

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

DOKTORA TEZİ

**EVLİ ÇİFTLERDE KİŞİLERARASI BİLİNÇLİ
FARKINDALIK TEMELLİ GRUPLA
PSİKOLOJİK DANIŞMA PROGRAMININ
ETKİLİLİĞİNİN İNCELENMESİ**

**GÜLGÜN UZUN
16736001**

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

**İSTANBUL
2021**

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

DOKTORA TEZİ

**EVLİ ÇİFTLERDE KİŞİLERARASI BİLİNÇLİ
FARKINDALIK TEMELLİ GRUPLA
PSİKOLOJİK DANIŞMA PROGRAMININ
ETKİLİLİĞİNİN İNCELENMESİ**

**GÜLGÜN UZUN
16736001**

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

**İSTANBUL
2021**

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

DOKTORA TEZİ

EVLİ ÇİFTLERDE KİŞİLERARASI BİLİNÇLİ
FARKINDALIK TEMELLİ GRUPLA
PSİKOLOJİK DANIŞMA PROGRAMININ
ETKİLİLİĞİNİN İNCELENMESİ

GÜLGÜN UZUN
16736001

Tezin Savunulduğu Tarih:14.07.2021
Tez Oy Birliği ile Başarılı Bulunmuştur

Unvan Ad Soyad

İmza

Tez Danışman	: Prof. Dr. Mehmet Engin DENİZ
Jüri Üyeleri	: Prof. Dr. Ali ERYILMAZ
	: Dr. Öğretim Üyesi Çiğdem YAVUZ GÜLER
	: Prof. Dr. Fulya YÜKSEL ŞAHİN
	: Dr.Öğretim Üyesi Cengiz POYRAZ

İSTANBUL
TEMMUZ 2021

ÖZ

EVLİ ÇİFTLERDE KİŞİLERARASI BİLİNÇLİ FARKINDALIK TEMELLİ GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMA PROGRAMININ ETKİLİLİĞİNİN İNCELENMESİ

Gülgün UZUN

Temmuz, 2021

Bu araştırmada, kişilerarası bilinçli farkındalık temelli grupla psikolojik danışma programının evli çiftlerin “evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık” ve evlilik uyumu düzeylerine etkisi incelenmesi amaçlanmaktadır. Araştırma, 2x3'lük (deney grubu / kontrol grubu x öntest / son-test / izleme testi) karma desene göre tasarlanmıştır. Araştırma, İstanbul ilinde yaşayan, en az 1 yıllık evli ve en az ortaöğretim mezunu çiftlerden oluşmaktadır. Araştırmada deney ve kontrol olmak üzere iki farklı grup bulunmaktadır. Katılımcıların gruplara göre dağılımı incelendiğinde, deney grubunda 8 çift, kontrol grubunda da 8 çift bulunmaktadır. Araştırmanın verileri “Evlilikte Bilinçli Farkındalık ölçeği” ve “Evlilik Uyumu” ölçeği ile elde edilmiştir. Deney grubuna araştırmacı tarafından 10 haftalık bilinçli farkındalık temelli grupla psikolojik danışma programı uygulanmıştır. Kontrol grubuna herhangi bir program uygulanmamıştır. İzleme ölçümleri, son test uygulamasından iki ay sonra yapılmıştır. Uygulama ve verilerin toplanması aşamasından sonra, elde edilen verilerin istatistiksel çözümlemeleri yapılmıştır. Verilerin analizinde non-parametrik testler kullanılmıştır. Elde edilen araştırma bulgularının sonucunda, uygulanan grupla psikolojik danışma programı, uygulamaya katılan çiftlerin evlilikte bilinçli farkındalık ve evlilik uyumu puanlarını artırmıştır. Deney grubunda yer alan evli çiftlerin evlilikte bilinçli farkındalık ve evlilik uyumu son test- izleme testi puanları, ön test puanlarına göre daha yüksektir. Ancak kontrol grubunda yer alan evli çiftlerin evlilikte bilinçli farkındalık ve evlilik uyumu ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Evlilikte Kişilerarası Bilinçli Farkındalık, Çiftler, Evlilik Uyumu, Grupla Psikolojik Danışma Programı

ABSTRACT

INVESTIGATION OF THE EFFECTIVENESS OF THE INTERPERSONAL MINDFULNESS- BASED GROUP PSYCHOLOGICAL COUNSELING PROGRAM IN MARRIED COUPLES

Gülgün UZUN

Temmuz, 2021

In this study, it is aimed to examine the effect of interpersonal mindfulness-based group counseling program on the levels of interpersonal mindfulness in marriage and marital adjustment of married couples. The research was designed according to a mixed design of 2x3 (experimental group / control group x pretest / post-test / follow-up test). The research consists of couples who have been married for at least 1 year and are at least secondary school graduates living in Istanbul. There are two different groups in the study, namely experimental and control. When the distribution of the participants according to the groups is examined, there are 8 couples in the experimental group and 8 couples in the control group. The data of the research were obtained with the " Interpersonal mindfulness in Marriage" and "Marriage Adjustment" scales. A 10-week mindfulness-based group psychological counseling program was applied to the experimental group by the researcher. No program was applied to the control group. Follow-up measurements were made two months after the post-test. After the application and data collection phase, statistical analyzes of the obtained data were made. Non-parametric tests were used in the analysis of the data. As a result of the research findings, the applied group counseling program increased the interpersonal mindfulness scores and marriage adjustment scores of the couples participating in the application. The interpersonal mindfulness posttest-follow-up test scores and marital adjustment posttest- follow-up test scores of the married couples in the experimental group were higher than the pretest scores. However, there is no statistically significant difference between the interpersonal mindfulness and marital adjustment pre-test and post-test scores of married couples in the control group.

Keywords: Interpersonal Mindfulness in Marriage, Couples, Marital Adjustment, Group Counseling Program

ÖN SÖZ

Bu araştırmada, kişilerarası bilinçli farkındalık temelli grupla psikolojik danışma programının evli çiftlerde kişilerarası bilinçli farkındalık ve evlilik uyumu düzeylerine etkisi incelenmiştir. Titiz ve yoğun bir uğraş ile yapılan bu çalışmanın evli çiftlerin ve çocukların gelişiminde ve olumlu yöndeki değişiminde katkı sağlamasını umuyorum.

Bu çalışmada, kendisiyle çalışmaktan onur duyduğum, yoğun akademik çalışmaları arasında değerli zamanını ayırarak bana yol gösteren her konuda desteğini, yardımını ve bilgisini hiçbir zaman esirgemeyen çok değerli tez danışmanım Prof. Dr. Mehmet Engin DENİZ'e ilgi ve desteğinden dolayı en içten teşekkürlerimi sunarım.

Çalışmanın en başından beri değerli fikirleri ve yönlendirmeleriyle çalışmama içtenlikle katkıda bulunan kıymetli hocalarım, Prof. Dr. Ali ERYILMAZ 'a ve Dr. Öğretim Üyesi Çiğdem YAVUZ-GÜLER'e sonsuz şükranlarımı sunarım.

Doktora ders dönemim boyunca engin bilgi ve deneyimlerinden yararlanmamı sağlayan değerli hocalarım Prof. Dr. Fulya YÜKSEL-ŞAHİN'e, Doç. Dr. Şerife Gonca ZEREN'e ve Doç. Dr. Nermin ÇİFTÇİ-ARIDAĞ'a çok teşekkür ederim. Tezimle ilgili hiçbir sorumu yanıtsız bırakmayan Dr. Öğretim Üyesi Seher Merve ERUS'a çok teşekkür ederim.

Çalışmamın başından sonuna kadar beni destekleyen, zor anlarımda yanımda olan, cesaretlendiren ve doktora sürecinde nice güzel anılar biriktirmemi sağlayan sevgili arkadaşım Hacer YILDIRIM-KURTULUŞ'a çok teşekkür ederim. Varlığından dolayı kendimi şanlı hissettiğim, bana her zaman destek olan, inanan ve değerli zamanını benimle paylaşan sevgili arkadaşım İlknur TONGA'ya teşekkürlerimi sunarım. 2007 yılında, üniversiteyi ilk kazandığım gün tanıştığım ve hayatımda çok önemli bir yeri olan değerli arkadaşım Melek ÇETİNKAYA'ya çok teşekkür ederim.

Doktora sürecimde bana kolaylık sağlayan ve yardımcı olan kıymetli okul müdürlerine ve çalışmaya gönüllü olarak katılan değerli çiftlere teşekkür ederim.

Tüm hayatım boyunca, her koşulda yanımda olan, güven ve desteğini her zaman hissettiğim aileme, annem Tennur GEÇİN, babam Osman GEÇİN, ablam Gülnur DALICI, kardeşim Merve Nur GEÇİN ve sevgili yeğenlerim İlayda ve Ahmet DALICI' ya sonsuz teşekkür ederim.

