



DÜZCE
ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**KİŞİLER ARASI BİLİNÇLİ FARKINDALIK: EVLİ ÇİFTLERİN
ALGILARI VE DENEYİMLERİ ÜZERİNDEN DEĞERLENDİRİLMESİ**

ZEHRA TEKEŞ

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**

**DANIŞMAN
DR. ÖĞR. ÜYESİ PINAR ÖZDEMİR**

DÜZCE, 2024

DÜZCE ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

KİŞİLER ARASI BİLİNÇLİ FARKINDALIK: EVLİ ÇİFTLERİN
ALGILARI VE DENEYİMLERİ ÜZERİNDEN DEĞERLENDİRİLMESİ

Zehra Tekeş tarafından hazırlanan tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından Düzce Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı'nda **YÜKSEK LİSANS TEZİ** olarak kabul edilmiştir.

Tez Danışmanı

Dr. Öğr. Üyesi Pınar ÖZDEMİR
Düzce Üniversitesi

Jüri Üyeleri

Dr. Öğr. Üyesi Pınar ÖZDEMİR
Düzce Üniversitesi

Prof. Dr. Mustafa KOÇ
Düzce Üniversitesi

Prof. Dr. Ali Haydar ŞAR
İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi

Tez Savunma Tarihi: 13/05/2024

BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün aşamalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tezin çalışılması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını beyan ederim.

13 Mayıs 2024

Zehra TEKEŞ

TEŞEKKÜR

Akademik hayatımda keşfetme ve öğrenme sürecimde fırsatlar sunan, bu tezin hazırlanmasında gösterdiği şefkatli desteklerinden ve yardımlarından dolayı çok değerli hocam Dr. Öğr. Üyesi Pınar ÖZDEMİR' e en içten dileklerimle teşekkür ederim.

Tüm hayatım boyunca desteğini, sevgisini ve şefkatini hissettiğim başta canım annem Fikriye TEKEŞ' e, canım babam Cuma TEKEŞ' e, canım ablam Hilal Zeynep TEKEŞ' e, kıymetli kız kardeşim Nurzahide TEKEŞ' e ve akademik hayatımda desteğini her zaman eksik etmeyen canım arkadaşlarım Zehra ÖZBEK' e ve Aybiyçe KARAHAN DARILMAZ' a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

13 Mayıs 2024

Zehra TEKEŞ

İÇİNDEKİLER

Sayfa No

İÇİNDEKİLER.....	iii
TABLO LİSTESİ	viii
KISALTMALAR.....	ix
ÖZET	x
ABSTRACT	xi
1. GİRİŞ.....	1
1.1 ARAŞTIRMANIN AMACI	2
1.2 ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ	2
1.3. ARAŞTIRMANIN SAYILTI LARI.....	4
1.4 ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI.....	5
2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	6
2.1 EVLİLİK VE AİLE.....	6
2.2 AİLE YAŞAM DÖNGÜSÜ	7
2.3 YAKINLIK.....	10
2.4 BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE TARİHSEL GELİŞİMİ.....	10
2.5 BİLİNÇLİ FARKINDALIK TEMELLİ UYGULAMALAR VE TERAPİLER....	13
2.5.1 Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı (MBSR)	13
2.5.2 Farkındalık Temelli Bilişsel Temelli Terapi (MBCT)	15
2.5.3 Diyalektik Davranış Terapisi	16
2.5.4 Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT)	16
2.5.5 Bilinçli Farkındalık Temelli Farkındalıklı Yeme Eğitimi (MB-EAT)	16
2.5.6 Farkındalık Temelli Nüksü Önleme (MBRP)	17
2.5.7 Duygu Odaklı Farkındalık Terapisi (EFMT).....	17

2.6 BİLİNÇLİ FARKINDALIĞIN TUTUMLARI.....	18
2.7 OLMA MODU VE YAPMA MODU	19
2.8 İÇSEL BİLİNÇLİ FARKINDALIK.....	19
2.9 KİŞİLERARASI BİLİNÇLİ FARKINDALIK.....	19
2.10 ROMANTİK İLİŞKİLERDE BİLİNÇLİ FARKINDALIK.....	22
2.11 ROMANTİK İLİŞKİLERDE BİLİNÇLİ FARKINDALIK İLE İLGİLİ YAPILAN ARAŞTIRMALAR.....	23
2.11.1 Türkiye’de Yapılan Araştırmalar	23
2.11.2 Yurtdışında Yapılan Araştırmalar.....	25
3. YÖNTEM	31
3.1 ARAŞTIRMANIN MODELİ.....	31
3.2 ÇALIŞMA GRUBU	32
3.3 VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	33
3.3.1 Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeği.....	33
3.3.2 Bilinçli Farkındalık Ölçeği.....	33
3.3.3 Kişilerarası Bilinçli Farkındalık: Evli Çiftlerin Algıları ve Deneyimleri Üzerinden Değerlendirilmesi Görüşme Soru Listesi	33
3.4 VERİLERİN TOPLAMASI	34
3.5 VERİLERİN ANALİZİ	34
4. BULGULAR	36
4.1 OLMA MODU	37
4.1.1 İletişim.....	38
4.1.2 Çatışma	40
4.1.3 Cinsellik	43
4.1.4 Yakınlık ve Birlikte Zaman Geçirme	45
4.1.5 Bireysel Zaman.....	51

4.2. YAPMA MODU.....	54
4.2.1 İletişim.....	54
4.2.2 Çatışma	55
4.2.3 Cinsellik	58
4.2.4 Yakınlık ve Birlikte Zaman Geçirme	59
4.2.5 Bireysel Zaman.....	61
4.3. EVLİLİKTE BİLİNÇLİ FARKINDALIĞIN OLUMLU ETKİLERİ	62
4.3.1 Duygu Düzenleme	62
4.3.2 Geleceğe Yönelik Umut ve Planlar	63
4.3.4 Bağlılık ve Yakınlık.....	64
4.3.5 Paylaşımlar Yapmak ve Birlikte Zaman Geçirmek	66
5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	68
5.1 SONUÇLAR VE TARTIŞMA.....	68
5.1.1 Sav 1. İlişkisel Alanlar	68
5.1.2 Sav 2. Kişiler Arası Farkındalığı Engelleyen Sebepler.....	70
5.1.3 Sav 3. Kişiler Arası Bilinçli Farkındalığı Sağlayan Kaynaklar	72
5.1.4 Sav 4. Kişiler Arası Bilinçli Farkındalığın İlişkiye Etkisi	74
5.2 ÖNERİLER.....	75
6. KAYNAKÇA	78
7. EKLER.....	100
EK 1. KİŞİLERARASI BİLİNÇLİ FARKINDALIK: EVLİ ÇİFTLERİN ALGILARI VE DENEYİMLERİ ÜZERİNDEN DEĞERLENDİRİLMESİ GÖRÜŞME SORU LİSTESİ.....	100
EK 2. EVLİLİK YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ	107
EK 3. EVLİLİK YAŞAM DOYUMU ÖLÇEK İZNİ	108
EK 4. BİLİNÇLİ FARKINDALIK ÖLÇEĞİ	109

EK 5. BİLİNÇLİ FARKINDALIK ÖLÇEĞİNİN İZNİ	110
EK 6. “KABUL VE KARARLILIK TERAPİSİ” UYGULAYICI SERTİFİKASI....	111
EK 7. “FARKINDALIK VE KABULLENME TEMELLİ TERAPİLER” EĞİTİMİ KATILIM BELGESİ	112
ÖZGEÇMİŞ	113



TABLO LİSTESİ

Sayfa No

Tablo 1. Çalışma Grubuna İlişkin Demografik Bilgileri.....	32
Tablo 2. Olma Modu ve Yapma Modu	36
Tablo 3. Evlilikte Bilinçli Farkındalığın Olumlu Etkileri	37



KISALTMALAR

ACT	Kabul ve kararlılık terapisi
DBT	Diyalektik davranışçı terapi
EFMT	Duygu odaklı farkındalık terapisi
MB- EAT	Farkındalık temelli yeme farkındalığı eğitimi
MBCT	Farkındalık temelli bilişsel temelli terapi
MBRP	Farkındalık temelli nüksü önleme
	Farkındalık temelli stres azaltma programı



ÖZET

KİŞİLER ARASI BİLİNÇLİ FARKINDALIK: EVLİ ÇİFTLERİN ALGILARI VE DENEYİMLERİ ÜZERİNDEN DEĞERLENDİRİLMESİ

Zehra TEKEŞ

Düzce Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Yüksek Lisans Tezi
Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Pınar ÖZDEMİR

Mayıs 2024, 112 sayfa

Bu araştırmada kişiler arası bilinçli farkındalığın evli çiftlerin algıları ve deneyimleri üzerinden değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Araştırmada nitel araştırmanın yorumlayıcı fenomenolojik deseni kullanılmıştır. Ölçüt örnekleme ve maksimum çeşitlilik örneklemeden yararlanılarak oluşturulmuş araştırmanın çalışma grubu, aile yaşam doyumu ölçeğinden düşük ve yüksek puanlar almış Duvall' in Aile Yaşam Döngüsünde ilk dört evresinde olan 14 evli kadın ve 8 evli erkek olmak üzere toplam 22 evli katılımcıdan oluşmuştur. Araştırmanın verileri derinlemesine görüşme yoluyla toplanmıştır. Araştırmanın verilerinin MAXQDA 2020 programı kullanılarak veri analizi yapılmıştır. Yapılan veri analiz sonucunda olma modu ve yapma modu ana temaları, evlilikte bilinçli farkındalığın olumlu etkileri temaları ortaya çıkmıştır. Olma modu ve yapma modu ana temalarında çatışma, iletişim, cinsellik, bireysel zaman, yakınlık ve birlikte zaman geçirme ortak temalarının olduğu görülmüştür. Olma modu ana temasında evlilikte kişiler arası bilinçli farkındalığın deneyimlenmesinde kişilerarası bilinçli farkındalığı sağlayan kaynakların, içsel bilinçli farkındalığın tutumları olduğu görülmüştür. Bu tutumlar akışa bırakmak, başlangıç ruhu (acemi zihin), kabul, deneyime açıklık, yargılamamak, gözlemlleme, anda kalabilmek, şefkat, sabır kodları olarak ortaya çıkmıştır. Evlilikte kişiler arası bilinçli farkındalığı engelleyen durumlar yapma modu olarak temalarılmıştır. Yapma modunu oluşturan kaynakların iletişim alanında -meli/malı düşünceleri, içe dönük karakterin etkisi, öfke kontrolsüzlüğü, farkında olmamak; çatışma alanında etkisiz dinleme, farkında olmamak, ruminasyon, kendine odaklanması; bireysel zaman alanında farkında olmamak, rutin olması, -meli/malı düşünceleri; yakınlık ve birlikte zaman geçirme alanında rutin olması, farkında olmamak; cinsellik alanında zorunluluk ve rutin olması, şimdiki anda olmamak kodlarının olduğu görülmüştür. Evlilikte bilinçli farkındalığın olumlu etkileri temasında evlilik ilişkisinde duygu düzenleme, geleceğe yönelik umut ve planlar, bağlılık ve yakınlık, iyi oluş, paylaşımlar yapmak ve birlikte zaman geçirmek kodlarının olduğu görülmüştür. Araştırma bulguları alan yazınında yer alan araştırmalarla destekleşmiş, tartışılmış ve yorumlanmıştır.

Anahtar Sözcükler: evlilikte bilinçli farkındalık, kişilerarası bilinçli farkındalık, bilinçli farkındalığın tutumları, ilişkisel alanlar, aile yaşam döngüsü

ABSTRACT
INTERPERSONAL MINDFULNESS: EVALUATION OF MARRIED
COUPLES THROUGH THEIR PERCEPTIONS AND EXPERIENCES

Zehra TEKEŞ

Düzce University
Graduate School of Education Department of Educational Sciences
Master of Science Thesis
Supervisor: Asst. Prof Pınar ÖZDEMİR

May 2024, 112 pages

This study aims to evaluate interpersonal mindfulness through the perceptions and experiences of married couples. The interpretative phenomenological design of qualitative research was used in the study. The study group of the research, which was formed by using criterion sampling and maximum diversity sampling, consisted of a total of 22 married participants, 14 married women and 8 married men, who were in the first four stages of Duvall's Family Life Cycle, who received low and high scores from the family life satisfaction scale. The data were collected through in-depth interviews. The data of the study were analyzed using the MAXQDA 2020 program. As a result of the data analysis, the main themes of being mode and doing mode and the positive effects of mindfulness in marriage emerged. In the main themes of being mode and doing mode, it was seen that there were common themes of conflict, communication, sexuality, individual time, intimacy and spending time together. In the main theme of being mode, it was seen that the resources that provide interpersonal mindfulness in experiencing interpersonal mindfulness in marriage are the attitudes of inner mindfulness. The situations that prevent interpersonal mindfulness in marriage were thematized as doing mode. It was seen that the codes of -should/should not thoughts, the effect of introverted character, lack of anger control, unawareness in the field of communication; ineffective listening, unawareness, rumination, self-focus in the field of conflict; unawareness, routine, -should/should thoughts in the field of individual time; routine, unawareness in the field of intimacy and spending time together; obligation and routine, not being in the present moment in the field of sexuality. In the theme of positive effects of mindfulness in marriage, it was seen that there were codes for emotion regulation in marital relationship, hopes and plans for the future, commitment and closeness, well-being, sharing and spending time together. The findings of the research were supported, discussed and interpreted with the studies in the literature.

Keywords: mindfulness in marriage, interpersonal mindfulness, attitudes of mindfulness, relational fields, family life cycle

1. GİRİŞ

Bireylerin yaşamını sürdürdüğü temel ve ana sistem olan aile sistemi, fiziksel gereksinimlerini ve psikolojik gereksinimlerini karşılayabilecek önemli tabii alanlarından biridir. Aile bireyin toplumsal yaşama katılımında hazırlık süreci sağlamasında ve aile üyelerinin sosyalleşme gereksinimlerini karşılama açısından önemli bir sosyal müessesedir (Nazlı, 2014). Aile üyeleriyle kurulan ilişkiler ve romantik ilişkiler kişiler arası ilişkilerdir (Erden- İmamoğlu, 2009). Evlilik ilişkisi ailenin zemini oluşturmaktadır (Yalçın, 2014). Yetişkin iki birey tarafından evlilik yoluyla kurulan ve oluşturulan aile yapısında evli çiftlerin aralarındaki ilişki ailenin mevcut durumlarını, aile üyelerinin birbirleriyle olan ilişkilerini ve diğer kişilerarası ilişkilerini ve ilişkilerin bağlamını etkilemektedir (Avşaroğlu, 2016; Erden- İmamoğlu, 2009). Evlilik öncesinde deneyimlenen duyguların evlilikle beraber sürdürülebilmesi, ebeveyn olmak, birliktelik ve ait olma duygusu, sosyal destek, yaşam doyumu ve iyi oluşun artması, sosyal yaşamda yeni statüler sağlaması evrensel olarak bilinen evliliğin bireylerin ilişkilerine ve bireyin öznel yaşamına olumlu etkileridir (Körük, 2019). Evlilikte kişiler arası ilişkilerin içtenliğini ve ilişkilerde bireylerin iletişimindeki paylaşımların şeklini belirlemektedir (Erden- İmamoğlu, 2009). Evlilik ilişkisinde yaşamın bütün alanlarında bireyin partnerleriyle olan paylaşım yeteneği sergilenmektedir (Çetinkaya, 2014). Bireylerin çift ilişkisinde paylaşım yeteneklerini etkileyen birçok durum ve sorun bulunmaktadır. Evlilikteki sorunların en başında çiftler arasında yaşanan iletişim sorunları, partnere yönelik yargılayıcı eylemler, partnerlerin duygularını birbirlerine iletememesi, partnerler arası iletişimde partnerini dikkate alamamak, partnerin olumsuz eylemleri, partnerini önemsememesi, şiddet, iletişim sırasında partnerini dinlememek yer almaktadır (Avşaroğlu, 2016; Eskin, 2012). İletişim, yakın ilişkilerde bireylerin ilişki kurma gereksinimlerini karşılamaktadır ve paylaşımlarını arttırmaktadır (Kaya, 2016). İletişim sorunları hem erkek partnerde hem de kadın partnerde ilişki doyumunu azaltmaktadır (Eskin, 2012). Ayrıca evlilik ilişkisinde çatışmalar, çatışmaların özellikleri, duyguların karşılıklılığı ve partnerlerin arasındaki iletişimin sürdürülebilirliği ailenin fonksiyonunu ve gelecek kuşakların iyilik halini etkilemektedir (Çetinkaya, 2014). Kişiler arası ilişkiler ve kişiler arası iletişim kavramında özellikle romantik ilişkilerde karşılıklık, kişilik özellikleri ve duygular önemli bir rol oynamaktadır (Erden- İmamoğlu, 2009; Siyez, 2016). Güncel ve yeni nesil terapiler arasında yer alan bilinçli farkındalık düşüncelerin duyguların ve eylemlerin yargılayıcı olmayan bir tutumla farkında olma halidir (Kabat - Zinn, 1996). Bilinçli farkındalık bireyin sadece içsel yaşantılarına değil bireyin kişiler arası ilişkileriyle ve iletişim

süreçlerini de odaklanmaktadır. Özellikle yakın ilişkilerde evlilikte ve ebeveynlikte etkileşim süreçlerinde bilinçli farkındalığın olumlu etkileri bulunmaktadır. Birçok araştırmada evlilikte bilinçli farkındalığın ve kişiler arası bilinçli farkındalığın etkileşim ve iletişim süreçlerinde önemli olan kavramlardan sosyal destek algısında, empatide, etkili iletişime sağladığı; evlilikte evlilik uyumunu, evlilik doyumunu, yakınlığı, evlilik ilişkisinde esenliği, evlilikte psikolojik sağlamlığı ve ilişkinin kalitesini arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır (Brown vd., 2007; Deniz ve Erus, 2021; Menvedev vd., 2020; Siegel, 2007; Whitney ve Chang, 2020). Ayrıca bilinçli farkındalık çatışmalarda iletişimi sağlama konusunda etkili bir müdahale olarak görülmektedir (Deniz ve Erus, 2021; Jones ve Joyer, 2020).

1.1 ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu araştırmanın amacı evli bireylerin ilişkileri üzerinden, evlilikte kişiler arası bilinçli farkındalık olgusuna ilişkin algılarını ve deneyimlerini ortaya çıkarıp ve romantik ilişkilerin boyutları üzerinden değerlendirmektir.

Alt amaçlar:

1. Evlilik ilişkisinde kişilerarası farkındalık nasıl yaşantılanır?
2. Evlilik ilişkisinde kişilerarası farkındalık hangi ilişki alanlarına yansır?
3. Evlilik ilişkisinde kişilerarası farkındalığı engelleyen sebepler nelerdir?
4. Evlilik ilişkisinde kişilerarası farkındalığı sağlayan kaynaklar nelerdir?
5. Evlilik ilişkisinde kişilerarası farkındalığın ilişkiye etkisi nasıl olur?

1.2 ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Romantik ilişkilerde iletişim, romantizm, çatışma çözme, sosyal destek ve farklılıkları kabul en temel kavramlardandır. Romantik ilişkilerin bu temel kavramlarını ve başka kavramları etkileyen ve etkilediği düşünülen birçok faktör bulunmaktadır. Bilinçli farkındalık kişilerarası ilişkilerde ve romantik ilişkilerde önemli faktörlerden biri olduğu görülmüş. Yurtdışında yapılan araştırmalar sonucunda bilinçli farkındalığın romantik ilişkilerde ilişkileri güçlendirdiği, çiftlerin yaşamlarındaki zorluklarla başa çıkabilmeyi geliştirdiği (Carson vd., 2004), yaşamlarında var olan sorunların çift ilişkilerini etkilemesini azalttığı (Gilepsi vd., 2015), eşler arası bağı ve bağlantıyı arttırdığı (Gambrel ve Piercy, 2015), çiftlerde var olan psikolojik sıkıntıları, somatizasyon düzeyini, eşi düşmanlığını, paranoid düşünceleri ve psikotizmi azalttığı (Vajda ve Kiss, 2016), evlilik çatışmasını azalttığı (Nasr- İsfani vd., 2018)

bulunmuş. Çiftlerde yakınlığı arttırdığı (Lord, 2017), çiftler arasında gerçekleşen tartışma esnasında öfkenin dışavurumunu ve geri çekilmeyi anlamada etkili olduğu (Beckerman ve Sarracco, 2011), çiftlerde duygusal tepkiselliği azaltıp eşler arası iletişimi daha olumlu yaptığı (Gambrel ve Keelling, 2010), ilişki memnuniyetini arttırdığı (Kahaddouma vd., 2017; Roberts vd., 2021) bulunmuş. Durumsal farkındalığın ise çiftler arasındaki tartışma esnasında iletişim kalitesiyle ilişkili olduğu ve romantik ilişkide iyi oluş düzeyinde etkili olduğu (Barnes vd., 2007), eşe karşı daha düşük düzeyde öfkelenmede etkili olduğu (Zhang vd., 2020), eşe kabulü ve ilişki doyumu ile ilişkili olduğu (Kappen vd., 2018) bulunmuş. Türkiye’de yapılan araştırmalar sonucunda bilinçli farkındalığın evlilik doyumu ve evlilikte problem çözme becerileri ile ilişkili olduğu (Boylu, 2018), evlilik uyumunu arttırdığı (Uzun, 2021), evlilikte yaşam doyumunu arttırdığı (Sipahi, 2021), algılanan romantik ilişkinin kalitesini arttırdığı (Şiraz ve Deniz, 2019), öznel iyi oluş düzeyini arttırdığı (Erus ve Deniz, 2020), evlilikte bilinçli farkındalığın evlilik doyumunu (Deniz vd., 2019), çift ilişkilerinde mükemmeliyetçilik azaldıkça bilinci farkındalığın artıp ilişki doyumu (Satıcı, 2018), kişilerarası bilinçli farkındalığın evlilikte uyumunu (Erus, 2019), evlilik doyumunu (Aydoğan, 2021), evlilikte bilinçli farkındalığın evlilik doyumunu (Emrahoğlu, 2021; Güleç, 2020) yordamaktadır.

Evlilik; düşünce, duygu, kişilik gibi birçok çeşitliliği barındıran kompleks bir yapısı olan ve birçok yönü olan bir duygusal ilişki şeklidir. Bu duygusal ilişkide sevgi, bağlılık, ilgi ve yakınlık duygularının devam ettirilmesi gerekir (Demirsoy, 2017). Çift ilişkilerinde çatışma çözme, yakınlık ve kişilik önemli konular arasında yer almaktadır. Özellikle yeni evli çiftler olarak tanımlanan grupta yer alan çiftler için şimdi ve gelecekte sorun olabilecek konular arasında çiftlerde yakınlık ve çatışma çözme yer almaktadır (Canel, 2011). Bir evlilikte yakınlık ve bağlılık mutlaka olması gereken özelliklerdir (Demirsoy, 2017). Nichols’ a (2005) göre evlilikte eşlerin uygulaması gereken hayati derecede önemli olan temel görevleri vardır. Nichols’ın (2005) tanımladığı temel görevler, çiftler için önemli olan çatışma çözme ve yakınlık konularıyla ilişkilidir. Bağlılık, iletişim, çatışma ve uzlaşma, önemseme, sözleşme bu temel görevlerdir. Bağlılık görevi, çiftlerin tatmin edici bir şekilde duygusal ve sadık olarak evliliği devam ettirmesini ve ebedileştirmesine yönelik niyetleridir. İletişim görevi, eşlerin birbiriyle manaları sözsüz ya da sözlü biçimde paylaşabilme kabiliyetidir. İletişim görevi her zaman iyileştirici olamaz sadece ilişkide iletişimi ve sağlayan ilişkiyi güçlendiren bir araçtır. Çatışma ve uzlaşma görevi, eşlerin ilişkilerinde yaşamış oldukları beklenen uyuşmazlıkları ve acıları

anlamlandırıp baş edebilme becerisidir. Sözleşme görevi, eşlerin açık, kapalı veya varsayılan beklentilerin oluşturduğu kümelerdir. Önemseme görevi ise eşleri birbirine kenetleyen duygusal bir bağlılıktır (Nichols, 2005). Bireylerin kişilik özelliklerindeki farklılıklardan dolayı aşkı yaşama durumu, aşkı algılaması ve aşkı tanımlaması bireyler arasında farklılık göstermektedir (Tarhan, 2014). Evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık kavramı eşler arasında yakınlık, çatışma çözme ve kişilik açısından önemli konuları içeren çiftlerin iletişim süreçleri ve etkileşim süreçleriyle ilgilenmektedir (Erus, 2019). Kişilerarası bilinçli farkındalık, iletişim sürecinde yargılayıcı tavıra bürünmeden, tepkisiz o anın özelliklerine, kendisine ve karşısındaki bireye yönelik farkındalıktır (Pratscher vd. , 2017). Kişilerarası etkileşim olarak kısaca tanımlanan kişilerarası bilinçli farkındalık ilişkilerin kalitesini arttırmaktadır (Pratscher vd. , 2017). Yakın ilişkilerde bilinçli farkındalık uygulamaları kişilerarası işleyişi etkileme, yakın ve sevgi dolu bir ilişki oluşturma ve farkındalığı artırma gücüne sahiptir (Duncan, 2009). Kişilerarası bilinçli farkındalık bireyin, duygularını, beklentilerini ifade etmede; partnerlerin birbirlerini yargılayıcı olmadan ifade etmesi; çatışmalarda dürtüsel cevaplar vermeden partnerini anlaması, çatışmaların azaltılması daha çözümçül bir ilişki geliştirmek amaçlanmaktadır. Araştırmada evli çiftlerde kişilerarası bilinçli farkındalık kapsamında evlilikte önemli olan kişilik, yakınlık ve çatışma çözme konularına da değinilecektir.

Yurtdışında ve Türkiye’de romantik ilişkilerde bilinçli farkındalık literatürde yeni ve gelişen bir kavramdır. Yurtdışında Carson vd., (2009), Vajda ve Kiss’ in (2016) ve Nasr –Isfahani vd. (2018) gibi birçok araştırmacı romantik ilişkilerde bilinçli farkındalıkla ilgili yapılan araştırmalarında daha çok program geliştirerek deneysel araştırmalar yapıldığını nadiren de olsa nitel araştırmalar yapıldığı görülmektedir. Türkiye’ de evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalıkla ilgili yapılan ilk araştırmalar arasında Erus’ un (2019) doktora tezi yer almaktadır. Yapılan diğer araştırmalar ise Erus’ un (2019) doktora tezi, Deniz vd. (2019) makale çalışması, Sipahi’ nin (2020) yüksek lisans tezi, Batum’un yüksek lisans tezi (2020), Uzun’ un (2021) yüksek lisans tezi, Emrahoğlu’ nun (2021) yüksek lisans tezidir. Türkiye’de ise romantik ilişkilerde bilinçli farkındalıkla ilgili yapılan araştırmaların yetersiz olduğu ve yapılan araştırmaların nicel çalışmalar olup nitel çalışmaların olmamasından dolayı literatürde büyük bir boşluğun kapatılacağı düşünülmektedir.

1.3. ARAŞTIRMANIN SAYILTILARI

1. Katılımcıların soruları içtenlikle yanıtladıkları varsayılmaktadır.

1.4 ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

1. Araştırmanın verileri Şubat 2023 ile Mayıs 2023 tarihleri arasında sınırlıdır.
2. Katılımcıların yaşadıkları Erzurum, Yalova, Kocaeli, Sakarya, Mardin, İstanbul, Balıkesir ve Ardahan şehirleri ile sınırlıdır.
3. Araştırmanın örneklem grubu 14 kadın ve 8 erkek katılımcı ile sınırlıdır.
4. Araştırmanın sonuçları katılımcıların yarı yapılandırılmış görüşme sorularına verdikleri yanıtları ile sınırlıdır.



2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1 EVLİLİK VE AİLE

Aile ilişkileri ve evlilik ilişkileri yakın ilişkiler kapsamında yer almaktadır (Kızıldağ, 2019). Evlilik, iki yetişkin tarafından kurulan romantik ilişkilerini toplumsal, hukuki, kültürel ve dini normlar gereğince nikâh akdi sonucunda yasal statü kazanan bir anlaşmadır (Körük, 2019; Özgüven, 2020). Yetişkin bireyler genellikle yaşantılarını paylaşmak, aşk, ebeveyn olmak, cinsellik, hayat arkadaşı isteği, ait olma ihtiyacı, dini inançlar, evliliği merak etmek ve ekonomik düzen sağlamak gibi birçok nedenden dolayı evlenmektedir (Kızıldağ, 2019; Özgüven, 2020). Aile, üyelerden oluşan kişilerarası bir sistem olarak tanımlanmaktadır (Dallos ve Draper, 2012). Özgüven (2020) ise aileyi açık ve sosyal sistem olarak tanımlamıştır. Kişilerarası sistem olan ailede bireyler sosyalleşme yoluyla birbirlerini etkilemektedir. Ayrıca aileler bulundukları sosyal çevreden de etkilenmektedir. Ailedeki her bir üyenin belli rolleri ve bu rollere bağlı olarak sorumlulukları bulunmaktadır. Aileler kendi içinde farklı dinamiklere ve hususi özelliklere sahiptir. Ailede de evlilikte olduğu gibi yasalara, hukuki yaptırımlara ve sosyal kurallara dayalıdır (Özgüven, 2020). Kuralların ve yaptırımların haricinde de aile sisteminde üyelerin kendi aralarında mahrem sözleşmelere, üyeler arasında güç ve rol paylaşımlarına da sahiptirler (Özabacı ve Erkan, 2022). Sistem olan ailenin sağlıklı olduğuna dair bir takım göstergeleri bulunmaktadır. Bir ailenin birbirlerine yönelik bağlılıklarının olması, sözlü ya da sözsüz davranışlar ile birbirlerine takdir etmesi, birlikte kaliteli zamanlar geçirmek için çabasının ve isteğinin olması, mizahın varlığı, özgürlük, esnek kurallar, bağlılık, ortaklık ve ekip ruhunun benimsenmesi, gelişimsel krizlerde ya da durumsal krizlerde baş etme becerisine sahip olunması, sosyal destek algısının sağlanması, aile üyelerinin rollerinin belirgin ve belli olması sağlıklı ailelerin göstergeleridir (Aksaray, 2018; Nazlı, 2014; Özabacı ve Erkan, 2022). Ayrıca aile sisteminde bireyler ailenin diğer üyeleri ile yakınlık ihtiyacını, anlam ihtiyacını ve güç ihtiyacını karşılamaktadır (Nazlı, 2014). Aile sisteminin gerekli işlevlerden oluşması gerekmektedir. Aile sisteminde cinsel ve koruyucu olarak biyolojik işleve; aile yaşam doyumunun ve öz saygıyı arttırıcı, sevgi ikliminin olduğu psikolojik işleve; sosyalleşme aracı ve toplumsal yaşamda denetimi sağlama, güvenlik, paylaşma, birlikte zaman geçirme, sosyal ve siyasi statü ihtiyaçlarını karşılamada toplumsal işleve; bilişsel gelişim açısından ve yeteneklere göre yönlendirmede eğitim işlevine; nesiller arası kültürü ve dini inançları devam ettirmede kültürel işleve; ekonomik işlevi gereksinim duyulmaktadır (Kır, 2011). Bireylerin ve

ailelerin gelişim dönemleri tarihsel zamandan, bireysel zamandan ve toplumsal zamandan etkilenmektedir. Ayrıca bu zaman boyutları aile yaşam döngüsünü ve aile türlerinin oluşumunda etkili olmuştur (Gladding, 2020). Aile yapısı geçmişten günümüze kültürün, toplumun, gelişimsel krizlerin ve birçok etkenin etkisiyle değişikliğe uğramıştır. Bu değişiklikler sonucunda ortaya birçok aile türlerini ortaya çıkarmıştır. Geniş aile, çekirdek aile, ataerkil aile, anaerkil aile, tek ebeveynli aile, asker aile, çocuksuz aile, birleşmiş aile, yaşlı aile, çift kariyerli aile, parçalanmış aile ve geçici geniş aile türleri gelişimsel ya da durumsal krizler sonucunda, toplumsal ve kültürel değişiklikler, biyolojik faktörler, psikolojik faktörler sonucunda ortaya çıkmıştır (Avşaroğlu, 2016; Gladding, 2020; Gül, 2022).

2.2 AİLE YAŞAM DÖNGÜSÜ

1956 yılında E. Duvall tarafından geliştirilen aile yaşam döngüsü bir sistem olan ailenin zamana bağlı değişimlerini ve gelişimlerini tanımlayan bir modeldir. Aile yaşam döngüsünde bireylerin gelişim evreleri, gelişim görevleri ve aile sistemleri etkili olmaktadır. Bireylerin yaşam döngüsü ve aile yaşam döngüsü birbirlerini karşılıklı etkilemektedir (Gladding, 2011). Aile yaşam döngüsünün evreleri ve evrelerin özellikleri belirlenirken aile olmak ve ebeveyn olmak en temel kriter olarak değerlendirilmiştir (Nazlı 2014; Özabacı ve Erkan, 2022). Aile birçok gelişimsel krizlere bağlı olarak duygusal stres ve dönemsel sorunlar yaşamaktadır. Bu duygusal stres ve dönemsel sorunlar çiftlerin romantik ilişkilerini, aile üyelerinin bağlanma stillerini ve yakınlığını etkilemektedir (Dallos & Draper, 2012). Aile yaşam döngüsü modeli ailenin işlevini ve ailede yaşanan dönemsel sorunları anlamamızı kolaylaştıran bir araçtır (Cihan, 2020; İşmen-Gazioğlu, 2022). Aile psikolojik danışmanlığı alanında önleyici çalışmaların yapılabilmesi için aile yaşam döngüsünün anlaşılması önemlidir (Baran ve Yurteri- Tiryaki, 2020). Aile yaşam döngüsü aile terapistlerinin vakalarını kavramsallaştırabilmesi için bir çerçeve sunmaktadır (Carr, 2012). Aile içinde yaşanılacak dönemsel sorunlar karşısında aile ile çalışan terapistlere farklı müdahalelerde bulunma imkanını sunmasında katkı sağlamaktadır (Özgüven, 2020). Duvall 1956 yılında ilk olarak dört evrede tanımladığı evreleri 1977 yılında sekiz evre olarak geliştirmiştir (Nazlı 2014; Özabacı ve Erkan, 2022). Aile yaşam döngüsünün evreleri ailenin dünyaya gelen ilk gelen çocuğunun yaşına göre belirlenmiştir (Özgüven, 2020).

1. Evre- Evli Eşler Evresi: Çiftler evli eşler evresinde birbirlerine bağlanmayı ve evlilikte doyumu sağlamayı çalışmaktadır. Genellikle bu evrede bulunan çiftler çocuksuzdur. Çiftler ebeveyn olmaya hazırlık sürecindedirler ya da yeni ebeveyn olmaya başlamışlardır. Çiftler bu

evrede karı ve koca rollerini üstlenmektedirler. Evli eşler evresi yaklaşık iki seneden oluşmaktadır (Baran ve Yurteri- Tiryaki, 2020; Duvall, 1977 akt Özabacı ve Erkan; Nystul, 1993 akt Nazlı, 2014). Yeni evli çiftler bu dönemde daha çok romantik körlük; özerklik; ebeveyn olmaya yönelik beklentiler; çalışma hayatı ve evlik arasında denge problemleri; köken aileden öğrenilen davranış kalıpları ve köken aileyle yaşanan sınır problemleri; yakınlık, güç ve bağılıktan oluşan gelişimsel değişimler; sınırlar, paylaşım ve cinsellik gibi birçok konuda uyum sorunlarıyla başa çıkmaya çalışır. Aile olmaya çalışılırken karşılaşılan bu uyum sorunlarından dolayı geçiş aşamalarının en zor yaşandığı ve en karmaşık evrelerden biri olarak görülmektedir (Baran ve Yurteri- Tiryaki, 2020; Demirtaş- Zorbaz, 2019; Gladding, 2011; İşmen- Gazioğlu, 2022).

2. *Evre- Çocuk Büyüten (Bebekli) Aileler Evresi:* Çiftler bu evrede ebeveyn rolleri sonucunda çocuğun bakımını üstlenmektedir. Ayrıca ebeveyn rollerini geliştirmeye ve ebeveyn rollerini diğer rolleri ile uyumlu olmasını sağlamaya çalışmaktadır. Bu evrede bulunan ailelerin çocuklarının takvim yaşı otuz ay ve üstündedir. Çocuk büyüten aileler evresinde ailelerde karı, koca, anne, baba ve çocuk rolleri bulunmaktadır. Bu dönemde birincil görevi ebeveynlik olan çiftler daha çok anne- baba tutumları konusunda çatışma yaşamaktadırlar (Baran ve Yurteri- Tiryaki, 2020; Duvall, 1977 akt Özabacı ve Erkan; Nystul, 1993 akt Nazlı, 2014). Çift ilişkisinde ilişki doyumu bu evrede azalma gösterebilir (İşmen- Gazioğlu, 2022). Ayrıca bu dönemde aileler ekonomik sorumluluklara bağlı zorluklar yaşamaktadırlar (Gladding, 2011).

3. *Evre- Okul Öncesi Çağında Çocuğu Olan Aileler Evresi:* Ebeveyn olan çiftler okul öncesi çağındaki çocuklarının hızlıca gelişimleri gerçekleştiği için gereksinimlerine, ilgilerine, kişilik özelliklerine önem verir ve uyum sağlamaya çalışır. Bu dönemde çiftler tekrardan ebeveyn olabilirler. Çiftler tekrardan ebeveyn oldukları ve bakımını üstlendikleri çocuk sayısı arttığı için zaman yönetimi ve kendilerine zaman ayırmada bu evrede sıklıkla sorunlar yaşamaktadırlar. Okul öncesi çağında çocuğu olan ailelerde karı, koca, anne, baba, çocuk ve kardeş rolleri bulunmaktadır (Baran ve Yurteri- Tiryaki, 2020; Duvall, 1977 akt Özabacı ve Erkan; İşmen- Gazioğlu, 2022; Nystul, 1993 akt Nazlı, 2014).

4. *Evre- Okul Çağı Çocuğu/ Çocukları Olan Aileler Evresi:* Okula başlayan çocuklarından dolayı aile, diğer aileler ve aile sistemleriyle uyumlu çalışmaya odaklanmaktadır. Çocuklar birey olarak sadece okulla değil diğer sosyo-kültürel alanların içine dahil olmaya başlamaktadır. Bu evrede çocuğu olan ebeveynlerin çocuklarının takvim yaşı 6-12 yaş

arasındadır. Bu dönemdeki aile rolleri tıpkı okul öncesi çağında çocuğu olan aileler evresindeki rollere devam etmektedir (Duvall, 1977 akt Özabacı ve Erkan; Nystul, 1993 akt Nazlı, 2014).

