile Demografik Değişkenler Arasındaki Analizlere İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumları.....	94
5.5. Sonuç ve Öneriler .....	97
5.5.1. Sonuçlar .....	98
5.5.2. Öneriler .....	99

## **KAYNAKÇA .....**

101

## **EKLER .....**

101

## **ÖZGEÇMİŞ.....**

138

## TABLolar LİSTESİ

<u>Tablo 3-1: Araştırma Grubuna Ait Demografik Bilgilerin Frekans ve Yüzdeler Değerleri.....</u>	<u>74</u>
<u>Tablo 3-2: Çalışmada Kullanılan Ölçekler ve Alt Boyutları ile İlgili Tanımlayıcı İstatistikler.....</u>	<u>77</u>
<u>Tablo 4-1: Evli Bireylerin Demografik Bilgileri Frekans ve Yüzde Değerleri .....</u>	<u>79</u>
<u>Tablo 4-2: Çalışmada Kullanılan Ölçekler ve Alt Boyutları ile İlgili Tanımlayıcı İstatistikler.....</u>	<u>81</u>
<u>Tablo 4-3: Pearson Çarpım Moment Korelasyon Analizi Sonuçları .....</u>	<u>82</u>
<u>Tablo 4-4: Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları .....</u>	<u>83</u>
<u>Tablo 4-5: Cinsiyet Değişkeni Açısından Evli Bireylerin Evlilik Doyumu Puanlarına İlişkin Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları.....</u>	<u>84</u>
<u>Tablo 4-6: Yaş Değişkeni Açısından Evli Bireylerin Evlilik Doyumu Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Testi Sonuçları.....</u>	<u>84</u>
<u>Tablo 4-7: Evlilik Doyumu Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Tamhane's T2 Testi Sonuçları .....</u>	<u>85</u>
<u>Tablo 4-8: Eğitim Düzeyi Değişkeni Açısından Evli Bireylerin Evlilik Doyumu Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Testi Sonuçları.....</u>	<u>85</u>
<u>Tablo 4-9: Evlilik Doyumu Puanlarının Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Tamhane's T2 Testi Sonuçları.....</u>	<u>86</u>
<u>Tablo 4-10: Evlenme Yaşına Göre Evli Bireylerin Evlilik Doyumu Puanlarına İlişkin Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları.....</u>	<u>87</u>
<u>Tablo 4-11: Evlilik Süresi Açısından Evli Bireylerin Evlilik Doyumu Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Testi Sonuçları.....</u>	<u>87</u>
<u>Tablo 4-12: Evlilik Doyumu Puanlarının Evlilik Süresi Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Tamhane's T2 Testi Sonuçları.....</u>	<u>88</u>
<u>Tablo 4-13: Çocuk Sayısı Açısından Evli Bireylerin Evlilik Doyumu Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Testi Sonuçları .....</u>	<u>89</u>
<u>Tablo 4-14: Evlilik Doyumu Puanlarının Çocuk Sayısı Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Tukey Testi Sonuçları.....</u>	<u>89</u>
<u>Tablo 4-15: Çalışma Durumuna Göre Evli Bireylerin Evlilik Doyumu Puanlarına İlişkin Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları.....</u>	<u>90</u>

## KISALTMALAR LİSTESİ

Vb.: Ve Benzeri

Vd.: Ve Diğerleri

Akt.: Aktaran

Ark.: Arkadaşları

Çev.: Çeviren

Ed.: Editör

Yy.: Yüzyıl

T.C: Türkiye Cumhuriyeti

TÜİK: Türkiye İstatistik Kurumu

APA: Amerikan Psikoloji Birliği

SPSS: Sosyal Araştırmalar İçin İstatistiksel Program Paketi

ANOVA: Tek Yönlü Varyans Analizi

EBFÖ: Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği

# BİRİNCİ BÖLÜM

## GİRİŞ

### 1.1.Problem Durumu

İnsanlığın başlangıcından bu yana bireyler, birtakım ihtiyaçlarını giderebilmek için bir başkasıyla beraberlik kurma gereksinimi duymuş ve bunun sonucunda da tarihsel süreçten bu yana “evlilik” olarak adlandırılan birlikteliği meydana getirmişlerdir (Haylı, Durmuş ve Kış; 2017). Hemen hemen her kültürde ve toplumda evlilik kurumu önemli görülmektedir (Myers, Madathil ve Tingle, 2005; Yıldız ve Baytemir, 2016). Toplumun temel yapı taşı olan ailenin başlangıç noktasını oluşturan evlilik birliği (Canel, 2012); türk kültüründe de oldukça önemsenen bir kurumdur. Evlilik; bireylerin psikolojik, fizyolojik ve toplumsal gereksinimlerini karşılamak için (Çatal ve Kalkan, 2019) belli kurallar ve yükümlülükler çerçevesinde bir araya gelerek kurdukları birlikteliktir (Öztürk ve Arkar, 2014). Birey, kişisel tarihinde görece önemli dönüm noktalarından birisi olan evlilik ile çeşitli amaçlara ulaşma beklentisi içerisindedir. Sevme-sevilmeme, toplum içerisinde kendine yer bulma, güven, dayanışma, çeşitli güdülerini doyurma (Canel, 2012), cinsel doyum gibi ihtiyaç ve beklentileri karşılama ve de en temelde neslin devamını sağlama (Yalçın, 2014) gibi faktörler evliliğin amaçları arasında sayılabilmektedir.

Günümüzde hala önemini koruyan evlilik; tercih edilmekte, aranmakta ve de beraberinde getirdiği zorluklara rağmen yürütülmeye çalışılmaktadır (Gündüz ve Çelik; 2018). Çünkü insan sosyal bir varlıktır; temas ve bağ kurmaya ihtiyaç duyar. Evlilik de pekçok insan için yakın ilişkiler içerisinde en uzun soluklu ve en özel olanıdır (Levenson, Carstensen ve Gottman, 1993). Evlilik ile bireyler; çeşitli biyolojik, psikolojik ve sosyal ihtiyaçlarını dile getirmekle ve karşılıklı his ve düşüncelerini birbirlerine iletmekle kişisel bir ilişki kurmaktadır (Kalkan, 2002).

Evlilik; psikolojik, fizyolojik, ekonomik alanlarda çeşitli faydalar sağlayarak kişinin yaşam doyumunu arttırmaktadır (Çağ ve Yıldırım, 2013). Öyle ki uzun süredir evli olanlar ile yapılan bir araştırmaya göre kadın ve erkeğin iyi oluş düzeylerine katkısı sayesinde evliliğin, zihinsel ve fiziksel sağlığı olumlu yönde etkilediği saptanmıştır (Lauer, Lauer ve Kerr; 1990). Tüm işlevlerine ve istenirliğine rağmen evlilikten

doyum almak (Rosen-Grandon, Myers ve Hattie; 2004) ve iki farklı insanın aynı evde yaşaması, çeşitli sorumlulukları paylaşmasının zorluğu göz önüne alındığında evlilikleri sürdürebilmek kolay değildir. Evliliklerin sağlıklı şekilde devam edebilmesi ve boşanmaların önüne geçilmesinde evlilik doyumu önemli bir rol oynamaktadır (Akça-Koca ve Yukay-Yüksel; 2013). Çünkü günümüzde artan boşanmaların sebepleri arasında çiftlerin evlilik uyumu ve evlilik doyumunun azalması veya hiç olmaması yer almaktadır (Eskin, 2012). Evlilikteki mutluluk ve istikrarı ifade etmek için evlilik doyumu kavramı kullanılmaktadır. Literatürde evlilik doyumu kavramı için herkesçe kabul görmüş bir tanım olmamakla birlikte (Canel, 2007); bireyin evliliği hakkındaki duygu ve düşünceleri sonucunda yaşadığı mutluluk, hoşnutluk ve memnuniyet olarak tanımlanabilir (Tavakol ve ark.; 2017; Batık ve Kalkan, 2017; Atan ve Buluş, 2019). Evlilik doyumu, kişinin evliliğindeki beklentilerinin karşılanıp karşılanmamasına yönelik kendi algısı sonucunda yaptığı öznel bir değerlendirmeyi ifade etmektedir (Tezer, 1996).

Evlilik doyumu hakkında pek çok araştırma yapılmıştır (Bradbury ve ark.; 2000; Rosen-Grandon ve ark.; 2004; Canel, 2007; Jose ve Alfons 2007; Çağ ve Yıldırım, 2013; Çelebi ve Polat 2019; Öz ve Tatar, 2020; Tutuş ve Barut, 2021). Bu durumun nedenlerinden biri olarak evlilik doyumunun evliliğin devamı üzerinde önemli bir etken olması gösterilebilir (Çağ, 2017). Ayrıca evlilik doyumu birçok değişkenle ilişkilendirilmiştir. Alanyazın incelendiğinde; iletişim ve cinsel doyum (Litzinger ve Gordon, 2005), mizah (Ziv ve Gadish, 1989), dindarlık (Dudley ve Kosinski, 1990), depresyon ve yüklemeler (Fincham ve Bradbury, 1993), boyun eğici davranışlar (Hünler ve Gençöz, 2003), bilişsel çarpıtmalar ve algılanan problem çözme becerileri (Güven ve Sevim, 2007), anne baba tutumunun etkisi (Demirli ve Kendir, 2016), mizaç ve karakter özellikleri (Kansız ve Arkar, 2011), merhamet ( Erdoğan ve Uslu, 2018), öznel iyi olma, yaşam doyumu ve iyimserlik (Çağ ve Yıldırım, 2018), kişilik özellikleri (Uçak, 2015), problemlerle internet kullanımı ve aleksitimi (Güneş ve Turan, 2022), suçu affetme ve yükleme (Deniz ve ark.;2019), psikolojik iyi oluş, öz-anlayış ve mutluluğu arttırma stratejileri (Bırni, 2021), eş desteği ve bilinçli farkındalık (Aydoğan, 2021) ve cinsiyet farklılığı ( Jackson ve ark.; 2014), ebeveynlik (Twenge ve ark.; 2003), evlilik süresi (Lavner ve Bradbury, 2010) gibi çeşitli demografik değişkenlerin evlilik doyumu ile ilişkisi incelenmiştir.

Evlilik doyumu çiftlerin ilişkilerine devam etmesini sağlayan onları bir arada tutan güçtür (Eskin, 2012). Ancak evlilik durağan bir yapıya sahip değildir; değişen, açık inişli çıkışlı giden duygusal bir yolculuktur (Hendrix, 2014, ss.22). Birbirinden farklı kişilik özelliklerine sahip eşler arasında kimi zaman kırgınlıklar, küslükler olabilmektedir. Bu noktada affetme kavramıyla karşılaşılmaktadır. Öyle ki evlilik doyumunun önemli bileşenlerinden biri olarak da affetme kavramı gösterilmektedir (Chung, 2014). Yakın ilişkiler içerisinde doyum, mutluluk gibi istendik durumların yanı sıra incinme, kırgınlık, gücenme gibi istenmedik durumlar da yaşanabilmektedir. Çünkü ilişki içerisinde insanlar arasındaki mesafe azalıyor ve birbirlerine daha yakın hale geliyorlar. Bu yakınlaşmayla birbirleri için oldukça önemli hale geliyorlar ve birey karşısındakine yönelik savunmalarını azaltıyor bu durum da kişinin incinebilirliğini arttırıyor. İncinen kişide öfke, kızgınlık, intikam alma isteği gibi çeşitli duygular uyanabilmektedir. Beraberliği devam ettirebilmek ve bu olumsuz duygularla başa çıkabilmek için affetme yoluna gidilebilir (Taysi, 2007).

Olumsuz duyguların sebep olduğu yıkımı azaltabilmeyi amaçlayan bir süreç olan (Şahin, 2020) affetme kavramı; mağdurun suçluya karşı duygularında, düşüncelerinde ve/veya davranışlarında prososyal yönde yaptığı değişiklik olarak tanımlanabilmektedir (McCullough ve Witvliet; 2002). Affetme; öfke, hayal kırıklığı, cezalandırma isteği gibi tutumlar yerine kişinin gönüllü ve bilinçli bir şekilde merhamet gösterme, empati kurma, cömertlik gibi tepkiler geliştirmeyi seçmesidir (Bugay ve Demir, 2012). Affetmede önemli olan nokta, kişinin öncelikle incindiğini kabul etmesi ve ardından inciteni affetmeye kendi isteğiyle karar vermesidir (Gündüz ve Çelik, 2018). Böylece kişi gerekli duygusal, bilişsel ve davranışsal çaba ile suça verdiği tepkiyi yeniden çerçeveleme yaparak olumsuzdan olumluya çevirir (Thompson ve ark.; 2005). Affetmenin hedefi, kişinin kendisi (self-forgiveness), bir başka kişi/kişiler (others forgiveness) ya da hastalık, afet, kader gibi kontrol dışında gerçekleşen bir durum/olay (situational forgiveness) olabilmektedir (Thompson ve ark.; 2005). Affetmeyi kavrayabilmek için affetmenin ne olmadığını bilmek gerekir çünkü affetme ile birbirine karıştırılan bazı kavramlar bulunmaktadır. Affetmek suçu/suçluyu mazur görmek ve/veya haklı görmekten, suçu inkâr etmekten, unutmaktan ve suçluyla uzlaşmaktan farklı bir durumdur (Fincham, Hall ve Beach, 2006).

Affetme, mağdur olan kişi tarafından gerçekleştirilmesine rağmen suçluyu da ilgilendiren bir süreçtir (Satıcı, 2016). Mağdur affederek, suçluya suçunu telafi edebilme imkânı vermekte ve ilişkideki güvenin yeniden sağlanması için olanak tanımaktadır (Ceyhan ve Kozan, 2019). Bu bağlamda sağlıklı bir başa çıkma yöntemi olarak gösterilen affetme, mağdurun ve suçlunun iyilik hali üzerinde olumlu etki yarattığı gibi ilişkilerinin düzelmesi yönünde de yapıcı bir rol oynamaktadır (Taysi, 2007; Satıcı, 2016). Evlilik içerisinde karşılaşılan problemlerde affedici olmak evliliğin niteliğini arttırmakta bunun akabinde çiftlerin evliliklerinden aldıkları doyum yükselmektedir. Literatürde affetme ve evlilik doyumunu arasındaki ilişkiye değinen çalışmalara rastlanmaktadır (Şahin, 2020).

Kökeni yaklaşık 2500 yıl öncesindeki Budist geleneklerine dayanan (Ludwig ve Kabat-Zinn, 2008; Aktepe ve Tolan, 2020) ancak özellikle son yıllarda evlilik ile ilişkilendirilen ve araştırmalarla ilişkilere olan olumlu katkısı ortaya konulan bir başka değişken bilinçli farkındalıktır (Deniz ve Erus, 2021, ss.95). Bilinçli farkındalık (mindfulness); kişinin dikkat ve farkındalığının içinde bulunulan şimdiki anda deneyimlenmesi olarak tanımlanmaktadır (Deniz, Erus ve Büyükcebeci, 2017). Başka bir ifadeyle an be an dikkat ve farkındalık içerisine olmaktır (Academic Mindfulness Interest Group, 2006). Bilinçli farkındalık; içsel ve dışsal durumlara yargılamadan (Erus ve Deniz, 2018), açık ve alıcı şekilde dikkatini vererek durumları olduğu gibi görmeyi ve kabul etmeyi içerir (Academic Mindfulness Interest Group, 2006).

Ludwig ve Kabat-Zinn (2008)' e göre köklerini Budist geleneklerden alıyor olsa dahi bilinçli farkındalık, berrak düşünmeyi ve açık yürekliliği temel alan din ve kültür farkı olmaksızın evrensel olarak tüm insanların sahip olduğu bir kapasitedir. Bilinçli farkındalık ile kişinin inançlara, duygulara ve düşüncelere olan şiddetli bağlılığından uzaklaşmasını sağlayarak duygusal bir denge ve iyilik hali geliştirmesi amaçlanmaktadır. Ancak günümüzde farkındalık anları kısa sürmekte ve insan kişisel anlatısına geri dönmektedir. Duygusal kargaşalar içerisinde bilinçli farkındalığı koruyabilmek özel bir yetenek olarak değerlendirilse de bilinçli farkındalık müdahaleleriyle öğrenilebilir, geliştirilebilir ve derinleştirilebilir bir beceridir (Siegel, Germer ve Olendzki, 2009; Creswell, 2017).

Bilinçli farkındalık, içsel bilinçli farkındalık (intrapersonal mindfulness) ve kişilerarası bilinçli farkındalık (interpersonal mindfulness) olarak iki ayrı kategoride ele alınmaktadır. İçsel bilinçli farkındalık, kişinin kendi içsel süreçlerine yönelik

farkındalığı şeklinde literatürde bilinçli farkındalık olarak tanımlanan kavramı ifade etmektedir (Erus, 2019; Deniz ve Erus, 2021, ss.80). Kişilerarası bilinçli farkındalık, bireyin başkalarıyla iletişim ve ilişki içerisindeyken ortaya çıkan yani başka kişilere yönelik farkındalığı olarak tanımlanmaktadır (Erus ve Deniz, 2018). Kişinin içsel ve kişilerarası bilinçli farkındalığa sahip olması sağlıklı ve uyumlu evlilikler için önemli bir etkidir. İçsel bilinçli farkındalık kişinin doğrudan kendi iyi oluşuna katkı sağlayarak kişilerarası bilinçli farkındalık ise iletişime ve etkileşime katkı sağlayarak ilişkiler üzerinde olumlu rol oynar (Deniz ve Erus, 2021, ss.103). Birey bilinçli farkındalık sayesinde kendi duygularını ve diğer kişinin duygularını doğru algılayabilme, bu duyguları ve dikkatini düzenleyebilme ve bilişsel esneklik gibi becerilere sahiptir (Atalay ve ark.; 2017; Deniz, Erus ve Büyükcebeci, 2017). Bu becerileri ile kişi eşinin duygu, düşünce ve iyilik haline karşı daha duyarlı, ilgili olabilmektedir. Böylece ilişkilerindeki problemleri çözmeleri kolaylaşabilmekte ve evliliklerinden aldıkları doyum artmaktadır (Parlar ve Akgün, 2018).

Evlilik doyumu, alanyazında pek çok araştırmaya konu olmuştur ve evliliğin önemini koruduğu ve korumaya devam edeceği göz önüne alındığında dikkat çekici bir araştırma konusu olmaya devam edeceği aşikârdır. Yerli alanyazında affetme ve kişilerarası bilinçli farkındalık ile evlilik doyumunun birlikte ele alındığı araştırmaya rastlanmamıştır. Bu sebeple bu araştırma kapsamında, evli bireylerde evlilik doyumu üzerinde affetme ve kişilerarası bilinçli farkındalık düzeylerinin etkisi incelenmiştir.

## 1.2. Amaç

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

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

## 1.3. Araştırmanın Önemi

Evlilik, insanın diğer bir insanla anlamlı bir bağ kurmak ve hayatı paylaşmak için çıktıkları bir yolculuk olarak tanımlanabilir (Deniz ve Erus, 2021). Evlilik doyumu, kişinin evliliğinin niteliğine yönelik yaptığı içsel bir değerlendirmedir (Chis, 2022). Evlilik doyumu kavramı evlilik ve aile ile ilgili araştırmalarda en çok incelenen konulardandır (Ward ve ark.; 2009). Kişinin evliliğini düşündüğünde mutlu olup olmaması bu evliliğin devamında önemli bir kriter olarak değerlendirilebilir. Dünyadaki ve Türkiye'deki istatistiki veriler evlenme oranlarının azaldığını ve boşanma oranlarının arttığını göstermektedir öyle ki her iki evlilikten biri boşanma ile sonuçlanabilmektedir (Sungur, 2021). 2001 ve 2021 arasındaki TÜİK verilerine bakıldığında kaba evlenme hızının azalırken kaba boşanma hızının arttığı

görülmektedir. 2020 yılındaki kaba boşanma oranı 1,64 iken 2021’de bu oran 2.07 olmuştur (TÜİK, 2022). Bu veriler evlilikler ve boşanmalar üzerine eğilmek gerektiğini göstermektedir. Bu çalışmada da öneminden dolayı evlilik doyumu kavramına yer verilmiştir. Evlilik doyumuna etki eden faktörleri ve demografik değişkenleri incelemenin boşanmaları anlayabilmek ve evliliklerin sağlıklı biçimde yürütülebilmesi için önem arz ettiği düşünülmektedir.

Evlilik doyumu ve ilgili değişkenler olan affetme ile kişilerarası bilinçli farkındalık hakkında araştırmaların yapılması çiftlerin konu ile ilgili farkındalığını artırmada ve evliliklerdeki doyumsuzluğun ve bunun akabinde gerçekleşen boşanmaların önlenilmesinde, evliliklerin sağlıklı biçimde yürütülebilmesinde katkı sağlayabilecektir. Toplumumuzda evliliklerinde mutsuz olup ilişkilerini devam ettirenlerin sayısı da azımsanmayacak kadar çoktur. Evlilik doyumu ile ilişkili değişkenlerin tespit edilmesiyle yine bu konuda da çiftlerin ilişkisine iyileştirici ve önleyici çalışmalar ile katkıda bulunabilir.

Yurt içi alanyazında evlilik doyumu ile affetme değişkenlerini inceleyen çalışmaların sınırlı olması; kişilerarası bilinçli farkındalığın ise literatürde henüz çok yeni bir kavram olması dikkat çekmiştir. Bunun yanısıra evlilik doyumu ve affetme ile kişilerarası bilinçli farkındalığın birlikte ele alındığı herhangi bir çalışmaya rastlanmamış olması bu çalışmanın önemini ortaya koymaktadır. Çalışmanın ruh sağlığı uzmanları ile evlilik ve boşanma üzerine çalışan araştırmacılara evlilik doyumunu anlama, bu konu üzerinde önleyici, iyileştirici çalışmalar ile müdahale programları geliştirmede faydalı olabileceği düşünülmektedir. Çalışma ile alanyazına katkı sunulacağı ve yeni yapılacak araştırmalara örnek olacağı da öngörülmektedir.

#### **1.4. Varsayımlar**

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

## 1.5. Sınırlılıklar

1. Araştırmanın bulguları, Evlilik Yaşamı Ölçeği, Heartland Affetme Ölçeği, Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği (EBFÖ) ve Kişisel Bilgi Formunun ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
2. Araştırma, çalışma grubunu oluşturan 446 bireyin verdiği cevaplar ile sınırlıdır.
3. Araştırma, en az 1 yıldır evli olan bireylerle sınırlıdır.
4. Araştırma, İstanbul ilinde yaşayan 446 bireyle sınırlıdır.

## 1.6. Tanımlar

**Evlilik:** İki bireyin biyolojik, psikolojik, sosyal ihtiyaç ve güdülerini doyumak için bir araya geldiği, aile kurumunun başlangıç noktası olan birimdir (Canel, 2012).

**Evlilik Doyumu:** Bireyin evliliğine yönelik yaptığı değerlendirme sonucunda duyduğu memnuniyettir (Batık ve Kalkan, 2017). Evlilik doyumu, çiftlerin beraberliklerinin devamında rol oynayan ilişkinin harcı olarak da tanımlanabilir (Eskin, 2012).

**Affetme:** İncinen kişinin ilişkinin devamını sağlayabilmek ve incinme sonucu ortaya çıkabilecek olan duygularla baş edebilmek için seçtiği yol olarak tanımlanabilir (Taysi, 2007).

**Kişilerarası Bilinçli Farkındalık:** Kişinin etkileşim halinde olduğu insanlara yönelik farkındalığını ifade eder. İnsanlarla kurulan ilişkide şimdiki anda olma, dikkat etme, yargılayıcı olmama, gözlem yapma, kabul etme gibi bilinçli farkındalık özelliklerini gösterebilme olarak tanımlanabilir (Deniz ve Erus, 2021, ss.82).

## İKİNCİ BÖLÜM

### ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ

Bu bölümde evlilik doyumu, affetme ve kişilerarası bilinçli farkındalık ile ilgili genel açıklamalar ele alınacak ve bu değişkenler ile ilgili yapılan çalışmalardan bahsedilecektir.

#### 2.1. Evlilik ve Aile

Evlilik tarihsel süreç içerisinde 4000 yıllık geçmişe sahip yeni ve doğada var olmayan; toplumdan topluma farklı tanımlar, yaşayış şekilleri gösterse de insana özgü ve evrensel bir kurumdur (Kılıç, 2012; Bağcı ve Buluş 2016). Zaman içerisinde görülen değişim ve gelişmelere rağmen bireylerin yaşamındaki önemini halen sürdüren bu kurumun tarihsel süreçteki evrimini Yalom ve Kessler (2014) şöyle ifade etmektedir; Antik çağlarda evlilik ve aile toplumun önemli yapı taşlarından biri olarak kabul ediliyor ve toplumun hedeflerini yerine getiren, sürekliliği sağlayan bir araç olarak rol oynuyordu. Evlilikten beklenen memnuniyet ve kişisel beklentiler bu hedeflerden sonra geliyordu. Orta çağda ise toplumsal birliktelik bireylerin kişisel-duygusal ihtiyaçlarını sağlama ve aileye destek vermede etkiliydi, sanayi devrimiyle birlikte toplumun, duygusal tatmin kaynağı olarak çöküşüyle aileler içine döndü ve kendi içerisinde talepkar olmaya başladı. Boşanmanın bir tabu olduğu dönemlerde evlilik memnuniyetinin düşük olmasıyla birlikte eşlerin birbirlerinden beklentisinin de düşük olması aileyi dengede tutuyordu. 19. Yüzyılla birlikte toplumdaki değişimler bireycilik anlayışını ortaya çıkardı ve ailelerde bireylerin kişisel hazlarını gerçekleştirmeleri ailenin tamamının iyiliğinden önce gelmeye başladı. Yirminci yüzyılla birlikte tüketici toplum yapısının ortaya çıkmasıyla haz güdülü ekonomi anlayışı aile üzerinde baskıya yol açtı, evlilik iyi bir yaşamın madebi olarak görülmeğe başladı ve sınırsız mutluluk, aşk ve heyecan dolu bir gelecek beklentisine dönüştü. Beklentilerin kişisel kapasiteyi aşması hayal kırıklıkları doğurdu, kişisel ve seksüel tatminsizlik gibi nedenlerle boşanmalarda artışlar görülmeye başladı.

Evlilik ile ilgili alanyazında farklı tanımlar mevcuttur. Manap ve arkadaşları (2013), evliliği aile yaşamının başlangıcı ve aile yaşamının içinde biyolojik ve psikolojik ihtiyaçların karşılanması olarak tanımlamaktadır. İnsan yaşamına mutluluk, sevinç,

Fayda gibi olumlu; zorluklar gibi olumsuz çok yönlü etkisi ile bireylerin çoğunluğu tarafından ulaşılmak istenen bir hedef olan (Çağ, Yıldırım 2016) evlilik, aile bütünlüğünü kurma ve korumada önemli rol oynamaktadır (Kabasakal ve Soylu 2016). Evliliğin bu öneminden dolayı günümüzde yasa ve kanunlarla kişiler ve aile kurumu güvence altına alınmıştır. Türk Medeni Kanun'un 185. Maddesine göre evlilik, evlenme ile eşler arasında kurulan birliktir ve eşler karşılıklı olarak bu birliğin mutluluğunu sağlamakla yükümlüdür. Türk Medeni Kanunu'nda evlilik, karşı cinsiyetten iki kişinin sürekli olarak hayatı paylaşmak amacıyla hukuken geçerli; ahlaki, sosyal, hukuki bir kurum altında birleşmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Keklik ve Yıldırım, 2012 akt.; Atlı, Bayoğlu 2014). Özgüven (2017) evliliği, kadın ve erkeğin birlikte yaşamak, hayatı paylaşmak, çocuk yetiştirmek gibi amaçlarla için yapılan karşılıklı sözleşme olarak tanımlıyor. İki kişinin bir araya gelerek karşılıklı fizyolojik, psikolojik, toplumsal ihtiyaçlarını karşılama ( Gülerce, 1996 akt.; Taşköprü, 2013), aile hayatının alt sistemi ( Tutarel, Kışlak, 1999 akt.; Rıza, 2016), iki kişinin uzun süreli beraberliği ( Nazlı, 2018), karşı iki cinsin toplum tarafından onaylanmış ilişkisi ( Kottak, 2001 akt.; Eryılmaz, 2014), kişilerin ilgi ve beklentilerini karşılamak için kurdukları ilişki sistemi ( Fidanoğlu, 2006 akt.; Rıza, 2016) olarak çeşitli tanımları bulunan evlilik bireylerin sağlığını olumlu etkileme özelliğine de sahiptir. Evliliğin kanıtlanmış birçok faydası olmakla birlikte evlilik başlı başına fayda sağlayamaz bu konuda ilişkinin kalitesi önem taşımaktadır (Rosowsk, King, Coolidge, Rhoades & Segal 2012).

Evlilik yetişkinliğe girildiğine işaret eden ve ebeveynlik, dulluk gibi diğer yaşam olaylarını ve duygusal deneyimleri içerisinde barındırması muhtemel bir bağlamda kurulan ilişkidir (Gottman ve ark.; 1998). Evlilik, zaman içerisinde değişebilen iki kişi arasındaki durağan olmayan ilişkidir bu ilişki keyifli ve içten bir birliktelikle doruğa ulaşabilir (Hendrix, 2014). Batı toplumlarında evlilik duygusal ve fiziksel çekimden kaynaklanmakta ve bu durum da çiftler arasında yaşam süresince özel bir bağlılığa yol açmaktadır (Alony, 2020). Toplumların yapı taşı olan aile kurumunun temellerini atmada evlilik önemli bir rol oynamaktadır (Yalçın, 2014). Evlilik yoluyla kurulan aile, toplumun en mahrem ve özel birlikteliğidir (Erus, 2019). İnsan Hakları Evrensel Bildirgesine göre toplum ve devlet tarafından korunma hakkına sahiptir (Resmî Gazete, 1949). Evlilik gibi aile kavramının da tek bir tanımını yapmak güçtür. Sosyolojik, psikolojik, antropolojik, ekonomik farklılıklardan dolayı (Avşaroğlu,

2015), tanımlar kültürden kültüre değişmekte bu durum da üzerinde herkesin hemfikir olduğu bir tanıma ulaşmayı zorlaştırmaktadır. Bununla beraber aile; aralarında psikolojik veya biyolojik bağ olan ve duygusal, ekonomik, tarihsel birliktelikleri ile kendilerini aynı evin üyesi hisseden bireylerden oluşan (Gladding, 2015); aralarındaki duygusal bağ ile ortak bir geçmişe sahip olan, aile üyelerinin tek tek ve ailenin tümünün ihtiyaçlarını karşılayan, birbirine bağlı bir grup bireyden oluşmuş karmaşık bir sistemdir (Sabatelli ve Bartle,1995).

Aile, bireylerin karşılıklı olarak birbirini etkiledikleri doğal bir sistemdir. Bu sistemin çocuk yetiştirme, duyguların ve işlerin paylaşılması ile bireyin sosyalleşmesinden, benlik kavramı edinmesine, temel ve psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasına kadar çok yönlü işlevi vardır (Nazlı, 2018). Avşaroğlu (2015)'na göre ailenin işlevleri; biyolojik, ekonomik, psikolojik, koruyuculuk, eğitim, din ve değer eğitimi verme, boş zamanı değerlendirme ve eğlence fırsatı sunma, statü sağlama, cinsel ilişkileri düzenleme, üreme ile aile üyelerinin birbirlerine karşılıklı sevgi ve saygı ortamı sunması olarak ifade edilebilir. Aile bireylere en büyük mutluluk ve doyumunu verebildiği gibi zarar ve mutsuzluk verme gibi olumsuz kavramlarla da anılabilmektedir (İmamoğlu, 1994). Ailenin sağlıklı oluşu toplumun geleceğinin alacağı şeklin yordayıcısıdır. Aile, bireylerin yetişmesinde ve gelişimindeki etkisini uzun yıllar devam ettirebilir (T.C. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı, 1991).

Tarihsel zaman ve artan teknolojik ve bilimsel gelişmelerin etkisiyle günümüzde pek çok alanda pek çok değişim, dönüşüm, gelişim yaşanmış olsa da insanoğlunun romantik ilişkiler hakkındaki merakı, karşı cinsi anlama ve ilişkilerini iyileştirme çabaları günümüzde de devam etmektedir. Evlilik ve evliliğe dair şeyler de hala cevabı aranan konular arasındadır. Aşağıda, literatürde yer alan bilgi ve araştırmalar kapsamında evlilik doyumunu ile ilgili değişkenlere yer verilmiştir.

### **2.1.1. Evliliğin İşlevleri**

Evlilik yoluyla kadın ve erkeğin karşılıklı olarak biyolojik, psikolojik, sosyal ihtiyaçlarını ve güdülerini doyurmayı amaçladıkları gözlenmektedir. Ackerman (1958), “biyolojik”, “psikolojik”, “sosyal” işlevlere ek olarak ailenin “ekonomik” işlevi olduğunu söylemektedir (akt.; Özgüven, 2017). Evliliğin tarihsel gelişimi

incelediğinde ilk çıkış noktasının biyolojik ihtiyaçları karşılamak olduğu görülmektedir. Cinsel güdüyü doyumak, çocuk yapmak ve neslin devamını sağlamak evliliğin biyolojik işlevleridir. Biyolojik güdülerin yanısıra evlilik; sosyal gereksinimleri karşılama işlevi ile eşlerin hayat karşısında yalnız olmadıklarını bilme, kendilerini güvende hissetme, toplum içerisinde bir yer edinme gibi eşlere destek, korunma ve yaşam gereksinimlerini doyurma olanağı sağlamaktadır (Özgüven, 2017). Evlilikte görece olarak en çok psikolojik ihtiyaçlar doyurulmaktadır. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde de gördüğümüz gibi insanlar sevilme ve ait olma ihtiyacı duymaktadırlar. Özgüven (2017)' de evliliğin bireylerin sevilme ve beğenilme ihtiyaçlarını karşıladığı, koşulsuz sevebilme yeteneği ile bu ihtiyacın doyuma ulaştığını söylemektedir. Evlilikte gereksinimlerin önem sırası bireyden bireye değişmektedir. Fakat eşler karşılıklı olarak bütün ihtiyaçlarını karşılama ve doyurma çabası içerisinde olduklarında evliliğin doyuma ve dengeye ulaşma olanağı artabilir.

Yapılan araştırma sonuçlarına göre mutlu evliliklerinin olduğunu düşünen kişiler mutsuz ya da boşanmış bireylere göre daha uzun yaşamakta (Wilson ve Smallwood, 2008 akt.; Santrock 2015) ve ileri yaşlarda kronik hastalık geliştirme ihtimallerini düşürmektedir (Dupre ve Meadows, 2007 akt.; Santrock 2015). Aynı şekilde Glenn (1990)'de evliliğin yaşam süresini ve kalitesini arttırdığını, biyolojik ve psikolojik sağlık üzerinde olumlu etki yaptığını söylemektedir (Akt.; Canbulut ve Cihangir, 2014). Mutlu evlilikleri olan bireyler fiziksel ve duygusal anlamda daha az stres yaşamaktalar ve stresin yol açacağı yüksek tansiyon, kalp hastalıkları gibi bedensel; anksiyete, çökkünlük, madde bağımlılığı gibi psikolojik sorunlardan daha uzak kalmaktalar (Santrock, 2015). Dünyadaki yaşlı nüfusun artması sağlıklı yaşlanma konusunu gündeme getirmektedir. Sağlıklı yaşlanmanın en önemli koşullarından biri olan sosyalleşme ihtiyacını karşılamada evlilik etkili bir rol oynamaktadır (Bhattacharyya, 2020). Yapılan pek çok araştırmada evliliğin sağlıklı yaşam tarzı sunmasından dolayı evli bireylerde daha az kronik rahatsızlık görüldüğü ve bu durumun da daha düşük ölüm oranına yol açtığı sonucuna ulaşılmıştır. Kısacası evlilik, genel sağlık üzerinde önemli bir etmen gibi görünmektedir (Cortez, Lee ve Roberson; 2020).

Bireylerin yakınlık ihtiyacını da karşıladığı evlilik kadın ve erkeğin refah düzeyini artırmaya yardımcı olmakta ve evlilikteki mutluluk, genel mutluluğa her şeyden fazla katkı sağlamaktadır (Lauer ve ark.: 1990). Evliliklerinden doyum alanlar daha mutlu

ve ruhsal anlamda daha sağlıklı olacaklardır (Akdağ ve Çankaya; 2015). Kısaca algılanan evlilik doyumunun bireylerin daha tatmin edici yaşam sürmelerine etkili olabileceği söylenebilir. Boyce, Wood, Ferguson (2016)'nın çalışmasına göre ise evlilik ile birlikte bireylerin yaşam doyumlarında artış gözlenmekle beraber kısa bir süre içinde bu doyum seviyesi evlilik öncesi düzeye gerilemektedir. Ancak bu durum için genelleme yapmak yanlış olacaktır çünkü kimilerinde evlilik sonrası yaşam doyumu artmaya devam ederken kimilerinde evlilik öncesi düzeye geri dönmektedir buna sebep olan ise bireylerin farklı kişilik özellikleri göstermeleridir.

Satir (2017), bireylerin evlilik nedeni her ne olursa olsun temelinde hayata anlam katmak olduğunu, hayatın daha güzel olacağına dair ümitle evlendiğini söylemektedir. Yıllar içerisinde yaptığı çalışmalarda kadınların evlilik sebeplerini kendilerini sevecek, değer verecek, diğer insanlar içinde önemli olduğunu hissettirecek, saygı duyacak, cinsel yönden kendisini tatmin edecek, zor zamanlarda ve hayatın akışı içinde yanlarında duracak, destek olacak erkeği hayatının merkezi yapma amacı olduğunu görmüştür. Erkeklerin ise evlenme sebeplerinde daha faydacı olduklarını, ihtiyaçlarını karşılayacak, kendilerini güçlü hissettirecek ve bedenlerinden zevk alacak kadınlar istediklerini böylece evlilikte doyuma ulaşacaklarını belirtmiştir. Evlilik Cinsiyetler açısından evliliğe bakıldığında bir başka bulgu; evlilik öncesi ya da birlikte yaşamaya başlanmadan önce ilişkinin kadınların ruh sağlığında iyileştirici etki yapması ancak evlilik ya da ortak evin paylaşılmasıyla bu iyileştirici etkinin benzer seviyelerde kalması; erkeklerde ise yalnızca evlilikle birlikte ruh sağlığında iyileşme görülmesidir (Rapp & Stauder; 2020).

Biyolojik, psikolojik, sosyal ve ekonomik işlevleri göz önüne alındığında insan yaşamı üzerinde çok yönlü etkisi bulunan evliliğin; ancak 'sağlıklı' bir evlilik olduğunda işlev gösterebileceği kaçınılmaz bir gerçektir. Bu sebeple aşağıda sağlıklı evliliğin özellikleri ele alınmıştır.

### **2.1.2. Sağlıklı Evlilik**

Sağlıklı evlilikler, bireylerin yaşam kalitelerini arttırarak mutlu ve doyumlu yaşam sürmelerinde önemli rol oynamaktadır. Bu evliliklerde bireyler; birbirleriyle fiziksel, duygusal ve ruhsal temas kurabilir. (Çağ ve Yıldırım, 2013;2016). Böylece evliliklerinin *doyumlu, uyumlu, mutlu ve uzun süreli* olmasına katkı sağlayabilirler (Erus, 2019).

Canel (2012) sağlıklı evliliğin özelliklerini sıralamıştır. Bu evliliklerde; eşler birbirine sadıktır, aralarında bağlılık ve güven vardır, birbirlerine sevgi ve saygı duyarken aynı zamanda birbirlerinin arkadaşlarıdır da, birbirlerini oldukları gibi kabul edip değiştirmeye çalışmazlar, geleceğe yönelik ortak idealleri vardır, bunun yanı sıra birbirlerinin kişisel amaçlarını ve başarılarını desteklerler, birbirlerine karşı duygu ve düşüncelerini net olarak ifade etmekten çekinmezler, çatışmaları çözüme başarılıdır, düzenli ve sağlıklı cinsel hayatları vardır, birlikte vakit geçirirler ve bundan keyif alırlar, ekonomik konulardan kaynaklı sorunlar yaşamaz ya da bunları kolayca çözerler, birbirlerinin ailelerinden kaynaklanan çok fazla çatışma yaşamazlar, çocukların yetiştirilmesinde işbirliğine açık ve ortak fikirlere sahiplerdir, birbirlerine fiziksel ve sözel şiddet uygulamazlar, tartışmalarında incitici kelimeler kullanmaktan kaçınırlar, dini ve politik görüşleri ortaktır ya da birbirlerinin görüşlerine saygılılardır, evliliklerine yönelik beklentileri gerçekçidir, güç paylaşımı hakkında anlaşmaya varmışlardır, birbirlerini desteklerler ve birbirlerine karşı affedicilerdir.

Fenell (1993), uzun süreli ilk evliliklerin karakterlerini incelediği çalışmasında, 147 katılımcı çiftin sahip olduğu en önemli on özelliği sıralamıştır. Bunlar; ömür boyu evliliğe bağlılık, eşe sadakat duyma, güçlü ahlaki değerlere sahip olma, eşi arkadaş olarak görme, ona saygı duyma, cinsel yaşamda sadakat ve bağlılık, iyi bir ebeveyn olma isteği, Tanrı'ya inanç duyma ve manevi bağlılık hissetme, eşi memnun etme ve destekleme isteği, affetmeye ve affedilmeye istekli olmadır. Katılımcılarını kırk beş sene ve üzeri evli çiftlerin oluşturduğu benzer bir başka çalışmada da çiftler istikrarlı ve tatmin edici bir evlilikte önemli faktörleri; sevdiğin ve birlikte olmaktan keyif aldığın kişi ile evli olma, eşe ve evliliğe bağlılık duyma, espri anlayışına sahip olma, yaşam hedefleri ve arkadaşlar, karar verme gibi farklı konularda fikir birliğine sahip olma olarak ifade etmişlerdir. Cinsiyetler arasında sıklıkla karşılaşılabilen farklı bakış açılarına karşın bu araştırmada kadın ve erkek katılımcılar uzun süreli evliliklerin püf noktasında benzer yanıtlar vermişlerdir (Lauer ve ark.: 1990).