Hayatımın her anında yanımda olan ve bu süreç boyunca her türlü fedakarlığı göstererek çalışmama destek olan, programdaki etkinlikleri inceleyerek görüş ve önerileri ile beni yönlendiren ve beni çalışmaya teşvik eden hayat arkadaşım, meslektaşım, değerli eşim Abdullah Ensar UZUN'a ve bu zorlu ama bir o kadar keyifli süreçte gözlerine her baktığımda motive olduğum, yaşamıma büyük anlam ve neşe katan canım oğlum Onur Ege' ye sabırla çalışmamın bitmesini bekledikleri için sonsuz teşekkür ederim.

İstanbul; Temmuz, 2021

Gülgün UZUN

İÇİNDEKİLER

ÖZ.....	iii
ABSTRACT	iv
ÖN SÖZ.....	v
İÇİNDEKİLER.....	vi
TABLolar LİSTESİ.....	viii
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Amacı.....	5
1.2. Araştırmanın Önemi	6
1.3. Denenceler	8
1.4. Varsayımlar (Sayıtlar)	9
1.5. Sınırlılıklar	9
1.6. Tanımlar	9
2. ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ	
ARAŞTIRMALAR.....	11
2.1. Bilinçli Farkındalıkla İlgili Kuramsal Çerçeve	11
2.1.1. Bilinçli Farkındalık	11
2.1.2. Bilinçli Farkındalık Uygulamaları	13
2.1.2.1. Meditasyon	13
2.1.2.2. Bilinçli farkındalık temelli müdahaleler	14
2.1.2.2.1. Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı	14
2.1.2.2.2. Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi	14
2.1.2.2.3. Diyalektik Davranış Terapisi.....	15
2.1.2.2.4. Kabul ve Kararlılık Terapisi	15
2.1.3. İçsel Bilinçli Farkındalık (Intrapersonal Mindfulness)	16
2.1.4. Kişilerarası İlişkilerde Bilinçli Farkındalık	16
2.1.5. Evlilik İlişkisinde Bilinçli Farkındalık	17
2.1.6. Evlilik İlişkisinde Kişilerarası Bilinçli Farkındalık.....	19
2.1.7. İlgili Araştırmalar.....	20
2.1.7.1. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	20
2.1.7.2. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	22
2.2. Evlilik Uyumuyla İlgili Kuramsal Çerçeve	24
2.2.1. Evlilik Uyum.....	24
2.2.2. Evlilik Uyumunu Etkileyen Değişkenler	25
2.2.3. Evlilikte Etkili İletişim.....	27
2.2.4. İlgili Araştırmalar.....	30
2.2.4.1. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	30
2.2.4.2. Yurt Dışında Yapılmış Çalışmalar	33
3. YÖNTEM.....	35
3.1. Araştırmanın Modeli.....	35
3.2. Katılımcılar	36

3.3. Veri Toplama Araçları	38
3.3.1. Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği	38
3.3.2. Evlilik Uyumu Ölçeği	38
3.3.3. Kişisel Bilgi Formu	39
3.4. Verilerin Toplanması	39
3.5. Verilerin Analizi	39
3.6. Programın Hazırlanma Süreci.....	40
3.7. Programın İçeriği	41
3.8. Bilinçli Farkındalık Temelli Hazırlanan Grupla Psikolojik Danışma Programının Her Bir Oturuma İlişkin Amacı, Kazanımları ve İçeriği	42
3.8.1. Birinci Oturum: Başlangıç ve Programın Tanıtımı	42
3.8.2. İkinci Oturum: İlişkide Şimdi ve Burada Olma, Nefes ve Beden Farkındalığı	43
3.8.3. Üçüncü Oturum: Kendini ve İlişkiyi Keşfetme- Farkında Olma.....	45
3.8.4. Dördüncü Oturum: İlişkide Duyguların Keşfi –Kabulü ve Zor duygularla başa çıkabilme.....	46
3.8.5. Beşinci Oturum: İlişkilerde Olumlu ve Olumsuz Yaşantıların farkındalığı.	49
3.8.6. Altıncı Oturum: İlişkilerde An’a odaklanma- “Şimdi ve Burada” İletişim Kurma	50
3.8.7. Yedinci Oturum: İlişkide Kaliteli Zaman Geçirme-Zamanı Planlama.....	52
3.8.8. Sekizinci Oturum: İlişkide Affetme ve Minnettar Olma	56
3.8.9. Dokuzuncu Oturum: Evlilik İlişkisinde Öz Şefkat Geliştirme.....	57
3.8.10. Onuncu Oturum: Sonlandırma	59
4. BULGULAR	60
4.1. Deney ve Kontrol Grubundaki Evli Çiftlerin Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Puanlarının Ön Test ve Son Test Açısından Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular ..	60
4.2. Deney ve Kontrol Grubundaki Evli Çiftlerin Evlilik Uyumu Puanlarının Ön Test ve Son Test Açısından Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular	61
4.3. Deney ve Kontrol Grubundaki Evli Çiftlerin Bilinçli Farkındalık Puanlarının Ön Test-Son Test, Ön Test-İzleme Testi ve Son Test-İzleme Testi Açısından Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular	61
4.4. Deney ve Kontrol Grubundaki Evli Çiftlerin Evlilik Uyumu Puanlarının Ön Test-Son Test, Ön Test-İzleme Testi ve Son Test-İzleme Testi Açısından Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular	63
5. TARTIŞMA VE YORUM.....	66
5.1. Evlilikte Bilinçli Farkındalık Değişkenine İlişkin Tartışma ve Yorum	66
5.2. Evlilik Uyumu Değişkenine İlişkin Tartışma ve Yorum	69
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	74
6.1. Sonuç	74
6.2. Öneriler	75
6.2.1. Uygulayıcılar için Öneriler.....	75
6.2.2. Araştırmacılar için Öneriler.....	76
KAYNAKÇA	77
EKLER.....	95

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1:	Araştırma Deseni Gösterimi	35
Tablo 2:	Katılımcılara Ait Bilgiler	36
Tablo 3:	Deney Grubundaki ve Kontrol Grubundaki Evli Çiftlerin Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Ön Test ve Son Test Puanlarının Karşılaştırılması ..	60
Tablo 4:	Deney Grubundaki ve Kontrol Grubundaki Evli Çiftlerin Evlilik Uyumu Ön Test ve Son Test Puanlarının Karşılaştırılması	61
Tablo 5:	Deney Grubundaki Evli Çiftlerin Bilinçli Farkındalık Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Analiz Sonuçları.....	62
Tablo 6:	Deney Grubundaki Evli Çiftlerin Bilinçli Farkındalık Puanlarının Ön Test- Son Test-İzleme Testi Ölçümlerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Analiz Sonuçları.....	62
Tablo 7:	Kontrol Grubunda Yer Alan Evli Çiftlerin Bilinçli Farkındalık Ön Test ve Son Test Puanlarına İlişkin Analiz Sonuçları	63
Tablo 8:	Deney Grubundaki Evli Çiftlerin Evlilik Uyumu Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Analiz Sonuçları.....	64
Tablo 9:	Deney Grubundaki Evli Çiftlerin Evlilik Uyumu Puanlarının Ön Test- Son Test-İzleme Testi Ölçümlerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Analiz Sonuçları.....	64
Tablo 10:	Kontrol Grubunda Yer Alan Evli Çiftlerin Evlilik Uyumu Ön Test ve Son Test Puanlarına İlişkin Analiz Sonuçları	65

1. GİRİŞ

İnsan, toplumsal bir canlı olduğu için doğumundan ölümüne dek diğer insanlarla ilişki ve etkileşim halinde olmaya ihtiyaç duyar. Birey, önce ailesi sonra da sırayla okul ve iş yaşamındaki kişilerle etkileşim halindedir. Birey için önemli ilişki alanlarından biri de yakın ilişkileri ve sosyal olarak kabul gören evlilik kurumudur (Kavas, 2018). Bu nedenle evlilik ilişkilerine yönelik yapılacak her türlü çalışma eş ve aileleri için çok kıymetlidir.