5. *Evre- Ergenlik Döneminde Çocuğu/ Çocukları Olan Aileler Evresi:* Aile ve aile üyeleri için en önemli stres faktörü ergenlik dönemi ve bu döneme bağlı uyum sorunlarıdır. Aile ve aile üyeleri ergenlik dönemi uyum sağlamaya çalışmaktadır (Gladding, 2011). Çocuk ergenlik döneminde kendi cinsel ve sosyal rollerini keşfetmeye başlamaktadır. Çocuğun sosyal hayatına, romantik ilişkilerine ve çalışma hayatına hazırlık sürecidir. Bu evrede aileler sorumluluk ile özgürlük arasında bir denge oluşturmaya çalışmaktadır. Ebeveynlerin çocuklarının takvim yaşı 12-18 yaşa arasındadır (Duvall, 1977 akt Özabacı ve Erkan; İşmen- Gazioğlu, 2022; Nystul, 1993 akt Nazlı, 2014; Özgüven, 2020). Bu evrede olan çiftler hem çocuklarının hem de ebeveynlerinin bakımını üstlendikleri için sandviç kuşağı olarak tanımlanmaktadır (Gladding, 2011). Çiftlerin evlilikten aldığı doyumun en çok azaldığı ve aile içi çatışmaların sık sık yaşandığı evredir (Baran ve Yurteri- Tiryaki, 2020; İşmen- Gazioğlu, 2022).

6. *Evre- Çocukların Evden Ayrılması Evresi:* Çocukların evden ayrılması evresinin en önemli stres faktörü çocukların fiziksel ve duygusal olarak evden ayrılmasıdır (İşmen- Gazioğlu, 2022). Ebeveynler çocuklarının bağımsız bir birey olarak üniversite eğitimi, askerlik, çalışma hayatı ya da evlilik gibi çeşitli nedenlerle evden ayrılmasına uyum sağlamaya çalışmaktadır. İlk çocuk evden ayrılmıştır. Son çocuğun ise evden ayrılmasına hazırlanıyorlardır. Bu dönem boş yuva olarak da adlandırılmaktadır (Doğan- Bulut ve Asan, 2020). Aileye yeni üyeler katılmaya başlamaktadır. Böylece ebeveynler büyükanne ve büyükbaba gibi yeni rolleri üstlenmektedir. Kardeşler ise hala, teyze, amca, dayı gibi yeni roller üstlenmektedir. Çocukların evden ayrılması evresinde çocuklar gelişim evrelerine göre genç yetişkinlik dönemindedir (Duvall, 1977 akt Özabacı ve Erkan; Nystul, 1993 akt Nazlı, 2014). Eğer çiftler bu dönemde yaşanan uyum sorunlarıyla sağlıklı baş edebilirlerse bu dönem çiftler için ikinci balayı dönemi olarak adlandırılmaktadır (İşmen- Gazioğlu, 2022). Ayrıca birçok ruh sağlığı çalışanı bu dönemi ebeveynlik sonrası dönem olarak adlandırmaktadır (Demirtaş- Zorbaz, 2019).

7. *Evre- Orta Yaşlı Ebeveynler Evresi:* Ebeveynler yıllar sonra yeniden baş başa kalmaya başlamışlardır. Tekrardan evliliklerini gözden geçirirler. Emeklilik sürecine hazırlık dönemidir (Duvall, 1977 akt Özabacı ve Erkan; Nystul, 1993 akt Nazlı, 2014). Bu dönemde çiftler genellikle bedensel değişimler ve sağlık sorunları yaşamaya başlarlar (Baran ve Yurteri- Tiryaki, 2020).

8. *Evre- Yaşlı Aile Üyeleri Evresi*: Eşlerden birinin ölümü sonucunda yaşanan kayıp ve yalnızlıkla başa çıkmaya çalışır. Birey fiziksel enerjideki azalmalara, yaşlılığa ve emekliliğe uyum sağlamaya çalışmaktadır (Duvall, 1977 akt Özabacı ve Erkan; Gladding, 2011; Nystul, 1993 akt Nazlı, 2014). Bu evrenin en önemli stres faktörleri yakınlarının (eşi, akrabaları ve arkadaşları) ölümü ve kronik hastalıklardır (Gladding, 2011; İşmen- Gazioğlu, 2022). Bu dönemde kaygı ve umutsuzluk duyguları yoğun yaşanmaktadır (Baran ve Yurteri- Tiryaki, 2020).

2.3 YAKINLIK

Yakın ilişkiler bilişsel yakınlık, duygusal yakınlık, fiziksel yakınlık, davranışsal yakınlık ve duygusal bağlılık boyutlarından oluşmaktadır (Kara, 2019; Solmuş, 2011). Bağlılık boyutu diğer boyutları etkileyen en önemli boyuttur. Duygusal bağlılık, birey partneriyle olan ilişkisini devam ettirme isteğidir. Bilişsel yakınlık, ilişkileri boyunca bireyin partneriyle beraber birbirlerine paylaşımlarda bulunması, hedefleri ve değerleri hakkında bilgi edinmesidir. Fiziksel yakınlık boyutu, birey partneriyle olan ilişkisinde fiziksel yakınlaşmalardır. Davranışsal yakınlık boyutunda bireyin partneriyle etkinlikler planlamaları, etkinlikleri uygulamaları ve bu etkinlikler esasında beraber vakit geçirmeleridir. Duygusal yakınlık boyutu, partnerlerin birbirlerine yönelik duygularını candan, belirgin ve şeffaf bir şekilde duygularını paylaşması ve duygularında farkındalıkları edinmesidir (Kara, 2019). Romantik ilişkilerde doyumu ve uyumu etkilemektedir. Yakınlık boyutlarından doyum elde edildikçe partnerlerinin fiziksel temaslarından duyulan hazzı artan, birlikte daha fazla zaman geçirmeyi isteyen, beraber ortak duygularını yaşayan, fikirlerini açıkça paylaşan, partnerler arasında koşulsuz güveni hisseden ve daha iyi empati kurabilen çiftlere dönüşürler. Ayrıca yakınlık boyutu bireylerin ve partnerlerinin yaşadığı çaresizlik, yalnızlık gibi olumsuz atfedilen birçok sorunda koruyucu rol üstlenmektedir (Solmuş, 2011).

2.4 BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE TARİHSEL GELİŞİMİ

Siegel vd., (2009)' e göre bilinçli farkındalık kavramı yeni bir kavram değildir. Bilinçli farkındalığın asıl kökeni Budist meditasyonlarına dayanmaktadır (Kabat- Zinn, 1996). Bilinçli farkındalığın kökeni semavi dinlerin dua, ibadet gibi dini ritüellerine de dayanmaktadır (Siegel, 2007). Modern bilinçli farkındalığın kökeni Amerika'ya 1970'li yıllara dayanmaktadır (Teasdale vd., 2014). Geleneksel tıpta yer alan tedavilere destek amacıyla bir kaynak olarak ortaya çıkmıştır (Shapiro vd., 1998). Modern bilinçli farkındalık acıları dindirmeyi, içsel ve

karşılıklı ilişkileri iyileştirmeyi hedeflemektedir (Monteiro vd., 2015). Pollak vd., (2019)' e göre bilinçli farkındalık yaklaşık üç bin yıldır insanların yaşadığı acıları azaltmak için kullanılan kolay gibi görünen bireylerin yaşantılarıyla bağlantı kuran bir yöntemdir. Siegel vd., (2009) tarafından bilinçli farkındalık kavramı özel bir beceri olan devamlı olarak şimdiki anda tamamen bilinçli ve farkında olma kapasitesi olarak tanımlanmıştır. Ayrıca Siegel (2007) otomatik olarak gerçekleşen bilgi akışının bilinçli bir şekilde zihne girmeye dönüşme süreci olarak tanımlamıştır. Kabat- Zinn (1996) ise bilinçli farkındalığı yargılayıcı olmayan bir tavırla her an kasıtlı olarak farkındalık olarak tanımlamıştır. Kabat Zinn (2003)'e göre bilinçli farkındalık devamlı uygulandıkça geliştirilen bir beceridir. Bishop' a ve diğerlerine göre (2004) bilinçli farkındalıkta bireyin kendi yaşantısıyla çaba sarf etmeden merak, farkındalık kalitesi, kabul ve deneyime açıklık yoluyla ilişki kurmasıdır. Bireyin kendi yaşantısıyla ilişki kurması dikkati düzenleme devamlılığıdır. Bir bilinç durumu olan bilinçli farkındalık zihin, beden, düşünce ve davranış arasındaki bir iletişim yoludur (Brown ve Ryan, 2003). Ayrıca Brown vd., (2007), bireyin o andaki mevcudiyetiyle yaşamına dikkatli katılım süreci olarak da tanımlamaktadır. Salmon vd., (2004)' e göre bireyin yaşam kalitesini arttırmaya ve sürekli kaygısını azaltmaya için bireyin yaşamındaki seçeneklerden biri bilinçli farkındalıktır. Bilinçli farkındalık, Kabat- Zinn (1996)' e göre bir teknik değildir ve var olmak için bir yoldur. Bilinçli farkındalıkta odaklanma kavramı önemlidir. Odaklanma, bir gözlem nesnesine yönelik dikkat etme ve dikkati uzun bir zaman boyunca devam ettirebilme yeteneğidir (Kabat- Zinn, 1996). Kabat- Zinn (1996) ise bilinçli farkındalığı yargılayıcı olmayan bir tavırla her an kasıtlı olarak farkındalık olarak tanımlamıştır. Bilinçli farkındalık, Kabat- Zinn (1996)' e göre bir teknik değildir ve var olmak için bir yoldur. Bilinçli farkındalıkta odaklanma kavramı önemlidir. Odaklanma, bir gözlem nesnesine yönelik dikkat etme ve dikkati uzun bir zaman boyunca devam ettirebilme yeteneğidir (Kabat- Zinn, 1996). Bilinçli farkındalığın anlayışında başkalarının değerlendirmeleriyle bireyin kendisini yargılamaması, belirginlik, esneklik, kendine özgüllük ve –mış gibi yaşamamak yer almaktadır (Gedik, 2018). Shapiro vd. (2006)' e göre bilinçli farkındalık bireyin kendini yargılayan gözlemlerden arındırıp, yeniden algılama sürecini, düşünceleri yeniden yapılandırmayı ve yeni bakış açıları kazandırmayı sağlamaktadır. Düşünceleri ve duyguları yeniden algılama süreci sayesinde sakinlik, objektiflik ve açıklık kazanılır. Yeniden algılama sürecinde birey algıladığı her duruma anbean dikkatini verebilir. Ayrıca yeniden algılama sürecinde birey değerlerinin ve önem verdiklerini keşfetmeye başlar. Böylece birey gereksinimlerine, merakına ve değerlerine uygun bir şekilde farkındalıkla

şimdiki anda uyumlu davranışları seçebilir. Bilinçli farkındalık tutum, niyet ve dikkat unsurlarından oluşmaktadır. Unsurlar bir bütün olarak aynı anda beraber gerçekleşmektedir. Niyet unsuru, bilinçli farkındalık uygulamalarının neden yapılması gerektiğini hatırlatır. Meditasyon uygulamalarında niyet öz düzenlemede etkilidir. Dikkat unsuru, bireyin şimdiki anda hem içsel yaşantılarını hem de dışsal yaşantılarını gözlemlemesidir (Shapiro vd., 2006). Dikkat unsuru, bilinçli farkındalıkta niyet ve tutum unsurlarından önce ilk olarak gerçekleştirilmesi gereken unsurdur (Atalay, 2022). Tutum unsuru ise bireyi ilgilendiren özelliklerdir (Shapiro vd., 2006). Keng vd. (2011)' e göre bilinç farkındalık iki temel unsurdan oluşmaktadır. Bu temel unsurlar: bireyin şimdiki anda yaşantısına yönelik yargılayıcı olmaması unsuru ve kabul unsurudur. Brown vd. (2007)'e ise bilinçli farkındalığın en temel unsurları farkındalık ve alıcı dikkattir. Farkındalık unsuru ise hakikate direkt ulaşabilmemiz için en yakından bağlantı kurmaktır (Brown vd.,2007). Bilinçli farkındalık, dünya çapında gelişiminde 1980'lerin başından 1990'ların sonu kadar davranışsal tıpın gözetiminde ilerlemiştir. Günümüzde ise davranışsal tıp dışında da hukuk, sağlık, ruh sağlığı, eğitim, nöro-bilim, iş dünyası, sağlıklı yaşam gibi birçok alanda gelişim göstermektedir (Monteiro vd., 2015; Siegel, 2007; Williams ve Kabat-Zinn, 2011). Dikkati azaltan teknolojik uyaranların artış gösterdiği bir dönemde bireyin günlük yaşamına uyumunu arttırdığı için bilinçli farkındalığın önemi daha da artmaktadır (Siegel, 2007). Bilinçli farkındalık ve uygulamaları, diyalektik davranışçı terapi (DBT), kabul ve kararlılık terapisi (ACT), farkındalık temelli yeme farkındalığı eğitimi (MB- EAT), farkındalık temelli nüksü önleme (MBRP), bilinçli farkındalık- bilgilendirilmiş çift terapisi, fonksiyonel analitik psikoterapi ve farkındalık temelli davranışçı terapide (MBCT) önemli bir rol oynamaktadır (Kabat-Zinn, 2003; Keng vd., 2011; Monteiro vd., 2015; Ögel, 2012; Skoranski vd., 2019). Diyalektik davranışçı terapi, kabul ve kararlılık terapisi ve farkındalık temelli davranışçı terapi bilinçli farkındalık odaklı müdahaleler kapsamında yer almaktadır (Keng vd., 2011). Ayrıca diyalektik davranışçı terapi, kabul ve kararlılık terapisi ve farkındalık temelli davranışçı terapi farkındalık yönelimli terapiler olarak adlandırılmaktadır (Monteiro vd., 2015). Bilişsel terapilerde bilinçli farkındalık odaklı müdahalelere yer verilmesiyle modern bilinçli farkındalığın tarihsel gelişimi daha da hızlanmıştır (Kabat-Zinn,2003). Modern bilinçli farkındalığın gelişmesinde klinik ortamlarda geliştirilen programlar ve geleneksel Budist bilinçli farkındalıkta olmayan seküler düşünce yaklaşımı etkili olmuştur (Chaskalson & Hadley, 2015; Monteiro vd., 2015).

Bilinçli farkındalığın ruh sağlığına olumlu etkileri bulunmaktadır. Ruh sağlığını koruyucu olan faktörler arasında bilinçli farkındalık yer almaktadır. Koruyucu faktörler içinde bir kişilik özelliği olarak kabul edilmektedir (Moyano vd., 2021). Yurtdışında yapılan birçok araştırmada psikolojik stres kapsamında yer alan ruminasyon, korku, anksiyete, özsaygı, tükenmişlik, uyku bozuklukları, obsesif ve kompulsif bozukluk, belirsizliğe tahammülsüzlük, aşırı düşünme sendromu, öz- düzenleme, problem çözme becerileri, psikolojik iyi oluş, esenlik, yaşam doyumu, iş doyumu, algılanan yaşam stresi, iş performansı, erteleme davranışı, iletişim, içsel öznel yaşantılar, nevrotik kişilik, olumsuz düşünceler, düşünce kalıpları, metabilşsel düşünme becerisi, kontrol algısında, öz yeterlilik, duygusal işlev bozukluğu, duygu düzenlemeye bağlı amaca yönelik davranışlara eğiliminde, aleksitimi, duyguları bastırma ve duygulardan kaçınma, tepkiselliği azaltma, sigara bağımlılığı, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu gibi konularda bilinçli farkındalığın ruh sağlığına olumlu etkileri olduğu sonucuna ulaşılmış (Aktepe ve Tolan, 2020; Anama- Green, 2020; Brown vd., 2007; Brown ve Ryan, 2003; Gillihan, 2020; Keng vd., 2011; Kabat- Zinn, 1993; Mesmer- Magnus vd., 2017; Moyano vd., 2021; Roemer vd., 2015; Siegel, 2007). Ayrıca yaygın anksiyete bozukluğu gibi birçok ruhsal bozukluk bireyin kişilerarası alanında sorunlara neden olmaktadır. Bilişsel davranışçı terapi gibi birçok terapinin bazen yetersiz olduğu vakalarda bilinçli farkındalık uygulamalarının ruhsal bozukluklarının kişilerarası alanda yarattığı birçok sorunu azalttığı, kişilerarası alandaki işlevlerini arttırdığı ve kişilerarası ilişkileri iyileştirdiği sonucuna ulaşılmış (Mesmer- Magnus vd., 2017; Millstein vd., 2015).

2.5 BİLİNÇLİ FARKINDALIK TEMELLİ UYGULAMALAR VE TERAPİLER

2.5.1 Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı (MBSR)

Ruh sağlığı alanında bilinçli farkındalık çalışmalarının öncüsü olan Jon Kabat- Zinn (1982) tarafından kronik ağrısı olan hasta bireylere yönelik 10 hafta boyunca haftada bir kez iki saatlik farkındalık temelli stres azaltma programı (MBSR) sağlık alanında bireylerin hem zihinlerindeki hem de bedenlerinde kronik acıları keşfetmek, azaltmak, dindirmek, yüzleştirmek ve strese müdahale amacıyla geliştirilmiştir (Teasdale vd., 2014; Kabat- Zinn, 1982; Kabat- Zinn, 2003; Keng vd., 2011). Ayrıca farkındalık temelli stres azaltma programı bireyin somatik kaynaklarına yönelik davranış ve duyum farkındalığını geliştirmeye yöneliktir (Brown vd., 2007). Günümüzde kronik hastalıkları olan bireyler dışında sosyal hayatında stresli durumlar yaşayan bireyler tarafından da tercih edilmektedir (Karremans vd., 2017). Farkındalık

temelli stres programı psikiyatrik hastalar, aktif olarak madde bağımlılığı devam eden, travma sonrası stres bozukluğu tanılı ve intihar riski olan bireylerin farkındalık temelli stres azaltma grubuna katılımcı olması uygun değildir (Atalay, 2022). 10 hafta boyunca haftada bir kez iki saat boyunca gerçekleştirilen bu programın içeriğinde nefes farkındalığı, beden taraması, hatha yoga pozları ve mindful hareket bulunmaktadır (Kabat- Zinn, 1982; Atalay, 2022). Bilinçli farkındalıkta farkındalık meditasyonu uygulamaları arasında oturma meditasyonu temel uygulamalarından biridir (Bishop vd., 2004). Program devam ederken verilen ev ödevleri kapsamında hastalar haftada altı gün kırk beş dakika boyunca uygulanacak sesli rehber eşliğinde uygulamalar yaptılar. Geliştirilen bu program sonucunda hastaların sadece kronik ağrılara değil psikiyatrik semptomları iyileştirdiği, öz düzenlemeyi sağladığı ve iç kaynakların geliştirdiği sonucuna ulaşılmış. Gelişen iç kaynaklar arasında derinleşen kişisel iç görüşler, sabır, şimdiki anı deneyimleme, stresli durumlarda farkındalıkla baş etme becerileri ve bireyin kendisini rahatlatabilme becerisi yer almaktadır (Kabat- Zinn,1982). Farkındalık temelli stres programının birinci haftasında katılımcılara otomatik pilot kavramını ve otomatik pilot modundan nasıl çıkılacağı öğretilmektedir (Chaskalson & Hadley, 2015). Programın ikinci haftasında katılımcılara nefes alma meditasyonları öğretilmektedir. Ayrıca ikinci hafta gerçekleştirilen oturumda bireyin kendisine ve çevresine yönelik algıları da ele alınmaktadır (Atalay, 2022). Üçüncü haftada katılımcılar mindful hareket ile bedeninde farkındalığı gözlemler. Dördüncü haftada katılımcı tepkilerini yönetme kapsamında deneyimlerine daha geniş bir bakış açısıyla gözlemlemeyi ve stresle baş etmeyi öğrenir. Beşinci haftada katılımcılar yaşamındaki birçok şeyi akışa bırakmayı deneyimlemeyi öğrenmektedir. Altıncı haftanın sessizlik günü oturumunda katılımcılar duygularının ve düşüncelerinin zihinsel bir olay olduğunu anlamlandırmaya başlamaktadır. Yedinci haftada katılımcılar mindful iletişim kapsamında stresli durumlarda stresle olan ilişkisini tanımladıktan sonra bu ilişkiye nezaket tutumu ile davranmayı öğrenmektedir. Sekizinci haftasında ise katılımcılar bilinçli farkındalıkla yaşamayı tamamen yaşamlarına uygulamaya başlamaktadırlar (Atalay, 2022; Chaskalson & Hadley, 2015). Farkındalık temelli stres programında bilinçli farkındalığın deneyimler, düşünceler, duygular ve duyular yönleri bulunmaktadır (Chaskalson & Hadley, 2015). Programda özellikle bilinçli farkındalık meditasyonlarının dikkate yönelik olmasının öz düzenlemeyi sağladığı, yaşam doyumunu, yaşam kalitesini, yapılan işin verimini ve öz şefkati arttırdığı sonucuna ulaşılmış (Brown vd., 2007; Kabat- Zinn,1982; Kabat- Zinn, 2003; Keng vd., 2011). Hipertansiyonu düzenlediği sonucuna ulaşılmış (Kabat-Zinn, 1993). Program

sonucunda katılımcıların deneyimsel farkındalığı gelişmiştir (Monteiro vd., 2015). Program sonucunda kronik ağrısı olan hasta bireylerin ağrılarında, hastalık bulgularında eşlik eden psikiyatrik tanılarında, duygu-durum bozukluklarında, ruminatif eğilimlerinde ve stres düzeyinde önemli ölçüde azalmalar görülmüş (Kabat- Zinn,1982; Chaskalson ve Hadley, 2015). Ayrıca başka araştırmalar sonucunda programın bireylerin vücudundaki enfeksiyonu azaltıp bağışıklık sistemini güçlendirmesinde etkili olduğu bulunmuş (Atalay, 2022). Programda uygulanan birçok farkındalık uygulaması Budist öğretilerden oluşturulmuştur (Chaskalson ve Hadley, 2015). MBSR' nin grup terapisi olduğuna yönelik yaygın bir mit bulunmaktadır. MBSR grup terapisi olarak değil kurs formatında geliştirilmiş tıbbi tedaviyi tamamlayıcı klinik bir çalışmadır (Kabat- Zinn, 2003;Salmon vd., 2004). Grup programları içerisinde destekleyici bir program olmanın yanı sıra aynı zamanda tamamlayıcı ve önleyici bir programdır (Atalay, 2022). Farkındalık temelli stres azaltma programı günümüzde dünya çapında klinik araştırmalar arasında en yaygın olan programlardan biridir (Chaskalson ve Hadley, 2015).

2.5.2 Farkındalık Temelli Bilişsel Temelli Terapi (MBCT)

1990'lı yıllarda ise Teasdale, Williams ve Segal tarafından tekrarlayan depresyonun nüksetmesini önleyen farkındalık temelli bilişsel temelli terapi (MBCT) geliştirildi (Teasdale vd., 2014). Depresyonun nüksünü önlemek için 8 haftalık geliştirilen bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programı (MBCT) doğu felsefesi ile bilişsel davranışçı terapinin buluşmasıdır (Collard 2013). MBCT, bilişsel terapiden bazı özellikler almış olsa da kendine has bazı özellikler taşımaktadır (Segal vd., 2002). Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi en başta depresyon, kronik ağrıda, kanser gibi kronik hastalıklarla baş etmede, anksiyete bozukluklarında, stres, öfke yönetimi, öz kısıym fikri olan bipolar vakalarında, sağlık kaygısında, fibromiyaljide, yeme bozukluklarında, kronik yorgunluk sendromunda, emekli olan bireylerde, sedef hastalığında, yakın ilişkilerde, uyku bozukluklarında, otizimli bireylerin ebeveynleri ve bakım verenlerin baş etme becerilerinde ve psikozda etkili olduğu sonucuna ulaşılmış (Collard 2013; Teasdale vd., 2014). Farkındalık temelli bilişsel terapide bireyin ruh sağlığını etkileyen ruminatif eğilimlerine, bilişsel aktiviteye, yapma ve olma haline, yaklaşma ve kaçınma durumlarına müdahale edilmektedir (Atalay, 2022). Araştırmacılar bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapinin depresyonun tekrar etme ihtimalini yaklaşık yirmi hafta kadar ertelediği sonucuna ulaşmış (Williams vd., 2008). Araştırmacılar tarafından katılımcıların sınıf ya da grup ortamında bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapiye katılımının

depresyonun tekrar etme ihtimalini azaltmada daha da etkili olacağı düşünülmektedir (Williams vd., 2008). Farkındalık temelli bilişsel terapinin, farkındalık temelli stres azaltma programından önemli farkı daha seküler bir yaklaşımı benimsemiş olmasıdır (Chaskalson ve Hadley, 2015).

2.5.3 Diyalektik Davranış Terapisi

Diyalektik davranış terapisi diğer farkındalık temelli uygulamalar ve terapilere göre daha uzun sürelidir. Tedavi sürecinin ilk aşaması bir yıldır. Terapi sürecinde danışana beceri eğitimi verilmektedir. Ayrıca terapi sürecinde hem bireysel hem de grupla uygulamaları bulunmaktadır. Daha çok yeme bozuklukları yeme bozuklukları tanılı, dürtü kontrol problemleri yaşayanlara ve borderline kişilik bozukluğu tanılı bireylere diyalektik davranış terapisi uygulanmaktadır (Brown vd., 2007). Diyalektik davranış terapisinde bilinçli farkındalık müdahalelerinin özellikle borderline kişilik bozukluğu tanılı bireylerin duygu düzenlemelerinde yaşadığı sorunlara yönelik müdahalelerde etkili olduğu sonucuna ulaşılmış (Keng vd., 2011). Özellikle diyalektik davranış terapisinde bilinçli farkındalık müdahalelerinin öz kontrolü arttırdığı buna bağlı olarak da bireyin kendine zarar verme davranışlarının, madde ve sigara bağımlılığının, öz kırım davranışlarının azaldığı ve tıkanırcasına yeme davranışlarının azaldığı sonucuna ulaşılmış (Brown vd., 2007). Ayrıca diyalektik davranış terapisi romantik ilişkilerde yaşanan şiddet problemine müdahale etmede etkilidir (Claus, 2009 akt., Gambrel ve Keeling, 2010).

2.5.4 Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT)

Steven Hayes tarafından 1980'li yıllarda ilişkisel çerçeve kuramının etkisiyle kabul ve kararlılık terapisi ortaya çıkmıştır (Harris, 2022). Bilinçli farkındalık temelli bilişsel davranışçı terapiler arasında yer alan kabul ve kararlılık terapisi, bireyin kabul etmesine, seçmesine ve sonrasında bireyin davranışa geçmesine odaklanılır (Harris, 2022; Ona, 202). Ayrıca kabul ve kararlılık terapisinde değerler kavramı önemli bir rol oynamaktadır (Ona, 2021). Kabul ve kararlılık terapisi ve farkındalık temelli bilişsel terapi, diyalektik davranış terapisi uygulanan bireylere göre ruh sağlığından daha sağlıklı olan bireylere ve stresli yaşam olayları yaşayan bireylere uygulanmaktadır (Brown vd., 2007).

2.5.5 Bilinçli Farkındalık Temelli Farkındalık Yeme Eğitimi (MB-EAT)

MB- EAT kurumsal açıdan klinik ve geleneksel bilinçli farkındalığın pratiklerinden, yeme bozuklukları araştırmalarından ve öz- düzenleme modelinden oluşturulmuştur (Kristeller vd.,

2013). Bilinçli farkındalık temelli farkındalıklı yeme, otomatik pilot durumunda beslenmemeyi, tok olmayı, besinden alınan hazzı arttırmayı ve beslenmeyi olumsuz bir baş etme becerisi olmaktan çıkarmayı hedeflemektedir (Köse, 2021). Farkındalıkla yeme çalışmalarında çocuklara, ergenlere ve yetişkinlere yönelik beden tarama egzersizleri, nefes farkındalıkları, beş duyu çalışmaları, açlığa ve tokluğa yokluğa yönelik duygu çalışmaları ve beslenme eğitimi uygulamaları yer almaktadır (Gayosa vd., 2021). Araştırmalar sonucunda MB-EAT'ın bireylerin besinlerle ilgili duygularının ve davranışlarının düzenlenmesinde, aşırı yeme ataklarını azaltmada, duygusal beslenmeyi azaltmada, enterferansı ve disinhibisyonu azaltmada, kompulsif yeme bozukluğunda, hızlı beslenme alışkanlıklarında, beden algısı bozukluğunda, sezgisel yemede, beslenme alışkanlıklarını düzeltmede, kalori alımını azaltmada ve zayıflamada etkili olduğu bulunmuştur (Kristeller vd., 2013; Gayosa vd., 2021; Bush vd., 2014; Köse, 2021). Bilinçli farkındalık temelli farkındalıklı yemenin her bireye ve her gruba uygun olmadığı bulunmuştur. Özellikle böbrek hastalığı tanısı alan bireylerde, anoreksiya nevroza tanısı almış bireylerde ve diyabet tanısı almış bireylerde bilinçli farkındalık temelli farkındalıklı yemenin zarar verici etkileri bulunabilmektedir (Köse, 2021).

2.5.6 Farkındalık Temelli Nüksü Önleme (MBRP)

1985'te Marlot ve Gordon tarafından oluşturulan MBRP, madde bağımlısı olup başlangıçta ayakta tedavisi uygulandıktan sonra bireylerin madde kullanımının tekrarlanmaması ve bireyin maddeyi aşermemesi amacıyla bilinçli farkındalık uygulamalarını ve bilişsel davranışçı terapisinin birleştirilmesi sonucundan geliştirilmiş sekiz haftalık bir tedavi protokolüdür (Penberthy vd., 2013; Bowen vd., 2014; Vadivale ve Sathiyaseelan, 2019). Farkındalık temelli nüksü önleme programı, madde bağımlısı bireylerin madde kullanımının azalmasında ve depresyon belirtilerinin azalmasında etkilidir (Witkiewitz ve Bowen, 2010).

2.5.7 Duygu Odaklı Farkındalık Terapisi (EFMT)

Gayner tarafından geliştirilen duygu odaklı farkındalık terapisi, bireyin içsel deneyimlerinde yaşamış olduğu çatışmalara ve bitirilmemiş işlere odaklanmaktadır. Bireylerin deneyimlerinin güçlendirilmesi, geliştirilmesi ve bireyin yaşamını daha iyi yollar oluşturmaları hedeflenmektedir (Gayner, 2019).

2.6 BİLİNÇLİ FARKINDALIĞIN TUTUMLARI

Bilinçli farkındalık bazı temel tutumlardan oluşmaktadır. Temel tutumlar bilişsel ve duygusal özellikleri bulunmaktadır (Shapiro ve Schwartz, 2000). Bilinçli farkındalık uygulamalarında temel tutumlar uygulamaların değerini uzun süreli belirlemektedir. Farkındalık uygulamaları sırasında da temel tutumlar bilinçli olarak ortaya çıkması gerekmektedir. Tutumlar bir bütün içinde birbirlerini etkilemektedir (Kabat- Zinn, 2013). Bu tutumlar: yargılamamak, sabır, acemi zihin (başlangıç ruhu) , güven, cömertlik, kabullenme, çabalamamak, şefkat ve akışa bırakmaktır (Kabat- Zinn, 2013). Yargılamama tutumu, tarafsız bir şekilde, kötü ya da iyi olarak etiketlendirmeden, gruplandırmadan ve değerlendirmeden gözlemlemektir (Shapiro & Schwartz, 2000; Kabat-Zinn, 2001). Zihinde hatırlananları yargılamayan bir bakış geliştirip tanıma çabasıdır. Bu tutum şimdiki anı bariz şekil yaşamayı kolaylaştırmaktadır (Kabat- Zinn, 2001). Acemi zihin (başlangıç ruhu) tutumunu Kabat- Zinn (2013) yeni başlayan zihin olarak kısaca tanımlamaktadır. Temel beklentilerden arındırmayı hedefleyen bu tutumda birey daha önceden deneyimlediği durumu, nesneyi ya da olayı ilk defa ve istekli bir şekilde gözlemlemesidir (Kabat- Zinn, 2013). Bilinçli farkındalık uygulamalarında en önemli tutum acemi zihin tutumudur. Sabır tutumu, bireyin kendisinin ya da başkalarının deneyimlediği olayların kendiliğinden ilerlemesine müsaade etmesidir (Shapiro & Schwartz, 2000). Kabat-Zinn (2001) ise sabır tutumunu olayların kendi zamanın meydana geleceğini bilmek ve anımsamak olarak tanımlamaktadır. Sabır, insan zihninin bir seçeneğidir ve birey bedenine ve zihnine yönelik sabır tutumunu da kabul eder (Kabat-Zinn, 2001; Kabat- Zinn, 2013). Bütün bilinçli farkındalık pratiklerinde sabır tutumu bulunmaktadır (Atalay, 2022). Güven tutumu, bireyin kendisine ve öz düzenleme sürecine güven duymasıdır (Shapiro ve Schwartz, 2000). Güven duygusu, deneyimlenen olayları anlamlandırılmasında ya da anlamlandırılmamasında her koşulda bireyin kendine yönelik inanç sistemindeki itimatıdır (Kabat- Zinn, 2001). Kabullenmek tutumu, bireyin deneyimlerini gözlemleyip koşulsuz kabul etmesidir (Shapiro ve Schwartz, 2000). Akışa bırakmak tutumu, bireyin düşüncelere, deneyimlerine ve duygularına bağlı olmamasıdır (Shapiro ve Schwartz, 2000). Ayrıca akışa bırakmak tutumu bir düşünceye, duruma ya da görüntüye sıkı sıkı bağlı kalmak yerine, bu durumların kendiliğinden gelişmesine gönüllü olarak salıverme eylemi olarak tanımlanmaktadır (Akçakanat ve Köse, 2018). Çabalamamak tutumu, bireyin sonuca, başarıya ve amaca yönelik yoğunlaşmamasıdır (Shapiro ve Schwartz, 2000). Kabat- Zinn (2001) ' e göre deneyimlenen bir olayın ya da performansın zihin ve beden bütünlüğüyle olduğu gibi oluşmasıdır. Bu tutumu gerçekleştirebilmesi için

bireyin anda kalabilmesi gerekmektedir (Atalay, 2022). Şefkat tutumu, bireyin kendisinin ve başkasının yaşadığı acıyı fark etmesi, anlaması ve acıyı deneyimlemesidir. Öz- şefkat, kendine yönelik şefkati kabul etmek ve başkalarına yönelik şefkat sunabilmek olmak üzere şefkat ele alınmaktadır (Atalay, 2022). Cömertlik, farkındalık uygulamalarını güçlendirmek için önem tutumlardan biridir. Bireyin içsel süreçlerinde barındırdığı kendini kabul gibi özelliklerini kabul edip kişilerarası ilişkilerinde bu özelliklerini paylaşmasıdır (Kabat- Zinn, 2001). Ayrıca bu temel tutumlar haricinde zarar vermeme, nezaket, bağışlayıcılık, minnettarlık, hoşgörü, soğukkanlılık ve sempatik neşe tutumları da bulunmaktadır (Kabat- Zinn, 2013).

2.7 OLMA MODU VE YAPMA MODU

Dziak' a göre bireyler günlük hayatında yapma modu ve olma modu olmak üzere iki ruh halini deneyimlemektedir (Dziak, 2019; akt Bakır, 2021). Önemli kavramlardan biri olan yapma modu ruh hali bireyin zihni –meli/-malı düşünceleri ile şimdiki anda yaşananlar arasında yaşantıların karmaşasıdır (Bulut, 2021). Yapma modu günlük yaşamı kolaylaştırdığı ve devam ettirdiği gibi farkında olmadan deneyimlemiş olduklarına (otomatik pilot) temas etmesidir (As ve Babayiğit, 2023; Ögel, 2012; akt Albayrak, 2015). Olma modu ruh hali varlık modu olarak tanımlanmaktadır (Bulut, 2021). MBCT bireyin olma modu ruh halini desteklemektedir (Bakır, 2021).

2.8 İÇSEL BİLİNÇLİ FARKINDALIK

Kohlenberg vd., (2015) içsel bilinçli farkındalığı geleneksel olan farkındalık olarak tanımlamıştır. Geleneksel farkındalıkta dikkat ve şimdiki an olarak tam bilince ulaşmaya çalışmaktadır (Moyano vd., 2021).

2.9 KİŞİLERARASI BİLİNÇLİ FARKINDALIK

Araştırmacılar bilinçli farkındalığın önemli bir işlevi olan sosyal ve kişilerarası alan boyutunun araştırmalarında ihmal etmişlerdir (Khoury vd., 2020). Kişilerarası bilinçli farkındalık ise içsel bilinçli farkındalığın bireyin sosyal yaşamındaki etkileşimlerinde yargılamalarını, farkındalıklarını ve tepkiselliğini açıklamada eksik kaldığı için oluşturulmuştur (Erus ve Deniz, 2018). Bilinçli farkındalık bireyin hem kendini hem de başkalarını fark etmesini ve görmesini sağlamaktadır. Birey böylece kendisinin ve başkalarının ihtiyacını karşılamaya başlamaktadır (Alidina, 2010). Kişilerarası bilinçli farkındalıkta kişilerarası etkileşim sürecinde açık olan bir eğilimle hem kabul hem alıcılık yaklaşımlarını benimsemektedir (Moyano vd., 2021). Etkileşim

sürecinde bireyin karşısındaki bireyi ilk defa gördüğünü, işittiğini ve tanıştığını zihninde tasarlayarak günlük yaşamda uygulama yapmasıdır (Gillihan, 2020). İlişkisel bilinçli farkındalığı, içsel bilinçli farkındalıktan ve MBSR' den ayıran farkı diğer bireylere yönelik farkındalığı odak noktası olarak belirlemesidir (Falb & Pargament, 2012). Kişilerarası bilinçli farkındalık konusunda daha önceden yapılan araştırmaların kişilerarası etkileşimde beden rolünün ihmal edilmiştir (Khoury vd., 2022). Diğer bireylere yönelik farkındalıkta beden duyuları ve duygusal tepkiler önemlidir. Kişilerarası ilişkilerde iletişim ve empatiyle ilgili becerilerin geliştirilmesi hedeflenmektedir (Falb & Pargament, 2012). Kişilerarası iletişim sürecinde bilinçli farkındalık önemli bir rol oynamaktadır. (Wrench vd., 2020). Kişilerarası bilinçli farkındalık, alıcı konumunda olan kişinin hem kendi hem de karşısında bulunan bireyin bedenindeki duyularının, duygularının, düşüncelerinin, ruh halinin, beden dilinin, ses tonunun ve deneyimlerinin şimdiki anda farkında olmasıdır (Pratscher vd., 2018). Wrench vd.'e (2020) göre kişilerarası bilinçli farkındalıkta iletişim esneklik, derin dinleme ve farkındalıkla konuşmak unsurlarını içermelidir. Bu unsurların sonucunda bireyler tepkilerini farkında dinleme sayesinde farkında ve anbean bir şekilde tepkilerini düşünmeden veremezler (Pratscher vd., 2018). Bilinçli farkındalık kişilerarası boyutta etkin dinleme becerisini geliştirmektedir (Duncan vd., 2009). Kişilerarası bilinçli farkındalıkta dikkatli ve derin dinlemeyi içeren gerçek bir iletişim kurulur. İletişimde alıcı kişi duygularını hissedebilmesi ve duygularını akışa bırakabilmektedir. Kişilerarası bilinçli farkındalıkta bireyler dikkatini sadece karşısındaki bireye bedenini, zihnini, kalbini odaklayarak, yargılamadan, samimi, şeffaf, nazik, derinlemesine ve otomatik düşüncelerinin farkında iletişim kurmaktadır. Ayrıca bireyler başkalarıyla iletişim halindeyken cevabını düşünmeden, beklentileri ve sorusu olmadan dinler (Alidina, 2010). Bilinçli farkındalıkla dinleme sayesinde kişilerarası ilişkilerinde bireyler göz temasını sürdürmeye, dikkatini konu üzerinde odaklamaya ve yeni bakış açıları kazanmaya çalışmaktadır. Ayrıca bilinçli farkındalığın olduğu kişilerarası iletişimde ve kişilerarası ilişkide bireylerin kişisel ve duygusal deneyimleri önemlidir (Jones ve Joyer, 2020). Kişilerarası etkileşim olarak kısaca tanımlanan kişilerarası bilinçli farkındalık ilişkilerin kalitesini arttırmaktadır (Pratscher vd. , 2017; Alidina, 2010). Ayrıca ilişkilerde zor bir durum olan farkında olma hali sürdürüldükçe ilişkilerde ödüllendirici karşılıklar başlar (Alidina, 2010). Diğer bireylere yönelik güven duygusunu, bağlantı duygusunu ve kişilerarası yakınlığı bilinçli farkındalık arttırmaktadır (Kabat- Zinn, 1993; Shapiro vd., 1998). Bilinçli farkındalık temelli kişilerarası süreç grup müdahaleleri kişilerarası problemleri azaltmaktadır (Byrne vd., 2013).