Ailede oluşturulacak etkili iletişim ortamı kaliteli ve sağlıklı bir evlilik için gereklidir (Soylu ve Kağncı, 2015). Satir (2017), başarılı ilişkileri aile üyelerinin takım halinde hareket ettikleri, birbirlerine ve bireysel farklılıklarına açık oldukları- farklılıkları öğrenme aracı olarak görüp, benzerlikleriyle bir araya geldikleri- birbirlerine saygı ve güven duydukları şeklinde tanımlıyor ve böyle ailelerde sorun ve çatışmaların yeni öğrenmeler için imkân olarak algılandığını belirtiyor. Sağlıklı evlilik, sağlıklı aile

demektir ve sağlıklı ailelerin özelliklerinin sağlıklı evliliklerin özelliklerine benzediği söylenebilir. Sağlıklı ailelerde üyeler arasında; bağlılık, kıymet bilme, birlikte vakit geçirmeye istekli olma, etkili iletişim kurma, dini konularda yönlendirme, kriz durumlarını pozitif ele alma, birbirlerini destekleme ve cesaretlendirme görülürken roller de açık ve duruma göre değiştirilebilecek şekilde esnektir (Gladding, 2015).

Ailelerin sağlıklı işlevselliğe sahip olması, evliliğin sürekliliği ve sağlıklı devam etmesi eşlerin evlilik doyumuna bağlıdır (Houser, 2009; Çalışkan, 2017; Haylı ve ark., 2017). Bu bağlamda evlilik doyumunu, evliliği etkileyen önemli değişkenlerden biri olarak ele alınabilir. Araştırmamızın bağımlı değişkenini oluşturan bu kavram aşağıda ele alınmıştır.

### **2.1.3. Boşanma**

Evlilikler tarihsel zaman içerisinde değişmektedir. Sanayi devriminden önce ana işlevi olarak yaşamın devam ettirilmesi, üreme, cinselliğin yaşanması, toplumsal yapının devamı gibi faktörler görülürken, sanayi devriminin ardından tüm toplumsal yapıdaki değişim toplumsal bir kurum olan aile yapısını da etkilemiş ve evliliklerde bireysellik ön plana çıkmıştır (Kılıç, 2012). Eşler kendi beklenti, doyum ve mutluluklarını ön plana almıştır. Ben mutlu değilsem 'biz' mutlu değiliz inancı evliliklere yerleşmiştir. Sanayi devriminin toplumda yarattığı yeni ortam aile içerisindeki sorunları çeşitlendirip ve arttırmıştır (Canel, 2007).

Batı kültüründe, ilişkilerdeki mutluluk ve doyum birbirinin tamamlayıcı parçalarıdır ve bu kavramlar ilişkinin geleceği ile ilgili kararlarda yol göstericidir (Fine & Harvey, 2013). Çiftlerin ilişkilerindeki mutluluğun düşük olması, çiftler arasında boşanma eğilimini arttırabilmektedir (Yılmaz, 2001). Boşanma sebepleri olarak negatif faktörlerin (aldatma, içki, kumar, şiddet gibi) ortaya çıkmasını düşünme eğilimindeyiz. Oysa Alony (2020), ayrılıkların olumsuzlukların varlığından değil olumlu durumların eksikliğinden de kaynaklanabileceğini belirtmektedir. Pek çok insan için evlilik başlangıçta bir doyum ve doyum kaynağıdır fakat sonrasında bir hayal kırıklığı ve umutsuzluk olarak sonlanabilir (Karney & Bradbury; 1995). Çünkü eşlerin evliliklerinden aldıkları doyum birlikteliklerini sürdürmelerinin önemli bir sebebidir. Evlilik doyumunu bir anlamda çiftleri bir arada tutmaya yarayan yapı taşıdır. Bireyler evliliklerinden doyum alamadığında evlilik dışı ilişkilere ve başka arayışlara

yönelebilmekteler (Eskin, 2012). Günümüzde mutsuz evliliklere yönelik en yaygın çözüm yolu, boşanmaktır. Evliliği sürdürmektense boşanmayı daha çekici kılacak alternatifler mevcutsa ya da boşanma önünde engel teşkil edecek durumların varlığı azsa çiftlerin kalıcı ayrılığa veya boşanmaya eğilimi artmaktadır. Ancak bu çözüm yolu bireyleri daha fazla acıya maruz bırakmaktadır. Boşanmanın alternatifi olarak ise tüm sorunların, mutsuzlukların üstünü kapatmak ve hayal kırıklığı yaşatan bu ilişkiyi devam ettirme yolu seçilmektedir (Booth, Johnson, White & Edwards; 1985; Hendrix, 2014).

21. yüzyılda eşler önceki nesillere göre daha geç evlenme ve daha çok boşanma eğilimindedir (Nichols; 2005). Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK, 2019) verilerine göre 2018 yılında evlenen çiftlerin sayısı 554 bin 389 iken 2019 yılında %2,3 azalarak 541 bin 424 olmuştur. Yanısıra, boşanan çiftlerin sayısı 2018 yılında 143 bin 573 iken 2019 yılında %8,0 artarak 155 bin 47 olmuştur. Bu veriler, Türkiye için sosyolojik ve psikolojik açıdan önemli bir problem teşkil etmektedir (Taş, 2019). Aile ve Toplum Hizmetleri Genel Müdürlüğü tarafından yapılan Türkiye Aile Yapısı Araştırması (2016)'nda, Türkiye'de cinsiyetler arasında fark olmaksızın boşanma sebebi olan en önemli 3 etmen sıralanmıştır; %51 oranında sorumsuz ve ilgisiz davranma, %30 oranında evin ekonomik geçimini idame ettirememesi ve %24 eşin ailesine saygılı davranmamadır. Aldatma, içki, kumar, kötü alışkanlıklar ve evin geçimini sağlayamama cinsiyet farkı olmaksızın eşlerin boşanma sebebi olarak gördüğü sebeplerdir. Aldatma da kadının kocasını bir kez dahi olsa aldatmış olması katılımcılar tarafından %94, erkeğin karısını bir kez dahi olsa aldatmış olması %90 ayrılma gerekçesi olarak ifade edilmiştir.

Gottman (1991)'a göre bir evliliğin boşanmayla sonuçlanma ihtimali %50'dir. Olasılık böyle ürkütücüyken boşanmanın karı-koca ve çocuklar üzerinde psikolojik ve fizyolojik hasara yol açabileceği de gözden kaçırılmamalıdır. Boşanmalar öncelikli olarak çiftleri ve çocukları; yanı sıra çiftlerin geldikleri kök aileleri, akrabaları ve toplumun genelini olumsuz etkilemektedir. Mutluluğun ve doyumun olduğu evlilikler ise ailelerin ve toplumun huzur ve refahı için önemli işlev görmektedir (Varol, 2019). Evlilik doyumunun artırılabilmesi için eşlerin ortaya çıkan sorunları fark etmesi, birbirlerini dinleyip anlaması ve çatışma çözme becerilerine sahip olması gerekmektedir (Kavak; 2018).

## 2.2. Evlilik Doyumu Kavramı

1990'lı yıllar itibariyle evlilik doyumu kavramı araştırmacıların ilgisini çekmeye başlamıştır (Bradbury, Fincham & Beach, 2000). Son dönemlerde boşanmalarda görölen artışın (TÜİK, 2019) araştırmacıları; evlilik uyumu, evlilik kalitesi, evlilik doyumu gibi kavramları incelemeye yönlendirdiği düşünölmektedir. Ancak alanyazında bu kavramların tanımlanmasında zorlanıldığı görölmektedir. Karney ve Bradbury (1995)'nin çalışmasında evlilik kalitesi, evlilik doyumu ve evlilik uyumu kavramları birbirinin yerine kullanılmıştır. Ümmet (2017) ise çalışmasında evlilik uyumu ve evlilik doyumu kavramlarını birlikte ele almak gerektiğini söyleyerek aslında ayrı kavramlar olduğunu göstermektedir. Lively (1969) aile çalışmaları, daha özenli bir teori ve yöntem ile geliştikçe, temel kavramlarla ilgili terminolojinin devamlı ele alınması gerektiğini belirtmiştir. Yılmaz (2001) da evlilikle ilgili araştırmalarda bu kavramların operasyonel tanımlarının dikkatlice yapılmasının gerektiğini çünkü evlilikte doyum, uyum ve çatışma kavramlarının farklı anlamlara sahip olduğunu belirtmiştir. Kısaca kavramların birbirinin yerine kullanılması uygun değildir (Saraç-Dengiz; 2019).

Türk Dil Kurumu Güncel Türkçe Sözlükte doyum kavramı; eldekenden hoşnut olma durumu, bazı istekleri giderme, tatmin olma olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2022). Literatürde, evlilik doyumunu tanımlama çalışmaları halen sürmekle birlikte bu kavram bireylerin evliliklerine ilişkin genel değerlendirmeleri; eşe ve evliliğe yönelik bir tutum olarak açıklanabilir (Güven ve Sevim; 2007). Bu tutum bireylerin psikolojik ve fizyolojik iyi oluşları (Demirli & Kendir; 2016) ve mutlulukları (Ümmet, 2017) üzerinde önemli bir faktördür. Hawkins (1968)'e göre evlilik doyumu; eşlerden herhangi birinin ya da her birinin evliliklerini düşündüklerinde hissettikleri özne mutluluk, doyum ve tatmindir. Özne ifadesinden anlaşılacağı üzere bu kavram tutumlarla ilgilidir ve bu nedenle bireyler/eşler arasında farklılık gösterir. Glenn (1990)'nin ifade ettiği üzere, bazı araştırmacılar evlilik kalitesini açıklarken eşlerin evlilik doyumuyla ilişkili 'özbildirimlerini' temel almaktalar. Hem aracısız hem de maneviyat yoluyla sağladığı yaşam doyumuyla (Kasapoğlu & Yabanigöl; 2018) birlikte, evliliğin devam etmesinde önemli bir değerışken olan evlilik doyumu (Çağ, Yıldırım 2018; Güngör, 2007), eşlerin beklentilerinin tatmin edilme düzeyi olarak ele alınmaktadır. Bu doyum genel bağlamda ele alınabilirken arkadaşlıktan alınan doyum

veya cinsellikten alınan doyum gibi spesifik bir konudaki doyum olarak da ifade edilebilir (Güngör, 2007).

Gerçekleştirilen bir çalışma ile evlilik doyumuna ulaştıran üç yol belirlenmiştir. Birincisi 'sevgiye giden yol' iken bu yol iletişim ve şefkatle; ikinci yol olan 'sadakatin yolu' cinsellik/yakınlık ve fikir birliğinde buluşmayla; üçüncü yol ise 'ortak değerlerden geçen yol' ve bu da geleneksel ve geleneksel olmayan evlilik rolleri ve çiftlerin çatışmayı çözme becerileriyle ilişkilendirilmiştir (Rosen-Grandon, Myers & Hattie; 2004). Evlilik doyumunu; eşlerin ilişkideki uyumu, ilişki kalitesi ve ilişki yoluyla sahip oldukları mutluluk ile oluşan ahenktir (Heyman, Sayers ve Bellack; 1994). Ve bu ahenk içsel, kişilerarası ve çevresel birçok faktör tarafından etkilenmektedir. İçsel faktörler; bağlılık, sevgi (ki sevgi yakın ilişkinin en önemli etmenidir ve birçok kişi için kararlı bir birliktelikte tek ihtiyaçtır), kişilerarası faktörler; kendini açma, çevresel faktörler ise stresin olmayışı ile ilişkilidir (Sokolski ve Hendrick; 1999).

Yurt içi ve yurt dışı alanyazında, evlilik doyumunun çeşitli değişkenler ile ilişkisini ve evlilik doyumunu yordayan değişkenleri ele alan pek çok çalışma mevcuttur. Evlilik doyumunu üzerinde; olumsuz duygulanımın (Levenson ve Gottman, 1985), evlilik çatışmasının (Hatipoğlu, 1993), problem çözme becerisinin (Güven ve Sevim, 2007; Batık ve Volkan, 2017), eş desteği ve cinsel doyumun (Çağ ve Yıldırım, 2013), aile yılmazlığı ve etkili iletişimin (Buluş ve Bağcı, 2016), yükleme tarzı ve affetmenin (Deniz ve ark., 2019) yordayıcı olduğunu ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır. Yine aynı şekilde, evlilik doyumunu ile eşe yakınlık (Goodman, 1999), kendini açma ve eşle tutum benzerliği (Hendrick, 1981), mizah (Ziv ve Gadish, 1989), duygusal zekâ (Üncü, 2007) arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğunu ve ebeveyn olmanın evlilik doyumunu düşürdüğünü (Twenge ve ark., 2003) ortaya koyan çalışmalar vardır.

Birçok değişken tarafından etkilenen ve birçok değişkeni etkileyen evlilik doyumunu, yaşam dönemi görevlerinde bireyleri ve bireylerin yakın çevresini de etkilemektedir. Örnek vermek gerekirse; evliliğin sadece eş alt sistemini değil aile işlevselliğini de etkilediği göz önüne alındığında ebeveynlerin yüksek evlilik doyumunun çocukların duygu düzenlemeleri üzerinde etkili olduğu (Qian, Chen & Yuan, 2020); başka bir çalışmada evlilik doyumunun ergen intihar düşüncesi ve dolayısıyla ruh sağlığı üzerinde önemli bir faktör olduğunu göstermiştir (Chen ve ark.; 2020). Bireyin yaşam dönemi üzerindeki faydasına bakacak olursak; evlilik doyumunun, emeklilik doyumunu pozitif yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır (Bozoğlan, 2015). İlişki

tatminleri düşük olan çiftlere kıyasla evlilik doyumları yüksek olan çiftler birbirlerine olan sevgilerini daha fazla ifade etme, çocuklarının varlığından daha fazla memnuniyet duyma ve daha fazla cinsel doyum yaşama eğilimindedir (Lee, 1999). Kısaca evlilik doyumunun yüksek veya düşük olması evli bireylerin kendilerine ve çocuklarına ilişkin de birçok faktörü olumlu ya da olumsuz anlamda etkileyebileceği söylenebilir (Kavak, 2018).

Yapılan çalışmalara bakıldığında evlilikten alınan doyumun ilk yıllarda yüksekken zaman içerisinde insanın uyum sağlama özelliğinden dolayı azaldığı görülmüştür (Eryılmaz, 2014). Zamanla bireylerin arasındaki ilişkinin rutinleşmesi evlilik doyumunun azalmasında etkili olabilir. Öyle ki evlilik doyumunu tatminden tatminsizliğe doğru değişim gösterebilir (Hawkins, 1968). Zaman ve durumların kişi üzerindeki etkisiyle birlikte değişim kaçınılmaz olabilmekte ve bu da bireylerin tatmin oldukları şeyleri ve tutumlarını değiştirebilmektedir. Yirmi yaşlarında bir çiftin ilişkiden aldıkları doyum ile farklılaşan ilgi alanları ve meslek hayatıyla birlikte kırk yaşlarına geldiklerinde ilişkiden aldıkları doyum aynı kalmaz ya da hayatın akışı içerisinde ve zamanla eşte görülen eksikliklerle birlikte de doyum azalabilir (Alahveriani, Rajaie, Shakeri & Lohrasbi; 2010). Bu bağlamda, evlilik doyumunun zaman içerisinde farklılaştığını ve statik bir yapı olmadığını söyleyebiliriz.

### **2.2.1. Cinsiyete Göre Evlilik Doyumu**

Cinsiyet rollerinin hayatın bütün alanlarında olduğu gibi evlilik yaşantısında ve evlilik uyumunda da etkili olduğundan söz edilebilir (Ekşi, Güneş ve Yaman; 2018). Geleneksel toplumlarda kadın ve erkekler geleneksel cinsiyet rolleriyle tutarlılık gösterdiklerinde kabul edileceklerini farkındadırlar; bu bireyler kendilerini açığa vurma konusunda rollerine uygun tepkide bulunurlar. Bu durum erkeklerde arkadaşça yakınlık kurmadan kaçınma, kendini açmama şeklinde kendini gösterir. Kadınlarsa kendilerini erkeklere göre dışa vurma konusunda daha özgür hissederler (Burger, 2006). Kültürün yanı sıra cinsiyetlerin farklılaşmasını biyolojik temelli yaklaşımlar hormonal etki altında ele almaktadır (Ersoy, 2009). Kadın ve erkeğin cinsiyet rollerindeki, duygusal zekâlarındaki, olay ve durumlar karşısındaki tutum farklılıkları bizlere evlilik doyumlarında farklı sonuçlar vereceğini düşündürmektedir.

Ayub ve Iqbal (2012), evlilik doyumuna katkıda bulunan faktörleri eşlerin eğitim durumu, cinsel doyumları, birlikte gelişmeleri, uzlaşmaları, anlayışları ve kayın hısımlıkları olarak ifade etmektedirler. Cinsiyetler arasında evlilik doyumunu etkileyen faktörler farklılık göstermektedir. Erkekler eşin eğitim düzeyi, çift kazanç, anlayışlı olma, benlik algısı, uzlaşma, kayınlarla ilişkiler ve cinsel doyum; kadınlar ise iletişimi, çift kazancı, anlayışlı olmayı, kayınlarla ilişkileri ve uzlaşmayı evlilik doyumunda önemli etmen olarak ifade ettiler. Kadın ve erkeğin evlilik doyumlarını etkileyen faktörlerin benzerlikleri yanı sıra iletişim, cinsel doyum, eğitim düzeyi noktalarındaki farklılaşma bizlerde cinsiyetler arası doyum düzeylerinin de değişkenlik gösterebileceği yönünde düşünce uyandırmaktadır.

Literatürde evlilik doyumunu yordayan değişkenlerle ilgili çeşitli çalışmalar yer almaktadır, bu çalışmalar evliliğin değerler, etkileşim süreçleri gibi faktörlerin yanı sıra cinsiyet, evliliğin üzerinden geçen yıl sayısı gibi demografik faktörlerin de evlilik doyumuna giden yolda etkili olabileceğini göstermektedir (Rosen-Grandon, Myers & Hattie; 2004). Rosen-Grandon ve ark. (2004), kendi çalışmalarında da cinsiyetin önemli bir değişken olduğu sonucuna ulaştığını ve yapısal model ile cinsiyetin ve evlilikte uzun ömürlülüğün evlilik doyumunu yönlendirici etki yaptığını bu durumun da evlilik etkileşim süreçleri ile evlilik doyumunu arasındaki ilişkide rol oynadığını söylemektedirler.

Ryne (1981; akt. Houser, 2009), Lee (1999), Gökmen (2001), Başat (2004) ve Güngör (2007)'ün çalışmalarında erkek katılımcıların evlilik doyumlarının eşlerinden yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Güngör (2007)'e göre bu veriler Türk toplumu için beklenen sonuçlardır. Geleneksel aile yapımızda kadına anne, eş, ev hanımı, çalışan, gelin gibi pek çok rol ve bu rollerin getirdiği görevler yüklenmekte, kadın tüm bunlarla baş etmeye çalışırken yorulmakta ve dolayısıyla evlilikten aldığı doyum azalmaktadır. Araştırmalarda da görüldüğü gibi cinsiyete göre evlilik doyumunda farklılaşma olup olmadığına dair net bir sonuca ulaşılamamaktadır. Bu durum üzerinde farklı kültürel yapılar, farklı bölgelerden alınan örneklemeler, farklı kişilik özellikleri ve evlilik beklentileri etkili olabilir (Ekşi, Güneş ve Yaman; 2018). Çalışmalar evlilik doyumunu ve cinsiyet değişkeni arasındaki ilişki konusunda farklı sonuçlar ortaya koymaktadır. Alanyazında cinsiyet farklılığının evlilik doyumunu üzerinde anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşılan pek çok çalışma mevcuttur (ör: Johnson, Zabriskie ve Hill, 2006; Kavak, 2018; Çağ ve Yıldırım, 2016; Kabasakal ve Soylu, 2016; Vural-

Batık ve Kalkan, 2017; Yıldız ve Büyükşahin-Çevik, 2016; Çelik, 2006; Tezer, 1994; Bener, 2017; Jose & Alfons, 2007).

Zaman içinde, cinsiyet rollerinde, kadınsı ve erkeksilikten androjen kimliğe geçiş görülmektedir (Yeşiltepe, 2011). Kadınsı ve erkeksi cinsiyet rolleri birbirinin zıttı olarak ele alınır, kişi birine ne kadar yakınsa diğerine bir o kadar uzaktır. Sevgi ve duyarlılık gösterme gibi geleneksel olarak kadına atfedilen özellikleri göstermede erkeksi bireyler bocalar böylece uyumsuz davranışlar ortaya çıkar. Ancak Bem'in androjeni modeline göre iyi uyum gösteren bireyler kadınsı ve erkeksiliğin iki ayrı ucunda yer almaz, bu bireyler hem kadınsı hem erkeksi yani androjen özelliğe sahiptir (Burger, 2006). Evlilik ile kurulan birliktelikler kaçınılmaz olarak kültürel faktörlerden etkilenmektedir (Kabakçı, Tuğrul, Özkan; 1993). Klasik cinsiyet rollerine sahip bireylerde kadınların evlilik ve yaşam doyumlarının erkeklere göre daha düşük olduğu görülmektedir. Ancak değişen cinsiyet rolleriyle birlikte kadın ve erkeklerin evlilik doyumlarının benzer sonuçlar verdiğiyle karşılaşılmaktadır. Kadının iş hayatına dahil olması (Çelik ve Tümkeya; 2012) ve eğitim seviyesinin artmasıyla eşlerin ev içindeki rolleri ve iş hayatlarının koşulları birbirine benzerlik göstermeye başlamış (Kabasakal ve Soylu, 2016), erkekler ev işlerine ve çocuk bakımına dahil olmuştur (Ersoy, 2009); bu değişimlerin de cinsiyetin, eşlerin doyum seviyelerindeki farklılaştırıcı rolünü azalttığı düşünülmektedir. Rosowsky ve ark. (2012)'ın kırk seneden uzun süredir evli olan çiftlerle yaptıkları çalışmada karı-kocaların evlilik doyumları arasında orta düzeyde ilişki bulunmuştur. Bu sonuç yukarıda sıralanan araştırma sonuçları göz önüne alındığında evlilik doyumunu ve cinsiyet arasında yaş, evlilik yılı süresi gibi karıştııcı değişkenlerin etkisi olabileceğini düşündürmektedir. Aşağıda, evlilik doyumunu ile ilişkisine bakılan diğer demografik değişkenler ele alınmıştır.

### **2.2.2. Evlilik Doyumunu Etkileyen Diğer Değişkenler**

Tezer (1994), cinsiyet, gelir düzeyi, yaş, eğitim seviyesi gibi demografik değişkenlerin evlilik doyumunu ilişkisinde anlamlı veya anlamsız olsun asgari koşullarda ele alınamayacak kadar karmaşık olduğunu fakat aynı zamanda evlilik araştırmalarının da vazgeçilemez unsuru olduğunu söylemektedir.

Kimi çalışmalarda evliliğin süresi, yaş, çocuk sayısı, gelir düzeyi, eski medeni durum gibi faktörlerle evlilik doyumunu arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna

ulaşmıştır (Johnson, Zabriskie ve Hill; 2006). Benzer şekilde Çağ ve Yıldırım (2013)'in araştırmasında evlilik süresi, çocuk sayısı, eşler arasındaki yaş farkı, gelir düzeyi değişkenlerinin evlilik doyumunu yordamadığı görülmüştür. Kimi çalışmada ise tersi sonuçlarla karşılaşılmaktadır. Alaçam (2020); cinsiyet, yaş, gelir düzeyi, evlilik yaşı, evlilik süresi, çocuk sayısı, evlilik şekli, tanışıklık süresi, yaş farkı ile evlilik doyumunu arasında anlamlı sonuç olduğunu tespit ederken Taşköprü (2013) tarafından da yaş, çocuk sahibi olma, gelir düzeyi ve evlilik süresi değişkenleri ile evlilik doyumunu arasında anlamlı ilişki saptanmıştır. Batıgün ve Sunal (2017) da kadınların evlilik doyumunu üzerinde eğitim düzeyi ve gelir düzeylerinin anlamlı etki yaptığı sonucuna ulaşmıştır.

Tezer (1994)'in çalışmasında ise cinsiyet, eğitim seviyesi, gelir düzeyi gibi demografik değişkenler içerisinde evlilik doyumunu yordayan tek faktörün yaş olduğu sonucuna ulaşılmıştır buna göre insanlar yaş aldıkça evliliklerinden daha çok doyum almaktadır. Gorhoff, John ve Helson (2008), 18 yaş üzerinde olan kadınlarla gerçekleştirdikleri boyamsal bir çalışmada, evlilik doyumunun zaman içerisindeki değişimini incelemiştir. Buna göre orta yaş döneminde kadınların evlilik doyumunun yükseldiği ancak bu artışın yaş almakla değil boş yuvayla ilgili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmaya göre boş yuvaya geçiş yaşayan kadınların evliliklerinden aldıkları doyum, çocuklarıyla birlikte yaşayan ya da uzun süredir çocuklarından ayrı yaşayan kadınlardan fazlaydı. Aslında çocukların büyüüp evden ayrılmasıyla eşlerin birbirlerine ayırdıkları kaliteli zaman artıyordu ve bu da kadınların evliliklerinden aldıkları doyumunu yükseltmekteydi.

Türkiye Aile Yapısı Araştırması (2014), verilerinde erkeklerin %87'sine, kadınların %81,4'üne göre çocuk, eşleri birbirine yakınlaştırmaktadır. 2011 verilerinde ise bu oran %82-89 aralığına yükselmekle birlikte eğitim seviyesi yüksek çiftlerde bu düşünceye katılma oranı düşüktür. Bu durum üzerinde yüksek eğitim seviyesindeki ailelerin çocukların bireyselliğinin farkında olduğu söylenebilir. Yanı sıra 2006 verilerinde eşler arasında yaşanan sorunlarda %34,8 oranla ilk sırada ev ve çocuklarla ilgili sorunlar gelmektedir. Çocukların eşlerin ilişkisine etkileriyle birlikte çocuklara yönelik sorumluluk paylaşımındaki çatışmaların da evlilik doyumuna yansımaları olduğu söylenebilir (Canel, 2007). Yogev & Brett (1985)'e göre ev işleri ve çocuk bakımıyla ilgili adil bir planlamanın yapılması evlilik doyumuna katkı sağlayabilir ya da aksine evlilik doyumunun yüksek olması eşlerin aralarında iletişim kurmalarına ve

gerekli planlamayı yapmalarına kolaylık sağlayabilir. Yaptıkları çalışmada da kadınlar eşleriyle çocukların sorumluluğunu ve ev işlerini paylaştıklarında evliliklerinden daha çok memnuniyet duyduklarını ifade etmişlerdir. Sullivan (2008) salt çocuğun varlığının değil; kadınların, eşlerinin ebeveyn rolüne bağlı olduklarını algılamalarının da evlilik doyumlarını arttırdığı sonucuna ulaşmıştır. Aslında evlilik doyumunu üzerinde çocukların varlığına yönelik çeşitli görüşler mevcuttur ve ortak bir noktada buluşmamaktadır. Kimi araştırmalar çocuksuz çiftlerin evliliklerinden aldıkları doyumun daha yüksek olduğunu söylerken kimileri de çocukların varlığının ilişkiyi güçlendirerek doyum düzeyini arttırdığını söylemektedir (Çelik, 2006).

Evlilik doyumunu araştırmalarında, karı-kocaların eğitim düzeylerini ele almak daha doğru sonuçlar verebilir (Edwards, 2009). Çünkü eğitim seviyesi yükseldikçe eşlerin birbirleriyle daha rahat ve doğrudan iletişim kurmaları, duygu ve düşüncelerini ifade edebilmeleri ve eşleriyle empati kurabilmeleri beklenmektedir. Eğitim seviyesi yüksek çiftler anlaşmazlık ve çatışmaları karşılıklı görüş ve düşüncelere saygı duyarak çözebilir aksine eğitim seviyesi düşük bireylerde empati düzeyi düşük olabilir ve tek bir eşin fikrine göre çatışma çözülmeden sonlandırılabilir (Yalçın, 2014). Yapılan bir çalışmaya göre yüksek lisans ve doktora diplomasına sahip olanların evlilik ve yaşam doyumları ilkökul ve ortaokul mezunlarına göre daha yüksek bulunmuştur. Bu durum üzerinde etkili olduğu düşünülen faktörler yukarıda da bahsedildiği gibi eğitim seviyesinin yükselmesiyle eşlerin iletişim becerilerinin gelişmişliğinin yanında çalışma koşullarından dolayı boş vakitlerinde birbirleriyle daha çok kaliteli zaman geçirebilecekleri yönündedir (Yıldız ve Büyükşahin-Çevik; 2016).

Evlilik doyumunu ve eğitim düzeyi ilişkisiyle de ilgili literatürde pek çok çalışma anlamlı ilişki saptamıştır. Öte yandan bu anlamlı ilişki kimi çalışmalarda pozitif yönlüken (ör; Başat, 2004; Ayub ve Iqbal, 2012; Madanian ve Mansor, 2013; Demirli ve Kendir, 2016) kimilerinde negatif yönlüydü. Çağ ve Yıldırım (2013) bu ikili arasındaki ilişkiyi negatif yönlü bulmuşlardır. Buna göre çiftlerin eğitim düzeyi arttıkça evliliklerinden aldıkları doyum azalmaktaydı. Eğitimle evliliğe yüklenen anlam ve değişen beklentilerin yanı sıra artan bireysellik ve özgürlük düşüncesi bu sonucu açıklayabilir. Ayrıca eğitim düzeyi düşük çiftlerin evliliğine kök ailelerin etkisinin daha fazla olma olasılığı da yüksektir ve bu durumda evlilik doyumunu düşürebilir (Çelik, 2006). Eğitim düzeyi ile cinsiyetler arası farklılaşmanın evlilik doyumunu üzerindeki etkisine bakıldığında Kabasakal ve Soylu (2016), eğitim düzeyinin yükselmesiyle evlilikten

alınan doyum üzerinde cinsiyet rollerinin farklılaştırıcılığının azaldığını söylemektedir. Tynes (1990)'ın çalışmasında ise erkeğin eğitim düzeyinin kadının üstünde olduğu evlilikler de daha fazla çatışmanın ve daha az olumlu geribildirim olduğuna ancak tersine kadının eğitim düzeyi erkekten yüksek olduğunda evlilik doyumlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu veriler toplumsal cinsiyet rollerinin değiştiğinin açık göstergesidir.

Kısaca özetlenecek olursa; alanyazın incelendiğinde, cinsiyet, yaş, eğitim seviyesi, gelir düzeyi, çocuk sayısı, evlilik süresi gibi çeşitli demografik değişkenlerin evlilik doyumuyla negatif veyahut pozitif yönde anlamlı olduğu sonucuna ulaşmak güçtür. Sonuçlar arasındaki farklılıkların seçilen örneklemden ve dolayısıyla karıştırıcı değişkenlerden kaynaklandığı düşünülmektedir.

### **2.2.3. Evlilik Doyumu ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar**

Evlilik doyumunu açıklayan çeşitli kuramsal yaklaşımlar mevcuttur. Bu kuramsal yaklaşımlardan bazıları aşağıda ele alınmıştır.

#### **2.2.3.1. Psikodinamik Kuram**

Psikodinamik yaklaşım evlilik içi çatışmaları çözmeye yönelik tedavi yaklaşımlarının en eski ve en yaygın olanıdır. Psikodinamik yaklaşıma göre insanlar bilinçli ya da bilinçsiz olarak narsistik ihtiyaçlarını karşılayabilecek eşler aramaktadırlar. Bu narsistik ihtiyaçların bastırılması ve olası eşe yönelik içe atılması ve yansıtılması, bireylerin ihtiyaçlarını tamamlayacakları eşleri seçmelerine hizmet etmektedir. Mesela eşlerden biri baskın ve agresifken diğeri itaatkâr ve mazoşist ya da biri duygusal olarak uzakken diğeri şefkat isteyebilir. Kısaca bireylerin ego ideallerini en iyi karşılayacak kişileri eş olarak seçtikleri söylenebilir. Ancak kişilik özelliklerinin benzer olduğu eş seçimlerinin de varlığından bahseden çalışmalar da mevcuttur. İhtiyaç tamamlayıcılığın eş seçimini etkilediği ve sonucunda da evlilikten alınan doyumunu artırdığı düşünülmektedir. Yapılan bir araştırmada dört yıl evli kaldıktan sonra boşanan ve yeni evli çiftlerin benzerlik ve ihtiyaç tamamlama durumları karşılaştırılmıştır. Evli kalan çiftlerde ihtiyaç tamamlama yaklaşımının anlamlı düzeyde olmadığı ancak eşler arası benzerliğin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Boşanmış çiftlerde ise hem benzerlik hem de ihtiyaç tamamlama ile ilgili anlamlı bir

bulguya ulaşılamamıştır. Eşler arasındaki benzerliğin derecesi ile evlilik doyumları arasında pozitif yönlü ilişki vardır. Aynı zamanda çiftler arasındaki benzerliğin evliliğin devamlılığı üzerinde de etkili olduğu söylenebilir. Diğer yandan Psikodinamik yaklaşıma göre eşlerin her birinin psikoseksüel gelişimi evlilik ilişkisinde önemli bir rol oynamaktadır. Psikoseksüel evrelerde karşılaşılan çatışmaların sağlıklı olarak çözülmesi tatmin edici evlilikler yaşamak için önemlidir (O’Leary ve Smith, 1991).

### **2.2.3.2. Dinamik Hedef Teorisi**

Evlilik doyumu kavramına olan ilginin artmasıyla, dinamik hedef teorisi, önceki yaklaşımları yaşam boyu gelişim perspektifiyle kaynaştırarak ele alan ilk teoridir. Evlilik doyumunun dinamik hedef teorisine göre insanların kurdukları evlilik ile ulaşmak istedikleri birden çok hedefleri vardır (Li ve Fung, 2011).

Evlilik hedefleri 3 kategoride ele alınmaktadır (Li ve Fung, 2011);

*Kişisel gelişim hedefleri;* insanların evlilik ile kendini gerçekleştirme ve geliştirme istediği ile ilgilidir. Evlilik yalnızca çiftler ve ilişkileri ile ilgili değildir, aynı zamanda evlilik ile beraber sosyal ilişkiler kurulmaktadır ve bu sosyal ilişkiler insanların kişisel hedeflerine ulaşmasında destekleyici bir rol oynamaktadır.

*Eşlik hedefleri;* insanların evlilikteki aidiyet ve bağlılık ihtiyaçlarıyla ilgilidir. Sternberg (1986)’in Aşk Üçgeni Teorisine göre de aşkın üç bileşeninden ikisi yakınlık ve bağlılıktır. Her ikisi de eşlik hedefleriyle yakından ilgilidir.

*Araçsal hedefler;* evliliğin pratikteki yansıması ile ilgilidir. Buna göre eşler; ev işleri, aile bütçesini yönetme ve çocuk yetiştirme gibi yükümlülükleri paylaşmalı. Araçsal hedeflere ulaşılabilmesi başarılı bir evlilik için gereklidir.

Sayılan bu 3 tür evlilik hedefleri önceliklere göre yaşam boyu değişiklik gösteren dinamik bir yapıdadır. Buna göre genç çiftler için öncelikli olan kişisel gelişim hedefleri iken, orta yaşlı çiftler için araçsal hedefler ve yaşlı çiftlerde eşlik hedefleridir. Bireylerin yaşam dönemlerine göre öncelikli hale gelen hedefe ulaşıp ulaşılamaması evlilik doyumunu etkilemektedir (Li ve Fung, 2011).

### **2.2.3.3. Yükleme Kuramı**

Alanyazında sorunlu evliliklerdeki yüklemelere önem verilmektedir. Kelley'e göre yükleme, insanların 'neden' şeklinde başlayan sorulara 'nasıl' cevap verdikleriyle ilgilidir. Bu yüklemeler nedensel yükleme ve sorumluluk yüklemeleri olarak ikiye ayrılmaktadır (Tutarel – Kışlak, 1995). Nedensel yükleme Heider (1958)'e göre algısal süreçle benzerdir. Bir olayın objektifliği kişi için önemli değildir belirleyici olan kişinin o olay karşısındaki algısıdır. Sorumluluk yüklemesi ve evlilik doyumu arasından önemli bir ilişki bulunmaktadır. Uyumsuz eşler, uyumlu eşlere nazaran karısının/kocasının olumsuz davranışının suçlanmaya değer olduğunu ve bu davranışın ardında kötü niyetin ve bencilliğin olduğunu düşünme eğilimindedir (Tutarel – Kışlak, 1995).

Evlilikteki sorunlara ve olumsuz eş davranışlarına yönelik yapılan nedensel ve sorumluluk yüklemeleri ile evlilik doyumu arasında kuvvetli bir ilişki vardır. Sorunlu çiftler, eşlerinin olumsuz davranışlarının nedenlerini içsel özelliklerine atfederken eşlerinin olumlu davranışlarını ise durumsal olarak değerlendirme eğilimindedir (Fincham ve Bradbury, 1987). Thompson ve Kelley (1981)'e göre sorumluluk hükümleri doyuma yönelik genel duygularla bağlatılıdır. Buna göre ilişkideki doyum arttıkça eşin olumlu faaliyetlerine verilen sorumluluk kredisi artmakta ve negatif faaliyetleri için yapılan sorumluluk yüklemesi azalmaktadır. Eşlerin yaptıkları olumsuz yüklemeler ile evlilik doyumları arasında negatif yönlü kuvvetli bir ilişki vardır (Dowd, Means, Pope ve Humphries, 2005). Buna göre çiftlerin yapacakları düşük olumsuz yüklemeler yüksek derecede evlilik doyumunu öngörmektedir.

### **2.2.3.4. Bağlanma Kuramı**

Bowlby (1973, 1980) bağlanma kavramını, bireylerin kendilerine yakın hissettikleri kişilerle birlikte olmayı isteme ve o kişinin yanında olduğunda kendini güvende hissetme (Özer, Cihan-Güngör, 2012) ile birlikte aralarında kurulan sağlam duygusal bağ olarak tanımlamaktadır. Dış dünya ile ilgili herhangi bir deneyimi bulunmayan canlı, içgüdüsel olarak kendisinden daha olgun ve deneyimli bir figüre bağlanır (Akt. Sığırcı, 2010). Bebeğin yaşamının ilk yıllarında anne babasının tepkileriyle oluşturduğu zihinsel şemaları ileride kuracağı yakın ilişkilerindeki davranışlarını oluşturur (Kışlak ve Çavuşoğlu, 2006).

Bireyin romantik ilişkilerinde yakınlığı algılama ve tepki verme şeklini oluşturan bağlanma biçimini, çocukluk zamanındakine paralel olarak üç bağlanma stiline göre ortaya koyar. Bu üç bağlanma stili; güvenli bağlanma, kaygılı bağlanma ve kaçınan bağlanmadır. Güvenli bağlanan bireyler yakınlık kurma konusunda rahattır ve sevgilerini gösterebilen sevecen bireyler olarak ifade edilebilirler. Kaygılı bağlanan bireyler, yakınlık kurmaya ihtiyaç duyarlar, akılları sürekli olarak ilişkileriyle meşguldür ve ilişkilerine yönelik yoğun endişeler yaşarlar. Kaçınan bağlanan bireylerse yakınlık kurarlarsa özgürlüklerini kaybedeceklerini düşünürler ve insanlarla ilişkilerini en düşük seviyede tutmaya çalışırlar. Bu bağlanma stillerine sahip olan insanlar; yakınlık kurmaya bakış açıları, çatışmayla başa çıkma yolları, cinselliğe yönelik tutumları, istek ve ihtiyaçlarını dile getirme şekilleri, eşlerinden ve ilişkilerinden beklentilerine göre birbirlerinden ayrılırlar (Heller ve Levine, 2018).

Yetişkin bağlanmasında ilişki doyumu için bağlanma, bakım ve cinsel birleşmenin bütünleştirilmesi gerekmektedir. Bağlanma kuramına göre duygusal destek, cinsellik ihtiyacı, bakım gereksiniminin yanında bireylerin sosyalleşme ihtiyacı da vardır. Buna göre bir ilişki bu ihtiyaçları karşılayabildiği kadar doyurucudur. Bağlanma kuramı insanların ihtiyaçlarının neler olabileceğini ve partnerin bu ihtiyaçlara olumlu yanıt vereceğine güvenmenin neden önemli olduğunu açıklar. Kurama göre doyum alınamayan evlilikler devam edebilir çünkü yalnızca yakınlığın verdiği güvenlik hissi dahi bağlanılan kişiden ayrılmaktan kaçınmaya yol açabilmektedir (Dönmez, 2000).

Güvensiz bağlanma geçmişine sahip olmak, doyum alınmayan ilişkiyi sürdürmeye imkân verir çünkü böyle bireylerde ilişki beklentiler asgari seviyededir. Duygusal bir ilişki kurulduktan sonra arada az da olsa güven varsa çiftler mutlu olsun ya da olmasınlar ilişkiyi sürdürme eğilimine sahiplerdir. Ayrılma fikrinin verdiği kaygı bağlanma şekillerini aktifleştirebilmekte ve başka bir seçenek olmadığı sürece etkinleşen bağlanma davranışları kişiyi ilişkiye devam ettirebilmektedir (Dönmez, 2000).

#### **2.2.3.5. Sosyal Mübadele Kuramı**

İkili ilişkiler üzerine oluşturulan çeşitli kuramsal modellerden biri de Thibaut ve Kelley'nin (1959) etkileşim sonuçları kuramı diğer adıyla sosyal mübadele kuramıdır. Bu model ikili ilişkilerin kurulması, sürdürülmesi ve sonlandırılmasına ilişkindir.

Sosyal mübadele kuramına göre ilişkiden alınan doyum ile ilişkiye bağımlı olma farklı anlamlara gelen kavramlardır. Şöyle ki bir insan ilişkiden doyum almasa bile bağımlılığı yüksek olduğu için sürdürme eğiliminde olabilir. Bu bağlamda araştırmacılar doyum ve bağımlılık kavramlarının değerlendirilmesinde öznel ölçüleri, karşılaştırma düzeyi ve seçenekler için karşılaştırma düzeyi olarak isimlendirmişlerdir. Karşılaştırma düzeyi ilişkideki doyum/doyumsuzluk konusundaki nötr noktayı ifade etmektedir. İlişkiden alınan sonuç nötr noktanın üstündeyse doyum yüksek, altındaysa ilişki doyum vermiyor demektir. Alınan doyuma bağlı olarak da nötr nokta yükselmektedir. Seçenekler için karşılaştırma düzeyiyse bireyin yaşadığı ilişkiyi başka birileriyle yaşadığında alacağı doyuma yönelik tatmininin orta noktasıdır. Sonuç olarak insanlar bir ilişkiden aldığı doyuma karar verirken karşılaştırma düzeyini, ilişkiyi sürdürüp sürdürmeyeceğine karar verirken de seçenekler için karşılaştırma düzeyini baz almaktadır (Hovardaoğlu, 1996).