Evlilik, toplum için önem arz eden aile yapısını koruyan ve insanların tüm hayatı boyunca kurdukları en önemli ilişki çeşitlerindendir (Bıykoğlu, 2012). Cutler, Radford'a (1999) göre evlilik, iki tarafın karşılaştıkları problemleri etkin şekilde baş edebildikleri, psikolojik, sosyal ve ekonomik olarak birbirlerine destek oldukları, birbirlerine olan sorumluluklarını yerine getirebildikleri samimi bir ilişki şeklindedir. Güler (2015) tarafından da evlilik, hukuken onaylanmış, iki kişinin birbirine karşı bir takım hak ve sorumluluklarının olduğu cinselliği de barındıran bir ilişki biçimidir. Glenn (1991) ve Fowers (1993) evliliği, bireyleri mutlu hissettiren, sağlıklı kişilik oluşumunda büyük etkisi olan bir ilişki türü olduğunu; Hayward, Zhang'a (2006) göre ise biyolojik olarak sağlıklı olmayı pekiştiren ve psikolojik olarak da yaşam doyumunu artıran bir unsur olduğunu belirtmektedir. Tanımlardan da anlaşılacağı üzere; evlilik bir bireyin hayatını her yönüyle etkileyen bir olgudur. Bu sebeple literatür incelendiğinde evlilik kavramına yönelik pek çok araştırma bulunduğu görülmektedir. Evlilik uyumu da evlilik ile ilgili araştırmalara kaynaklık eden kavramlardan biridir.

Evlilik uyumu, çiftlerin birlikte aktif, sağlıklı ve işlevsel şekilde hayatta rol alabilmesi anlamına gelmektedir (Kalkan, 2002). Evlilik uyumu, içinde birçok unsuru içermekte olan geniş ve önemli bir kavramdır. Locke (1968) evlilik uyumunu; evlilikle beraber gelen değişikliklere oryantasyon sürecini kolay ve sağlıklı atlatabilmesi, çiftlerin sağlıklı iletişim kurabilmesi, ilişkide ortaya çıkan fikir ayrılıkları ve anlaşmazlıkları sağlıklı biçimde baş edebilmesi, çiftlerin adilce kararlar alabilmesi, ortaya çıkan fedakarlıklardan hoşnut olabilmesi şeklinde tanımlamaktadır. Tutarel Kışlak, Çabukça (2002), kendilerine ve dış dünyaya ait konularda duygu ve düşüncelerini paylaşabilen

ve etkin problem çözme becerilerini kullanabilen çiftlerin evlilik uyumunun olduğundan bahsedebileceğimizi belirtmektedir. Temeloğlu'na (2014) göre evlilik uyumundan bahsedebilmek için çiftlerin, evlendiği için pişmanlık duygularını yaşamaması, sağlıklı iletişim kurabilmeleri ve sağlıklı cinsel yaşamlarının olması, evliliklerine dair olumlu duygu ve düşüncelere sahip olması gerekmektedir. Evlilik uyumunu artıran faktörler incelendiğinde; aile bütçesinin ortak ve adil yönetimi, sorumlulukların adil paylaşımı, sağlıklı arkadaş ve akraba ilişkilerinin yürütülmesi, zorluklarla baş edebilme, sorun çözme becerilerine sahip olunması, duygu, düşünce, beklenti ve hedeflerin açık ve net bir biçimde konuşulabilmesi olarak ortaya çıkmaktadır (Şener, Terzioğlu, 2002; Aydemir, 2015). Buradan anlaşılacağı üzere, evlilik uyumu kavramı pek çok değişkeni bünyesinde barındırmaktadır ve bu yüzden tanımlanması oldukça güçtür.

Kublay, Oktan (2015) farklı özelliklere sahip iki kişinin evlilikle birlikte aynı evi paylaşması, farklı ve yeni sorumluluklar üstlenmesi, hayatı birlikte yürütmeye çalışması sonucunda bazı uyum problemlerinin yaşanabileceğini belirtmektedir. Bu problemler; sosyal, ekonomik ve kültürel değişimlerle birlikte ortaya çıkan iletişim problemleri, maddi konular, eşlerin aileleri ve akrabaları ile ilişkileri, cinsel yaşam, ev ve dışında sorumlulukların paylaşımı, anne-baba tutumları, evlat yetiştirme, boş zamanı değerlendirme zararlı maddelerin kullanımı ve bağımlılık olarak karşımıza çıkabilmektedir (Henry, Miller, Giarrusso, 2005; Miller ve diğ.; 2003; Pfeifer ve diğ. 2013).

Eşler arası iletişim ve etkileşim, evlilikteki olmazsa olmaz yapı taşlarından biridir (Fitzpatrick, 1988; Burleson, Denton, 1997). Eğer çiftler, olumlu ya da olumsuz duygu ve düşüncelerini açık ve net şekilde ifade edemiyorsa asıl anlatılmak istenen mesaj eşe ulaşmayabilir ve yanlış anlaşılmalara ortamı çıkabilir. İfade edilmeyen duygu ve düşünceler, bireyde daha derin hasarların oluşmasına neden olabilir; bitirilmemiş iş olarak ortaya çıkabilir. Bunun sonucunda, birlikte geçirilen zaman dilimi azalır ve eşler birbirinden uzaklaşır (Yılmaz, Avcı, 2015). Demiray (2006) benzer şekilde bastırılmış duygu ve düşüncelerin işlevsel olmayan ailelerin ortaya çıkmasına neden olabileceği ve eşlerin ve çocukların da bundan zarar görebileceğini belirtmektedir. Bu bağlamda sağlıklı bir evlilik için iletişim becerisinin çok kıymetli olduğu söylenebilir (Acat, 2012). Sağlıklı iletişim ve etkileşim ile birlikte doğru orantılı olarak güven, paylaşılan zaman dilimi, huzur, yaşam doyumu artmakta sağlıklı nesillerin oluşmasına

zemin hazırlamakta dolayısıyla evlilik uyumu da artmaktadır (Şener, Terzioğlu, 2008; Caughlin, Koerner, Fitzpatrick, 2011; Canel, 2007). Bununla birlikte zaman geçirmekten hoşlanan, benzer yaşam hedeflerine ve değerlere sahip (Şener,2002); çatışma çözme becerilerini etkin ve işlevsel kullanan (Öztürk, Arkar, 2014) çiftlerin de evlilik uyumlarının yüksek olabileceği belirtilmektedir.

Özetleyecek olursak, çiftlerin evlilik ilişkisinde sevgi, saygı, sadakat, mutluluk ve huzur bulunuyorsa ve çiftler duygu ve düşüncelerini çekinmeden ifade edebiliyor, empatik şekilde dinleyebiliyorlar yani farkındalıkla etkileşim içinde bulunuyorlar ise evlilik uyumlarının artabileceğinden bahsetmek mümkün olacaktır (Erus, 2019). Bu nedenle evlilik uyumunu ve farkındalıkla etkileşim ve iletişimi artıracak müdahale programlarının oluşturulması hem uygulayıcılar hem de ilgili literatür açısından oldukça kıymetlidir. Bu konu ile ilgilenen araştırmacılar, çok sayıda çalışma yapmış ve farkında olmanın uyumu artırıcı bir değişken olduğunu ortaya koyan bulgular elde etmişlerdir (Akin, 2015; Brown, Ryan, 2003; Goodman, Schorling, 2012; Shier, Graham, 2011).

Bilinçli farkındalık kavramı son yıllarda çoğunlukla araştırmalarda yer almaktadır (Kong, Wang, Liu, 2016; Uygur, 2017). Burpee, Langer (2005) bilinçli farkındalık kavramının evlilik ilişkileri için temel ve önemli bir değişken olduğunu belirtmektedir.

Bilinçli farkındalık, şimdiki ana odaklanmak, kendimizle ve etrafımızla olan ilişkilerimize ilişkin sorumluluğu almak anlamın gelmektedir (Kabat-Zinn,2009). Bilinçli farkındalık, kişinin olumsuz duygular hissettiğinde onları reddetmesi değil yargılamadan şefkatle kabul etmesi ve olumsuz duyguyu yaşayabilmesi anlamına gelmektedir (Duncan ve diğ, 2009).

Germer'e (2004) göre bilinçli farkındalık, bireylerin hayatında karşılaştığı olumsuz yaşam olaylarından kaçmak yerine bizzat deneyimlemek hissedilen acıyı azaltmakta ve mutluluk düzeylerini artırmaktadır. Bilinçli farkında olarak yaşama kapasitesine her birey sahiptir (Baer, Walsh, Lykins, 2009; Kabat-Zinn, 2003). Ancak bir takım aktivite ve egzersizler ile farkında olarak yaşama becerisi daha da artırılabilir (Brown, Ryan, 2003).

Bilinçli farkındalık kavramı, içsel bilinçli farkındalık (intrapersonalmindfulness) ve kişilerarası bilinçli farkındalık (interpersonalmindfulness) olarak iki ayrı kavram olarak incelenebilir (Erus, 2019).