Bilinçli farkındalık bireylerin diğer bireylerle daha sağlıklı ilişkiler kurmasında etkili bir faktördür. Özellikle sağlıklı ilişkiler kapsamında sağlıklı bağlanma sürecinde etkilidir (Snyder vd., 2012). Yakın ilişkilerde bilinçli farkındalık uygulamaları kişilerarası işleyişi etkileme, yakın ve sevgi dolu bir ilişki oluşturma ve farkındalığı arttırma gücüne sahiptir (Duncan, 2009). Bilinçli farkındalık kişilerarası ilişkileri ve kişilerarası ilişkilerde uyumu doğrudan etkilemektedir (Siegel, 2007). Ayrıca kişilerarası bilinçli farkındalık kişilerarası ilişkilerde bireyin dışlanması sorununu azaltmaktadır (Ramsey ve Jones, 2015). Kişilerarası bilinçli farkındalık bazı ilişkileri incelemektedir. Eğitim ortamından öğretmenin öğrencisiyle ilişkisini, anne ve babanın çocuğuyla ilişkisini, iş ortamında çalışanların ilişkilerini ve eşlerin birbiriyle ilişkisini incelemektedir (Erus ve Deniz, 2020; Weigel, 2018). Kişilerarası bilinçli farkındalık en yaygın ve en çok araştırılan kişilerarası süreç ebeveyn- çocuk ilişkisini inceleyen ebeveynlikte bilinçli farkındalıktır (Khoury vd., 2022). Duncan vd. (2009) kişilerarası süreçlerden biri olan ebeveyn ve çocuğu arasındaki ilişkiyi kişilerarası bilinçli farkındalık kapsamında bilinçli farkındalıkla ebeveynliği incelemişlerdir. Ebeveynlikte bilinçli farkındalık, ebeveynin çocuğunun gereksinimlerinin farkında olması ve çocuğunun gereksinimlerini kabul etmesidir (Duncan vd., 2009). Araştırmanın sonucunda kişilerarası bilinçli farkındalıkta kabul ve farkındalıkla başkalarını dikkatli dinlemek; kendinin, çocuğunun ya da başkalarının kişiliğini, davranışlarını ve özelliğini yargılamadan kabul etmek; kendine, çocuğuna ya da başkalarına yönelik şimdiki anda duygusal farkındalık; ilişkilerinde duygu düzenleme; ebeveynin ya da bireyin kendisine yönelik öz şefkatini ve çocuğuna ya da başkalarına yönelik şefkat unsurlarını içermektedir (Duncan vd., 2009; Molloy- Elreda vd., 2019). Ayrıca araştırma sonucunda ergenlik dönemine geçiş sürecinde yaşanan madde kullanımı gibi birçok davranış sorununun iyileştirmelerin görüldüğü ve ebeveyn- çocuk ilişkisini güçlendirdiği bulunmuş (Duncan vd., 2009). Kişilerarası bilinçli farkındalığın kapsamında bulunan ebeveynlikte bilinçli farkındalık, sınıf ortamında bilinçli farkındalık ve evlilik ilişkisinde bilinçli farkındalığın içeriğinde bedene bağlı duruş, etkileşimde bulunan bireye yönelik dikkat ve farkındalık, dikkatli cevap verme, zihinden ayrılma boyutları bulunmaktadır (Khoury vd., 2022). Zihinden ayrılma boyutunda birey iletişimde olduğu diğer bireyle bütünüyle meşgul olmasıdır. Etkileşimde bulunan bireye yönelik dikkat ve farkındalık boyutunda diğer bireyin etkileşim halindeyken beden diline, beden duruşuna, sesine ve ses tonundaki değişimlere odaklanmasıdır (Khoury vd., 2022). Birey bu anlarda kendi zihni ile meşgul olmamalıdır (Medvedev vd., 2020). Bu boyut bireyin ilişkisinde uyumu arttırmaktadır. Ko-regülasyonda etkili bir boyuttur. Bedene

bağlı duruş boyutunda bireyin etkileşim sürecindeyken kendi bedenindeki, kendi duygularındaki ve kendi ruh halindeki değişimlerin farkında olmasıdır. Zihinden ayrılma boyutuyla ilişkilidir. Dikkatli cevap verme boyutunda diğer bireyi yargılamadan, tepki vermeden, nezaketli bir şekilde diğer bireyin görüşünü de dahil ederek cevap vermektir (Khoury vd., 2022). İlişkisel bilinçli farkındalık davranışçı terapi tekniklerinden bir in vivo tekniğidir (Falb ve Pargament, 2012).

Stahl ve Goldstein' a (2010) göre kişilerarası bilinçli farkındalığı geliştirebilmemiz için altı tutuma sahip olmamız gerekir. Bu tutumlar: açıklık, empati, sevgi dolu nezaket/şefkat, sempatik mutluluk ve sakinliktir. Açıklık tutumu, diğer bireylerin bakış açısıyla bakmaya açık olduğunuz, diğer kişileri ve ilişkileri yeni ve canlı/taze bulmaktır. Empati tutumu, başka bir bireyin duygularıyla özleşme niteliğidir. Bu tutumu yapabilmemiz için ilk başta kendi duygularımızı kabul edip, duygularımızı deneyimlememiz gerekir. Şefkat/merhamet tutumu, empati ile birleştiren bir özelliktir. Başka bir bireyin bulunduğu konumu anlama ve o bireyin acısını azaltma arzusudur. Tıpkı empati gibi birey kendi hüznlerini ve acılarını hayal etmelidir. Sevgi dolu nezaket tutumu, sahiden başka bir iyiliği - sağlıklı olma, zarar görmeme, korkudan kurtulma- dileğiniz özelliktir. Sempatik mutluluk tutumu, bilgelik özelliğidir. Değişimin dünyasını anlayan bir aklın dengesi ve istikrarıdır. Bu tutumda sadece nezaket ve sevgi istenilir, ihtiyaç duyulur (Stahl ve Goldstein, 2010).

2.10 ROMANTİK İLİŞKİLERDE BİLİNÇLİ FARKINDALIK

Romantik ilişkilerde bilinçli farkındalık yeni yeni gelişmekte olan bir kavramdır. Romantik ilişkilerde bilinçli farkındalıkta özellikle farkındalıkla partneri kabul etmek önemlidir. Bu kabul kavramında partnerlerin ilişkilerinde yaşanan doyumun ve ilişkide yaşanan durumlarda fark etmesi ve kabul etme beceri olarak tanımlanmaktadır. Kabul edici tutum ilişkilerde yaşanabilecek sorunlara karşı önleyici olur ya da romantik ilişkiyi iyileştirebilmektedir (Karremans vd., 2017). Ayrıca Gillihan (2020) romantik ilişkilerde bilinçli farkındalığı, bireyin romantik ilişkilerinde kendi arzusuyla deneyimleri ile ilişki kurabilme becerisi olarak tanımlanmaktadır. Romantik ilişkilerde bilinçli farkındalık birden fazla pozitif yanları olan bir gizil güçtür (Zümbül ve Okur, 2020). Romantik ilişkilerde bilinçli farkındalık güvenli bağlanma ile ilişkilidir (Saavedra vd., 2010 akt., Quinn- Nilas, 2020). Romantik ilişkilerde bilinçli farkındalık, ilişkilerin yılmazlığını, ilişkilerin esenliğini, ilişkilerin uyumunu, ilişkilerde partnerlerin yakınlığını, ilişkilerin kalitesini, ilişkinin doyumunu etkilemektedir (Brown vd.,

2007; Menvedev vd., 2020; Siegel, 2007; Whitney ve Chang, 2020). Romantik ilişkilerin ömrünü uzatmaktadır (Siegel, 2007). Evli çiftlerde partnerler arasında yaşanan çatışmalarda bilinçli farkındalığın bakış açısına göre bireyin tamamen o anda çatışma deneyiminde kalması gerekmektedir (Gillihan, 2020). Çiftlerin duygusal stresli çatışmalarında bilinçli farkındalık önemli ve faydalı bir rol oynamaktadır (Jones ve Joyer, 2020). Bireylerin partnerleri ile yaşadığı çatışmalarında bilinçli farkındalık çatışmayı durdurma ve çatışmayı sakinleştirme rolünü üstlenmektedir (Brown vd., 2007).

2.11 ROMANTİK İLİŞKİLERDE BİLİNÇLİ FARKINDALIK İLE İLGİLİ YAPILAN ARAŞTIRMALAR

2.11.1 Türkiye’de Yapılan Araştırmalar

Deniz (2017) ve Batum (2020) lisansüstü araştırmalarında evlilik ilişkisinde bilinçli farkındalık ile kişilik özellikleri ilişkisini incelemişlerdir. Deniz (2017) tarafından gerçekleştirilen araştırmada en az bir yıldır evli olan 164 katılımcının kişilik özelliklerine göre bilinçli farkındalık düzeylerinin ve evlilik doyumlarının incelenmiş. Deniz (2017) araştırmanın sonucunda göre nörotizm ve dışa dönüklük kişilik özellikleri ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında negatif anlamlı bir ilişki olduğunu, Batum’ un (2020) ise gerçekleştirdiği araştırma sonucunda evli bireylerin öz anlayışın ve kişilik özelliklerinin evlilikte bilinçli farkındalığı yordadığı sonucuna ulaşmıştır.

Boylu (2018), İstanbul’da yaşayan evli katılımcılarla gerçekleştirdiği araştırmasında evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri arttıkça evlilikte problem çözme becerisinin arttığı ve evlilik doyumunun da arttığı bulunmuştur. Deniz vd. (2019) evli bireylerin algılanan sorun çözme becerisinin ve evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın evlilik doyumunu yordadığını, Sipahi (2020) ise evli bireylerin evlilikte bilinçli farkındalık düzeyi arttıkça evlilikte yaşam doyumunun arttığı sonucu bulunmuştur. Emrahoğlu’ da (2021) evli katılımcılarla gerçekleştirdiği tıpta uzmanlık tezi çalışmasında araştırmasında katılımcıların evlilikte bilinçli farkındalık düzeylerinin evlilik doyumunu yordamaktadır. Evlilik ilişkisinde problem çözme becerisinin ve evlilikte bilinçli farkındalığın aracılık rolünün kısmi aracılık etmektedir. Bilinçli farkındalığın evlilik doyumunda etkili bir faktör olduğu görülmektedir.

Satıcı (2018) doktora tezi kapsamında gerçekleştirdiği araştırmasında üniversite öğrencisi genç yetişkinlerin ilişki doyumları üzerine bir model kurmuştur. Modelin ikinci aşamasında

gerçekleştirilen araştırma sonucunda üniversite öğrencisi genç yetişkinlerin mükemmeliyetçilik düzeyleri azaldıkça bilinçli farkındalık düzeylerinin arttıkça romantik ilişkilerindeki doyumun artabileceği sonucuna ulaşılmıştır.

Erus (2019) doktora tezi çalışmasında en az 1 yıldır evli olan katılımcının evlilik ilişkisinde bilinçli farkındalıklarını ve kişiler arası bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluşları arasında duygusal zekâ ve evlilik uyumunun aracılık rolünü araştırmıştır. Araştırmanın sonucunda hem bilinçli farkındalığın hem de kişilerarası bilinçli farkındalığın öznel iyi oluşlarını ve duygusal zekâlarını arttırdığı bulunmuş. Ayrıca kişilerarası bilinçli farkındalık evlilik ilişkisinde uyumu arttırmaktadır.

Güleç (2020) doktora tezi kapsamında geliştirdiği romantik ilişkilerde doyum modelini test etmek amacıyla bir araştırmasına gerçekleştirmiştir. İki yapısal modelde sadece ilk yapısal modelin bilinçli farkındalık romantik ilişki durumu ilişkisinde ilişki niteliği aracılık ettiği bulunmuştur. Şiraz ve Deniz (2020) tarafından gerçekleştirilen araştırmada evli bireylerin algılanan romantik ilişkinin kalitesi arttıkça evlilikte bilinçli farkındalık düzeylerinin arttırmaktadır.

Evlilikte ilişkisinde ebeveynlerin evlilikte bilinçli farkındalık üzerine alanyazının tek çalışmanın Karaağaç (2021) tarafından gerçekleştirilmiştir. Karaağaç (2021), üç ila yedi yaş arasında çocuğu olan 279 evli katılımcı ile gerçekleştirdiği araştırmasında çocukların sosyal becerileri ve ebeveynlerin evlilikte bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin anlamlı pozitif yönlü ilişkilerinin olduğunu bulmuştur. Karaağaç araştırmasının sonucunda ebeveynlerin evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığının ve ebeveynlerin ebeveynlikteki kişilerarası bilinçli farkındalığının üç ila yedi yaş arasındaki çocuklarının sosyal becerilerini yordamaktadır. Ebeveynlerin bilinçli farkındalığa sahip bireyler olmasının çocuklarının gelişiminde etkili olduğu görülmektedir.

Aydoğan (2021) en az üç senedir evli olan katılımcılarla gerçekleştirdiği yüksek lisans tez çalışmasında yirmi bir ila otuz beş yaş arasındaki katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyinde anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır. Demografik özellikler arasında yaşın etkili olabileceği araştırmacı tarafından vurgulanmıştır.

Uzun (2021) en az 1 yıldır evli olan katılımcılara doktora tezi kapsamında on hafta süresince bilinçli farkındalık temelli grupla psikolojik danışma programı gerçekleştirmiştir. Farkındalık

temelli grupla psikolojik danışma programına katılan sekiz evli çiftin evlilikte bilinçli farkındalık düzeyini arttığı sonucu bulunmuştur.

Gökçe ve Kent (2023) tarafından yapılan araştırmanın sonucuna göre eşlerden birinde işitme kaybının bulunması ya da işitme kalitesinin az olması evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeyini azaltmaktadır.

Erişgen ve Ümmet (2023) tarafından 271 evli katılımcı ile gerçekleştirilen araştırmada evlilikte bilinçli farkındalık arttıkça evli bireylerin affetme düzeylerinin arttığı ve duygu düzenleme güçlüğüne alt boyutu olan yardımlaşmayı yordadığı saptanmıştır.

2.11.2 Yurtdışında Yapılan Araştırmalar

Carson vd., (2004) tarafından gerçekleştirilen bu deneysel araştırmada romantik ilişkilerinde problem yaşamayan çiftlere farkındalık temelli stres azaltma programını değişiklikler yaparak uyarlamışlardır. Deney grubuna 8 haftalık 150 saatlik MBSR grupları ve 1 günlük tam inziva günü uygulanmışlardır. Araştırmanın sonuçlarına göre daha fazla uygulama ilişki mutluluğunu arttırmıştır. İlişki stresini azaltmıştır. Stresle başa çıkma becerileri geliştirmiştir. Farkındalık uygulamalarının oranlarının otonomi, partnerin kabulü, maneviyat, bireysel rahatlama, stres dahil olmak üzere sonuçların çoğu için iyileşmeleri öngördüğünü ve iyimserlik için anlamlı bir eğilim olduğunu göstermiştir.

Wachs ve Cordova (2007) mutlu olan 33 evli çift ile gerçekleştirdiği araştırmasında bilinçli farkındalık ile genel evlilik uyumu arasında anlamlı pozitif bir ilişki bulunmaktadır. Barnes vd., (2007) tarafından gerçekleştirilen araştırmanın sonucunda bilinçli farkındalığın romantik ilişkinin doyumuyla ilişkili olduğu bulunmuş. Ayrıca bu araştırmanın sonucuna göre bilinçli farkındalığın romantik ilişkinin iyi oluşunda önemli bir rol üstlenmektedir.

Gambrel ve Keeling (2010) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, kabul ve bilinçli farkındalık sürecinin kişilerarası ilişkilerde duygusal tepkiselliği azalttığı, eşler arasındaki iletişimin daha iyi ve iyileştirdiği sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca bilinçli farkındalığı düzeyi daha yüksek olan bireylerin kendi duygularını başka bireylere ve eşlerine ifade edebildiği ve romantik ilişkilerinde eşlerine duygu ve deneyimleriyle ilişki kurma yeteneğini arttırdığı sonucu bulunmuştur. Jones vd., (2011) gerçekleştirdiği araştırmanın sonucuna göre sürekli farkındalık ve evlilik doyumunu arasında evlilikte eşe bağlanma kısmi aracılık etmektedir. Fall ve Shankland (2021) tarafından gerçekleştirilen bu araştırmada genç yetişkin olan üniversite öğrencilerinin

romantik ilişkilerde bağlanma stilleri ile eğilimsel farkındalıkları arasında pozitif bir ilişki olduğu saptanmıştır. Haas ve Langer (2014) tarafından gerçekleştirilen araştırmada on sekiz ila kırk yaş arasındaki doksan iki katılımcının bilinçli farkındalıklarının eşler arasında eş zamanlılığı geliştirdiğini gözlemlenmiştir.

Gillespie vd., (2015) farkındalık temelli stres azaltma programının etkililiği üzerine nitel araştırma kapsamında çiftlerle yarı yapılandırılmış görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Farkındalık temelli stres azaltma programını bitiren katılımcıların farkındalık temelli stres azaltma eğitiminin yakın ilişkilerinde birçoğunda eşleriyle daha önceden yaşadıkları sorunların ilişkilerindeki etkisini azalttığını önceden var olan sorunların ilişkisel etkisinin azalmaktadır.

Khaddouma vd., (2015) tarafından gerçekleştirilen araştırmada flört ilişkisi devam eden katılımcıların araştırmanın sonuçlarına göre bilinçli farkındalığın tutumlarından iç deneyimi gözlemleme ve yargılamama tutumlarının ilişki doyumu ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkide aracılık ettiği bulunmuş. Ayrıca bu araştırmanın sonucuna göre bilinçli farkındalığın daha yüksek düzeyde cinsel doyumla ilişkilidir.

Gambrel ve Piercy (2015) araştırmasında ilk defa ebeveyn olacak çiftler için dört hafta boyunca süren ebeveynliğe bilinçli farkındalıkla geçiş programı kapsamında ilişki geliştirme programı uygulamışlardır. Programda ilk defa ebeveyn olacak çiftlere kişilerarası uyum, iletişim alıştırmaları ve bakış açısı anlama etkinlikleri yoluyla öğretilmeye amaçlanmıştır. Programın sonucunda katılımcıların kabul ve bilinçli farkındalık düzeylerinin arttığı ve çift ilişkilerinde eşlerin birbirlerine olan duygusal bağın daha da arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmada ayrıca çiftlerle yarı yapılandırılmış görüşmeler gerçekleştirilmiş. Bu görüşmeler sonucunda ortaya çıkan temalardan biri de çift ilişkilerinde iyileşmeler temasıdır. Kendiniz için olumlu değişiklikler temasının çift ilişkileriyle ilgili olan alt teması partnerdeki olumlu değişikliklerin farkına varmaktır. İkinci ana tema olan çift ilişkisinde gelişmeler temasının alt temaları partnerinizle var olmak ve derinden bağlanmak, partner için daha fazla sevgi ve takdir hissetmek ve ifade etmek, karşılıklılık ve birlikte çalışmak, partnerin perspektif farkındalığını ve partneri ve ilişkiyi kabul etmesini anlamak ve desteklemek, partneri ile daha doğrudan, uyumlu ve derin iletişim ve partner ile çatışmayı daha etkili çözmektir. Yarı yapılandırılmış görüşmeler sonucunda katılımcılar partnerleriyle daha derinden bağlantı kurabildiklerini, partnerleriyle işbirliği yapabildiğini, partnerlerinin bakış açısını görebildiklerini, daha kolay

iletişim kurabildiklerini, aralarındaki çatışmaları yönetebildiklerini, partner ve ilişki dinamiklerini daha bilinçli ve kabullenebildiklerini hissetmişler.

Shargh vd., (2016) araştırması sonucunda MBCT' nin evlilik doyumunu ve çiftlerin ruh sağlığını olumlu etkilediği bulunmuştur. Ayrıca araştırma sonucunda tüp bebek tedavisinde iyileştirici bir faktör olduğu bulunmuştur. Masrour- Javedani vd., (2017) İran'da tüp bebek tedavisi görmekte olan çiftlerle sekiz oturumda yüz yirmi dakika boyunca gerçekteşirdiği araştırmanın sonuçlarına göre MBCT' nin kadınlarda psikolojik yılmazlığı arttırdığı ve çiftlerin depresyon, stres ve kaygı düzeylerini azalttığı bulunmuştur. Bilinçli farkındalığın tüp bebek tedavisinde bireylerin hem üreme sağlığında hem de ruh sağlığında etkili olduğu görölmektedir (Masrour- Javedani vd., 2017; Shargh vd., 2016).

Vajda ve Kiss (2016) tarafından gerçekteşirilen araştırmada romantik ilişkileri iyi işleyen çiftlerde farkındalık eğitiminin ilişkisel faydalarını ve bireysel faydalarını araştırılmış. Çiftlerde uygulanan farkındalık eğitiminin ve meditasyon eğitiminin deney grubunda yer alan katılımcılarda psikolojik sıkıntıyı, somatizasyonu, düşmanlığı, psikotizmi ve paranoid düşünceyi önemli ölçüde azaltmış görölmüş. Özellikle erkeklerde partnerlerin stres düzeylerinde iyileşme görölmüş. Ayrıca romantik ilişkileri iyi olarak işleyen çiftlerin stres düzeyini azaltmakta ve psikolojik iyi oluş düzeyini artırmakta ön destek olduğu saptanmıştır.

Forster (2017) tarafından gerçekteşirilen araştırmanın sonucunda bireysel yaşam doyumunun bilinçli farkındalık ve ilişki kalitesi arasındaki ilişkiye kısmi aracılık ettiği bulunmuş. Lord (2017) tarafından gerçekteşirilen araştırmanın sonucuna göre bilinçli farkındalığın çift ilişkilerinde yakınlığı arttırmaktadır. Zamir vd., (2017) tarafından gerçekteşirilen bu araştırmada eşleri Irak' ta veya Afganistan'daki askeri çatışmalara katılmış çiftlerin aktör-partner karşılıklı bağımlılık analizi sonucunda, daha fazla farkındalık düzeyinin bireyin kendisinin ve eşinin daha yüksek evlilik kalitesiyle ilişkili olduğu bulunmuştur.

Khaddouma vd., (2017) araştırmasında tek eşli flört ya da evli çift olarak romantik ilişki yaşayan bireylerin farkındalık temelli stres azaltma programına katılan ve katılmayan partnerlerin farkındalık temelli stres azaltma programın romantik ilişkilere etkisi incelenmiştir. Araştırmanın sonucuna göre farkındalık temelli stres azaltma programına katılan partnerlerin bilinçli farkındalığın ve ilişki doyumun tüm boyutlarında önemli ölçüde gelişmiştir.

Nasr- Isfahani vd., (2018) gerçekleştirilen araştırmada evli çiftlerde bilinçli farkındalık ve kabule dayalı psikolojik danışmanlığın kültürlerarası olan ilişkilerin evlilik çatışması üzerindeki etkilerini araştırılmışlar. 8 hafta boyunca 90 dakika süren oturumlarda psikolojik danışmanlık uygulanmış. Psikolojik danışmanlık sürecinde uygulanan programda oturumlarda etkileşim ve iletişim kalıpları, şefkat, farkındalık, acı, dikkat, romantik ilişki için yaşam felsefesi ve değerler, kabul kavramları ve tekniklerine odaklanılmıştır. Uygulan psikolojik danışmanlık sürecinde uygulanan programın sonucunda katılımcıların önemli düzeyde evlilik çatışmalarının azaldığı sonucuna ulaşılmıştır.

Farshidmanesh ve diğerleri (2019) eş tükenmişliği yaşayan otuz altı katılımcı ile deneysel bir araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırma bir kontrol grubundan ve iki deney grubundan oluşturmuştur. Birinci deney grubunda yer alan kadın katılımcılar doksan dakika süren sekiz oturum boyunca duygu odaklı terapi eğitimini katılmışlardır. İkinci deney grubunda yer alan kadın katılımcılar ise doksan dakika süren sekiz oturum boyunca bilinçli farkındalık eğitimini katılmışlardır. Araştırmanın sonucunda eş tükenmişliği yaşayan duygu odaklı terapi eğitimine kadın katılımcıların ve eş tükenmişliği yaşayan bilinçli farkındalık eğitimine katılan kadın katılımcıların çift mutluluklarının, romantik ilişkilerinde bağlılıklarının ve yakınlıklarının arttığı bulunmuştur.

Keshavarz- Afshar vd., (2020) katılımcı kırk yeni evli olan çiftle gerçekleştirdiği araştırmasında MBCT' nin çiftlerin boşanma isteğini azaltmasında ve yaşam kalitelerini arttırmada etkili olduğu görülmüştür. Heidarpour- Eskandri ve diğerleri (2023) duygusal boşanma yaşayan yirmi katılımcı ile deneysel bir araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırma bir kontrol grubundan ve iki deney grubundan oluşturmuştur. Birinci deney grubunda yer alan kadın katılımcılar doksan dakika süren dokuz oturum boyunca duygu odaklı terapi eğitimini katılmışlardır. İkinci deney grubunda yer alan kadın katılımcılar ise doksan dakika süren dokuz oturum boyunca bilinçli farkındalık eğitimini katılmışlardır. Araştırmanın sonucunda duygusal boşanma yaşayan bireylerde duygu odaklı terapinin ve bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programının etkili olduğu bulunmuştur. Sadoughi vd., (2019) evliliğini sonlandırmaya karar veren ve hukuki süreç başlatan katılımcı on beş çift ile gerçekleştirdiği araştırmasında MBCT' nin çiftlerin iletişim kalıplarına ve aile fonksiyonlarına olumlu etkisinin olduğunu vurgulamaktadır.

Gesell vd., (2020) romantik ilişkisi olan katılımcılarla gerçekleştirilen bu araştırmanın sonucuna göre pozitif problem çözmenin, bilinçli farkındalık ve romantik ilişkinin kalitesi,

bilinçli farkındalık ve ilişki doyumu ve bilinçli farkındalık ve cinsel doyum arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir. Lenger vd., (2019) araştırmanın örneklemini erken dönemde bulunan gençler ile yaşlılar oluşturmuştur. Bilinçli farkındalığın yaşlı bireyler için genç bireylerden daha fazla ilişki doyumuyla ilgilidir. Ismaeilzadeh ve Akbari (2020) tarafından gerçekleştirilen araştırmada evliliklerinde çatışma yaşayan çiftlerde MBCT' nin evlilik doyumunu ve cinsel öz-yeterliliği arttırmada etkili olduğu bulunmuştur. Rosales-Villacrés vd., (2021) tarafından genç yetişkin bireylere yönelik 8 haftalık kabul ve kararlılık terapisinin ve bilinçli farkındalığın entegre edilmesi ile yakın ilişkilerde bilinçli farkındalık ve kabullenme programı oluşturulmuştur. Programın yakın ilişkilerde kaçınmayı ve kaygıyı azaltmada; psikolojik esnekliği ve psikolojik iyi oluşu arttırmada etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Ghochani vd., (2020) evlilik dışı ilişkilerde (aldatma) travma sonrası stres bozukluğunu araştırmak amacıyla hem kabul ve kararlılık terapisi hem de farkındalık temelli bilişsel terapiyi çalışmasında dahil ederek yarı deneysel bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Araştırmanın sonucunda deney grubunda bulunan yirmi dokuz çiftin kombine çift terapisiyle (CCT) aldatma kaynaklı travma sonrası stres bozukluğunun etkilerini azaltmada, çiftlerin yakınlığı geliştirmede etkili olduğu bulunmuştur. Zheng vd., (2021) tarafından gerçekleştirilen araştırmanın sonucuna göre, çalışan eşin eşine yönelik bilinçli farkındalığının evde özgün olan duygusal etkileşimlerini artırdığı ve bu etkileşimler sonucunda da ev ortamındaki aile üyelerinin aile doyumunun artmasında etkili olduğu görülmüştür.

Karremans vd., (2020) tarafından gerçekleştirilen bu araştırmada romantik ilişkisi olan katılımcılara gündelik rehberli on dakikalık farkındalık egzersizleri veya gündelik rehberli on dakikalık gevşeme egzersizlerini iki hafta boyunca her gün uygulatmışlar. Katılımcıların ve eşlerinin, sadece farkındalık uygulamaları sonucunda ilişkinin iyi oluşunu önemli ölçüde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. May vd., (2020), tarafından gerçekleştirilen araştırmanın sonuçlarına göre günlük 15 dakikalık bilinçli farkındalık meditasyonlarının sadece meditasyon konusunda acemi olan bireylerin romantik ilişkilerinde eşlerinin olumsuz etkilerini azalttığı bulunmuştur.

Quinn- Nilas (2020) durumsal farkındalık ve romantik ilişkiler üzerine 28 akademik yayını inceleyip meta- analiz araştırması gerçekleştirmiştir. Araştırma sonucunda daha yüksek bilinçli farkındalığa sahip olan bireylerin romantik ilişkilerinde daha fazla doyum elde etmektedir.

Karremans vd. (2017) tarafından geliştirilen modelde romantik ilişkilerde farkındalığın rolü incelenmiş ama araştırmanın bulguları daha sonuçlanmamıştır.



3. YÖNTEM

3.1 ARAŞTIRMANIN MODELİ

Araştırma nitel araştırma olarak gerçekleştirilmiştir. Nitel araştırma, bütüncül bir bakış açısıyla katılımcıların doğal ortamında gerçekleştirilen ve bireylerin algılarını, olgularını, deneyimlerini inceleyen araştırmadır (Gürbüz ve Şahin, 2017). Araştırmanın deseni fenomenolojik desendir. Fenomenolojik desen, farkında olduğumuz ancak derinlemesine ve ayrıntılı bir anlayışa sahip olmadığımız olgulara odaklanmaktır (Yıldırım ve Şimşek, 2012, s.72). Fenomenolojik desende katılımcıların olgulara yönelik deneyimlerini ve manalarını açıklamak için araştırmacı görüşme yoluyla veri kaynaklarına ulaşır (Yıldırım ve Şimşek, 2012; Büyüköztürk vd., 2018). Fenomenolojik desen yaşanmış olan bilinçli bireysel deneyimlerin ortak özelliklerini incelemektedir. Bireysel deneyimlerdeki ortak özellikleri anlamlandırabilmek ve somutlaştırabilmek için verilerde bazı ipuçları bulunmaktadır (Starks ve Trinidad, 2007; Balls, 2009, akt. Connelly, 2010). Fenomenolojik desen yorumlayıcı ve betimsel olmak üzere ikiye ayrılmaktadır (Connelly, 2010). Yorumlayıcı fenomenolojik desen, bizzat olaylarla değil olayları deneyimlemiş bireylerin bakış açılarıyla olayları anlamlandırmasını inceler (Smith, 2004, akt. Çolak ve Gençöz, 2020). Araştırmacı fenomenolojik desende dinleyici rolündedir (Starks ve Trinidad, 2007). Araştırmacı verileri gözlem, görüşme ya da hikâyeler yoluyla toplamaktadır (Connelly, 2010). Fenomenolojik desende oluşturulmuş nitel araştırmalarda belli bir amaca göre seçilmiş en az beş en fazla yirmi beş katılımcıdan oluşmaktadır (Toraman- Turk, 2023).

3.2 ÇALIŞMA GRUBU

Tablo 1. Çalışma Grubuna İlişkin Demografik Bilgileri

Rumuz	Cinsiyet	Yaş	Meslek	Eğitim Düzeyi	Yerleşim Yeri	Evlilik Süresi
K1	Kadın	24	Ameliyathane Hemşiresi	Ön Lisans	Mardin	2 Yıl
K2	Kadın	40	Hemşire	Lisansüstü	Erzurum	10 Yıl
K3	Kadın	28	Moleküler Biyolog	Lisansüstü	Erzurum	2 Yıl 6 Ay
K4	Kadın	25	Psikolojik Danışman	Lisans	Yalova	1 Yıl
K5	Kadın	24	Üniversite Öğrencisi ve Özel Öğretmen	Ortaöğretim	Yalova	2 Yıl 8 Ay
K6	Kadın	43	Ev Hanımı	Lisans	Ardahan	11 Yıl
K7	Kadın	34	Mozaik Sanatçısı	Lisans	İstanbul	10 Yıl 6 Ay
K8	Erkek	35	Psikolog	Lisans	Mardin	2 Yıl
K9	Erkek	29	Yazılımcı	Lisans	İstanbul	1,5 Yıl
K10	Erkek	22	Güvenlik Görevlisi	Ortaöğretim	Yalova	2 Yıl 8 Ay
K11	Kadın	39	Ev Hanımı	Ortaöğretim	İstanbul	15 Yıl
K12	Kadın	28	Psikolojik Danışman	Lisansüstü	Balıkesir	5 Yıl
K13	Kadın	27	Çocuk Gelişimi Öğretmeni	Ön Lisans	Yalova	4 Yıl
K14	Kadın	31	Ofis Elemanı	Ön Lisans	Yalova	8 Yıl
K15	Kadın	36	El Sanatları Emekçisi	Ortaöğretim	İstanbul	12 Yıl
K16	Kadın	31	Ev Hanımı	Ön Lisans	İstanbul	9 Yıl
K17	Erkek	51	Psikolojik Danışman	Lisans	Yalova	16 Yıl
K18	Kadın	28	Memur	Ön Lisans	Yalova	1 Yıl
K19	Erkek	29	Psikolojik Danışman	Lisans	Yalova	3 Yıl
K20	Erkek	48	Öğretmen	Lisans	Yalova	25 Yıl
K21	Erkek	32	Metalürji ve Malzeme Mühendis	Lisans	Sakarya	3 Yıl 9 Ay
K22	Erkek	30	Psikolojik Danışman	Lisansüstü	Kocaeli	2 Yıl

Araştırmanın örneklem yöntemi, amaçlı örnekleme yöntemlerinden biri olan ölçüt (kriter) örnekleme olarak belirlenmiştir. Amaçlı örnekleme, araştırmanın konusu ve araştırmanın amacına en uygun olacak katılımcılar araştırmacı tarafından belirlenmesidir (Arslanoğlu, 2016). Ölçüt örnekleme, bazı özellikleri karşılayan katılımcıların araştırmaya dahil edildiği örnekleme yöntemidir (Büyüköztürk vd., 2018). Çalışma grubunda yer alan katılımcılar Duvall' in aile yaşam döngüsünün ilk dört evresi kriterine bağlı olmasına karar verilmiştir. İlk dört evre çiftlerin hem evliliğe yönelik hem de ebeveyn olmaya yönelik uyum sorunları, çiftler arasında yetersizlik, benliğin ayrılaşmaması ve kök aile problemleri açısından riskli evrelerdir (Nazlı, 2014). Araştırmanın ikinci kriteri ise evlilik yaşam doyumundan ve bireyin günlük yaşamında deneyimlediği bilinçli farkındalığından elde edilmiş düşük puanlar ve yüksek puanlar olarak

belirlenmiştir. Evlilik yaşam doyumu ölçeğinden (Çelik, 2014) ve bilinçli farkındalık ölçeğinden (Özyeşil vd., 2011) düşük puan alan katılımcıların ve yüksek puan alan katılımcıların araştırmaya dahil edilerek araştırmada maksimum çeşitlilik sağlanması amaçlanmıştır.

3.3 VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

3.3.1 Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeği

Evli bireylerin evlilik sürecinde doyumlarını ve evlilik sürecindeki streslerini ölçmek amacıyla geliştirilen Evlilik Yaşam Doyumu ölçeği Çelik (2014) tarafından Türkçe' ye uyarlaması yapılmıştır. Çelik (2014) tarafından Türkçe' ye uyarlaması yapılan Evlilik Yaşam Doyumu ölçeği tek boyuttan, beş maddeden ve yedili likert tipinden (1- Kesinlikle katılmıyorum, 7- Kesinlikle katılıyorum) oluşmaktadır. Evlilik Yaşam Doyumu ölçeğinin Türkçe' ye uyarlanma çalışmaları sonucunda Cronbach Alpha katsayısı .85 olarak bulunmuştur (Çelik, 2014).

3.3.2 Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Ölçeğin orijinali Brown ve Ryan tarafından 2003 yılında bireylerin günlük yaşamlarındaki deneyimlerindeki bilinçli farkındalığı ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin orijinali 15 maddeden ve altılı likert tipinden oluşmaktadır. Özyeşil vd. tarafından Türkçe' ye uyarlaması yapılan bilinçli farkındalık ölçeği tek boyuttan, on beş maddeden ve altılı likert tipinden (1- Hemen hemen her zaman, 2- Çoğu zaman, 3- Bazen, 4- Nadiren, 5-Oldukça Seyrek, 6- Hemen hemen hiçbir zaman) oluşmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı .80 bulunmuştur (Özyeşil vd., 2011).

3.3.3 Kişilerarası Bilinçli Farkındalık: Evli Çiftlerin Algıları ve Deneyimleri Üzerinden Değerlendirilmesi Görüşme Soru Listesi

Yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Katılımcılara ilişkilerine dair sorular sorulmuştur. Evlilik ilişkisi bütün boyutlarıyla araştırılmıştır. Sorularda hem bireyin içsel yaşantısı hem de partnerinin içsel yaşantısına dair algıları ortaya çıkarılması amaçlanmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşme soruları rehberlik ve psikolojik danışmanlık alanında Yıldız Teknik Üniversitesinde ve Düzce Üniversitesinde görev alan dört akademisyen tarafından incelenmiş ve uzman görüşü alınarak geliştirilmiştir. Alınan önerilerden sonra gerekli düzeltmeler yapılmıştır. Sonda sorular ihtiyaç doğrultusunda sorulmuştur. Öncelikle katılımcıların algıları ve düşünceleri yönlendirilmeden alınmıştır.