Karşılaştırma düzeyi ve seçenekler için karşılaştırma düzeyi arasında 4 bağlantı vardır (Hovardaoğlu, 1996);

Birinci olasılığa göre; kişinin ilişki sonuçları hem karşılaştırma düzeyine hem de seçenekler için karşılaştırma düzeyine uygun veya bunların üstündedir. Bu ilişkide doyumun ve istikrarın yüksek olduğu kabul edilmektedir. Karşılaştırma yapılacak başka bir seçenek olmadığı için ilişkide bağımlılığın yüksek olduğu söylenebilir.

İkinci olasılığa göre; kişinin ilişki sonuçları karşılaştırma düzeyine uygun veya üstündeyken seçenekler için karşılaştırma düzeyinin altındadır. Bu ilişkiler doyumlu ancak istikrarsız ilişki olarak kabul edilmektedir.

Üçüncü olasılığa göre; kişinin ilişki sonuçları karşılaştırma düzeyinin altındayken seçenekler için karşılaştırma düzeyinin üstündedir. Bu ilişki birey için doyumsuzdur ancak alternatif kişilerle yaşayacağı ilişkinin sonuçları daha kötü olacağına yönelik tahmininden dolayı ilişkiyi sürdürme eğilimindedir.

Dördüncü olasılığa göre; kişinin ilişki sonuçları hem karşılaştırma düzeyinin hem de seçenekler için karşılaştırma düzeyinin altındadır. Bu ilişkinin doyumsuz ve istikrarsız oluşu göz önüne alındığında ilişkinin sonlanacağını söylemek işten bile değildir.

### **2.2.3.6. İncinme, Stres, Uyum Sağlama Modeli**

İncinme, stres ve uyum sağlama modeli (Vulnerability-Stress-Adaptation Model), Karney ve Brandbury (1995) tarafından geliştirilmiştir. Bu modelde, evlilikte ortaya çıkabilecek incinme, stresli olaylar ve uyumsuzlukların (eşle empati kuramama, problem çözme becerilerinden yoksunluk gibi), zaman içerisinde evlilik doyumu üzerinde, dolayısıyla da evlilik kalitesi ve istikrarında değişimlere yol açabileceği savunulmaktadır. Yani bu model, ilişkideki boylamsal değişim ile çift arasında yaşanan değişiklikleri açıklamaya yöneliktir (Langer, Lawrence ve Barry, 2008). Modele göre, stresli olaylar karşısında uyum sağlama becerisi olan ve incinmeye karşı daha dayanıklı olan çiftlerin, evliliklerinin devamlılığının yanısıra evliliklerinden aldıkları doyum da yüksek olmaktadır (Houser, 2009).

### **2.3. Affetme Kavramı**

Geçtiğimiz son 19 yılda ruh sağlığı uzmanları, araştırmacılar, dini liderler ve halk tarafından affetme kavramına karşı bir ilgi doğdu (Freedman, Enright ve Knutson, 2005). Kökleri büyük dinlerin öğretilerine dayanan affetme sözcüğü yüzyıllardır birçok kültürün kelime dağarcığında bulunmaktadır. Fakat Freud, James, Adler, Horney ve Frankly gibi psikoloji alanının önemli isimleri affetmeyi görmezden gelmişlerdir ve bu nedenle ruh sağlığı alanında yeni bir kavramdır (Rotter, 2001). Affetmenin birey üzerindeki psikolojik ve öznel sağlığını artırıcı etkisiyle psikolojik bir güç olduğunun fark edilmesi son yıllarda ruh sağlığı uzmanları ve araştırmacılar tarafından ilgi görmeye başlamasına sebep olmuştur (Zümbül, 2019).

Affetme üzerine alanyazında ortak bir tanım olmamakla beraber; Türk Dil Kurumunda affetmek, bağışlamak, hoşgörüyü karşılamak, mazur görmek olarak tanımlanmıştır (TDK, 2022). Affetme başkasının ya da başkalarının adaletsizliği karşısında kişinin isteyerek, özgürce kızgınlıktan vazgeçmesidir (Baskın ve Enright, 2004). Affetmek için suçlunun özür dilemesi gerekmez, affedilmek bir armağandır ve armağan özgürce sunulmalıdır (Enright, Gassin & Wu, 1992). Affetme; yaralayana karşı düşmanlık gibi olumsuz duygulardan, intikam alma gibi olumsuz düşüncelerden, sözlü saldırı gibi olumsuz davranışlardan kurtulma ve bunlar yerine şefkat gösterme gibi olumlu tutumlar edinme olarak ifade edilebilir (Rye & Pargament, 2002).

Yaralayana verilen tepkilerin duygusal, düşünsel, davranışsal boyutları olduğu gibi yaralanmanın da çeşitli boyutları vardır. Psikolojik, duygusal, fiziksel ya da ahlaki yaralanma olabilir. Yaralı kişi, sadece duygu ve düşünce yoluyla dahi olsa yaralayana bir savaş içerisinde. Yaralı savaşı bırakıp yaralayana koşulsuz kabul gösterdiğinde 'affeden' olarak anılır. Affetme kişisel, derin ve uzun bir yaralanma veya incinme sürecinin ardından gerçekleşen yine uzun ve zorlu bir yolculuktur (Enright, Gassin & Wu, 1992). Yaralı kişi öncelikle verilen zararı değerlendirir, zararın etkilerini kabullenir sonrasında kendi isteğiyle öç almaktan, cezalandırmaktan ve kin gütmekten feragat eder. Kişi kendine verilen zararlarla ilgili zamanla olumsuz duygu ve düşüncelerden uzaklaşır ve bunlar yerini yapıcı duygu ve düşüncelere bırakır (Karduz, 2019). Böylece affetme eyleminin en önemli katkısının affedene olduğu söylenebilir. Birini affetmenin yaydığı sevgi hem affedeni hem de affedilene dönüştürür. Bazı durumlarda affetme ilişkinin eski haline dönmesiyle kalmaz ilişkiyi eskisinden daha güzel bir hale de getirebilir (Enright, Gassin & Wu, 1992).

Alanyazında affetme nedir sorusundan önce affetme ne değildir sorusu sorulmaktadır. Türk Dil Kurumunun tanımının aksine affetmek; mazur görmekten, göz yummaktan, uzlaşmaktan ve unutmaktan farklı bir kavramdır. Mazur görmek, affetmekten farklıdır; çünkü maruz görüldüğünde ortada suç yoktur ya da suçlu kişi haksız değildir (Baskın ve Enright, 2004). Bu durumda affetmek için ortada bir haksızlık ve haksızlık eden olmalıdır. Göz yummak, affetmekten farklıdır; suçu yok saymaktır dolayısıyla affetmeye gerek kalacak bir durum yok demektir. Af, affetmekten farklıdır; yargı organları tarafından verilebilecek bir karardır. Unutmak, affetmekten farklıdır; unutmada ortada bir suç olduğuna dair düşünceler bilinçten uzaklaştırılır ve affetmek olayı düşünmemek değildir, zihin bilinçli olarak sürekli olayla meşgul olmasa dahi hemen bilinç öncesi bir seviyede duygusal yükü azalmış olarak yeni bir incinme durumuna karşı önlem alabilmek için varlığını korur (Akhtar, 2002). Uzlaşmak da affetmekten farklıdır; uzlaşma iki taraflı gerçekleşen bir süreçtir ve ilişkinin tekrar kurulması demektir (Fincham, Hall, & Beach, 2005). Uzlaşma olmadan da affedilebilir. Ve insanlar affetseler bile affettikleri olayı/durumu nadiren unuturlar. Çünkü insanlar travmatik olayları hatırlama eğilimindedir ancak affettiğinde olaylara farklı açılardan yaklaşmayı başarabilir ve içindeki öfkeyi atabilir (Baskın ve Enright, 2004). Affetme öfkeyi azaltmakta işlevsel bir yöntemdir. Kişi affettiğinde olumsuz unsurlar ortamdaki unsurlardan çıkarken ortama olumlu unsurlar dâhil edilmiş olunur (Freedman,

1998). Çünkü affetmeyle birlikte suçluya olumlu tepkiler vermeye başlar (Taysi, 2007). Affetme ‘paspas olmak’ ya da bir zayıflık göstergesi değildir; insanların kötü davranışlarını devam ettirmelerine müsamaha göstermek değildir; duyarsız, istismarcı veya kabul edilmez davranışlarını değiştirmeye istekli olmayan kişiler inanmak ya da onlarla uzlaşmak da değildir. Affetme; birinin yaptığı haksız davranışa verilen duygusal, entelektüel ve ahlaki bir yanıtıdır (Fitzgibbons, Enright & O Brien, 2004).

Affetme, yaralayan kişinin haksızlığına karşı yaralananın merhametiyle ahlaki bir bağlamda ortaya çıkar. Affetme yaralayanın menfaatinden ziyade yaralının kendisi için yaptığı bir eylem olarak görülmektedir fakat affetme bir kendi kendine yardım sürecinden ibaret değildir; affedene, affedilene ve yakın çevrelerinde ilişkili oldukları diğer bireylere karşı da iyileştirici etkisi vardır (Freedman, Enright & Knutson, 2005). Affetmede yaşanacak zorluk veya kolaylık, yaralanmanın boyutuna ve yaralanan ile yaralayan arasındaki ilişkiye bağlıdır. Affetme, içerisinde önemli bireysel farklılıklar barındıran karmaşık bir süreçtir. Affeden kişi, yaralayanda olumlu bir değişim olacağı umidiyle ilişkinin yeniden kurulması beklentisindedir (Freedman, 1998).

Affetme kavramı, antik çağlardan beri dini yaşamı benimsemiş toplumlar içerisinde yakın insan ilişkilerini iyileştirme ve onarmada etkili bir faktör olarak kullanılmaktadır (Hargrave & Sells 1997). İnsanların en sevdikleri kişileri incitme olasılığı paradoksal olarak daha yüksektir çünkü insanlar arasındaki yakınlaşma düzeyi yükseldikçe birbirlerine karşı olan savunmaları azalmaktadır (Taysi, 2007), bu nedenle de yakın ilişkilerde affetmeyi anlamak büyük önem arz etmektedir. Evlilikte affetme eğiliminin varlığı veya eksikliği, evlilikten alınan doyum ve ilişkinin dinamiklerini anlamada önemli bir yol göstericidir (Fincham, Hall & Beach, 2005). Yaralanmış olmasına karşın pek çok birey ilişkilerini sürdürme eğilimindedir. Eğer ilişkinin sürekliliği ya da kolaylaşması ve yaralanmanın yarattığı olumsuz tutumlarla baş edilebilmesi isteniyorsa affetme burada önemli rol üstlenmektedir (Taysi, 2007).

### **2.3.1. Evlilikte Affetme**

Karı-kocalar ya da partnerler arasında eşi tarafından hiçbir zaman ‘haksızlığa uğratılmamış’, ‘hayal kırıklığı yaşatılmamış’, ‘incitilmemiş’ olduğunu söyleyecek birilerinin çıkması düşük bir ihtimaldir. Çünkü paradoksal şekilde insanlar en yakın olduğu kişiler tarafından en çok incitilmektedir. Bireyler yakın ilişkilerinde eşe

güvenlerinin verdiği rahatlıkla gönüllü olarak duvarlarını yıkmakta ve kendini savunmasız hale getirmektedir. Bu savunmasızlık bir yandan iyi oluşu artırmada etkili olurken diğer yandan diğer eş tarafından yaralanmaya ortam hazırlar. En savunmasız anda açılan yara kişiyi daha derinden etkiler; yaralayana karşı öfke, kızgınlık, hayal kırıklığı gibi olumsuz duygular geliştirilir. Yaralayan eşten uzaklaşma ya da intikam alma veya misilleme yapma istekleri tipik tepkilerdir. Yaşanan yaralanma ilişkide uzaklık/yabancılaşma yaşanmasına sebep olur (Fincham, 2000). Eş tarafından gerçekleşen yaralanmalar, ilişkinin devamlılığının nasıl sağlanacağı sorusunu akla getirmektedir ve bu devamlılığı sağlayabilmek temel bir sorundur. Affetme bu sorunu çözenin etkili yollarından biridir (Fincham, 2000), ilişkinin devamlılığında ve yeniden canlılık kazanmasında ya da yeniden kurulmasında önemli bir faktördür (Gündüz ve Çelik, 2018).

Araştırmacılar son zamanlarda affetmenin duygusal iyi oluşa, fiziksel sağlığa ve sağlıklı yakın ilişkileri sürdürmeye yönelik etkisini fark etti. Affetme özellikle evlilikler için büyük öneme sahiptir. Fenell (1993), affetmenin romantik ilişkilerde mühim bir unsur olduğunu, affedilmeyi istemek ve affedebilmek potansiyeline sahip olmanın evliliğin uzun ömürlülüğüne ve evlilikten alınan doyumun artmasına katkı sağladığını söylemektedir. Araştırmacılar ve ruh sağlığı uzmanları da affetmenin başarılı bir evliliğin temeli olduğunu düşünmektedir. Affetme mevcut sorunları çözmede ve gelecekte ortaya çıkabilecek sorunları önlemede yardımcıdır. Affetme içten gelerek gelişen bir süreç olsa dahi bir profesyonelden yardım alarak da öğrenilebilir (Fincham, Hall & Beach, 2006).

Eşler arasında yaşanan çözülmemiş ihlaller; zihinde tekrar tekrar yaşanabilir, zihin olayla meşgul oldukça bu durum eşle olan ilişkideki sorunları çözmek yerine daha da güçlendirebilir. Zaman içerisinde eşin suçlu eşe tepkileri otomatikleşir ve aralarındaki çatışmanın boyutunu yukarı tırmandırır. Affetme ve ilişki doyumunu arasındaki ilişkinin yanı sıra eş suçlarının affedilmesi süreci de anlaşılırsa eğer, etkili bir çatışma çözme yönteminin desteklenmesi kolaylaşacaktır (Fincham, Beach ve Davila, 2007). Çünkü affetme ilişki doyumundan ayrı olarak çatışma çözümüyle de ilgilidir (Fincham ve ark., 2006). Affetme, kişiler arasında yaşanan sorunları iyileştirmede etkili bir yoldur (Denton & Martin, 1998). Neredeyse tüm dinler de ilahi affetmenin dışında insanların birbirlerine yönelik suçlarının ardından kişilerarası affetmeyi teşvik etmektedir (Worthington ve ark., 2000).

Fenell (1993), uzun süreli evliliklerde eşlerin en önemli özelliğinden birinin 'affetme ve affedilme isteği' olduğunu ifade etmektedir. Yaralı ve yaralayan arasında yaşanan ilişkinin yakınlığı, kalitesi; yaralayanın özür dileme girişimleri gibi etmenler affetme sürecinin nasıl gelişeceğini etkilemektedir. Ayrıca daha önce de ifade edildiği gibi affetme öğrenilebilir. Alınacak profesyonel yardım ile klinisyenler, olumlu duyguları aktifleştirerek, ilişkinin güçlü yönlerini ortaya çıkararak ve yaralayan eş hakkında olumlu tutumlar geliştirmeye yardım ederek çiftlerin affetme sürecini destekleyebilir (Fincham ve ark., 2006).

### **2.3.2. Affetme Türleri**

Affetme; kendini affetme, diğerlerini affetme ve durumu affetme olarak alt başlıklara ayrılmaktadır.

#### **2.3.2.1. Kendini Affetme**

Diğer insanları ya da bireyin kendisini yaralaması sonucunda kendini affetme elzem hale gelebilmektedir. Birey, diğerlerine karşı yaralayıcı davranışları sonucunda kendine manevi zarar verebilir veya direkt kendisine yönelik (uyuşturucu, alkol, kumar bağımlılığı vb.) suç işleyebilir (Szablowinski, 2012). Literatürde çalışmalar daha çok başkalarını affetme üzerine odaklanmaktadır ancak affetmenin kişilerarası boyutu olduğu gibi içsel bir yönü de vardır. Araştırmacılar kendini affetmeyi diğerlerini affetme bağlamında ele almış ve affetmenin bu iki alt boyutu arasında benzerlikler olduğunu ileri sürmüşlerdir. Ancak kendini affetmemenin bedeli diğerlerini affetmemenin bedelinden daha ağırdır. Çünkü insan affetmediği bir kişiden uzak durabilir fakat kendisinden kaçamaz (Tangney ve ark., 2005).

Kendini affedememe cezalandırıcı bir eylemdir ve bu durumun benlik saygısında düşüklük, nevrotiklik ve suçluluk eğilimlerini artırdığı düşünülmektedir (Ranganadhan & Todorov, 2010). Kendini affetmemeye beraber bu suçluluk, utanç hisleri ve kendinden nefret etme üst seviyelere ulaştığında kişinin manevi ve ruhsal iyi oluşunu zedelemektedir. Kişiyi suçunun affedilebilir olduğu yönünde destek olunması kendini affetme sürecini kolaylaştıracaktır (Szablowinski, 2011). Ayrıca insanların pek çoğu kendisini haksız yere suçlamaktadır oysa kişinin kendisiyle barışık yaşaması

kişiliğinin tüm yanlarını kabullenmesi demektir (Jacinto & Edwards, 2011). Bu durumda kendini affetme kişiliğin bütünleşmesi yolunda atılacak kıymetli bir adımdır. Kendini affetme; bir başka kişiye verilen duygusal, fiziksel zarar veya bunlara yönelik düşünce boyutunda kalan eylemler ile kişinin kendisini suçlaması sonucunda kendine yönelik gerçekleştirdiği ödevidir (Jacinto & Edwards, 2011). Kendini affetmeye yönelik yapılan kısıtlı tanımlamalarda ortak nokta bireyin kendi kabahatli davranışları karşısında kendisini sevmesi ve kendisine saygı duymasıdır. Felsefecilere göre kendini affetme kişinin kendisine olan saygısını yeniden yapılandırmasıdır ve yenilenme de denebilecek bu değişim için üç unsuru kabul etmek gerekir. İlk olarak kendini affetmenin gerçekleşmesi için ortada nesnel bir hata ya da haksızlık olduğu görülür, sonrasında bu hata ya da haksızlığın yarattığı olumsuz duyguların üstesinden gelinmesi ve son olarak kişinin kendisini kabul etmesi gerekir. Kendini affetme bir motivasyon değişimi sonucunda meydana gelir; kişinin artık suçuyla ilgili uyarıcılardan kaçınmaya ve kendini cezalandırmaya yönelik motivasyonu düşer ve kendine karşı şefkatli olma isteği artar (Hall & Fincham, 2005).

Evlilik ve genel affetme araştırmalarında ihmal edilen (Fincham ve ark., 2005) affetmenin diğer boyutlarından farklı olarak kendini affetme, daha çok sağlık ve refah bazında incelenmiştir (Webb ve ark., 2017). Ayrıca kişinin kendini affetmesinin evlilikte yaşanan suçların ardından eşlerin birbirlerine bağlılıklarının ve ilişkilerinin devamlılığının korunmasında önemli olduğu düşünülmektedir. Kişilerarası affetmenin evliliği etkileyeceği sanılabilir ancak şaşırtıcı şekilde kendini affetme de evliliği etkilemektedir. Çünkü kişi yaralayıcı eylemleriyle eşine zarar verdiğini bilmektedir ve kendine zarar veren düşünceleriyle yaşadığı suçluluk hissi eşinden uzaklaşmasına sebep olmaktadır; bu durumda kişilerarası affetmemenin eşler arasında yarattığı uzaklık, kişi kendini affetmediğinde de yaşanabilmektedir çünkü akabinde yine eşler arasında yabancılaşma meydana gelmektedir (Fincham ve ark., 2006). Oysaki kişilerin kendilerini affettikçe evliliklerinden aldıkları doyumun arttığına yönelik araştırma sonuçları mevcuttur (Çıtışlı-Turgut, 2018).

### **2.3.2.2. Diğerini Affetme**

Kişilerarası affetme, bir grubun diğerini affetmesine ya da tanrı ile insan arasındaki bağışlamaya değil; bir insanın bir diğer insanı affetmesine denir (Enright, Gassin &

Wu, 1992). Kişilerarasında yaşanan incinmeler, yaralanmalar ilişkide oldukları hemen hemen herkes üzerinde etki bırakır. Kişiler üzerinde yara bilerek veya bilmeyerek açılabilir ancak ne şekilde olursa olsun yaralayan kişide utanç ve suçluluk duygularına, yaralanandaysa üzüntü, korku, öfke gibi olumsuz duygulara sebep olabilir. Yaralayan böyle bir durumda suçunu bağışlatabilmek için özür veya af dileyebilir, yaralı ise kendi içerisinde affetmezse ne gibi durumlarla karşılaşabileceğinin muhasebesini yapabilir. Kimi yaralılar acısını misilleme yapma yolunu seçerek soğutmaya çalışır kimi de yaşanan olayı hafife alma, bir talihsizlik olarak görme, tolerans gösterme veya yok sayma eğilimindedir (Witvliet, 2005).

Affetme, insanları ilişkideki yıkıcılığı engellemeye ve kendilerine yıkıcı şekilde davranan kişiye karşı yapıcı olmaya motive eden bir dönüşümdür. Kişilerarası affetme de motivasyonel değişiklikler aracılığıyla oluşur (McCullough, Worthington & Rachal, 1997). McCullough, Worthington ve Rachal motivasyon faktörlerini şöyle açıklamaktalar;

- a) suçlu eşe karşı misilleme yapmamaya motive olmak.
- b) suçlu eşe karşı yabancılaşmayı sürdürmemeye motive olmak.
- c) suçlu eşe yaralayıcı eylemlerine rağmen, suçlu kişiye karşı uzlaşmaya ve iyi niyetle yaklaşmaya yönelik motive olmak.

Bugay ve Demir (2011)'in üniversite öğrencilerinde hatanın özelliklerine göre affetmeyi inceledikleri çalışmada; suçun büyüklük derecesi, kim tarafından gerçekleştirildiği, yol açtığı sonuçlar ve suç üzerindeki kastın affetme üzerinde rol oynayan etmenler olduğu görülmüştür. Ve katılımcıların yarısından fazlası aile bireylerinin suçlarını affetmekte daha çok zorlandıklarını söylerken özür dilenmesinin affetmeyi kolaylaştırdığını ifade etmişlerdir. Affetme zor bir süreçken yaralı ve yaralayanın ilişkileri ve kendileri için alacakları sorumluluklarla kolaylaşacaktır. Yine başka araştırma sonuçlarına göre affetme ve evlilik doyumu arasında pozitif yönde anlamlı (Çıtışlı- Turgut, 2018) ve karşılıklı bir ilişki vardır; evlilikten alınan doyum affetme düzeyini artırabileceği gibi affetme sonucunda da evlilik doyumu artabilir (Chung, 2014). Bu bulgular bize evlilikte affetme kavramının üzerinde önemle durulması gerektiğini gösteriyor.

Tüm olumlu özelliklerinin yanı sıra affetme eylemi risk de barındırmaktadır. Bazı bireyler için affedilmeleri aynı yaralayıcı davranışları (bu davranış şiddette olabilir ve

özellikle hassasiyet gerektiren bir konudur) sürdürmelerine izin verildiği anlamına gelebilir (Karremans & Van Lange, 2004). Ancak bu, affetme her zaman istismar edilecek anlamına gelmez. Affetmek önemli bir edim çünkü mükemmel insan yoktur; her birey hata yapabilir ve büyümesi için yeni bir şansa ihtiyacı olabilir. Affedilen ve tekrar deneyebilen kişi gelişme gösterir (Szablowinski, 2011).

### **2.3.2.3. Durumu Affetme**

Affetmenin alt boyutları içerisinde belki de üzerinde en az durulan boyuttur durumu yani doğal afet, hastalık gibi insanların kontrolü dışında gerçekleşen yaşam olaylarını affetme. Oysa kendini affetme de olduğu gibi durumu affetme de çeşitli yaşam stresörleri ile baş etmede etkili yöntemlerdendir (Bugay, Demir & Delevi, 2012). Kişi önemli bir sağlık sorunuyla karşılaştığında ‘benim başıma kötü bir şey gelmez’, ‘ben sağlıklıyım’ şeklinde var olan düşünceleri sarsılır ve hastalığa karşı ‘bu hastalık hayatımı mahvetti’, ‘bunu hak etmiyorum’ gibi olumsuz tutumlar geliştirebilir. Durumu affetmeyle insanlar bu gibi durumlar karşısında olumsuz tutumlarını nötr veya olumluya dönüştürebilir (Thompson ve ark., 2005).

Araştırmacılar direkt durumları affetmeden bahsetmezken Enright ve Zell (1989)’in ise durumları affetmeyi yok saydığını söyleyebiliriz. Yalnızca kişilerarası affetmenin varlığından bahsetmişlerdir. Yani insanlar diğer insanları affetmekte fakat doğal afet ya da hastalık gibi durumlara karşı bir affetme yaşanmamaktadır. Aksine, durumu affetme “durumu affetme” başlığı altında ele alınmadan aktarılmıştır (akt. Thompson ve ark., 2005). Örneğin hasta olan birisi kendi davranışlarını bu hastalığın sebebi olarak görürse suçlaması kendine yönelik olacaktır ve en nihayetinde affedeceği kişi de kendisi olacaktır. Bir diğer ihtimalse kişi bu hastalığı genetik faktörlerle ilişkilendirebilir bu durumda suçlayacağı ailesi olacak ve yine sonunda onları affetmeyi seçebilecektir. Yapılan iki varsayımda durumu affetmekten ziyade kendini ve diğerlerini affetme ön plana çıkmıştır. Oysa durumu affetme kendini ve diğerlerini affetmeyle bağlantılı olmasının yanında ayrı bir kavramdır (Thompson ve ark., 2005). Ancak affetme karmaşık bir yapı (Zümbül, 2019) ve durumu affetme; kendini ve diğerlerini affetmeyle ilişkili (Topbaşoğlu, 2016) olduğu için affetme alt boyutlarına ayrılmaktan ziyade genel bir başlık olarak ele alınmaktadır.

### **2.3.3. Affetme Kavramına Yönelik Yaklaşımlar**

Affetme psikoloji alanında yeni bir kavram olmasından dolayı hakkında kuramsal bilgi yeterli değildir (Bugay ve Demir, 2012). Aşağıda önemli olduğunu düşündüğümüz yaklaşımlar özetlenmiştir.

#### **2.3.3.1. Psikodinamik Model**

Psikanalizin affetmeye yönelik söylemleri, belki dini alana özgü görülmesi belki yeterince özgün bir konu olarak algılanmamasından kaynaklı (Hortwitz, 2005), yok denecek kadar azdır. Yapılan bu ihmal şaşırtıcıdır çünkü psikanaliz için önemli olan yas, travma, suçluluk, cezalandırma ihtiyacı gibi konular affetmeyle yakından ilgilidir. Bu ihmale yönelik çeşitli olasılıklar ileri sürülse de gerçek neden belirsizdir. Psikanalistlerin Freud'un izinden gitmeleri, Freud'un ele almadığı konuları kendilerinin de göz ardı etmesi öne sürülen ihtimallerden biridir. Affetme kelimesinin kendisi Freud'un çalışmalarında yalnızca beş defa görülmektedir ki bunların üç tanesi bilimsellikten uzak söylemlerdir. Buna karşılık Freud'un çalışmalarında ceza kelimesinden 253 kez bahsedilmektedir (Guttman, Jones ve Parrish,1980, Akhtar'dan akt., 2002). Psikanalizin tutumuna rağmen gerçek bir affetme; önemli intrapsişik çalışmayı, bilinçli veya bilinçsiz kişinin öfkesiyle derinlemesine çalışmasını ve suçu suçlunun kişiliğinin bütününe yönelik bir bağlama oturtmasını içerir (Hortwitz, 2005).

Klein, affetmenin kökeninin erken dönem anne-bebek ilişkisine dayandığını ifade etmektedir. Bebek bol uyaran karşısında ilkel bir sınıflama yapar; nesnelere, duyguları hatta kendi egosunu dahi "iyi" ve "kötü" olarak kategorilendirir. Yanı sıra bebek kendini diğerlerinden ayırt edemez. Bunun sonucunda anne ayrı bir birey olarak algılanmaz o bir nesne hatta bir memedir. Anne tarafından ihtiyaçları eksiksiz karşılanan bebek "iyi memeye" karşı sevgi duygusu geliştirir. Açlık, acı veya rahatsızlık deneyimi karşısında ise "kötü memeye" yönelik nefret duygusu açığa çıkar. Böylece anne hem arzu edilen hem nefret edilendir. Bölünmenin bebekte aşırı kullanımı egonun işlevini engeller ve bölünme ile affetme birbiriyle tamamen zıttır, suçluyu "tamamen kötü" görme sorunlu bir durum yaratmaktadır. Affetmenin gerçekleşebilmesi için suçlunun iyi ve kötü yönlerini bütünleştirebilmek ve bölünmedeki çelişkiyi tolere edebilmek gerekir. Yaşanan aşırı bölme mağdurun suçluya karşı empati ve şefkat geliştirebilmesini engeller. Ancak zaman içerisinde

bebek annesi bütünleştirebilmeyi öğrenir ve bu durumda hem iyi meme hem kötü memeye sahip olan anneye karşı hem sevgi hem nefret duyguları hissettiğini fark eder. Ve bu aşamada bebekte onarım yapma dürtüsü açığa çıkar. Nesnelere bütünleştirmenin yanı sıra nesnelere ayırt etmesiyle başkaları için endişe duymaya başlar. Başkaları için duyulan bu endişe telafi etme ve affetme süreci için gereklidir. Onarıma yönelik dürtü, bebeğin kendisiyle başkalarını ayırtabilme ve hem kendinin hem de nesnenin çelişen duygu ve özelliklerini bütünleştirme ve hoş görme yeteneğine bağlıdır. Affetme sürecinde gerekli olan tam da budur. Anneyi bir bütün olarak gören bebek artık annesi affetme ve kendi işlediği suçlar için affedilmeyi isteme becerisi geliştirir (Goldfarb, 2005).

Bireyin yaşamındaki erken dönem yapıları, affetme becerisinin ya da affetme yetersizliğinin büyüüp kök salmasında birincil öneme sahiptir (Hortwitz, 2005). Bir çocuğun bölünmeyi aşması, annesiyle kurduğu düşlemsel hasarı onarması ve onun yardımsever, affedici yönleriyle özdeşim kurması sonraki yaşamında sahip olacağı affetme kapasitesi için başarılı bir başlangıç olacaktır. Bakıldığında da affedemeyen yetişkinler erken gelişim görevlerinde başarısız olmuş kimselerdir (Bowman, 2003). Freud'un psikoseksüel gelişim dönemlerinin her birinin affetme becerisinin kazandırılmasında etkili olduğu ifade edilmektedir. Affetme yaşamın erken döneminde başlayıp, insanların kendileri ve başkalarıyla gerçek ve fantezi ilişkileri ile iç psikik süreçlerinin etkisi sonucunda ortaya çıkmaktadır (Taysi, 2007).

### **2.3.3.2. Affetmenin Süreç Modeli**

Affetmeye yönelik en bilinen modellerden biri olan Enright'ın Affetme Süreç Modeli, affetmeyi duygu, düşünce ve davranışın karşılıklı birbirlerini etkilediği bir süreç olarak kabul eden müdahale modelidir (Bugay ve Demir, 2012). Enright ve Human Development Study Group (1991) tarafından öne sürülen bu model; Açığa Çıkarma, Karar Verme, Çalışma ve Derinleştirme şeklinde dört evreyi ve bu evrelerin içerisindeki 20 süreci/birimi kapsamaktadır (Baskin & Enright, 2004). Bahsedilen 20 birim aşamalılık özelliği taşımamaktadır, esneklik; süreç içerisinde bireysel farklılıklar görülebilir (Enright ve Human Development Study Group, 1996).

Tablo 1.'de görüldüğü üzere 8 birimden oluşup ilk aşama olan *açığa çıkma* (*uncovering*) evresi, kişinin yaşadığı sorun ile derin ve haksız incinmeyle ilişkili

duygusal acının farkına vardığında değişimin ortaya çıkarılmasını temsil eder. Çoğu insan incitildiğini kabul etmekte zorluk çeker ancak bu inkâr çözüldüğünde kişi haksızlığı görmeye ve öfke, nefret, utanç, aşağılanma hissi gibi duygular hissetmeye başlar. Yaşanan incinmeye çözümler aramaya çalışan kişi mental ve duygusal yükün de etkisiyle enerji kaybeder. Kişi olumsuz duyguları içerisinde barındırmanın klinik olarak kendini riske atmak olduğunu fark eder. Evrenin sonuna doğru; suçluyla kendisini karşılaştırmaya başladıkça acısı derinleşir, kalıcı olarak değiştiğini görür bu iki durum da öfkesini şiddetlendirebilir. Duygusal acıları sonucunda kişi yaşamın adil olmadığı sonucuna ulaşır. Tüm bu faktörlerin farkında olmak yeni karar verme stratejilerini ve iyileşme yollarını bulmaya yönelik istekliliği artırmaktadır (Baskin ve Enright, 2004; Enright ve Human Development Study Group, 1996).

Acıyı açığa çıkarma evresinde ulaşılan içgörüler bizi Tablo 1.deki *karar evresine* götürmektedir. Kişi geçmişteki duygularını yeniden gözden geçirmeye ve problemi yeniden düşünmeye başlamasıyla affetme nedir, ne değildir, affetmenin yolları nelerdir diye düşünmeye başlar. Bu aşamada artık affetme kararı verilmiş olsa dahi henüz affetme gerçekleşmemiştir (Baskin ve Enright, 2004; Enright ve Human Development Study Group, 1996).

Üçüncü evre olan *alışma evresinde* incinen kişi incitene bakış açısını değiştirmeye başlar, incitenin davranışına yönelik olası tahminlerde bulunur. İncitenin geçmişine, temeldeki kişiliğine bakarak, suça göz yummak için değil, onu daha iyi anlayabilmek için yeniden çerevelendirme yapar. Bu yaklaşım incitenin duygularını hissedebilmeyi ve ona merhamet gösterebilmeyi kolaylaştırır. Evrenin son biriminde acının da kabulüyle kişi; kendisine, incitene ve diğerlerine zarar verebilecek intikam duygularını yansıtmayı bırakarak bir hediye sunmuş olur. Verilen bu hediye ile kişi kendine sunulacak hediyelere de kapısını açmaktadır (Baskin ve Enright, 2004; Enright ve Human Development Study Group, 1996).

Affetme Süreç Modelinin son aşaması, *derinleştirme evresidir*. Burada kişi acıya, yaralanmaya yönelik yeni anlamlar keşfetmekle beraber kendini daha güçlü daha saygın hissetmeye başlayabilmektedir. İncinen, geçmişte kendisinin de kabahatli olduğu ve affedilmeyi istediği olayları hatırlar. Bu farkındalık kişinin gelecekte de affetmeye istek duyabilmesinde önemli bir etmendir. Bazı insanlar da affetme sürecinde yalnız olmadıklarını görür ve çevresinden destek alır. Alınan destekle, incinmenin kişinin hayatına yeni bir hedef, yeni bir yön kattığı görülür. Sayılan tüm

bu süreçlerin sonunda ortaya çıkan en önemli sonuç kişinin psikolojik sağlığına kavuşmasıdır. Çünkü incitenin affedilmesiyle zararın, incinenin üzerinde yarattığı etki kalkmış olur (Baskin ve Enright, 2004; Enright ve Human Development Study Group, 1996).

**Tablo 2.1. Başkasını Affetme Süreci**

---

**Birimler**

---

**Açığa Çıkarma Evresi**

1. “Psikolojik savunmaların incelenmesi” (Kiel,1986)
2. “Öfkeyle yüzleşme; öfkeyi beslememek, öfkelenmekten vazgeçmek” (Trainer, 1981)
3. “Uygun olduğunda utancı kabul etmek” (Patton,1985)
4. “Kateksisi fark etme” (Droll,1984)
5. “Zararın, bilişsel tekrarının farkında olmak” (Droll,1984)
6. “İncinmiş kişinin incitenle kendini kıyaslayabileceği içgörüsü (Kiel,1986)
7. “Kişinin incinmeyle birlikte sürekli ve olumsuz bir şekilde değişebileceğinin farkına varma” (Close,1970)
8. “Muhtemelen değişmiş bir "adil dünya" görüşüne ilişkin içgörü” (Flanigan,1987)

**Karar Evresi**

9. “Eski çözüm stratejilerinin işe yaramadığına yönelik fikir değişimi, dönüşüm, yeni içgörüler” (North,1987)
10. “Affetmeyi bir seçenek olarak görme istekliliği” (Enright, 2001)
11. “İnciteni affetmeye karar verme” (Neblett,1974)

**Çalışma Evresi**

12. “İncitenin rolünü üstlenerek, incitene baktığı bağlamı yeniden tasarlama” (Smith,1981)

13. “İncitene karşı empati duyma” (Cunnigham,1985)
14. “İncitene karşı ortaya çıkan merhameti fark etme” (Droll,1984)
15. “Acıyı kabul etme, içine alma” (Bergin,1988)

### **Derinleştirme Evresi**

16. “Acı çekme ve affetme sürecinde kendi ve diğerleri için anlam bulma” (Frankl, 1959)
17. “Geçmişte kendinin de başkaları tarafından affedilmeye ihtiyaç duyduğunu fark etme” (Cunningham,1985)
18. “Kişinin yalnız olmadığına dair içgörüsü (evrensel, destek)” (Enright, 2001)
19. “Kişinin, incinme nedeniyle, hayatta yeni bir amaca sahip olabileceğini fark etme” (Enright, 2001)
20. “Olumsuz duygulanımın azalması ve belki olumlu duygulanımın arttığını fark etme, bu zarar verene karşı ortaya çıkarsa; içsel ve duygusal serbest bırakılmanın farkında olma” (Smedes,1984)

---

Bu tablo, Baskin ve Enright (2004)’ten aktarılmıştır. Parantez içindeki kaynaklar makaledeki tablodan aktarılmıştır, bu araştırmadaki kaynaklara dâhil değildir.

### **2.3.3.3. Hargrave’nin Affetme Modeli**

Affetme kavramını açıklayan kuramlardan biri de Hargrave’nin Affetme Modelidir. Hargrave, ilişki sorunları aile terapisi bağlamında kavramsallaştırmıştır. İlişki etik dengesiz olduğunda ilişkilerde adalet ve güven duygusu kaybolur, bu yıkıcı davranışlar sonucunda aile üyeleri acı verici sonuçlar karşılaşır: artık en çok bağlı olduğu kişiler güvenirliliklerini yitirmiştir. Ailede acı ve incinmeye neden olan bu yıkıcı haktır. Yitirilen güven insanların kendilerine bakış açlarına ve ilerideki ilişkilerine yansımaktır. Zarar gören aile üyesi ya yaralanan aile üyesine karşı yoğun bir öfke duyacak ya da kendisini güvenilir bir ilişki yaşamayacağı yönünde suçlayacak ve yetersizlik duygularıyla utanç hissedecektir. Yine aynı, zarar gören, bireyler ileride yaşayacakları ilişkilerde incinmeden kaçınmak için ya aşırı kontrolcü olacaklar ya da incinmeden kaçamayacağını kabul edip çok az şey yapacak ve kaotik şekilde hareket edeceklerdir. Kısaca aile içinde zarar gören bireyler utanç ve öfke, kontrol ve kaotik

döngülerle çeşitli duygu ve davranış içerisinde olurlar (Hargrave, 1994; akt., Hargrave ve Sells, 1997).

Hargrave (1994)'nin affetme modeli incinen ve incitilenin yıkıcı davranışlarına son verilmesini ve ilişkide yitirilen sevgi ile güvenin geri kazandırılmasını amaçlamaktadır. Model, ailedeki affetme sürecini *aklama* ve *affetme* olarak iki kategori altında ele almaktadır. Aklama ve affetme birbirinden farklı olmakla beraber biri diğerinden daha değerli değildir. Aklama zarar görenin, zarar veren aile üyesinin incinmeye neden olan kusurlarını ortadan kaldırmaya yönelik onu içsel süreçleriyle anlamaya çalışmasıdır. Affetme ise zarar gören ve zarar veren aile üyelerinin karşılıklı etkileşimde bulunarak ilişkilerindeki sevgi ve güvenin yeniden inşa edilmesinde etkin rol oynamalarıyla ortaya çıkmaktadır (Hargrave ve Sells, 1997).

İncinmiş kişinin, incitenin suç yükünü ortadan kaldırmaya çalışması olarak tanımlanan aklama; *içgörü* ve *anlayış* yoluyla kazanılmaktadır. İçgörü, kişinin aileye zarar veren, ilişkiyel hasara neden olan mekanizmaları somutlaştırma yeteneğidir. Kişinin ilişkiye zarar veren mekanizmalara yönelik farkındalığı arttıkça bu durumu engelleme veya ileride ortaya çıkmasını önleme becerisi artacaktır. Anlayış ise incitenin durumunu, sınırlılıklarını, gelişimini, çabalarını ve niyetini kavramayı içerir. Fakat bu anlayış inciten bireyin yıkıcı eylemlerinin sorumluluğunu ortadan kaldırmaz yalnızca incinen kişinin incitenin hata yapabileceğini kabul etmesidir (Hargrave ve Sells, 1997).

Affetme, aklamadan farklı olarak incinmeye neden olan hatanın sorumluluğuyla ilgili bazı eylemler gerektirmektedir. Buna göre affetme; *telafi için fırsatlar verme* ve *açıkça affetme eylemi* şartlarını karşılamalıdır. Telafi için fırsatlar verme de incinen kişi, incitene ilişkiyi güven temelinde yeniden yapılandırabilmesi için imkân tanınmasıdır. Açıkça affetme eyleminde incinen ve inciten bir araya gelerek ilişki ihlalini açıkça tartışırlar. Tartışma sonucunda ilişkilerinin geleceğinin yeni ve güvenilir olması için uğraşacakları yönünde anlaşılırlar (Hargrave,1994, Akt. Hargrave ve Sells, 1997).

Hargrave'nin Affetme Modeli; aklama ve affetme olarak iki bölümden, bu bölümler de içerilerinde ikişer alt boyuttan (*içgörü*, *anlayış*, *telafi için fırsatlar verme*, *açıkça affetme eylemi*) oluşmaktadır. Farklı zamanlarda ve farklı ilişkilerde aklama ve affetmeden ikisi de uygun olabilirken bu sayılan dört alt boyutun aşamalı olduğu düşünülmemelidir. Kişiler affetme sürecinde boyutlar arasında pek çok kez gidip gelebilir (Hargrave ve Sells, 1997).