İçsel bilinçli farkındalık, bireyin kendi duygu, düşüncelerine ve deneyimlerine yoğunlaşmasıdır (Bishop ve diğ., 2004; Duncan, 2007). Kohlenberg ve diğ.'ne (2015) göre içsel bilinçli farkındalık, bireyin kendine ait olan ve şimdiki hayat deneyimlerine yoğunlaşabilmesi, reddetmeden kendisine ait olduğunu kabul etmesi anlamına gelmektedir. Kişilerarası bilinçli farkındalık kavramı, bireyin iletişimde bulunduğu kişileri ön yargılı olmadan dinleyebilmesi, iletişimde olduğu an'a odaklanabilmesi olarak literatürde yerini almıştır (Pratscher ve diğ., 2018). Duncan ve diğ.'ne (2009) göre kişilerarası bilinçli farkındalık, bireyin iletişimde olduğu kişinin duygu-düşüncelerini, yaşam deneyimlerini nötr bir tavırla kendini vererek dinleyebilmesi, eleştirel olmadan şefkatle ve merhametle yaklaşabilmesi anlamına gelmektedir. Kişilerarası bilinçli farkındalık kavramı öncelikle anne-baba ve çocuk ilişkisi üzerinde geliştirilip araştırmalar yapılmıştır. Daha sonra öğretmen öğrenci ilişkisi (Harris ve diğ., 2016), arkadaş ilişkisi (Pratscher ve diğ., 2018) konularında çalışmalar yapılmıştır. Bu bilgiler ışığında kişilerarası bilinçli farkındalığın evlilik ilişkisinde de incelenmeye değer bir kavram olduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda bu çalışmada evlilik ilişkisinde bilinçli farkındalık ve evlilik uyumu düzeyini geliştirmek için müdahale planı oluşturmak ve uygulamak öncelikli amaç olarak görülmektedir.

Bilinçli farkındalık kavramı ile ilgili bireylerin etkileşimini artırdığına dair araştırma konuları mevcut olduğu gibi (Atkinson, 2013; Burgoon, Berger, Waldron, 2000; Cohen, Miller, 2009; Pratscher ve diğ., 2018) kaliteli evlilik yaşamında iletişim ve etkileşim konularına ait araştırmalar da bulunmaktadır (Gambrel, Keeling, 2010; Gehart, McCollum, 2007; Wachs, Cordova, 2007; Barnes ve diğ., 2007; Carson ve diğ., 2004).

Kişilerarası bilinçli farkındalık kavramının da bireylerde sağlıklı iletişime fayda sağladığı ve (De Bruin, 2012; Duncan, 2007; Duncan ve diğ., 2009; Pratscher ve diğ., 2019; Erus, 2019) ilişki kalitesini artırdığı (Bögels, Lehtonen, Restifo, 2010; Coatsworth ve diğ. 2010; Duncan, 2007; Kohlenberg ve diğ., 2015; Pratscher ve diğ., 2018) bulunmuştur. Ancak romantik ilişkiler konusuna ait çalışmalar az sayıdadır (Jones ve diğ., 2011; Karremans ve diğ., 2017). Bu araştırmaların artması ile kaliteli evlilik ilişkisinde evlilik uyumunu açıklayan faktörler net bir şekilde belirlenebilir. Ayrıca çift ilişkisinde kişilerarası bilinçli farkındalık kavramının yeri ve önemi ortaya çıkabilir. Bundan dolayı bu çalışmada evli çiftlerin evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık ve evlilik uyumu kavramlarına ait müdahale yöntemlerinin evlilikte bilinçli

farkındalık ve evlilik uyumuna etkisi incelenmiştir. Evlilik ilişkisinde evlilik uyumu ve kişilerarası bilinçli farkındalık arasındaki ilişkilerin incelenmesi günümüzde de araştırmaya değerdir (Barnes ve diğ., 2007; Karremans ve diğ., 2017; Erus, 2019). Çiftlerin sağlıklı bir evlilik ilişkisine sahip olabilmesi için kişilerarası bilinçli farkındalığın önemli bir kavram olabileceği ve bu çalışmaların artırılarak ileride yapılacak çalışmalara bir temel oluşturabileceği belirtilmiştir (Lenger ve diğ., 2017; Erus, 2019; Batum, 2020; Sipahi, 2021). Tüm bu sonuçlar doğrultusunda kişilerarası bilinçli farkındalığın sağlıklı evlilik ilişkisinde evlilik uyumunu artırmada etkili bir rol oynayacağı söylenebilir.

Yukarıda belirtilen kuramsal alt yapıya dayalı olarak, kişilerarası bilinçli farkındalık temelli grupla psikolojik danışma programını evli çiftlerde kişilerarası bilinçli farkındalık ve evlilik uyumu düzeylerini artırmada etkili rol oynayacağı ve alan yazına önemli katkı sağlayacağı düşünülebilir. Bu nedenle, bu araştırmada, bilinçli farkındalık temelli grupla psikolojik danışma programını evli çiftlerde kişilerarası bilinçli farkındalık ve evlilik uyumu düzeylerine etkisi incelenmesi amaçlanmaktadır.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmada, evli çiftlere yönelik hazırlanan ve uygulanan bilinçli farkındalık temelli grupla psikolojik danışma programı'nın evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık ve evlilik uyumu üzerinden etkililiğinin deneysel olarak sınanması amaçlanmaktadır.

Bu araştırma kapsamında şu sorulara cevap aranmaktadır;

- Deney grubundaki ve kontrol grubundaki evli çiftlerin kişilerarası bilinçli farkındalık puan ortalamaları arasında ön test ve son test açısından anlamlı bir farklılık var mıdır?
- Deney grubundaki ve kontrol grubundaki evli çiftlerin evlilik uyumu puan ortalamaları arasında ön test ve son test açısından anlamlı bir farklılık var mıdır?
- Deney grubundaki evli çiftlerin evlilikte bilinçli farkındalık puan ortalamaları ön test-son test, ön test-izleme testi ve son test-izleme testi açısından karşılaştırıldığında bu ölçümler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık var mıdır? Kontrol grubundaki evli çiftlerin kişilerarası bilinçli farkındalık

puan ortalamaları ön test-son test açısından karşılaştırıldığında bu ölçümler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık var mıdır?

- Deney grubundaki evli çiftlerin evlilik uyumu puan ortalamaları ön test-son test, ön test-izleme testi ve son test-izleme testi açısından karşılaştırıldığında bu ölçümler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık var mıdır? Kontrol grubundaki evli çiftlerin evlilik uyumu puan ortalamaları ön test-son test açısından karşılaştırıldığında bu ölçümler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık var mıdır?

1.2. Araştırmanın Önemi

Evlilik, toplum için önem arz eden aile yapısını koruyan ve insanların tüm hayatı boyunca kurdukları en önemli ilişki çeşitlerindendir (Bıyıkoglu, 2012).

İnsanlar birçok farklı nedenle evlenme kararı alırlar. Öncelikle evlilik kurumu, toplum tarafından kabul edilmiş bir müesese'dir. Birlikte yaşamak isteyen çiftlerin hayatını kolaylaştırır ve yalnızlıktan kurtulmuş olurlar. Cinsel ve ekonomik ihtiyaçlarını karşılayabilirler. Çocuk sahibi olarak anne baba olma mertebesine ulaşabilirler (Skowron, 2000; Çaplı, 1992). Sarı' ya (2012) göre, mutlu ve huzurlu olabilmek; sağlıklı ve iyi oluşu yüksek bireyler yetiştirebilmek için evlilik kurumu çok önem arz etmektedir.

Özyeşil (2011) evlilik ilişkilerinde çiftlerin her zaman olumlu duygular yaşamasının mümkün olmadığını, birlikte yaşamanın bir gerekliliği olarak farklı düşüncelere sahip olma, anlaşmazlıklar yaşama ve bunun sonucunda kızgınlık, üzüntü, çökkünlük gibi olumsuz duyguları yaşamanın normal ve kabul edilebilir olduğunu belirtmektedir. Buna göre, asıl olan olumsuz yaşantılar ve duygular karşısında da başa çıkabilme yöntemlerini kullanabilmek, sorun hakkında farkındalık geliştirmek, evlilik uyumunu bozmadan çiftlerin kendilerine ve eşlerine karşı şefkatli, sevgi dolu, affedici bir tutum sergilemesi ile süreci daha kolay yönetebilmektir.

Araştırmacı tarafından hazırlanan grupla psikolojik danışma programı, kişilerarası bilinçli farkındalık kavramına ait yurt içi ve yurt dışı literatür incelenerek evli çiftlerin evlilikte bilinçli farkındalık ve evlilik uyumu düzeylerini artırmaya yönelik etkinlikler içermektedir. Bu araştırma, evli çiftlerin, eşleriyle olan ilişkilerinde an'da kalarak yargılamadan iletişimlerine odaklanabilme, ilişkilerinde birbirlerini daha iyi anlayarak

duygularını fark edebilme, olumsuz yaşantılarını reddetmek yerine evliliklerine ait bir parça olarak kabul edebilme, kendine ve eşine karşı affedici, şefkatli olabilme, eşle nitelikli vakit geçirmek adına plan ve proramlar düzenleyebilme, nazik ve cömert davranışlar sergileme vb. konularda beceri kazanması ile evliliklerinde uyum içinde yaşayabilme konusunda katkı sağlaması bakımından önemlidir.