3.4 VERİLERİN TOPLAMASI

Görüşme, nitel araştırmalarda katılımcıların bakış açılarını, deneyimlerini anlamada bire bir iletişim yoluyla verilerin elde edilmesi ve birincil veri kaynağı olmasından dolayı önemli bir yer edindiği için en yaygın veri toplama araçlarından biridir (Punch, 2011; Gürbüz ve Şahin, 2017). Yarı yapılandırılmış (odaklanmış) görüşmeler; alan taraması, grup ve derinlemesine görüşmeler olarak üçe ayrılmaktadır (Punch, 2011). Yarı yapılandırılmış görüşmede araştırmacı katılımcıya yönelik soracağı konuya yönelik sorulardan oluşan bir görüşme rehberini görüşmeden önce hazırlamalıdır. Yarı yapılandırılmış görüşme rehberi araştırmada işlevsellik kazandırmaktadır (Gürbüz ve Şahin, 2017). Veriler katılımcılardan derinlemesine görüşme yoluyla toplanmıştır. Derinlemesine görüşme yoluyla araştırma konusunun birçok yönü detaylı incelenir ve daha çok açık uçlu sorularla detaylı yanıtlara ulaşılır (Tekin, 2006). Derinlemesine görüşmede görüşmeci katılımcıyı teşvik edici rolü üstlenerek katılımcıların gözlemlerine, deneyimlerine, duygularına ve bilgilerine ayrıntılı ulaşılır (Baş, Usta ve Uyar, 2008; Tekin, 2006). Görüşmeci, araştırmada zengin bulgulara ulaşabilmek ve yanlış anlaşılmalara en aza indirmek için görüşme esnasında katılımcıya esnek olmalı ve katılımcıyı aktif olarak dinlemelidir (Baş, Usta ve Uyar, 2008). Araştırmacı katılımcı ile derinlemesine görüşme gerçekleştirirken konu sınırlandırılması yapılmaktadır fakat zaman sınırlandırması yapılmamaktadır (Arslanoğlu, 2016). Doksan dakikadan uzun süren derinlemesine görüşmelerde ara verilmesi araştırmanın güvenilirliği ve geçerliği açısından faydalıdır (Baş, Usta ve Uyar, 2008).

Araştırmada katılımcıların araştırmaya katılımı gönüllülük esasına dayalıdır. Araştırmada gizlilik esastır. Araştırmada katılımcıların ismi gizli kalmıştır. Katılımcıların isimleri yerine rumuz kullanılmıştır. Araştırma sırasında toplanan materyaller (yüz yüze toplanacak veriler, çevirim içi toplanacak veriler ve kayıtlar) araştırmacının dijital hesabında 5 yıl boyunca muhafaza edilecektir.

3.5 VERİLERİN ANALİZİ

Yorumlayıcı fenomenolojik analizde araştırmacı tarafından veri analizi bir anlamlandırma süreci olarak gerçekleştirilmektedir. Araştırmacı anlamlandırma sürecinde araştırmasında kuramlarla ve psikolojik terimlerle temellendirerek yorumlanmaktadır. Veri analizinin ilk aşamasında katılımcılar ile gerçekleştirilen görüşmeler yazıya geçirilmektedir. Yazıya geçirilen görüşmeler ikinci aşamada görüşmelerin gerçekleştirildiği bağlamı ve araştırmacının görüşme sırasındaki

gözlemleri hatırlanarak birçok kez okunur ve görüşmelerle ilgili notlar alınmaktadır. Araştırmacı deşifreler üzerinde alınan notlardan faydalanarak ana temayı ve alt temaları oluşturduktan sonra veri analizinin son aşamasında araştırmacı araştırmanın raporunu oluştururken bir tema tablosu oluşturarak veri analizi sürecini tamamlamaktadır (Pietkiewicz, ve Smith 2012).

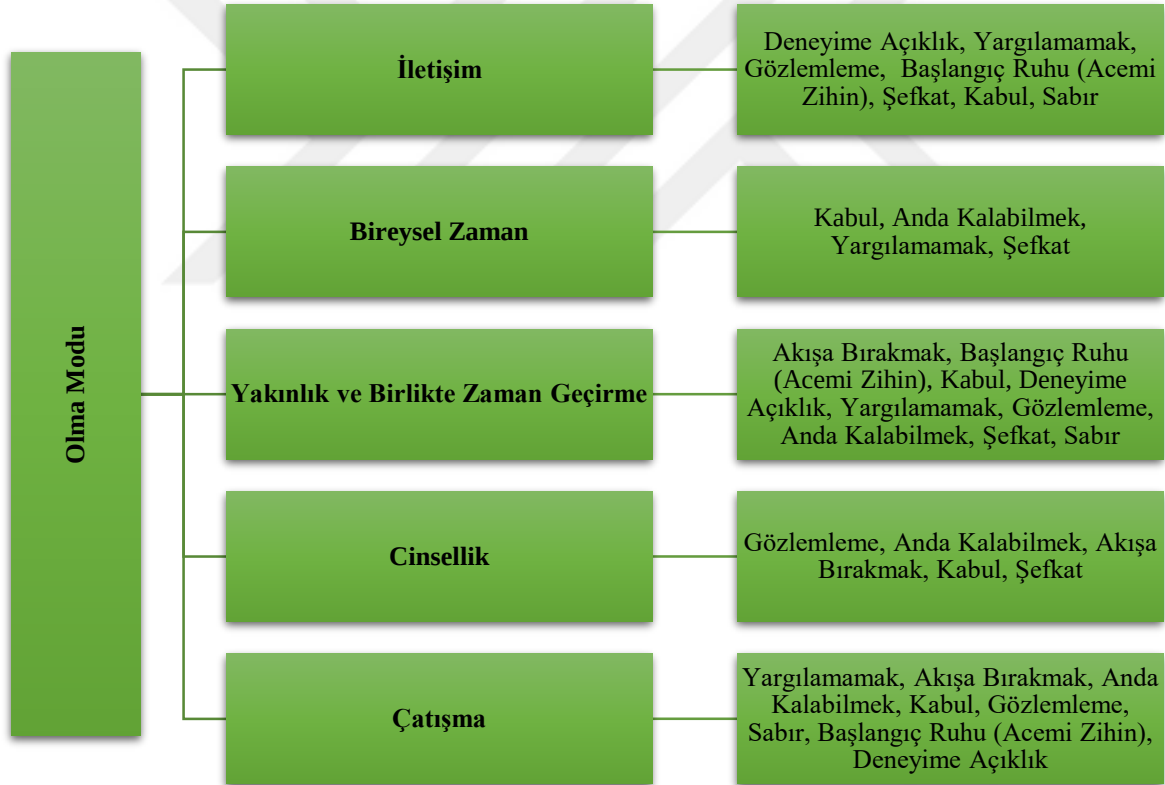
Veriler MAXQDA 2020 paket programında analiz edilmiştir. Araştırmanın güvenilirlik ve geçerliğini arttırmak için araştırmacı ve tez danışmanı tarafından kodlama işlemi yapılmıştır. Kodlama işlemi yapıldıktan sonra görüş ayrılıkları ve görüş birliği olan maddeler belirlenmiştir.



4. BULGULAR

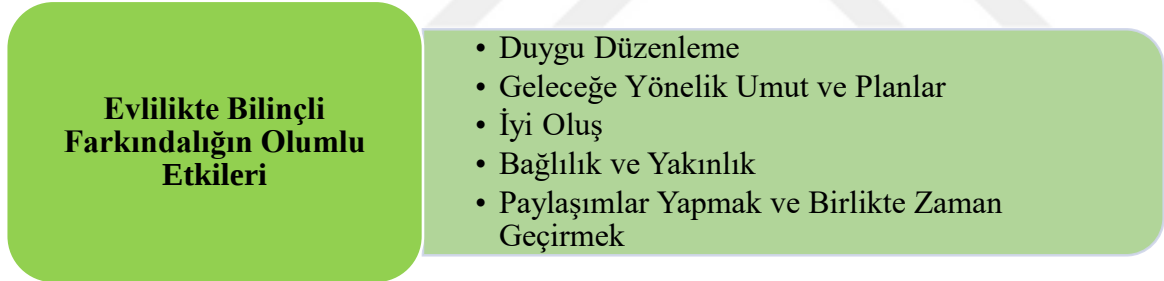
Araştırmada evli çiftlerin ilişkilerinde kişiler arası bilinçli farkındalık olgusuna ilişkin, partnerlerin algılarını ve deneyimlerini ortaya çıkarmak amaçlanmıştır. Araştırmanın amaçları doğrultusunda olma modu, yapma modu ve evlilikte bilinçli farkındalığın olumlu etkileri olmak üzere üç ana tema yorumlayıcı fenomenolojik analiz sonucunda elde edilmiştir. Bulgular bölümünde nitel araştırma süreci sonucunda ulaşılan ana temalara, alt temalara ve kodlara yer verilmiştir. Araştırmanın ana temaları ve alt temaları araştırmaya katılan katılımcıların deneyimleri, deneyimlerine ve olgularına yönelik düşünceleri ve duyguları doğrudan alıntılar yoluyla desteklenmiştir.

Tablo 2. Olma Modu ve Yapma Modu





Tablo 3. Evlilikte Bilinçli Farkındalığın Olumlu Etkileri



4.1 OLMA MODU

Olma modu temasında iletişim, çatışma, cinsellik, yakınlık ve birlikte zaman geçirmek olmak üzere beş alt tema yer almaktadır. Bu beş alt tema kişiler arası bilinçli farkındalığın ilişkisel boyutlarına işaret etmektedir. Alt temalarda evli çiftlerin çift ilişkilerinde evlilikte kişiler arası bilinçli farkındalığı deneyimleme süreçlerine, evlilikte bilinçli farkındalığın kaynaklarına ve ilişkisel alanları hakkında katılımcıların deneyimlerine, düşüncelerine ve duygularına yer verilmiştir.

4.1.1 İletişim

Katılımcıların deneyimlerini ve algılarını anlamaya yönelik ‘*Günlük yaşamla ilgili eşinizle konuşurken, siz ne hissettiğinizi fark eder misiniz? Siz mutlu olduğunuzda, üzgün olduğunuzda, kızgın olduğunuzda veya çaresizlik yaşadığınızda eşinize bunu hissettirir misiniz/nasıl hissettirirsiniz? Günlük hayatta eşinizle konuşurken, onun ne hissettiğini fark eder misiniz? Eşinizin mutlu olduğu, üzgün olduğu, kızgın olduğu veya çaresiz olduğunu nasıl anlarsınız?*’ sorular sorulmuştur. Katılımcıların yanıtları doğrultusunda iletişim alt temasında bilinçli farkındalığın tutumlarından deneyime açıklık, yargılamamak, gözlemleme, başlangıç ruhu (acemi zihin), şefkat, kabul ve sabır sık tekrarlayan kodlar arasında yer almaktadır. Katılımcılar iletişim süreçlerinde bilinçli farkındalığın birçok tutumunu deneyimlemektedir. Bilinçli farkındalığın tutumlarıyla partnerler birlikte zaman geçirdikçe iletişim süreçlerinde dönüşümler yaşandığı görülmektedir. Bilinçli farkındalığın tutumları iletişim alt temasını oluşturmuştur.

Geçmişe kıyasla şimdi daha yüksek kabul tutumunu geliştirdiği, partnerlerin bireysel farklılıklarını kabul, sabır ve yargılamamak tutumlarıyla çift ilişkilerinde iletişimlerini sürdürebildikleri, partnerlerin bireysel farklılıklarını kabul, sabır ve yargılamamak tutumlarıyla çift ilişkilerinde iletişimlerini sürdürebildikleri, katılımcının kendisine yönelik kabul tutumunun çift ilişkilerinde olumlu değişimi sağladığı, partnerin duygularını ve ihtiyaçlarını anlama çabası ve kabul tutumunun iletişimdeki olumlu sonuçlarının fark edilebildiği katılımcıların deneyimlerinde ve algılarında görülmektedir. İletişim alt temasında *kabul* ile ilgili doğrudan alıntılar aşağıda sunulmuştur:

Üzgün olduğunda böyle şefkatli yatıştırıcı tarzım oluyor. Anlayan, bir ihtiyacı varsa gidermeye çalışan daha böyle bakım veren bir tarafta oluyorum üzgün olduğunda (22. Katılımcı, Erkek).

Aslında kafa yapısı olarak biz çok farklıyız. O yüzden anlaşılamadığımı düşünüyorum. Çünkü onun siyah dediğine ben beyaz, benim beyaz dediğime o siyah diyebiliyor. Fikir olarak da bazen çok ayrı düşebiliyoruz. Çok nadir ortak noktalarımız var. Bunu ona da söylüyorum zaten. O da farkında. İlgili alanlarımız da farklı. Belki de o yüzden. Tamamen zıt değiliz. Ortak noktalarımız da var ama ilgili alanı olarak çok farklıyız. Ben daha duygusalım o daha realist mesela. Onu olduğu gibi kabul ettim. O benim alanımı biliyor artık sevdiğim şeyleri. O bana saygı duyuyor. Ben ona saygı duyuyorum. Bu kolay olmadı. Belli bir süreç atlatmak gerekti. Artık on birinci yıla gireceğiz eylülde. Uzun sürdü biraz ama sancılı da oldu diyebilirim. Oldu. Ara ara pürüzler çıkmıyor değil. Çıkıyor ama her

şey zıttı ile var. Bir şekilde oluyor. Ben mesela kitapları çok severim. Gezmeyi çok severim. Kitaba dokunayım, o koku hoşuma gider. Ben sevmiyorum sen arkadaşlarınla git gibi (7. Katılımcı, Kadın).

Katılımcılar partnerlerini gözlemleyerek iletişim süreçlerini sürdürdüğü görülmektedir. İletişim alt temasında *gözleme* ile ilgili doğrudan alıntılar aşağıda sunulmuştur:

Tavrından, halinden gene anlatmaz sadece o duygusunu alırım. Öncelikle eşimi dinliyorum. O kendini tam ifade ettikten sonra eğer ona bir şeyler söylememi bekliorsa o zaman ona sözlü destek veriyorum. Konuşuyorum. Eğer benden bir akıl istiyorsa bir şeyler söylememi bekliorsa destek anlamında onu söylüyorum. Eğer benden bir şey yapmamı isterse direkt yaparım duygusal olarak. Onu gözlemliyorum. Duruşundan, etrafa verdiği tavrından. Biz iç içe yaşadığımız için akrabalarla biraz da etrafı yokluyorum ne olmuş ee bitmiş bir şey mi oldu canını sıkan o şekilde onu gözlemliyorum bir çevreye bakıyorum (16. Katılımcı, Kadın).

Katılımcıların partnerini anlamaya yönelik süreçlerde *başlangıç ruhu tutumuna* sahip olduğu görülmektedir. İletişim alt temasında *başlangıç ruhu* ile ilgili doğrudan alıntılar aşağıda sunulmuştur:

Ama şu an evli olduğumuzda durum tamamen değişti. Hani onun her halini görebiliyorsun. Üzgün mü kızgın mı her halini görüyorsun ve bu çok daha güzel bence çünkü bir önceki seferde daha böyle yapmacık daha böyle ne bileyim samimiyetten uzak gibi hissediyordum. Ama şu an mesela sabah uyandı. Hasta mı uyandı? Şu anda iyi mi? Ailesiyle şu anda nasıl çok iyi biliyorsun. Bildiğin için ona daha uygun davranabiliyorsun. Hani onun günlük hayatta neler yaşadığını öğrenmeye çalışıyorum zaten hani geçmiş hayatıyla alakalı bilgilerim var bana anlattığı kadarıyla. Hani onunla beraber geleceğe yönelik neler istediğimizi istiyor şu anda neler yaşıyor günümüzü daha güzel nasıl geçirebiliriz gibi daha detaylı sorular sormaya çalışıyorum onu anlayabilmek için (4. Katılımcı, Kadın).

Buraya gelene kadar ayrı ayrı bir hayatımız vardı. Şimdi daha çok beraberiz. Burada daha çok kendi içimize döndük. Burada evliliğimizde daha çok birbirimiz olduk. Daha çok beraber film izliyoruz. Ben onun yanına işyerine gidiyorum. İşyeri eve çok yakın. Mesela onunla ilgili konuşuyoruz. Ben onu yanına gittiğimde çok uzun zamandır görüşmediğim biriyle görüşüyormuşum gibi konuşurum. Film izlerken beraber ağladık dün. Onunda ne hissettiğini öğrenmek istiyorum. Orada dönüp konuyla ilgili konuşuyorum (6. Katılımcı, Kadın).

Katılımcıların olumsuz olarak atfedilen duygularda ve partnerinin ihtiyaçlarında *şefkat tutumunu* partnerine sundukları görülmektedir. İletişim alt temasında *şefkat tutumu* ile ilgili doğrudan alıntılar aşağıda sunulmuştur:

Üzgün olduğunda böyle şefkatli yatıştıran tarzım oluyor. Anlayan, bir ihtiyacı varsa gidermeye çalışan daha böyle bakım veren bir tarafta oluyorum üzgün olduğunda (22. Katılımcı, Erkek).

İletişim alt temasında *yargılamamak* tutumu kodu ile ilgili doğrudan alıntılar aşağıda sunulmuştur:

Eskisi kadar öfkeli değilim çok uç bir şey olmadıktan sonra. Olabilir gözüyle bakıyorum her şeye. Çözümeyecek bir şey yokmuş gibi geliyor bazen (7. Katılımcı, Kadın).

İletişim alt temasında *deneyime açıklık tutumu* kodu ile ilgili doğrudan alıntılar aşağıda sunulmuştur:

Eskisi kadar öfkeli değilim çok uç bir şey olmadıktan sonra. Olabilir gözüyle bakıyorum her şeye. Çözümeyecek bir şey yokmuş gibi geliyor bazen (7. Katılımcı, Kadın).

İletişim alt temasında *sabır tutumu* kodu ile ilgili doğrudan alıntılar aşağıda sunulmuştur:

Aslında kafa yapısı olarak biz çok farklıyız. O yüzden anlaşılmadığımı düşünüyorum. Çünkü onun siyah dediğine ben beyaz, benim beyaz dediğime o siyah diyebiliyor. Fikir olarak da bazen çok ayrı düşebiliyoruz. Çok nadir ortak noktalarımız var. Bunu ona da söylüyorum zaten. O da farkında. İlgi alanlarımız da farklı. Belki de o yüzden. Tamamen zıt değiliz. Ortak noktalarımız da var ama ilgi alanı olarak çok farklıyız. Ben daha duygusalım o daha realist mesela. Onu olduğu gibi kabul ettim. O benim alanımı biliyor artık sevdiğim şeyleri. O bana saygı duyuyor. Ben ona saygı duyuyorum. Bu kolay olmadı. Belli bir süreç atlatmak gerekti. Artık on birinci yıla gireceğiz eylülde. Uzun sürdü biraz ama sancılı da oldu diyebilirim. Oldu. Ara ara pürüzler çıkmıyor değil. Çıkıyor ama her şey zıttı ile var. Bir şekilde oluyor. Ben mesela kitapları çok severim. Gezmeyi çok severim. Kitaba dokunayım, o koku hoşuma gider. Ben sevmiyorum sen arkadaşlarınla git gibi (7. Katılımcı, Kadın).

4.1.2 Çatışma

Katılımcılara ilişkilerinde bir alan olan çatışmaya yönelik deneyim ve algılarına yönelik *‘Eşinizle çatışma yaşadığınız zamanları hatırlayınız lütfen. Bunlardan birini ele alalım. Siz çatışırken ben duvarda bir saat olsam eşinizle ilgili ne görürdüm? Eşinizle çatışma yaptıktan*

biraz sonrasına gidelim lütfen. Çatışma yaşadığınız konu üzerinde düşündüğünüzde aklınızdan neler geçer? Eşinizle çatışma yaşadktan biraz sonrasına gidelim lütfen. Çatışma yaşadığınız konu üzerinde düşündüğünüzde içinizden neler geçer? Eşinizle çatışma yaşadığınız zamanları hatırlayınız lütfen. Bunlardan birini ele alalım. Bu kez, siz çatışırken ben duvarda bir saat olsam sizinle ilgili ne görürdüm?’ soruları sorulmuştur. Çatışma alt temasında bilinçli farkındalığın tutumlarından yargılamamak, akışa bırakmak, anda kalabilmek, kabul, gözlemlleme, sabır, başlangıç ruhu, deneyime açıklık katılımcılar tarafından sık aktarılan kodlardır.

Bireylerin taleplerinin ve karşı çıkabilecekleri durumlarının olabileceği ve bunlara yönelik yargılamamak ve kabul tutumlarının bakış açılarını etkilediği, değişebilecek özellikleri ve değişmeyecek özelliklerin kabulü ile diğer bilinçli farkındalığın tutumlarının çatışmaya yönelik olan bakış açısını değiştirdiği, biyolojik kökenli durumları fark edip yargılamamak tutumuyla, kontrol alanlarının kabul tutumu ile gerçekleşebildiği, mükemmel ilişki algısının olmadığı ve ilişkileri geliştirebileceği düşüncesinin bilinçli farkındalığın yargılamamak, başlangıç ruhu ve deneyimi açıklık tutumları ile oluşabileceği katılımcıların deneyimlerinde ve algılarında görülmektedir. Çatışma alt temasında *kabul tutumu* kodu ve *yargılamamak* kodu ile ilgili doğrudan alıntılar aşağıda sunulmuştur:

İnsan olarak tepkilerinin isteklerinin ve arzularına olabileceğini düşünüyorum (2.Katılımcı, Kadın).

Sonra da gider. Hayatına hiçbir şey olmamış gibi devam eder. Bende buna çok sinir olurum. Kadınlar bunu takar ve günümüzü mahvederiz falan. Aslında eskiden daha çok öfkelenirdim. Aslında iyi yapıyor, doğrusunu yapıyor. ‘Sen neden yapmıyorsun? Seni tutan ne? Sende yapabilirsin. Yapman gerekende o. O an yaşandı ve bitti. Düzeltebileceğin şeye odaklan. Soruna odaklan. Düzeltmiyorsan sende sallama. Devam et hayatına. Takılı kalınca hayatında bir şey değişmiyor (7. Katılımcı, Kadın).

O hormonlardan kaynaklı olduğu zaman tepki verdiğimde kapanmayan bir konu haline geliyor. Bunu fark ettiğim andan beri tepki vermek yerine dinlemeyi tercih ediyorum (9. Katılımcı, Erkek).

Yüzde yetmiş anlaşılma durumu. Bazı ilişkilere göre bizimki yüzde yüzdür, bazı ilişkilere göre de yüzde ellidir. Tamamıyla düzgün dengeli ilişkinin yaşanabilme ihtimali var mı yok mu onu bilmediğim için belki de artıların ve eksilerin olması ilişkisi güzelleştiriyor. Yüzde otuz eksilerin ilişkimizde kalmasını istiyorum. Birbirimizi geliştirmesi için

gerekli. Sadece aynı şeyleri yaparak aynı şeyleri düşünerek bir yere varamayız (17. Katılımcı, Erkek). Olan olmuş biten bitmiş şeylerin arkasından konuşmanın çok saçma olduğunu düşünürüm. Kontrol edebileceğimiz şeyler hakkında konuşalım. Kontrol edemeyeceğimiz şeyler hakkında konuşmayalım kanaatindeyimdir. Bu kadar derin düşünmemiştim daha öncesinde (12. Katılımcı, Kadın).

Çatışmanın çift taraflı olmasının engellendiği, partnerine zaman tanıyıp sabır tutumu içerisinde partnerinin çatışmadaki düşüncelerinin değiştiği görülmektedir. Çatışma alt temasında *sabır tutumu* kodu ile ilgili doğrudan alıntılar aşağıda sunulmuştur:

Kendi duygu düşünceleri oturduğu zaman ve beni dinlediğinde anlıyor. Sabırla bekleyip, çoğu zaman anlamasını bekliyorum (9. Katılımcı, Erkek).

Çatışmada gözlemlene tutumunun duygu ve düşünce farkındalığını sağladığı görülmektedir. *Gözlemlene tutumu* kodu ile ilgili doğrudan alıntılar aşağıda sunulmuştur:

Çatışma bazen şunu da getiriyor. Karşı tarafı daha sinirlendirmekte olabilir daha sakinleştirmek de olabilir. Hangisini yapmak istiyorsanız onu çok rahat yapabiliyorsunuz aslında. Bazen sinirleniyordur. Bazen de sakinleşiyordur. Bu benim verdiğim tepkilere göre değişebiliyor. Aslında bu benim isteğim dahilinde. Ben o anda nasıl hissettirmek istiyorsam o anda öyle hissettirebiliyorum. Farkındayım (9. Katılımcı, Erkek).

Anda kalabilme tutumunun çatışmayı yumuşatabileceği, oto kontrolü sağlayabileceği ve çatışmaların olma modunda gerçekleşebileceği görülmektedir. *Anda kalabilme* kodu ile ilgili doğrudan alıntılar aşağıda sunulmuştur:

Eşim düşünerek konuşma taraftarı (4. Katılımcı, Kadın).

Ellerimizi tutup çatışma şeklimiz de var buna yumuşak tartışma diyoruz. Aslında istişare. Büyük bir tartışmada genelde birbirimizden uzakta oluruz. Aramızda mutlaka beş on adımlık bir mesafe olur. Birbirimize dönüğüzdür. Tartışmanın boyutuna göre birbirimize tahammül edebileceğimiz seviyede birbirimize dönüğüzdür. Sesler yüksektir. Yüksek perdeden konuşuruz. Kendi arka planımda yüksek sesle konuşup bir yandan da ne dediğimi algılayabilecek halde kalmaya çalışırım ki onu incitmeyecek boyuta geçmeyeyim. Daha önceden bir kere incittiğim için yeni mekanizmalar, el frenlerini çekmeye çalışırım. El frenlerinden bir tanesi de odayı terk etmektir, aradaki mesafeyi açmaktır ya da başka nesnelere odaklanıp o an içerisinde olmaya çalışırım. Daha öncesinde hiç fark etmediğim şeyleri fark etmeye çalışırım. O anda olduğumu anlayayım ya da o anda kendimi o yüksek perdeden çıkarayım diye (12. Katılımcı, Kadın).

Çift ilişkilerini *akışa bırakmak* tutumunun ruminasyonu engellediği görülmektedir. *Akışa bırakmak tutumu* kodu ile ilgili doğrudan alıntılar aşağıda sunulmuştur:

Tasarlamadım. Genelde söylüyorum her şeyi çatışmada. ‘Şöyle yapma. Böyle yaparsan zaten bu duruma getiriyorsun.’ diye kendi dilimle söylüyorum ona (13. Katılımcı, Kadın).

Aslında sonradan tasarlamıyorum. Bu kendiliğinden oluşuyor bence. Öyle planım olmaz benim. Neysem oyum. O an tartışma ise tartışma olur biter (16. Katılımcı, Kadın)

Açıkçası çatışmadan sonra benim açımdan konu kapanır. Sürekli bir konu üzerine takılıp kalmaktansa düşünüp konudan uzaklaşıyorum. O konuyu çok düşünmem dediğim gibi. Hayatımızı etkileyecek bir konu değilse. Hayatımızla ilgili ciddi bir değişiklik olacaksa tartıştıysak düşünürüm. Kendi adıma çözümler üretirim, düşünürüm. Basit bir konuya üzerinde durmam, düşünmem. Değişebilir çatışmanın konusuna göre (9. Katılımcı, Erkek).

4.1.3 Cinsellik

Bedensel yakınlıklarında katılımcıların deneyimlerine ve algılarını yönelik ‘*Bedensel yakınlık yaşadığınız zamanlarda (sarılma, öpme vb.) beden duyularınızı ve ruh halinizi fark eder misiniz?*’ sorular sorulmuştur. Sorulara verilen yanıtlar doğrultusunda cinsellik alt teması oluşturulmuştur. Cinsellik alt temasında bilinçli farkındalığın tutumlarından gözlemlene, anda kalabilmek, akışa bırakmak, kabul, şefkat katılımcıların doğrudan alıntılarında sık tekrarlanan kodlardır. Bireyin hem kendisine hem de eşine yönelik beden duyularının farkındalığının olması çift ilişkilerinde olumlu olarak atfedilen duyguların yaşanmasına, bilinçli farkındalığın unsurlarından dikkat unsurunun cinsellikte olması beden duyularının farkındalığını sağladığı ve kabul ve anda kalabilmek tutumlarını etkilediği, kabul tutumuyla ihtiyaç olarak tanımlandığı, günlük yaşamda yaşanan birçok duygunun bireyin duyum farkındalığına ve evlilik ilişkisinde cinsellik alanına yansımalarının olduğu ve bunu akışa bırakmak tutumuyla fark edildiği, cinsellik de akışa bırakmak ve anda kalabilmek tutumlarının daha fazla görüldüğü görülmektedir. Cinsellik alt temasında *anda kalabilme tutumu* kodu ile ilgili katılımcıların doğrudan alıntılar aşağıda sunulmuştur:

Dikkatsiz bir insan olduğumu söylemişim ama bu anlarda elimden geldiğince dikkatimi yüksek seviyede tutmaya çalışıyorum. Çünkü cinsellik anlarında ne istiyorum ve ne bekliyorum ki ona göre davranayım diye. Vücudum ne hissediyor ne tepki veriyor diye dikkatimi toparlarım. Evet. Söylüyorum. Bu ilişkide kendi hislerimi ve tepkilerimi kendim öğreniyorsam onunda kendi karşı taraf olarak fizyolojik olarak ne hissettiğimi bilmesi

gerekıyor diye düşündüğüm sebepten dolayı söylüyorum. Kalbim hızlanıyor, ufak tefek de olsa bazı fiziksel değişimlerim oluyor. O an vücuduma dikkat kesildiğim için nerede ne oluyor fark edebiliyorum. Çok sinirliyken gelip bana sarıldıysa ya da beni öptüyse o an sinirlilikten sakinlik haline geçebiliyorum. Hızlı bir geçiş yaşadığımı fark ediyorum. Dokunma anı benim kişisel dairem içine giriyorsa fark ediyorum ve güzel şekilde karşılıyorum. Kabul etmeyeceğim bir anda dokunuyorsa reddediyorum (5. Katılımcı, Kadın).

O sırada etrafımdaki her şeyden, dertlerden kopuyorum. Uçup gidiyorum. Sağır oluyorum etrafa ve sadece birbirimize odaklanıyoruz. Direkt eşime odaklanıyorum (10. Katılımcı, Erkek).

O gevşemeyi, o rahatlamayı, o kendini bırakmayı anlıyorum (20. Katılımcı, Erkek).

Hissediyorum şöyle zaten sarılma olsun öpüşmek olsun bunlar zaten o sıra kendiliğinden oluyor. Kendiliğinden geliyor. Eşim beni öpmek istediği zaman ya da herhangi bir cinsellik konusunda veya ben onu öpmek istediğim zaman direkt öperim. O da karşı koymaz. O an her şey uçuyor gidiyor bütün dertler, bütün mutluluklar. O an sadece eşime odaklanıyorum. Sadece birbirimize odaklanıyoruz o an. Bu sıra bazı şeyler alevlenebiliyor herhangi öpüşmek, sarılmak, cinsellik olsun. Birbirimize odaklanıyoruz. Evet, genelde fark ediyorum. Söylemek istiyorum ama söyleyemiyorum. Durumu akışına bırakırım. O anı bozmak istemem (10. Katılımcı, Erkek).

Cinsellik alt temasında *akışa bırakmak tutumu* kodu ile ilgili katılımcıların doğrudan alıntıları aşağıda sunulmuştur:

O doğrultuda ilerliyor zaten. Günlük içinde onunla yaşadığımız pozitif ve negatif ne varsa her biri bedenimde her an hissettiğim bir şey. Onunla ilgili güzel geçmişse daha güzel. Kendi isteğimle başlamışsa ama gün içinde olan bir olaya kafam takılmışsa o doğrultuda ilerlemiyor. Mutlaka hissediyorsunuz. O hedefe odaklanmış oluyor. Ne hissettiğini, en yapmak istediğini algılayabiliyorsunuz. Onun hemen olup bitmesini istediği zamanları da hep beraber keyif alalım düşüncesini de algılayabiliyorum. Onu başlangıcından algılayabiliyorum. Çünkü gün içinde bana bunu hissettirdiği zamanlar oluyor. Onun devam etme isteğini anlıyorum. Kendi kendine geliyor ya da bir anda gelişiyor. Bazen bir güne yayılıyor bu arzu. Bazen ben böyle bir arzumun olduğunu hissettiriyorum. Bazen söylediği oluyor. Sanki kendi kendine gelişen bir durum. Öncesinde bunu yapalım gibi bir konuşma olmadı. Günün enerjisi ile ilgili (6. Katılımcı, Kadın).

Hissediyorum şöyle zaten sarılma olsun öpüşmek olsun bunlar zaten o sıra kendiliğinden oluyor. Kendiliğinden geliyor. Eşim beni öpmek istediği zaman ya da herhangi bir cinsellik konusunda veya ben onu öpmek istediğim zaman direkt öperim. O da karşı koymaz. O an her

şey uçuyor gidiyor bütün dertler, bütün mutluluklar. O an sadece eşime odaklanıyorum. Sadece birbirimize odaklanıyoruz o an. Bu sıra bazı şeyler alevlenebiliyor herhangi öpüşmek, sarılmak, cinsellik olsun. Birbirimize odaklanıyoruz. Evet, genelde fark ediyorum. Söylemek istiyorum ama söyleyemiyorum. Durumu akışına bırakırım. O anı bozmak istemem (10. Katılımcı, Erkek).

Cinsellik alt temasında *kabul tutumu* kodu ile ilgili katılımcıların doğrudan alıntıları aşağıda sunulmuştur:

Ağırlıkla evet. Çoğunlukla fark ederiz. Eşim temastan hoşlanıyor ve kesinlikle beden duyularını yüzde yüz ona yansımaları fark ediyorum. Buradaki memnuniyetini de fark ediyorum. Onun için temas onu çok rahat oluyor. Çok sakinleştiriyor. Hem ihtiyacını kabul ediyorum hem bence ona sunduğum sevgi tarzı da bu. Hem onun ihtiyacını fark ediyorum. Onu kabul ediyorum. Hem de ihtiyaç karşılandığından ortaya çıkan memnuniyeti, sözlerinden, mimiklerinden, beden dilinden çok rahat anlıyorum (22. Katılımcı, Erkek).

Cinsellik alt temasında *gözlemleme tutumu* kodu ile ilgili katılımcıların doğrudan alıntıları aşağıda sunulmuştur:

Beden duyularımı fark ediyorum. Eşimdeki değişiklikleri fark ediyorum. Yani çok fazla söylemiyorum ama onun bunu fark ettiğini gözlemliyorum. Mutlu olduğunu görüyorum. Onun da ruh halinde böyle huzurlu olduğunu görüyorum (2.Katılımcı, Kadın).

Cinsellik alt temasında *şefkat tutumu* kodu ile ilgili katılımcıların doğrudan alıntıları aşağıda sunulmuştur:

Bana açılınca şefkat sunuyorum (15. Katılımcı, Kadın).

4.1.4 Yakınlık ve Birlikte Zaman Geçirme

Katılımcılara '*Eşinizle herhangi bir aktivite yaptığınız zamanı düşünün lütfen. Birlikte bir şey yaparken yalnız olmaktan farklı olan neler vardır? Eşinizle aranızdaki duygusal yakınlığı biraz konuşabilir miyiz? Yakınlık ihtiyacı hissettiğinizi nasıl anlarsınız? Aranızdaki duygusal yakınlığı biraz konuşabilir miyiz? Eşinizin yakınlık ihtiyacını nasıl anlarsınız?*' soruları sorulmuştur ve bu sorulara verilen yanıtlar doğrultusunda ilişki alanlarına yönelik yakınlık ve birlikte zaman geçirme alt teması oluşturulmuştur. Yakınlık ve birlikte zaman geçirme alt temasında bilinçli farkındalığın tutumlarından akışa bırakmak, başlangıç ruhu, kabul, deneyime

açıklık, yargılamamak, gözlemlene, anda kalabilmek, şefkat, sabır sık tekrarlanan kodlar arasında yer almaktadır.

Çiftler birlikte zaman geçirirken Johari penceresinde tanımlanan gizli alanın ve bilinmeyen alanın büyümesi *akışa bırakmak*, *başlangıç ruhu* ve *deneyimi açıklık tutumları* ile gerçekleştiği, *yargılama tutumu* ile çiftlerin şeffaf davrandıkları, yakınlık ve birlikte zaman geçirmeye ihtiyaçlarının *kabul tutumu* ile katılımcıların hem bireysel iyi oluşlarının hem de partnerlerinin iyi oluşlarını etkilediği, *gözlemlene tutumunda* katılımcılar çift ilişkilerinde birbirlerinin hayatlarında rol aldıklarında olumlu duygular ve temas davranışlarının olduğu buna bağlı olarak duygu farkındalığı ve duyum farkındalığı yaşadıkları, çiftlerin birlikte zaman geçirirken *anda kalabilme tutumları* ile katılımcıların kendi duygularının farkında olduğu ve partnerinin duyumlarının farkında olduğu, bireysel farklılıkların kabulünün de birlikte zaman geçirmeyi etkilediği, *kabul tutumu* ile yakınlığın bir ihtiyaç olduğu, *sabır tutumunun* kabulü kolaylaştırdığı, evliliğin farklı durumlarının olabileceğinin düşüncesinin *yargılamamak*, *kabul ve başlangıç ruhu tutumu* ile olduğu katılımcıların deneyimlerinde ve algılarında görülmektedir. Yakınlık ve birlikte zaman geçirme alt temasını daha çok katılımcıların *akışı bırakmak* *anda kalmak* ve *kabul tutumlarını* deneyimlemektedir. Yakınlık ve birlikte zaman geçirme alt temasında *kabul tutumu* kodunda katılımcıların doğrudan alıntıları aşağıda sunulmuştur:

Bu ihtiyacımı reddetmediğinde anlaşılmış olduğumu fark ediyorum ve bu ihtiyacımı yanıt verdiğinde daha da anlaşılmış hissediyorum (12. Katılımcı, Kadın).

Varlığımı kabul etmiş bir canla buluşmak iyi hissettiriyor. Huzurlu anlaşılabilmesini görmek. Aynı anda hoşnut olduğunu insana hayat paylaşmak iyi hissettiriyor (2.Katılımcı, Kadın).

Ben içimde beş yaşındaymışım bunu fark ettim sizle konuşunca. O an ben çok savunmasız oluyorum. Ben normalde hakikaten güçlü biriyim ama sevdiğim iliklerime kadar hissettiğimde bütün gardımı indiriyorum. Bir çocuk gibi savunmasız oluyorum. Bir çocuk ebeveyninin yanında nasılsa ben de öyle oluyorum. Koşulsuz sevgi bilen bir çocuk ne hissediyorsa ben de onu ben de onu hissediyorum. Güven, mutluluk, huzur, doğru yerde olma durumu, doğru yerde olduğunu bilme durumu bunları hissediyorum. Şefkatli oluyor. Ben eğer üzüntüden sebep ilgi istiyorsam daha şefkatli, daha yumuşak (5. Katılımcı, Kadın).

İlk zamanlar zorlanıyorduk benim yaşamımı kabullenmede. Tabi tabi. Her açıdan kabullendiğini düşünüyorum. Beraber yaşadığımız her andan anlayabiliyorum. Günlük

yaşantıdan olsun. Günlük aktivitelerden olsun. Her açıdan diyebilirim. Bunu tek bir sebebe bağlayamam. Bunu anlayabildiğim için bunu söyleyebiliyorum (8.Katılımcı, Erkek).

Her zaman kabul ederim ve her zaman da anlamaya çalışırım. Bu hoşuma gidiyor aslında bana ihtiyaç duyması benimle konuşmak istemesi olsun benimle dertleşmek istemesi olsun benim çok hoşuma gidiyor. Beni mutlu ediyor daha doğrusu (10. Katılımcı, Erkek).

Hem konuşarak hem de temasla. Gözlerinde karşı tarafın gülümsediğinde, sohbet ettiğinde, anlaşıldığında, kabul edildiğinde, beraber olduğumuzda bir sürü yolu yöntemi var. Şundan dolayı demek çok kolay değil. Zaten var olduğumun kabul edildiğinde, bir okma ekmeğin kırıldığında da çatalımın verildiğinde de kabul edildiğimi ve sevildiğimi anlarım zaten (17. Katılımcı, Erkek).