#### **2.3.3.4. Aile İlişkileri İçinde Empati, Alçakgönüllülük ve Affetmenin İfadelenmesi Modeli**

Worthington (1998)'in bu modeli geliştirdiği zamana kadar affetmeyi aile bağlamında ele alan başka bir araştırma veya yazı bulunmuyordu. Bu model, aile ilişkilerindeki kötüye gidişin iyileştirilmesini ve eşlere terapötik müdahale yapılmasını amaçlamaktadır. Çünkü aile içerisinde üyeler ister istemez, bazen sıklıkla bazen nadiren, birbirlerini incitebilmekteler. İncinmenin yaşanması veya yaşanmaması sorunlu aileler için ayırt edici değildir; ayırt edici olan incinmenin ardından kişinin üyeyi incittiğini kabul edebilmesi ve affedilmeye yönelik istekli olmasıdır. Model ailenin tümüne uygulanmamakta, ikili ilişkilere yönelik kullanılmaktadır. Worthington, katı bir aile sistemi görüşüne sahip olmadığını, affetmenin bireysel davranışlarla veya sistem içerisinde olmayacağını, incinmenin ikili ilişkilerde yaşandığını ve yine ikili etkileşimler sonucunda iyileşeceğini söylemektedir. Açılan incinmeyle ilgilenilmediğinde yeni incinmeler açılabilir hatta incinme kronik bir hal alabilir. İncinme karşısında insanlar iki şekilde tepki gösterebilir. Ya geriye çekilirler ya da saldırganlaşırlar. Kişi incinme karşısında kendini korumak için eşinden, çocuklarından, kardeş veya ebeveynlerinden kaçınabilir. Veya ileriden yaşanabilecek incinmeleri önleyebilmek adına saldırmaya istekli hale gelebilir. Geriye çekilen birey ilişkiye değer vermediğini ve açılan incinmeleri iyileştirmek istemediğini göstermektedir. Saldırıya geçen birey de ilişkiye değer vermediğini ve intikam almak istediğini göstermektedir. Her iki koşul bireylerin arasındaki yakınlığı azaltmaktadır (Worthington, 1998). Kısaca iki yaklaşım da çözüme hizmet etmemektedir.

Bu modeli üç öge oluşturmaktadır: empati, alçakgönüllülük ve affetmenin ifadelendirilmesi. Buna göre affetme süreci incitene empati göstermeyle başlamakta, incinen kişinin içerisinde alçakgönüllülükle derinleşmekte ve affetmenin ifade edilmesiyle güçlendirilmektedir. Modelin özünü empati oluşturmaktadır. İnciten ile empati kurulamadığı takdirde affedebilmek pek mümkün değilken yalnızca empati de yeterli değildir. Kişi incitenin bakış açısından bakabilse dahi onu hala kötü veya ihmalkâr görebilmektedir. Sonuç olarak empati düzeyi ne kadar yüksek olursa olsun affetmeyebilir. Bu durumda alçakgönüllü olması gerekir. Alçakgönüllü, insanların hata yapabileceğinin ve incitenin de bir insan olduğunun ve onun da hata yapabileceğinin farkında olmaktır. Yanı sıra alçakgönüllülük yapabilen kişi kendisinin

de inciten yerinde olabileceğinin bilincindedir. Alçakgönüllülük incitenin affedilmeye ihtiyacı olduğu bilmek ve ona yardım etmeyi istemektir. İncinenin kendi öfke, kızgınlık ve intikam arzusundan inciteni kurtarmasıdır. Bu aşamadan sonra son bir hamle gerekiyor o da affetmenin ifadelendirilmesi. Kişi affedildiğini hissedebilir ancak daha anlaşılır, gerçek bir hale gelmesi için incinenin açık bir davranışı gerekir. Açık davranış belki bir ağlamak kadar küçük, belki ilişkiyi yeniden yapılandırmak kadar büyük bir eylem veya da diğer insanların/terapistin görüp işitebileceği bir davranış şeklinde olabilir (Worthington, 1998).

### **2.3.3.5. Affetmenin Sosyal Psikolojik Belirleyicileri Modeli**

McCullough ve arkadaşları (1998) tarafından öne sürülen bir diğer affetme modeli, 2 faktörlü güdüsel sistem bağlamında açıklanmıştır. Buna göre kişilerarası ilişkilerde ortaya çıkan iki olumsuz duygu, bireylerin kişilerarası suçlara yönelik tepkilerini yöneten iki güdüsel sisteme karşılık gelmektedir. İlk duygu, kişinin saldırıyı algılamasıyla ortaya çıkan *incinme* duygusudur. Bu duygu karşısında ortaya çıkan güdü, suçlu kişiyle yeniden temastan kaçınmadır. İkinci duygu, *haklı öfkedir*; kişinin, suçludan intikam alma veya zarar görmesini istemesini içerir. İkinci duygu karşısında ortaya çıkan güdü, intikam almaya karşılık gelir. Bu iki güdüsel sistem affetmenin karşısında yer alır, kişi kaçınıyor veya intikam almak istiyorsa affetmemiştir.

Modelde affetmenin belirleyicilerinden bahsedilmektedir. Affetmenin en yakın belirleyicisi, kişinin, zarar veren eş ve zarar hakkında düşünme ve hissetmesiyle ilişkili sosyal-bilişsel değişkenlerdir. Çeşitli sosyal-bilişsel değişkenler, belirli ilişkilerde zarar veren eşi affetmekle ilgilidir. Affetmenin güçlü belirleyicilerinden olan bu değişkenlerden en önemlisi duyusal (affective) empatidir. Affetmenin bir diğer önemli belirleyicisi verilen zararla ilgili ruminasyondur. Affetmenin belirleyicisi olan sosyal-bilişsel değişkenlerin sonuncusu yüklemelerdir.

Affetmenin sosyal-bilişsel değişkenlere göre daha az yakın belirleyicisi, zararın kendi özellikleridir. Verilen zarar, zararın şiddeti, zararın yol açtığı sonuçlar, suçlunun özür dilemesi ve affedilme isteği affedilmenin belirleyicilerindedir. Sayılan belirleyicilere göre affetmeye biraz daha uzak olan değişken zararın verildiği kişilerarası ilişkinin niteliğidir. İlişkideki kişilerin yakınlığı veya yakınlık düzeyi, ilişkinin kalitesi affetme

sürecinde etkili olmaktadır. Affetmeye en az etkisi olan değişken ise kişilik özellikleri veya bilişsel süreçlerdir (McCullough ve ark. 1998).

#### **2.4. Bilinçli Farkındalık Kavramı**

İnsanlık, tarihin her döneminde acılarının nedenlerini merak etmiş ve acılarını dindirmenin yollarını aramıştır. İnsan, doğumla başlayıp ölünceye kadar geçen zamanda hep daha iyi hissetmek için çabalamış ve çabalamaktadır (Siegel, Germer & Olendzki, 2009). Bu bağlamda; acıları hafifletmekte, kişisel iyi oluşu hayata geçirebilmekte; günlük ve varoluşsal sıkıntılarda, depresyon, anksiyete, bağımlılık ve benzerleri gibi çeşitli psikobiyojik rahatsızlıklarda bilinçli farkındalık işlevsel rol oynamaktadır (Satici, 2018).

Batılı araştırmacılar tarafından kavramsallaştırılıp incelenen, zengin, karmaşık ve halen gelişmeye devam eden geçmişiyle farkındalık özünü; tefekkür ve bilinçli dikkati vurgulayan Budist ve diğer ruhani Doğu sistemlerinden almaktadır (Wachs, Cordova, 2007; Shapiro ve ark., 2008; Brown ve Ryan, 2003). Kişinin kendi pratiği, anlayışı ve öğretimini iyileştirmede eski ve çağdaş gelenek ve öğretilerin kalbinde yer alsa da gelişimini son 2500 yıldır Budist geleneği içerisinde yaşamaktadır (Kabat-Zinn, 2003). Kişi ister ilahi söylüyor olsun ister meditasyon yapıyor ya da bir iş başında, gündelik uğraşında, bir tartışmada; farkındalık bir Budistin uygulamalarının önemli bileşenini oluşturmaktadır (Olendzki, 2014). Doğu'da farkındalık anlayışı, Buddha'nın zamanında, iç gözlem yoluyla zihinsel acıyı azaltıp zihni huzura kavuşturma bilgisine ulaşmaya dönük yaklaşımlardan ortaya çıkmıştır (Carmody, 2014). Pali dilinde farkındalık, dikkat, hatırlama anlamına gelen *sati* kelimesi İngilizceye *mindfulness* (Germer, 2004); Türkçeye ise bilinçli farkındalık, farkındalık, bilgece farkındalık (Erus, 2019) olarak çevrilmiştir. Ancak Buddha'nın öğretilerinin orijinal olarak kaydedilmesinde kullanılan Pali dilinin (Siegel ve ark.,2009), günümüzde kullanılmıyor olması ve Budizm öğretilerinin yayıldıkları ülkelerde uyarlamalara tabii tutulması sebepleriyle orijinal metinleri yorumlamada farklılıklarla karşılaşmaktadır (Carmody, 2014). Bu sebeple bilinçli farkındalığı tanımlama çalışmaları değişiklik göstermektedir (Griebel, 2015).

Farkındalık, bireyin kasıtlı olarak dikkatini şimdiki anda tutarak anlık meydana gelen iç ve dış deneyimleri yargılamadan kabul etmesidir (Baer, 2003; Kabat-Zinn, 2003;

Çatlak ve Ögel, 2010). Buddha ve takipçileri tarafından, içsel deneyimleri tanımlama, anlama ve dönüştürebilmede bir araç olarak görülen farkındalık (Olendzki, 2014); içinde bulunulan anda olup bitenlere daha az tepki vermeyi sağlamaktadır (Germer, 2004). Çünkü farkındalık; otomatik düşünceler, kalıp yargılar üst üste yığılmadan olaylarla/durumlarla doğrudan temas kurmaya izin verdiği için bilinç; psikolojik ve davranışsal tepkilere daha esnek ve objektif biçimde karşılık verebilecek netlik ve tazelik içerisinde olacaktır (Brown, Ryan & Creswell, 2007). Bilinçli farkındalığın en yaygın tanımı: şu anda olup bitenlere dikkat etme ve bunun farkında olma durumudur (Brown ve Ryan, 2003). Yapılan tanımlamaların ortak noktası “yaşanılan o anın” önemini vurgulamasıdır (Bıyıklı ve ark. 2019). Germer (2004)’e göre farkındalık tüm deneyimlerle, olumlu/olumsuz/nötr, ilişki kurmayı sağlar; bu durum acıyı azaltmada ve genel iyilik halini artırmada rol oynar. Dikkat hali geçmiş ya da geleceğe kaymadığında, şimdide bulunduğu yargılama veya reddetme yaşanmaz, kişi “burada” olduğunu hisseder. Bu his kişiye enerji ve keyif katar.

Farkındalık doğası gereği zaten güçlü bir durumken, odaklanmış farkındalık anlamına gelen dikkat daha da güçlüdür (Siegel, Germer & Olendzki, 2009). Dikkat tanımlarında, seçme, yönelme ya da dışarıda bırakma ortak kavramlardır bunlar da odaklanma ve yoğunlaşma kavramlarını akla getirmektedir. Tanımlar incelendiğinde dikkat ve farkındalığın birbirini kapsarken aynı zamanda etkilediğini de görebiliriz (Bıyıklı, Işık & Doğan, 2019). Öyle ki dikkat, durmaksızın “figürleri” farkındalığın “zemininden” çeker ve o “figürleri” farklı sürelerde odak haline getir (Brown ve Ryan, 2003). Dikkatli olmak uyanık olmaktır, şimdide neler olduğunun farkında olmak. (Germer, 2004).

Alanyazında bilinçli farkındalık hakkında çeşitli tanımlamaların yapıldığı yukarıda görülmektedir bu durum üzerinde farkındalığa nerden bakıldığının etkili olduğunu düşünüyoruz. Çatak ve Ögel (2010)’e göre bunun sebebi, bilinçli farkındalığın birden çok bileşeni olmasıdır. Yapılan tanımları kapsayan ve bilinçli farkındalığın daha iyi anlaşılmasını kolaylaştıran bilinçli farkındalığın 7 temel bileşeninden söz edilebilir (Erus, 2019): Dikkat, farkındalık, kabullenme, yargılamama, şimdiki anda olma, gözlemlenme, tanımlama ve tepkisiz olma. Benzer şekilde Germer (2004)’de bilinçli farkındalık anlarının özelliklerini belirtmiştir. Bu özellikler şöyle sıralanabilir:

- Bilinçli farkındalık kavramsal değildir. Düşünce sürecinin içine çekilmeden meydana gelen farkındalık durumudur.

- Bilinçli farkındalık şimdi odaklıdır. Farkındalık hep şimdiki zamandadır, eski deneyimlerle ilgili düşünceler şu andan uzaklaştırılır.
- Bilinçli farkındalık yargılayıcı değildir. Deneyimlenen yaşantıların olduğundan farklı olmasını istemek farkındalığın özgürce gerçekleşmesini engeller.
- Bilinçli farkındalık kasıtlıdır. Dikkati, her zaman maksatlı olarak bir yere yönlendirmeyele gerçekleştirilir. Dikkatin şimdiki ana geri getirilmesi, bilinçli farkındalığın zaman içerisinde sürekliliğinin sağlanmasında rol oynar.
- Bilinçli farkındalık gözlemcidir. Farkındalık olup bitene edilgen bir tanıklık etmek değildir; zihni ve bedeni daha yakından deneyimlemektir.
- Bilinçli farkındalık sözsüzdür. Farkındalık kelimelerle zaptedilemeyen zihinde henüz sözcükler oluşmadan ortaya çıkan bir haldir.
- Bilinçli farkındalık keşfedicidir. Farkındalık daima algının zor, incelikli seviyelerini araştırır.
- Bilinçli farkındalık özgürleştiricidir. Farkındalığın her anı koşullanılmış acıdan muafiyet sağlar.

Germer (2004)'e göre sayılan bu nitelikler her bilinçli farkındalık anında eş zamanlı ortaya çıkar. Bununla beraber ifade edilen özelliklerle yapılacak farkındalık uygulamasıyla farkındalığı şimdiki zamana döndürmek bireyin elinde olan kasti bir girişimdir. Bilinçlilik ve farkındalık hali insanın özünde var olan bir kapasite olmasına rağmen özellikle duygusal hengâmenin ortasında an be an bu durumu korumak özel beceri gerektirmektedir aksi halde bilindik kişisel hikâyelere, hayallere dalınmakta (Siegel, Germer & Olendzki, 2009), farkındalık halinin gücünde değişimler yaşanmaktadır (Brown, Ryan & Creswell, 2007). Bilinçli farkındalığın karşıtı olan umursamazlık (mindlessness) (Didonna, 2009), farkındalığın göreceli yokluğu olarak ifade edilmektedir. Bilinçli farkındalıkla birey mevcut durumu önceden var olan filtrelerine göre değerlendirmeyi, dış gerçeklikle doğrudan temas kurar. Ancak umursamazlık, mevcut durumun farklı yönleri olabileceği dikkate alınmadan eski kural ve alışkanları kullanma sürecidir (Gantman, Gollwitzer & Oettingen, 2014). Kişinin bir düşünce, duygu, güdü ya da algı nesnesinin varlığını kabul etmemesi veya dikkatini vermemesi savunma amaçlı olabilir (Brown ve Ryan, 2003). Neyse ki insanın özüne yabancı olmayan bu farkındalık aynı zamanda öğrenilebilmektedir (Siegel, Germer & Olendzki, 2009). İlgili kuramsal çerçeve içerisinde detaylı ele alınacak olan; Meditasyon, Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi (MBCT), Bilinçli Farkındalık

Temelli Stres Azaltma Programı (MBRS), Kabul ve Bağıllık Terapisi (ACT), Diyalektik Davranış Terapisi (DBT) gibi program, terapi ve uygulamalarla bilinçli farkındalık hali öğrenilebilir, açığa çıkarılabilir ve geliştirilebilir.

Kökleri 2500 yıl öncesinin Budist uygulamalarına dayanan bilinçli farkındalık akademik literatürde yeni bir kavramdır. 1990 yılına kadar akademi alanında ilgi görmezken 2000'li yıllarda hakkında yapılan araştırmalar dikkat çekici hale gelmiş ve neredeyse tümünün son 10 yıl içerisinde gerçekleştirildiği görülmüştür. Öğrenme, sağlık ve terapötik psikoloji alanında etkileriyle birlikte klinik faydası da görülen bilinçli farkındalık, insanların hem kendine hem çevrelerine karşı doğrudan veya dolaylı yararları sayesinde bilim dünyasında halihazırda güncelliğini koruyarak olgunlaşmaya devam etmektedir (Brown ve ark., 2007; Olendzki, 2014; Brown ve ark., 2015; Satici, 2018).

Bilinçli farkındalık, anlık yaşantıları deneyimleyebilmeye verdiği olanak sayesinde olumsuz durumlarla baş etmede önemli bir araç olarak görülmektedir (Sarıçalı ve Satici, 2017). Bilinçli farkındalığın kişisel ve kişilerarası çok yönlü birçok faydasından söz edebiliriz. Örneğin farkındalık eğitimi sonucunda bilinçli farkındalığın; depresif belirtiler, ruminasyon (Chambers, Lo & Allen, 2008), anksiyete, duygudurum bozukluğu, olumsuz beden algısı, mevcut ağrılar ve ağrıya bağlı ilaç kullanımında azalmaya; aktivite düzeyi ve benlik saygısında ise artışa katkı sağladığı görülmüştür (Kabat-Zinn, Lipworth & Burney, 1985). Ayrıca fiziksel ve zihinsel sağlık sorunları üzerinde faydası bulunan bilinçli farkındalığın (Lawrence, 2013), beyin ve bağışıklık fonksiyonları üzerinde olumlu sonuçlar vermesinin yanı sıra (Davidson ve ark., 2003) düzenli meditasyon uygulamasının frontal kortekste yaşa bağlı incelmeyi yavaşlattığı bulunmuştur (Lazar ve ark., 2005).

Kişisel faydalarının yanı sıra kişilerarası fayda olarak ise bilinçli farkındalığı yüksek olan kişilerin, tartışma sonrası daha az kaygı ve öfke hissettiği ve ikili ilişkilerinde daha az şiddetli duygusal stres tepkileri verdikleri görülmektedir (Barnes, 2007). Ek olarak bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan bu kişilerin sosyal kaygı düzeyleri de düşük olmaktadır (Rasmussen & Pidgeon, 2011). Bilinçli farkındalığın bireylerin kendisi ve çevresiyle iletişiminde önemli bir etmen olan mizah tarzları üzerinde de etkili olduğu bilinmektedir. Öyle ki bilinçli farkındalık, saldırgan ve kendini engelleyen mizahı azaltırken katılımcı ve kendini geliştiren mizahı arttırmaktadır (Özyeşil, Deniz ve Kesici, 2013). Kısaca toparlayacak olursak, duygusal tükenmeyi

azaltmada rol oynayan bilinçli farkındalığın iş doyumu (Hülshager, 2013), ilişki doyumu (Barnes, 2007) ve yaşam kalitesi (Lawrence, 2013) üzerinde anlamlı pozitif yönlü etkisinin olduğu ve şimdiye değin bireyler üzerinde herhangi bir olumsuz etkisinin olmadığı (Satici, 2018) bilinmelidir.

#### **2.4.1. Kişilerarası Bilinçli Farkındalık**

Alanyazında bilinçli farkındalık kavramı, içsel(intrapersonal) ve kişilerarası(interpersonal) bilinçli farkındalık olmak üzere iki ayrı bağlamda ele alınmaktadır. Geleneksel açıklamalarda bilinçli farkındalık olarak bahsedilen kavram içsel bilinçli farkındalıktır (Duncan, Coatsworth, Greenberg, 2009; Kohlenberg ve ark., 2015). Bilinçli farkındalık; yargılamadan, tepkisel olmadan şimdiki anda meydana gelen duygu, düşünce, bedensel duyumlara ve genel olarak içsel deneyimlere yönelik dikkat durumudur (Kohlenberg ve ark., 2015). Dolayısıyla tanımı verilen bilinçli farkındalık aynı zamanda içsel bilinçli farkındalığın tanımıdır. Kişinin yaşadığı deneyimlerin odak noktasında kendisiyle ilgili duygu, düşünce, davranış ve içsel yaşantıları vardır (Erus, 2019).

Bilinçli farkındalığa yönelik araştırmalar bireye odaklanmıştır. Bilinçli farkındalığı geliştirmek amacıyla yapılan meditasyon da içsel ve tek yapılan bir uygulamadır. Ancak tüm bu birey odaklılığa rağmen meditasyon sonucunda elde edilen farkındalık hali gündelik yaşamda hayat bulmaktadır. Gündelik yaşam da kişilerarası etkileşimlerle örülmüştür. Bilinçli farkındalık öncelikle içsel bir süreç olarak gelişir ve daha sonra kişilerarası etkileşimlerle alanı genişler. Kişi önce kendi içsel deneyimlerine dikkat eder, bunları kabul eder ve bunlara yönelik bilinçli farkındalık geliştirir ve sonra bu becerileri ilişkilerinde uygulama becerisi kazanır. Ancak bireyin yüksek içsel bilinçli farkındalığa sahip olması sosyal ilişkilerinde de farkındalığının yüksek olacağı, yargılamayacağı ve tepkisel olmayacağı anlamına gelmez. Dolayısıyla bilinçli farkındalığı içsel yapıyla sınırlandırmak kişilerarası etkileşimlerde ortaya çıkan farkındalık halini açıklamada yetersiz kalmaktadır. Bu etkileşimlerde/ilişkilerde bilinçli farkındalığın etkisini daha iyi anlayabilmek için kişilerarası bilinçli farkındalık kavramı öne sürülmüştür (Duncan, 2007; Pratscher ve ark., 2019).

Kişilerarası bilinçli farkındalık; kişilerarası etkileşim sırasında yargılamadan, tepkisiz şekilde kişinin kendisine ve karşısındaki kişiye yönelik bilinçli farkındalığı olarak

tanımlanmaktadır (Pratscher ve ark., 2018). Daha açık bir tabirle kişilerarası bilinçli farkındalık; kişilerarası ilişkilerde anbean neler olduğuna dair alıcı bir farkındalık haliyle, kişinin kendi duygu, düşünce, bedensel duyum ve deneyimlerinin farkında olması ve bunların yanı sıra iletişimde olduğu kişinin sadece söyledikleri ve yaptıklarına değil; ses tonu, beden dili ve ruh haline yönelik dikkati olarak ifade edilmektedir (Pratscher ve ark., 2019). Kişilerarası bilinçli farkındalık, bireylerin etkileşim içerisinde oldukları kişiyi dikkatle dinlemesi, kendisinin ve diğerinin duygularının farkında olması, paylaşılan duygu ve düşüncelere karşı yargılayıcı olmaması, kişiye otomatik cevaplar vermemesi yani tepkisini düzenleyebilmesi ve kendisiyle karşılarındaki kişiye şefkatli olmasıdır (Duncan, Coatsworth ve Greenberg, 2009). Kişilerarası bilinçli farkındalık ile bireyler etkileşim halinde oldukları kişinin bakış açısını anlayabilmenin yanında ilişki içerisinde kendi ihtiyaçlarını da fark edebilirler. İhtiyaçlarını fark etmek kaliteli ilişkilere ve kişinin özerk, yeterli ve ait hissetmek gibi ihtiyaçlarını karşılayabilmesine kapı aralamaktadır (Pratscher ve ark., 2018).

Kişilerarası bilinçli farkındalığın çeşitli faktörleri etkilediğini 6 haftalık “Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Eğitimi (IMT)” ile katılımcıların algılanan stresi, sosyal bağlılığı, duygusal zekâsı ve kaygıları üzerinde olumlu sonuçlara ulaşılan Cohen ve Miller (2009)’ın araştırmasında görmek mümkündür. Birey üzerindeki bu değişimin ilişkilerinin kalitesini de artıracaklarını düşünmek kaçınılmazdır. Akabinde zaten kişilerarası bilinçli farkındalığın ebeveyn çocuk ilişkisi (Duncan, 2007; Bögers, Lehtonen ve Restifo, 2010; McCaffrey, Reitman ve Black 2017), arkadaşlık ilişkisi (Pratscher ve ark., 2018), öğretmen-öğrenci ilişkisi (Frank, Jennings ve Greenberg, 2016) ve evlilik ilişkisi (Erus, 2019; Deniz, Erus ve Batum, 2020) üzerinde pozitif yönlü etkisi bulunmaktadır.

#### **2.4.2. Evlilik İlişkisinde Kişilerarası Bilinçli Farkındalık**

Bireylerin içsel deneyimlerine yönelik bilinçli farkındalığı içsel bilinçli farkındalık olarak tanımlanırken bireylerin içsel bilinçli farkındalığının diğer bireylerle etkileşimlerine yansımaları kişilerarası bilinçli farkındalık olarak ifade edilmektedir. Kişilerarası bilinçli farkındalık içsel yaşantıları kapsadığı gibi etkileşim halinde bulunan bireylerin duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını da kapsamaktadır

(Erus ve Deniz, 2020). İnsanlar sosyal bir varlıktır ve diğer insanlarla sürekli bir etkileşim içerisindedir bu bağlamda kişilerarası bilinçli farkındalık önem arz eden bir kavramdır. Çünkü bu kavram insanların etkileşim içerisinde bulunduğu kişilere karşı bilinçli farkındalığına ve tutumlarına dikkat çekmektedir (Erus ve Deniz, 2018).

Kişilerarası bilinçli farkındalık sayesinde bireyler etkileşim halinde oldukları kişiyi dikkatlice dinleyebilmeyi; kendisinin ve diğer bireyin duygularını fark etmeyi, kendisinin ve diğer bireyin duygu ve düşüncelerini kabul etmeyi ve yargılamamayı ve etkileşim içerisinde bulunduğu kişiye otomatik pilottan çıkıp tepki verebilmeyi başarabilmekteler (Erus ve Deniz, 2020). Pratcher ve arkadaşları (2019)'nın kişilerarası bilinçli farkındalık tanımından yola çıkarsak evlilik ilişkisinde kişilerarası bilinçli farkındalığı yüksek olan bireylerin eşleriyle olan etkileşimlerine dikkat edecekleri ve bu dikkat sayesinde eşinin bedensel duyuları, duygu, düşünce ve ruh hali gibi içsel deneyimleri ile sözlü ve sözsüz iletişimini, mimiklerini okuyabileceği söylenebilir. Etkileşim içerisinde tüm bunları kullanabilmenin sağlıklı bir iletişim için önemli olduğu düşünülmektedir. Soylu ve Kağnıcı (2015)'ya göre de sağlıklı iletişim, sağlıklı bir evlilik için oldukça önemlidir.

Kişilerarası bilinçli farkındalık alanyazında henüz yeni bir kavramdır. İlişki kalitesini yükselttiğini ortaya koyan çalışmalar mevcut olsa da evlilik ilişkisi bağlamında yapılan çalışma oldukça azdır. Başta ebeveyn- çocuk ilişkisi (Duncan, 2007; Böğels, Lehtonen ve Restifo, 2010; McCaffrey, Reitman ve Black 2017) olmak üzere, arkadaşlık (Pratscher ve ark., 2018), öğretmen- öğrenci( Frank, Jennings ve Greenberg, 2016) ilişkilerine odaklanılmıştır. Yurtiçi literatüre bakıldığında Erus (2019)'un kişilerarası bilinçli farkındalığın evlilik ilişkisinde duygusal zekâyı ve evlilik uyumunu arttırdığı sonucuna ulaştığı görülmektedir. Başka bir çalışma sonucunda da evlilik ilişkisinde kişilerarası bilinçli farkındalığın evlilik doyumunu anlamlı şekilde yordadığı bulunmuştur (Deniz, Erus ve Batum, 2020). Evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık düzeyinin yüksek olmasının çiftlerin duygu düzenleme güçlüklerinde azalmayı yordadığı, bir diğer araştırma sonucudur (Deniz, Batum ve Erus, 2019).

Gambrel ve Piercy (2015), bilinçli farkındalıklı ebeveynliğe geçiş programını (Mindful Transition to Parenthood Program) literatüre kazandırmıştır. Bu program ilk kez ebeveyn olacak çiftlere yönelik geliştirilmiştir ve kişilerarası ilişkilerde uyumu sağlayabilmek için gerekli olan empati, iletişim ve bilinçli farkındalık; etkinlik, ev

ödevi ve eğitimler yoluyla öğretilmiştir. Programın haftalık temalarını öz bilinçli farkındalık, partnere yönelik bilinçli farkındalık, ilişkiye yönelik bilinçli farkındalık ve aileye yönelik bilinçli farkındalık oluşturmaktadır. Program sonunda bireyler kendileri, eşleri ve ilişkileri hakkında daha fazla bilinçli farkındalık kazanmışlardır. Bireyler ilişkilerinin daha güçlü hale geldiğini, doğacak bebekleri için kendilerini daha hazır hissettiklerini, stres düzeylerinin azaldığını, geleceğin belirsizliğine karşı tolerans geliştirdiklerini, çatışma çözmeye yönelik iletişim becerileri kazandıklarını ifade etmişlerdir. Ayrıca, ilişkiyi kusurlarıyla kabul etmeyi, birbirlerini yargılamamayı ve değiştirmeye çalışmamayı, durumları eşlerinin bakış açısından görebilmeyi, eşi ve ilişkiyi kabul edebilmeyi, ilişkinin dinamikleri için neler yapabileceklerini, aralarındaki iletişimi doğrudan ve derin kurmayı, sosyal bağlamda etkili tepkiler verebilmeyi, özgeci olmayı ve anda bulunmayı öğrenmişlerdir. Araştırmanın en değerli sonuçlardan biri olarak da bireylerin eşlerindeki değişimi fark etmelerini görüyoruz. Bu çalışmaya baktığımızda kısaca kişilerarası bilinçli farkındalık sayesinde bireylerin eşleriyle ilişkilerini geliştirip derinleştirebildiklerini söyleyebiliriz.

#### **2.4.3. Evlilik İlişkisinde Bilinçli Farkındalık**

Bilinçli farkındalık, bireyin yaşantılarını yargılamadan, değerlendirmeden olduğu haliyle kabul etmesi ve şimdiki ana yönelik farkındalık ve dikkat halidir (Kozlowski, 2013). Bu kavram kişilerarası ilişkiler bağlamında da önemli bir faktör olarak görülmektedir (Coatsworth ve ark., 2010). Bireysel iyi oluş üzerindeki etkisi ve psikopatolojiyi önleyici yapısıyla romantik ilişkiler üzerinde etkili olacağını söylemek kaçınılmazdır (Pepping ve Halford, 2016). Bilinçli farkındalık düzeyinin yüksek olması yeni kurulan veya uzun süreli ilişkiler içerisinde bireysel ve karşılıklı iyilik hali için yararlıdır (Lenger ve ark., 2017). Bu bağlamda evlilik çalışmalarında da bilinçli farkındalığın ele alınması gerektiği düşünülmektedir. Çünkü bilinçli farkındalık; eşlerin ilişki doyumunu ve iyilik halini yükseltirken stres düzeylerini düşürmektedir (Erus ve Deniz, 2018). İlişki içerisinde bireyler eşlerine duydukları güvenden dolayı savunma duvarlarını yıkarlar (Fincham, 2000). Bu durum da yakın ilişkilerin sürdürülmesini zorlaştırmaktadır. Bireyler ilişkilerinde incinme, korku ve üzüntü gibi duygusal zorlukları deneyimleyebilmekte ve bu deneyimleri zihinlerinde tekrar tekrar yineleyebilmekteler. Bu duygusal yoğunlukla ilişkilerde geri çekilme, suçlama gibi artan olumsuz durumlar görülebilmektedir. Oysa bilinçli farkındalık sayesinde şimdiki

ana yönelik açık ve alıcı bir dikkat sayesinde duyarlı ve yapıcı tepkiler vermek, zorlu duygular karşısında kaçınmak yerine bu duyguları kabul etmek mümkündür (Wachs ve Cordova, 2007). Öyle ki duygular ve düşünceler tarafından ele geçirilmek yerine onların gelip gitmesine izin vermek, mantıksız yüklemelerde bulunmak yerine durumlara eşin perspektifinden bakabilmek ilişki doyumuna daha çok katkı sağlayacaktır (Burpee ve Langer, 2005; Khaddouma ve ark., 2014).

Günümüzde bilinçli farkındalığın kişilerarası etkileşimdeki rolüne ilgi artmaktadır. Bilinçli farkındalığın çiftlerin ilişkilerini geliştirmesine yönelik altı etkeni olduğundan bahsedilmektedir. Buna göre bilinçli farkındalığın artmasıyla (1) Kişinin bireysel uyumu artar. Sağlıklı bir psikolojiye sahip olur, psikopatoloji riski azalır ve güvenli bağlanma gerçekleştirme ihtimali yükselir. (2) Duygu düzenleme kapasitesi artar. Böylece ilişkide ortaya çıkabilecek zorlu duygularla başa çıkabilme ve bunlara yapıcı tepki verebilme becerisi geliştirir. (3) Birey kendisinin ve eşinin yaşantılarını kabul eder. (4) Kendisini ve ilişkisini düzenleme kapasitesi artar. İlişkisini iyileştirmek için davranışları üzerine düşünür bunları değiştirme veya uyarılma yolunu seçebilir. (5) Empati ve destekleme becerisi geliştirir. Eşinin ihtiyaçlarını ve acılarını fark eder, onu yargılamaz ve onunla yapıcı bir ilişki kurma yolları arar. (6) Eşiyle eğlenceli aktivitelere katılma kapasitesi artar. Günlük rutinler ve sosyal medya gibi faktörlerden dolayı eşlerin birbirlerine dikkatlerini ayırmaları zorlaşmıştır. Bilinçli farkındalık sayesinde şimdiki anda var olarak birbirleriyle kaliteli vakit geçirebilirler (Pepping ve Halford, 2016).

Yüksek bilinçli farkındalık düzeyi; ilişki ve evlilik doyumunun (Barnes ve ark., 2007; Gambrel ve Keeling, 2010; Akgün-Boylu, 2018; Parlar ve Akgün, 2018), evlilik uyumunun (Virley ve Reddy, 2016; Zarei, 2019; Erus, 2019; Erus ve Deniz, 2020; ), ilişki ve evlilik kalitesinin (Wachs ve Cordova, 2007; Gambrel ve Piercy, 2015a, 2015b; McGill ve Adler - Baeder, 2019) yüksek olması ile ilişkilidir. Aynı zamanda bilinçli farkındalık daha iyi bir kişilerarası ilişki ve problem çözme becerisi ile ilişkili bulunmuştur (Parlar ve Akgün, 2018). Bilinçli farkındalık sayesinde çiftler daha sağlıklı ve istikrarlı ilişkiler yaşamaktadır. Öyle ki bilinçli farkındalıkla eşlerde empati, memnuniyet ve şefkat düzeylerinde anlamlı artış görülürken öfkenin yol açtığı düşmanlık ve tepkisellikte azalmayla karşılaşmıştır (Wachs ve Cordova, 2007). Kısaca ister içten gelen bir eğilimle ister öğrenilmiş olsun yüksek bilinçli farkındalık hâli ilişki doyumuyla ilişkilidir. Dolayısıyla çift terapilerinde bilinçli farkındalık

uygulamalarına yer vermek ilişki adına uygun bir yaklaşım olacaktır (Kozlowski, 2013).

#### **2.4.4. Bilinçli Farkındalığa Yönelik Müdahaleler**

Bilinçli farkındalık becerileri eğitime dayalı müdahaleler her geçen gün popülerlik kazanmaktadır. Bilinçli farkındalık, dikkati şu anda meydana gelen iç ve dış yaşantılara bilinçli olarak getirmeyi içermektedir ve bu hâl, çeşitli rahatsızlıkların tedavisinde kullanılan, çeşitli meditasyon egzersizleriyle öğretilmektedir (Baer, 2003). Bu bağlamda aşağıda bilinçli farkındalıkta meditasyon uygulamasına değinilecektir.

##### **2.4.4.1. Meditasyon**

Bilinçli farkındalığın tam anlamıyla bilinebilmesi için deneyimlenmesi gerekmektedir (Germer, 2004). Bu deneyimi yaşamının yollarından birisi olan meditasyon, bilinçli farkındalık düzeyini artırmada da işlevseldir (Baer, 2003; Kabat-Zinn, 2003). Bilinçli farkındalık meditasyonu, formal ve informal şekillerde uygulanabilmektedir. Formal meditasyon, his, algı veya düşüncelere dikkat edebilmek için özel bir zaman ayırmayı içerir. Bu zaman dilimi yarım saat veya daha uzun olabilmektedir. İnformal meditasyon ise yaşamın yoğunluğu içerisinde kısa ve dikkatli bir ‘an’ yaşandığı zamanı ifade etmektedir. Her iki meditasyon şekli de ister ayakta ister yürürken ister yemek yerken olsun her an ve durumda uygulamaya olanak tanımaktadır (Germer, 2009).

Farkındalık zaman içerisinde gelişme ve derinleşme gösteren bir hâldir bu nedenle sebat ile her an ve her uygulamada özenli bir bağlılık gerektirmektedir (Kabat-Zinn, 2003). Bireyler evlerinde kendi kendilerine meditasyon uygulaması yapabilmektedir (Germer, 2009). Çünkü meditasyon, bilinçli farkındalık düzeyini artırmak için kişinin yalnız başına gerçekleştirdiği içsel bir uygulamadır. Bu içsel süreç sonucundaki kazançların günlük yaşama, dolayısıyla sosyal ilişkilere, aktarılabilmesi ise meditasyonun değerli bir çıktısı olarak görülmektedir. Bu yaşantı, bireylere, kişilerarası etkileşim ve ilişkiler karşısında dikkatli olma imkânı sağlamaktadır (Pratscher ve ark., 2018; Pratscher ve ark., 2019).

Nefes farkındalığına, bedensel duyular, düşünceler ve duygular gibi uyarılara odaklanan meditasyon uygulaması içsel bilinçli farkındalığı artırmakta (Kohlenberg ve ark., 2015) ve kişinin iç dünyasını ilgi çekici hale getirebilmektedir (Germer, 2009). Günümüzde Budist meditasyon teknikleri klinisyenler ve danışanlar tarafından tercih edilmektedir. Meditasyon zihni boşaltmak değildir, aksine zihnin ne kadar dolu olduğunu gözleme yoludur. Meditasyon uygulamasıyla yaşanan zihinsel berraklık, bilgelik ve içgörünün temel yapı taşını oluşturarak; bilişsel, duygusal ve manevi bir dönüşüme aracılık etmektedir. (Kumar, 2002). Hayatın yoğunluğu içerisinde uygulanan meditasyon, denge ve derinliği yeniden kurmaya yardımcıdır ve dolayısıyla akıl sağlığını koruyabilme de. Yaşamın hızını düşürmede rol oynayan meditasyon; tahammül, içsel dinginlik, berraklık ve zihinsel dengeyi artırmaktadır. Bu sonuç itibariyle de bireylerin uğraşları kendilerine daha az külfetli gelmeye başlamakta ve gevşemelerine, iyi oluşlarına katkı sağlamaktadır (Kabat-Zinn, 2005).

#### **2.4.4.2. Bilinçli Farkındalık Temelli Programlar**

Günümüzde, geleneksel meditasyon uygulamaları tıp ve ruh sağlığı alanına uyarlanarak çeşitli müdahaleler geliştirilmiştir. Bu müdahale programları arasında; bilinçli farkındalık temelli stres azaltma (MBSR), bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi (MBCT), diyalektik davranış terapisi (DBT) ve kabul ve kararlılık terapisi (ACT) bulunmaktadır (Baer ve ark., 2008). Bilinçli farkındalık temelleri programlar acıdan, duygudan, düşünceden, beden uyarılarından kaçmayı ya da kaçınmayı veya da onları değiştirmeyi değil, onları kabullenmeyi amaçlamaktadır. Bilinçli farkındalık temelli programlar psikolojik sorunları azaltmaya ve psikolojik işlevselliği artmaya yardımcı olmaktadır (Baer, 2003).

##### **2.4.4.2.1. Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı**

Bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programı (mindfulness-based stress reduction program-MBSR), bireyin içsel olanaklarının sistematik olarak geliştirilmesinde kullanılan müdahale yöntemidir. MBSR, stres azaltma ve gevşeme programı (stress reduction and relaxation program -SR&RP) olarak da adlandırılmaktadır. Meditasyon şeklinde bir eğitim biçimini kullanan MBSR, dini ve kültürel inançlardan bağımsız öğretilmektedir. Kronik ağrı ve stresle yaşamayı öğretmeye yardımcı olan MBSR; ağrı

seviyesinde ve ağrıya yönelik davranışlarda değişimin ve stresle baş etmeyi öğrenmenin yanı sıra biliş, tutum, davranış ve kişilerarası ilişkilerde önemli ölçüde değişikliğe; derin içgörü, sabır geliştirmeye ve günlük rutinin içerisinde soluklanmaya yardımcı olmaktadır (Kabat-Zinn, 1982).

Sekiz haftalık bir program olan MBSR’de, katılımcılardan günde 45 dakikalarını egzersizlere ayırmaları beklenmektedir. Uygulama; yemek yeme/yapma, yürüme gibi günlük işleri gerçekleştirirken meditasyon ve yoga temelinde gerçekleştirilmektedir (Körükçü ve Kukulcu, 2015). Bilinçli farkındalık eğitiminin ruh sağlığı üzerindeki iyileştirici etkisiyle MBSR son 20 yıl içerisinde popülerlik kazanarak yaygınlaştı. Kabat-Zinn’in geliştirdiği MBSR, aşağıda bahsedilecek olan çeşitli programlara da ışık olmuştur (Falkenström, 2010; Körükçü ve Kukulcu, 2015).

#### **2.4.4.2.2. Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi**

Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi (mindfulness-based cognitive therapy – MBCT), bireylerde majör depresyonun yeniden nüksetmesini engellemek amacıyla geliştirilmiştir. 8 haftalık bir müdahale programı olan MBCT temelini Jon Kabat-Zinn ve arkadaşları tarafından geliştirilen MBSR programından ve bilişsel terapi yaklaşımından almaktadır (Segal ve ark., 2002; Evans ve ark., 2008). MBCT, MBSR programında olduğu gibi her gün 45 dakikalık meditasyon uygulamaları şeklinde gerçekleştirilmektedir (Baer ve ark., 2008). Bu bilinçli farkındalık uygulaması sayesinde anlık deneyime karşı dikkatlerinin artmasıyla bireyler disforik ruh hali ve zihne gelen olumsuz düşünceleri daha erken fark edilebilmektedir (Segal ve ark., 2002).

Her ne kadar temelini bilişsel terapidен alıyor olsa da MBCT programı bilişsel terapide olduğu gibi olumsuz otomatik düşünceleri değiştirmeyi ya da onlarla savaşmayı amaçlamaz (Segal ve ark., 2002; Sipe ve Eisendrath, 2012). Çünkü istenmeyen düşüncelere direnmek veya bunlardan kaçınmak sorunu çözmekte bilakis derinleştirmektedir. Oysa MBCT uygulamasıyla insanlar, duygu ve düşünceleriyle ilişki kurmaya teşvik edilmektedir. Çıkış noktası depresyonun nüksünü engellemek olan MBCT zamanla çeşitli psikiyatrik durumlar için de kullanılabilir hale gelmiştir (Sipe ve Eisendrath, 2012).