Bu araştırma, evli çiftlere yönelik önleyici, koruyucu ve iyileştirici nitelikte bir grupla psikolojik danışma programı olması; psikolojik danışmanlar ve alan uzmanlarınca işlevsel olarak uygulanabilir olması araştırmanın önemini artıran bir diğer faktördür.

Bu çalışmada, evli çiftlerin kişilerarası bilinçli farkındalık ve evlilik uyum artırmaya yönelik olarak tasarlanan “Bilinçli Farkındalık Temelli bir Grupla Psikolojik Danışma Programının” etkililiği sınanmıştır. Bu çalışma, ülkemizde kişilerarası bilinçli farkındalık yaklaşımına dayalı olarak çiftlere yönelik gerçekleştirilen ilk deneysel çalışma olması bakımından önemlidir. Bu çalışmada, etkililiği sınanan bilinçli farkındalık temelli bir grupla psikolojik danışma programının alanda çalışan uzmanlara farklı bir bakış açısı sunacağı ve aile ve evlilik üzerine çalışırken bilimsel olarak etkililiği sınanmış bir rehber sağlayacağı düşünülmektedir.

Dünyada ve ülkemizde özellikle bilinçli farkındalık ve kişilerarası bilinçli farkındalık ile ilgili yapılan araştırmalara bakıldığında, sınırlı sayıda çalışmanın olduğu ve bu çalışmaların daha çok ilişkisel desende olduğu görülmektedir. Bu çalışma, evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık düzeyini artırmaya yönelik ülkemizde deneysel desende gerçekleştirilen ilk çalışma olması bakımından önemlidir. Bu çalışmanın yurtiçi ve yurt dışında konuyla ilgili yapılan çalışmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Türkiye’de ve yurtdışında yapılan araştırmalar incelendiğinde, evlilik uyumu ve bilinçli farkındalık kavramları ile ayrı ayrı çalışmalara rastlanmakla birlikte bu çalışmada yer alan değişkenlerin bir arada incelendiği deneysel bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bununla birlikte bilinçli farkındalık kavramı son yıllarda oldukça araştırmacıların ilgisini çekmekte ve araştırmalara yer verilmesine rağmen genelde bireylerin kendi içinde yaşadığı bilinçli farkındalık durumları araştırıldığı görülmektedir. Ancak bu çalışmada, kişilerarası bilinçli farkındalık konusu temel alınarak evlilik ilişkisinde eşlerin birbiri ile olan etkileşim ve iletişimde bilinçli farkındalık ve evlilik uyum düzeylerini artırmaya yönelik bir çalışma olması yönüyle

literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu bilgiden hareketle, evlilikte bilinçli farkındalık temelli grupla psikolojik danışma programının evli çiftlerde kişilerarası bilinçli farkındalık ve evlilik uyum düzeylerini arttıracığı; bu alanda çalışma yapacak araştırmacılara de yol gösterici bir çalışma olduğu düşünülmektedir.

1.3. Denenceler

- Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Temelli Grupla Psikolojik Danışma Programına katılan deney grubundaki evli çiftler ile kontrol grubundaki evli çiftlerin kişilerarası bilinçli farkındalık ön-test puan ortalamaları açısından anlamlı bir farklılık yoktur; son testte ise deney grubunun lehine bir farklılık vardır.
- Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Temelli Grupla Psikolojik Danışma Programına katılan deney grubundaki evli çiftler ile kontrol grubundaki evli çiftlerin evlilik uyumu ön-test puan ortalamaları açısından anlamlı bir farklılık yoktur; son testte ise deney grubunun lehine bir farklılık vardır.
- Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Temelli Grupla Psikolojik Danışma Programına katılan deney grubundaki evli çiftlerin kişilerarası bilinçli farkındalık ön test-son test ve ön test-izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık varken son test-izleme testi açısından karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılık yoktur. Kontrol grubundaki evli çiftlerin kişilerarası bilinçli farkındalık puan ortalamaları ön test-son test açısından karşılaştırıldığında bu ölçümler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur.
- Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Temelli Grupla Psikolojik Danışma Programına katılan deney grubundaki evli çiftlerin evlilik uyumu ön test-son test ve ön test-izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık varken son test-izleme testi açısından karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılık bulunmayacaktır. Kontrol grubundaki evli çiftlerin evlilik uyumu puan ortalamaları ön test-son test açısından karşılaştırıldığında bu ölçümler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur.

1.4. Varsayımlar (Sayıtlar)

Araştırmada aşığıdaki varsayımlar kabul edilmiştir.

- Programdaki etkinliklerin evli çiftlerin evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık ve evlilik uyumu düzeylerini artıracığı nitelikte olduğu varsayılmıştır.
- Veri toplamada katılımcıların objektif ve içtenlikle cevapladıkları varsayılmıştır.

1.5. Sınırlılıklar

Araştırmanın yapısında bulunan veya araştırmacı tarafından bu araştırma için öngörülen başlıca sınırlılıklar aşığıda sıralanmıştır:

- Araştırmada elde edilen veriler, Evlilikte Bilinçli Fakındalık ile Evlilik Uyumu Ölçeğı'nin nitelikleri ile sınırlıdır.
- Deney grubuna uygulanan “Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Temelli Grupla Psikolojik Danışma Programı, on oturum ile sınırlıdır.
- İzleme çalışması, son ölçümden iki ay sonra alınan ölçümlerle sınırlı olup yalnızca deney grubuna uygulanmıştır.
- Araştırma bulguları sadece çalışmanın örnekleminde yer alan bireyler için geçerli olması, çalışmanın sınırlılıklarını oluşturmaktadır.

1.6. Tanımlar

Evlilik: İki bireyin hayatlarını birleştirme kararı sonucunda birtakım ihtiyaçlarını karşılayabileceğı (cinsellik, ekonomik, ebeveyn olabilme) içinde sevgi, saygı, hoşgörü, anlayış, şefkat, işbirliğı gibi terimleri içinde barındıran bir tanımdır (Ar, 2014).

Evlilik Uyumu: Çiftlerin evlilikten aldıkları mutluluk doyumunu olarak ifade edilen evlilik uyumu kavramı, eşlerin sağlıklı iletişim kurabilmesi, çatışma çözme süreçlerini iki tarafın da memnun olabileceğı şekilde çözmlenmesi anlamına gelmektedir (Locke, 1968).

Bilinçli Farkındalık: Geçmişe takılı kalmamak ve geleceğın etkisine girmeden an'da yaşayabilmek anlamına gelmektedir (Bishop ve diğ., 2004)

İçsel Bilinçli Farkındalık: Bireyin kendisi ile farkındalığını geçmişe ve geleceğe yöneltmeden şu anda sabitlemek ve yaşamında var olanı reddetmek yerine kabul etmek, yaşamında olup bitenleri sahiplenebilmek anlamına gelmektedir (Kohlenberg ve diğ., 2015).

Kişilerarası Bilinçli Farkındalık: Bireyin iletişim sürecine girdiğinde hem kendi duygu, düşüncelerini ve davranışlarını hem de iletişim kurduğu kişinin duygu, düşünce ve davranışlarını fark edebilmesi; vücudunda olup bitenlere dikkat kesilmesidir (Pratscher ve diğ., 2019).

Evlilikte Kişilerarası Bilinçli Farkındalık: Kişinin eşini dikkatli şekilde dinlemesi, duygu ve düşüncelerini anlaması ve anladığını eşine ifade etmesi; olay ve durumlara tepki göstermeden kabul edici olması, yargılamaması, yadırgamaması, kişinin evlilik ilişkisinde duygu, düşünce ve davranışlarını organize edebilmesidir (Erus, 2019).

2. ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Bilinçli Farkındalıkla İlgili Kuramsal Çerçeve

Bu kısımda bilinçli farkındalık, kişilerarası bilinçli farkındalık, evlilikte bilinçli farkındalık, evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık kavramlarına ilişkin alan yazın açıklamalarına yer verilmiştir. Son olarak yurt dışında ve yurt içinde yapılmış çalışmalar yer almaktadır.

2.1.1. Bilinçli Farkındalık

Bilinçli farkındalık (mindfulness), 2500 yıl önce ortaya çıkmış olup Budist dilinde Sati olarak geçmektedir. “Sati”, farkında olma, dikkat etme, odaklanma şeklinde ifade edilmektedir (Germer, Siegel, Fulton, 2005). Mindfulness, Özyeşil (2011) tarafından “bilinçli farkındalık”, Karacaoğlu, Hisli Şahin (2016) tarafından “bilgece farkındalık”, Çatak, Ögel (2010) tarafından “farkındalık” ve son olarak da Uzun (2019) farkındalık” olarak kullanılmaktadır.