Yakınlık ve birlikte zaman geçirme alt temasında *yargılamamak tutumu* kodunda katılımcıların doğrudan alıntıları aşağıda sunulmuştur:

Fiziksel anlamda ve duygusal anlamda çokça hissediyorum. Özellikle duygusal anlamda daha fazla hissediyor. Duygusal anlamda ikimize de bir huzur çöktüğünü hissediyorum. Bu huzurla beraber biz daha öncesinde konuşmadığımız, anlaşılmadığımız bir şey varsa, birbirimize söylemekten çekindiklerimizi söyleriz (12. Katılımcı, Kadın).

Yargılamaz (6.Katılımcı, Kadın).

Evliliğin sıradan bir arkadaşlıktan ibaret olmadığını biliyorum. Tüm halimle onunla beraber olduğumu beraber bir hayat sürdürmemiz gerektiğini düşünerekten anlamaya çalışırım (8.Katılımcı, Erkek).

Yakınlık ve birlikte zaman geçirme alt temasında *akışa bırakmak tutumu* kodunda katılımcıların doğrudan alıntıları aşağıda sunulmuştur:

Bence beraber bir keşif yapmaktır. Ben bazen kör noktalarımın onda aydınlık olduğunu hissediyorum. Beraber onla etkinlik yapıyorsam muhakkak benim görmediğim bir şeyi aydınlatacaktır. Onun görmediği şeyleri ben aydınlatacağımdır (12. Katılımcı, Kadın).

Daha mutlu oluyorum onunla öyle olduğum zamanlar. Zaman çabuk geçiyor öyle olduğu zaman. Öbür türlü olunca tek başıma zaman geçmiyor (13. Katılımcı, Kadın).

Genelde sosyal çevre tarafından anlaşılmadığımı düşünürüm. Onun beni her koşulda anladığını düşünüyorum. Genelde o zamanlarda. Daha içe dönük olduğum zamanlar oluyor. Dışarı çıkmak istemediğim, kendime zaman ayırmak istediğim zamanlarda daha

farklı bir bağ oluyor aramızda. O anın tadını çıkarmaya çalışıyorum. Teslim oluyorum. Ona kendimi bırakıyorum (15. Katılımcı, Kadın).

Yakınlık ve birlikte zaman geçirme alt temasında *şefkat tutumu* kodunda katılımcıların doğrudan alıntıları aşağıda sunulmuştur:

Ben içimde beş yaşındaymışım bunu fark ettim sizle konuşunca. O an ben çok savunmasız oluyorum. Ben normalde hakikaten güçlü biriyim ama sevdiğim iliklerime kadar hissettiğimde bütün gardımı indiriyorum. Bir çocuk gibi savunmasız oluyorum. Bir çocuk ebeveyninin yanında nasılsa ben de öyle oluyorum. Koşulsuz sevgi bilen bir çocuk ne hissediyorsa ben de onu ben de onu hissediyorum. Güven, mutluluk, huzur, doğru yerde olma durumu, doğru yerde olduğunu bilme durumu bunları hissediyorum. Şefkatli oluyor. Ben eğer üzüntüden sebep ilgi istiyorsam daha şefkatli, daha yumuşak (5. Katılımcı, Kadın).

Çok şefkatli. Her detayımı konuşur benimle. Kimsenin değil hayatımın merkezinde ben olduğumu hatırlatır ve söyler. Canımın sıkılmamasına izin vermiyor (11. Katılımcı, Kadın).

Biz iki yıldır evliyiz. Hep bir aradaydık. Hiçbir şekilde ayrı kalmadık. Benim ihtiyacımın çok baş gösterdiği dönemler duygusal olarak çok üzgün olduğum ya da öfkeli, kızgın olduğum dönemler. İhtiyacın baş göstermesine fırsat olmadan zaten eşim bu sevgi ve şefkati bana sunuyor (22. Katılımcı, Erkek).

Yakınlık ve birlikte zaman geçirme alt temasında *gözlemleme tutumu* kodunda katılımcıların doğrudan alıntıları aşağıda sunulmuştur:

Onun hayatını kolaylaştırdığım zaman fark ettiğim zaman ya da o temas arttırdığı zaman kendini böyle daha mutlu huzurlu hissediyor. Onu gözlemliyorum (2. Katılımcı, Kadın).

Yakınlık ve birlikte zaman geçirme alt temasında *başlangıç ruhu tutumu* kodunda katılımcıların doğrudan alıntıları aşağıda sunulmuştur:

Bence beraber bir keşif yapmaktır. Ben bazen kör noktalarımın onda aydınlık olduğunu hissediyorum. Beraber onla etkinlik yapıyorsam muhakkak benim görmediğim bir şeyi aydınlatacaktır. Onun görmediği şeyleri ben aydınlatacağımdır. (12. Katılımcı, Kadın)

Tavrından, halinden gene anlatmaz sadece o duygusunu alırım. Öncelikle eşimi dinliyorum. O kendini tam ifade ettikten sonra eğer ona bir şeyler söylememi bekliyorsa o zaman ona sözlü destek veriyorum. Konuşuyorum. Eğer benden bir akıl istiyorsa bir şeyler söylememi bekliyorsa destek anlamında onu söylüyorum. Eğer benden bir şey yapmamı İsterse direkt yaparım duygusal olarak. Onu gözlemliyorum. Duruşundan, etrafa verdiği tavrından. Biz iç içe yaşadığımız için akrabalarla biraz da etrafı yokluyorum. ‘Ne olmuş? Ne bitmiş? Bir şey mi oldu canını sıkan? O şekilde onu gözlemliyorum.’ Bir çevreye bakıyorum (16. Katılımcı, Kadın).

Buraya gelene kadar ayrı ayrı bir hayatımız vardı. Şimdi daha çok beraberiz. Burada daha çok kendi içimize döndük. Burada evliliğimizde daha çok birbirimiz olduk. Daha çok beraber film izliyoruz. Ben onun yanına işyerine gidiyorum. İşyeri eve çok yakın. Mesela onunla ilgili konuşuyoruz. Ben onu yanına gittiğimde çok uzun zamandır görüşmediğim biriyle görüşüyormuşum gibi konuşurum. Film izlerken beraber ağladık dün. Onunda ne hissettiğini öğrenmek istiyorum. Orada dönüp konuyla ilgili konuşuyorum (6.Katılımcı, Kadın).

Bence beraber bir keşif yapmaktır. Ben bazen kör noktalarımın onda aydınlık olduğunu hissediyorum. Beraber onla etkinlik yapıyorsam muhakkak benim görmediğim bir şeyi aydınlatacaktır. Onun görmediği şeyleri ben aydınlatacağımdır (12. Katılımcı, Kadın).

Evliliğin sıradan bir arkadaşlıktan ibaret olmadığını biliyorum. Tüm halimle onunla beraber olduğumu beraber bir hayat sürdürmemiz gerektiğini düşünerekten anlamaya çalışırım (8.Katılımcı, Erkek).

Çocuk gibi beraberken ne yapacağını bilmiyor. Markette bile çocuk gibi her anın tadını çıkarıyoruz. Biz hep birlikte her yere. Eder. Mesela survivor parkına gitmiştik. Ben dâhil olmak istememiştim. Zorla dâhil oldum. Güzel. Hoşuma gidiyor. Güzel. Ben zaten anı yaşamayı seviyorum (11. Katılımcı, Kadın).

Yakınlık ve birlikte zaman geçirme alt temasında *deneyime açıklık tutumu* kodunda katılımcıların doğrudan alıntıları aşağıda sunulmuştur:

Bence beraber bir keşif yapmaktır. Ben bazen kör noktalarımın onda aydınlık olduğunu hissediyorum. Beraber onla etkinlik yapıyorsam muhakkak benim görmediğim bir şeyi aydınlatacaktır. Onun görmediği şeyleri ben aydınlatacağımdır (12. Katılımcı, Kadın).

Beraber yapmakta hani bir şey gördüğünde sadece kendi bakış açınla görürsün ama eğer ki biriyle yaptığın zaman o da onun farklı bir bakış açısıyla görebiliyorsun. Farklı bir soru ortaya koyuyor. O soru üzerine tartışıyorsun ediyorsun daha komik bir şey oluyor espri oluyor eğlence oluyor daha ortak bir anı. Geçmişe dönüp bakabildiğinde eşinle yaşadığın şeyleri arasına

ekleniyor. Bu da sana ve ilişkine bir değer katıyor. Aktivite sırasında eşimin fiziksel ve duygusal olarak yanımda olduğunu hissediyorum (4. Katılımcı, Kadın).

Çok daha farklı yalnız olmaktan. Onunla bir şey paylaşmak hoş. Çünkü sevdiğiniz biri. Sıradan bir arkadaş değil. Farklı bir yere koyuyoruz onu. Tek açıklaması sevgi. Evet. Bu tür aktivitelerde aynı bir ses tonu, mutlu ve huzurlu. Başka bir işimiz yoksa artık ona ayrılmışsa zaman o da daha rahat olur. O da kendi içinden geldiği gibi sıcak bir şekilde paylaşır. Mutlak mutluluk. Bu kesişim kümesinin mümkün olduğunca büyötmeye çalışırız. Herkese uysun isterim (20. Katılımcı, Erkek).

Yakınlık ve birlikte zaman geçirme alt temasında *anda kalabilmek tutumu* kodunda katılımcıların doğrudan alıntıları aşağıda sunulmuştur:

Tamamlayıcı bir unsur diyeyim aslında tek başıma yapamadığım ama yapmaktan keyif aldım şeyleri onunla birlikte yapabiliyorum. Garip gelecek ama hakikaten bir bulmacanın eksik bulmuş gibi oluyorum onunla beraber bir şeyler yapmak. Tamamlanmış olma hissi diyeyim. Evet, yani ben arkadaşlarımla iken şöyle okeyden örnek vereyim dört kişi oynanan bir oyun herkesin bildiği üzere ben bu dört kişilik oyunda arkadaşlarımla gitsem o arkadaş grubunun içinde eşim de olsa diye ikiye ayırsam bu durumu ben her türlü eşimin olduğunda daha mutlu hissederim. Bazı şeyler kelimelerle tarif edilemiyormuş. Size söyleyince fark ettim şu an. Daha mutlu daha dolu dolu oluyor o an öbürküsü geçip gidiyor o an. Yaşandı bitti ama ötekisi evet ben bu anı yaşıyorum her zerre kadar iliklerime kadar hissiyatı var (5. Katılımcı, Kadın).

Birlikte bir şeyler yapmak. Zaten yalnız da yapabilirim ama onunla yapmak daha bir farklı. Sonuçta birlikte o duyguyu tadıyorsunuz. Birlikte yaşıyorsunuz o anları. Gülerken birlikte gülüyorsunuz. O daha farklı oluyor. Aslında aynı duyguyu yaşamak. Hani bir şey izlerken gülersiniz. ‘Ya o gördün mü? Ben çok gülüyorum. Hadi sen de gül.’ şeyi vardır ya. Belki o duygu yaşarken onu hissetmesi. Bir gökyüzüne bakarsın, bir denize. O gün batımı çok güzeldir ya. ‘Ben onu gördüğüme çok mutlu oldum. Sen de gör. Sen de mutlu ol. İçin huzur dolsun.’. Onu o duyguyu yaşamasını istiyorum. Aslında kendime bir yandaş aramak değil. Onun da mutlu olması, birlikte o anı yaşamak. Bu olumlu anlamda (7. Katılımcı, Kadın).

Genelde söylemem gereken bir şey varsa bunu eşime gözlerimle ifade ederim. Göz temasımı o şekilde kurarım ama beraber olduğumuz zaman genelde konuşurum sarılarak öperek. Genelde konuşurum. Bu durum beni çok güzel etkiliyor diyebilirim. Değişik hissettiriyor. Çok mutlu hissettiriyor. Mutlu hissediyorum. Adeta bambaşka biri oluyorum. Kendimi kaybedebiliyorum onun yanında eğlenirken. Keza eşimde öyle. O anında hem içinde kayboluyoruz hem de eşlik

ediyoruz. O anı yaşıyoruz daha doğrusu. Konuşur, yaklaşır. Güzel bakışlar atar bana (10. Katılımcı, Erkek).

Biz birbirimizle çok zaman geçiriyoruz. Evlendiğimiz gün buraya geldik. O günden bu yana burada olduğumuz için birbirimizle zaman geçiriyoruz. Bir şeyleri de yaparken o anın tadını çıkarmaya çalışıyoruz. O anı daha sonra konuşacağımız için izlemeye, gezmeye, o anın tadını çıkarmaya çalışıyoruz (19. Katılımcı, Erkek).

Bir de paylaşım var o yapılan etkinliğin içeriği hakkında. Mesela doğa yürüyüşü yaptıysak ve yorulduysak "Bak işte şu ormanda böyleymiş. Bak gittiğimiz şu yerden daha farklı." gibi paylaşımlar da var. Evet, tam olarak yanımda olduğunu hissediyorum. O an orada ve onu birlikte paylaşıyoruz. O filmde güzel bir duygu varsa ya da bizim ilgimizi çeken duygu varsa onun hakkında o da anlıyor, bende anlıyorum. Birlikte orada varız. Mesela bir doğa yürüyüşünde isek an ora hakkında konuşuyoruz. Oranın nasıl hissettirdiğini konuşuyoruz. Dolayısıyla o an orada o anı ortamı birlikte paylaştığımızı konuşmalarımızdan, fikirlerinden, tepkilerinden ve jest, mimiklerinden anlıyorum (22. Katılımcı, Erkek).

Yakınlık ve birlikte zaman geçirme alt temasında *sabır tutumu* kodunda katılımcıların doğrudan alıntıları aşağıda sunulmuştur:

İlk zamanlar zorlanıyorduk benim yaşamımı kabullenmede. Tabi tabi. Her açıdan kabullendiğini düşünüyorum. Beraber yaşadığımız her andan anlayabiliyorum. Günlük yaşantıdan olsun. Günlük aktivitelerden olsun. Her açıdan diyebilirim. Bunu tek bir sebebe bağlayamam. Bunu anlayabildiğim için bunu söyleyebiliyorum (8. Katılımcı, Erkek).

4.1.5 Bireysel Zaman

Katılımcılara '*Bireysel (yalnız) zaman geçirmenizi biraz konuşabilir miyiz? Bireysel zaman geçirme/ kendine özel zaman ayırma ihtiyacınızı nasıl anlarsınız? Eşinizin bireysel zaman geçirme/ kendine özel zaman ayırma ihtiyacını nasıl anlarsınız? Eşinizin bireysel zaman geçirme isteğini/ kendine özel zaman ayırma ihtiyacını anlayabiliyor musunuz?*' soruları sorulmuştur. Bireysel zaman alt temasında kabul, anda kalabilmek, yargılamamak ve şefkat tutumları katılımcılar tarafından tekrarlanan kodlardır.

Kabul tutumunda bireylerin bunu bir ihtiyaç olarak tanımladıkları ve partnerlerini destekledikleri, hem kendi duyumlarına ve duygularına yönelik farkındalığının hem de partnerinin duyumlarının farkında olduğu, partnerlerinin de katılımcılara yönelik *kabul tutumuna* sahip olduğu ve katılımcının duyumlarının ve duygularının farkında olduğu

görülmektedir. Bireysel zaman alt temasında *kabul tutumu* kodu ile ilgili katılımcıların doğrudan alıntıları aşağıda sunulmuştur:

Bu ihtiyacım karşılanıyor. Kabullendiğini hissediyorum. Karşı duymuyor o alanıma saygı duyuyor. Dışarı çıkabiliyorum. Çocuklara bakıyor. Böyle güzel bir şey istediğim gibi bir sıkıntı yok. Gayet kaldığımız yerden devam ediyoruz. Hatta daha güzel ilgileniyor. Çocukları yatırıyor (2.Katılımcı, Kadın).

Davranışlarım elimden geldiğince yumuşak, sakin ve tatlı oluyor. Kabul ediyorum. Empati kuruyorum (5. Katılımcı, Kadın).

Ben dışarı çıkmak istediğini anlarım. Bende onu hissedirim. Biraz çık gel derim. Ya o söyle ya da ben anlarım gözlemlerimle. Mesela sık balkonda oturur dışarı bakar moda girer öyle anlarım. O da bunalmış olabilir. Sürekli o süreçte evimizde kalabalıktı. Bunalmış, yorulmuş olabilir. Bilmiyorum. Daha dingin daha sakin oluyor. Ben oradan sıkıldığını, bunaldığını anlıyorum. İstersen bir dışarı çık diye teklifte bulunuyorum. Açıkça bir şey olmuyor. Bazen şöyle bir ilişkisi olabiliyor. Aslında dışarı çıkma ihtiyacı hissediyor kendinde. Benim ne kadar gezmeyi seven bir insan olduğumu bildiği için bazen çekiniyor ki eşime hoş olmaz dışarı çıksam gibi bunu da hissediyorum. Bunu hissettiğim zaman da ben teklifte bulunuyorum. Onu anlayışla karşılıyorum. Bunu yaşadığımız süreçte o dediğim gibi evimiz kalabalıktı, ailemize yeni bir üye katılmıştı. Bir karışıklık vardı. O yüzden anlayışla karşıladım. Beni bıraksalar bende giderdi o süreçte. Kabul ediyorum çünkü aynı adaptasyon sürecini bende yaşadığım için ne olduğunun farkındayım. Anlayış gösteriyorum (3. Katılımcı, Kadın).

Yaklaşmaz. Çocukları da odaya sokmaz. Her zaman anlaşılıyor sanırım. Evdeki sessizlik oluşturma şeklinden, 'Bana söyle. Ben halledeyim.' demesinden bana yansımından anlıyorum. Beni iyi etmeye yönelik (6.Katılımcı, Kadın).

Ona sormuştum. Ona da bu alanı çok açıyorum. Biz anne, baba, evlat olabiliriz ama önce kendimiz olmamız gerekiyor. Biz böyle böyle aynı dili konuşmaya başladık. O alanı kendisine açabildiği zaman oldu bu. Anlaşıldığını, anladığını sormam lazım. Fark etmiyorum. Gerçekten kendimle zaman geçirince, kendi kendime düşününce aşırı sakinleşiyorum. O sakinlik beni bir iki hafta götürüyor. Daha sakin ve huzurlu oluyorum. Ona da yansıyor. Keyfim yerinde değilken onun da keyfi yerinde değilse anlıyor. Çakıştığımız zamanlar da var. Bunu gerçekten normal karşılıyor. Bunu kendisi içinde hissediyor. Buna zaman yaratamıyor. Takıldığım noktayı çözümlüyorum. Düşünüyorum, hissediyorum. Beni destekliyor (15. Katılımcı, Kadın).

Kabul ettiğini düşünüyorum. Sözlü olarak destekleyici ifadeler kullanabiliyor (21. Katılımcı, Erkek).

Bu ihtiyacım engellendiğinde özellikle ilk evlendiğimde bu ihtiyacım çok engellendiğini. Uzun süre on yıla yakın yalnız yaşadıkten sonra evlenince bu ihtiyacım engellenince ben çok huysuz oluyorum. Baskı altında hissediyorum kendimi ve bu şekilde baskı altında hissetmenin sonucu olarak kendime zaman ayırmayı tercih ediyorum. Aslında bunun baya yoksulluğunu yaşadıkten sonra hissediyorum ve yalnız başıma birtakım aktiviteler planlıyorum. Eşime açıkça ifade ediyorum. "Benim yalnız başıma zaman geçirmeye ihtiyacım var. Bugün şu işi yalnız yapacağım. Ben buraya yalnız gideceğim. Sonuçta hep birlikte olamayız." gibi bunları açıkça ifade ediyorum. O da bunu ilk başlarda tehdit olarak algılıyordu. Şimdi anlayışla karşılıyor. Evet. Başlangıçta bunu anlamıyordu. Başlangıç dediğim evliliğin ilk altı, yedi ayı bunu bir sorun olarak görüyordu ama şimdi süreçte iletişim halinde olduğumuz için ben ona onun ihtiyaçlarından benim ihtiyaçlarımla farklı olduğunu, ilimizin de farklı bireyler olduğunu anlattıkça şu an daha doğal karşılamaya başladı (22. Katılımcı, Erkek).

Katılımcıların *anda kalabilme tutumunda* kendi duygularının farkında olabildiği gözlemlenmiştir. Bireysel zaman alt temasında *anda kalabilme tutumu* kodu ile ilgili katılımcıların doğrudan alıntıları aşağıda sunulmuştur:

O an keyif verdiğini de anlıyorum (6.Katılımcı, Kadın).

Şefkat tutumu ile partnerine bireysel zaman imkânı oluşturdıkları deneyimlerinde ve algılarında görülmektedir. *Şefkat tutumu* kodu ile ilgili katılımcıların doğrudan alıntıları aşağıda sunulmuştur:

Ben daha çok destekleyiciyimdir. Onun bir ihtiyaç olduğunu ilk fark eden bendim. O yüzden çok destekleyiciyimdir. Hatta bazen onun arkadaşlarının eşleri tarafından eleştirilirim. ‘Sen dışarı saldıgın için biz de dışarı salmak zorunda kalıyoruz. Evde nasıl yalnız kalabiliyorsun diye?’ bana sitem edilir. Bu zamana kadar bu ihtiyacını geri çevirmedim. Makul sınırlar içerisinde o da sınırlarını bilir bende sınırlarımı bilirim. Bunu reddedileceğimiz ortam hiç olmadı (12. Katılımcı, Kadın).

Onun dediği her şeyi kabul ediyorum. Koşulsuz kabul ettiğini biliyorum. O teslimiyeti bana hissettiriyor. Oradan anlıyorum. İlgi ve şefkat bekliyor benden. Kedi pozuna geçiyor. Bende o an elimden gelen desteği vermeye çalışıyorum. Çocuğumu seviyor gibi oluyorum. Aslında hoşlanmıyorum (15. Katılımcı, Kadın).

Ayrıca *yargılamamak tutumunda* da bunun bir ihtiyaç olarak tanımlandığı görülmektedir. *Yargılamamak tutumu* kodu ile ilgili katılımcıların doğrudan alıntıları aşağıda sunulmuştur:

Kabul ediyorum. Hatta farklı durumlarda bile kendi bireyselliğini korumasını ve yalnız kalması gerektiğini söylüyorum bunu. Sadece alışveriş yaparken rahatlamak için bunu yalnız yapıyor. Bazen kendi kendine kitap okumak için yalnız kalmak isteyebilir. Tüm bunları anlayışla karşılarım. Çünkü bu insani bir ihtiyaç. Her zaman insanlar evli diye bir arada kalmak zorunda değil. Kendi özel alanları, aktiviteleri olabilir. Saygı duyuyorum ve rahat olması adına önerilerde bulunuyorum (9. Katılımcı, Erkek).

4.2. YAPMA MODU

Yapma modu ana temasında iletişim, çatışma, cinsellik, yakınlık ve birlikte zaman geçirmek olmak üzere beş alt tema yer almaktadır. Alt temalar ilişkisel alanları ve evlilik ilişkisinde kişilerarası bilinçli farkındalığı engelleyen durumları, yapma modunun kaynakları hakkında katılımcıların deneyimlerine, düşüncelerine ve duygularına yer verilmiştir.

4.2.1 İletişim

İletişim temasında katılımcılar tarafından *-meli/-malı düşünceleri*, *içe dönük karakterin etkisi* ve *farkında olmamak* sık tekrarlanan kodlar arasında yer almaktadır. İletişim sırasında partnerin duygularını ve düşüncelerini anlamlandırmanın tam olarak yapılmaması, iletişimin sağlıklı olarak gerçekleşmemesi, partnerinin kendisi ile iletişimi sırasında gözle görülür davranışlar ve eylemlerde bulunulduğunda da bazen partnerinin duyum, düşünce ve duygu farkındalığının gerçekleşmemesi, sadece kendi duygularına odaklanmanın ve iletişimde bilinçli farkındalığın dikkat unsurunun eksik olması, öfke duygusu ve öfke duygusunun kontrolünün yetersiz olması yapma modunun kaynakları olduğu görülmektedir. İletişim temasının *farkında olmamak* kodu doğrudan alıntılar olarak verilmiştir:

Anlamış gibi yapıyor ama anlamadığına eminim. Biz de bir tabiri var pırpışlar ya seni 'Tamam canım anlıyorum. Sen çok yoruluyorsun.' falan ama o anı geçiriyor sadece (3. Katılımcı, Kadın).

Ya kızgın olduğum olaya göre değişiyor ama kızgın olduğunda eşim mesela evde değildi. O anda ona çok uzun uzun mesajlar yazıyorum. Tüm içimde ne varsa her şeyi yazıyorum. Bazen pişman olacağım sözler de söylüyorum. Sonrasında pişman oluyorum (4. Katılımcı, Kadın).

Önceden hiç fark etmiyordum. Bunu anladım. Dikkat etmeye çalışıyorum. Zaten buna dikkat ettikten sonra daha iyi birbirimizi anlamaya başladık. Ama öncesinde kendi duygularıma bakıyordum. Bunu fark etmişim. Onun da ne hissettiğini dikkat ederek anlamaya çalışıyorum (16. Katılımcı, Kadın).

Sinirlendiğimi düşünüyorum ama kan beynime sıçradı. O olayı mı o an kan benime sıçırıyor kapıları falan da çarparım ses çıkarırım yani hatta kızlar da bana benziyor. Onlar da çarpıyorlar. Evet. Elimdeki mesela bir şey atarım mesela. Elimde bir şey tak diye bırakırım bardağı. Çocuklar gelince onu çok yapamıyorum ama kapı çarparım. Kapı çarptığımoluyordu. Elimde Kıyafet falan varsa onu bir saat ararım, bozarak ararım, öyle küfür falan değil ama ‘Deli misin? Manyak mısın?’ (6.Katılımcı, Kadın).

Partnerinin *içe dönük kişiliğe sahip olmasının* duygu ve düşünce farkındalığın yaşamasına engel olması nedeniyle yapma modunu kaynağı olarak görülmektedir. İletişim temasının *içe dönük kişiliğin etkisi* kodu doğrudan alıntılar olarak verilmiştir:

O daha içe dönük iletişim konusunda o yüzden çok hissedemiyorum o ne yaşadığını o anda (14. Katılımcı, Kadın).

Kalıp ve katı düşüncelerin yaşanılan durumda anda kalma tutumunu engellediği ve otantik yaşamı engellediği için yapma modunun kaynağı olarak görülmektedir. İletişim temasının - *meli/-malı düşünceleri* kodu doğrudan alıntıları olarak aşağıda verilmiştir:

Normalde eskiden sevgiliyken biz evlenmeden önce söyle diyordum. ‘Eşimle sürekli vakit geçirdiğimde mutlu olmalıyız. Gülmeliyiz.’ gibi. Çünkü ayda yılda bir kere görüştüğümüz için o görüşmenin güzel geçmesini istiyordum. Ama şu an evli olduğumuzda durum tamamen değişti (4.katılımcı, Kadın).

En son o benden akıl alıyor. Ben ona her zaman içinden geçeni yapmasını söylüyorum. Evde huzurumuz olsun yeter. Ona hep destek olmalıyım. Farklı yönlerden sorular sorabiliyorum. Avcumun içine alıyorum onu. Sormak istediğim soruyu hemen sormuyorum. Dolaylı soruyorum. Öğrenmek istediğimi hemen soruyorum (11. Katılımcı, Kadın).

4.2.2 Çatışma

Çatışma alt temasında *etkisiz dinleme, kendine odaklanma, ruminasyon ve farkında olmamak* kodlarının çatışmada etkili olduğu, çatışma sırasında bilinçli farkındalığı engel olduğu ve

yapma modunun kaynakları olduğu görülmektedir. Etkisiz dinleme alt kodunda katılımcıların eşlerini görünüşte dinleme, yetersiz dinleme ve savunucu dinleme çeşitlerini benimsediği görülmektedir. Bu dinleme çeşitlerinin katılımcıların algıları ve deneyimleri sonucunda bilinçli farkındalıklarını engellediği görülmektedir. Çatışma temasından *etkisiz dinleme* kodunun doğrudan alıntıları aşağıda sunulmuştur:

O konuşurken onu dinlemek yerine kendi söyleyeceğim şeyi düşünüyorum. O cümlelerin sonuna geldiğinde kurduğu cümlelerin başını hatırlamadığımı fark ettim. Bazen beni duysun diye yüksek sesle konuşuyorum. Olduğunu düşünüyorum. Aslında çok kötü (1. Katılımcı, Kadın).

Biraz da dile getirdiği bir konu olduğu için ama tam olarak dile getirmese bile zaman zaman hep farkındaydım. Bir kere söylemişti. İlk anlarda düşünmeyebilir. Çünkü ilk zamanlarda tamamen kendisini ifade ederken karşı tarafta genellikle beni dinlemez. Böyle durumlarda anlayıp anlamadığımı anlamaz. Ondan dolayı geç anlayabilir (9. Katılımcı, Erkek).

Kafamda fırtınalar o an. ‘Keşke üstüne gitmeseydim. Şunu da yapsaydım.’ dediğim zaman oluyor. Ben hep kendimi haklı buluyorum. Evet, farkındayım. Evet, tasarlıyorum. Küsme iki üç sürdüğü için o ara plan yapıyorum. ‘Yeniden konuya girsek de ne yapsak? Öyle yaptık ama öyle sonuçlandı. Gördün mü? Aslında öyle değil böyle sonuçlandı. Sen beni dinlemediğin için öyle oldu.’ gibilerinden program yaparım (11. Katılımcı, Kadın).

Çatışma anında farkında olmuyorum. Çatışma anında karşımdaki kişiyi dinlemiyorum. Sağlıklı bir durum değil. Karşımdakini duymadan konuşmaya başlıyorum. Sonrasında fark ediyorum. Dinlememi istiyordur. Dinlemeden konuştuğum için muhtemelen bunu istiyordur (15. Katılımcı, Kadın).

Çatışma alanında katılımcıların düşünmeden konuşması, farkındalığının olmaması, anda olamaması, çatışmanın konusundan uzaklaşmaya ve çatışmayı sürdürmeye bağlı *farkında olamamanın* yapma modunun kaynakları olduğu görülmektedir. Çatışma temasının *farkında olmamak* kodları aşağıda doğrudan alıntılar olarak sunulmuştur:

Kendimizi bir anda orada buluyoruz. Çok komik sebepten dolayı bile o an bir anda kavganın içerisinde kendimize buluyoruz. Hatta bazen sonrasında ‘Bu neydi ya?’ diyoruz (1. Katılımcı, Kadın).

Çatışma bir şeyi çözmiyor. Saçma gibi düşünceler geliyor. Rotadan çıkıyorsun. Başlangıçla alakası yok. Ana konuyla alakası olmuyor. Konudan sapıyoruz. Konuşuyoruz. Beş çatışma yaşadık ve bunlardan beslendik.’ (15. Katılımcı, Kadın).

Çatışma anında ona böyle biraz önce fark ettim. Hatta bunu tıkandığımı fark ettim öyle kendimce sinirlendiğimi sinirli olduğum için nefes alış verişimin çok derin ve zorlandığımı fark ettim. Çok otomatik oluyor. Yükseliyor. Hatta az önce dedim ya doğal dalga geçmek o anki şeyle yükseliyor. Sonra kendi kendime ona sinirli sinirli gülerek bakıyorum. Aslında bundan rahatsız oluyor ama fark edebildiğim için daha çok yapıyorum bunu. Rahatsız olduğunu daha önce dile getirmişti. Eşimin ses tonu yükseliyor. Bir süre. Hem bilinçli olarak hem otomatik olarak. Hem farkında olmadan bunu yapıyorum başta (1. Katılımcı, Kadın).

O yüzden o anada ağzına geleni söyleyebiliyor. ‘İşte bunu söylememem gerekiyor. Üzerim. Kırarım.’ Öyle bir şeyi yok maalesef. O an karşısındaki kim olursa olsun o anda bir anda tam tersine dönebiliyor her şey. Sinirlendiği zaman tutamıyor kendisini. Öfke kontrolü maalesef yok (14. Katılımcı, Kadın).

Eşim çatışma anında genellikle daha temkinli ve söyleyeceği lafı tartarak söyler tartışma olsa bile ben içimden ne geliyorsa onu direkt söylerim (16. Katılımcı, Kadın).

Çatışmanın ruminasyon kaynaklı olarak başladığı, çatışma sonrasında çatışma ile ilgili ruminasyonların yapıldığı, çatışma ile ilgili yoğun zihinsel uğraşların olduğu, ruminatif eğilime bağlı olarak çatışma sırasında da aynı konuların tekrarlandığı, ruminasyonun odaklanmaya ve eşinin bakış açısıyla bakmaya engel olduğu görülmektedir. Çatışma ve çatışma sonrasındaki süreçte bireyin kendi yaşantısında ve evlilik ilişkisinde *ruminasyonun* bilinçli farkındalığının anda kalabilme tutumunu engellediği katılımcıların deneyimlerinden ve algılarından sonucunda ortaya çıkmıştır. Çatışma alt temasının *ruminasyon* kodunun doğrudan alıntıları aşağıda sunulmuştur:

Sonra da gider. Hayatına hiçbir şey olmamış gibi devam eder. Bende buna çok sinir olurum. Kadınlar bunu takar ve günümüzü mahvederiz falan (7. Katılımcı, Kadın).

Tasarlıyorum. Kendimi daha çok nasıl ifade edebilirim? Sadece iletişim yoluyla anlatıyorum. Sana ihtiyacımız var. Seninle daha çok zaman geçirmeye ihtiyacımız var. Bu şekilde. Onun daha iyi bir zamanını kolluyorum diyebilirim. Daha mutluyken bunları söylemeye çalışıyorum. Bunları hemen işten gelince söyleme. Daha böyle baş başayken, aramız sıcakken söylemeye çalışıyorum. Kendi kafamda yapıyorum (14. Katılımcı, Kadın).

Evet tasarlarım. Başka türlü nasıl anlatırım diye düşünürüm. Üstünde dururum. Öfke aslında insanın haritası. Onun doğru bir eylem olmadığını biliyorum. Oradan hiçbir şey çıkmayacağını da biliyorum (15. Katılımcı, Kadın).

Katılımcıların kendi duygularına odaklanması ve kendi düşüncelerini odaklanması yapma modunu kaynakları olarak görülmektedir. *Kendine odaklanma* kodlarının doğrudan alıntıları aşağıda sunulmuştur:

O an konudan ziyade düşündüğü şey kendi incinmişliği oluyor. O belli bir süre sonra tartışmayı bırakır çünkü incinmiş hisseder (12. Katılımcı, Kadın).

Kafasında onun bir doğrusu olduğu için giremiyorum araya (20. Katılımcı, Erkek).

4.2.3 Cinsellik

Cinsellik alt temasında katılımcılar tarafından *anda olmamak, zorunluluk düşüncesi ve rutin olması* tekrarlayan kodlar arasında yer almaktadır. *Anda olmamak zorunluluk düşüncesi ve rutin olması* çiftler arasındaki cinsel yakınlığı etkilemektedir. Cinsel yakınlık sırasında anda olmamak, anda olunmadığı anlarda duygu ve duyum farkındalığının deneyimlenmemesi, farkında olunmaması, dikkat unsurunun olmaması, katılımcı tarafından ruminasyonun yoğun olması nedeniyle cinselliği etkilemesi yapma modunun kaynakları arasında görülmektedir. *Anda olmamak* kodunda katılımcıların doğrudan alıntıları aşağıda sunulmuştur:

Kendi isteğimle başlamışsa ama gün içinde olan bir olaya kafam takılmışsa o doğrultuda ilerlemiyor (6.Katılımcı, Kadın).

Kendim bir enerji yayıyor muyum? Bilmiyorum (6.Katılımcı, Kadın).

Bazen benden bedenem ve ruhen uzak olduğunu fark ediyorum. O süreçte cinsel olarak hiç yaklaşmıyorum (6.Katılımcı, Kadın).

Partneri cinsel yakınlığı başlattığı için cinsel yakınlığı zorunlu olarak sürdürmesi gerektiği düşüncesinin olması, cinselliğin rutinleşmesi bir rutin olarak gerçekleştiği için ihtiyaç duyulmaması yapma modunun kaynakları arasında görülmektedir. *Zorunluluk düşüncesi ve rutin olması* kodunda katılımcıların doğrudan alıntıları aşağıda sunulmuştur:

Zoraki oluyor biraz. Olması gerektiği için oluyor gibi. Evet, beni öptü. Buna karşılık olarak de öpmem gerekiyor. Bana sarıldı. Buna karşılık olarak sarılmam lazım. Ya da benimle birlikte olmak istedi. Buna karşılık olarak birlikte olmak gibi. Oldu bitti gibi (1. Katılımcı, Kadın).

Spontan, pozitif, negatif herhangi bir duygu hissetmiyorum. Öpme, sarılma bizim gün içerisinde evde sürekli uyguladığımız şeyler. Odadan odaya giderken öpüyorum gidiyorum. Bunlar bizim için alışkanlık gibi geldiği için böyle ihtiyaç olduğunu hissetmiyoruz. "Sana sarılmaya ihtiyacım var. Gel bir sarılalım." Demiyoruz. İhtiyaç hissetmiyoruz. Cinsellik alışkanlıklarımız da yaşam tarzımızla ilgili. Eşim benden erken uyuyor. Bende onun uykusunun yarısında yatıyorum. Dolayısıyla bir cinsel hayat olacaksa birincisi bunun planlı olması gerekiyor. Hafta içi bir cinsel yaşam gerçekleştireceksek eğer bunu önceden konuşuyoruz ama hafta sonu genelde birlikte uyanıyoruz ve bu an planlanmadan, spontan bir şekilde gerçekleşiyor. Dolayısıyla eşim için durum nasıl bilmiyorum ama benim için hiç cinsel anlamda bir yoksunluk yaşadığını hiç hissetmiyorum. Ama istikrarlı, süregelen bir cinsel hayatımız var. Uzun süre cinsel bir yoksunluk çekip "Ya keşke eşimle bir cinsel hayat" gibi bir özlemim olmadı. Çünkü düzenli devam ediyor. Siz bu duygular, ihtiyaçlar hakkında soru soruyorsunuz ama şu anda görüyorum ki ihtiyaçlarımın çoğu doğal olarak karşılandığı ve yoksulluğunu çekmediğim için ihtiyaç fark edemiyorum (22. Katılımcı, Erkek).

4.2.4 Yakınlık ve Birlikte Zaman Geçirme

Yakınlık alt temasında *sorunların kronikleşmesi, rutin olması ve farkında olmamak* kodları sıklıkla katılımcılar tarafından tekrarlanmıştır. Partnerin aynı anda birden çok iş yapması sebebiyle çift ilişkilerinde farkındalığı azaltması, katılımcıların sadece kendi duygularını odaklanması ve partnerinin duygularına odaklanmaması, çift ilişkilerinde yakınlık anlarında odaklanmamak, telefon gibi uyaranlara odaklanmak, katılımcıların sadece kendi durumlarına dikkatini arttırıp partnerini yetersiz dinlemesi yapma modunun kaynakları olarak görülmektedir. Farkında olmamak kodunda genel olarak katılımcıların ya da partnerlerinin kendi duygu, düşünce ve duyum farkındalıklarını deneyimledikleri ancak partnerine yönelik duygu düşünce ve duyum farkındalıklarını deneyimlemedikleri görülmektedir. *Farkında olmamak* kodunda katılımcıların doğrudan alıntıları aşağıda sunulmuştur:

Yemek yerken bir şeyler içerken izlemeyi seviyor. Ben bunu biliyorum ama benimle ilgilenmesini istiyorum. Sohbet etmek istiyorum. Çünkü biliyorum kızım uyandığında ikimiz de kızıyla ilgileniyoruz. Boş bir anımız var. Çünkü çok oluyor bu. Sürekli 'Kapatır mısın? Kapatır mısın? Kapatır mısın?' demek artık beni rahatsız ediyor. Ben aslında şöyle söyleyeyim. Bunu ihtiyaç duyduğumu bile bilmek beni rahatsız ediyor. Buna ihtiyaç duyuyor olmamam gibi hissettiriyor (1. Katılımcı, Kadın).