#### **2.4.4.2.3. Diyalektik Davranış Terapisi**

Diyalektik davranış terapisi (DBT), Linehan (1993) tarafından sınırda kişilik bozukluğu tedavisine yönelik olarak geliştirilmiştir. Bilişsel ve davranışsal yaklaşımı bünyesinde barındırmasının yanı sıra adından da anlaşılacağı üzere diyalektik anlayışa dayanmaktadır. Buna göre gerçeklik, karşıt güçlerden oluşmaktadır ve DBT içerisindeki en önemli diyalektiği kabul ve değişim oluşturmaktadır. İfade edilen bu zıtlığın sentezi, DBT'nin hedefini oluşturmaktadır.

Bireyler bu süreçte daha iyi bir yaşam amacıyla davranışlarını ve çevrelerini değiştirmeye; kendilerini, geçmişlerini ve mevcut durumu ise kabul etmeye cesaretlendirilmektedir. Kişilerarası ilişkilerini yürütmesi, duygularını düzenleyebilmesi ve tolerans eğişiğini yükseltebilmesi ise öğretilmesi amaçlanan becerilerdir. Bu sebeple bilinçli farkındalık becerisi, kabul ve değişimi gerçekleştirme amacıyla DBT içerisinde öğretilmektedir. DBT'de bilinçli farkındalığın gözlemleme, tanımlama, şimdi ve burada ana katılma, yargılamama ve dikkat bileşenlerinden de faydalanılmaktadır (Linehan, 1993; Baer, 2003).

Bu tedavi yaklaşımında bireyler bir yıl boyunca her hafta iki-iki buçuk saat süren beceri gruplarına katılırlar. Öğretilen beceriler ile düşünce, duygu, duyum ve çevresel uyarıcıların yargılanmadan gözlemlenmesi de dâhil olmak üzere DBT'nin hedefleri pek çok açıdan MBSR programının hedeflerine benzemektedir. Aynı zamanda DBT danışanlar için arasından kendi istediklerini seçebilecekleri, gündelik hayatın gidişatında da uygulanabilecek, pek çok bilinçli farkındalık egzersizi sunmaktadır (Linehan, 1993; Baer, 2003).

#### **2.4.4.2.4. Kabul ve Kararlılık Terapisi**

Kabul ve Kararlılık Terapisi (Acceptance and Commitment Therapy- ACT), üçüncü dalga bilişsel-davranışçı terapiler içerisinde yer alan bir psikoterapi modelidir. ACT ile bireylere bedensel duyularını, düşüncelerini, duygularını gözlemleyebilmesi öğretilmektedir. Her ne kadar bilişsel davranışçı ekol içerisinde yer alsada ACT, BDT'den müdahale bakımından farklılaşmaktadır. ACT, kişinin içsel yaşantısını değiştirmeyi, bu yaşantının yoğunluğunu veya görülme sıklığını azaltmayı amaçlamaz aksine kişiyi onları yargılamadan, değerlendirmeden deneyimlemeye motive eder (Baer, 2003; Yavuz, 2015).

İçsel ya da dışsal kaynaklı tüm sıkıntılar karşısında, kişinin, direkt değişimin arzalandığı veya bu değişimin mümkün olduğu durumlar ile psikolojik kabulün daha uygun bir başa çıkma stratejisi olduğu durumlar arasında ayırım yapabilmesine yardım edilir. ACT, kişinin kaçınılmaz olumsuz yaşantılarını kabul etmesine ve değerli yaşam hedefleri ile kararlı eylemler geliştirmesine odaklanır (Strosahl ve ark., 1998). Bu kabul pasif bir rıza, boyun eğme değildir; bilinçli bir tavidir. Yaşantılar merak ve ilgiyle gözlemlenir böylece dikkat yaşamdaki daha mühim alanlara yönelirken olumsuz yaşantılar da daimî bir şekilde zihni meşgul etmemiş olur (Yavuz, 2015).

MBSR ve MBCT'den farklı olarak ACT, DBT gibi, meditasyona girmeden oldukça çeşitli ve kısa egzersizlerle bilinçli farkındalık becerisi geliştirme olanağı sunmaktadır (Baer ve ark., 2008). Süreç altı boyut bağlamında yapılan formulasyon ile 1 gün ve 16 hafta arasında değişen sürede yürütülmektedir (Brown, Ryan ve Creswell, 2007; Yavuz, 2015). ACT'nin ayrışma, kabul, ân ile temas, bağlamsal benlik, değerler ve değerlerle ilişkili davranışlar olmak üzere altı işlevsel boyutu bulunmaktadır. Bu her bir boyut birbiriyle ilişkidir ve boyutların tümü ACT'nin temel amacı olan ruhsal esnekliği artırmaktadır (Yavuz, 2015; Erus, 2019).

## **2.5. İlgili Araştırmalar**

Bu bölümde; evlilik doyumu, affetme ve bilinçli farkındalık değişkenlerine yönelik yurt dışında ve yurt içinde yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

### **2.5.1. Evlilik Doyumu ile İlgili Yapılan Araştırmalar**

Çağ ve Yıldırım (2013) yaptıkları araştırmada evlilik doyumunu yordayan değişkenleri incelemişlerdir. 811 (448 kadın ve 363 erkek) evli bireyin katıldığı çalışmada; algılanan eş desteği, cinsel yaşam memnuniyeti ve eğitim seviyesinin evlilik doyumunu yordadığı ancak cinsiyet, çocuk sayısı, evlilik süresi, eşler arasındaki yaş farkı, ailenin gelir düzeyi ve ev içi sorumlulukların paylaşımı değişkenlerinin evlilik doyumunu anlamlı olarak yordamadığı görülmüştür.

Evlilik doyumunu yordayan değişkenlerin incelendiği bir diğer çalışma Bener (2017)'in yüksek lisans tez çalışmasıdır. KKTC'de yaşayan 350 (172 kadın ve 178 erkek) evli bireyle gerçekleştirilen araştırmada evlilik doyumu ile gelir seviyesi, eğitim

düzeyi ve evlenme biçimi arasında anlamlı farklılık bulunurken cinsiyet, yaş, evlilik süresi ve çocuk sahibi olma değişkenleri arasında anlamlı farklılık görülmemiştir.

Houser (2009)'ın 921 (482 kadın, 439 erkek) evli bireyin katılımıyla gerçekleştirdiği doktora tezi çalışmasında göre evlenme biçimi evlilik doyumu üzerinde etkili rol oynamaktadır. Buna göre flörtleşme evresinden geçen çiftlerin evlilik doyumları daha yüksektir. Bu duruma cinsiyet açısından bakıldığında flört ederek evlenmiş kadınların flört ederek evlenmiş erkeklerden daha yüksek evlilik doyumu aldığı görülmüştür.

Balcı (2017)'nin doktora tezi çalışmasında dindarlığın evlilik doyumu üzerindeki etkisi ve kişisel değerlerin dindarlık ve evlilik doyumu ilişkisi üzerindeki arabulucu rolü incelenmiştir. 562 evli bireyin katıldığı çalışmada evlilik doyumu, kişisel değerler ve dindarlık üzerinde çeşitli bağımsız değişkenlerin etkisine de bakılmıştır. Buna göre erkeklerin evlilik doyumlarının kadınlardan yüksek olduğu, dindarlıkta ise kadınlar ve erkekler arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür. Yaş faktörüne göre genç yetişkinlik dönemindeki katılımcıların evlilik doyumu daha yüksek bulunmuşken evlilikte sorun çözmede orta yetişkinlikte olanların puanları daha yüksektir. Evlilik süresi ile evlilik doyumu arasında anlamlı bir farklılaşma bulunamamıştır. Çocuk sayısına göre ise en yüksek evlilik doyumu 2 çocuğu olan bireylerde bulunurken, eğitim durumu ve gelir seviyesinde ile evlilik doyumu arasında herhangi bir ilişki görülmemiştir. Son olarak evlilik doyumu, kişisel değerler ve dindarlık arasındaki ilişki ve etkileşimde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Pehlivanlı ve İkizer (2020)'in kır veya kentte yaşamanın ve erken dönem uyum bozucu şemaların evlilik doyumu üzerindeki etkisini araştırdıkları çalışmaya 120'si kırsal, 168'si kentsel bölgelerde yaşayan 268 evli birey katılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre kırsal bölgede yaşayan evli bireylerin evlilik doyumu düzeyleri kentte yaşayan bireylerden daha yüksektir. Bununla birlikte kırdaki yaşayanların çocuk sayıları arttıkça evlilik doyumlarının azaldığı kentte ise çocuk sayısının evlilik doyumu üzerinde herhangi bir etkisinin olmadığı görülmüştür. Evlilik doyumunu ayrıca farklı erken dönem uyum bozucu şemalar da yordamaktadır. İki grupta da duygusal yoksunluk şeması dışında evlilik doyumunu etkileyen farklı erken dönem uyum bozucu şemaların olduğu tespit edilmiştir. Kentteki evliliklerde duygusal yoksunluk ve sosyal izolasyon / güvensizlik şema puanları ile evlilik doyumu arasında negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmaktadır. Benzer ilişki kırsalda yaşayan bireylerin duygusal yoksunluk şeması içinde mevcuttur. Ayrıca kırsaldaki evliliklerde başarısızlık, cezalandırılma ve

dayanaksızlık şemaları ile evlilik doyumu arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır.

Farklı bir yüksek lisans tez çalışmasında evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ve sosyal medya bağımlılıklarının evlilik doyumları üzerindeki etkisi incelenmiştir. Örneklemini 398 (270 kadın ve 128 erkek) evli bireyin oluşturduğu çalışmanın bulgularına göre bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyi ve sosyal medya bağımlılığı düzeyi ile evlilik doyumu arasında ve benzer şekilde psikolojik iyi oluş düzeyi ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmaktadır (Keçeli, 2020).

Litzinger ve Gordon (2005), 387 evli bireyin katılımıyla çift iletişimi, cinsel doyum ve evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın bulgularına göre iletişim ve cinsel doyum birbirinden bağımsız olarak evlilik doyumuyla ilişkilidir. İletişim ve cinsel doyum arasında ise önemli bir etkileşim olduğu görülmüştür. Buna göre eşler yapıcı bir iletişim kurmada başarılı oldukları takdirde cinsel doyumları artmakta ancak bu evlilik doyumlarına katkıda bulunmamaktadır. Ya da eşler iletişim kurmakta zorlanıyor ancak cinsel doyumları yüksekse daha az cinsel doyuma sahip oldukları duruma göre daha fazla evlilik doyumuna sahip olmaktadır. Buna göre zayıf iletişimin evlilik doyumu üzerindeki olumsuz etkilerini cinsel doyumun telafi ettiği söylenebilmektedir.

Caughlin, Huston ve Houts (2000), kaygılı kişilik özelliğinin evlilik doyumu üzerindeki etkisini 13 yıllık boylamsal çalışma ile yeni evli çiftler üzerinden incelemişlerdir. Çalışma sonucunda, 13 yıl boyunca (sürekli kaygı, ilişki doyumu ve kişilerarası olumsuzluklar neredeyse sürekli sabit kalmış), kaygılı kişiliğin evlilikteki olumsuz etkilerinin sürdüğü görülmüş ve eşin kaygılı kişilik yapısı ile partnerinin evlilik doyumunun doğrudan ilişkili olduğu saptanmıştır. Ayrıca bir eşteki kaygılı kişiliğin diğer eşe 'bulaştığı' ve bu durumun da o eşte tatminsizliğe yol açmış olabileceği yorumu yapılmıştır.

Madden ve Janoff-Bulman (1981) tarafından evli kadınlarla yapılan çalışmada kadınların evlilik çatışması ve evliliklerinden aldıkları doyuma karşı suçlama ve kontrol atıfları incelenmiştir. Bulgulara göre evlilikteki sorunlar sebebiyle eşi suçlama ile evlilik doyumu arasında negatif yönlü ilişki vardır ve çatışmalar üzerinde kişisel kontrol algısına sahip olma ile evlilik doyumu pozitif yönlü anlamlı ilişkiye sahiptir.

Diğer bir ifadeyle eşlerini daha az suçlayan kadınlar ise diğerlerine göre evlilik doyumlarının daha yüksek olduğu görülmüştür.

Başka bir yüksek lisans tez çalışmasında eşe kendini açma ve evlilik doyumları arasındaki ilişki ile bu değişkenleri etkileyen faktörler ele alınmıştır. Çalışmaya 289 (167 kadın ve 122 erkek) evli birey katılmıştır. Bulgulara bakıldığında; gelir getiren bir işte çalışma, gelir düzeyi, ev işlerinde eşe yardım, eşin kök aile müdahalesi değişkenlerinin evlilik doyumunu anlamlı düzeyde etkilediği; cinsel davranışlarda rahat olmanın ve aynı eş tercih etmenin evlilik doyumunu ve eşe kendini açma ile arasında ilişki olduğu; son olarak eşe kendini açma ile evlilik doyumları arasında yüksek düzeyde ilişki bulunduğu saptanmıştır (Gürer, 2019).

Alaçam (2020), yüksek lisans tez çalışmasında evlilik doyumları, aldatma eğilimi ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 20-70 yaş arasındaki 311 (212 kadın ve 99 erkek) evli bireyin örnekleme oluşturduğu çalışmada; cinsiyet, yaş, gelir düzeyi, evlilik yaşı, evlilik süresi, çocuk sayısı, evlilik şekli, evlenmeden önce tanışıklık süresi, evde yaşayan kişi sayısı, eşle akrabalık ilişkisi ile eşin; yaşı, doğum yeri, çalışma durumu, yaş farkı ve tanı almış rahatsızlık sahibi olması değişkenleri ile evlilik doyumları, affetme eğilimi ve kişilik özellikleri arasında anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Bunun yanısıra evlilik doyumları ve aldatma eğilimi arasında negatif yönlü anlamlı ilişki bulunurken evlilik doyumları ile aldatma eğilimi ve kişilik özellikleri arasında anlamlı bir ilişkiye ulaşılmamıştır.

Salebci (2020), yüksek lisans tez çalışmasında evli bireylerde öz-şefkat, benlik saygısı ile evlilik doyumları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmada 251 evli bireye ulaşılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre benlik saygısı ile öz yargılama, izolasyon, aşırı özdeşleşme ve öz duyarlılık alt boyutları arasında negatif yönlü ilişki bulunmuştur. Aynı şekilde evlilik doyumları ile öz yargılama ve izolasyon arasında da negatif yönlü anlamlı bir ilişki varken evlilik doyumları ile paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki mevcuttur. Bunun yanısıra benlik saygısının evlilik doyumları üzerinde herhangi bir etkisine rastlanmamıştır.

Finkenauer ve Hazamm (2000) evlilikte yalnızca kendini açmanın değil gizliliğin de evlilik doyumunu yordayabileceğini öne sürmüşler ve bu konuya açıklık getirmek amacıyla uzun süreli ilişkiye sahip 48 kadın ve 17 erkek üzerinde yürüttükleri

çalışmada kendini açma ve gizliliğin eğilimsel ve bağlamsal ölçümlerini ele almışlardır. Bulgulara bakıldığında bağlamsal kendini açma ve gizliliğin evlilik doyumu üzerinde yüksek katkısı olduğu ancak eğilimsel ölçümlerin evlilik doyumuna katkısının daha düşük olduğu görülmüştür. Buna göre kendini açma ve gizliliğin evlilik doyumu için önemli faktörler olduğu ancak evlilik doyumu üzerindeki etkilerinin, eşler etkileşime girdiklerinde, 'bağlamsal' olarak, ortaya çıktığında görüldüğü saptanmıştır.

Weger (2005), evlilikte iletişim, kendini doğrulama ve evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 53 evli çiftin katıldığı araştırmanın bulgularına bakıldığında kadın ve erkekler eşleri çatışmadan geri çekildiği zaman kendilerini eşleri tarafından daha az doğrulanmış hissetmektedirler. Buna göre talep/geri çekilme modelinin evlilik doyumu üzerindeki etkisine eşlerin kendini doğrulama algısı aracılık etmektedir. Yine verilere göre eşlerin birbirini anlaması, doğrulaması ve onaylamasının kısmi olsa dahi evlilik doyumu üzerinde rol oynadığı görülmüştür. Ancak kendini doğrulama algısının aracı etkisinin erkeklerde kadınlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Gordon ve Baucom (2009) tarafından gerçekleştirilen çalışmada bireysel güçlü yönler ile evlilik doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. 92 evli çiftte pozitif duygulanım, iyimserlik, başa çıkma becerileri, kişisel gelişim ve evlilik doyumu anketleri uygulanmıştır. Sonuçlara bakıldığında kişinin, kendi olumlu duygulanımı ile eşinin olumlu duygulanımının ilişkisi doyumuyla arasında ilişki olduğu bulunmuştur. Yanısıra evlilik doyumu üzerinde olumlu duygulanımın olumsuz duygulanımdan daha çok katkısı vardır. İyimserlik, başa çıkma becerileri ve kişisel gelişimin ise eşlerin duygulanımlarıyla olan ilişkileri aracılığıyla ilişkiye katkı sağladığı tespit edilmiştir. Ek olarak, eşlerinin olumlu özelliklere sahip olduğunu düşünenlerin evlilik doyumlarının daha yüksek olduğu görülmüştür.

Butzer ve Campbell (2008); yetişkin bağlanması, cinsel doyum ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi 21-75 yaş aralığında olan 116 evli çift ile yürütmüştür. Sonuçlar incelendiğinde yüksek seviyede kaygılı ve kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin ve kaçınan stile sahip eşle evli olan bireylerin cinsel doyumlarının daha düşük olduğu saptanmıştır. Ayrıca bu çalışma ile kaygılı bağlanma stiline sahip karı ve kocaların evlilik doyumları ile cinsel doyumları arasındaki ilişkinin daha kuvvetli olduğu tespit edilmiştir.

Bodenmann, Ledermann ve Bradbury (2007) tarafından gerçekleştirilen araştırmada evlilikte stres, cinsellik ve doyum ilişkisi incelenmiştir. 198 çiftin katıldığı çalışmada stres, günlük ilişki stresi ve evlilik dışında ortaya çıkan gündelik stres olmak üzere iki ayrı bağlamda ele alınmıştır. Araştırmanın sonuçları incelendiğinde, eşlerin evlilik doyumları ve cinsel hayatlarının, ilişki sorunları ve günlük stres faktörlerinden etkilendiği grlmştir. Gündelik stresin yüksek düzeyde olması, evliliklerinden doyum almayan kadınlarda daha düşük cinsel aktivite öngörürken evliliklerinden doyum almayan erkeklerde daha yüksek cinsel aktivite ngrmştir. Gündelik stresin ilişki içerisine yansınasıyla daha çok stres yaşayan eşlerde; evlilik doyumunu, cinsel doyum ve cinsel aktivite düşük seviyede, cinsel işlev bozuklukları ise yüksek seviyede bulunmuştur. Ek olarak, stresli kişilerin eşlerinin de evlilik doyumunu, cinsel doyumunu ve cinsel aktivite düzeylerinin düşük olması ngrlmştir ancak bu durum cinsel işlev bozukluğunu yordamamaktadır.

### **2.5.2. Affetme ile İlgili Yapılan Araştırmalar**

McNulty (2008), 72 yeni evli çiftin evliliklerinin ilk 2 yılını kapsayan boylamsal bir çalışma ile bireylerin eşlerini affetme eğilimlerini araştırmıştır. Bulgulara göre, yeni evli çiftler düşük düzeyde olumsuz davranış bildirmiş ve daha yüksek düzeyde eşlerini affetme eğilimi göstermişlerdir. Cinsiyetler arasında affetme düzeyi bakımından ise farklılık saptanmamıştır. Zaman içerisinde karı ve kocaların evlilik doyumlarının düştüğü, kadınlara sorunlarının daha şiddetli hale gelirken erkeklerin sorunlarının değişmediği grlmştir. Ancak evlilik doyumunu ve sorunlardaki değişikliklere karşın affetme düzeylerinde üzerinde anlamlı bir değişim olmamıştır. Nadiren olumsuz davranan partnerle evli bireylerin artan affetme düzeyleri evlilikleri için faydalıyken azalan affetme düzeyi zararlı; sık sık olumsuz davranan partnerle evli bireylerin artan affetme düzeylerinin zaman içinde zararlı ancak azalan affetmenin ise zaman içinde yararlı olduğu saptanmıştır. Başka bir ifadeyle nadiren olumsuz davranan partneri olan bireyler daha affedici olduklarında zaman içerisinde evlilik doyumlarının arttığı, sık sık olumsuz davranan partneri olan bireylerin ise daha affedici olduklarında evlilik doyumlarında ani düşüşün olduğu tespit edilmiştir.

Aynı yazarın bir diğer çalışması ise affetmenin olası olumsuz sonuçlarını ortaya koymaya yöneliktir. Bu bağlamda bireylerin eşlerini affetme eğilimleri ile zaman

içerisinde partnerin sorunlu davranışında meydana gelen psikolojik ve fiziksel saldırganlık gibi değişimler, ilk evliliklerini yapan 72 yeni evli çiftle, evliliklerinin ilk 4 yılını kapsayan boylamsal bir çalışma ile analiz edilmiştir. Ve çalışmanın sonucunda, görece daha affedici olduğunu ifade eden eşlerin, evliliklerinin ilk 4 yılında sabit kalan psikolojik ve fiziksel saldırganlık yaşadıkları; görece daha az affedici olduğunu bildiren eşlerin ise zaman içerisinde psikolojik ve fiziksel saldırganlığın her ikisine maruz kalmada düşüş yaşadığı görülmüştür. Buna göre affetme eğilimi ile psikolojik ve fiziksel saldırganlık arasında ilişki bulunduğu ortaya konmuştur (McNulty, 2011).

Sheldon, Gilchrist-Petty ve Lessley (2014), evlilik ve flörtün bireylerin affettiğini iletme için kullandıkları stratejileri nasıl etkilediğini inceleyen ilk çalışmalardan birini gerçekleştirmişlerdir. 174 katılımcının sonuçları doğrultusunda affetmeyi iletme biçiminin; ilişkinin türüne, suçun şiddetine ve romantik ilişkilerde affetme eğilimine göre farklılaştığı görülmüştür. Buna göre flört eden çiftlerin suç ya da stres faktörlerine daha az eğilimli oldukları ve affetmeyi koşullu hale getirmeden birbirlerini affettikleri saptanmıştır. Yani flört eden çiftlerin affetme eğilimi ve affetme stratejilerine suçun şiddeti aracılık etmemektedir. Evli bireyler de ise bu tam tersidir. Onlarda suçun şiddeti; affetme eğilimi ve stratejilerine aracılık ederken aynı zamanda partneri affetme süresini de etkilemektedir. Bununla birlikte affetme eğilimi yüksek olan bireylerin evlilik doyumlarının da yüksek olduğu saptanmıştır. Aynı sonuç flört edenler için geçerli değildir; onların affetme eğilimi ile ilişki doyumları arasında bir ilişki bulunamamıştır. Flört eden bireylerden affetme eğilimi yüksek olanlar, partnerlerini affetmek için sözsüz (sarılmak, öpmek vb.) veya açık (“seni affediyorum” gibi) bir strateji kullanırken; evlilerin hangi stratejiyi kullanacaklarında suçun şiddetinin önemli olduğu görülmüştür.

Kachadourian, Fincham ve Davila (2004) tarafından flört eden ve evli çiftler arasında affetme eğiliminin bağlanma ve ilişki doyumunun üzerindeki rolü ve affetme eğiliminin gerçek bir suçu affetmeyi ne ölçüde etkilediği incelenmiştir. İki çalışma grubu vardır. İlk grubu 184 (130 kadın ve 54 erkek) üniversite öğrencisi, ikinci grubu 96 evli çift oluşturmuştur. Bulgulara göre affetme eğilimi; flört edenler ve kocalar için bağlanma modellerinden ‘diğer (partner)modeli’ ve evli olanlarda ‘benlik modeli’ ile ilişki doyumuna kısmen aracılık etmektedir. Güvenli bağlanan eşlerin suçu affetme eğilimlerinin ve ilişki doyumlarının diğerlerinden daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Yani olumlu bir ‘benlik’ ve ‘diğer’ modeline sahip bireylerin partnerlerini affetme eğilimleri fazladır ve bu durum ayrıyeten ilişki doyumuyla da ilişkilidir.

Eşler arasında yaşanan çatışma ve affetme durumunun evlilik doyumu ile ilişkisinin incelendiği yüksek lisans tez çalışmasına 675 (369 kadın ve 306 erkek) evli birey katılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre evlilik doyumu, affetme ve çatışma sıklığı değişkenleri arasında yüksek bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu bağlamda evlilik doyumu ve affetme pozitif yönde ilişkiliyken evlilik doyumu ve çatışma ile affetme ve çatışma arasında negatif yönde ilişki saptanmıştır (Gülgün, 2019).

Benzer bir çalışmada da benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Çıtışlı-Turgut (2018) tarafından evlilik çatışması ve evlilik doyumu arasındaki ilişkide affetmenin aracı rolünün incelendiği, 318 evli bireyin katılımcı olduğu yüksek lisans tez çalışmasının bulguları şu şekildedir. Evlilik doyumu, çatışma sıklığı ve affetme arasında anlamlı ilişki olduğu vardır. Evlilik doyumu ve çatışma sıklığı negatif yönlü, evlilik doyumu ve affetme pozitif yönlü, affetme ve çatışma sıklığı ise negatif yönlü anlamlı bir ilişkiye sahiptir. Aracılık rolü bağlamında ise affetmenin alt boyutlarından olan durumu ve kendini affetmenin evlilik doyumu ile çatışma sıklığı arasındaki ilişkiye negatif yönde kısmen aracılık ettiği görülmüştür.

Varol (2019)’un yüksek lisans tez çalışmasında evli ve boşanma sürecinde olan bireylerin kişilerarası çatışma çözme ve affetme becerilerinin evlilik doyumları üzerindeki etkisi incelenmiştir. 100 evli çift ile 100 boşanma sürecinde olan çiftin katıldığı araştırma sonucunda evli ve boşanma sürecindeki bireylerin evlilik doyumu ve kişilerarası çatışma çözme becerileri puanları arasında anlamlı farklılık bulunurken bu bireylerin affetme puanları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir.

Chung (2014) tarafından gerçekleştirilen bağlanma teorisine dayalı evlilik doyumunun araştırıldığı bir çalışmaya Koreli 208 evli öğretmen katılmıştır. Çalışma sonucuna göre yetişkin bağlanmasına aracılık eden affetme eğilimi ile evlilik doyumu arasında ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca çalışmada, kaygılı ve kaçınan bağlanmanın empati eksikliği ve yüksek ruminasyon sebebiyle affetme eğilimini ve evlilik doyumunu olumsuz etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Deniz, Gülgün ve Kurtuluş (2019) tarafından; evli bireylerin, evlilik doyumu ile evlilikte suçu affetme ve ilişkilerde yüklenme düzeyleri arasında ilişki olup olmadığı ve

evlilikte suçu affetme ile yüklemenin evlilik doyumlarını yordayıp yordamadığı incelenmiştir. 190 (160 kadın ve 30 erkek) evli bireyin katıldığı araştırmanın sonucunda, evlilik doyumu ve evlilikte suçu affetmenin dargınlık-kaçınma alt boyutu arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuş ve suçu affetmenin dargınlık- kaçınma alt boyutunun evlilik doyumunu yordadığı görülmüştür. Ayrıca diğer bir bulguya göre de yükleme ile evlilik doyumu arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu ve ilişkilerde yüklemenin evlilik doyumunu öngördüğü bulunmuştur.

Canatan ve arkadaşları (2015) affediciliğin yaşamda anlam üzerinde etkili olup olmadığını araştırmışlardır. Çalışmanın örneklemini 150 üniversite öğrencisi ve son yetişkinlik döneminde bulunan 50 birey oluşturmuştur. Ulaşılan sonuçlar göre, yaşlı bireylerin gençlere nazaran daha affedici oldukları ve sahip oldukları yaşam anlamı düzeylerinin gençlerden daha fazla olduğu görülmüştür. Üniversite öğrencilerinde ise aranan anlam düzeyi daha yüksek çıkmıştır. Değişkenler üzerinde cinsiyetler arasındaki farklılaşma incelenmiş ve kadınların daha affedici olduklarına ulaşılrken yaşamda anlamın cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmüştür. Halihazırda anlama sahip bireylerin daha affedici oldukları sonucuna ulaşılrken affedicilik ve yaşamda anlam arasında pozitif korelasyon olduğu saptanmıştır.

Topbaşoğlu-Altan ve Çivitci (2017), sürekli öfke ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide affetme ve affetmenin alt boyutlarının etkisini inceledikleri çalışmaya 1083 (773 kız ve 310 erkek) eğitim fakültesi öğrencisi katılmıştır. Çalışmanın sonuçlarına bakıldığında sürekli öfke ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiye affetme toplam puanı ile diğerlerini affetmenin düzenleyici etki yaptığı ancak kendini affetme ve durumu affetme alt boyutlarının bu ilişki üzerinde etkili olmadığı ortaya konmuştur.

Can-Ceylan (2019), yüksek lisans tez çalışmasında evlilerde bağlanma stili ve psikolojik ihtiyaçların affetme düzeyi ile ilişkisini araştırmıştır. Örneklemini 396 (248 kadın ve 148 erkek) evli bireyin oluşturduğu çalışmanın sonuçlarına bakıldığında affetmenin, bağlanma ve psikolojik ihtiyaçlar ile arasında anlamlı yönde ilişki olduğu bulunmuştur. Affetmenin tüm alt boyutlarının bağlanma ve psikolojik ihtiyaçlar üzerinde yordayıcı olduğu görülmüştür. Kendini affetmenin, psikolojik ihtiyaçların alt boyutlarından biri olan başarı ihtiyacı ile pozitif; bağlanma stillerinden kaygılı ve kaçınan bağlanma stili ile negatif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır. Diğerlerini affetme alt boyutunun ise psikolojik ihtiyaçların alt boyutlarından başarı ve ilişki ihtiyacı ile pozitif; özerklik ihtiyacı ile ise negatif, bağlanma stillerinden kaygılı

bağlanma ile negatif yönde anlamlı ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. Durumu affetme alt boyutuna bakıldığında, başarı ihtiyacı ile pozitif; kaçınan ve kaygılı bağlanma stilleri ile ise negatif yönlü anlamlı ilişkisi olduğu bulunmuştur.

### **2.5.3. Bilinçli Farkındalık ile İlgili Yapılan Araştırmalar**

Akgün-Boylu (2018)'nin yüksek lisans tez çalışmasında evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri, evlilik doyumu ve problem çözme becerileri arasındaki ilişki incelenmiştir. 274 evli bireyle gerçekleştirilen araştırmanın sonuçlarına göre bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri ve evlilik doyumu ile problem çözme becerileri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki vardır. Çalışmada ek olarak bilinçli farkındalık çeşitli demografik değişkenler bakımından incelenmiş ve cinsiyet, yaş, eğitim seviyesi ve evlilik sürelerine göre farklılaşma görülmezken evlilik doyumu ve evlilikte problem çözme düzeylerinin yaş ve evlilik sürelerine göre farklılaştığı görülmüştür.

Burpee ve Langer (2005) tarafından yapılan çalışmada bilinçli farkındalık, evlilik doyumu ve algılanan eş benzerliği arasındaki ilişki araştırılmış ve bu çalışmaya yaşları 25 ve 74 arasında olan 95 (55 kadın ve 40 erkek) evli katılımcı eşlik etmiştir. Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında bilinçli farkındalık ve evlilik doyumu arasında güçlü düzeyde pozitif yönlü ilişkiye ulaşıldığı görülürken algılanan eş benzerliği ve evlilik doyumu arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Dikkat çekici olan sonuç ise bilinçli farkındalık ve evlilik doyumu arasındaki güçlü ilişki kadar hiçbir demografik değişken ve eş benzerliği evlilik doyumu üzerinde önemli görülmemiştir.

Jones ve arkadaşları (2011) yaptıkları çalışmada bilinçli farkındalık, eşe bağlanma ve evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi ele almışlardır. Yaşları 19-66 arasında değişen 104 evli çiftin katılımıyla yürütülen çalışmada eşe bağlanmanın, bilinçli farkındalık ve evlilik doyumu arasındaki aracı etkisinin kısmi bir etki olduğu tespit edilmiştir. Bilinçli farkındalık ve evlilik doyumu arasında ise yüksek düzeyde anlamlı ilişkiye rastlanmıştır.

Kappen ve arkadaşları (2018), gerçekleştirdikleri çalışmayla bilinçli farkındalığın partnerin kabulü ile ilişkili olup olmadığını ve ayrıca partnerin kabulünün bilinçli farkındalık ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide etkili olup olmadığını araştırmışlardır. Üç ayrı örneklem alınarak yapılan araştırmanın bulgularında, üç örneklem grubu için bilinçli farkındalığın partneri kabul üzerinde etkili olduğu saptanırken bilinçli

farkındalığın ilişki doyumuyla doğrudan ilişkili olduğu sonucu ise iki örneklem grubunda gözlenmiştir. Ek olarak partner kabulünün, ilişki doyumu ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiye aracılık ettiği bulunmuştur. Çalışmada bilinçli farkındalık ve partneri kabulün ilişki doyumu üzerindeki faydalarının artan partner kabulüyle bireyden partnerine kadar yayıldığı da ulaşılan sonuçlar arasındadır.

McGill ve arkadaşları (2016), bilinçli farkındalık ve romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkinin büyüklüğünü ortaya çıkarmak amacıyla bir meta-analiz çalışması yapmışlardır. Bulgulara göre ilişki doyumu ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkinin genel etki büyüklüğü .27 ile istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri yükseldikçe ilişkilerinden aldıkları doyumun da yükseldiği saptanmıştır.

Virley ve Reddy (2016), kocaları hâlihazırda sahada görevli olan asker eşi 50 kadını örneklem olarak seçtikleri çalışmalarında asker eşlerinde bilinçli farkındalık, evlilik uyumu ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmada bilinçli farkındalık, evlilik uyumu ve psikolojik iyi oluş arasında pozitif korelasyon olduğu; bilinçli farkındalığın evlilik uyumu ve psikolojik iyi oluşu önemli ölçüde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Barnes ve arkadaşları (2007), romantik ilişki doyumunda ve ilişki stresine verilen tepkilerde bilinçli farkındalığın rolünü iki ayrı çalışma ile incelemişlerdir. Buna göre boylamsal olan 1. çalışmada bilinçli farkındalığın ilişki doyumunu arttırdığı ve ilişki stresine daha yapıcı yanıtlar vermeyi öngördüğü saptanmıştır. 2. Çalışmaları ile bu sonuçları desteklemişler ve çalışmayı genişletmişlerdir. Bir çatışma-tartışma paradigması yaratılmış ve bilinçli farkındalığın; daha düşük düzeyde duygusal stres tepkilerini öngördüğü ve aynı zamanda ilişkinin algılanışında çatışma öncesi ve sonrasında olumlu değişime yol açtığı gözlenmiştir.

Klevnick (2008) doktora tez çalışmasında bilinçli farkındalık ve affetme arasındaki ilişkiyi, MBSR programına katılmış bir grup birey ile MBSR bekleme listesinde bulunan bir grup birey ve bir grup öğrencinin karşılaştırılması yöntemini kullanarak incelemiştir. Bulgular Klevnick'in hipotezlerini desteklemiş ve bilinçli farkındalık ile affetme arasında olumlu yönde ilişki olduğu bulunmuştur. Buna göre affetmenin alt boyutları olan kendini affetme, diğerlerini affetme ve durumu affetme ile kaygılı kişilik yapısı ve bilinçli farkındalık değişkenleri için MBSR grubu ile kontrol grupları

arasında anlamlı farklılaşma olduğu görülürken empati değişkeninde anlamlı bir farklılaşmaya rastlanmamıştır. Diğer bir yandan MBSR programının toplam uygulama süresinin sayılan ilgili değişkenler için anlamlı değişiklikler göstermediği saptanırken; kendini affetmede değişim orta düzeyde, diğerlerini affetmede ise zayıf düzeyde gözlenmiştir.

Smith (2015), yüksek lisans tez çalışmasında bilinçli farkındalık ve evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Çalışmanın örneklemini Kafkasyalı orta sınıftan 222 evli anne oluşturmuştur. Sonuçlara bakıldığında bilinçli farkındalık ile evlilik doyumu arasında doğrudan anlamlı bir ilişkiye rastlanmazken bilinçli farkındalığın iyi-oluş üzerindeki etkisiyle dolaylı olarak evlilik doyumunu artırabileceği saptanmıştır. Yani yapılan çalışmaya göre bilinçli farkındalık direkt olarak evlilik doyumu üzerinde rol oynamamaktadır. Yüksek bilinçli farkındalık hali içsel iyiliği etkileyerek evlilik doyumunu yükseltebilmektedir.

Shargh ve arkadaşları (2016); infertil kadınlarda, bilinçli farkındalık temelli bilişsel grup terapisinin evlilik doyumu ve genel sağlık üzerindeki etkisini incelemiştir. Çalışmanın örneklemini 30 müdahale, 30 kontrol grubunda olmak üzere toplam 60 kadın oluşturmaktadır. 20-45 yaş aralığında bulunan kadınların yarısından fazlası ilkokul mezunudur ve yüzde 70'i 4 ila 7 yıldır infertildir. Grup terapisinin ardından müdahale grubu ile kontrol grubu arasında evlilik doyumu ve ruh sağlığı için anlamlı farklılık tespit edilmiş, müdahale grubunda olan kadınlar için bu değişkenlerin düzeyinde artış saptanmıştır. Bununla birlikte MBCT programının infertil kadınlarda evlilik doyumu ve ruh sağlığında iyileşmeye katkı sağladığı görülmüştür.

Wachs ve Cordova (2007), yaptıkları çalışmada, bilinçli farkındalığın evlilik kalitesi ve eşlerin duygu becerileriyle ilişkisi ile bilinçli farkındalık ve evlilik kalitesi arasındaki ilişkiye eşlerin duygu repertuar becerilerinin aracılık edeceği yönündeki hipotezlerini test etmişlerdir. Evli çiftlerin katılımcı olduğu çalışmanın bulguları şu şekildedir. Duygu becerileri ve bilinçli farkındalığın evlilik uyumunu yordadığı gözlenirken becerikli duygu repertuarlarından özellikle duyguları tanımlama ve iletmeye ilgili olanlar ile öfkeyi yönetme becerisinin bilinçli farkındalık ve evlilik kalitesine aracılık ettiği ortaya konmuştur. Ayrıca bu çalışmada bilinçli farkındalık ve empati arasında anlamlı ilişki olduğu saptanırken evlilik kalitesi ve empati arasında anlamlı düzeyde ilişkiye rastlanmamıştır.

Deniz (2017), yüksek lisans tez çalışmasında evli bireylerin kişilik özelliklerinin, bilinçli farkındalık ve evlilik doyumları üzerindeki etkisini incelemiştir. Örneklemine 164 (144 kadın ve 20 erkek) evli bireyin oluşturduğu araştırmanın bulguları şu şekildedir. Evlilik doyumu ile dışadönüklük pozitif yönlü, nörotisizm negatif yönlü anlamlı ilişkiye sahipken evlilik doyumu ile psikotisizm arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır. Aynı şekilde bilinçli farkındalık ile nörotisizm arasında da negatif yönlü anlamlı ilişki saptanmıştır ve nörotisizmin bilinçli farkındalığı yordayan en güçlü kişilik özelliği olduğu gözlenmiştir. Bilinçli farkındalık ile psikotisizm ve dışadönüklük arasında ise anlamlı ilişkiye rastlanmamıştır.

Güleç (2020) doktora tez çalışmasında üniversite öğrencilerinin romantik ilişki doyumları ile temel psikolojik ihtiyaçlar, bilinçli farkındalık, ilişki niteliği ve yükleme tarzları arasındaki ilişkiyi Romantik İlişkilerde Doyum Modeli bazında ele almıştır. 1057 (584 kadın ve 473 erkek) kişinin katılımcı olduğu araştırmanın sonuçlarına bakıldığında romantik ilişkilerde doyumun tez çalışmasındaki ilgili tüm değişkenlerle arasında anlamlı yönde ilişki bulunmuştur. Temel psikolojik ihtiyaçların, bilinçli farkındalığın ve nedensel-sorumluluk yükleme tarzlarının romantik ilişkilerde doyumu yordadığı görülmüştür. Ayriyetten temel psikolojik ihtiyaçlar ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiye nedensellik- sorumluluk yükleme tarzları, bilinçli farkındalık ve ilişki niteliğinin; nedensellik- sorumluluk yükleme tarzları ile ilişki doyumu arasındaki ilişkiye ilişki niteliği ve bilinçli farkındalığın aracılık ettiği saptanmıştır. Diğer bir bulguya bakıldığında ise bilinçli farkındalık ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiye ilişki niteliğinin 1.Yapısal Model için aracılık ederken 2.Yapısal Model için aracılık etkisinin olmadığı görülmüştür.

Özdoğan (2018), yüksek lisans tez çalışmasında yetişkinlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin iyimserlik ve yaşam doyumları üzerindeki etkisini incelemiştir. 20 ila 50 yaş arasında bulunan 565 (399 kadın ve 166 erkek) bireyin katılımcı olduğu çalışmanın sonuçlarına bakıldığında hem yaşam doyumu ve iyimserlik arasında hem de yaşam doyumu ve bilinçli farkındalık arasında orta düzeyde pozitif yönlü ilişki olduğu görülmüştür. Yaşam doyumu ve bilinçli farkındalık çeşitli değişkenler açısından da ele alınmıştır. Buna göre sosyal hayata katılım derecesi açısından incelendiğinde ise sosyal hayata katılım ile yaşam doyumu arasında pozitif korelasyon gözlenirken bilinçli farkındalıkla negatif yönlü korelasyona sahip olduğu saptanmıştır. Ayrıca yaşam doyumu ve bilinçli farkındalığın cinsiyete göre farklılaşmadığı ancak gelir

düzeyi ile medeni duruma göre farklılaştığı görülmüştür. Evli bireylerin yaşam doyumları ve bilinçli farkındalık düzeylerinin bekarlardan daha yüksek olduğu tespit edilirken; gelir düzeyi yüksek bireylerin yaşam doyumlarının daha yüksek, gelir düzeyi orta olan bireylerin ise bilinçli farkındalık düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur.



## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### ARAŞTIRMA YÖNTEMİ

Bu bölümde araştırmanın modeline, çalışma grubuna, veri toplama araçlarına, veri toplama sürecine ve veri toplama analizine yönelik bilgiler yer almaktadır.

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada, genel tarama modellerinden biri olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Genel tarama modellerinde evren hakkında genel bir kanıya ulaşmak amaçlanmaktadır. Bu hedef doğrultusunda yapılacak araştırmalar ya evrenin tümü ya da evrenden seçilecek grup, örnek veya örneklemin taranmasıyla gerçekleştirilir. İlişkisel tarama modeli ise iki ya da daha çok değişkenin birlikte değişip değişmediğini ve/veya aralarındaki değişimin derecesini belirlemeyi amaçlamaktadır. Bu modelde, değişkenler arasında bulunan ilişki gerçek bir neden-sonuç ilişkisi olarak yorumlanamaz. Fakat neden-sonuç ilişkisi olduğu yönünde ipucu verir, akabinde bir değişkendeki durumun bilinmesi ile diğer bir değişken hakkında fikir yürütülebilir (Karasar, 2016). Bu araştırmada, evli bireylerin, evlilik doyumları üzerinde affetme ve kişilerarası bilinçli farkındalığın ne derece ilişkili olduğu araştırılmaktadır. Araştırmanın bağımsız değişkenleri affetme ve kişilerarası bilinçli farkındalık iken bağımlı değişkeni evlilik doyumudur.

#### 3.2. Evren ve Örneklem

Çalışma grubunu, en az 1 yıldır evli olan bireyler oluşturmaktadır. Evli bireyler seçilirken olasılıksız örnekleme yöntemlerinden olan amaçlı örnekleme ve uygun örnekleme yöntemleri kullanılmıştır. Amaçlı örnekleme, çalışmanın amacına yönelik bilgi açısından daha zengin durumları seçebilmek için kullanılan örnekleme yöntemidir. Bu çalışmada da amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme kullanılmıştır (Büyüköztürk ve ark., 2012). Evli bireyler içerisinden seçim yaparken ölçüt olarak en az 1 yıl evli olma şartı aranmıştır. Bu ölçütle bireylerin belli bir süre evliliği deneyimlemiş olmaları istenmiş ve böylece soruları daha sağlıklı yanıtlayabilecekleri düşünülmüştür. Bununla birlikte ölçüte uyan evli bireyler, uygun örnekleme yöntemiyle seçilmiştir. Uygun örnekleme; zaman, para ve işgücündeki

kısıtlılıklar sebebiyle örneklemin daha kolay ulaşılabilecek ve uygulama yapılabilecek şekilde seçilmesidir (Büyüköztürk ve ark., 2012).

Bu bağlamda, 474 evli bireye ulaşılmıştır ancak veri setlerini eksik dolduran ve en az 1 yıl evli olma şartını taşımayanlar analiz kapsamından çıkarılmıştır. Böylece çalışma grubunu en az 1 yıldır evli olan 446 evli birey oluşturmaktadır. Çalışma grubununun demografik bilgilerine Tablo3-1’de yer verilmiştir.

**Tablo 3-1: Çalışma Grubuna Ait Demografik Bilgilerin Frekans ve Yüzdeler Değerleri**

	<b>Gruplar</b>	<i>f</i>	%
<b>Cinsiyet</b>	Kadın	338	75,8
	Erkek	108	24,2
<b>Yaş</b>	20-30 yaş	132	29,6
	31-40 yaş	187	41,9
	41 yaş ve üzeri	127	28,5
<b>Öğrenim Düzeyi</b>	İlk- Ortaokul	56	12,6
	Lise	114	25,6
	Lisans ve üstü	276	61,9
<b>Evlendirme Yaşı</b>	25 yaş ve altı	277	62,1
	26 yaş ve üzeri	169	37,9
<b>Evlilik Süresi</b>	1-5 yıl	148	33,2
	6-10 yıl	108	24,2
	11-15 yıl	66	14,8
	16-20 yıl	42	9,4
	21 yıl ve üzeri	82	18,4
<b>Çocuk Sayısı</b>	Çocuğu yok	89	20,0
	1 çocuk	138	30,9
	2 çocuk	173	38,8
	3 ve daha fazla çocuk	46	10,3
<b>Çalışma Durumu</b>	Çalışıyor	266	59,6
	Çalışmıyor	180	40,4

---

<b>Toplam</b>	446	100,0
---------------	-----	-------

---

Tablo 3-1’de görüldüğü gibi evli bireylerin %75,8’i (n=338) kadın, %24,2’si (n=108) erkektir. Katılımcıların %29,6’sı (n=132) 20-30 yaşları arasında, %41,9’u (n=187) 31-40 yaşları arasında ve %28,5’i (n=127) 41 yaş ve üzerindedir. Bireylerin %12,6’sı (n=56) ilk ve ortaokul mezunu, %25,6’sı (n=114) lise mezunu, %61,9’u (n=276) lisans ve lisanüstü mezunudur. Evlenme yaşı 25 yaş ve altında olanlar grubun %62,1’ini (n=277), evlenme yaşı 26 ve üzeri olanlar ise grubun %37,9’unu (n=169) oluşturmaktadır. Araştırmaya katılanların, %33,2’sinin (n=148) evlilik süresi 1-5 yıl arasında, %24,2’sinin (n=108) 6-10 yıl arasında, %14,8’inin (n=66) 11-15 yıl arasında, %9,4’ünün (n=42) 16-20 yıl arasında ve %18,4’ünün (n=82) 21 yıl ve üzeridir. Bireylerin %20’sinin (89) çocuğu yokken, %30,9’unun (138) 1 çocuğu, %38,8’inin (n=173) 2 çocuğu, %10,3’ünün (n=46) 3 ve üzeri sayıda çocuğu vardır. Katılımcıların %59,6’sı (n=266) hâlihazırda çalışıyor iken çalışmayanlar grubun %40,4’ünü (n=180) oluşturmaktadır.

### **3.3. Verilerin Toplanması**

Bu araştırmada evli bireylerin; evlilik doyumlarını ölçmek için “Evlilik Yaşamı Ölçeği”, affetme eğilimlerini ölçmek için Heartland Affetme Ölçeği ve bilinçli farkındalık düzeylerini ölçmek için “Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği” kullanılmıştır. Ayrıca katılımcıların demografik bilgileri için araştırmacı tarafından oluşturulan “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Bu ölçme araçlarına ait bigilere aşağıda yer verilmiştir.

#### **3.3.1. Kişisel Bilgi Formu**

Araştırmada, evli bireylerin demografik bilgilerini almak amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Kişisel Bilgi Formunda; cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, gelir düzeyi, evlenme biçimi, evlilik süresi, çocuk sayısı, çalışma durumu gibi demografik özellikleri belirlemeye yönelik sorular yer almaktadır (Ek1).

### 3.3.2. Evlilik Yaşamı Ölçeği

Evlilik Yaşam Ölçeği, evli bireylerin evliliklerinden aldıkları genel doyumunu ölçmek amacıyla Tezer (1996) tarafından geliştirilmiştir. Ölçekte doyum kavramının bireyleri etkileyebileceği düşünüldüğü için doyum yerine yaşam kavramı kullanılmıştır. Tek faktörlü olan ölçek, 10 maddeden (2., 4., ve 5., maddeler ters kodlanmıştır) oluşan 5’li Likert tipi (“1” Hiçbir Zaman, “2” Nadiren, “3” Bazen, “4” Çoğu Zaman ve “5” Her Zaman) derecelendirme ölçeğidir (Ek2). Ölçekten alınabilecek en düşük puan 10 iken en yüksek puan 50’dir. Bireyin en yüksek puanı alması evlilik doyumunun yüksek düzeyde olduğu anlamına gelmektedir. Test tekrar test yöntemi sonucunda ölçeğin güvenirlik katsayısı .85 olarak hesaplanmıştır. İç tutarlılık katsayısı ise ilk uygulamada .91, ikinci uygulamada .89 olarak bulunmuş ve bu sonuçlarla ölçeğin güvenirliğinin yüksek olduğunu saptanmıştır. Ölçeğin geçerlik hesaplaması için 10 boşanmış bireyin ölçekten aldıkları puan ile ön uygulama grubunda yer alan 50 evli bireyin puanları t testi ile karşılaştırılmış ve iki grup arasında anlamlı düzeyde farklılaşma olduğu görülmüştür ( $t=6.23$ ,  $p<0,01$ ). Ayrıca ölçek, sosyal beğenirlik etkisinden kısmen arınıktır ( $r=0.21$ ) (Tezer, 1996).

### 3.3.3. Heartland Affetme Ölçeği

Heartland Affetme Ölçeği, bireylerin affetme eğilimlerini ölçmek amacıyla Thompson ve arkadaşları (2005) tarafından geliştirilmiş ve 2010’da Bugay ile Demir tarafından Türk kültürü için çeviri ve uyarlaması yapılmıştır. Ölçek 7’li Likert tipi dereceleme ölçeğidir ve toplamda 18 maddeden (2, 4, 6, 7, 9, 11, 13, 15, 17. maddeler ters puanlanmaktadır) oluşmaktadır (Ek3). 3 faktörlü olan ölçekte; 1-6. maddeler “kendini affetme” alt boyutunu, 7-12. maddeler “başkalarını affetme” alt boyutunu ve 13-18. maddeler “durumu affetme” alt buyutunu oluşturmaktadır. Ölçekten alınacak en düşük puan 18 iken en yüksek puan 126’dır. Katılımcının en yüksek puanı alması affetme eğiliminin en yüksek düzeyde olduğu anlamına gelmektedir. Ölçeğin Türkçe formunda Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı, kendini affetme alt ölçeği için .64, başkalarını affetme alt ölçeği için .79, durumu affetmek alt ölçeği için .76 ve toplamda ölçeğin tümü için .81 olarak bulunmuştur (Bugay ve Demir, 2010). Daha sonra ölçeğin Türk kültürü için uygunluğu 796 kişinin katıldığı daha büyük bir örnekleme test

edilmiş ve doğrulayıcı faktör analizi ölçeğin 3 faktörlü yapısının Türk kültürü için uyumlu olduğunu ortaya koymuştur (Bugay, Demir ve Delevi, 2012).

### **3.3.4. Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği (EBFÖ)**

Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Erus ve Deniz (2018) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek ile bireylerin evlilik ilişkisi içerisindeki kişilerarası bilinçli farkındalık düzeylerini belirlemek amaçlanmaktadır. Ölçek, 5’li Likert tipi (“1” Hiçbir Zaman, “2” Nadiren, “3” Bazen, “4” Çoğu Zaman ve “5” Her Zaman) derecelendirme ölçeğidir (Ek4). Tek faktörlü olan ölçeğin iki maddesi ters kodlanmakta (8. ve 11. maddeler) ve toplam 12 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 60 iken en düşük puan 12’dir. Bireyin ölçekten aldığı puanın yüksekliği eşiyile ilişkisinde kişilerarası bilinçli farkındalık düzeyinin yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik analizi için iki aşamada veri toplanmıştır. İlk aşamada 384 evli bireye ulaşılmış ve açımlayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin tek faktörlü yapıda olduğu ortaya konmuştur. İkinci aşamada ise 162 evli bireye ulaşılmış ve doğrulayıcı faktör analizi ile ölçekte tek faktörlü yapının iyi uyum sağladığı saptanmıştır. Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı iki ayrı araştırma grubunda .87 ve .85 bulunarak ölçeğin güvenilirlik analizi sonuçlarının yüksek olduğu tespit edilmiştir (Erus ve Deniz, 2018).

### **3.4. Verilerin Çözümlemesi**

Bu araştırmada istatistiksel analiz için IBM SPSS 22 paket programı kullanılmıştır. Analiz öncesinde yapılan ilk işlem kullanılan ölçeklerin toplam puanlarını ve alt boyut toplam puanlarını hesaplamak olmuştur böylece verilerin gerekli varsayımları karşılayıp karşılamadığı kontrol edilmiştir. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğine bakmak için çarpıklık ve basıklık değerleri hesaplanmıştır (bkz. Tablo:3-2). Çarpıklık ve basıklık değerlerinin +1 ve -1 değerleri arasında olması dağılımın normal kabul edilebileceği anlamına gelmektedir (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2016). Evlilik doyumu, affetme ve kişilerarası bilinçli farkındalık puanlarına ilişkin çarpıklık ve basıklık değerleri ve tanımlayıcı istatistikler Tablo 3-2’de sunulmuştur.

**Tablo 3-2: Çalışmada Kullanılan Ölçekler ve Alt Boyutları ile İlgili Tanımlayıcı İstatistikler**

Ölçekler ve Alt Boyutlar	N	$\bar{X}$	SS	Çarpıklık	Basıklık
Evlilik Doyumu	446	37,12	9,30	-,504	-,116
Affetme	446	82,95	15,74	,144	,527
Kendini Affetme	446	28,75	5,91	-,181	,055
Diğerlerini Affetme	446	25,52	8,06	-,233	-,071
Durumu Affetme	446	28,66	6,38	,027	,092
Evlilikte Kişilerarası Bilinçli Farkındalık	446	48,81	7,26	-,924	,933

Tabloda görüldüğü üzere evlilik doyumu, affetme ve alt boyutları ile evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık puanlarının çarpıklık ve basıklık değerlerinin (en düşük=-,924, en yüksek=,933) +1 ve -1 arasında olduğu görülmektedir. Bu bağlamda çalışmanın çarpıklık ve basıklık değerleri bu koşulu sağladığı için verilerin analizinde parametrik testler kullanılmıştır.

Evlilik Yaşam Ölçeğinden elde edilen puanlar ile Heartland Affetme Ölçeği'nden ve alt boyutlarından ve Evlilikte Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nden elde edilen puanlar arasındaki ilişkiyi ortaya koymak için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu kullanılmıştır. Bağımsız değişkenler affetme ve alt boyutları ile evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın bağımlı değişken evlilik doyumunu yordayıp yordamadığı ve ne derece yordadığını tespit etmek amacıyla Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi yapılmıştır.

Bu çalışmada evlilik doyumunun çeşitli demografik değişkenlerle ilişkisi de incelenmiştir. Öncelikle demografik verilerin yüzdeler ve frekans değerleri hesaplanmış ve kimi kategorilerde ortaya çıkan yığılmalardan dolayı gruplamalar yapılmıştır. Evlilik doyumu ve ilgili demografik değişkenler arasındaki farklılaşmayı saptamak amacıyla veriler gerekli koşulları sağladığı için parametrik tekniklerden Bağımsız Gruplar t Testi ile Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) teknikleri kullanılmıştır. Başvurulan ANOVA tekniğinden sonra farklılıkların hangi gruplardan

kaynaklandığını tespit etmek için Post-Hoc tekniklerine başvurulmuştur. Grup varyanslarının homojen olup olmadığını belirlemek amacıyla Levene's Testi kullanılmış ve sonuçlara göre Tamhane's T2 Testi veyahut Tukey Testi ile analiz gerçekleştirilmiştir.



## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### ARAŞTIRMA BULGULARI

Bu bölümde, incelenen verilerin istatistiksel analizleri sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir. İlk olarak çalışma grubunu oluşturan evli bireylerin genel özelliklerini ortaya koyan ve Kişisel Bilgi Formu ile ulaşılan demografik bilgilerin frekans ve yüzdelik değerlerine ilişkin tablolar sunulmuştur. Ardından evlilik doyumu, affetme ve kişilerarası bilinçli farkındalık arasındaki ilişkileri ve evlilik doyumunun yordanmasına yönelik analizleri ortaya koyan sonuçlara yer verilmiştir. Son olarak da evlilik doyumunun çeşitli demografik değişkenlerle arasındaki ilişkiye yönelik sonuçlar aktarılmıştır.

#### 4.1. Çalışma Grubunun Genel Yapısına İlişkin Bulgular

Araştırmaya katılan evli bireylerin demografik bilgilerine ilişkin frekans ve yüzde dağılımları analiz yapmaya uygun hale getirilerek aşağıda verilmiştir.

**Tablo 4-1: Evli Bireylerin Demografik Bilgileri Frekans ve Yüzde Değerleri**

	<b>Gruplar</b>	<i>f</i>	%
<b><i>Cinsiyet</i></b>	Kadın	338	75,8
	Erkek	108	24,2
<b><i>Yaş</i></b>	20-30 yaş	132	29,6
	31-40 yaş	187	41,9
	41 yaş ve üzeri	127	28,5
<b><i>Öğrenim Düzeyi</i></b>	İlk- Ortaokul	56	12,6
	Lise	114	25,6
	Lisans ve üstü	276	61,9
<b><i>Evlenme Yaşı</i></b>	25 yaş ve altı	277	62,1
	26 yaş ve üzeri	169	37,9

<b><i>Evlilik Süresi</i></b>	1-5 yıl	148	33,2
	6-10 yıl	108	24,2
	11-15 yıl	66	14,8
	16-20 yıl	42	9,4
	21 yıl ve üzeri	82	18,4
<b><i>Çocuk Sayısı</i></b>	Çocuğu yok	89	20,0
	1 çocuk	138	30,9
	2 çocuk	173	38,8
	3 ve daha fazla çocuk	46	10,3
<b><i>Çalışma Durumu</i></b>	Çalışıyor	266	59,6
	Çalışmıyor	180	40,4
<b>Toplam</b>		446	100,0

Tablo 4-1’de görüldüğü gibi evli bireylerin %75,8’i (n=338) kadın, %24,2’si (n=108) erkektir. Katılımcıların %29,6’sı (n=132) 20-30 yaşları arasında, %41,9’u (n=187) 31-40 yaşları arasında ve %28,5’i (n=127) 41 yaş ve üzerindedir. Bireylerin %12,6’sı (n=56) ilk ve ortaokul mezunu, %25,6’sı (n=114) lise mezunu, %61,9’u (n=276) lisans ve lisanüstü mezunudur. Evlenme yaşı 25 yaş ve altında olanlar grubun %62,1’ini (n=277), evlenme yaşı 26 ve üzeri olanlar ise grubun %37,9’unu (n=169) oluşturmaktadır. Araştırmaya katılanların, %33,2’sinin (n=148) evlilik süresi 1-5 yıl arasında, %24,2’sinin (n=108) 6-10 yıl arasında, %14,8’inin (n=66) 11-15 yıl arasında, %9,4’ünün (n=42) 16-20 yıl arasında ve %18,4’ünün (n=82) 21 yıl ve üzeridir. Bireylerin %20’sinin (89) çocuğu yokken, %30,9’unun (138) 1 çocuğu, %38,8’inin (n=173) 2 çocuğu, %10,3’ünün (n=46) 3 ve üzeri sayıda çocuğu vardır. Katılımcıların %59,6’sı (n=266) hâlihazırda çalışıyor iken çalışmayanlar grubun %40,4’ünü (n=180) oluşturmaktadır.

**Tablo 4-2: Çalışmada Kullanılan Ölçekler ve Alt Boyutları ile İlgili Tanımlayıcı İstatistikler**

Ölçekler ve Alt Boyutlar	N	$\bar{X}$	SS	Çarpıklık	Basıklık
Evlilik Doyumu	446	37,12	9,30	-,504	-,116
Affetme	446	82,95	15,74	,144	,527
Kendini Affetme	446	28,75	5,91	-,181	,055
Diğerlerini Affetme	446	25,52	8,06	-,233	-,071
Durumu Affetme	446	28,66	6,38	,027	,092
Evlilikte Kişilerarası Bilinçli Farkındalık	446	48,81	7,26	-,924	,933

Tablo 3'te, çalışmada kullanılan ölçekler ve ölçeklerin alt boyutlarına yönelik tanımlayıcı istatistiki değerlere yer verilmiştir. Tabloda görüldüğü üzere evlilik doyumu, affetme ve alt boyutları ile evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık puanlarının çarpıklık ve basıklık değerlerinin (en düşük=-,924, en yüksek= ,933) +1 ve -1 arasında olduğu görülmektedir. Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk (2016), basıklık ve çarpıklık değerlerinin +1 ve -1 arasında olmasının dağılımda normalden aşırı sapma olmadığına bir kanıt olduğunu ifade etmektedir. Bu bağlamda çalışmanın çarpıklık ve basıklık değerleri bu koşulu sağladığı için verilerin analizinde parametrik testler kullanılmıştır.

#### **4.2. Evlilik Doyumu ile Affetme ve Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular**

Araştırmanın bağımlı değişkeni evlilik doyumu, bağımsız değişkenleri ise affetme ve kişilerarası bilinçli farkındalıktır. Bu bağlamda, aşağıda yer alan bölümde, evli bireylerin Evlilik Yaşam Ölçeği'nden aldıkları puan ile Heartland Affetme Ölçeği'nden aldıkları toplam puan ve alt boyut puanları ve Evlilikte Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nden aldıkları puan arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla gerçekleştirilen Pearson Çarpım Moment Korelasyon Analizi bulgularına yer verilmiştir. İlgili analizin sonuçları Tablo 4-3'te sunulmuştur.

**Tablo 4-3: Pearson Çarpım Moment Korelasyon Analizi Sonuçları**

<b>Değişkenler</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
1.Evlilik Doyumu	1.00					
2.Affetme Toplam Puanı	.234*	1.00				
3.Kendini Affetme	.310*	.683*	1.00			
4.Diğerlerini Affetme	.079	.796*	.233*	1.00		
5.Durumu Affetme	.190*	.829*	.464*	.486*	1.00	
6.Evlilikte Kişilerarası	.590*	.236*	.281*	.041	.270*	1.00

**Bilinçli Farkındalık**

\* p<.01

Tablo 4-3'te görüldüğü gibi, evlilik doyumu ile affetme arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde ( $r=.234$ ;  $p<.01$ ); evlilik doyumu ile evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmaktadır ( $r=.59$ ;  $p<.01$ ). Yine analiz sonuçlarına göre evlilik doyumu ile affetmenin alt boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde; evlilik doyumu ile kendini affetme arasında pozitif yönde ve orta düzeyde ( $r=.31$ ;  $p<.01$ ); durumu affetme ile arasında ( $r=.19$ ;  $p<.01$ ) pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Ancak evlilik doyumu ile diğerlerini affetme arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ( $r=.079$ ;  $p>.05$ ).

### **4.3. Affetme ve Kişilerarası Bilinçli Farkındalığın Evlilik Doyumunu**

#### **Yordamasına Yönelik Bulgular**

Bu bölümde, evli bireylerin affetme eğilimlerinin ve evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalıklarının evlilik doyumlarını yordayıp/yordamadığını ve ne derece yordadığını belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi bulgularına yer verilmiştir. İlgili analizin sonuçları Tablo 4-4'te sunulmuştur.

**Tablo 4-4: Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları**

Değişkenler	B	SH	$\beta$	t	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	-4.211	2.748	-	-1.533	.126	-	-
Kendini Affetme	.270	.068	.171	3.953	.000	.149	.185
Diğerlerini Affetme	.054	.050	.046	1.071	.285	.040	.051
Durumu Affetme	-.090	.070	-.062	-1.275	.203	-.048	-.061
Evlilikte Kişilerarası Bilinçli Farkındalık	.713	.051	.556	13.876	.000	.523	.551

$R=.611$ ;  $R^2=.367$ ;  $F(4,441)=65.554$ ;  $p<.001$

Tablo 4-4'te görüldüğü üzere çoklu regresyon analizi sonucunda, affetme alt boyutları (kendini affetme, diğerlerini affetme, durumu affetme) ve evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın birlikte evlilik doyumunu yordadığı bulunmuştur ( $R=.611$ ;  $R^2=.367$ ;  $F(4,441)=65.554$ ;  $p<.001$ ). İlgili bağımsız değişkenler birlikte, evlilik doyumu toplam varyansının %37'sini açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayısına ( $\beta$ ) göre bağımsız değişkenlerin evlilik doyumu üzerindeki görece önem sırası; evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık (.55), kendini affetme (.17), diğerlerini affetme (.04) ve durumu affetme (-.06) şeklindedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına yönelik t testi sonuçları incelendiğinde ise affetmenin alt boyutlarından kendini affetme ve evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın evlilik doyumu üzerinde anlamlı birer yordayıcı oldukları görülmektedir ( $p<.001$ ). Affetmenin alt boyutlarından diğerlerini affetme ve durumu affetmenin ise evlilik doyumu üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadıkları saptanmıştır.

#### **4.4. Demografik Değişkenlerin Evli Bireylerde Evlilik Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesine Yönelik Bulgular**

Bu bölümde, evli bireylerin evlilik doyumlarının çeşitli demografik değişkenler açısından (cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, evlenme yaşı, evlilik süresi, çocuk sayısı, çalışma durumu) anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine yönelik bulgulara yer verilmiştir.

**Tablo 4-5: Cinsiyet Değişkeni Açısından Evli Bireylerin Evlilik Doyumu Puanlarına İlişkin Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları**

Evlilik Doyumu	Gruplar	N	$\bar{X}$	SS	Sd	t	P
Cinsiyet	Erkek	108	38,72	9,143	444	-2.055	.040*
	Kadın	338	36,61	9,312			

\*p<.05

Tablo 4-5'te görüldüğü gibi, bağımsız gruplar t testi analizi sonucunda, araştırmaya katılan evli bireylerin evlilik doyum puanlarının cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur ( $t[444]=-2.055$ ;  $p<.05$ ). Başka bir deyişle katılımcıların evlilik doyumları cinsiyetlerine göre değişmektedir. Buna göre, erkek katılımcıların evlilik doyumları düzeylerinin ( $\bar{X}= 38,72$ ), kadın katılımcıların evlilik doyumları düzeylerinden ( $\bar{X}= 36,61$ ) daha yüksek olduğu saptanmıştır.

**Tablo 4-6: Yaş Değişkeni Açısından Evli Bireylerin Evlilik Doyumu Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Testi Sonuçları**

	Gruplar	N	$\bar{X}$	SS	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p
Evlilik Doyumu	20-30 yaş	132	39,39	8,26	G. Arası	1243,071	2	621,536	7,384	.001
	31-40 yaş	187	36,95	9,48	G. İçi	37291,182	443	84,179		
	41 yaş ve üzeri	127	35,03	9,59	Toplam	38534,253	445			

Tablo 4-6 incelendiğinde, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda, araştırmaya katılan evli bireylerin evlilik doyum puanları yaş değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği görülmektedir ( $F=7,384$ ,  $p<.05$ ). Bu farkın hangi gruplardan kaynaklandığını tespit etmek amacıyla Post-Hoc analizi tekniklerine geçilmiş ve Levene's Testi sonucunda varyansların homojen olmadığı saptandığından ( $p<.05$ ) Tamhane's T2 testi kullanılmıştır. Analize yönelik sonuçlar Tablo 4-7'de sunulmuştur.

**Tablo 4-7: Evlilik Doymu Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Tamhane's T2 Testi Sonuçları**

(I)Yaş	(J)Yaş	Ortalamalar Arası Fark (I-J)	p
20-30	31-40	2,44535*	.04
	41 ve üzeri	4,36450*	.00
31-40	20-30	-2,44535*	.04
	41 ve üzeri	1,91916	.22
41 ve üzeri	20-30	-4,36450*	.00
	31-40	-1,91916	.22

\*p<.05

Tablo 4-7'de görüldüğü gibi, 20-30 yaşları arasında olan evli bireylerin evlilik doymu puanları, 31-40 yaş arasında olanlara göre ve 41 yaş üzerinde olanlara göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir (p<.05). Diğer alt gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır (p>.05). Buna göre, yaşları 20-30 arasında ( $\bar{X}$ =39,39) olan bireylerin evlilik doymuları, 31-40 yaşları arasında ( $\bar{X}$ = 36,95) ve 41 yaş ( $\bar{X}$ =35,03) üzerinde olan bireylere göre daha yüksektir.

**Tablo 4-8: Eğitim Düzeyi Değişkeni Açısından Evli Bireylerin Evlilik Doymu Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Testi Sonuçları**

	Gruplar	N	$\bar{X}$	SS	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p
<b>Evlilik Doymu</b>	İlk- Ortaokul	56	33,09	10,49	<u>G. Arası</u>	1067,391	2	533,695	6,310	.002
	Lise	114	37,29	9,45	<u>G. İçi</u>	37466,863	443	84,575		
	Lisans ve üstü	276	37,87	8,80	<u>Toplam</u>	38534,253	445			
	Toplam	446	37,12	9,30						

Tablo 4-8 incelendiğinde, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda, araştırmaya katılan evli bireylerin evlilik doymu puanlarının eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği görülmektedir (F=6,310, p<.05). Bu farkın hangi gruplardan kaynaklandığını tespit etmek amacıyla Post-Hoc analizi tekniklerine

geçilmiş ve Levene's Testi sonucunda varyansların homojen olmadığı saptandığından ( $p<.05$ ) Tamhane's T2 testi kullanılmıştır. Analize yönelik sonuçlar Tablo 4-9'da sunulmuştur.

**Tablo 4-9: Evlilik Doyumu Puanlarının Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Farklaşmasına İlişkin Tamhane's T2 Testi Sonuçları**

(I)Eğitim Düzeyi	(J)Eğitim Düzeyi	Ortalamalar Arası Fark (I-J)	p
İlk- Ortaokul	Lise	-4,20093*	.03
	Lisans ve üstü	-4,77836*	.00
Lise	İlk-Ortaokul	4,20093*	.03
	Lisans ve üstü	-,57743	.92
Lisans ve üstü	İlk-Ortaokul	4,77836*	.00
	Lise	,57743	.92

\* $p<.05$

Tablo 4-9'da görüldüğü gibi, İlk-ortaokul mezunlarının evlilik doyumu puanlarının lise ve lisans-lisansüstü mezunlarına göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir ( $p<.05$ ). Diğer alt gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ( $p>.05$ ). Buna göre, ilk-ortaokul mezunlarının ( $n=56$ ;  $\bar{X}=33,09$ ) evlilik doyumları, lise ( $n=117$ ;  $\bar{X}= 37,29$ ) ve lisans-lisansüstü ( $n=276$ ;  $\bar{X}=37,87$ ) mezunlarına göre daha yüksektir.

**Tablo 4-10: Evlenme Yaşına Göre Evli Bireylerin Evlilik Doyumu Puanlarına İlişkin Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları**

Evlilik Doyumu	Gruplar	N	$\bar{X}$	SS	Sd	t	P
Evlenme Yaşı	25 ve altı	277	36,44	9,24	444	-1.996	.047*
	26 ve üstü	169	38,25	9,32			

\* $p<.05$

Tablo 4-10 incelendiğinde, bağımsız gruplar t testi analizi sonucunda, araştırmaya katılan evli bireylerin evlilik doyumu puanlarının evlenme yaşlarına göre anlamlı

farklılık gösterdiği görülmektedir ( $t[444]=-1.996$ ;  $p<.05$ ). Başka bir deyişle katılımcıların evlilik doyumları evlenme yaşlarına göre değişmektedir. Buna göre, 26 yaş ve üzerinde evlenen bireylerin evlilik doyumu düzeylerinin ( $\bar{X}=38,25$ ), 25 yaş ve altında evlenen bireylerin evlilik doyumu düzeylerinden ( $\bar{X}= 36,44$ ) daha yüksek olduğu saptanmıştır.

**Tablo 4-11: Evlilik Süresi Açısından Evli Bireylerin Evlilik Doyumu Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Testi Sonuçları**

	Gruplar	N	$\bar{X}$	SS	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p
<b>Evlilik Doyumu</b>	1-5 yıl	148	39,76	8,81	<u>G. Arası</u>	1718,667	3	572,889	6,878	.000
	6-10 yıl	108	36,13	8,88	<u>G. İçi</u>	36815,587	442	83,293		
	11-15 yıl	66	36,91	9,44	<u>Toplam</u>	38534,253	445			
	16 yıl ve üzeri	124	34,96	9,51						
	Toplam	446	37,12	9,30						

Tablo 4-11 incelendiğinde, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda, araştırmaya katılan evli bireylerin evlilik doyumu puanlarının evlilik süresi değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği görülmektedir ( $F=6,878$ ,  $p<.05$ ). Bu farkın hangi gruplardan kaynaklandığını tespit etmek amacıyla Post-Hoc analizi tekniklerine geçilmiş ve Levene's Testi sonucunda varyansların homojen olmadığı saptandığından ( $p<.05$ ) Tamhane's T2 testi seçilmiştir. Analize yönelik sonuçlar Tablo 4-12'de sunulmuştur.

**Tablo 4-12: Evlilik Doyumu Puanlarının Evlilik Süresi Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Tamhane's T2 Testi Sonuçları**

(D)Evlilik Süresi	(J)Evlilik Süresi	Ortalamalar Arası Fark (I-J)	p
1-5 yıl	6-10 yıl	3,62821*	.00
	11-15 yıl	2,84234	.21
	16 yıl ve üzeri	4,80089*	.00
6-10 yıl	1-5 yıl	-3,62821*	.00
	11-15 yıl	-,78587	.99
	16 yıl ve üzeri	1,17268	.91
11-15 yıl	1-5 yıl	-2,84234	.21
	6-10 yıl	,78587	.99
	16 yıl ve üzeri	1,95855	.68

16 yıl ve üzeri	1-5 yıl	-4,80089*	.00
	6-10 yıl	-1,17268	.91
	11-15 yıl	-1,95855	.68

\*p<.05

Tablo 4-12’de görüldüğü gibi, 1 ila 5 yıldır evli olanlar ile 6 ila 10 yıldır evli olanların evlilik doyumu puanları arasında; 1 ila 5 yıldır evli olanlar ile 16 yıl ve üzeri bir süredir evli olanların evlilik doyumu puanları arasında anlamlı düzeyde farklılık bulunmuştur (p<.05). Diğer alt gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır (p>.05). Buna göre, 1 ila 5 yıldır evli olanların ( $\bar{X}$ =39,76) evlilik doyumları, 6 ila 10 yıldır ( $\bar{X}$ =36,13) ve 16 yıl ve üzerinde ( $\bar{X}$ =34,96) evli olanlara göre daha yüksektir.

**Tablo 4-13: Çocuk Sayısı Açısından Evli Bireylerin Evlilik Doyumu Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Testi Sonuçları**

	Gruplar	N	$\bar{X}$	SS	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p
<b>Evlilik Doyumu</b>	Çocuğu yok	89	41,17	7,98	<u>G. Arası</u>	1842,311	3	614,104	7,398	.000
	1 çocuk	138	36,38	9,86	<u>G. İçi</u>	36691,943	442	83,013		
	2 çocuk	173	36,05	9,11	<u>Toplam</u>	38534,253	445			
	3 ve daha fazla	46	35,55	8,73						
	Toplam	446	37,12	9,30						

Tablo 4-13 incelendiğinde, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda, araştırmaya katılan evli bireylerin evlilik doyum puanlarının çocuk sayısı değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği görülmektedir (F=7,398, p<.05). Bu farkın hangi gruplardan kaynaklandığını tespit etmek amacıyla Post-Hoc analizi tekniklerine geçilmiş ve Levene’s Testi sonucunda varyansların homojen olduğu saptandığından (p<.05) Tukey testi tercih edilmiştir. Analize yönelik sonuçlar Tablo 4-14’te sunulmuştur.

**Tablo 4-14: Evlilik Doyumu Puanlarının Çocuk Sayısı Değişkenine Göre Farklaşmasına İlişkin Tukey Testi Sonuçları**

I)Çocuk Sayısı	(J)Çocuk Sayısı	Ortalamalar Arası Fark (I-J)	p
Yok	1	4,78088*	.00
	2	5,11385*	.00
	3 ve üzeri	5,61733*	.00
1	Yok	-4,78088*	.00
	2	,33297	.98
	3 ve üzeri	,83645	.94
2	Yok	-5,11385*	.00
	1	-,33297	.98
	3 ve üzeri	,50348	.98
3 ve üzeri	Yok	-5,61733*	.00
	1	-,83645	.94
	2	-,50348	.98

\*p<.05

Tablo 4-14'te görüldüğü gibi, çocuk sahibi olmayan bireyler, 1 ve daha fazla çocuğu olanlara göre evlilik doyumu ortalamaları açısından anlamlı düzeyde farklılık bulunmuştur(p<.05). Diğer alt gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır (p>.05). Buna göre, çocuk sahibi olmayanların ( $\bar{X}$ =41,17) evlilik doyumları, çocuk sahibi olanlara göre daha yüksektir.

**Tablo 4-15: Çalışma Durumuna Göre Evli Bireylerin Evlilik Doyumu Puanlarına İlişkin Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları**

Evlilik Doyumu	Gruplar	N	$\bar{X}$	SS	Sd	t	p
Bir işe sahip olma	Çalışıyor	266	37,47	9,18	444	.955	.34
	Çalışmıyor	180	36,61	9,48			

\*p>.05

Tablo 4-15'te görüldüğü gibi, katılımcıların evlilik doyumlarının bir işte çalışıp çalışmama durumlarına göre farklılaşma durumları için bağımsız gruplar t testi analizi

yapılmış ve analiz sonucunda bireylerin evlilik doyumu puanlarında çalışma durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $t[444]=.955; p>.05$ ).



## BEŞİNCİ BÖLÜM

### TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmanın bulguları ilgili alanyazın bağlamında tartışılmış ve yorumlanmış ardından evli bireylerin evlilik doyum düzeylerini artırmaya yönelik öneriler sunulmuştur.

#### 5.1. Evlilik Doyumu ve Affetme Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Tartışma ve Sonuçları

Araştırmanın sonuçları evli bireylerin evlilik doyumları ile affetme eğilimleri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Evli bireylerin evlilik doyumları ile affetme eğilimleri arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde ilişki olduğu bulunmuştur. Bunun yanısıra araştırmanın sonuçlarına göre evlilik doyumunu ile affetmenin alt boyutları arasında; kendini affetme ile orta düzeyde, durumu affetme ile düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuşken diğerlerini affetme ile istatistiksel açıdan anlamlı bir sonuca ulaşılamamıştır.

Literatür incelendiğinde, evlilik doyumunu ve affetme değişkenleri arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara ulaşılmıştır. İlgili araştırmaların sonuçları, bu çalışmada ulaşılan sonuçlarla birebir olmamakla birlikte tutarlılık gösterdiği söylenebilir. Çıtışlı-Turgut (2018), evli bireylerde evlilik çatışması ve evlilik doyumunu arasındaki ilişkide affetmenin aracı rolünü incelediği yüksek lisans tez çalışmasında, bu çalışmada da ulaşılan sonuçta olduğu gibi, evlilik doyumunu ve affetme arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişkinin olduğunu tespit etmiştir. Evlilik doyumunu ile affetmenin tüm alt boyutlarıyla (kendini affetme, diğerlerini affetme, durumu affetme) pozitif yönde düşük düzeyde ilişki olduğu ortaya konmuştur. Gülgün (2019)'ün evli bireylerde çatışma ve affetme durumlarının evlilik doyumunu ile ilişkisini incelediği yüksek lisans tez çalışmasında evlilik doyumunu ve affetme arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişkiye ulaşılmıştır.

Deniz, Uzun ve Yıldırım-Kurtuluş (2019)'un yaptıkları çalışmada evlilik doyumunu ile evlilikte suçu affetme ölçeğinin alt boyutlarından olan dargınlık-kaçınma arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkiye ulaşılrken bağışlama alt boyutuyla arasında anlamlı

bir ilişki saptanamamıştır. Buna göre evlilikte eşi bağışlama evlilik doyumunu etkilemezken evlilikte suç karşısında dargınlık-kaçınma durumu yaşandıkça evlilik doyumunu düşmektedir.

## **5.2. Evlilik Doyumu ve Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Tartışma ve Sonuçları**

Araştırmanın sonuçları evli bireylerin evlilik doyumları ile evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Evli bireylerin evlilik doyumları ile evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık düzeyleri arasında pozitif yönde ve orta düzeyde ilişki olduğu saptanmıştır.

Alanyazın da benzer sonuçlara ulaşılan çalışmalar yer almaktadır. Sipahi (2020) de örneklemini 611 evli bireyin oluşturduğu, kişilerarası bilinçli farkındalık ve evlilik yaşam doyumunu arasındaki ilişkinin incelendiği tez çalışmasında değişkenler arasında pozitif yönde anlamlı ve orta düzeyde ilişki olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Koyunsever (2022) de araştırma bulgusuyla tutarlı olarak kişilerarası bilinçli farkındalık ve evlilik doyumunu arasında pozitif yönde anlamlı ve orta düzeyde bir ilişki olduğunu saptamıştır. Kişilerarası bilinçli farkındalık literatüre kazandırılan yeni bir kavram olduğundan alanyazında kişilerarası bilinçli farkındalık çalışmaları oldukça azdır. Daha genel bir kavram olan bilinçli farkındalık değişkeni ile evlilik doyumunu arasındaki ilişkiye bakılan çalışmalara rastlanılmaktadır. Bu çalışmalardan bazılarında evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile evlilik doyumları arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde ilişki olduğu saptanmıştır (Akgün-Boylu, 2018; Altıparmak, 2020; Aydoğan, 2021). Bu sonuçlar çerçevesinde çiftlerin bilinçli farkındalık ve/veya kişilerarası bilinçli farkındalık düzeyleri arttıkça evliliklerinden alacakları doyumun arttığı söylenebilir.

## **5.3. Evlilik Doyumunun Yordayıcılarına İlişkin Bulguların Tartışma ve Sonuçları**

Bu bölümde, evli bireylerin affetme eğilimi ve kişilerarası bilinçli farkındalık düzeyi puanlarının evlilik doyumunu puanlarını yordayıcılığına yönelik analiz sonuçlarına yer verilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre affetme eğilimi ve kişilerarası bilinçli farkındalık düzeyleri birlikte evlilik doyumunu orta düzeyde yordamaktadır. Evlilik

doyumunu, ilgili yordayıcı değişkenler birlikte yaklaşık %37 oranında açıklamaktadır. Ulaşılan bu etkiye kendini affetme ve kişilerarası bilinçli farkındalık değişkenlerinin anlamlı katkı sağladığı görülmüştür.

Çalışmada, evli bireylerde evlilik doyumu puanlarına en yüksek katkıyı, evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık ve affetmenin alt boyutlarından kendini affetme değişkenlerinin sağladığı bulunmuştur. Bununla birlikte çalışmada, affetme alt boyutlarından durumu affetme ve diğerlerini affetmenin evlilik doyumu üzerinde yordayıcı etkisine ulaşılamamıştır.