Bilinçli farkındalık kavramını tanımlaması zordur (Bishop ve diğ., 2004). Çünkü içinde birçok boyutu barındırır (Baer ve diğ., 2006; Çatak, Ögel, 2010; Griebel, 2015). Dolayısıyla birden çok tanımı bulunmaktadır (Bishop ve diğ., 2004; Çatak ve Ögel, 2010; Griebel, 2015). Kabat-Zinn’e (1997) göre bilinçli farkındalık, bireyin şimdiki yaşantısına odaklanması ve yaşantısını yargılamadan olduğu gibi kabul etmesidir. Brown, Ryan (2003) şu anda yaşanan olayları fark etme ve ona dikkatini verme şeklinde tanımlamıştır. Bishop ve diğ. (2004), bilinçli farkındalık kavramı için öncelikle olaylara odaklanmak, sonra da olayları reddetmeden kabul etmek ve tepki vermemek şeklinde ortaya koymuştur.

Baer (2015) bilinçli farkındalık ile ilgili yapılan tüm tanımlarda bireyin şu andaki yaşantısına odaklanmak ve bu yaşantıyı şefkatle kabul etmek düşünceleri yer almaktadır. Bu davranış biçimiyle yaklaşan kişiler deneyimlerine acımasızca eleştirmezler. Kendilerine karşı nazik, hoşgörülü olurlar. Olumsuz yaşantıları reddetmek yerine iyisiyle kötüsüyle bir parçası olarak kabul ederler (Germer, Siegel,

Fulton, 2005). Felver ve diğ. (2013), bilinçli farkındalık kavramının yanlış algılandığını, olayları kabul etme durumunun boyun eğme, mücadeleyi bırakma anlamına gelmediğini tam tersine deneyimlerin olumlu olumsuz bize ait olduğunu onayladığımız anda değişim için de bir adım attığımızı, daha fazla yenilik ve gelişim için çabalayabileceğimizi ifade etmektedir.

Germer (2009) bilinçli farkındalık kavramın ait “Dur” (eylemleri yavaş yapmak, örn: yavaş çikolata yemek), “Gözlemle” (duygu-düşünce ve davranışları gözlemlemek ve anlamak), “Geri Dön” (dikkat dağıldığında fark edip dikkati toparlamak, yaptığın işe odaklanmak) bileşenlerinin olduğunu belirtmektedir.

Germer (2005) bilinçli farkındalık yaşantısını, “farkında olarak şu ana odaklanma, yaşayarak öğrenme, yargılamadan ve sınıflandırma yapmadan olduğu gibi kabul etme, amaçlı olma, hissedileni davranışlar ile gösterme, özgürlüğe katkıda bulunma” gibi ortak özelliklere sahip olduğunu ifade etmektedir.

Siegel, (2010) bireylerin ya geçmiş zamanda pişmanlık duyguları yaşarken ya da gelecek zamana yönelik endişe hissederek yaşadıklarını; Langer (2014) bireylerin etrafındaki kişi ve olaylara yönelik duyarsız kaldıklarını, olup biteni fark edemediklerini; Brown, Ryan (2003) bireylerin günlük hayatlarını sürekli hızlı bir tempoda ilerlettiklerini bu nedenle yapılan eylemleri tam olarak idrak edemeden ve şimdiki ana odaklanmadan zamanın geçtiğini belirtmektedir. Tüm bu bilgilerden hareketle, geçmiş ve geleceği bir kenara bırakarak şu andaki yaşam olaylarına adapte olabilen bireylerin bilinçli farkında olarak yaşadığını söyleyebiliriz.

Kabatt-Zinn’e (2009) göre, bireylerin bilinçli farkında olarak yaşayabilmesi için birtakım tutumlar sergilemesi gerekmektedir:

Yargılayıcı olmama: Birey, çevresinde olup biten her şeyi kendi bakış açısına göre değerlendirme ve kategorize etme potansiyeline sahiptir (Mackenzie, Poulin, 2006). Kabatt-Zinn’e (2009) göre olay, kişi ve durumları “iyi”, “kötü” ya da “nötr” gibi sınıflandırma yapmak tepkisel davranmaya neden olur ve olumsuz duygu durumları yaşamamıza neden olur. Dolayısıyla olayları yargılamadan kabul etmek iyilik halini korumaya fayda sağlayacaktır.

Sabır: Olması beklenen olayların, yaşantıların ve durumların zamanı geldiğinde gerçekleşecek olduğunu kabul etmektir.

Acemi zihin (Başlangıç Ruhü): İnsanların karşılatığı tüm olayları, duygu, düşünce ve tutumları ilk kez görüyormuş ve yapıyormuş gibi karşılaşması anlamına gelmektedir.

Güven (Şefkat): İnsanların hem kendilerine hem de etraftaki kişilere güvenmesi ve şefkat duymasıdır.

Şimdiki Anda Yaşama: Bishop ve diğ.'ne (2004) göre, bilinçli farkında olarak yaşayabilmek için yaşadığımız mevcut zamana odaklanmak, dikkati şimdiki an'a vermek gerekmektedir. Brown, Ryan (2003) geçmişteki yaşantılara duyulan pişmanlık, üzüntü ve geriye getiremeyecek olma düşüncesi ile gelecekte neler olacak, neler yaşanacak endişesi ile boğuşan zihinlere sahip olan kişilerin bilinçli farkında yaşama olasılığı oldukça düşük olduğunu belirtmektedir.

Kabul: Bize ait olan duygu, düşünce, davranış ve olaylar ile barışık olmak, nezaket ve şefkatle yaklaşmak anlamına gelmektedir (Siegel, 2010a).

Akışına bırakmak: Bireyler sadece olumlu duygu, düşünce ve olayları kabul etmek yerine olumsuz duygu, düşünce ve yaşantıları da kabul eder; onları kendi içinde serbest bırakır ve uzaktan izlerse akışına bırakmış olur. Zihin berraklaşır ve rahatlar.

2.1.2. Bilinçli Farkındalık Uygulamaları

Bilinçli farkındalık becerisini geliştirmek amacıyla yapılacak çalışmalar, formal ve informal olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Formal uygulamalar yapılan egzersiz ve etkinliklerin yanı sıra meditasyon çalışmalarını da kapsamaktadır. İnformal olarak ise bir plana dahil edilmeden günlük yaşamada gerçekleştirilen spontane uygulamalardır (Frey, Totton, 2016).

2.1.2.1. Meditasyon

Meditasyon, zihne egzersizler yaptırarak gelişimin sağlamak anlamına gelmektedir (Kabat-Zinn, 1994). Kabat Zinn (2005) meditasyonun hayatımıza grimesiyle birlikte şimdiki zamana odaklanmamızın kolaylaşacağını, geçmiş ve geleceğe takılı kalmadığımız için şu an'da yaşanan olayları karçırmayacağımızı belirtmektedir. İlgili alanyazında meditasyonun yararlarına dair bilgiler bulunmaktadır. Kumar'a (2002) göre, meditasyonla birlikte iç görü artar, ruh dinginleşir ve gelişir. Kabat-Zinn'e (1994) göre ise birey kendisini ve yaşamını daha iyi tanır, farkında olarak yaşar ve düşünceler içinde boğulmaz. Didonna (2009) meditasyon çalışmalarının kötü ve olumsuz durumlardan kaçmak değil var olan duygu, düşünce, olay ve durumu fark

edip kabul etmeyi sağladığını ifade etmektedir. Meditasyon çalışmaları, nefes ve beden farkındalığı, duygu, düşünce ve olaylara odaklanmayı içerir (Kohlenberg ve diğ., 2015).

2.1.2.2. Bilinçli farkındalık temelli müdahaleler

Bilinçli farkındalık temelli müdahale programı, ilk kez 1979 yılında Kabat-Zinn tarafından “Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı” olarak uygulanmaya başladı (Penman, Burch, 2013). İkinci kez ise 2002 yılında Teasdale ve arkadaşları tarafından “Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi” olarak uygulandı (Kenny, Williams, 2007). Ardından “Bilinçli Farkındalık Temelli Sanat Terapisi”, “Bilinçli Farkındalık Temelli İlişki Geliştirme” gibi müdahale programları ortaya çıkmıştır (McCown ve diğ., 2010). Gehart, McCollum (2007) diyalektik davranış terapisi ve kabul ve kararlılık terapinin içinde de bilinçli farkındalık temelli teknik ve uygulamaları içerdiğini belirtmektedir.