Kendi ilgi istememe yoğunlaştığım için onunki pek gelmiyor aklıma. Aslında onun da çok monoton bir hayatı var. Onun da benden çok farklı bir yanı yok ama ben kendi hislerime yoğunlaşmışım (1. Katılımcı, Kadın).

Çok odaklanması lazım bir şeye. Genelde odaklanmaz. Elinde telefon olur her zamanki gibi (7. Katılımcı, Kadın).

O an duymak istediklerimi sorarım (11. Katılımcı, Kadın).

Yakınlık ve birlikte zaman geçirmede yapılan aktivitelerin aynı kalması, aktivitelerin rutin haline gelmesi, yeni ve farklı aktivitelerin yapılmaması, yapılan jest ve mimiklerin alışkanlığa dönüşmesi yapma modunun kaynakları arasında görülmektedir. *Rutin olması* kodunda katılımcıların doğrudan alıntıları aşağıda sunulmuştur:

Mesela yine filmde örnek veriyorum. Beden duruşu mesela sıkıldıysa klasik öfler püfler oradan anlarınız sıkıldığını dikkate filmde değil telefona kayar. Başka şeylerle uğraşmaya başlar. Tiyatro da aynı şekilde sıkıldığını beden diliyle anlarsınız. Koltuktaki oturuş şekline bile anlarsınız onun sıkıldığını. Ortalama 5 yıldır birlikteyiz artık bunlarda bir anlam aramıyorum. Daha öncesinde ama şeyde onun da benimle birlikte zevk aldığım şeyleri ben ne yapması hoşuma gidiyordu ama şu anda çoğu şey rutinleştiği için çok da bir anlamı (3. Katılımcı, Kadın).

Mektuplar yazıyorum, mesaj yapıyorum ve küçük sürprizler yapıyorum. O da jestlerle geliyor. Yazarken fark etmişim. Bir soru yönelterek açmaya çalışıyorum. Açıyor da genelde zaten. Artık bunları da düşünerek yapmıyorum. Siz sorduğunuzda anlatıyorum. Onlarda benim hayatımın rutini olmuş. Bildiğim ve farkında olmadan yaptığım sessiz iletişim dedikleri gözle yapıyorum. Sözsüz görevlerimizde var. Sözsüz hisler de var. Herhalde bunlar da alışkanlığa dönüştü. Bazıları şu anda oldu (15. Katılımcı, Kadın).

Belli bir süreden sonra rutine giriyor. Yapmadığımız zaman 'Ne oluyor acaba? Bir sıkıntısı, bir problemi mi var?' diyorum. İlk başlarda daha mutluluk verici oluyordu ama artık rutine bağlandı (18. Katılımcı, Kadın).

Sorunların kronikleşmesi yapma modunun kaynakları arasında yer almaktadır. *Sorunların kronikleşmesi* kodunda katılımcının doğrudan alıntısı aşağıda sunulmuştur:

Bunun sebebini bilmiyorum ama ilk önce o kronik bir şeydi benim baş etmem gerektiğini düşünüyorum. Öyle hissediyorum (2. Katılımcı, Kadın).

4.2.5 Bireysel Zaman

Bireysel zaman alt temasında bireylerin kendilerine yönelik ya da eşlerine yönelik bireysel zaman geçirme ihtiyaçlarına yönelik farkındalığı engelleyen yapma modu kaynakları bulunmuştur. Bireysel zaman alt temasından *farkında olmamak*, *rutin olması* ve *-meli/-malı düşünceleri* kodları katılımcılar tarafından sıklıkla tekrar edilmiştir. Bireyin kendi beden duyularına yönelik farkındalığının ve dikkat unsurunun olmaması, eşinin bireysel zamana ihtiyaç duyduğu anlarda eşinin beden duyularına yönelik farkındalığının olmaması yapma modunun kaynakları arasında görülmektedir. Bireysel zaman alt temasında *farkında olmamak* kodunun doğrudan alıntıları aşağıda sunulmuştur:

Çok gergin oluyor. Ses tonum üst perdeden. Beden duruşumu bilmiyorum ama katı hissediyorum kendimi. Beden duruşumu hiç bilmiyorum, hatırlamıyorum. Fark edemedim. Hiç yok ama dikkat edeceğim. Ben de merak ettim. (2.Katılımcı, Kadın).

Onun bedensel semptomlarıyla ilgili bir fikrim yok. Hayır şu anda da fark etmiyorum. Onun nasıl bir bedensel semptom ortaya koyduğunu benim bedensel olarak gergin olduğum anlarda fark etmiyorum ama şu anda da bununla ilgili bir farkındalığım yok (22. Katılımcı, Erkek).

Evlilik ilişkisinde rutinleşmenin partnerlerin bireysel zamanı geçirme ihtiyaçlarını fark etmede ve farkındalığın yaşanmasında engel olduğu, rutinin çift yaşamında bir döngü haline gelmesi yapma modunun kaynakları arasında görülmektedir. *Rutin olması* kodunun doğrudan alıntısı aşağıda sunulmuştur:

Rutine geçiyor. Aynı yolu gittiğinde farklı bir şeyle karşılaşmayı bekleyemezsin. O kadar rutin ki rutinini bozsun, kısır döngüden çıksın istiyorum. Aynı kişileri, aynı olayları, aynı insanları anlatıyor. 'Başka bir şey yapman lazım.' Diyorum. Ona o alanı açıyorum. Öyle bir ihtiyacı olsa söyler. Kendisi de sıkışmış hissediyor. Fark ediyor ama adını koyamıyor. Ara ara fark ediyor (15. Katılımcı, Kadın).

Evliliğin ilk yıllarında evlilik uyumu ile ilgili sorunların yaşandığı bir dönemde bireysel zaman geçirmenin evlilikte bireyselleşmeye ve evliliğe zarar vereceğini yönelik kalıp düşüncelerin olması yapma modunun kaynakları arasında görülmektedir. *-meli/-malı düşünceler* kodunun doğrudan alıntısı aşağıda sunulmuştur:

Şu an için konuşmuyorum ama bunun sorun olduğu dönemlerde ama bunu bir sorun olarak uzaklaşma, bireyselleşmeyi bir tehdit olarak görüyordu ve "evli birinin eşiyle bir yerlere gitmeli." gibi düşüncelerinin olduğunu. Bunu konuşmuştuk. Bunu bir sorun olarak algılıyordu.

Çünkü evliliğin doğasında bireyselliğe çok yer olmayacağını düşünüyordu ama bunu konuştuğunda aştık. Şu anda böyle düşünmüyorum. Evet, hissediyorum. Beni anladığını ve kabullendiğini hissediyorum (22. Katılımcı, Erkek).

4.3. EVLİLİKTE BİLİNÇLİ FARKINDALIĞIN OLUMLU ETKİLERİ

Olma modunu evlilik ilişkisinde deneyimlemenin birtakım olumlu etkilerinin olduğu katılımcıların algıları ve deneyimleri sonucunda ortaya çıkmıştır. Evlilikte bilinçli farkındalığın olumlu etkileri temasında *duygu düzenleme, tamamlanmışlık, geleceğe yönelik umut ve planlar, iyi oluş, bağlılık ve yakınlık, paylaşımlar yapmak ve birlikte zaman geçirmek* sık tekrarlayan kodlar arasında yer almaktadır.

4.3.1 Duygu Düzenleme

Evlilikte bilinçli farkındalığın katılımcıların partnerinin çocukluk çağında olumsuz yaşantılarına bağlı oluşan düşünceleri, duyguları ve davranışları onardığı ve iyileştirdiği, duyguların düzenlenmesini aktif rol oynadığı, duygu düzenleme konusunda işine rol model olduğu, katılımcıların partnerini anlama, empati düzeyinin arttığı ve bu empati düzeyini arttırmaya çalışırken gözlemleme tutumundan faydalandığı, duygu düzenleme anında temasın arttı ve yakınlığın arttığı katılımcıların algı ve deneyimlerinde görülmektedir. Evlilikte bilinçli farkındalığın olumlu etkileri temasında *duygu düzenleme* kodunda katılımcıların doğrudan alıntıları aşağıda sunulmuştur:

Duygular biraz bulaşıcı. Ben ne hissediyorsam belli bir süre sonra o da hissetmeye başlıyor. O da benimle üzgün oluyor. Mutlu olursam o da mutlu oluyor. Genelde aynı duygu durumuna geçiyoruz birlikte. Artık kim kimin tarafına geçerse olayın gidişatı o yöne geçiyor (9. Katılımcı, Erkek).

Ufak bir kız çocuğu gibi hissediyorum. Beni tam olarak dinlediği için. O huzur bir anda bana bakım vermeye dönüyor. O yüzden biraz daha yakın hissediyor olabilirim (12. Katılımcı, Kadın).

Eve gelirken daha ilk onu kucaklarım ya da o beni kucaklar, sarılırız. Ben ona sorar. O bana sorar. Ayaküstü kapıdan yatak odasına gidene kadar konuşa konuşa gideriz. Ben ona eşlik ederim o süreçte ya da o bana eşlik eder. Yarım saat kırk dakikalık günün özeti şeklinde konuşmalarımız olur. Eve geliyoruz şişkin bir balonuz. Onun elinde bir iğne var o bana dokunduruyor, ben ona dokunduruyorum. Birbirimizin şişkinliğini alıyoruz (12. Katılımcı, Kadın).

Çok küçücük detaylar ama bu hafta sonu mesela hastaydı. Yemekte, temizlikte, bahçede ya da çayını verirken bile o desteği görmek ona da yeterli oldu. O da mutlu oldu. Hasta yatağında birlikte film izledik. Yine paylaşmaya geliyor olay. Bir şeyleri paylaştıkça üzgünseniz de mutluyunuz da sinirliyseniz de onu paylaştıkça mutluluk artıyor ya da üzüntü azalıyor. Beni de yakınlaştırıyor aslında. Bunu istediği zaman karşılıklı çekim. Beni de mutlu ediyor aslında (20. Katılımcı, Erkek).

Sarıyorum kendisine. Teselli ediyorum eğer üzgün ise. Mutluysa da sarılıyorum. Yakınlık gösteriyor. Dışarı çıkalım diyorum. Gezmeye gidelim diyorum. Gel bir dondurma yiyelim derim. Sosyalleşip duygusunu paylaştığında oluyor (21. Katılımcı, Erkek).

4.3.2 Geleceğe Yönelik Umut ve Planlar

Katılımcılar evlilikte bilinçli farkındalığın sonucunda geleceğe yönelik planlarda bulunduğu, geleceğe yönelik aktiviteler planladıkları, flört döneminde hayalini kurdukları, umut ettikleri planları gerçekleştirdikleri ve bunu kavuşma olarak tanımladıkları görülmektedir. Evlilikte bilinçli farkındalığın olumlu etkileri temasının *geleceğe yönelik umut ve planlar* kodunda katılımcıların doğrudan alıntıları aşağıda sunulmuştur:

Geleceğe yönelik iyi planlarda bulunuyoruz. Geleceğe yönelik daha güzel planlar yapıyoruz (4.Katılımcı, Kadın).

Aktivite yaparken mesela diyelim. Yaptığımız aktiviteler var. Gezmek, evde bazen çalışma odamızda kitap okumak, film izlemek. Rastgele 200 tane film listesi aldık. Onları kazıyarak böyle izliyoruz. Hani onları yaptığımız zaman ortak bir amaç olduğu için o da daha çok motive oluyor. Her ay başlangıcında kendimize aylık hedefler, motivasyonlar belirliyoruz. Onları uyguluyoruz (4.Katılımcı, Kadın).

Yıllarca birbirimiz beklediğimiz süreçte izlemediğimiz filmleri şimdi beraber izliyoruz. Okumadığımız kitapları şimdi beraber okuyalım diye. İkimizi de bu çok mutlu ediyor. On yıl önce hayal ettiklerimiz gerçekleştiriyoruz. Deftere bir tik daha atıp çok daha mutlu oluyoruz. Vuslat bizim için o hasretin orada giderilmesi. Vuslata erişmek bizim için hem tatlı hem eğlenceli güzel bir hayat hikâyesine dönüşüyor. Evlenmeden yapılacak yüz şeyi hayata geçirmeye çalışıyoruz (19. Katılımcı, Erkek).

Sevdiği, beğendiği şeyler varsa genellikle onu yapıyorum. Bugün mesela bir plan yapıyordum geleceğe dair (18. Katılımcı, Kadın).

4.3.3 İyi Oluş

Katılımcılar eşlerinin mutluluğundan, motivasyonundan etkilendiği, kendilerinin de mutlu ve motive olduğu, partnerler arasında yaşanan durumlarda katılımcıların iyi oluşlarının arttığı ve bu iyi oluşlarında sadece duygu değil davranışlarına da etki ettiği görülmektedir. Evlilikte bilinçli farkındalığın olumlu etkileri temasının *iyi oluş* kodunda katılımcıların doğrudan alıntıları aşağıda sunulmuştur:

Onun böyle motive olduğunu görünce ben de daha çok yaşama enerjim artıyor (4.Katılımcı, Kadın).

Eşimin annesinin, babasının sağlık problemleri var. Onlara da vakit ayırmaya çalışıyor.

Ona bile vakit ayıramadığını düşünüyor. Çünkü babası demans hastası. Yoğunluğundan dolayı diye düşünüyorum. Onun mutluluğu çünkü. O mutluysa daha çok mutlu oluyorsunuz. Sinemaya gidemedi, kahveye gidemedi, arkadaşıyla konuşamadı, pilates yapamadı. O mutsuzsa bu evliliğin bir anlamı kalmıyor, bende mutsuz oluyorum. Tüm aile birliktesiniz sevgiye dayanıyor. Onun mutluluğu benim mutluluğumu etkiliyor (20. Katılımcı, Erkek).

Teselli edici, motive edici, bana destek olacak şekilde. Benim bir hatam varsa o hatanın üstünde durmaya değil sorunu çözmeye odaklı. Destekleyici ifade ve davranışlar sergiliyor. Eşim de benim yaşadığım duygunun yansıması neticesine o da etkileniyor. O da benim kadar derin hissetmesi de biraz azalmış haliyle üzülebiliyor. İkimizin üzülmesi iyi bir şey değil sonuçta. Durumun bir an önce düzelmesi benim de psikolojimin ve ruh halimin iyileşmesi adına durumu toparlamak adına aksiyonlar alabiliyor. Anladığını hissediyorum. Düşünürüm. Hissederim. Karşılıklı hissiyattan ve verdiği tepkilerden anlıyorum. Duyguları paylaşma, destekleyici ifadeler ikisi de var (21. Katılımcı, Erkek).

Onun dışında beden dili enerjik genellikle. Benden daha enerjik bir insan. Ben daha sakin daha durağan bir insanım. O daha böyle kıpır kıpır yerinde duramayan biri. Enerjisi arttıkça anlıyorum. Ben de mutlu oluyorum (4.Katılımcı, Kadın).

Bu durum beni iyi hissettiriyor. Çünkü birlikte bir şeyler yapmak her zaman keyifli. Evlilikte de hep bunu yapmaya çalışıyoruz (9. Katılımcı, Erkek).

4.3.4 Bağlılık ve Yakınlık

Katılımcılar evlilikte bilinçli farkındalığın sonucu olarak birbirlerine daha çok bağlandığı, düşünüldüklerini ve önemsendiklerini hissettikleri, kalabalık ortamlarda iken grup aidiyetlerinin olup bireyselliklerini de korudukları, fiziksel ve duygusal yakınlığın yaşandığı,

plan yaparken ya da tercih yaparken partnerinin seveceklerini tercih ettiği, bir etkinliği beraber yapmayı tercih ettikleri ve bundan keyif aldıkları, eğlendikleri, aynen hisleri, duyguları ve düşünceleri deneyimleyebildikleri, partnerlerinin bakış açısıyla bakabildikleri, yakınlığa ve bağlılığa bağlı olarak ilişkilerinde yeni bir döneme geçtikleri düşüncesinin varlığı, katılımcıların partnerleri ile kendilerinin birbirlerini tamamladıkları duygusunun ve düşüncesinin varlığı, evliliğe bakış açılarının olumlu olduğu görölmektedir. Evlilikte bilinçli farkındalık temasının *bağlılık ve yakınlık* kodunda katılımcıların doğrudan alıntıları aşağıda sunulmuştur:

Çok şey var aslında. Bir şeyi yalnız yapmaktansa seni seven, senin gibi düşünen ve seni anlayan biri ile yapmak. Bakış açın değişıyor. Etraf, dışarısı ya da başka bir şey olsun sana daha güzel geliyor. Daha güzel görmeye başlıyorsun. Bir şeylerden keyif almaya başlıyorsun. Eğlenceli olmayan saçma şeyler sana daha eğlenceli geliyor. Çünkü yanında bir hayat arkadaşın var. Onunla beraber bir şeyler yapmak daha eğlenceli. Yalnızken mesela karşımdaki duvar bembeyazsa eşim geldiğinde duvardan çiçekler açıyor. Evet. Hem fiziksel hem de duygusal olarak yanımda durmaya çalışır. Hep yanımdadır. Beni anlamaya çalışır. Bazen pek beceremez beni anlamayı ama yanımdadır. Bana o hissiyat verir. Hem fiziksel olarak hem ruhsal olarak sürekli yanımda durur. Bir şekilde hissettirir kendisini. Şöyle bir örnek vereyim. Bana bir şey olduğunda herhangi bir sağlık sorununda eşim sürekli benden önce beni düşünür, gösterir. Kendisi yanımda olduğunu hissettiriyor (10. Katılımcı, Erkek).

Onunla çok eğleniyorum beraberken. Farklı şeyler paylaşıyorum. Mesela kampa giderken onun çocukça tavırları hoşuma gidiyor, eğleniyorum. Temas bağımlısı çünkü öpsün, dokunsun, konuşsun, hep laf atsın, şakalaşsın hep hissedebiliyorsun. Biz uzaktayken bile kalabalık bir ortamdayken bile uzaktan bakışma ile anlaşabiliyoruz ne istediğimizi. Sadece ikimiz anladığı bir şey olsa bile uzağımda bile olsa anlayabiliyorum benimle aynı frekansta olduğunu (11. Katılımcı, Kadın).

Paylaşmak var. Tamamlanmak var. Eğlenmek var. Birliktelik var ama en çok kafamda beliren paylaşmak (2. Katılımcı, Kadın).

Tamamlayıcı bir unsur diyeyim aslında tek başıma yapamadığım ama yapmaktan keyif aldım şeyleri onunla birlikte yapabiliyorum. Garip gelecek ama hakikaten bir bulmacanın eksik parçasını bulmuş gibi oluyorum. Onunla beraber bir şeyler yapmak. Tamamlanmış olma hissi diyeyim. Evet, yani ben arkadaşlarımla iken şöyle okeyden örnek vereyim. Dört kişi oynanan bir oyun herkesin bildiğı üzere. Ben bu dört kişilik oyunda arkadaşlarımla gitsem o arkadaş

grubunun içinde eşim de olsa diye ikiye ayırsam bu durumu. Ben her türlü eşimin olduğunda daha mutlu hissederim. Bazı şeyler kelimelerle tarif edilemiyormuş. Size söyleyince fark ettim şu an. Daha mutlu daha dolu dolu oluyor. O an öbürküsü geçip gidiyor o an. Yaşandı bitti ama ötekisi evet ben bu anı yaşıyorum. Her zerrene kadar iliklerime kadar hissiyatı var. Yalnız bir aktivite yapmayı da çok severim tek başıma bir yerlere gitmek çay içmek aşırı sevdiğim şeylerden ama eşimleyken daha bir tatlı oluyor (5. Katılımcı, Kadın).

Güzel bir şey. Evliliğin bu olduğunu düşünüyorum. Bir olmak, bütün olmak bunu görüyorum. Yol arkadaşlığını görüyorsun bu yolda (6. Katılımcı, Kadın).

4.3.5 Paylaşımlar Yapmak ve Birlikte Zaman Geçirmek

Katılımcılar evlilikte bilinçli farkındalığa bağlı olarak partnerlerinin deneyimlemiş oldukları duygularında fiziksel temas yoluyla paylaşımlarda bulundukları ya da beraber zaman geçirerek paylaşımlarda bulundukları, paylaşımlar sırasında partnerlerinin duyularının farkında oldukları, birlikte zaman geçirecekleri bir plan hazırlarken birbirlerinin fikirleri hakkında konuştukları, birlikte zaman geçirmenin ve partnerlerinin bakış açıları ile bakmalarının duygusal yakınlıklarını arttırdığı, fiziksel yakınlığın yaşandığı, katılımcıların deneyimleri sonucunda mutlu oldukları, birbirlerine zaman ayırmaya çalıştıkları, sevdiklerin etkinlikleri tercih ettikleri, beraber etkinlikler ya da işler düzenleyip ortak zaman ayarlamaya çalıştıkları, beraber zaman geçirirken birbirlerine bilmedikleri konularda eğitici oldukları ve her öğrenilen durumdan sonra tamamlanma düşüncesinin oluştuğu, karşılıklı olarak birbirlerine sürprizler yaptıkları görülmektedir. Evlilikte bilinçli farkındalık temasının *paylaşımlar yapmak ve birlikte zaman geçirmek* kodunda katılımcıların doğrudan alıntıları aşağıda sunulmuştur:

Sarılıyorum kendisine. Teselli ediyorum eğer üzgün ise. Mutluysa da sarılıyorum. Yakınlık gösteriyor. Dışarı çıkalım diyorum. Gezmeye gidelim diyorum. Gel bir dondurma yiyelim derim. Sosyalleşip duygusunu paylaştığında oluyor (21. Katılımcı, Erkek).

Gezerken çok konuşuyoruz tarihi yerlerle ilgili. İnanılmaz bir paylaşım oluyor. Onun bakış açısıyla görmek. Tarih bilgisi de iyidir. Hayran oluyorum ona. Farkı onun bakışı ile oraları görmek. Onun bakışı ile oraları görmek bana iyi geliyor. Her zaman değil (6. Katılımcı, Kadın).

Olabildiğince onun sevebileceği aktiviteler yapma önceliğim oluyor.

O aktivite içerisinde onun kendine bir rol biçebileceği aktiviteler yaratıyorum. Haliyle beraber vakit geçirmeye çalışıyorum (8. Katılımcı, Erkek).

Birlikte bir şeyler yapıyoruz hep. Yemek hazırlanırken de bu. Benim hazırlamamı ya da onun hazırlamasını değil. Bir parçasını sen yap, tut. Bir tarafını ben yapayım. Onun da benim de her zaman hoşumuza gider birlikte bir şeyler yapmak, hazırlamak. Dışarı çıkarken de birlikte hazırlık yapmak, birlikte alacağımız eşyalar konusunda vesaire. İkimizin tercihi bu şekilde (9. Katılımcı, Erkek).

Sık sık doğa yürüyüşü yaparız. Kamp yapmayı severiz. Genelde yürüyüşlerde sağ tarafa bakarım. Eşim ‘Sol tarafa bak. Kuş sesine bak.’ der. Bende ‘Aaa, burada bir dere varmış. Hiç duymamıştım.’ derim. O süreçte birbirimizi tamamladığımızı düşünüyorum. Fiziksel anlamda ve duygusal anlamda çokça hissediyorum. Özellikle duygusal anlamda daha fazla hissediyor. Duygusal anlamda ikimize de bir huzur çöktüğünü hissediyorum (12. Katılımcı, Kadın).

Farkındayım. Hissettiriyorum. Mutlu olduğumda onunla daha çok zaman geçiriyorum. Beden dilim daha çok ona dokunsal oluyor diyebilirim. Daha çok çok muhabbet, daha çok sohbet (14. Katılımcı, Kadın).

Biz birbirimizle çok zaman geçiriyoruz. Evlendiğimiz gün buraya geldik. O günden bu yana burada olduğumuz için birbirimizle zaman geçiriyoruz. Bir şeyleri de yaparken o anın tadını çıkarmaya çalışıyoruz. O anı daha sonra konuşacağımız için izlemeye, gezmeye, o anın tadını çıkarmaya çalışıyoruz. Sonra onun üzerine bir konu bulmaya çalışıyoruz. Bir konu konuşabilmek için bile bir yerlere gittiğimiz oluyor. Film izleyip daha sonrasında tartışıyoruz sonu hakkında. Bizim için paylaşım. Bizim için gündelik hayatın dışına çıkmak oluyor (19. Katılımcı, Erkek).

Sesi bende olduğu gibi coşkulu bir hal alıyor. Yüzü gülüyor. Benimle bir şey yapmak istiyor. Paylaşıyor. Biraz daha uzun konuşur. Telefonla konuşur. Yüz yüzeysek bir yere gidelim bir aktivite yapalım, bunu kutlayalım gibisinden bir yaklaşımı oluyor. Mutluluk anında benimle paylaşıyor. Bir anıya dönüştürebiliyor (21. Katılımcı, Erkek).

5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümünde kişiler arası bilinçli farkındalığın evli çiftlerin algıları ve deneyimleri üzerinden değerlendirilmesinde elde edilen bulgular olan ana temaların, temaların ve kodların yorumlanarak ve alan yazınında romantik ilişkilerde bilinçli farkındalıkla ilgili Türkiye’de ve yurtdışında yapılmış araştırmalar kapsamında tartışmalara yer verilmiştir. Sonuçlar alt amaçlar çerçevesinde ilişkilendirilerek açıklanmıştır. Araştırmanın bulgularına göre bulunan sonuçlar ve ileri sürülen savlar alan yazınında yer alan araştırmalarla tartışma bölümünde desteklenmiştir. Araştırmanın bulgularına göre ileri sürülen savlar aşağıda sunulmuştur:

1. Evli bireylerin kişiler arası bilinçli farkındalığına dair görüşme verileri incelendiğinde olma modunda ve yapma modunda bazı ilişkisel alanlar ön plana çıkmıştır. Bu ilişkisel boyutlar *yakınlık ve birlikte zaman geçirme, iletişim, çatışma, cinsellik, bireysel zaman geçirme* temalarından oluşmaktadır.
2. Evli bireylerin kişiler arası bilinçli farkındalığını engelleyen sebepler yapma modu altında *-meli/- malı düşünceleri, içe dönük karakterin etkisi, öfke kontrolsüzlüğü, farkında olmamak, etkisiz dinleme, ruminasyon, bireyin kendine odaklanması, zorunluluk ve rutin olması, şimdiki anda olmamak* kodları bulunmaktadır.
3. Evli bireylerde olma modu ana temasında, bilinçli farkındalığın temel tutumlarından *deneyime açıklık, yargılamamak, gözlemleme, başlangıç ruhu, şefkat, kabul, sabır ve anda kalabilme* bilinçli farkındalığı sağlayan kişiler arası kaynaklar olarak görülmektedir.
4. Kişiler arası bilinçli farkındalığın evliliğe olumlu etkileri teması altında *kendi duygusunu düzenlemesi ve partnerinin duygusunu düzenlenmesi, geleceğe yönelik umut ve planlar, iyi oluş, bağlılık ve yakınlık, paylaşımlar yapmak ve birlikte zaman geçirmek* kodları bulunmuştur.

5.1 SONUÇLAR VE TARTIŞMA

5.1.1 Sav 1. İlişkisel Alanlar

Araştırmada yarı yapılandırılmış görüşmede katılımcılara yöneltilen sorular sonucunda iki ana tema ortaya çıkmıştır. İlk ana tema olan *olma modu* temasında katılımcıların ilişkisel

alanlarında bilinçli farkındalığı ve kişilerarası bilinçli farkındalığın deneyimlendiği durumlar olduğu, ikinci ana tema olan *yapma modu* temasında ise ilişkisel alanlarda bilinçli farkındalığı engelleyen sebeplerin olduğu, bilinçli farkındalığın deneyimlenmediği, otomatik davranışların olduğu katılımcıların algıları ve deneyimleri göstermektedir. Nitel veri analizi sürecinde *olma modu* ve *yapma modu* temalarının alt temalarında ortak alt temalar yer almıştır. Ortak alt temalar ilişkisel alanlarla ilgili olduğu bulunmuştur. Bu alt temalar ise *çatışma, iletişim, bireysel zaman geçirme, cinsellik, yakınlık ve birlikte zaman geçirmedir*. Araştırmanın bulgularında yer verilmekte olan ilişkisel alanlar literatürde yer alan araştırmalar incelenmiş olup araştırmaların sonuçlarıyla desteklenmiştir.

Yurtdışı alan yazınında yapılan birçok araştırmanın sonucuna göre bu araştırmanın bulgularında yer alan çatışma, yakınlık ve birlikte zaman geçirme, cinsellik ilişkisel alanları evlilik uyumunun boyutları arasında yer almaktadır (Körük, 2019). Ailedeki bireylerin arasındaki bağlılık ve yakınlık, aile üyelerinin birlikte paylaşımlar yapmak için ortak bir zaman geçirme arzusunun olması, etkili iletişim becerilerinin olması sağlıklı aile tanımlamasının temel nitelikleridir (Gladding, 2020).

Türkiye’ de yapılan araştırmalarda iletişim becerilerinin evlilik uyumunda olumlu etkilerinin olduğu ve olumsuz iletişimin de evlilik uyumunu olumsuz etkilediği bulunmuştur (Kara ve Ümmet, 2021, Dilmaç ve Bakırcıaloğlu, 2019). Ayrıca evlilikte yaşanan iletişim sorunlarının özellikle kadın partnerler tarafından aile terapisine gündeme getirdiği temel problemlerdendir (Baltacı, 2010).

John Gottman evli çiftlerle ilgili gerçekleştirdiği araştırmalarda çiftlerin deneyimlemiş olduğu çatışmalardaki ipuçlarına göre bazı ilişkilerin sürdürebileceğine bazı ilişkilerin de boşanma ile sonlanabileceği sonucuna ulaşmıştır (Gladding, 2020). Partnerlerin köken aile kaynaklı çatışmalarının duygu düzensizliğine sebep olduğu ve arttırdığı, çiftlerin ilişkilerini sürdürmelerini olumsuz etkilediği bulunmuştur (Ogan vd., 2024). Evli çiftlerde çatışma sıklığı arttıkça affetmenin azaldığı ve evlilik doyumunun azaldığı bulunmuştur (Çıtışlı- Turgut, 2018). Ayrıca evlilik uyumu yüksek olması çiftlerin çatışma eğilimini azalttığı bulunmuştur (Polat, 2016). Evli çiftlerin çatışmada yapıcı bir bakış açısını benimsemesi ve evli bireylerin psikolojik esnekliğinin yüksek olması uyumu arttırdığı bulunmuştur (Ünal ve Akgün, 2022; Karaaziz vd., 2022). Evli çiftlerde bilinçli farkındalık düzeyinin yüksek olmasının evlilikte doyumu arttırdığı ve evlilik ilişkisinde çatışmaları azalttığı bulunmuştur (Cankurtaran vd., 2023). Ayrıca çiftler

deneyimlemiş oldukları çatışmalardan sonra kişiler arası ilişkilerine yönelik kazanımlar oluşturup çatışmanın faydalarını tanımlayarak ilişkilerinin değişiminde ve ilişkinin gelişiminde etkili olabilmektedir (Yıldız, 2022).

Evli çiftlerde cinselliğin sağlıklı ve rutin olarak deneyimlenmemesi çift ilişkisinde önemli sorunları oluşturmaktadır (Ergin, 2022). Alan yazınında evli çiftlerde cinsel doyum problemlerinin ve cinsel yaşantıdaki başarısızlıkların evlilikte uyumu olumsuz olarak etkilediği; cinsel doyumun evlilik uyumunu, evlilik yaşam doyumunu ve benlik algısını arttırdığı; evlilikte cinsel işlev düzeyinin yüksek olması ve cinsel memnuniyetin yüksek olması evlilikte doyumunu arttırdığı bulunmuştur (Karaali, 2019; Nogradli, 2019; Rodoplu, 2019; Türkseven vd., 2020; Uzel, 2015).

Keleş (2019) tarafından gerçekleştirilen araştırmada ev dışında bireysel zaman geçiren, bireysel zamanlarında partnerleri haricinde diğer bireylerle kişilerarası ilişkilere dahil olan, sosyo-kültürel faaliyetlere katılan evli kadınların evli erkeklere göre daha yüksek düzeyde evlilik doyumlarının olduğu bulunmuştur. Aile yaşam döngüleri ile evli bireylerin kendilerine ve ailelerine yönelik zamanlarını değerlendirmeleri farklılık göstermektedir. Aile yaşam döngüleri ile bireyin kendisine ve ailesine yönelik zamanları değerlendirmeleri farklılık göstermektedir. Aile yaşam döngüsünün yeni evli çiftler evresinde olan evli çiftler bireysel olarak kendilerini geliştirecek sosyal kültürel faaliyetleri dahil olmaktadır. Bir kısmı ise bireysel zamanlarında arkadaşları ile kişiler arası süreçlerde yer almaktadır. Küçük çocuklu evli çiftler evlisinden evli çiftlerin diğer bireylerle kişiler arası süreçleri çok az dahil olup daha çok aileleri ile birlikte zaman geçirmektedir (Keleş, 2019). Hafta sonu tatillerini her zaman birlikte geçiren evli çiftlerin evlilik uyumlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur (Kodan- Çetinkaya, 2018).

Bu araştırmanın bulguları incelendiğinde kişiler arası bilinçli farkındalığın olma modu ve yapma modunun, evlilik ilişkisinin birçok boyutunun kapsamı içerisine girdiği görülmüştür. Bu boyutlarla ilgili çalışmalarda görüldüğü üzere ilişkiyi oluşturan bu boyutlar, evlilik doyum ve uyumunda önemli bir rol oynamaktadır. Bu durum kişilerarası bilinçli farkındalığın, evlilik ilişkisini oluşturan temel alanlarla ilintili olduğu kabul edilmiştir.

5.1.2 Sav 2. Kişiler Arası Farkındalığı Engelleyen Sebepler

Katılımcıların algılarına ve deneyimlerine göre *-meli/-malı düşünceleri* gibi evlilik mitlerinin, ilişkilerine yönelik düşünce kalıplarının ve olumsuz inançlarının olması, *kendi duygularının*,

düşüncelerinin, duyumlarının farkında olmaması, partnerinin duygularının, düşüncelerinin, duyumlarının farkında olmaması, ruminasyon yapılması, bireyin kişiler arası süreçlerde sadece kendine odaklanması, çift ilişkilerinde zorunluluk düşüncesi ve rutinlerin farklılaşmaması evli bireylerin kişiler arası bilinçli farkındalığı deneyimlemesine engel olduğunu göstermektedir. Kişiler arası bilinçli farkındalığı engelleyen sebepler araştırmanın bulgular bölümünde yer alan *yapma modu* temasının alt temaları olan *iletişim, çatışma, bireysel zaman, cinsellik, yakınlık ve birlikte zaman geçirme* ilişkisel alanlarında görülmektedir. Kişiler arası bilinçli farkındalığı engelleyen sebepler savı, araştırmanın bulgularında *yapma modu* temasından türetilmiştir.

İleri sürülen sav, alan yazınında yer alan araştırmalar araştırmacı tarafından açıklanmıştır. Veri analizi sürecinde katılımcıların algı ve deneyimlerinde -meli/-malı düşünceleri, kendine odaklanması, farkında olmamak, ruminasyon gibi kodların anlamlandırılmasında ve ilişkili olduğu terimlerle ilgili yapılan araştırmalar incelenmiştir.

Evli çiftlerin evlilik ilişkisinde olumsuz otomatik düşüncelerinin olması ve bu düşüncelerinin artışı evlilikte uyumu azalttığı, ayrıca evlilikte doyumu da etkilediği, azalttığı ortaya çıkmıştır (Güvener, 2018; Yalçın- Koçkan, 2015). Özellikle evliliğe yönelik gerçekçi olmayan beklentilerinin evlilikte yaşam doyumunu azalttığı ortaya çıkmıştır (Yalçın- Koçkan, 2015; Kervancıoğlu, 2016). İşlevsel olmayan ilişki inançlarının ilişkinin iklimini değiştirdiği, çatışmaya neden olduğu ve bireysel olarak strese neden olduğu bulunmuştur (Hamamci, 2005).

Ruminasyonun evlilik uyumunu azalttığı, romantik kıskançlığı arttırdığı, aile stresi ile ilişkili olduğu, mükemmeliyetçilik ile bir araya gelmesi durumunda evlilik doyumunu azalttığı bulunmuştur (Göztepe- Gümüş, 2015; Eren, 2023; Saçları vd., 2024; Birditt vd., 2024).

Evli çiftlerin tıpkı diğer kişiler arası süreçlerde olduğu gibi yabancılaşmayı deneyimledikleri, iletişim problemlerinin, kitle iletişime ve sosyal medyaya bağlı sorunların olması, ortak ilgi alanlarının olmaması, partnerlerin birbirine yönelik beklentilerinin ve taleplerinin karşılanmaması gibi nedenlerin olduğu bulunmuştur (Kıbaroğlu ve Ersoy, 2019). Evlilik süresinin artmasına bağlı olarak meydana gelen evliliğin monotonlaşması sonucunda eş destek algısının azaldığı bulunmuştur (Kaynar, 2016). Bireyin hayatına yönelik farklı umutlarının olması, bireyselleşme ve evli çiftlerin ilişkilerinin monotonlaşması boşanmaya neden olan faktörler arasında yer almaktadır (Adak, 2012 akt. Aktaş, 2018).

Bireylerin kişiler arası ilişkilerinde özellikle romantik ilişkilerini etkileyen önemli faktörlerden biri partnerlerin kişilik özellikleridir (Kara, 2019). Dışa dönük kişiliğe sahip olmanın evli bireylerin evlilik kalitesini, evlilik uyumunu ve evlilikte yakınlığın arttırmasında etkili olduğu bulunmuştur (Yarimoğlu, 2016; Arıkan, 2016; Shahrokhi vd., 2024). Partnerini yargısız dinlemenin evlilik uyumunu olumlu etkilediği, partnerini dinlemek için zaman oluşturmada partnerini dinlemenin evlilik uyumunu olumsuz etkilediği bulunmuştur (Dilmaç ve Bakırcıaloğlu, 2019).

Araştırma bulgularında ortaya çıkan yapma modunun “kişilerin otomatik bir şekilde tepkiler verdiği ve bu tepkilerin kişiler arası ilişkileri bozduğu, gerçek problemlerin nesnel olarak ele almasına engel olduğu” literatürde anlatılmıştır. Yapma modu altında ortaya çıkan kodlara dair araştırmalar incelendiğinde ise benzer bir şekilde ilişkiyi olumsuz etkileyen sonuçları olduğu görülmüştür. Bu durum ilişkiyi olumsuz etkileyen faktörlerin kişilerarası bilinçli farkındalığı da engellediğini göstermiş, kişiler arası bilinçli farkındalık ile ilişkiyi olumsuz etkileyen faktörler arasındaki ilişkiyi gözler önüne sermiştir.