Alanyazında evlilik doyumunun yordayıcıları olarak affetme ve kişilerarası bilinçli farkındalığın birlikte ele alındığı çalışmalara rastlanmamakla birlikte değişkenlerin ayrı ayrı ele alındığı çalışmalar mevcuttur. Evli bireylerin evlilik doyumu ile affetme düzeylerinin incelendiği çeşitli araştırmaların sonuçları affetmenin evlilik doyumunu pozitif ve anlamlı yönde yordadığına ilişkin sonuçlarıyla (Emerman, 2017; Çıtışlı-Turgut, 2018; Gülgün, 2019; Black-Kutner, 2020; Şahin, 2020) bu araştırmayla tutarlılık göstermektedir. Çıtışlı-Turgut (2018)'un çalışma bulguları incelendiğinde affetmenin alt boyutlarından kendini affetme ve durumu affetmenin evlilik doyumu üzerinde anlamlı ve pozitif yordayıcılığı olduğu ancak diğerlerini affetmenin evlilik doyumunu yordamadığı görülmektedir. Eşi affetmenin evlilik doyumunu yordamaması beklenmedik bir sonuç olmakla beraber gelecekte yapılacak çalışmalar için üzerinde durulacak bir nokta olduğu düşünülmektedir. Çünkü evliliklerde kimi zaman sorunlar yaşanır ve eşe karşı kırgınlıklar oluşabilir. Affetmek, affedilmeyi istemek kırgınlıklar karşısında önemli bir müdahale yöntemidir; affetme sonucunda ilişkiler eski haline göre daha da sağlamlaşabilir (Worthington ve DiBlasio, 1990).

Araştırmanın sonucuna göre evlilik doyumu üzerinde anlamlı yordayıcılığı olan diğer değişken evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalıktır. Alanyazında evli bireylerin evlilik doyumları ile evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalıklarının incelendiği araştırma bulguları her geçen gün artmakla birlikte az sayıda olsa da mevcuttur. Deniz, Erus ve Batum (2020)'un evlilik doyumu üzerinde kişilerarası bilinçli farkındalık ve evlilikte algılanan problem çözme becerilerinin etkisini inceledikleri araştırmada değişkenlerin evlilik doyumunu ayrı ayrı ve beraber yordadıkları sonucuna ulaşılmıştır. Bilinçli farkındalık evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığa göre genel bir ifade olmakla beraber, Emrahoğlu (2021) yaptığı çalışmada evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın evlilik doyumunu yordadığı ancak bilinçli farkındalığın evlilik

doyumunu yordamadığı sonucuna ulaşmıştır. Bireylerin bilinçli farkındalık seviyelerinin gelişmiş olması kişilerarası ilişkilerinde de bu durumun etkili olacağı anlamına gelmemektedir (Duncan, 2007). Çünkü bilinçli farkındalık daha çok bireyin kendi içsel süreçlerine yönelik bir kavramdır (Erus, 2019).

Kişilerarası bilinçli farkındalık alanyazına çok yeni giren bir kavram olduğundan literatürde evli bireyler kapsamında ele alınan bilinçli farkındalık ile evlilik doyumunun incelendiği çalışmalara daha sık rastlanmaktadır (Burpee and Langer, 2005; Parlar ve Akgün, 2018; Altıparmak, 2020; Aydoğan, 2021; Koyunsever, 2022; Yekta ve ark.; 2022). Bahrammasir ve Kiyan-Ersi (2019) tarafından evli kadınlara yönelik gerçekleştirilen bilinçli farkındalık eğitimi sonucunda kadınların evlilik doyumlarının arttığı görülmüştür. Geliştirilecek Kişilerarası Bilinçli Farkındalık psikoeğitim programlarıyla da bireylerin evlilik doyum düzeylerinin yükseleceği düşünülmektedir.

#### **5.4. Evlilik Doyumu ile Demografik Değişkenler Arasındaki Analizlere İlişkin Bulguların Tartışma ve Sonuçları**

Araştırmada evli bireylerin evlilik doyum puanlarının cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, evlenme yaşı, evlilik süresi ve çocuk sayısı değişkenleri açısından anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği saptanmıştır. Bununla beraber evli bireylerin evlilik doyumlarının çalışma durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Araştırma sonucuna göre evli bireylerin evlilik doyum düzeylerinin çalışma durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Alanyazın incelendiğinde bu sonuç ile tutarlı çalışma sonuçlarının olduğu görülmektedir. (Demir, 2014; Taş, 2016; Dede, 2020; Köseoğlu, 2021). Kadınlarla yapılan çalışmada da çalışma durumunun evlilik doyum üzerinde anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır (Polatoğlu, 2022). Ancak alanyazında bireylerin evlilik doyum üzerinde çalışma durumlarının anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği bulgusuna ulaşılan çalışmalar da mevcuttur (Alaçam, 2020; Aras, 2020; Öztürk, 2020; Arslan, 2021).

Araştırma sonucuna göre evli bireylerin evlilik doyum düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Erkek katılımcıların evlilik doyum düzeylerinin kadın katılımcılardan yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazın incelendiğinde de evlilik doyumunun cinsiyete göre anlamlı farklılık

gösterdiği sonucu ile tutarlı birçok çalışmanın olduğu görülmektedir (Koyunsever, 2022; Alp, 2021; Öztürk, 2020; Erdoğan ve Uslu, 2018). Bununla birlikte evlilik doyumu üzerinde cinsiyetin anlamlı düzeyde farklılık göstermediği çalışma sonuçları da mevcuttur (Gezer, 2022; Köseoğlu, 2021; Demirtaş, 2021; Bakal, 2021; Güneş, 2021; Arslan, 2021; Şahin, 2020; Kabasakal ve Soylu, 2016; Çağ ve Yıldırım, 2013). Okul yöneticileri ile yapılan bir çalışmada da cinsiyetin evlilik doyumu üzerinde anlamlı bir değişken olmadığı görülmektedir (Çelik, 2006).

Araştırma sonucuna göre evli bireylerin evlilik doyumu düzeylerinin yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. 20-30 yaşları arasında olan evli bireylerin evlilik doyumu 31-40 yaş arasında ve 41 yaş üzerinde olan bireylerin evlilik doyumlarından daha yüksektir. Elde edilen bu sonuca göre genç bireylerin evliliklerinden daha fazla doyum aldıkları söylenebilir. Alanyazın incelendiğinde genç yaştaki bireylerin evliliklerinden daha yüksek düzeyde doyum aldıklarını ortaya koyan pek çok araştırma sonucuna ulaşılmaktadır (Taşköprü, 2013; Demir, 2014; Uçar, 2018; Rıza, 2016; Öztürk, 2020; Demirtaş, 2021). Güneş (2021) tarafından yapılan çalışmada ise 30-65 yaş aralığında olan bireylerin evlilik doyumlarının 18-30 yaş aralığında olan bireylerin evlilik doyumlarından daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Köseoğlu (2021)'nin yaptığı çalışmada 31-40 yaş aralığında olan bireylerin evlilik doyumlarının 40 yaş üzerinde olan bireylerden daha yüksek olduğu görülmektedir. Evli öğretmenlerle yapılan bir çalışma sonucunda da 20-30 yaş arasında olanların evlilik doyumlarının 31-40 yaş arası ve 41 yaş üstü olan evli öğretmenlerden daha yüksek olduğu saptanmıştır (Gezer, 2022). Rabuş (2022), kadınlarla yaptığı çalışmada yaş düzeyinin arttıkça evlilik doyumunun azaldığı sonucuna ulaşmıştır. Alan yazında evlilik doyumu ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farkın bulunmadığı çalışmalar da mevcuttur (Alp, 2021).

Araştırma sonucuna göre evlilik doyumunun eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. İlk-ortaokul mezunu evli bireylerin evlilik doyum puanlarının lise ve lisans, lisansüstü mezunlarından yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazında, eğitim düzeyi ve evlilik doyumu arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koyan çalışmalar mevcuttur (Demirtaş, 2021; Rabuş, 2022; Alp, 2021). Batıgün ve Sunal (2017)'in yaptığı çalışma sonucunda eğitim düzeyi düştükçe evlilik doyumunun azaldığı tespit edilmiştir. Benzer bir sonuç Kaplan (2016)'ın araştırmasında da görülmektedir; buna göre eğitim düzeyi lise kademesi ve altında

olan bireylerin eğitim düzeyi daha yüksek olan bireylere göre evliliklerinden aldıkları doyumların düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kadınlarla yapılan bir çalışmada da benzer bir sonucu ulaşılmıştır. Üniversite ve üstü mezunu olan kadınların evlilik doyumunu ilkokul mezunu olan kadınların evlilik doyumundan yüksek çıkmıştır (Polatoğlu, 2022). Çağ ve Yıldırım (2013) ise bulgularımızla tutarlı bir sonuca ulaşmıştır. Bireylerin eğitim düzeyi ve evlilik doyumları arasında ters yönde ilişki saptamışlardır. Bireylerin eğitim düzeyi arttıkça evlilik doyumları azalmaktadır. Buna göre eğitim düzeyinin bireylerin eşlerinden ve evliliklerinden beklentilerini farklılaştırabileceği ifade edilmiştir. Aynı zamanda alanyazında eğitim düzeyi ve evlilik doyumunu arasında anlamlı bir ilişkiye ulaşılmayan çalışmalar da mevcuttur (Taşköprü, 2013; Demir, 2014; Koyunsever, 2022; Şahin, 2021).

Araştırma sonucuna göre evli bireylerin evlilik doyumunu düzeyleri ile evlenme yaşı arasında anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. 26 yaş ve üzerinde evlenen bireylerin evlilik doyumlarının 25 yaş ve altında evlenen bireylerin evlilik doyumlarından daha yüksek olduğu saptanmıştır. Alanyazında bu sonuçla tutarlı çalışmalara rastlanmaktadır (Alaçam, 2020). Öztürk (2020)'ün yaptığı çalışmada 18-20 yaş aralığında evlenen bireylerin evlilik doyumlarının daha ileri yaşlarda evlenen bireylere göre düşük olduğu bulunmuştur. Kanburoğlu (2019) da araştırmasında evlenme yaşı ile evlilik doyumunu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkiye ulaşmıştır. Benzer şekilde geç evlenen kadınların evlilik doyumlarının daha yüksek olduğu görülürken erkeklerin evlenme yaşı ve evlilik doyumları arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır (Eskin, 2012). Bu çalışma sonuçlarının aksine Mussatayeva (2018) tarafından alt sosyoekonomik düzeydeki kadınlarla yapılan çalışmada ise erken yaşta evlenen kadınların evlilik doyumlarının ileri yaşlarda evlenen kadınlara göre yüksek olduğu bulunmuştur. Evlilik doyumuyla ilişkisi temel alındığında evlenme yaşı değişkeninde de diğer demografik değişkenlerde olduğu gibi alanyazında farklı sonuçlara ulaşılmıştır.

Araştırma sonucuna göre evlilik süresi 1-5 yıldır evli olanların evlilik doyumları daha uzun süredir evli olan bireylerin evlilik doyumlarından yüksek bulunmuştur. Buna göre evlilik süresi ve evlilik doyumunu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki mevcuttur; evlilikte geçen süre arttıkça alınan doyum azalmaktadır. Literatürde bu sonuç ile tutarlı araştırma bulgularına ulaşılmaktadır (Taşköprü, 2013; Demir, 2014; Sönmez, Apay ve Gür, 2018). Okul yöneticilerinin (Koçak, 2008) ve evli çiftlerin

(Denli, 2016) katılımıyla yapılan ve başka çeşitli çalışmalarda (Kervancıoğlu, 2016) ise evlilik süresi ve evlilik doyumu arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Sancaktar (2016) ise çalışmasında, tarafımızdan ulaşılan sonucun tersi yönünde bir bulguya ulaşmıştır. Öyle ki Sancaktar'ın bulgusuna göre 5 yıl ve üzeri süredir evli olanların evlilik doyumları daha kısa süredir evli olan bireylerin evlilik doyumlarından daha yüksektir. Alanyazında evlilik süresinin evlilik doyumuna etkisi ile ilgili birbirini destekleyen ve birbirinden tutarsız çeşitli sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir. Öz ve Tatar (2020)'in çalışmalarında ulaştıkları bulgular, alanyazındaki bu tutarsız sonuçların sebebine ışık tutar niteliktedir. Çünkü sözü edilen çalışmada evlilik süresi ve evlilik öncesi görüşme süresi değişkenleri birlikte ele alınmış ve bunların evlilik doyumu üzerinde farklı sosyodemografik gruplarda farklı sonuçlar verdiği saptanmıştır. Araştırma sonucuna göre çocuk sahibi olma bireylerin evlilik doyumları üzerinde anlamlı farklılık oluşturmaktadır. Buna göre çocuk sahibi olmayan bireylerin evlilik doyumunun çocuk sahibi olanlara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Çocuk sayısındaki azlık veya çokluğun evlilik doyumu üzerindeki etkisinde ise anlamlı bir farklılığa ulaşılamamıştır. Özşirin (2019) de örneklemini İstanbul'da yaşayan bireylerin oluşturduğu araştırmasında evli ve çocuk sahibi çiftler ile evli ve çocuk sahibi olmayan çiftlerin evlilik doyumu düzeylerinde anlamlı bir farklılık olduğunu ancak çocuk sayısının anlamlı bir farklılık oluşturmadığını ortaya koymuştur. Kadınlarla yapılan bir başka çalışmada ise çocuk sahibi olup olmamalarının (Çelebi ve Polat, 2019); okul yöneticileriyle yapılan çalışmada çocuk sayısının (Çelik, 2006) evlilik doyumları üzerinde anlamlı bir etkisine ulaşılamamıştır. Çocuk sayısı arttıkça evlilik doyumunun azaldığı sonucuna ulaşılan çalışmalar da literatürde yer almaktadır (Yaşar, 2009; Demirtaş, 2021; Rabuş, 2022). Demografik değişkenler ve evlilik doyumu arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmalarda tutarlı sonuçlara ulaşılamadığı görülmektedir. Bu duruma farklı örneklemlerin ve karıştırıcı değişkenlerin sebep olduğu düşünülmektedir.

## **5.5. Sonuç ve Öneriler**

Bu bölümde, önce araştırmadan elde edilen sonuçlara yer verilmiş ardından öneriler sunulmuştur.

### 5.5.1. Sonuçlar

Bu araştırmada evli bireylerin evlilik doyumları ile affetme ve kişilerarası bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Ardından, evli bireylerin affetme ve kişilerarası bilinçli farkındalık düzeylerinin evlilik doyumunu yordalayıcılığı belirlenmiştir. Son olarak ise evli bireylerin evlilik doyumlarının çeşitli demografik değişkenler açısından farklılaşıp farklılaşmadığı analiz edilmiştir.

- Bu araştırmanın sonucunda, evli bireylerin evlilik doyumunu ile affetme arasında pozitif yönde ve dşuk düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu,
- Evli bireylerin evlilik doyumunu ile affetmenin alt boyutlarından olan kendini affetme arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu,
- Evli bireylerin evlilik doyumunu ile affetmenin alt boyutlarından olan durumu affetme arasında pozitif yönde dşuk düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu,
- Evli bireylerin evlilik doyumunu ile affetmenin bir diğer alt boyutu olan diğerini affetme arasında anlamlı bir ilişkiye olmadığı,
- Evli bireylerin evlilik doyumunu ile kişilerarası bilinçli farkındalıkları arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu,
- Affetme ve kişilerarası bilinçli farkındalığın evlilik doyumunu birlikte orta düzeyde yordadığı ve değişkenlerin birlikte evlilik doyumunu %37 oranında açıkladığı,
- Kişilerarası bilinçli farkındalık ve affetmenin alt boyutu olan kendini affetmenin evlilik doyumunu puanlarına en yüksek katkıyı sağladığı ancak affetmenin diğer alt boyutları olan diğerini affetme ve durumu affetmenin evlilik doyumunu yordamağı,
- Evlilik doyumunun cinsiyete göre farklılaştığı buna göre; erkeklerin evlilik doyumlarının kadınlardan yüksek olduğu,
- Evlilik doyumunun yaşa göre farklılaştığı buna göre; 20-30 yaş aralığında olan evli bireylerin 31-40 yaş ve 41 yaş üstünde olan evli bireylere göre evlilik doyumlarının daha yüksek olduğu;
- Evlilik doyumunun eğitim düzeyine göre farklılaştığı buna göre; ilk-ortaokul mezunu olan evli bireylerin lise, lisans ve lisanüstü mezunu olan evli bireylere göre evlilik doyumlarının daha yüksek olduğu;

- Evlilik doyumunun evlenme yaşına göre farklılaştığı buna göre; 26 yaş ve üzerinde evlenenlerin 25 yaş ve altında evlenenlere göre evlilik doyumlarının daha yüksek olduğu;
- Evlilik doyumunun evlilik süresine göre farklılaştığı buna göre; 1 ila 5 yıldır evli olanların bundan daha uzun süredir evli olanlara göre evlilik doyumlarının daha yüksek olduğu;
- Evlilik doyumunun çocuk sahibi olmaya göre farklılaştığı buna göre; çocuğu olmayanların çocuk sayısı fark etmeksizin çocuk sahibi olan bireylere göre evlilik doyumlarının daha yüksek olduğu;
- Evli bireylerin evlilik doyumlarının bireyin çalışıp çalışmama durumuna göre anlamlı biçimde farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

### 5.5.2. Öneriler

- Bu araştırmada affetme ve kişilerarası bilinçli farkındalığın evlilik doyumunu yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca bağlı olarak evli bireylerin evlilik doyumlarını arttırmaya yönelik öncelikle kişilerarası bilinçli farkındalık düzeylerini arttıracak çalışmalar gerçekleştirilebilir. Yetişkin ve çiftlerle çalışan ruh sağlığı uzmanları terapi süreçlerine kişilerarası bilinçli farkındalığa yönelik müdahaleler ekleyebilir. Koruyucu, önleyici müdahale yöntemi olarak kişilerarası bilinçli farkındalığı arttırmaya yönelik psikoeğitim programları yaygınlaştırılabilir.
- Affetmenin alt boyutlarından olan durumu affetme ile diğerini affetme evlilik doyumunu yordamazken kendini affetmenin evlilik doyumunu anlamlı biçimde yordadığı görülmüştür. Bu sonuç ile beraber ruh sağlığı uzmanlarının, terapi/danışma süreçlerinde, olaylar/durumlar karşısında öncelikle bireyin kendini affetmesine odaklanmasını sağlamalarının faydalı olacağı düşünülmektedir.
- Boşanmaların arttığı günümüzde, ilgili makamların boşanma davası açan bireyleri, şartların uygunluğu dahilinde, öncelikle kişilerarası bilinçli farkındalık düzeyini arttırmaya yönelik müdahale programlarına yönlendirmesi boşanmaların önüne geçmede yararlı olabilir.
- Büyük kitlelere ulaşabilmek amacıyla özel ve kamu kuruluşları tarafından evlenme sürecine giren veya romantik ilişki içerisinde olan çiftlere yönelik psikoeğitim programları, atölyeler ve seminerler düzenlenebilir.

- Araştırmada evlilik doyumu bireysel olarak değerlendirilmiştir, ileride yapılacak çalışmalarda eşlerin çift olarak değerlendirilmeye alınmasının daha sağlıklı sonuçlar vereceği dūřünölmektedir.
- Bu alışma İstanbul ilinde yaşayan 446 evli bireyle sınırlıdır. İleride yapılacak araştırmalarda daha büyük bir örnekleme grubu ile çalışılabilir. Ayrıca farklı bir örnekleme ile çalışılması karşılaştırma yapılmasına olanak sağlayabilir.
- Yurt içi alanyazında kişilerarası bilinçli farkındalık ile ilgili araştırmaların yeni ve kısıtlı olduğu fark edilmiştir. Kişilerarası bilinçli farkındalığın evlilik doyumu ve/veya farklı değişkenlerle ele alınması gereken kavramlardan olduğu dūřünölmektedir.



## KAYNAKÇA

- Academic Mindfulness Interest Group, M., & 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.
- Aile, T. C. (2016). Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı Aile ve Toplum Hizmetleri Genel Müdürlüğü (2019). *Türkiye Aile Yapısı Araştırması*. <https://www.ailevecalisma.gov.tr/media/35811/taya-2016.pdf>
- Akça-Koca, D., & Yukay-Yüksel, M. (2013). Bir aile eğitim programının evli annelerin evlilik doyumu, evlilikte sorun çözme becerisi ve psikolojik iyi oluşuna etkisi. *International Journal of Field Education*, 3(1), 1-19.
- Akdağ, F. G. ve Cihangir-Çankaya, Z. (2015). Evli Bireylerde Psikolojik İyi Oluşun Yordanması. *Mersin University Journal of the Faculty of Education*, 11(3).
- Akgün Boylu, Ş. (2018). *Evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile evlilik doyumu ve problem çözme becerisi arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Aktepe, İ., & Tolan, Ö. (2020). Bilinçli farkındalık: güncel bir gözden geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12(4), 534-561.
- Alaçam, S. (2020). *Evli bireylerde evlilik doyumu, aldatma eğilimi ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi, İstanbul.
- Alahveriani, K., Rajaie, H., Shakeri, Z., & Lohrasbi, A. (2010). Studying the relationship between sexual disorder and marriage satisfaction in those suffering from depression. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 1672-1675.

- Alony, I. (2020). It's about how the relationship feels: What managers can learn from successful marriages. *Organ Dyn* (2020) <https://doi.org/10.1016/j.orgdyn.2020.100798>.
- Alp, A. (2021). *Evli bireylerin duygusal zekâ özellikleri ve problem çözme becerilerinin evlilik doyumu ile ilişkisinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Altıparmak, F. (2020). *Evli bireylerin çocukluk çağı travmaları ve bilinçli farkındalık düzeyleri ile evlilik doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Ünivesitesi, İstanbul.
- Aras, E. N. (2020). *Kadınlarda evlilik doyumunun cinsel yaşam kalitesi ve bilişsel çarpıtmalar bağlamında incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi, İstanbul.
- Arslan, Z. (2021). *Evli bireylerde evlilik doyumu ve akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Kent Üniversitesi, İstanbul.
- Atalay, Z., Aydın, U., Bulgan, G., & Taylan, R. D. (2017). Bilinçli-Farkındalık Temelli Özyeterlik Ölçeği-Yenilenmiş: Türkiye Uyarlama Çalışması (BFÖÖ-Y). *İlköğretim Online*, 16(4), 1803-1815.
- Atan, A., & Buluş, M. (2019). Aile iletişim becerileri psikoeğitim programının eşlerin evlilik doyumuna etkisi. *İlköğretim Online*, 2019; 18(1): s. 226-240.
- Avşaroğlu, S. (2015). Aile İçi İlişkiler ve İletişim, "Kişilerarası İlişkiler ve Etkili İletişim" (Editör: Alim Kaya), 8. Basım, ss, 250-270.
- Aydoğan, G. (2021). *Evli bireylerin evlilik doyumlarının psikolojik iyi oluş, eş desteği, bilinçli farkındalık düzeyleri ve bazı kişisel değişkenler açısından incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Ufuk Üniversitesi, Ankara.
- Ayub, N., & Iqbal, S. (2012). The Factors Predicting Marital Satisfaction: A Gender Difference in Pakistan. *International Journal of Interdisciplinary Social Sciences*, 6(7).
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 125-143.

- Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., ... & Williams, J. M. G. (2008). Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment*, 15(3), 329-342.
- Bahrammasir, A., & Kiyani-Ersi, F. (2019). The Effectiveness of Mindfulness Training on Reduction of Obsessive Compulsive Disorder Symptoms and Increase Marital Satisfaction of Married Women. *Journal of Arak University of Medical Sciences*, 21(7), 18-27.
- Bakal, N. (2021). *Dindarlığın evlilik doyumu üzerindeki etkisinin araştırılması* (Yüksek Lisans Tezi) Hitit Üniversitesi, Çorum.
- Balci, F. A. (2017). *Dindarlığın evlilik doyumu üzerindeki etkileri ve değerlerin, dindarlık ve evlilik doyumu ilişkisi üzerindeki arabulucu rolü* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Barnes, S., Brown, K. W., Krusemark, E., Campbell, W. K., & Rogge, R. D. (2007). The role of mindfulness in romantic relationship satisfaction and responses to relationship stress. *Journal of marital and family therapy*, 33(4), 482-500.
- Basat, Ç. (2004). *Cinsel doyumun, evlilik doyumu, kontrol odağı ve kendilik değeri üzerinden yordanması* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Baskin, T. W., & Enright, R. D. (2004). Intervention studies on forgiveness: A metaanalysis. *Journal of Counseling & Development*, 82(1), 79-90.
- Batıgün, A. D., & Sunal, A. B. (2017). TV dizilerinde yer alan karakterlerle kurulan parasosyal etkileşim: Evlilik doyumu, psikolojik belirtiler ve bazı sosyo-demografik değişkenler açısından değerlendirme. *Türk Psikoloji Dergisi*, 32(79), 52.
- Batık, M. V., & Kalkan, M. (2017). Evlilikte Algılanan Sorun Çözme Becerileri ve Evlilik Doyumu. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(5), 2630-2646.
- Bayoğlu, F., Atlı, A. (2014). İnönü Evlilik Tutum Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlilik Analizleri. *Ege Eğitim Dergisi*, 15 (2), 397-415. DOI: 10.12984/eed.79063

- Bener, V. (2017). *KKTC'de Yaşayan Evli Bireylerin Evlilik Çatışması Çatışma Çözüm Stilleri ve Evlilik Doyumlarının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi* (Master's thesis, Eastern Mediterranean University (EMU)-Doğu Akdeniz Üniversitesi (DAÜ)).
- Bhattacharyya, K. K. (2020). The sacred relationship between marriage, spirituality and healthy aging in Hinduism. *Journal of Religion, Spirituality & Aging*, 32(2), 135-148.
- Bırni, G. (2021). *Evli bireylerin psikolojik iyi oluşları ile evlilik doyumu, öz-anlayış ve mutluluğu artırma stratejileri arasındaki ilişkilerin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bıyıklı, C., Işık, P. R., & Doğan, D. (2019). Bilinçli farkındalık ve dikkat eğitiminin öğrencilerin dikkat gelişimlerine etkisi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(1): 1-35 <https://dergipark.org.tr/tr/pub/uefad>
- Black-Kutner, R. (2020). *Self-acceptance, partner-acceptance, and forgiveness relating to marital satisfaction*. (Order No. 28094631, Hofstra University).
- Bodenmann, G., Ledermann, T., & Bradbury, T. N. (2007). Stress, sex, and satisfaction in marriage. *Personal Relationships*, 14(4), 551-569.
- Booth, A., Johnson, D. R., White, L. K., & Edwards, J. N. (1985). Predicting divorce and permanent separation. *Journal of Family Issues*, 6(3), 331-346.
- Bowman, I.G. (2003). *Exploring the retrospective experience of self forgiveness in psychotherapy*. Unpublished Doctoral Dissertation. University of Pretoria. South Africa.
- Boyce, C. J., Wood, A. M., & Ferguson, E. (2016). For better or for worse: The moderating effects of personality on the marriage-life satisfaction link. *Personality and Individual Differences*, 97, 61-66.
- Boylu, Ş. A. (2018). *Evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile evlilik doyumu ve problem çözme becerisi arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Ticaret Üniversitesi, İstanbul.

- Bozoğlan, B. (2015). Emeklilik dönemi doyumunun yordayıcısı olarak yaşam doyumunu, evlilik doyumunu ve sosyal destek. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 24(1), 229-238.
- Bradbury, T. N., Fincham, F. D., & Beach, S. R. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. *Journal of marriage and family*, 62(4), 964-980.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84(4), 822.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological inquiry*, 18(4), 211-237.
- Bugay, A., & Demir, A. (2010). A Turkish version of heartland forgiveness scale. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 1927-1931.
- (2011). Hataya İlişkin Özelliklerin Başkalarını Affetmeyi Yordaması. *Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal*, 4(35).
- (2012). Affetme artırılabilir mi?: Affetmeyi geliştirme grubu. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (37), 96-106
- Bugay, A., Demir, A., & Delevi, R. (2012). Assessment of reliability and validity of the Turkish version of Heartland Forgiveness Scale. *Psychological reports*, 111(2), 575584.
- Buluş, M., & Bağcı, B. (2016). Evlilik doyumunu: Aile yılmazlığı ve etkili iletişim becerilerinin rolü. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(40).
- Burger, J. M. (2006). Kişilik (İ. DE Sarıoğlu, Çev.). *İstanbul: Kaknüs Yayınları*.
- Burpee, L. C., & Langer, E. J. (2005). Mindfulness and marital satisfaction. *Journal of Adult Development*, 12(1), 43-51.
- Butzer, B., & Campbell, L. (2008). Adult attachment, sexual satisfaction, and relationship satisfaction: A study of married couples. *Personal relationships*, 15(1), 141-154.

- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, K. Ş., & Karadeniz, Ş. (2012). Bilimsel araştırma yöntemleri. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Canatan, A., Sariçam, H., & Biçer, B. (2015). Affediciliğin yaşamda anlam üzerindeki etkisi. *Felsefe, Eğitim ve Bilim Tarihi Sempozyumu Bildiri Kitabı*, s.54. Muğla, 12-14 Kasım 2015. Bildiri no: 872.
- Canbulat, N., Çankaya, Z. C. (2014). Evli bireylerin öznel iyi olma düzeylerinin yordanması. *Ege Eğitim Dergisi*, 15(2), 556-576.
- Can-Ceyhan, H. (2019). *Evli bireylerin bağlanma stilleri ve psikolojik ihtiyaçları ile affetme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Canel, A.N. (2007). *Ailede problem çözme, evlilik doyumu ve örnek bir grup çalışmasının sınanması*, Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- (2012). Evlilik ve aile hayatı. *Marriage and family life*. İstanbul, Turkey: Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı. Erişim adresi: [https://www.ailevecalisma.gov.tr/media/4809/01\\_02\\_evlilik-ve-aile-hayat%C4%B1kitab%C4%B1.pdf](https://www.ailevecalisma.gov.tr/media/4809/01_02_evlilik-ve-aile-hayat%C4%B1kitab%C4%B1.pdf) 14.10.2020 tarihinde alınmıştır.
- Carmody, J. (2014). Eastern and Western Approaches to Mindfulness: Similarities, Differences, and Clinical Implications. *In The Wiley Blackwell Handbook of Mindfulness* (eds A. Ie, C. T. Ngnoumen and E. J. Langer). Chapter 3, p. 48-57.
- Caughlin, J. P., Huston, T. L., & Houts, R. M. (2000). How does personality matter in marriage? An examination of trait anxiety, interpersonal negativity, and marital satisfaction. *Journal of Personality and social psychology*, 78(2), 326.
- Ceyhan, H. C., & Kozan, H. İ. Ö. (2019). Evli bireylerin bağlanma stilleri ve psikolojik ihtiyaçları ile affetme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Aile Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 4(1), 21-50.
- Chambers, R., Lo, B. C. Y., & Allen, N. B. (2008). The impact of intensive mindfulness training on attentional control, cognitive style, and affect. *Cognitive therapy and research*, 32(3), 303-322.

- Chen, J., Zheng, X., Li, C., Xiong, Q., Yu, Q., Shi, S., & Hu, Y. (2020). The association between parental marriage satisfaction and adolescent suicidal ideation: The moderating effect of breastfeeding duration. *Children and Youth Services Review, 118*, 105459.
- Chis, R. M. (2022). A critical review of the literature on the relationships between personality variables, parenting and marital satisfaction. *Postmodern Openings, 13*(1), 17-46.
- Chung, M. S. (2014). Pathways between attachment and marital satisfaction: The mediating roles of rumination, empathy, and forgiveness. *Personality and Individual Differences, 70*, 246-251.
- Coatsworth, J. D., Duncan, L. G., Greenberg, M. T., & Nix, R. L. (2010). Changing parent's mindfulness, child management skills and relationship quality with their youth: Results from a randomized pilot intervention trial. *Journal of child and family studies, 19*(2), 203-217.
- Cohen, J. S., & Miller, L. J. (2009). Interpersonal mindfulness training for well-being: A pilot study with psychology graduate students. *Teachers College Record, 111*(12), 2760– 2774.
- Cortez, G. R., Lee, S., & Roberson, P. N. (2020). Get healthy to marry or marry to get healthy?. *Personal Relationships, 27*(3), 613-629.
- Creswell, J. D. (2017). Mindfulness interventions. *Annual review of psychology, 68*(1), 491-516.
- Çağ, P., & Yıldırım, İ. (2013). Evlilik Doyumunu Yordayan İlişkisel ve Kişisel Değişkenler. *Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal, 4*(39).
- (2018). Bazı sosyo-demografik değişkenlere göre evli bireylerin evlilik doyum düzeyleri: bir profil çalışması. *Electronic Journal of Social Sciences, 17*(67).
- (2018). Evlilik doyumunda öznel iyi olma: Yaşam doyumunu ve iyimserliğin rolü. *Turkish Studies, 13*(4), 203-224.
- Çalışkan, M. (2017). Aile işlevselliğinin evlilik doyumuyla incelenmesi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi, 17*(39), 59-74.

- Çatak, P. D., & Ögel, K. (2010). Farkındalık temelli terapiler ve terapötik süreçler. *Klinik Psikiyatri*, 13(1), 85-91.
- Çatal, M. T., & Kalkan, M. (2019). Evli bireylerin evlilik değerleri evlilik doyumu ve evlilik tipleri. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 3(6), 179-186.
- Çelebi, B. M., & Polat, A. (2019). Çocukluk Çağı Travmatik Yaşantıların, Yetişkin Bağlanma Stillerinin ve Psikolojik İyi Oluşun Evlilik Doyumu Üzerindeki Etkisi. *Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 5(1), 29-34.
- Çelik, C. K. (2006). *Eğitim yöneticilerinin mesleki tükenmişlikleri ile evlilik doyumları arasındaki ilişki*, Yüksek Lisans Tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Tokat
- Çelik, M. (2006). *Evlilik Doyum Ölçeği Geliştirme Çalışması*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Çelik, M., & Tümkaya, S. (2012). Öğretim Elemanlarının Evlilik Uyumu ve Yaşam Doyumlarının İş Değişkenleri ile İlişkisi. *Journal of Kirsehir Education Faculty*, 13(1).
- Çıtışlı-Turgut, M. K. (2018). *Evlilik Çatışması ve Evlilik Doyumu Arasındaki İlişkide Affetmenin Aracı Rolü*, Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G., & Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları* (Vol. 2). Ankara: Pegem Akademi.
- Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J. O. N., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. F., ... & Sheridan, J. F. (2003). Alterations In Brain And Immune Function Produced By Mindfulness Meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65, 564-570.
- Dede, S. (2020). *Evli bireylerde çatışma çözme becerileri, evlilik doyumu ve cinsel yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.

- Demir, E. (2014). *Farklı denetim odağına sahip evli bireylerin evlilik doyumlarının incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Demirli, C., & Kendir, M. (2016). Evlilik doyumu üzerinde anne baba tutumunun etkisinin incelenmesi. *Education Sciences*, 11(3), 96-113.
- Demirtaş, E. (2021). *Evli bireylerde eş desteği, evlilik doyumu, sorun çözme becerileri ve depresyon arasındaki ilişkilerin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Kent Üniversitesi, İstanbul.
- Deniz, B. (2017). *Evli bireylerin kişilik özelliklerine göre bilinçli farkındalık düzeylerinin ve evlilik doyumlarının incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Deniz, M. E., Batum, D. ve Erus, S., M. (2019). Evli Bireylerin Evlilikte Kişilerarası Bilinçli Farkındalıklarının ve Duygu Düzenleme Güçlüklerinin İncelenmesi. *IX. Uluslararası Yükseköğretimde Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Araştırmaları Kongresi Bildiriler Kitabı*, 15- 17 Kasım 2019. İstanbul, Marmara Üniversitesi. Ss: 491-505.
- Deniz, M. E. & Erus, S. (2021). Evlilikte Mutlu Olmanın Yolu: Bilinçli Farkındalık. *Kaknüs Yayınları*, İstanbul, 2021.
- Deniz, M. E., Erus, S. M., & Batum, D. (2020). Examining Marital Satisfaction in terms of Interpersonal Mindfulness and Perceived Problem Solving Skills in Marriage. *International Online Journal of Educational Sciences*, 12(2).
- Deniz, M. E., Erus, S. M., & Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal zekânın aracılık rolü. *Turkish Psychological Counseling And Guidance Journal*, 7(47), 17-31.
- Deniz, M. E., Uzun, G., & Yıldırım-Kurtuluş, H. (2019). Evlilikte Suçu Affetme ve Yükleminin Evlilik Doyumu Üzerindeki Yordayıcı Etkisi. *Elementary Education Online*, 18(2).

- Denli, Ö. S. (2016). *Evli çiftlerde eşler arasında algılanan kişilik benzerliğinin evlilik uyumu ve evlilik doyumuyla ilişkisinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Ufuk Üniversitesi, Ankara.
- Didonna, F. (2009). Mindfulness and obsessive-compulsive disorder: Developing a way to trust and validate one's internal experience. *In Clinical handbook of mindfulness* (pp. 189-219). Springer, New York, NY.
- Dowd, D. A., Means, M. J., Pope, J. F., & Humphries, J. H. (2005). Attributions and marital satisfaction: The mediated effects of self-disclosure. *Journal of Family and Consumer Sciences*, 97(1), 22.
- Dudley, M. G., & Kosinski Jr, F. A. (1990). Religiosity and marital satisfaction: A research note. *Review of Religious research*, 78-86.
- Duncan, L. G. (2007). *Assessment of mindful parenting among parents of early adolescents: Development and validation of the Interpersonal Mindfulness in Parenting scale* (Doctoral dissertation, The Pennsylvania State University).
- Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., & Greenberg, M. T. (2009). Pilot study to gauge acceptability of a mindfulness-based, family-focused preventive intervention. *The Journal of Primary Prevention*, 30(5), 605-618.
- Edwards, N. N. (2009). *Marital satisfaction: Factors for black Jamaicans and African Americans living in the United States*. University of Central Florida.
- Ekşi, H., Güneş, F., & Yaman, N. (2018). Öğretmenlerin Evlilik Uyumlarının Psikolojik İyi Oluşları ve Toplumsal Cinsiyet Rollerini Açısından İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 8(50): 203-233.
- Emerman, C. (2017). *The relationship among spousal interactions, forgiveness, conflict, and marital satisfaction* (Order No. 10619114). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. (1949406014). Retrieved from <https://www.proquest.com/dissertations-theses/relationship-among-spousalinteractions/docview/1949406014/se-2>
- Emrahoğlu, E. F. (2021). *Bilinçli Farkındalık, Evlilikte Bilinçli Farkındalık, Empati ve Evlilikte Problem Çözmenin Evlilik Doyumu ile İlişkisinin İncelenmesi*, Tıpta

Uzmanlık Tezi, Dışkapı Yıldırım Beyazıt Sağlık Uygulama ve Araştırma Merkezi, Ankara.

Enright, R. D., Gassin, E. A., & Wu, C. R. (1992). Forgiveness: A developmental view. *Journal of Moral Education, 21*(2).

Erdoğan, S., & Uslu, M. (2018). Evli bireylerin evlilik doyumu ve merhamet düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim Bilimleri Çalışmaları, 125-134*.

Ersoy, E. (2009). Cinsiyet Kültürü İçerisinde Kadın ve Erkek Kimliği (Malatya Örneği). *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 19*(2), 209-230.

Erus, S. M. (2019). *Evlilikte Bilinçli Farkındalık ile Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Duygusal Zekâ ve Evlilik Uyumunun Aracılık Rolü* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi, İstanbul.

Erus, S. M., & Deniz, E. (2018). Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being, 6*(2), 96-113.

----- (2020). The mediating role of emotional intelligence and marital adjustment in the relationship between mindfulness in marriage and subjective wellbeing. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi, 10*(2), 317–354. <https://doi.org/10.14527/pegegog.2020.011>

Erus, S. M. & Deniz, M. E. (2020). Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Üzerine Derleme Çalışması. *Jass Studies- The Journal of Academic Social Science Studies, Year: 13, Number: 79, Spring, p. 67-80*

Eryılmaz, A. (2014). Mutluluğun Başucu Kitabı. Pegem Akademi, Ankara.

Eskin, M. (2012). Evlilik terapisi için başvuran çiftlerin evlilik doyumu ve evlilik terapisiyle hakkındaki görüşleriyle ilişkili etmenler. *Klinik Psikiyatri, 15*(4), 226-237.

Evans, S., Ferrando, S., Findler, M., Stowell, C., Smart, C., & Haglin, D. (2008). Mindfulnessbased cognitive therapy for generalized anxiety disorder. *Journal of anxiety disorders, 22*(4), 716-721.

- Falkenström, F. (2010). Studying mindfulness in experienced meditators: A quasiexperimental approach. *Personality and Individual Differences, 48*(3), 305-310.
- Fenell, D. L. (1993). Characteristics of long-term first marriages. *Journal of Mental Health Counseling, 15*(4), 446–460.
- Fincham, F. D. (2000). The kiss of the porcupines: From attributing responsibility to forgiving. *Personal relationships, 7*(1), 1-23.
- Fincham, F. D., Beach S. H. R. ve Davila J. (2007). Longitudinal Relations Between Forgiveness and Conflict Resolution in Marriage. *Journal of Family Psychology. 21* (3), 542–545
- Fincham, F. D., & Bradbury, T. N. (1987). The impact of attributions in marriage: A longitudinal analysis. *Journal of Personality and Social Psychology, 53*(3), 510.
- (1993). Marital satisfaction, depression, and attributions: a longitudinal analysis. *Journal of personality and social psychology, 64*(3), 442.
- Fincham, F. D., Hall, J. H., & Beach, S. R. (2005). Til lack of forgiveness doth us part: Forgiveness in marriage. *Handbook of forgiveness, 207-226*.
- (2006). Forgiveness in marriage: Current status and future directions. *Family Relations, 55*(4), 415-427.
- Fine, M. A., & Harvey, J. H. (2013). Divorce and relationship dissolution in the 21st century. In *Handbook of divorce and relationship dissolution* (pp. 3-11). Psychology Press.
- Finkenauer, C., & Hazam, H. (2000). Disclosure and secrecy in marriage: Do both contribute to marital satisfaction?. *Journal of Social and Personal Relationships, 17*(2), 245-263.
- Fitzgibbons, R., Enright, R., & O'Brien, T. F. (2004). Learning to forgive. *American School Board Journal, 191*, 24-26.
- Frank, J. L., Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2016). Validation of the Mindfulness in Teaching Scale. *Mindfulness, 7*(1), 155-163.
- Freedman, S. (1998). Forgiveness and reconciliation: The importance of understanding how they differ. *Counseling and Values, 42*(3), 200-216.