2.1.2.2.1. Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı

Kabat-Zinn farkındalık temelli stres azaltma programını, her bir oturum ortalama 3 saat sürecek şekilde toplamda 8 hafta süren bir program olarak oluşturmuştur (Lehrhaupt, Meibert, 2017). Bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programının içeriğinde, beden taraması meditasyonu, farkındalıkla yemek yeme egzersizi, yoga, yürüme meditasyonu ve oturma meditasyonları bulunmaktadır (McCown, Reibel, Micozzi, 2010). Olayları gözlemleyebilmeyi, stresle başa çıkabilmeyi iyi oluşu artırarak yaşam kalitesi düzeyini artırmayı hedefler (Lehrhaupt, Meibert, 2017). Araştırmalar incelendiğinde, amacına uygun şekilde etkili sonuçlar elde edildiği, programların başarılı olduğu ortaya çıkmıştır (Baer, 2007; Visted ve diğ., 2015; Falkenström, 2010).

2.1.2.2.2. Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi

Farkındalık temelli bilişsel terapi, depresyon tanısı olan kişilerde uygulanmaya başlayan ve bilinçli farkındalık temel ilke ve teknikleri ile bilişsel terapi tekniklerini bir araya getirildiği 8 hafta süren bir programdır (Segal, Williams, Teasdale, 2018). Oturumların içeriğinde; 3 dk nefes alma egzersizi, beden ve nefes farkındalığı, bilişsel çarpıtmalar, oturma- yeme meditasyonu, otomatik pilot ve zihin uçuşması bulunmaktadır (Surawy ve diğ., 2015).

2.1.2.2.3. Diyalektik Davranış Terapisi

Linehan ve diğ. (2007) bireylerin farkında olmasını sağlayarak duyguları düzenleme becerisi kazandırmayı amaçlamıştır. Diyalektik davranış terapisi, Sınırdaki kişilik bozukluğu (Çatak, Ögel, 2010); depresyon, bipolar bozukluk ve kaygı gibi sorunların çözümü için kullanılması planlanmıştır (Mckay, Wood, 2011). Matta'ya (2012) göre, bilişsel davranışçı terapi ve bilişsel terapi tekniklerinin temel düşüncesi olan işlevsel olmayan durum ve düşünceleri değiştirme durumunun yanı sıra yaşanan olumsuz duygu ve yaşantıların hakkını vererek yaşayabilme bu terapinin doğasında oldukça önemlidir. Diyalektik davranış terapisine göre hazırlanan oturumlar içeriğinde, farkında olma, reddetmeden kabul etme, şu ana odaklanma, dürtüleri kontrol etme, stresle başa çıkabilme, duygularını yaşamaya izin verme vb. bulunmaktadır (Gülgez, Gündüz, 2015; Miller, Rathus, Linehan, 2006; Vatan, 2016).

2.1.2.2.4. Kabul ve Kararlılık Terapisi

“Üçüncü Dalga Terapi” olarak adlandırılan grupta yer alan kabul ve kararlılık terapisi, bilişsel esnekliği arttırmayı amaçlayan ve davranışsal değişimi etkilemek için geliştirilmiş deneysel temelli bir yaklaşımdır (Hayes, Strosahl, Wilson, 1999). Hayes, Wilson (2003) bu terapide, baş etmekte zorlandığımız olumsuz duyguları yok saymak yerine onları kabul ederek değişim ve gelişimin başlayabileceğini vurgulamaktadır.

- Kabul ve kararlılık terapisi’nde psikolojik esneklik kavramına ait aştı temel alt başlık bulunmaktadır. Bunlar:
- Bilişsel ayrışma: Olayların dış görünüşünden ziyade aslında neler olduğunu algılamak anlamına gelmektedir.
- Kabul: Duygu, düşünce ve olayları reddetmeden kabul etmektir.
- Şimdi ve Burada: An’a odaklanma. An’da yaşayabilmek anlamına gelmektedir.
- Bağlamsal benlik: Duygu, düşünce ve olayların farkında olup bunları bir deneyim olarak görmek ve yararlanmak
- Kişisel değerler: Benliğin keşfedilmesi anlamındadır.
- Vaat edilen eylemler: Kişiye uygun amaçların belirlenmesi ve buna uygun olarak hareket edilmesi anlamına gelmektedir. (Hayes ve diğ., 2004).

2.1.3. İçsel Bilinçli Farkındalık (Intrapersonal Mindfulness)

İçsel bilinçli farkındalık, bireyin kendine ait duygu, düşünce ve yaşantılarını inkar etmeden kabul etmek (Kohlenberg ve diğ., 2015); geçmiş ve geleceğe takılmadan dikkatini şu an'a yoğunlaştırmak anlamına gelmektedir (Stahl, Goldstein, 2010).

İlgili literatür incelendiğinde, içsel bilinçli farkındalık kavramına dair çalışmaların bireyin kendine yönelik gelişimi ile ilgili olduğu ve bununla ilgili çok araştırmaya rastlandığı görülmekte (Gillespie ve diğ., 2015) ancak sosyal ilişkilerde ve ikili ilişkilerde nasıl işlediğine dair sınırlı sayıda çalışma bulunmakta ve yeterli bulunmamaktadır (Karremans ve diğ., 2017; Kohlenberg ve diğ., 2015). Bu nedenle kişilerarası ilişkilerde bilinçli farkındalık kavramı ortaya çıkarılmış ve etkileşimde olan bireyleri nasıl etkilediği incelenmeye başlanmıştır (Duncan, 2007; Duncan ve diğ., 2009; Frank ve diğ., 2016; McCaffrey, 2015; Erus, 2019).

2.1.4. Kişilerarası İlişkilerde Bilinçli Farkındalık

“Kişilerarası Bilinçli Farkındalık” terimi, Duncan (2007) tarafından anne baba ve çocuk arasında sağlıklı iletişim ve etkileşimi incelemek adına ortaya konmuştur (Duncan ve diğ., 2009). Kişinin iletişimde olduğu kişiyi dikkatle dinlemesi, hem kendisinin hem de iletişim kurduğu kişinin duygu ve düşüncelerini hoşgörü ve merhametle anlamasıolarak tanımlanmaktadır (de Bruin, 2012; Duncan, 2007; Duncan ve diğ., 2009). Pratscher ve diğ., (2019) iletişim anında kişiyi duygu, düşünce, yaşantıları, vücut dili, ses tonu gibi birçok faktörü bir bütün olarak dikkatini vermek, yargılamadan dinlemek ve konuşmak, iletişimde olunan o an'a odaklanmak anlamına gelmektedir.

Stahl, Goldstein'a (2010) göre “Kişilerarası İlişkilerde Bilinçli Farkındalık” teriminin birçok faydası vardır. Öncelikle sağlıklı iletişim için çok temel bir unsur olduğu, farklı mentaliteye sahip kişilerin oturup birbirlerini dinleyebileceği ve anlayabileceği, anladığını karşı tarafa iletebileceği, zor durumda olan kişiye merhamet etme, ona yardım etme, şefkatle ve ilgiyle yaklaşma, tıpkı kendi iyilik hali gibi başkalarının da mutluluğunu isteme, baş etmekte zorlanılan konularda sabırlı davranma, tepkisel davranmadan başa çıkmaya çalışma gibi birçok işlevi olduğu belirtilmektedir.

İlgili alanyazında Kişilerarası Bilinçli Farkındalık kavramına ait araştırmalar incelenmiştir. Pratscher ve diğ. (2018) yaptığı araştırmada, öğretmen-öğrenci ve arkadaşların sağlıklı iletişimi için kişilerarası ilişkilerde bilinçli farkındalık

alışmalarının etkili olduğunu ortaya çıkarmıştır. Gouveia ve diğ. (2016) ve McCaffrey ve diğ. (2017) alışmalarında anne baba ve ocuk arasındaki etkileşimin ve iletişimin daha etkili hale geldiğini bulgulamıştır. Stahl, Goldstein (2010) tarafından yapılan araştırmada, kişilerarası bilinçli farkındalık uygulamalarının romantik ilişkilerde ve bireylerin iş hayatında ilişkileri daha nitelikli olduğunu belirtmiştir. Bu araştırmalardan yola çıkarak evlilik ilişkisinde etkileşim halinde olan çiftlerin, kişilerarası bilinçli farkındalık ve evlilik uyumu düzeylerinin yüksek olacağı düşünülmektedir.