5.1.3 Sav 3. Kişiler Arası Bilinçli Farkındalığı Sağlayan Kaynaklar

Araştırmada katılımcıların kişiler arası bilinçli farkındalığı deneyimledikleri *olma modu* ana temasında bilinçli farkındalığı sağlayan kaynakların katılımcıların yanıtları doğrultusunda bilinçli farkındalığın tutumları olduğu görülmektedir. İlişkisel alanlarda *bilinçli farkındalığın tutumları* kodlar olarak yer almaktadır. Araştırmada özellikle yakınlık ve birlikte zaman geçirme alt temasında bilinçli farkındalığın tüm tutumları katılımcıların algı ve deneyimlerinde görülmektedir. Bireysel zaman geçirme alt temasında ise sadece *şefkat, yargılamamak, anda kalabilmek ve yargılamamak tutumları* görülmektedir. Cinsellik alt temasında ise bazı katılımcıların kişiler arası bilinçli farkındalığı sağlayan kaynakları ifade ederken ilk anlarda çekindiği ancak görüşme sırasında kendilerini rahatlamış, açık ve şeffaf bir tutumda oldukları gözlemlenmiştir. Bazı katılımcıların ilişkisel alanlarında kişiler arası bilinçli farkındalığı deneyimlemedikleri ya da o anlarda dikkat unsurunun eksik olduğu katılımcıların algı ve deneyimlerinde görülmüştür. Bu sav *olma modu* alt temasından türetilmiştir.

Yurtdışında yapılan birçok araştırmada bilinçli farkındalığın tutumlarının tanımlarına yer verilmiştir. Ayrıca yurtdışında yapılan diğer araştırmalarda ise bilinçli farkındalığın tutumlarını ölçmek için geliştirilen ölçeğin uyarlama çalışmaları yapıldığı görülmektedir. Türkiye’de ise bilinçli farkındalığın tutumlarıyla ilgili yapılan araştırmaların sayısı kısıtlı olduğu

görülmektedir. Türkiye’ de bilinçli farkındalığın tutumlarını ölçmek amacıyla ‘ Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği’ nin Türk kültürüne ve Türk diline uyarlaması yapılmıştır (Kınay, 2013). Ruh ve beden sağlığı ile ilgili lisans programlarında eğitime ve öğretimi devam eden öğrencilere bilinçli farkındalık eğitimi verilirse çeşitli tanıları bulunan danışan ya da hastalar daha fazla fayda sağlayacaktır (Stephen vd., 2012). Acar (2019) tarafından psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık tutumlarına yönelik gerçekleştirdiği araştırmasında psikolojik danışman adaylarının gözlemlene tutumunda duygulara duyguları ve düşüncelere yönelik farkındalığının diğer bireylere göre daha yüksek olduğu, tanımlama tutumunda psikolojik danışman adaylarının kendi düşüncelerini yönelik farkındalıklarının diğer bireyleri göre daha yüksek olduğu, farkındalıkla davranma (anda kalma) tutumunu deneyimledikleri ve bu tutumunun diğer bireylere göre yüksek olduğu, yargısızlık tutumundan bireylere yönelik duygularını ve düşüncelerini yargılamamanın orta düzeyde olduğu, tepkisizlik tutumundan psikolojik danışman adaylarının duygu ve düşüncelerini akışa bıraktığı ve bu tutumunun orta düzeyde olduğu sonucu bulunmuştur. Vural ve Okan (2021) tarafından gerçekleştirilen araştırmada atıcılık alanında erkek sporcuların yeniden odaklanma tutumunda daha yüksek puana sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yorulmaz (2021) araştırmasında otuz beş yaş ve üzerindeki bireylerde bilinçli farkındalığın düzeyi ve farkındalıkla davranma tutumunun daha yüksek düzeyde olduğunu; bireylerin somatizasyon düzeyi farkındalıkla davranma, yükseldikçe tanımlama, içsel deneyimlere tepkisizlik ve içsel deneyimleri yargılamama tutumlarının düzeylerinin azaldığı sonucuna ulaşmıştır. Özdemir (2020) ise araştırmasında bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programının bilinçli farkındalığın tutumları üzerine bir etkisi bulunmamıştır. Carpenter ve diğerleri (2019) obsesif-kompulsif bozukluk, anksiyete bozukluğu, posttravmatik stres bozukluğu, travma sonrası stres bozukluğu, depresyon değişkenleri ve sürekli farkındalıkla ilgili 2017 -2019 yılları arasında yayınlanmış 157 araştırmadan oluşan metaanaliz araştırması sonucunda olumsuz duygulanım düzeyi arttıkça bilinçli farkındalığın tutumlarından yargılamama, farkındalıkla davranma ve tanımlanım düzeylerinin düştüğü sonucuna ulaşmıştır.

Bulgular incelendiğinde kişiler arası bilinçli farkındalığın içsel bilinçli farkındalığın tutumlarından beslendiği görülmüştür. Araştırmada içsel bilinçli farkındalığın tutumlarının evlilik ilişkisinin boyutları üzerindeki yansıması ortaya çıkarılmıştır. Bu sonuç içsel bilinçli farkındalık ile kişiler arası bilinçli farkındalığın kesişme noktalarını göstermiştir. İçsel bilinçli farkındalığa dair çalışmalar incelendiğinde, çalışmaların çoğunluğunda bireylerde olumlu etkisi

olduğu sonucu görülmüştür. Bu etkinin kişiler arası bilinçli farkındalığa yansması ise dördüncü savda ele alınmıştır.

5.1.4 Sav 4. Kişiler Arası Bilinçli Farkındalığın İlişkiye Etkisi

Araştırmada katılımcıların olma modunda kişiler arası bilinçli farkındalığı deneyimlerken çift ilişkilerine olumlu etkileri deneyim ve algılarında görülmektedir. Katılımcıların kişiler arası bilinçli farkındalığın çift ilişkilerine yönelik etkileri ile ilgili vermiş oldukları yanıtlardan evlilikte bilinçli farkındalığın olumlu etkisi teması oluşturulmuştur. Kişiler arası bilinçli farkındalığın ilişkiye etkisi savı türetilmiştir. Duygu düzenleme, geleceğe yönelik umut ve planlar, iyi oluş, bağlılık ve yakınlık, paylaşımlar yapmak ve birlikte zaman geçirmek kodları evlilikte bilinçli farkındalığın olumlu etkileri olarak katılımcıların algı ve deneyimlerinde görülmektedir.

Duygu düzenleme bireyin duygularını deneyimlemesinde, duygularını sözlü ya da sözsüz aktarmasında ve ruh sağlığıyla ilgili süreçlerinde aktif rol oynayan önemli bir etkidir (Alsancak- Akbulut, 2018). Evli çiftlerde duygu düzenleme ile ilgili yapılan araştırmalarda duygu düzenlemede yaşanan güçlüklerin evlilikte hoşnutsuzluğu ve fiziksel eş tükenmişliğini arttırdığı ve evlilik doyumunu azalttığı; duygu düzenlemede uyumlu yöntemlerin evlilik doyumunu arttırdığı bulunmuştur (Çetin, 2021; Kızıldağ ve Vatan, 2016; Karataş, 2019; Kurnaz- Sönmez ve Tastan, 2023).

Bağlanma ve duygular romantik ilişkilerle ilgili önemli kavramlardır. Evli çiftlerin geleceğe yönelik umutlarının daha fazla olduğu, geleceğe yönelik umutların olumlu duyguları arttırdığı ve güvenli bağlanma ile ilişki olduğu bulunmuştur (Yıldız- Akyol ve Işık, 2018). Çiftlerin evliliğe hazırlık süreci olan nişanlılık döneminde gelecekleri hakkında planlar yapmaları ve planlarına yönelik ortak kararlar almaları önemlidir (Çapık vd., 2015). Romantik ilişkisi olan genç yetişkinlerin gelecek zamanda anne ve baba olmaya yönelik hedeflerini etkilemektedir. Genç kadınlarda anne aşırı korumacı ve anne ilgi tarzlarını, genç erkeklerde ise baba özerklik, baba aşırı korumacı ve baba ilgi tarzlarını yordamaktadır (Kalkan ve Epli- Koç, 2010).

Alan yazınında romantik ilişkilerde psikolojik iyi oluş ile ilgili araştırmaların yapıldığı görülmektedir. Psikolojik iyi oluşun düzeyinin artmasında bazı aşk türlerinin, evlilik uyumunun ve evlilikte doyumun etkili faktörler olduğu bulunmuştur. Evlilikte doyumu, evlilikte yaşama doyumunu, evlikte uyumu, arkadaşça aşk ve sahiplenici aşk türlerinin düzeyleri arttıkça

psikolojik iyi oluşu arttığı sonucuna ulaşılmıştır (Hüsrevoğlu, 2019; Kalkan, 2020; Özbek, 2016; Dünger- Mutlu ve Can, 2021). Partnerleriyle problemlerini ve taleplerini paylaşmanın evli kadınlarda psikolojik iyi oluşu arttırdığı bulunmuştur (Maharramova vd., 2021).

Waring ve Chelune (1983) evlilikte yakınlığı bireyin kendi duygularını, kendi gereksinimlerini ve kendi bilişsel öz farkındalığını eşine açma davranışında bulunması, kendini partnerine anlatabilmesi ve çift arasındaki uyum olarak tanımlamaktadır. Evlilikte birçok yakınlık türü bulunmaktadır. Evlilikte yakınlık türü şunlardır: zamansal yakınlık, sosyal ve eğlence yakınlığı, duygusal yakınlık, iletişimsel yakınlık, entelektüel yakınlık, psikolojik yakınlık, manevi yakınlık, estetik yakınlık, cinsel yakınlık ve fiziksel yakınlık (Kardan- Souraki vd., 2016). Kamali ve diğerleri (2020) tarafından yapılan araştırma sonucunda evliliğin süresi, minnettarlık, beraber yapılan yeni bir aktivitenin paylaşılması, ebeveynlik, partnerlerin karşılıklı olarak birbirlerine yaptıkları fedakârlığın evlilikte yakınlığı arttırdığı bulunmuştur. Romantik ilişkilerde bağlılık, ilişkiyi devam ettirme amacıdır. Çiftlerde daha çok birbirlerine psikolojik olarak bağlıdırlar (Arriage ve Agnew, 2001). Büyükbayraktar (2015)' ın evli çiftlerle gerçekleştirmiş olduğu araştırmasında bağlılığın alt faktörlerinden adanmışlık ve partnerin iyiliğini düşünme düzeyleri arttıkça doyumun, uyumun, çiftlerin kendilerini ifade duygusal ifade etme düzeylerinin arttığı sonucuna ulaşmıştır.

Kişilerarası bilinçli farkındalığın ilişkiye etkisine dair bulgular olumlu bir etkinin olduğunu göstermiştir. Bu bulguların kodlarına dair yapılan araştırmalar ayrı ayrı incelendiğinde her birinin ilişkiye olumlu etkisi olduğu görülmüştür. Bu durum kişiler arası bilinçli farkındalığın evlilik ilişkisine katkısı olduğu sonucuna paraleldir. Bu araştırmada birçok ilişkisel alanın ve kişiler arası bilinçli farkındalığın olumlu etkilerinin birbirleriyle içiçe olduğu alan yazanındaki birçok araştırma tarafından desteklenmiştir. Kişiler arası bilinçli farkındalığın kapsamı, ilişkide hangi boyutlarla ilintili olduğuna dair neredeyse hiçbir araştırma bulunmamaktadır. Türkiye' de ve yurtdışında araştırma bulunmamaktadır. Bu araştırmada kişilerarası bilinçli farkındalığın boyutları ortaya çıkarılmıştır.

5.2 ÖNERİLER

Araştırmanın bulgularından elde edilen sonuçlar doğrultusunda araştırmacılara ve psikolojik danışmanlara yönelik öneriler aşağıda sunulmuştur:

1. Yurtdışında ve Türkiye’ de alan yazınında yer alan araştırmaların nicel araştırmalar olduğu görülmektedir. Bu araştırma nitel araştırma yöntemi olarak gerçekleştirilmiştir. Gelecek araştırmalarda evlilikte bilinç farkındalık konusuyla ilgili karma yöntemler olarak çalışmaların gerçekleştirilmesi önerilmektedir. Ayrıca evlilikte bilinç farkındalık konusu ile ilgili deneysel ya da grup çalışmalarının yapılması önerilmektedir.

2. Bu araştırmada içsel bilinçli farkındalığın temel tutumlarının evlilikte bilinçli farkındalıkta eşler arasında hem kendine hem de eşine yönelik duygu farkındalığı, düşünce farkındalığı ve duyum farkındalığı deneyimlenmesinde etkili bir faktör olarak bulunmuştur. Türkiye’ de bilinçli farkındalığın tutumları ve kişiler arası bilinçli farkındalığın boyutları ile ilgili araştırmaların kısıtlı olması sebebiyle bilinçli farkındalığın tutumlarıyla ilgili araştırmaların yapılması önerilmektedir.

3. Araştırmada Duvall’ in Aile Yaşam Döngüsünün ilk dört evresinde olan bireylerin evlilikte bilinçli farkındalığın olumlu etkilerinin duygu düzenleme, geleceğe yönelik umut ve planlar, iyi oluş, bağlılık ve yakınlık, paylaşımlar yapmak ve birlikte zaman geçirmek olduğu görülmektedir. Evliliğin kritik dönemleri olan bu evrelerde benliğin ayrılaşmaması, evliliğe uyum sorunları, ebeveyn olmaya yönelik uyum sorunları, kök aile sorunları gibi birçok önemli sorun yaşanmaktadır. Evliliklerin güçlendirilmesi, mutlu evliliklerin inşa edilebilmesi amacıyla evli bireylerde kişilerarası bilinçli farkındalığın deneyimlenmesini sağlayacak çalışmaların yapılması ve evlilikte bilinçli farkındalığın olumlu etkileri ile ilgili çalışmaların yapılması önerilmektedir.

4. Araştırmada evlilikte kişiler arası bilinçli farkındalığın deneyimlenmesine engellerin düşünce hatalarının, evlilik mitlerinin, ilişkilerine yönelik düşünce kalıplarının ve olumsuz inançlarının olması, kendi duygularının, düşüncelerinin, duyumlarının farkında olmaması, partnerinin duygularının, düşüncelerinin, duyumlarının farkında olmaması, ruminasyon yapılması, bireyin kişiler arası süreçlerde sadece kendine odaklanması, çift ilişkilerinde zorunluluk düşüncesi ve rutinlerin farklılaşmaması olduğu görülmektedir. Bilinçli farkındalık üçüncü dalga terapiler arasında yer almaktadır. İkinci dalga davranışçı terapilerin ve üçüncü dalga davranışçı terapilerin eklektik olarak kullanılması çift terapisi sürecinde etkili olacağı etkileceği düşünülmektedir.

5. Alan yazınında yer alan araştırmalarda bilinçli farkındalığın ruminasyonu azalttığı görülmektedir. Bu araştırmada ise ruminasyonun kişiler arası bilinçli farkındalığın

deneyimlenmesine engel olduğu görölmüştür. Kişiler arası bilinçli farkındalık ve ruminasyon ile ilgili araştırmaların sınırlı olduğu görölmektedir. Kişiler arası bilinçli farkındalık ve ruminasyon ile ilgili araştırmaların yapılması önerilmektedir.



6. KAYNAKÇA

- Acar, E. (2019). *Psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Zonguldak.
- Akbulut, C. A. (2018). Depresyonun duygu düzenleme süreçlerinin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 21(2), 184-192.
- Akçakanat, Ö. Ü. T., & Köse, A. G. S. (2022). Bilinçli farkındalık (mindfulness): kavramsal bir inceleme. *Uluslararası İşletme, Ekonomi ve Yönetim Perspektifleri Dergisi*, 2(2), 16-28.
- Aksaray, G. (2018). Aile psikolojisinde temel kavramlar. G. Aksaray (Ed.), *Aile psikolojisi ve eğitimi*. (1. Baskı, s. 2-17) içinde. Anadolu Üniversitesi.
- Aktaş, Ç. (2018). Boşanmanın Erkekler Üzerindeki Etkisi: İstanbul Örneği. *İmgelem*, 2(2), 29-57.
- Aktepe, İ., ve Tolan, Ö. (2020). Bilinçli farkındalık: güncel bir gözden geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12(4), 534-561.
- Akyol, E. Y., & Işık, Ş. (2016). Romantik ilişkilerde umut: bağlanma stilleri ve olumlu-olumsuz duygu. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 16(2), 139-156.
- Albayrak, B. (2015). *Üniversite öğrencilerinin bağlanma biçimleri, bilinçli farkındalık düzeyleri ve psikolojik belirtileri arasındaki ilişkiler*. Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Alidina, S. (2010). *Mindfulness for dummies*. John Wiley & Sons.
- Anama-Green, C. "Intrapersonal mindfulness is associated with reduced risk of burnout among central appalachian educators." *Explore* 18.1 (2022): 64-69.
- Arıkan, P. (2016). *Evlilik uyumunun kişilik özellikleri ve empatik eğilim açısından incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Arriaga, X. B., & Agnew, C. R. (2001). Being Committed: Affective, Cognitive, and Conative Components of Relationship Commitment. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(9), 1190–1203. doi:10.1177/0146167201279011.

- Arslanoğlu, İ. (2016). *Bilimsel yöntem ve araştırma teknikleri*. Gazi Kitabevi.
- As, M. Ö., & Babayiğit, A. (2023). Bilinçli farkındalığın (mindfulness) depresyon ve ruminasyon ile ilişkisi. *MAS Journal of Applied Sciences*, 8(3), 531-544.
- Atalay, Z. (2022). *Mindfulness-bilinçli farkındalık: farkındalıkla anda kalabilme sanatı*. İnkılap Yayınevi.
- Avşaroğlu, S. (2016). Aile içi ilişkiler. A. Kaya (Ed.), *Kişilerarası ilişkiler ve iletişim*. (9. Baskı, s. 250-272) içinde. Pegem Akademi.
- Aydoğan, G. (2021). *Evli bireylerin evlilik doyumlarının psikolojik iyi oluş, eş desteği, bilinçli farkındalık düzeyleri ve bazı kişisel değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi).
- Bakır, V. (2019). Farkındalık temelli bilişsel terapi: temel felsefesi, kavramlar, terapötik süreç, eleştiriler ve katkılar. *Bilge Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(1), 21-27.
- Baki, S. V. (2017). *Evliliğin ilk on yılında aile içi iletişim bozukluklarının aile üzerine etkisi (Zonguldak örnekleme)*. Doktora tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Baltacı, G. (2010). *Aile danışmanlığı hizmetinden yararlanmak isteyen evli kadınların nitelikleri*. Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Baran, G. ve Yurteri- Tiryaki, A. (2020). Aile yaşam döngüsü. G. Baran (Ed.), *Aile yaşam dinamiği*. (1.Baskı, s. 1-33) içinde. Pelikan Yayınevi.
- 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.
- Baş, T. Usta, Y. ve Uyar, E. Ö. (2008). Derinlemesine görüşme. T. Baş ve U. Akturan (Ed.), *Nitel araştırma yöntemleri nvivo 7.0 ile nitel veri analizi*. (1. Baskı, s.107-112) içinde. Seçkin Yayıncılık.

- Batum, D. (2020). *Evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın yordayıcıları olarak kişilik özellikleri ve öz anlayışın incelenmesi*. Doktora tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Beckerman, L. N., & Sarracco, M., (2011) Enhancing emotionally focused couple therapy through the practice of mindfulness: a case analysis, *Journal of Family Psychotherapy*, 22 (1), 1-15, DOI: 10.1080/08975353.2011.551082.
- Birditt, K. S., Newton, N. J., Turkelson, A., Polenick, C. A., Zhou, Z., & Fingerman, K. L. (2024). Daily Rumination among Older Men and Women: The Role of Perceived Family and Non-Family Social Partner Life Stress. *The Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, gbae027.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*, 11(3), 230.
- 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 Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bowen, S., Chawla, N., & Witkiewitz, K. (2014). Mindfulness-based relapse prevention for addictive behaviors. In *Mindfulness-based treatment approaches* (pp. 141-157). Academic Press.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- 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.
- Bulut, B. (2021), *Kadınlarda Cinsel İşlev Bozukluğunun Tedavisinde Mindfulness Temelli Terapilerin Kullanımının Etkinliği*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Projesi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

- Bush, H. E., Rossy, L., Mintz, L. B., & Schopp, L. (2014). Eat for life: a work site feasibility study of a novel mindfulness-based intuitive eating intervention. *American Journal of Health Promotion*, 28(6), 380-388.
- Büyükaşık-Çolak, C. ve Gençöz, F. (2020). Cultural identity formation process of minority individuals: An interpretative phenomenological analysis. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 4 (4) , 343-362.
- Büyükbayraktar, Ç. G. (2015). *Evli çiftlerin evlilikteki bağlılıkları ve bağlanma stillerinin çift uyumunu yordaması*. Doktora tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. Ve Demirel, F. (2018). *Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri* (25. Baskı). Pegem Akademi.
- Byrne, C., Bond, L. A., & London, M. (2013). Effects of mindfulness-based versus interpersonal process group intervention on psychological well-being with a clinical university population. *Journal of College Counseling*, 16(3), 213-227.
- Cankurtaran, Ş., Topkaya, N., & Şahin, E. (2023). Evli bireylerde bilinçli farkındalık ile evlilik doyumunu arasındaki ilişkide evlilik çatışmasının aracı rolü. *Gümüşhane University Journal of Social Sciences (GUSBID)/Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi (GUSBID)*, 14(3).
- Carpenter, J. K., Conroy, K., Gomez, A. F., Curren, L. C., & Hofmann, S. G. (2019). The relationship between trait mindfulness and affective symptoms: A meta-analysis of the Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ). *Clinical psychology review*, 74, 101785.
- Carr, A. (2012). *Family therapy: Concepts, process and practice*. John Wiley & Sons.
- Carson, J. W., Carson, K. M., Gil, K. M., & Baucom, D. H. (2004). Mindfulness-based relationship enhancement. *Behavior therapy*, 35(3), 471-494.
- Chaskalson, M., & Hadley, S. G. (2015). Mindfulness: historical and contemplative context and recent developments. *Mindfulness in Organizations. Foundations, Research and Applications; Reb, J., Atkins, PWB, Eds*, 42-66.

- Çıtışlı- Turgut, M. K. (2018). *Evlilik çatışması ve evlilik doyumu arasındaki ilişkide affetmenin aracı rolü*. Yüksek lisans tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Cihan, F. G. (2020). Aile yaşam döngüsü. *Konuralp Medical Journal*, 12 (2), 313-315. DOI: 10.18521/ktd.707499
- Collard, P. (2013). Part 1: Introducing mindfulness-based cognitive therapy. *Mindfulness-based cognitive therapy for dummies* (1.Baskı, ss. 9-22) içinde. John Wiley& Sons, Ltd.
- Connelly, L. M. (2010). What is phenomenology?. *Medsurg Nursing*, 19(2), 127.
- Çapık, A., Özkan, H., & Apay, S. E.(2015). Nişanlı Çiftlerin Birbirleriyle Olan İlişkilerinin Değerlendirilmesi. *5 Eylül*, 188.
- Çelik, E. (2014). Evlilik yaşam doyumu ölçeğinin Türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenirliği. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*, 3(4), 1-9.
- Çetin, S. (2021). *Evlilik hoşnutsuzluğunda kıskançlık ve duygu düzenleme güçlüğünün etkisinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisanüstü Eğitim Enstitüsü.
- Çetinkaya, B. (2014). *Çocuk ruh sağlığı* (4. baskı). Pegem Akademi.
- Dallos, R., & Draper, R. (2012). Aile terapisine giriş: sistemik teori ve uygulama (Çev: Ş. Kesici, ve C. Kiper) Nobel Akademik Yayıncılık: Ankara.
- Demirsoy, Ç. (2017). Evlilikte duygusal zekâ. F. Erdem ve S. Korkmaz (Ed.), *10 adımda pozitif psikoloji* (5. Baskı, s. 148- 158) içinde. Timaş Yayınları.
- Demirtaş- Zorbaz, S. (2019). Evlilik ve ailede yaşanan krizler ve kriz danışmanlığı. N. Özabacı (Ed.), *Evlilik ve yakın ilişkiler*. (1. Baskı, s. 87-124) içinde. Pegem Akademi.
- Deniz, B. (2017). *Evli bireylerin kişilik özelliklerine göre bilinçli farkındalık düzeylerinin ve evlilik doyumlarının incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Deniz, M. E. ve Erus, S. M. (2021). *Evlilikte mutlu olmanın yolu: bilinçli farkındalık (mindfulness)* (1. Baskı). Kaknüs Yayınları.

- Deniz, M. E., Erus, S. M., & Batum, D. (2019). Examining marital satisfaction in terms of interpersonal mindfulness and perceived problem solving skills in marriage, *International Online Journal of Educational Sciences*, 12 (2), 69-83.
- Dilmaç, B., ve Bakırcıoğlu, A. (2019). Evli bireylerin sahip oldukları değerler, iletişim becerileri ve evlilik uyumu arasındaki yordayıcı ilişki. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(2), 110-122.
- Doğan- Bulut, N. & Asan, A. (2020). Evli bireylerin aile yaşam döngüsü basamaklarında algıladıkları stres ve aile stresörleri ile başa çıkma yöntemlerinin incelenmesi. *Akademik Platform Eğitim ve Değişim Dergisi*, 3 (1) , 61-78.
- Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., & Greenberg, M. T. (2009). A model of mindful parenting: Implications for parent–child relationships and prevention research. *Clinical child and family psychology review*, 12(3), 255-270.
- Dünger- Mutlu, D., & Can, F. Y. (2021). Evli bireylerde evlilik uyumu ve aşk tutumunun psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi. *International Journal of Economics Administrative and Social Sciences*, 4(1), 99-117.
- Emrahoğlu, E. F. (2021). *Bilinçli farkındalık, evlilikte bilinçli farkındalık, empati ve evlilikte problem çözmenin evlilik doyumu ile ilişkisinin incelenmesi*. Tıpta uzmanlık tezi, Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Ankara.
- Erden- İmamoğlu, S. (2009). *Kişilerarası ilişkiler*. Yeni İnsan Yayınevi.
- Eren, B. (2023). *Romantik İlişkilerde Kıskançlığın Klinik Spektrumda Kişilik Eğilimleri, Ruminasyon ve Psikodinamik Kişilik Organizasyonları ile İlişkisi*. Yüksek lisans tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Ergin, T. (2022). Evlilik ilişkisini geliştirmeyi amaçlayan çalışmalar. H. Yavuzer (Ed.), *Evlilik okulu* (14. Baskı, s.172-186) içinde. Remzi Kitabevi.
- Erişgen, Y. ve Ümmet, D. (2023, 18-20 Mayıs). *Evli bireylerde bağışlamanın evlilikte bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme değişkenlerine göre incelenmesi*. IX. Uluslararası ve Türkçess Eğitim ve Sosyal Bilimler Kongresi. Türkiye.

- Erus, S. M. & Deniz, M. E. (2020). The mediating role of emotional intelligence and marital adjustment in the relationship between mindfulness in marriage and subjective well-being. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 10(2), 317-354. <http://dx.doi.org/10.14527/pegegog.2020.011>
- Erus, S. M. (2019). *Evlilikte bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide duygusal zeka ve evlilik uyumunun aracılık rolü*. Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora tezi.
- Erus, S. M. ve Deniz, M. E. (2020). Kişilerarası bilinçli farkındalık üzerine derleme çalışması. *Jass Studies- The Journal of Academic Social Science Studies*, 13(79), 67-80.
- Erus, S. M., ve Deniz, E. (2018). Evlilikte bilinçli farkındalık ölçeğinin geliştirmesi: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 6(2), 96-113.
- Eskin, M. (2012). Evlilik terapisi için başvuran çiftlerin evlilik doyumu ve evlilik terapisiyle hakkındaki görüşleriyle ilişkili etmenler. *Klinik Psikiyatri*, 15(4), 226-237.
- Falb, M. D., & Pargament, K. I. (2012). Relational mindfulness, spirituality, and the therapeutic bond. *Asian journal of psychiatry*, 5(4), 351-354.
- Fall, E., & Shankland, R. (2021). The mediating role of dispositional mindfulness in the relationship between parental and romantic attachment. *Journal of Adult Development*, 28(2), 126-137.
- Farshidmanesh, F., Davoudi, H., Heidari, H., & Zare Bahramabadi, M. (2019). Comparison of the Effectiveness of Mindfulness Education and Emotional Focused Therapy on Couple Intimacy, Commitment and Happiness Women with Couple Burnout. *Journal of Research in Behavioural Sciences*, 17(1), 56-67.
- Forster, P. (2017). Mindfulness and the Quality of Romantic Relationships: Is It All about Well-Being?. *Open Journal of Social Sciences*, 5, 59-63.
- 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. (2015). Mindfulness-based relationship education for couples expecting their first child—Part 2: Phenomenological findings. *Journal of marital and family therapy*, 41(1), 25-41.
- Gambrel, L. E., Faas, C., Kaestle, C. E., & Savla, J. (2016). Interpersonal neurobiology and couple relationship quality: A longitudinal model. *Contemporary Family Therapy*, 38(3), 272-283.
- Gayoso, L., de Tomas, I., Téllez, R., Maiz, E., & Etxeberria, U. (2021). Mindfulness-Based Eating Intervention in children: Effects on food intake and food-related behaviour during a mid-morning snack. *Mindfulness*, 12, 1185-1194.
- Gedik, G. (2018). Bilinçli farkındalık ve kendini kabul. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 6(71), 615-626.
- Gesell, N., Niklas, F., Schmiedeler, S., & Segerer, R. (2020). Mindfulness and romantic relationship outcomes: The mediating role of conflict resolution styles and closeness. *Mindfulness*, 11(10), 2314-2324.
- Ghochani, M., Safarian Toosi, M. R., & Khoyneshad, G. R. (2020). Investigation of the effectiveness of the combined couple therapy for couples on the improvement of intimacy and ptsd. *The American Journal of Family Therapy*, 49(3), 299-320.
- Gillespie, B., Davey, M. P., & Flemke, K. (2015). Intimate partners' perspectives on the relational effects of mindfulness-based stress reduction training: A qualitative research study. *Contemporary Family Therapy*, 37, 396-407.
- Gillihan, S.J. (2020). Bilişsel davranışçı terapi (Çev: A. H. Ulukan) Yakamoz Kitap: İstanbul.
- Gladding, S. T. (2011). *Aile terapisi* (5. baskı). (Çev. Ed. Keklik, İ. ve Yıldırım, İ.). Ankara: Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği Yayınları.
- Gökçe, M. ve Kent, A. E. (2023). İşitme kayıplı bireylerin evlilik hayatlarında çatışma çözme stilleri ve bilinçli farkındalık düzeyleri farklı mı?. *Journal of Medical Sciences*, 4(1) 58-67.

- Göztepe- Gümüş, I. (2015). *Evli bireylerde bağışlama, tekrarlayıcı düşünme düzeyi ile ruh sağlığı ve evlilik uyumu arasındaki ilişkiler*. Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Gül, G. (2022). Aile ve evlilik kurumu. H. Yavuzer (Ed.), *Evlilik okulu* (14. Baskı, s. 20- 28) içinde. Remzi Kitabevi.
- Güleç, S. (2020). Romantik ilişkilerde doyum modeli: temel psikolojik ihtiyaçlar, bilinçli farkındalık, ilişki niteliği, yükleme tarzları. Doktora tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Gürbüz, S., ve Şahin, F. (2014). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri* (4. Baskı). Seçkin Yayıncılık.
- Güvener, M. (2018). *Evlilik Uyum Durumuna Göre Çiftlerin Depresif Durumları ve Olumsuz Otomatik Düşünceleri Açısından Karşılaştırılması*. Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Haas, A. S., & Langer, E. J. (2014). Mindful attraction and synchronization: Mindfulness and regulation of interpersonal synchronicity. *NeuroQuantology*, 12(1).
- Hamamci, Z. (2005). Dysfunctional relationship beliefs in marital conflict. *Journal of rational-emotive and cognitive-behavior therapy*, 23, 245-261.
- Harris, R. (2022). ‘Kendindelik’ ve diğer riskli kelimeler. F.B. Esen ve K.F. Yavuz (Çev. Ed.) ve M. Terzioğlu (Çev.). *Act’ i kolay öğrenmek* (2. Baskı, s. 77- 91) içinde. Litera Yayıncılık. (Orijinal eserin yayın tarihi 2019, 1. Baskı)
- Harris, R. (2022). İnsanın mücadelesi. F.B. Esen ve K.F. Yavuz (Çev. Ed.) ve F.B. Esen (Çev.). *Act’ i kolay öğrenmek* (2. Baskı, s. 23- 46) içinde. Litera Yayıncılık. (Orijinal eserin yayın tarihi 2019, 1. Baskı).
- Hasdemir, K. (2014). *Evlilik uyumu ve cinsel doyum arasındaki ilişki*. Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Hawkins, J. M., McPhee, D. P., & Brown, C. C. (2020). Incorporating biopsychosocial-spiritual resources in emotionally focused couple therapy. *Contemporary Family Therapy*, 42(3), 217-227.

- Heidarpour- Eskandari M, Amini N, Jafarinia G. (2021). The Comparison of Effectiveness of Emotion-Focused Couple Therapy and Mindfulness-Based Stress Reduction Program on Covert Relational Aggression of Couples. *Iranian Evolutionary and Educational Psychology*. 3(4), 583-595.
- Hüsrevoğlu, M. (2019). *Psikolojik iyi oluş ile evlilik doyumu arasındaki ilişki*. Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ismaeilzadeh, N., & Akbari, B. (2020). Effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy in sexual self-efficacy and marital satisfaction among couples with marital conflicts. *Avicenna Journal of Neuro Psycho Physiology*, 7(1), 29-36.
- İşmen- Gazioğlu, E. A. (2022). Aile yaşam döngüsü. H. Yavuzer (Ed.), *Evlilik okulu* (14. Baskı, s. 29-46) içinde. Remzi Kitabevi.
- J. Mark G. Williams & Kabat-Zinn, J. (2011). Mindfulness: diverse perspectives on its meaning, origins, and multiple applications at the intersection of science and dharma. *Contemporary Buddhism*, 12 (1), 1-18.
- Jones, K. C., Welton, S. R., Oliver, T. C., & Thoburn, J. W. (2011). Mindfulness, spousal attachment, and marital satisfaction: A mediated model. *The Family Journal*, 19(4), 357-361.
- Jones, S. M. & Joyer, A. M. (2020). Mindful interpersonal listening. D. L. Worthington & G. D. Bodie (Eds.). *The handbook of listening* (ss. 329-335) içinde. John Wiley & Sons.
- 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.
- Kabat-Zinn, J. (1993). Mindfulness meditation: health benefits of an ancient Buddhist practice In Goleman D & Gurin J (Eds.), *Mind/body medicine* (pp. 259–275). *Yonkers, NY: Consumer Reports Books*.
- Kabat-Zinn, J. (1996). Mindfulness Meditation: What It Is, What It Isn't, and Its Role in Health Care and Medicine. Haruki, Y., Ishii, Y., and Suzuki, M. (Eds.), *Comparative and Psychological Study on Meditation* (ss.161-170) içinde. Eburon Publishers.

- Kabat-Zinn, J. (2001). *Mindfulness meditation for everyday life*. London, UK: Piatkus.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Full catastrophe living, revised edition: how to cope with stress, pain and illness using mindfulness meditation*. Hachette uK.
- Kalkan, A. (2020). *Öğretmenlerde evlilik doyumu ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki: Adana ili örneği*. Yüksek lisans tezi, Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Kalkan, M., & Koç, H. E. (2010). Romantik ilişkilerde gelecek zaman yönelimine ebeveynlik stillerinin etkisi: Geçici ilişkilere karşılık uzun dönemli bağlanım. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(2), 946-959.
- Kamali, Z., Allahyar, N., Ostovar, S., Alhabshi, S. M. S. B. S. M., & Griffiths, M. D. (2020). Factors that influence marital intimacy: A qualitative analysis of Iranian married couples. *Cogent Psychology*, 7(1), 1771118.
- Kara, A. (2019). Yakın ilişkiler. N. Özabacı (Ed.), *Evlilik ve yakın ilişkiler*. (1. Baskı, s. 59-85) içinde. Pegem Akademi.
- Kara, A., & Ümmet, D. (2021). Evli Kadınlarda Evlilik Uyumu ve İletişim Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Akademik Platform Eğitim Ve Değişim Dergisi*, 4(2), 233-244.
- Karali, A. (2019). *Evli bireylerde yaşam doyumu, cinsel doyum ve evlilik uyumunun sosyodemografik değişkenlerle olan ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Karaağaç, Z.G. (2021). *Erken çocukluk döneminde sosyal becerilerin yordayıcıları olarak evlilikte bilinçli farkındalık ve ebeveynlikte bilinçli farkındalık*. Yüksek lisans tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Karaaziz, M., Yarar, K., & Keskindağ, B. (2023). Çiftlerde somatizasyon ve psikolojik esnekliğin evlilik çatışması üzerindeki yordayıcı rolü. *Antalya Bilim Üniversitesi*

- Karataş, Z. (2019). *Romantik ilişki doyumu ile duygu düzenleme güçlüğü ve kişiler arası tarz arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kardan-Souraki, M., Hamzehgardeshi, Z., Asadpour, I., Mohammadpour, R. A., & Khani, S. (2016). A review of marital intimacy-enhancing interventions among married individuals. *Global journal of health science*, 8(8), 74.
- Karremans, J. C., Kappen, G., Schellekens, M., & Schoebi, D. (2020). Comparing the effects of a mindfulness versus relaxation intervention on romantic relationship wellbeing. *Scientific reports*, 10(1), 1-10.
- Karremans, J. C., Schellekens, M. P., & Kappen, G. (2017). Bridging the sciences of mindfulness and romantic relationships: A theoretical model and research agenda. *Personality and Social Psychology Review*, 21(1), 29-49.
- Kaya, A. (2016). İletişime giriş: temel kavramlar ve süreçler. A. Kaya (Ed.), *Kişilerarası ilişkiler ve iletişim*. (9. Baskı, s. 1-31) içinde. Pegem Akademi.
- Kaynar, G. (2016). *Boşanma sürecindeki kişilerin baş etme becerileri, bilişsel çarpıtmalar, yılmazlık ve sosyal destek algıları açısından incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli.
- Keleş, S. (2019). *Aile yaşam döngüsü içerisinde evlilik doyumunun incelenmesi: İstanbul örneği*. Yüksek lisans tezi, Yalova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yalova.
- Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical psychology review*, 31(6), 1041-1056.
- Kervancıoğlu, H. (2016). *İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların evlilik doyumunu yordama gücü*. Yüksek lisans tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.