- Freedman, S., Enright, R. D., & Knutson, J. (2005). A progress report on the process model of forgiveness. *Handbook of forgiveness*, 393-406.
- Gambrel, L. E., & Keeling, M. L. (2010). Relational aspects of mindfulness: Implications for the practice of marriage and family therapy. *Contemporary Family Therapy*, 32(4), 412-426.
- Gambrel, L. E., & Piercy, F. P. (2015a). Mindfulness-based relationship education for couples expecting their first child—Part 2: Phenomenological findings. *Journal of Marital and Family Therapy*, 41(1), 25-41.
- (2015b). Mindfulness-based relationship education for couples expecting their first child—Part 1: A randomized mixed-methods program evaluation. *Journal of marital and family therapy*, 41(1), 5-24.
- Gantman, A. P., Gollwitzer, P. M., & Oettingen, G. (2014). Mindful Mindlessness in Goal Pursuit. *The Wiley Blackwell handbook of mindfulness*, (pp. 236-257).
- Germer, C. (2004). What is mindfulness. *Insight Journal*, 22(3): 24-29.
- (2009). The mindful path to self compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions. 10.12.2020,  
<https://dl.uswr.ac.ir/bitstream/Hannan/130392/1/2009%20-%20The%20mindful%20path%20to%20self-compassion%20-%20Germer.pdf>
- Gezer, F. (2022). *Evlilik doyumunun yordayıcıları: aldatma eğilimi ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar*, Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep.
- Gladding, S. T. (2015). Aile terapisi: Tarihi, kuram ve uygulamaları. Keklik İ. ve Yıldırım İ. (eds.). Ankara: *PDR Yayınları*. 3. Baskı.
- Glenn, N. D. (1990). Quantitative research on marital quality in the 1980s: A critical review. *Journal of Marriage and the Family*, 818-831.
- Goldgarb, J.C. (2005). *The emergence, expression and integration of forgiveness: A psychodynamic exploration and case study*. Unpublished doctoral dissertation, Alliant International University, San Diego.
- Goodman, C. (1999). Intimacy and autonomy in long term marriage. *Journal of Gerontological Social Work*, 32(1), 83-97.

- Gordon, C. L., & Baucom, D. H. (2009). Examining the individual within marriage: Personal strengths and relationship satisfaction. *Personal Relationships*, 16(3): 421-435.
- Gorchoff, S. M., John, O. P., & Helson, R. (2008). Contextualizing change in marital satisfaction during middle age: An 18-year longitudinal study. *Psychological Science*, 19(11), 1194-1200.
- Gottman, J. M. (1991). Predicting the longitudinal course of marriages. *Journal of marital and Family Therapy*, 17(1), 3-7.
- Gottman, J. M., Coan, J., Carrere, S., & Swanson, C. (1998). Predicting marital happiness and stability from newlywed interactions. *Journal of Marriage and the Family*, 5-22.
- Gökmen, A. (2001). *Evli eşlerin birbirine yönelik kontrolcülük ve bağımlılık algılarının evlilik doyumu üzerindeki etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Griebel, C. (2015). *Emotional Intelligence As A Mediator in The Relationship Between Mindfulness and Subjective Well-Being*. Doctoral Dissertation. Eastern Illinois University The Institute of Social Sciences.
- Güleç, S. (2020). *Romantik ilişkilerde doyum modeli: temel psikolojik ihtiyaçlar, bilinçli farkındalık, ilişki niteliği, yükleme tarzları* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Gülgün, S. (2019). *Evli bireylerde yaşanan çatışma ve affetme durumlarının evlilik doyumu ile ilişkisinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.
- Güneş, S. (2021). *Evlilik doyumu ile problemlili internet kullanımı ve aleksitimi düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.
- Güneş, S., & Turan, S. G. (2022). Evli Bireylerin Evlilik Doyumu ile Problemlili İnternet Kullanımı ve Aleksitimi Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Etkileşim*, (9), 142-168.

- Gündüz, B., & Çelik, Ö. (2018). Marriage satisfaction and forgiveness in people who continue their marriage after infidelity. *Journal of Human Sciences*, 15(4), 1893-1913.
- Güngör, H. C. (2007). *Evlilik doyumunu açıklamaya yönelik bir model geliştirme* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Gürer, T. (2019). *Evli Bireylerde Eşe Kendini Açma ve Evlilik Doyumu*, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Güven, N., & Sevim, S. A. (2007). İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve algılanan problem çözme becerilerinin evlilik doyumunu yordama gücü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 49-61.
- Hall, J. H., & Fincham, F. D. (2005). Self-forgiveness: The stepchild of forgiveness research. *Journal of social and clinical psychology*, 24(5): 621-637.
- Hargrave, T. D., & Sells, J. N. (1997). The development of a forgiveness scale. *Journal of Marital and Family Therapy*, 23(1): 41-62.
- Hatipoğlu, Z. (1993). *The role of certain demographic variables and marital conflict in marital satisfaction of husbands and wives*, Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Hawkins, J.L. (1968). Association between companionship, hostility and marital satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*. 30, 647-650.
- Haylı, R. G., Durmuş, E. & Kış, A. (2017). Evlilik Doyumunun Evlenme Biçimi Açısından İncelenmesi: Bir Meta-Analiz Çalışması. *Electronic Turkish Studies*, 12(28).
- Hazan, C. & Shaver, P. R. (2000). Bağlanma: Yakın ilişkilerle ilgili araştırmalar için bir çerçeve. (Çev. A. Dönmez), *Türk Psikoloji Bülteni*, 16 (7): 29–50.
- Hendrick, S. S. (1981). Self-disclosure and marital satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 40(6), 1150.
- Hendrix, H. (2014). *Hakettiğiniz Aşk Yaşamın*. Sistem Yayıncılık, İstanbul.

- Heyman, R. E., Sayers, S. L. ve Bellack, A. S. (1994). Global marital satisfaction versus marital adjustment: An empirical comparison of three measures. *Journal of Family Psychology*, 8:432-446.
- Hortwitz, L. (2005). The Capacity To Forgive: Intrapsychic and Developmental Perspectives. *Journal of the American Psychoanalytic Association*. 53 (2): 485-511.
- Houser, A. G. (2009). *Evli bireylerin sahip oldukları iletişim çatışması türü, romantik kıskançlık ve duygusal zekâ düzeylerinin evlilik doyumları üzerine etkisi* (Yayımlanmış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Hovardaoğlu, S. (1996). Sosyal mübadele: Evlilikle ilgili değerlendirmelere etkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 11(36): 12-24.
- Hülshager, U. R., Alberts, H. J., Feinholdt, A., & Lang, J. W. (2013). Benefits of mindfulness at work: the role of mindfulness in emotion regulation, emotional exhaustion, and job satisfaction. *Journal of applied psychology*, 98(2): 310.
- Hünler, O. S., & Gençöz, T. (2003). Boyun eğici davranışlar ve evlilik doyumu ilişkisi: algılanan evlilik problemleri çözümünün rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 18(51): 99-108.
- İmamoğlu, O. (1994). Erişim adresi:<http://ailesurasi.gov.tr/assets/catalogs/ailesurasi/aile2.pdf> 10.10.2020 tarihinde erişilmiştir. ss. 33-50.
- Jackson, J. B., Miller, R. B., Oka, M., & Henry, R. G. (2014). Gender differences in marital satisfaction: A meta-analysis. *Journal of marriage and family*, 76(1), 105-129.
- Jacinto, G. A., & Edwards, B. L. (2011). Therapeutic stages of forgiveness and selfforgiveness. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 21(4), 423-437
- Johnson, H. A., Zabriskie, R. B., & Hill, B. (2006). The contribution of couple leisure involvement, leisure time, and leisure satisfaction to marital satisfaction. *Marriage & Family Review*, 40(1), 69-91.

- Jose, O., & Alfons, V. (2007). Do demographics affect marital satisfaction?. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 33(1), 73-85.
- Kabakçı, E., Tuğrul, C., & Öztan, N. (1993). Birtchnell eş değerlendirme ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 8(29), 31-37.
- Kabasakal, Z., & Soylu, Y. (2016). Evli bireylerin evlilik doyumunun cinsiyet ve eş desteğine göre incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5(4), 208-214.
- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General hospital psychiatry*, 4(1), 33-47.
- (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 144-156.
- (2005). Full catastrophe of living. New York: Bantam Dell
- Kabat-Zinn, J., Lipworth, L., & Burney, R. (1985). The clinical use of mindfulness meditation for the self-regulation of chronic pain. *Journal of behavioral medicine*, 8(2), 163-190.
- Kachadourian, L. K., Fincham, F., & Davila, J. (2004). The tendency to forgive in dating and married couples: The role of attachment and relationship satisfaction. *Personal relationships*, 11(3), 373-393.
- Kalkan, M. (2002). *Evlilik ilişkisini geliştirme programının evlilerin evlilik uyum düzeyine etkisi*, Doktora Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Kanburoğlu, B. (2019). *Evli kadınlarda evlilik yaşı ve evlenme biçiminin evlilik doyumu ve depresyon düzeyine olan etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi, İstanbul.
- Kansız, M., & Arkar, H. (2011). Mizaç ve karakter özelliklerinin evlilik doyumu üzerine etkisi/The influence of temperament and character dimensions on marital satisfaction. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 12(1), 24.

- Kaplan, K. (2016). *Evli bireylerde toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumların, evlilik doyumuna ve psikolojik iyi oluş durumuna etkisinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kappen, G., Karremans, J. C., Burk, W. J., & Buyukcan-Tetik, A. (2018). On the association between mindfulness and romantic relationship satisfaction: The role of partner acceptance. *Mindfulness*, 9(5), 1543-1556.
- Karasar, N. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler, teknikler*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Karduz, F. F. A. (2019). *Affetme eğilimi kazandırmaya yönelik psiko-eğitim programının affetme eğilimi kazandırma ve beş faktör kişilik özellikleri üzerindeki etkisi*. Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, methods, and research. *Psychological bulletin*, 118(1), 3.
- Karremans, J. C., & Van Lange, P. A. (2004). Back to caring after being hurt: The role of forgiveness. *European Journal of Social Psychology*, 34(2), 207-227.
- Kasapoğlu, F., & Yabanigül, A. (2018). Marital satisfaction and life satisfaction: The mediating effect of spirituality. *Spiritual Psychology and Counseling*, 3(2), 177-195.
- Kavak, A. (2018). *Evli Bireylerde Evlilik Doyumu, Aile İşlevselliği ve Çatışma Çözüm Stilleri*, Uzmanlık Tezi, T.C. Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı.
- Keçeli, A. (2020). *Bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyinin ve sosyal medya bağımlılığının evlilik doyumu açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Kervancıoğlu, H. (2016). *İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların evlilik doyumunu yordama gücü*, Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.
- Khaddouma, A., Gordon, K. C., & Bolden, J. (2014). *Zen and the art of sex: examining associations among mindfulness, sexual satisfaction, and relationship*

- satisfaction in dating relationships. Sexual and Relationship Therapy, 30(2), 268–285. doi:10.1080/14681994.2014.992408*
- Kılıç, M. (2012). *Evli çiftlerde görülen ruhsal belirtiler ile aile işlevsellik düzeyi arasındaki ilişki*, Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Kılıçlar, M. (2018). *Cinsel doyum ile beden imajı ve benlik saygısı arasındaki ilişki*, Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi, İstanbul.
- Kışlak, Ş. T., & Çavuşoğlu, P. Ş. (2006). Evlilik uyumu, bağlanma biçimleri, yüklemeler ve benlik saygısı arasındaki ilişkiler. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi, 9(9), 61-68.*
- Klevnick, L. (2008). *An exploration of the relationship between mindfulness and forgiveness*, Doctoral dissertation, University of Toronto.
- Koçak, R. (2008). Okul Yöneticilerinin Evlilik Doyum Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, (15), 127-139.*
- Kohlenberg, R. J., Tsai, M., Kuczynski, A. M., Rae, J. R., Lagbas, E., Lo, J., & Kanter, J. W. (2015). A brief, interpersonally oriented mindfulness intervention incorporating: Functional Analytic Psychotherapy's model of awareness, courage and love. *Journal of Contextual Behavioral Science, 4, 107-111.*
- Korunmaya Muhtaç Çocuklar Hakkında Kanun, T.C. Resmî Gazete, 7217, 27 Mayıs 1949. <https://www.resmigazete.gov.tr/arsiv/7217.pdf> [10.10.2020].
- Koyunsever, V. S. (2022). *Evlilik Doyumunun Yordanmasında Psikolojik İyi Oluş, Öz Anlayış, Bilinçli Farkındalık ve Eş Tükenmişliğinin Rolü*, Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Kozłowski, A. (2013). Mindful mating: Exploring the connection between mindfulness and relationship satisfaction. *Sexual and Relationship Therapy, 28(1-2), 92-104.*

- Körükçü, Ö., & Kukulcu, K. (2015). Beden-Zihin-Ruh Bütünlüğünü Korumaya Yönelik Bir Program: Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı. *Current Approaches in Psychiatry/Psikiyatride Guncel Yaklasimler*, 7(1).
- Köseoğlu, E. (2021). *Evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ve psikolojik dayanıklılıklarının evlilik doyumunu üzerindeki etkisinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Kumar, S. M. (2002). An introduction to Buddhism for the cognitive-behavioral therapist. *Cognitive and Behavioral Practice*, 9(1), 40-43.
- Langer, A., Lawrence, E., & Barry, R. A. (2008). Using a vulnerability-stress-adaptation framework to predict physical aggression trajectories in newlywed marriage. *Journal of consulting and clinical psychology*, 76(5), 756.
- Lauer, R. H., Lauer, J. C., & Kerr, S. T. (1990). The long term marriage: Perception of stability and satisfaction. *International Journal of Aging and Human Development*, 31(3), 189-195.
- Lavner, J. A., & Bradbury, T. N. (2010). Patterns of change in marital satisfaction over the newlywed years. *Journal of Marriage and Family*, 72(5), 1171-1187.
- Lawrence, M., Booth, J., Mercer, S., & Crawford, E. (2013). A systematic review of the benefits of mindfulness-based interventions following transient ischemic attack and stroke. *International Journal of Stroke*, 8(6), 465-474.
- Lazar, S. W., Kerr, C. E., Wasserman, R. H., Gray, J. R., Greve, D. N., Treadway, M. T., ... & Rauch, S. L. (2005). Meditation experience is associated with increased cortical thickness. *Neuroreport*, 16(17), 1893.
- Lee, S. C. (1999). *Marital satisfaction factors for Korean-Americans*, Dissertation, Andrews University.
- Lenger, K. A., Gordon, C. L., & Nguyen, S. P. (2017). Intra-individual and cross-partner associations between the five facets of mindfulness and relationship satisfaction. *Mindfulness*, 8(1), 171-180.
- Levenson, R. W., Carstensen, L. L., & Gottman, J. M. (1993). Long-term marriage: age, gender and satisfaction. *Psychology and Aging*, 8(2), 301.

- Levenson, R. W., & Gottman, J. M. (1985). Physiological and affective predictors of change in relationship satisfaction. *Journal of personality and social psychology*, 49(1), 85.
- Levine, A., & Heller, R. (2018). *Bağlanma: Aşkı bulmanın ve korumanın bilimsel yolları*. Aganta Kitap. Çeviri; Ebrar Güldemler. İstanbul. 2. basım.
- Li, T., & Fung, H. H. (2011). The dynamic goal theory of marital satisfaction. *Review of General Psychology*, 15(3), 246-254.
- Linehan, M. M. (1993). Dialectical behavior therapy for treatment of borderline personality disorder: implications for the treatment of substance abuse. *NIDA research monograph*, 137, 201-201.
- Litzinger, S., & Gordon, K. C. (2005). Exploring relationships among communication, sexual satisfaction, and marital satisfaction. *Journal of sex & marital therapy*, 31(5), 409-424.
- Lively, E. (1969). Toward concept clarification: The case of marital interaction. *Journal of Marriage and Family*, 31 (1), 108-114.
- Ludwig, D. S., & Kabat-Zinn, J. (2008). Mindfulness in medicine. *Jama*, 300(11), 1350-1352.
- Madanian, L., & Mansor, S. M. S. S. (2013). Marital satisfaction and demographic traits in an emigrant sample: Rasch analysis. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 107, 961-103.
- Madden, M. E., & Janoff-Bulman, R. (1981). Blame, control, and marital satisfaction: Wives' attributions for conflict in marriage. *Journal of Marriage and the Family*, 663-674.
- Manap, J., Kassim, A. C., Hoesni, S., Nen, S., Idris, F., & Ghazali, F. (2013). The purpose of marriage among single Malaysian youth. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 82, 112-116.
- McCaffrey, S., Reitman, D., & Black, R. (2017). Mindfulness in Parenting Questionnaire (MIPQ): Development and validation of a measure of mindful parenting. *Mindfulness*, 8(1), 232-246.

- McCullough, M. E., Rachal, K. C., Sandage, S. J., Worthington Jr, E. L., Brown, S. W., & Hight, T. L. (1998). Interpersonal forgiving in close relationships: II. Theoretical elaboration and measurement. *Journal of personality and social psychology*, 75(6), 1586.
- McCullough, M. E., & Witvliet, C. V. (2002). The psychology of forgiveness. *Handbook of positive psychology*, 2, 446-455.
- McCullough, M. E., Worthington Jr, E. L., & Rachal, K. C. (1997). Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of personality and social psychology*, 73(2), 321.
- McGill, J., & Adler-Baeder, F. (2020). Exploring the link between mindfulness and relationship quality: Direct and indirect pathways. *Journal of marital and family therapy*, 46(3), 523-540.
- McGill, J., Adler-Baeder, F., & Rodriguez, P. (2016). Mindfully in love: A meta-analysis of the association between mindfulness and relationship satisfaction. *Journal of Human Sciences and Extension*, 4(1).
- McNulty, J. K. (2008). Forgiveness in marriage: Putting the benefits into context. *Journal of Family Psychology*, 22(1), 171.
- McNulty, J. K. (2011). The dark side of forgiveness: The tendency to forgive predicts continued psychological and physical aggression in marriage. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(6), 770-783.
- Mussatayeva, M. (2018). *Alt Sosyo-Ekonomik Düzeydeki Kadınların Evlilik Doyumu ile Aile İşlevlerinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Myers, J. E., Madathil, J., & Tingle, L. R. (2005). Marriage satisfaction and wellness in India and the United States: A preliminary comparison of arranged marriages and marriages of choice. *Journal of Counseling & Development*, 83(2), 183-190.
- Nazlı, S. (2018). *Aile Danışmanlığı*. Anı Yayıncılık, Ankara.

- Nichols, W. (2005) "The First Years of Marital Commitment" Handbook of Couples Therapy. (Edt.: Michele Harway) John Wiley & Sons, Incorporated, Hoboken, NJ, USA, p 29-30.
- Olendzki, Andrew. 2014. From Early Buddhist Traditions To Western Psychological Science. The Wiley Blackwell Handbook Of Mindfulness. ed. Amanda Ie, Christelle T. Ngnoumen, Ellen J. Langer. West Sussex: John Wiley & Sons:58-73.
- O'Leary, K. D., & Smith, D. A. (1991). Marital interactions. *Annual Review of Psychology*, 42(1), 191-212.
- Öz, T., & Tatar, A. (2020). Evlilik Doyumu ile Depresyon, Mutluluk ve Psikolojik İyi Oluş Arası İlişkide Evlilik Süresinin Aracı Rolü. *Humanistic Perspective*, 2(1), 18-31.
- Özdoğan, H. (2018). *Yetişkinlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin iyimserlik ve yaşam doyumlarına etkisi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Özer, A., Cihan-Güngör, H. (2012). Yükleme tarzları, bağlanma stilleri ve kişilik özelliklerine göre evlilik uyumu. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(2), 11-24.
- Özguven, İ. E. (2017). Evlilik ve aile terapisi. Nobel yayınları. 4. Basım, Ankara.
- Özşirin, G. (2019). *Evli çocuklu çiftler ile evli çocuksuz çiftlerin evlilik doyumu ve depresyon düzeylerinin karşılaştırılması*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Öztürk, N. (2020). *Evli bireylerde toplumsal cinsiyet rolleri yüklemeleri ile evlilik doyumu ve depresyon arasında ilişkinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Öztürk, C. Ş., & Arkar, H. (2014). Evli çiftlerde evlilik uyumu ve cinsel doyum arasındaki ilişkiler. *Literatür ve Sempozyum*, 1(3), 16-24.
- Özyesil, Z., Deniz, M. E., & Kesici, S. (2013). Mindfulness and five factor personality traits as predictors of humor. *Studia Psychologica*, 55(1), 33.

- Parlar, H., & Akgün, Ş. (2018). Evlilikte bilinçli farkındalık, evlilik doyumu ve problem çözme becerileri ilişkilerinin incelenmesi. *Akademik Platform Eğitim ve Değişim Dergisi*, 1(1), 11-21.
- Pehlivanlı, E. ve İkizer G. (2020). Kırsal ya da Kentsel Bölgelerde Evlilik: Evlilik Doyumu ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar Üzerine Bir İnceleme. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(38): 361-395.
- Pepping, C. A., & Halford, W. K. (2016). Mindfulness and couple relationships. In *Mindfulness and Buddhist-derived approaches in mental health and addiction* (pp. 391-411). Springer, Cham.
- Polatoğlu, M. F. (2022). *Kadınlarda evlilik doyumu, depresyon ve kaygı düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Pratscher, S. D., Rose, A. J., Markovitz, L., & Bettencourt, A. (2018). Interpersonal mindfulness: Investigating mindfulness in interpersonal interactions, co-rumination, and friendship quality. *Mindfulness*, 9(4), 1206-1215.
- Pratscher, S. D., Wood, P. K., King, L. A., & Bettencourt, B. A. (2019). Interpersonal mindfulness: Scale development and initial construct validation. *Mindfulness*, 10(6), 1044-1061.
- Qian, Y., Chen, F., & Yuan, C. (2020). The effect of co-parenting on children's emotion regulation under fathers' perception: A moderated mediation model of family functioning and marital satisfaction. *Children and Youth Services Review*, 119, 105501.
- Rabuş, A. (2022). *Kadınların Cinsel Yaşam Kalitesinin Evlilik Doyumu ile İlişkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Ranganadhan, A. R., & Todorov, N. (2010). Personality and self-forgiveness: The roles of shame, guilt, empathy and conciliatory behavior. *Journal of social and clinical psychology*, 29(1), 1-22.

- Rapp, I., & Stauder, J. (2020). Mental and Physical Health in Couple Relationships: Is It Better to Live Together?. *European Sociological Review*, 36(2), 303-316.
- Rasmussen, M. K., & Pidgeon, A. M. (2011). The direct and indirect benefits of dispositional mindfulness on self-esteem and social anxiety. *Anxiety, Stress, & Coping*, 24(2), 227-233.
- Rıza, S. Ö. (2016). *Evli bireylerin bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin psikolojik iyi oluşları ve evlilik doyumları ile ilişkisinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi, İstanbul.
- Rosen-Grandon, J. R., Myers, J. E., & Hattie, J. A. (2004). The relationship between marital characteristics, marital interaction processes, and marital satisfaction. *Journal of Counseling & Development*, 82(1), 58-68.
- Rosowsky, E., King, K. D., Coolidge, F. L., Rhoades, C. S., & Segal, D. L. (2012). Marital satisfaction and personality traits in long-term marriages: An exploratory study. *Clinical Gerontologist*, 35(2), 77-87.
- Rotter, J. C. (2001). Letting go: Forgiveness in counseling. *The Family Journal*, 9(2), 174-177.
- Roy T. D. & M. W. Martin (1998) Defining forgiveness: An empirical exploration of process and role, *The American Journal of Family Therapy*, 26:4, 281-292, DOI: [10.1080/01926189808251107](https://doi.org/10.1080/01926189808251107)
- Rye, M. S., & Pargament, K. I. (2002). Forgiveness and romantic relationships in college: Can it heal the wounded heart?. *Journal of Clinical Psychology*, 58(4), 419-441.
- Sabatelli, R. M., & Bartle, S. E. (1995). Survey approaches to the assessment of family functioning: Conceptual, operational, and analytical issues. *Journal of Marriage and the Family*, 1025-1039.
- Salepci, S. (2020). *Evli bireylerde öz şefkat, benlik saygısı ile evlilik doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Okan Üniversitesi, İstanbul.
- Salman A. (2002). Forgiveness: Origins, Dynamics, psychopathology, and technical relevance, *The Psychoanalytic Quarterly*, 7 (2), 2002, s. 176.

- Sandage, S. J., Worthington Jr, E. L., Hight, T. L., & Berry, J. W. (2000). Seeking forgiveness Theoretical context and an initial empirical study. *Journal of Psychology and Theology*, 28(1), 21-35.
- Santrock, J. W. (2015). *Yaşam boyu gelişim: Gelişim Psikolojisi: Life-span development*. Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık Tic. Limited Şti.
- Saraç-Dengiz, A. (2019). *Evli çiftlerin problem çözme etkileşimleri ve evlilik doyumları: Bir mikroanalitik çalışma (Doktora Tezi)*. Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Sarıçalı, M. & Satici, S. A. (2017). Bilinçli Farkındalık ile Psikolojik Kırılganlık İlişkisinde Utangaçlığın Aracı Rolü, *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Yıl 10, Sayı 1, Haziran 2017, ss. 655-670.
- Satici, B. (2018). *Genç yetişkinlerde mükemmeliyetçilik ile romantik ilişki doyumu arasında duygusal zekâ ve bilinçli farkındalığın aracı rollerinin incelenmesi (Yayınlanmamış doktora tezi)*. Yıldız Teknik Üniversitesi, İstanbul.
- Satici, S. A. (2016). *Üniversite öğrencilerinin affetme, intikam, sosyal bağlılık ve öznel iyi oluşları: Farklı yapısal modellerin denenmesi üzerine bir araştırma, Doktora Tezi*, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Satir, V. (2017). *İnsan Yaratmak*. Beyaz Yayınları, İstanbul.
- Segal, Z. V., Teasdale, J. D., Williams, J. M., & Gemar, M. C. (2002). The mindfulness-based cognitive therapy adherence scale: Inter-rater reliability, adherence to protocol and treatment distinctiveness. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 9(2), 131-138.
- Shapiro, S. L., Oman, D., Thoresen, C. E., Plante, T. G., & Flinders, T. (2008). Cultivating mindfulness: effects on well-being. *Journal of clinical psychology*, 64(7), 840-862.
- Shargh, N. A., Bakhshani, N. M., Mohebbi, M. D., Mahmudian, K., Ahovan, M., Mokhtari, M., & Gangali, A. (2016). The effectiveness of mindfulness-based cognitive group therapy on marital satisfaction and general health in woman with infertility. *Global journal of health science*, 8(3), 230.

- Sheldon, P., Gilchrist-Petty, E., & Lessley, J. A. (2014). You did what? The relationship between forgiveness tendency, communication of forgiveness, and relationship satisfaction in married and dating couples. *Communication Reports, 27*(2), 78-90.
- Sığırcı, A. (2010). *Evli bireylerde bağlanma biçimleri ve evliliğe dair inançların evlilik doyumu ile ilişkisinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Siegel, R. D., Germer, C. K., & Olendzki, A. (2009). Mindfulness: What is it? Where did it come from? In *Clinical handbook of mindfulness* (pp. 17-35). Springer, New York, NY.
- 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.
- Sipe, W. E., & Eisendrath, S. J. (2012). Mindfulness-based cognitive therapy: theory and practice. *The Canadian Journal of Psychiatry, 57*(2), 63-69.
- Smith, A. R. (2015). *Mindfulness and marital satisfaction: Direct and indirect effects* (Doctoral dissertation, Colorado State University).
- Sokolski, D. M., & Hendrick, S. S. (1999). Fostering marital satisfaction. *Family Therapy: The Journal of the California Graduate School of Family Psychology, 26*(1).
- Soylu, Y., & Kağnıcı, D. Y. (2015). Evlilik Uyumunun Empatik Eğilim, İletişim ve Çatışma Çözme Stillere Göre Yordanması. *Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal, 5*(43).
- Sönmez, T., Apay, S. E., & Gür, E. Y. (2018). Gebelerin evlilik doyumlarının değerlendirilmesi. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi, 5*(3), 209219.
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review, 93*, 119 – 135.
- Strosahl, K. D., Hayes, S. C., Bergan, J., & Romano, P. (1998). *Assessing the field effectiveness of acceptance and commitment therapy: An example of the*

*manipulated training research method. Behavior Therapy, 29(1), 35–63.*  
doi:10.1016/s00057894(98)80017-8

Sullivan, C. M. (2008). *The role of communication, life role commitments, and sexist ideologies in dual-earner marriages* (Doctoral dissertation). University of Maryland, College Park.

Sungur, M. Z. (2021). *Aşk evlilik sadakatsizlik-şeytan üçgeni*. Destek Yayınları, 52. Baskı, İstanbul.

Szablowinski, Z. (2011). Self-forgiveness and forgiveness. *The Heythrop Journal, 53(4), 678689.*

Şahin, N. S. (2021). *Evlilik doyumunun ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmalar, kişilerarası ilişki tarzları ve ebeveynlik biçimleri açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.

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

Tangney, J.P., Boone, A.L., ve Dearing, R. (2005). Forgiving the self: Conceptual issues and empirical findings. E.L. Worthington (Ed.), *Handbook of forgiveness* (pp. 143-158). New York, NY: Routledge.

Taşköprü, M. (2013). *Evlilik Doyumu ile Problem Çözme Becerileri, Stresle Başa Çıkma ve Evlilik Süresi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Bilim Üniversitesi, İstanbul.

Taş, B. (2019). *Çocuk Bakış Açısıyla Ebeveyn Boşanması*. Nobel. Ankara

Taş, Y. (2016). *Evli bireylerde yaşanan çatışmalar, bağlanma stilleri ve problem çözme becerilerinin evlilik doyumu açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi, İstanbul.

Tavakol, Z., Nikbakht Nasrabadi, A., Behboodi Moghadam, Z., Salehiniya, H., & Rezaei, E. (2017). A review of the factors associated with marital satisfaction. *Galen Medical Journal, 6(3).*

- Taysi, E. (2007). Suça ilişkin kişilerarası motivasyonlar ölçeğini Türk kültürüne uyarlama çalışması. *Türk Psikoloji Yazıları*, 10(20), 63-74.
- (2007). *İkili ilişkilerde bağışlama: ilişki kalitesi ve yüklemelerin rolü*, Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Tezer, E. (1996). Evlilik ilişkisinden sağlanan doyum: Evlilik yaşam ölçeği. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 2(7), 1-7.
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., ... & Roberts, D. E. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of personality*, 73(2), 313-360.
- Thompson, S. C., & Kelley, H. H. (1981). Judgments of responsibility for activities in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41(3), 469.
- Topbaşoğlu, T. (2016). *Yaşam doyumunun yordayıcısı olarak öfke ve affetme: Affetmenin düzenleyici rolü*, Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi, Denizli.
- Topbaşoğlu-Altan, T., & Çivitçi, A. (2017). Öfke ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkide affetmenin düzenleyici rolü-the moderating role of forgiveness in the relationship between anger and life satisfaction. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(18), 308-327.
- Tutarel – Kışlak, Ş. (1995). *Cinsiyet, Evlilik Uyumu, Depresyon ile Nedensel ve Sorumluluk Yüklemeleri Arası İlişkiler Üzerine Bir Araştırma*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Tutuş, H., & Barut, Y. (2021). Evli bireylerde Psikolojik Dayanıklılık, Olumsuz Otomatik Düşünceler ve Evlilik Doyumu İlişkisi. *Disiplinlerarası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(9), 91-101.
- Turğut, M., & Feyzioğlu, S. (Eds.). (2014). *Türkiye aile yapısı araştırması: tespitler, öneriler*.
- TC Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı. <http://tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=30698> erişim: 25.09.2019

TÜİK. 2022. Boşanma İstatistikleri. Türkiye İstatistik Kurumu. Ankara.  
www.tuikweb.tuik.gov.tr. [14.11.2022].

Türk Dil Kurumu. (14.11.2022). Güncel Türkçe Sözlük, Affetmek.  
<https://sozluk.gov.tr/>

----- (14.11.2022). Güncel Türkçe Sözlük, Doyum. <https://sozluk.gov.tr/>

Türk Medeni Kanunu. Erişim Adresi:  
<https://www.mevzuat.gov.tr/MevzuatMetin/1.5.4721.pdf> [14.10.2020].

Türkiye Cumhuriyeti Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı “Türkiye Aile Yapısı  
Araştırması Taya 2006.”  
<https://www.aile.gov.tr/uploads/athgm/uploads/pages/arastirmalar/taya2006.pdf> [29.10.2022]

Twenge, J. M., Campbell, W. K., & Foster, C. A. (2003). Parenthood and marital satisfaction: a meta-analytic review. *Journal of marriage and family*, 65(3), 574-583.

Tynes, S. R. (1990). Educational heterogamy and marital satisfaction between spouses. *Social Science Research*, 19(2), 153-174.

Uçak, D. (2015). *Evli çiftlerin kişilik özelliklerinin evlilik doyumu ile ilişkisinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.

Uçar, E. (2018). *Psikolojik iyi oluş yordayıcısı olarak dindarlık, evlilik doyumu ve problem çözme*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Ticaret Üniversitesi, İstanbul.

Ümmet, D. (2017). Genel psikolojik sağlık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide evlilik uyumunun aracı rolü. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 159-175.

Üncü, S. (2007). *Duygusal zekâ ve evlilik doyumu ilişkisi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Witvliet, C. (2005). Unforgiveness, forgiveness, and justice: Scientific findings on feelings and physiology. *Handbook of forgiveness*, 305-319

Varol, D. (2019). *Evli ve boşanma sürecinde olan bireylerin evlilik doyumlarının kişilerarası çatışma çözme ve affetme becerileri açısından incelenmesi*, Yüksek

Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

- Virley, N., & Reddy, J. K. (2016). The relationship between dispositional mindfulness, marital adjustment and psychological well-being among military wives. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 7(8), 799.
- Vural-Batık, M., Kalkan, M. (2017). Evlilikte Algılanan Sorun Çözme Becerileri ve Evlilik Doyumu. *Itobiad: Journal of the Human & Social Science Researches*, 6(5).
- Wachs, K., Cordova, J. V. (2007). Mindful relating: Exploring mindfulness and emotion repertoires in intimate relationships. *Journal of Marital and Family therapy*, 33(4), 464-481.
- Ward, P. J., Lundberg, N. R., Zabriskie, R. B., & Berrett, K. (2009). Measuring marital satisfaction: A comparison of the revised dyadic adjustment scale and the satisfaction with married life scale. *Marriage & Family Review*, 45(4), 412-429.
- Webb, J. R., Bumgarner, D. J., Conway-Williams, E., Dangel, T., & Hall, B. B. (2017). A consensus definition of self-forgiveness: Implications for assessment and treatment. *Spirituality in Clinical Practice*, 4(3), 216.
- Weger Jr, H. (2005). Disconfirming communication and self-verification in marriage: Associations among the demand/withdraw interaction pattern, feeling understood, and marital satisfaction. *Journal of Social and Personal relationships*, 22(1), 19-31.
- Worthington, jun, E. L. (1998). An empathy-humility-commitment model of forgiveness applied within family dyads. *Journal of Family Therapy*, 20(1), 59-76.
- Worthington, E. L., & DiBlasio, F. (1990). Promoting mutual forgiveness within the fractured relationship. *Psychotherapy: Theory, research, practice, training*, 27(2), 219.

- Yalçın, H. (2014). Evlilik uyumu ile sosyodemografik özellikler arasındaki ilişki. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*. Şubat, Cilt:3 Sayı:1 Makale No: 24. ISSN: 2146-9199.
- Yalom. I.D., Kessler, H. (2014). *Evlilik terapisi*. Prestij yayımları. 2. Basım, İstanbul.
- Yaşar, F. (2009). *İlköğretime devam eden öğrencilerin anne-çocuk ilişkisini kabul ve reddedici algılama düzeyinin annenin evlilik doyumu ve evlilik uyumu düzeyiyle ilişkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Yavuz, K. F. (2015). Kabul ve kararlılık terapisi (ACT): genel bir bakış. *Türkiye Klinikleri Journal of Psychiatry Special Topics*, 8(2), 21-27.
- Yekta, F. F., Yaghoubi, H., Ghomian, S., & Fesharaki, M. G. (2022). Mediators for Effect of Mindfulness in Promoting Marital Satisfaction: Modeling Structural Equations in an Experimental Study. *Iranian Journal of Psychiatry*, 17(1), 72.
- Yeşiltepe, S.S. (2011). *Öğretmenlerin evlilik uyumlarının psikolojik iyi oluş ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Yıldız, M. A., & Baytemir, K. (2016). Evli bireylerde evlilik doyumu ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide benlik saygısının aracılığı. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(1).
- Yıldız, M.A., Büyükşahin-Çevik, G. (2016). Evli bireylerin evlilik doyumlarının ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *International Journal of Human Sciences*, 13(1), 227-242.
- Yılmaz, A. (2001). Eşler arasındaki uyum: Kuramsal yaklaşımlar ve görgül çalışmalar. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 4(4).
- Yogev, S., & Brett, J. (1985). Perceptions of the division of housework and child care and marital satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*, 609-618.
- Zarei, S. (2019). The mediating role of mindfulness in relation hardness and forgiveness and marital adjustment married women in Tehran. *Rooyeshe-Ravanshenasi*, 8(5), 179-186.

Ziv, A., & Gadish, O. (1989). Humor and marital satisfaction. *The journal of social psychology, 129*(6), 759-768.

Zümbül, S. (2019). Öğretmen Adaylarının Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinde Bilinçli Farkındalık ve Affetmenin Yordayıcı Rollerini. *Ege Eğitim Dergisi, 20*(1), 20-36.



## EKLER

### EK1: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

**1) Cinsiyetiniz:**

Erkek ( ) Kadın ( )

**2) Yaşınız:**

.....

**3) Eğitim Durumunuz:**

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

**4) Eşinizle Nasıl Tanıştınız:**

Görücü Usulü ( ) Arkadaşlar Aracılığıyla ( ) Aile Aracılığıyla ( ) Okulda ( )  
İnternet Aracılığıyla ( ) Tesadüfen ( )

**5) Kaç Yaşında Evlendiniz?**

.....

**6) Kaç Yıldır Evlisiniz?**

.....

**7) Kaç Çocuğunuz Var?**

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

**8) Halihazırda Bir İşte Çalışıyor Musunuz?**

Evet ( )

Hayır ( )

## EK2: EVLİLİK YAŞAMI ÖLÇEĞİ

### EVLİLİK YAŞAMI ÖLÇEĞİ

Prof. Dr. Esin Tezer

Aşağıda evlilik yaşamına ilişkin 10 cümle bulunmaktadır. Bu cümlelerden her birinin altında da "kesinlikle katılmıyorum", "katılmıyorum", "kararsızım", "katılıyorum" ve "kesinlikle katılıyorum" seçenekleri yer almaktadır. Her cümleyi dikkatle okuyunuz ve sizin evlilik yaşamınıza uyan seçeneği çarpı (X) koyarak işaretleyiniz.

1. Evlilikten beklediklerimin çoğu gerçekleşti.  
 Kesinlikle katılmıyorum       Katılmıyorum       Kararsızım  
 Katılıyorum       Kesinlikle katılıyorum
3. Evliliğimizi çok anlamlı buluyorum.  
 Kesinlikle katılmıyorum       Katılmıyorum       Kararsızım  
 Katılıyorum       Kesinlikle katılıyorum
6. Huzurlu bir ev yaşamım var.  
 Kesinlikle katılmıyorum       Katılmıyorum       Kararsızım  
 Katılıyorum       Kesinlikle katılıyorum
10. Başbaşa kaldığımız zaman benim canım hiç sıkılmaz.  
 Kesinlikle katılmıyorum       Katılmıyorum       Kararsızım  
 Katılıyorum       Kesinlikle katılıyorum

## EK3: HEARTLAND AFFETME ÖLÇEĞİ

### Heartland Affetme Ölçeği

Hayatımız boyunca, kendi davranışlarımız, başkalarının davranışları veya kontrolümüz dışındaki durumlar nedeniyle olumsuz olaylar yaşayabiliriz. Bu olumsuz yaşantıların ardından belli bir zaman geçtikten sonra, kendimiz, diğer insanlar veya yaşanan durumlar hakkında olumsuz duygu veya düşüncelerimiz olabilir. Bu tür olumsuz olaylara genel olarak nasıl tepki verdiğinizi düşününüz ve aşağıda verilen her ifadenin yanına, tarif edilen olumsuz duruma genellikle nasıl tepki verdiğinizi ifade eden sayıyı (aşağıdaki 7'li değerlendirme ölçeğine göre) yazınız. Vereceğiniz yanıtlarda doğru veya yanlış cevap yoktur. Lütfen yanıtlarınızda olabildiğince dürüst ve samimi olunuz.

**1**                      **2**                      **3**                      **4**                      **5**                      **6**                      **7**

**Beni hiç  
yansıtmıyor**

**Beni pek  
yansıtmıyor**

**Beni biraz  
yansıtıyor**

**Beni tamamen  
yansıtıyor**

- \_\_\_ İşleri berbat ettiğimde önce kötü hissetmeme rağmen zamanla kendimi rahatlatabilirim.
- \_\_\_ Hissettiğim, düşündüğüm, söylediğim ya da yaptığım olumsuz şeyler için kendimi eleştirmeyi durduramam.
- \_\_\_ Yaptığının yanlış olduğunu düşündüğüm kişiyi cezalandırmayı sürdürürüm.
- \_\_\_ Kontrol edilemeyen nedenlerden dolayı işler ters gittiğinde, onlar hakkında olumsuz düşüncelere takılıp kalırım.
- \_\_\_ Hayatımdaki kötü durumlara zamanla daha anlayışlı olabilirim.
- \_\_\_ Kimsenin kontrolünde olmayan kötü durumlarla ilgili olumsuz düşüncelerimden, eninde sonunda kurtulurum.



#### EK4: 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
4. Eşimle sarıldığımızda eşimin vücuduma dokunuşlarını (bedensel duyuları) fark ederim.	1	2	3	4	5
7. Eşimi olduğu gibi kabul ederim.	1	2	3	4	5
12. Eşime hissettiğim duygularımın; düşüncelerimi ve davranışlarımı nasıl etkilediğini fark ederim.	1	2	3	4	5

# ÖZGEÇMİŞ

Betül Sena OSMANLI

## A. EĞİTİM

Yüksek Lisans: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Aile Danışmanlığı ve Eğitimi Anabilim Dalı, Aile Danışmanlığı ve Eğitimi Bilim Dalı, Tezli Yüksek Lisans Programı Bölümü, 2023, İstanbul

Lisans: Yıldız Teknik Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü, 2018, İstanbul

## B. MESLEKİ DENEYİM

2022- Gazi Ahmet Muhtar Paşa Ortaokulu Psikolojik Danışmanı

2019-2019 Kağıthane Çözüm Koleji Psikolojik Danışmanı