- Keshavarz- Afshar, H., Ghanbarian, E., Eskandari, N & Saeedi, M. (2020). The Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) on the life quality and the desire for divorce in newly married couples. *Family Counseling and Psychotherapy*, 2, 31- 52.
- Khaddouma, A., Coop Gordon, K., & Strand, E. B. (2017). Mindful mates: A pilot study of the relational effects of mindfulness-based stress reduction on participants and their partners. *Family Process*, 56(3), 636-651.
- Khaddouma, A., Gordon, K. C., & Bolden, J. (2015). Zen and the art of sex: Examining associations among mindfulness, sexual satisfaction, and relationship satisfaction in dating relationships. *Sexual and Relationship Therapy*, 30(2), 268-285.
- Khoury, B., Grégoire, S., & Dionne, F. (2020). La dimension interpersonnelle de la pleine conscience. In *Annales Médico-psychologiques, revue psychiatrique* (Vol. 178, No. 3, pp. 239-244). Elsevier Masson.
- Khoury, B., Vergara, R. C., & Spinelli, C. (2022). Interpersonal Mindfulness Questionnaire: Scale Development and Validation. *Mindfulness*, 13(4), 1007-1031.
- Kınay, F. (2013). Beş boyutlu bilinçli farkındalık ölçeği'ni türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kır, İ. (2006). Toplumsal bir kurum olarak ailenin işlevleri. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(36), 381-404.
- Kızıldağ, S.(2019). Evlilik öncesi psikolojik danışma. N. Özabacı (Ed.), *Evlilik ve yakın ilişkiler*. (1. Baskı, s. 1-36) içinde. Pegem Akademi.
- Kızıldağ, S., & Vatan, S. (2016). Evli bireylerde eş tükenmişliğini yordamada bağlanma ve duygu düzenleme özelliklerinin incelenmesi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*(24), 1069-1094.
- Kıbaroğlu, S., & Ersoy, A. F. (2019). Evlilikte Eşler Arası Yabancılaşma: Nitel Bir Araştırma. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(5), 407-417.
- Kodan- Çetinkaya, S. (2018). *Evlilik uyumuna ilişkin model araştırması*. Doktora tezi, Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.

- Kohlenberg, R. J., Tsai, M., Kuczynski, A. M., Rae, J. R., Lagbas, E., Lo, J., & Kanter, J. W. (2015). A brief, interpersonally oriented mindfulness intervention incorporating functional analytic psychotherapy's model of awareness, courage and love. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 4(2), 107–111. doi:10.1016/j.jcbs.2015.03.003
- Körük, S. (2019). Evlilik ve çift ilişkisi. N. Özabacı (Ed.), *Evlilik ve yakın ilişkiler*. (1. Baskı, s. 37-58) içinde. Pegem Akademi.
- Köse, G. (2021). *Yerken düşünmek mümkün mü?*. (1.Baskı). Akademisyen Kitabevi.
- Kristeller, J., Wolever, R. Q., & Sheets, V. (2014). Mindfulness-based eating awareness training (MB-EAT) for binge eating: A randomized clinical trial. *Mindfulness*, 5, 282-297.
- Lenger, K. A., Gordon, C. L., & Nguyen, S. P. (2019). A word to the wise: Age matters when considering mindfulness in romantic relationships. *Contemporary Family Therapy*, 41(2), 115-124.
- Lord, S. A. (2017). Mindfulness and spirituality in couple therapy: The use of meditative dialogue to help couples develop compassion and empathy for themselves and each other. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 38(1), 98-114.
- Maharramova, E. ve Kumcağız, H. (2021). Evli kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerini etkileyen faktörler: Türkiye – Azerbaycan karşılaştırması, *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İnsan Bilimleri Dergisi (İBD)*, 2/1, Haziran /June 2021, ss. 29 – 47.
- Masrou- Javedani, M., Aerabsheybani, H., Ramezani, N., & Aerabsheybani, K. (2017). The Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) in increasing infertile couples' resilience and reducing anxiety, stress, and depression. *NeuroQuantology*, 15(3).
- May, C. J., Ostafin, B. D., & Snippe, E. (2020). Mindfulness meditation is associated with decreases in partner negative affect in daily life. *European Journal of Social Psychology*, 50(1), 35-45.
- Medvedev, O. N., Pratscher, S. D., & Bettencourt, A. (2020). Psychometric evaluation of the interpersonal mindfulness scale using Rasch analysis. *Mindfulness*, 11, 2007-2015.

- Mesmer-Magnus, J., Manapragada, A., Viswesvaran, C., & Allen, J. W. (2017). Trait mindfulness at work: A meta-analysis of the personal and professional correlates of trait mindfulness. *Human Performance*, 30(2-3), 79-98.
- Millstein, D. J., Orsillo, S. M., Hayes-Skelton, S. A., & Roemer, L. (2015). Interpersonal problems, mindfulness, and therapy outcome in an acceptance-based behavior therapy for generalized anxiety disorder. *Cognitive behaviour therapy*, 44(6), 491-501.
- Molloy- Elreda, L., Jennings, P. A., DeMauro, A. A., Mischenko, P. P., & Brown, J. L. (2019). Protective effects of interpersonal mindfulness for teachers' emotional supportiveness in the classroom. *Mindfulness*, 10, 537-546.
- Monteiro, L. M., Musten, R. F., & Compson, J. (2015). Traditional and contemporary mindfulness: Finding the middle path in the tangle of concerns. *Mindfulness*, 6(1), 1-13.
- Moyano, N., Perez-Yus, M. C., Herrera-Mercadal, P., Navarro-Gil, M., Valle, S., & Montero-Marín, J. (2021). Burned or engaged teachers? The role of mindfulness, self-efficacy, teacher and students' relationships, and the mediating role of intrapersonal and interpersonal mindfulness. *Current Psychology*, 1-14.
- Nasr Isfahani, N., Bahrami, F., Etemadi, O., & Mohamadi, R. A. (2018). Effectiveness of counseling based on mindfulness and acceptance on the marital conflict of intercultural married women in Iran. *Contemporary Family Therapy*, 40(2), 204-209.
- Nazlı, S. (2014). *Aile danışmanlığı*. (11. Baskı). Anı Yayıncılık.
- Nogratlı, M. T. (2019). *Kadınların cinsel işlev düzeyleri, evlilik doyumları ile cinsel memnuniyet düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ogan, M. A., Monk, J. K., Thibodeau-Nielsen, R. B., Vennun, A., & Soloski, K. (2024). The role of emotional dysregulation in the association between family-of-origin conflict and romantic relationship maintenance. *Journal of Marital and Family Therapy*, 50(1), 28-44.
- Ona, P. Z. (2021). *Duygusal savrulmalardan kurtulmak 'çok hissedener' için kabul ve kararlılık terapisi*. (2. Baskı). Timaş Yayıncılık.

- Ögel, K. (2012). *Farkındalık ve kabullenme temelli terapiler*. (1.Baskı). HYB.
- Özabacı, N. ve Erkan, Z. (2022). *Aile danışmanlığı kuram ve uygulamalara genel bir bakış*. (6. Baskı). Pegem Akademi.
- Özbek, M. (2016). *Evli bireylerde yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşlarının çeşitli değişkenlerle incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özdemir, B. (2020). *Mindfulness Temelli Stres Azaltma (MBSR) Programı'nın Bilişsel ve Duygusal Süreçlere Etkisi: Bilinçli Farkındalık, Duygulanım ve Algılanan Stres Değişimi*. Yüksek Lisans Tezi, Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Özgüven, İ. E. (2020). *Evlilik ve aile terapisi*. (5. Baskı). Nobel Yayın.
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş., & Deniz, M. E. (2011). Bilinçli farkındalık ölçeği'ni Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(160).
- Penberthy, J. K., Konig, A., Gioia, C. J., Rodríguez, V. M., Starr, J. A., Meese, W., Worthington-Stoneman, D., Kresting, K. & Natanya, E. (2015). Mindfulness-based relapse prevention: History, mechanisms of action, and effects. *Mindfulness*, 6, 151-158.
- Pietkiewicz, I., & Smith, J. A. (2012). Praktyczny przewodnik interpretacyjnej analizy fenomenologicznej w badaniach jakościowych w psychologii. *Czasopismo Psychologiczne*, 18(2), 361-369.
- Polat, D. (2006). *Evli bireylerin evlilik uyumları, aldatma eğilimleri ve çatışma eğilimleri arasındaki ilişkilerin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Pollak, S. M., Pedulla, T., ve Siegel, R. D. (2019). *Mindfulness-farkındalık temelli psikoterapi becerileri*. (Çeviri Ed. Uzun, B.) APAMER Psikoloji Yayınları.
- 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.

- Punch, K. F. (2011). Sosyal araştırmalara giriş: Nicel ve nitel yaklaşımlar (D. Bayrak, HB Arslan, ve Z. Akyüz, Çev., Z. Etöz, Düzelti). *Ankara: Siyasal.(Eserin aslının basım tarihi 2005).*
- Quinn-Nilas, C. (2020). Self-reported trait mindfulness and couples' relationship satisfaction: a meta-analysis. *Mindfulness, 11*, 835-848.
- Ramsey, A. T., & Jones, E. E. (2015). Minding the interpersonal gap: Mindfulness-based interventions in the prevention of ostracism. *Consciousness and Cognition, 31*, 24-34.
- Roberts, K., Jaurequi, M. E., Kimmes, J. G., & Selice, L. (2021). Trait mindfulness and relationship satisfaction: The role of forgiveness among couples. *Journal of Marital and Family Therapy, 47*(1), 196-207.
- Rodoplu, A. (2019). *Evli çiftlerde evlilik uyumu ile cinsel doyum arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi).
- Roemer, L., Williston, S. K., & Rollins, L. G. (2015). Mindfulness and emotion regulation. *Current Opinion in Psychology, 3*, 52-57.
- Rosales-Villacrés, M.d.L., Oyanadel, C.; Changotasig-Loja, D., Peñate-Castro,W. (2021). Effects of a mindfulness and acceptance-based program on intimate relationships in a youth sample: a randomized controlled trial. *Behav. Sci., 11*,84. <https://doi.org/10.3390/bs11060084>
- Sadoughi, L., Salahyan, A., & Nasrolahi, B. (2019). Effect of mindfulness-based cognitive therapy on family functioning and communication patterns of divorce applicant couples. *Biannual Journal of Applied Counseling, 9*(1), 111-130.
- Salari, F., Moeenizadeh, M., & Asghari Ebrahimabad, M. J. (2024). The role of perfectionism in predicting marital satisfaction of married people with the mediation of rumination. *Research in Clinical Psychology and Counseling.*
- Salmon, P., Sephton, S., Weissbecker, I., Hoover, K., Ulmer, C., & Studts, J. L. (2004). Mindfulness meditation in clinical practice. *Cognitive and behavioral practice, 11*(4), 434-446.

- Satıcı, B. (2018). *Genç yetişkinlerde mükemmeliyetçilik ile romantik ilişki doyumu arasında duygusal zeka ve bilinçli farkındalığın aracılık rollerinin incelenmesi*. Doktora tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 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., & Schwartz, G. E. (2000). The role of intention in self-regulation: Toward intentional systemic mindfulness. In *Handbook of self-regulation* (pp. 253-273). Academic Press.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). *Mechanisms of mindfulness*. *Journal of clinical psychology*, 62(3), 373-386.
- Shapiro, S. L., Schwartz, G. E., & Bonner, G. (1998). Effects of mindfulness-based stress reduction on medical and premedical students. *Journal of behavioral medicine*, 21(6), 581.
- 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.
- Siegel, D. J. (2007). Reflections on the mindful brain. *The Mindful Brain: Reflection and Attunement in the Cultivation of Well-Being*, 17(3), 166-168.
- Siegel, R. D., Germer, C. K., & Olendzki, A. (2009). Mindfulness: What is it? Where did it come from?. F. Didonna (Ed.), *Clinical handbook of mindfulness* (ss. 17–35) içinde. Springer Science.
- Sipahi, T. (2020). *Kişilerarası bilinçli farkındalık ve ilişkisel otantiklik ile evlilik yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi).
- Siyes, D. M. (2016). Kişilerarası ilişkilerin başlangıcı ve gelişimi. A. Kaya (Ed.), *Kişilerarası ilişkiler ve iletişim*. (9. Baskı, s. 61-92) içinde. Pegem Akademi.

- Skoranski, A., Coatsworth, J. D., & Lunkenheimer, E. (2019). A dynamic systems approach to understanding mindfulness in interpersonal relationships. *Journal of Child and Family Studies*, 28, 2659-2672.
- Smit, S., Martens, C., Ackland, P. & Mikami, A. Y. (2018) Combining attachment and mindfulness to improve family functioning: pilot of an attachment-based mindfulness program, *Journal of Family Psychotherapy*, 29 (4), 336-358, DOI: 10.1080/08975353.2018.1487247
- Snyder, R., Shapiro, S., & Treleaven, D. (2012). Attachment theory and mindfulness. *Journal of Child and Family Studies*, 21, 709-717.
- Solmuş, T. (2011). Giriş: temel boyutlarıyla yakın ilişkiler; çift, evlilik ve aile. T. Solmuş (Ed.), *Çift, evlilik ve aile terapisi*. (1Baskı, s. 13-44) içinde. Doruk Yayımcılık.
- Sönmez, Ş. K., & Tastan, N. Duygu düzenleme becerileri ve evlilik doyumu arasındaki ilişkide öz şefkat duygusunun aracı rolü. *Akademik Hassasiyetler*, 10(22), 489-517.
- Stahl, B. ve Goldstein E. (2010). Interpersonal Mindfulness. *A Mindfulness-Based Stress Reduction Workbook* (ss. 157-173) içinde. A New Harbinger Publications.
- Starks, H., & Brown Trinidad, S. (2007). Choose your method: A comparison of phenomenology, discourse analysis, and grounded theory. *Qualitative health research*, 17(10), 1372-1380.
- Şiraz, M. F. ve Deniz, M. E. (2020, 30 Ekim- 1 Kasım). *Evli bireylerdeki bilinçli farkındalık ve duygusal öz yeterliliğin romantik ilişki kalitesi ile ilişkisi*. [Sözel bildiri]. VI. International Congress on Education and Social Sciences. Türkiye.
- Tabatabaeian, A., Hosseinian, S., Taheri, A., & Leavitt, C. E. (2024). The mediating role of emotion regulation in the relationship between sexual mindfulness and relational quality in a sample of Iranian women. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 1-14.
- Teasdale, J., Williams, M., & Segal, Z. (2014). *The mindful way workbook: An 8-week program to free yourself from depression and emotional distress*. Guilford Press.
- Tekin, H. H. (2006). Nitel araştırma yönteminin bir veri toplama tekniği olarak derinlemesine görüşme. *İstanbul University Journal of Sociology*, 3(13), 101-116.

- Toraman- Turk, S. (2023). Nitel araştırmalar ve eylem araştırmaları: hangi desen ne zaman, neden ve nasıl kullanılır?. S. Toraman- Turk (Ed.), *Sosyal bilimlerde nitel araştırmalar ve eylem araştırmaları: yaklaşımlar, yeni arayışlar ve uygulamalar* (1. Baskı, s. 1-20) içinde. Pegem Akademi.
- Türkseven, A., Söylemez, İ., & Dursun, P. (2020). Cinsel işlev bozuklukları ile evlilik uyumu arasındaki ilişki. *Kriz Dergisi*, 28(1), 9-20.
- Uzun, G. (2021). *Evli çiftlerde kişilerarası bilinçli farkındalık temelli grupla psikolojik danışma programının etkililiğinin incelenmesi*. Doktora tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Uzel, A. (2015). *Evlilik ilişkisi içerisinde çiftler arasında cinsel doyumun, evlilik uyumu ve benlik saygısı üzerindeki etkilerinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ünal, Ö., & Akgün, S. (2022). Evlilikte çatışma çözme stillerinin evlilik uyumu ve doyumunu ile ilişkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(3), 322-330.
- Vadivale, A. M., & Sathiyaseelan, A. (2019). Mindfulness-based relapse prevention–A meta-analysis. *Cogent Psychology*, 6(1), 1567090.
- Vajda, D., & Kiss, E. C. (2016). Effects of a mindfulness based intervention on psychological distress and romantic relationships: results of a pilot study. *Journal of Community Medicine and Public Health Care*, 3(1), 1-6.
- Wachs, K. and Cordova, J.V. (2007) mindful relating: exploring mindfulness and emotion repertoires in intimate relationships. *Journal of Marital and Family Therapy*, 33, 464-481. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2007.00032.x>
- Waring, E. M., & Chelune, G. J. (1983). Marital intimacy and self-disclosure. *Journal of clinical psychology*, 39(2), 183-190.
- Weigel, A. (2018). Mindfulness and Interpersonal Relations at Work: The Relationships of Mindfulness and Active-Empathic Listening to Team-Member Exchange.
- Whitney, J., & Chang, D. F. (2020). Inner tradition made visible: the interpersonal benefits and effects of meditation practice on close relationships. *Current Psychology*, 1-11.

- Williams, J. M., Russell, I., & Russell, D. (2008). Mindfulness-based cognitive therapy: further issues in current evidence and future research. *Journal of consulting and clinical psychology*, 76(3), 524–529. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.76.3.524>
- Witkiewitz, K., & Bowen, S. (2010). Depression, craving, and substance use following a randomized trial of mindfulness-based relapse prevention. *Journal of consulting and clinical psychology*, 78(3), 362.
- Wrench, J. S., Punyanunt-Carter, N. M., & Thweatt, K. S. (2020). Interpersonal Communication: A Mindful Approach to Relationships.
- Vural, C., & Okan, İ. (2021). Sporda bilinçli farkındalık: atıcılık spor branşları üzerine bir araştırma. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 265-273. <https://doi.org/10.38021/asbid.962437>
- Yalçın, H. (2014). Evlilik uyumu ile sosyodemografik özellikler arasındaki ilişki. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, (3)1, 250-261.
- Yalçın- Koçkan, S. (2015). *Evli çiftlerde otomatik düşüncelerin ve bilişsel çarpıtmaların evlilik doyumuna etkisinin değerlendirilmesi*. Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yarımoglu- Çakıcı, Ş. (2018). *Kişilik özellikleri ve psikolojik semptomların evlilik kalitesi ile olan ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Arel üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2012). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (8.Baskı). Seçkin Yayıncılık.
- Yıldız, A. (2022). Evlilikte yaşanan sorunlar ve başa çıkma yolları. H. Yavuzer (Ed.), *Evlilik okulu* (14. Baskı, s. 211-229) içinde. Remzi Kitabevi.
- Zamir, O., Gewirtz, A. H., & Zhang, N. (2017). Actor–partner associations of mindfulness and marital quality after military deployment. *Family relations*, 66(3), 412-424.
- Zheng, X., Ni, D., Zhu, J., Song, L. J., Liu, X. Y., & Johnson, R. E. (2022). Be mindful in love: Exploring the interpersonal effects of spouse mindfulness on employee work and family outcomes. *Applied Psychology*, 71(2), 612-639.

Zümbül, S. ve Okur, S. (2021). Romantik ilişkide bilinçli farkındalık ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *TEBD*, 19(1), 1-23.
<https://doi.org/10.37217/tebd.796789>



7. EKLER

EK 1. KİŞİLERARASI BİLİNÇLİ FARKINDALIK: EVLİ ÇİFTLERİN ALGILARI VE DENEYİMLERİ ÜZERİNDEN DEĞERLENDİRİLMESİ GÖRÜŞME SORU LİSTESİ

Sayın katılımcı,

Kişilerarası bilinçli farkındalığın evli çiftlerin algıları ve deneyimleri üzerinden değerlendirilmesi amacıyla sizinle görüşmek istiyoruz. Araştırmada katılımcıların araştırmaya katılımı gönüllülük esasına dayalıdır. Görüşme sonucunda elde ettiğimiz bilgiler bilimsel amaçlı olarak kullanılacaktır. Araştırmada isminiz gizli kalacaktır. İsiminiz yerine rumuz kullanılacaktır.

Psikolojik Danışman

Zehra Tekeş

Demografik Bilgiler

İsim/Rumuz:	
Yaş:	Eşinizin Yaşı:
Cinsiyet:	
Meslek:	Eşinizin Mesleği:
Evlilik Süresi:	
Çocuk Sayısı:	
Kaçınca Evliliğiniz:	
Eğitim Düzeyiniz: İlkokul () Ortaokul-Lise () Üniversite () Lisansüstü ()	
Eşinizin Eğitim Düzeyi: İlkokul () Ortaokul-Lise () Üniversite () Lisansüstü ()	
Doğduğunuz Yer:	
Yaşadığınız Yer:	
Travmatik bir yaşantınız oldu mu? :	
Vefat () Göç () Kaza ()()	
Eşinizin travmatik bir yaşantı oldu mu? :	
Vefat () Göç () Kaza ()()	
Çocuğunuzun/ çocuklarınızın travmatik bir yaşantı oldu mu? :	
Vefat () Göç () Kaza ()()	
Tanısı konmuş biyolojik bir hastalık var mı?	
Siz: Var () Yok ()	
Eşiniz: Var () Yok ()	
Çocuğunuz /Çocuklarınız: Var () Yok ()	
Tanısı konmuş ruhsal bir hastalık var mı?	
Siz: Var () Yok ()	
Eşiniz: Var () Yok ()	
Çocuğunuz /Çocuklarınız: Var () Yok ()	
Psikolojik danışma hizmeti aldınız mı?	

Yarı Yapılandırılmış Görüşme Soruları

Katılımcılar içerisinde bilinçli farkındalık düzeyi düşük kişilerin olabileceğini düşünerek bazı sorulara soruya kapalı uçlu soru ile başlanmıştır. Daha sonra verilen cevaba bağlı olarak sonda sorularla engelleyiciler veya kaynaklar konuşulmuştur. Katılımcının “fark etmediğini, dikkat etmediğini” söylediği veya araştırmacı “fark etmediğini, dikkat etmediğini” anladığı takdirde her soruda “Neden fark edemiyorsun?” “Sana ne engel oluyor?” soruları sorulacaktır.

1. Günlük yaşamla ilgili eşinizle konuşurken, siz ne hissettiğinizi fark eder misiniz?

Sonda Sorular (Verilen cevaba göre katılımcılara tek tek sorulacaktır.) :

- i. Siz mutlu olduğunuzda, üzgün olduğunuzda, kızgın olduğunuzda veya çaresizlik yaşadığınızda eşinize bunu hissettirir misiniz/nasıl hissettirirsiniz? Beden duruşunuz, ses tonunuz, ruh haliniz, kurduğunuz cümleler nasıl olur?
- ii. Yeterince anlaşıldığınızı düşünüyor musunuz? Ona kendinizi daha iyi anlatmak için neler yaparsınız?

2. Günlük hayatta eşinizle konuşurken, onun ne hissettiğini fark eder misiniz?

Sonda Sorular (Verilen cevaba göre katılımcılara tek tek sorulacaktır.) :

- i. Eşinizin mutlu olduğu, üzgün olduğu, kızgın olduğu veya çaresiz olduğunu nasıl anlarsınız? Beden duruşu, ses tonu, ruh hali nasıl olur?
- ii. Eşinizin duygularına nasıl tepkiler verirsiniz? Onu daha iyi anlamak için neler yaparsınız?

3. Eşinizle herhangi bir aktivite yaptığınız zamanı düşünün lütfen. Birlikte bir şey yaparken yalnız olmaktan farklı olan neler vardır?

Sonda Sorular (Verilen cevaba göre katılımcılara tek tek sorulacaktır.):

- i. Eşinizin yakınında olduğunu fark eder misiniz? Beden duruşunu, ruh halini gözlemler misiniz? Bu size nasıl hissettirir?

ii. Yaptığınız aktivitelerde, aktivitenin bir parçası olarak onu nasıl dahil edersiniz? Onunla konuşur musunuz/göz teması kurar mısınız/dokunur musunuz? Bu size nasıl hissettirir?

iii. O sizinle konuşur mu? Yakınlaşır mı? Sizi dahil eder mi? Bu size nasıl hissettirir?

4. Eşinizle aranızdaki duygusal yakınlığı biraz konuşabilir miyiz? Yakınlık ihtiyacı hissettiğinizi nasıl anlarsınız?

Sonda Sorular (Verilen cevaba göre katılımcılara tek tek sorulacaktır.):

i. İlgı ve sevgi beklediğiniz zamanları anlayabiliyor musunuz? Eşinize bu durumu nasıl hissettirirsiniz, söyler misiniz? Ne yaparsınız?

ii. Siz sevildiğinizi nasıl anlıyorsunuz? Sevildiğinizi hissettiğiniz zamanları fark ediyor musunuz?

iii. Beden duruşunuz, ses tonunuz, ruh haliniz nasıl oluyor? Bu durumun eşinizle nasıl bir ilişkisi oluyor? (Davranışları, sözleri veya ruh hali).

iv. Sizin bu ihtiyacınız karşısında eşiniz sizce ne hissediyor? Sizi anladığını ve kabullendiğini hisseder misiniz? /Nasıl hissedersiniz?

5. Aranızdaki duygusal yakınlığı biraz konuşabilir miyiz? Eşinizin yakınlık ihtiyacını nasıl anlarsınız?

Sonda Sorular (Verilen cevaba göre katılımcılara tek tek sorulacaktır.):

i. Eşinizin ilgi ve sevgi beklediği zamanları anlayabiliyor musunuz? Size bu zamanları söyler mi? Nasıl hissettirir? Ne yapar?

ii. Eşiniz sevildiğini nasıl anlıyor sence? Onun sevildiğini hissettiği zamanları fark ediyor musunuz?

iii. Beden duruşu, ses tonu, ruh hali nasıl oluyor? Bu durumun sizinle nasıl bir ilişkisi oluyor? (Davranışların, sözlerin veya ruh halin).

iv. Eşinizin bu ihtiyacı karşısında ne hissediyorsunuz? Bu ihtiyacını kabul eder misiniz?

6. Bedensel yakınlık yaşadığınız zamanlarda (sarılma, öpme vb.) beden duyumlarınızı ve ruh halinizi fark eder misiniz?

Sonda Sorular (Verilen cevaba göre katılımcılara tek tek sorulacaktır.) :

- i. Eşinizin beden duyularını ve ruh halindeki değişimler olur mu/ fark eder misiniz?
- ii. Bu farkındalığı eşinize nasıl söylersiniz? Bu onu nasıl hissettirir?
- iii. Kendi beden duyularınız ve ruh halinizde değişimler olur mu/ fark eder misiniz?
- iv. Bunu eşinize söyler misiniz? Bunu eşinize iletme size nasıl hissettirir?
- v. Bedensel yakınlık yaşadığınız zamanlarda (sarılma, öpme vb.) beden duyularınızı ve ruh halinizi nasıl fark edersiniz?

7. Bireysel (yalnız) zaman geçirmenizi biraz konuşabilir miyiz? Bireysel zaman geçirme/ kendine özel zaman ayırma ihtiyacınızı nasıl anlarsınız?

Sonda Sorular (Verilen cevaba göre katılımcılara tek tek sorulacaktır.):

- i. Bireysel zaman geçirme isteğinizi/ kendinize özel zaman ayırma ihtiyacınızı anlayabiliyor musunuz? Eşinize bu durumu nasıl hissettirirsiniz, söyler misiniz? Ne yaparsınız?
- ii. Bireysel zaman geçirmek isteğinizi nasıl anlıyor sence? Bireysel zaman geçirmek isteğinizi eşinizin fark ettiği nasıl anlıyorsunuz? Bireysel zaman geçirmek isteğinizin anlaşıldığı zamanları fark ediyor musunuz?
- iii. Beden duruşunuz, ses tonunuz, ruh haliniz nasıl oluyor? Bu durumun eşinizle nasıl bir ilişkisi oluyor? (Davranışları, sözleri veya ruh hali).
- iv. Sizin bu ihtiyacınız karşısında eşiniz sizce ne hissediyor? Sizi anladığını ve kabullendiğini hissediyor musunuz? /Nasıl hissedersiniz?

8. Bireysel (yalnız) zaman geçirmenizi biraz konuşabilir miyiz? Eşinizin bireysel zaman geçirme/ kendine özel zaman ayırma ihtiyacını nasıl anlarsınız?

Sonda Sorular (Verilen cevaba göre katılımcılara tek tek sorulacaktır.) :

- i. Eşinizin bireysel zaman geçirme isteğini/ kendine özel zaman ayırma ihtiyacını anlayabiliyor musunuz? Size bu zamanları söyler mi? Nasıl hissettirir? Ne yapar?

ii. Eşiniz bireysel zaman geçirmek isteğini nasıl anlıyor sence? Onun bireysel zaman geçirmek istediği zamanları fark ediyor musunuz?

iii. Beden duruşu, ses tonu, ruh hali nasıl oluyor? Bu durumun sizinle nasıl bir ilişkisi oluyor? (Davranışların, sözlerin veya ruh halin).

iv. Eşinizin bu ihtiyacı karşısında ne hissediyorsunuz? Bu ihtiyacını kabul eder misiniz?

9. Eşinizle çatışma yaşadığınız zamanları hatırlayınız lütfen. Bunlardan birini ele alalım. Siz çatışırken ben duvarda bir saat olsam eşinizle ilgili ne görürdüm?

Sonda Sorular (Verilen cevaba göre katılımcılara tek tek sorulacaktır.):

i. Sizinle konuşurken/çatışırken, bedeninde ne gibi değişiklikler oluyor? Nefes alışını, bakışını hiç fark ettiniz mi? Nasıl?

ii. Sizinle konuşurken/çatışırken, sizin konuşmalarınız onda ne hissettiriyor? Bunu nasıl fark ediyorsunuz?

iii. Sizinle konuşurken/çatışırken, ses tonunda hangi zamanlarda nasıl değişiklikler oluyor?

iv. Sizinle konuşurken/çatışırken, davranışları nasıl?

v. Sizinle konuşurken/çatışırken eşiniz, sizin ses tonunuz, duruşunuz, ruh haliniz veya söylediklerinizden etkileniyor mu? Nasıl etkileniyor?

vi. Çatışma anında sizinle konuşur mu?/göz teması kurar mı?/dokunur mu?

10. Eşinizle çatışma yaşadıktan biraz sonrasına gidelim lütfen. Çatışma yaşadığınız konu üzerinde düşündüğünüzde aklınızdan neler geçer?

Sonda Sorular (Verilen cevaba göre katılımcılara tek tek sorulacaktır.):

i. Çatışma anında onun sözlerinin ardında size anlatmaya çalıştığı/sizden istediği şeyin ne olduğu hakkında bir düşünceniz oluyor mu?

ii. Sizinle çatışırken size iletmeye çalıştığı bir umudu var mı bunu düşünür müsünüz? Değişmesinde umut ettiğini ne var? Neyi duymanıza ihtiyacı var? Bunu nasıl anlıyorsunuz?

iii. Çatışma anında veya sonrasında, çatışma konusu ile ilgili size iletmeye çalıştığı korkusunu anlatabilir misiniz? Nereden anlıyorsunuz?

iv. Eşiniz çatışmalar sırasında anlaşıldığını düşünür mü? Anlaşıldığını fark etmesi için neler yaparsınız?

11. Eşinizle çatışma yaşadktan biraz sonrasına gidelim lütfen. Çatışma yaşadığınız konu üzerinde düşündüğünüzde içinizden neler geçer?

Sonda Sorular (Verilen cevaba göre katılımcılara tek tek sorulacaktır.):

i. Çatışma anında ona söylediklerinizin ardında ona anlatmaya çalıştığınız/ondan istediğiniz şeyin farkında mısınız? Farkında olur musunuz? Bunu ona en iyi şekilde ileteceğinizi sonrasında tasarlar mısınız? Nasıl tasarlıyorsunuz?

ii. Onunda çatışırken ona iletmeye çalıştığınız bir umudunuz var mı? Neyi duymasına ihtiyacınız var? Bunu nasıl anlatırsın?

iii. Çatışma anında veya sonrasında, çatışma konusu ile ilgili ona iletmeye çalıştığınız korkularınızı anlatabilir misiniz? Bunu eşinize fark ettirmek için neler yapıyorsunuz?

iv. Siz eşiniz tarafından anlaşıldığınızı düşünür müsünüz? Anlaşılmak için neler yaparsınız?

v. Çatışmadan sonra çatışma başlangıcına dair neler düşünürsünüz? Çatışma süreci sizce çatışma konusunu nasıl etkiliyor? Örneğin; “Biz neden kavga etmiştik” sorusu gelir mi aklınıza. Bunu eşinizle konuşur musunuz?

12. Eşinizle çatışma yaşadığınız zamanları hatırlayınız lütfen. Bunlardan birini ele alalım. Bu kez, siz çatışırken ben duvarda bir saat olsam sizinle ilgili ne görürdüm?

Sonda Sorular (Verilen cevaba göre katılımcılara tek tek sorulacaktır.):

i. Eşinizle konuşurken/çatışırken, bedeninizde ne gibi değişiklikler oluyor? Nefes alışınızı, bakışlarınızı hiç fark ettiniz mi? Nasıl?

ii. Eşinizle konuşurken/çatışırken, onun konuşmaları sizde ne hissettiriyor? Hangi duyguları yaşıyorsunuz?

iii. Eşinizle konuşurken/çatışırken, ses tonunuzda hangi zamanlarda nasıl değişiklikler oluyor?

iv. Eşinizle konuşurken/çatışırken, davranışlarınız nasıl?

v. Eşinizle konuşurken/çatışırken siz, eşinizin ses tonundan, duruşundan, ruh halinden veya söylediklerinden etkileniyor musunuz? Nasıl etkileniyorsunuz?

vi. Çatışma anında eşinizle konuşur musunuz?/göz teması kurar mısınız?/dokunur musunuz?

13. İlişkinizin en iyi/kötü olduğu dönemleri düşünün lütfen. O dönemlerde nasıl hissediyordunuz? Ne yapıyor oluyordunuz? İlişkinizin diğer zamanlarından nasıl farklılaşıyor?

EK 2. EVLİLİK YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ

1 Kesinlikle Katılmıyorum -2-3-4-5-6-7 Kesinlikle Katılıyorum

1	Evlilik hayatım çoğu açıdan ideale yakın bir hayattır.	1	2	3	4	5	6	7
2	Evlilik hayatımın şartları mükemmeldir.	1	2	3	4	5	6	7
3	Evlilik hayatım tatmin edicidir.	1	2	3	4	5	6	7
4	Şu ana kadar evlilik hayatımdan beklediğim en önemli şeyleri elde ettim.	1	2	3	4	5	6	7
5	Eğer evlilik hayatımı bitirirsem, hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmem.	1	2	3	4	5	6	7

EK 3. EVLİLİK YAŞAM DOYUMU ÖLÇEK İZNİ

Re: Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeği Gelen Kutusu x



Eyüp Çelik

Alıcı: ben ▼

11:31 (2 saat önce)



Merhaba Zehra, Ölçeği çalışmanızda kullanabilirsiniz başarılar dilerim.

10 Kasım 2022 Perşembe tarihinde ZEHRA TEKEŞ ·

yazdı:

Merhaba kıymetli hocam, ben Düzce Üniversitesinde yüksek lisans öğrencisi Zehra Tekeş , izninizle yüksek lisans tezim için Evlilik Yaşam Doyumu ölçeğinizi kullanmak istiyorum. Yardımcı olursanız çok sevinirim. İyi günler diliyorum.

Doç. Dr. Eyüp Çelik

Bir ek • Gmail tarafından tarandı ⓘ



EK 4. BİLİNÇLİ FARKINDALIK ÖLÇEĞİ

Açıklama: Aşağıda sizin günlük deneyimlerinize ilgili bir dizi durum verilmiştir. Lütfen her bir maddenin sağında yer alan 1 ile 6 arasındaki ölçeği kullanarak her bir deneyimi ne kadar sık veya nadiren yaşadığınızı belirtiniz. Lütfen deneyimizin **ne olması gerektiğini değil, sizin deneyiminizi gerçekten neyin etkilediğini** göz önünde bulundurarak cevaplayınız. Lütfen her bir maddeyi diğerlerinden ayrı tutunuz.

	1	2	3	4	5	6
	Hemen hemen her zaman	Çoğu zaman	Bazen	Nadiren	Oldukça Seyrek	Hemen hemen hiçbir zaman
1. Belli bir süre farkında olmadan bazı duyguları yaşayabilirim.						1 2 3 4 5 6
2. Eşyaları özensizlik, dikkat etmeme veya başka bir şeyleri düşündüğüm için kırarım veya dökerim.						1 2 3 4 5 6
3. Şu anda olana odaklanmakta zorlanırım.						1 2 3 4 5 6
4. Gideceğim yere, yolda olup bitenlere dikkat etmeksizin hızlıca yürüyerek gitmeyi tercih ederim.						1 2 3 4 5 6
5. Fiziksel gerginlik ya da rahatsızlık içeren duyguları, gerçekten dikkatimi çekene kadar fark etmeme eğilimim vardır.						1 2 3 4 5 6
6. Bir kişinin ismini, bana söylendikten hemen sonra unuturum.						1 2 3 4 5 6
7. Yaptığım şeyin farkında olmaksızın otomatikçe bağlanmış gibi yapıyorum.						1 2 3 4 5 6
8. Aktiviteleri gerçekte ne olduklarına dikkat etmeden acele ile yerine getiririm.						1 2 3 4 5 6
9. Başarmak istediğim hedeflere öyle çok odaklanırım ki o hedeflere ulaşmak için şu an ne yapıyor olduğumun farkında olmam.						1 2 3 4 5 6
10. İşleri veya görevleri ne yaptığımın farkında olmaksızın otomatik olarak yaparım.						1 2 3 4 5 6
11. Kendimi bir kulağımla birini dinlerken; aynı zamanda başka bir şeyi de yaparken bulurum.						1 2 3 4 5 6
12. Gideceğim yerlere farkında olmadan gidiyor, sonra da oraya neden gittiğime şaşırıyorum.						1 2 3 4 5 6
13. Kendimi gelecek veya geçmişle meşgul bulurum.						1 2 3 4 5 6
14. Kendimi yaptığım işlere dikkatimi vermemiş bulurum.						1 2 3 4 5 6
15. Ne yediğimin farkında olmaksızın atıştırıyorum.						1 2 3 4 5 6

EK 5. BİLİNÇLİ FARKINDALIK ÖLÇEĞİNİN İZNI

Re: Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Gelen Kutusu x



→ Zümra Atalay

3 Eki 2022 Pzt 13:39



Alıcı: ben

Merhaba,

Ölçeği kullanabilirsiniz, ektedir.

İyi çalışmalar

ZEHRA TEKEŞ

3 Eki 2022 Pzt, 13:30 tarihinde şunu yazdı:

Merhaba kıymetli hocam,

Ben Düzce Üniversitesinden Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık yüksek lisans öğrencisi Zehra Tekeş. Tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Pınar Özdemir ile yürüttüğüm tez için izninizle Bilinçli Farkındalık Ölçeğinizi kullanmak istiyorum. Yardımcı olursanız çok sevinirim. İyi günler diliyorum. Keyifli çalışmalar diliyorum.

--
Prof. Dr. Zümra Atalay

EK 6. “KABUL VE KARARLILIK TERAPİSİ” UYGULAYICI SERTİFİKASI



EK 7. “FARKINDALIK VE KABULLENME TEMELLİ TERAPİLER” EĞİTİMİ

KATILIM BELGESİ



ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı : Zehra TEKEŞ

Yabancı Dili : İngilizce

ÖĞRENİM DURUMU

Derece	Alan	Okul/Üniversite	Mezuniyet Yılı
Yüksek Lisans	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	Düzce Üniversitesi	2024
Lisans	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	Kocaeli Üniversitesi	2020
Lise		Çiftlikköy Atatürk Anadolu Lisesi	2016

YAYINLAR

Ataş, M., Şahin, M. ve Tekeş, Z. (2019, Aralık 7-9). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin algılanan sosyal destek ve çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. [Sözel bildiri]. 2. Ruhsal İyileştirim Kongresi. Kocaeli, Türkiye.

Tekeş, Z. ve Demir, H. Ç. (2019, Ağustos 1-3). *Eğitim fakültesi öğrencilerinin affetme düzeylerinin doğum sırası, akademik başarı ve çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. [Sözel bildiri]. 16. Ulusal PDR Öğrencileri Kongresi. Bolu, Türkiye.