2.1.5. Evlilik İlişkisinde Bilinçli Farkındalık

Evlilik, iki kişinin hayatı paylaştığı, ömürlerinin büyük bir kesimini birlikte geçirdikleri önemli bir alan olduğu için araştırmaya değer bir konu olarak görülmekte ve sıklıkla çalışmalara konu olmaktadır (Pepping, Halford, 2016). İlgili literatür incelendiğinde evlilik yaşantısında ve romantik ilişkilerde bilinçli farkındalık kavramına değinilmiştir (Gambrel, Keeling, 2010; Gehart, McCollum, 2007; Parlar, Akgün, 2018; Barnes ve diğ., 2007; Deniz, 2017; Lenger ve diğ., 2017; Jones ve diğ., 2011; Wachs, Cordova, 2007; Satıcı, 2018; Erus, 2019). Yapılan araştırmalarda, bilinçli farkındalık uygulamalarının çiftlere ve romantik ilişkisi olan kişilerin ilişkilerine olumlu anlamda etki ettiği, ilişki ve evlilik doyumunu artırdığı, evliliklerinde uyumun ön plana çıktığı, ortaya çıkmaktadır (Kozlowski, 2013; Ögel, 2015; Pratscher ve diğ., 2019; Wachs, Cordova, 2007; Gambrel, Keeling, 2010; Erus, 2019; Batum, 2020).

Evlilikte bilinçli farkındalığın birçok katkısı bulunmaktadır (Erus, 2019). Siegel (2014) ve Gambrel, Keeling (2010) bilinçli farkındalık uygulamalarının duyguları tanıma, ifade edebilme, zor duygularla başa çıkabilme konularına fayda sağladığını çalışmalarında ortaya çıkarmıştır. Eşler atışma yaşadığında, kaygı ve stres seviyeleri daha düşük olur. fkelerini kontrol edebilirler. fkelerini sağlıklı yollarla ifade edebilirler. Empati kurabilirler. Böylelikle daha nitelikli bir iletişim sağlayabilirler (Barnes ve diğ., 2007; Wachs, Cordova, 2007; Lenger ve diğ., 2017; Pepping, Halford, 2016). Bilinçli farkındalık çalışmaları, kişinin kendisine ve etrafındakilere merhamet etmesini ve şefkat göstermesini kolaylaştırır. Merhamet gösteren ve şefkatli olan eşler birbiri ile sağlıklı bir etkileşim içine girerler. Birbirlerine sevgi, saygı, içtenlik duyguları beslerler (Dunn ve diğ., 2012; Goodman ve diğ., 2014; Gehart, McCollum,

2007; Gambrel, Piercy, 2015b; Kozlowski, 2013). Kozlowski (2013) eşler arasındaki ilişkide düşünmeden konuşmanın ve tepki vermenin ilişkiye zarar verebileceği, bilinçli farkındalık egzersizleri ile davranışlarımızı, düşüncelerimizi ve duygularımızı kontrol edebileceğimizi belirtmektedir. Bilinçli farkındalık uygulamaları, eşlerin problem çözme becerilerini geliştirmesini sağlar. Böylelikle yaşanan problem kısa sürede çözülebilir. Olumsuz etkileri uzun sürmez. Karşılıklı dinleme ve anlayış hakimdir (Parlar, Akgün, 2018). Tüm bu çalışmalar değerlendirildiğinde, bilinçli farkındalık uygulamalarının eşler arasında ve romantik ilişkiler üzerinde olumlu katkılarının olduğu sonucuna ulaşılabilmektedir. Bununla birlikte ilgili alanyazında, bilinçli farkındalık kavramının eşlerin ilişki doyumunu artırsa da tam anlamıyla etkili iletişim ve etkileşime geçme de yetersiz kaldığına dair araştırma da mevcuttur (Kohlenberg ve diğ., 2015). Gillespie ve diğ. (2015) tarafından yapılan bir araştırmada, eşlere “Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı” uygulanarak eş ilişkisine etkisi araştırılmıştır. Araştırma sonuçları incelendiğinde, eşlerin ilişkilerinde otomatik pilottan kurtulduğu, daha anlayışlı oldukları ancak tam olarak ilişkilerini geliştirme ve problemlerini çözme, sağlıklı iletişim kurma, olumlu davranış değişikliği konusunda tam olarak yeterli etkinin görülmediği ortaya çıkmıştır. Erus (2019) bu durumun sebebi olarak, MBSR programlarının ve meditasyon çalışmalarının kişilerin kendine ait yaşantılarının değişimi ve bireysel gelişimine yönelik olmasından kaynaklanabileceğini ve önemli bir sınırlılık olduğunu belirtmektedir. İlgili alanyazında, eş ve romantik ilişkiler üzerinde bilinçli farkındalık konusunu araştırmaya dair bilinçli farkındalık ölçme araçlarının eksik kaldığı görülmektedir (Pratscher vd., 2019). Erus, Deniz (2018) tarafından “Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği” geliştirilmiş olup eşlerin etkileşim süresinde kişilerarası bilinçli farkındalık düzeylerini ortaya çıkarmak amaçlanmaktadır (Erus, 2019). Böylelikle evlilikte eşetkileşimi ve iletişim konusu bilinçli farkındalık kavramında yer almıştır. Bu çalışmada, evli çiftlerin evlilikte bilinçli farkındalık ve evlilik uyumu düzeylerini artırmak amacıyla deneysel bir çalışma yapılmıştır. Bu araştırma, evli çiftlerin, eşleriyle olan ilişkilerinde anda kalarak yargılamadan iletişimlerine odaklanabilme, ilişkilerinde birbirlerini daha iyi anlayarak duygularını fark edebilme, olumsuz yaşantılarını reddetmek yerine evliliklerine ait bir parça olarak kabul edebilme vb. konularda beceri kazanması, sağlıklı eş etkileşimi içinde olabilmeleri ile evliliklerinde uyum içinde yaşayabilme konusunda katkı sağlaması bakımından önemlidir.İlgili literatürde bilinçli farkındalığa yönelik müdahalelerin ilişki doyumunu, evlilik

uyumunu ve ilişki mutluluğunu arttırdığı deneysel araştırmalar az sayıda bulunmaktadır.

2.1.6. Evlilik İlişkisinde Kişilerarası Bilinçli Farkındalık

Bilinçli farkındalık çalışmaları, bireyin iç dünyasının farkında olmasının ve bireysel gelişiminin yanı sıra eşlerin ilişki doyumunu da olumlu yönde etkilemektedir (Körükçü, 2015). İlişkide evlilik doyumunu ve mutluluğu artıran bilinçli farkındalık deneysel çalışmaları incelediğimizde eşlerin etkileşimi ve sağlıklı iletişim kurma konularına da yer verildiği görülmektedir (Carson ve diğ., 2004; Gambrel ve Piercy, 2015a, 2015b).

Carson ve diğ. (2004) tarafından geliştirilen “Bilinçli Farkındalık Temelli İlişki Geliştirme Programı’nda” uygulamalı şekilde eşlerin sağlıklı etkileşime girmesi, iletişim kanallarını etkin şekilde kullanabilmesi amaçlanmıştır. Deneysel çalışma sonucunda eşlerin hem kendi ruhsal sağlığı hem de evlilik hayatlarındaki esenlik düzeyi artmıştır. Bir diğer çalışma, Gambrel ve Piercy tarafından 2015 yılında yapılmıştır. Çalışmaya, bebeklerini bekleyen çiftler dahil edilmiştir ve çiftlere ebeveynlik programı düzenlenmiştir. Programın içeriğinde, hem içsel bilinçli farkındalık uygulamaları hem de eşler arasındaki ilişkiyi artıracak empati, şefkat, merhamet, yargısız kabul, tepkileri kontrol etme, duyguları düzenleme, kontrol etme, ifade etme ve zor duygularla başa çıkma, ortak zaman dilimleri oluşturma, olumlu davranış değişiklikleri oluşturma vb. çalışmalar yapılmış ve sonuç olarak evlilik uyumu artışı gözlemlenmiştir (Gambrel, Piercy, 2015b). Ortaya çıkan sonuçlar romantik ve ikili ilişkilerde bilinçli farkındalık çalışmalarının umut verici olduğu görülmektedir. Bu çalışmalar, sağlıklı iletişim kanallarının kullanılarak eş etkileşimi, ilişki doyumu ve uyum düzeylerinin artması açısından oldukça kıymetlidir. Dolayısıyla evlilik ilişkilerinde kişilerarası bilinçli farkındalık temelli grupla psikolojik danışma programının oluşturulması ve etkililiğinin incelenmesine yönelik uygulamanın yapılması ilgili literatüre katkıda bulunacağı söylenebilir.

2.1.7. İlgili Araştırmalar

Bu bölümde; bilinçli farkındalık, kişilerarası bilinçli farkındalık kavramlarına ait çalışmalara yer verilmiştir.

2.1.7.1. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Pratscher ve diğ. (2019) 18 -27 yaşları arasında olan ve romantik ilişkiye sahip üniversite öğrencileri ile bilinçli farkındalık, kişilerarası ilişkilerde bilinçli farkındalık ve ilişki doyumu kavramları arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmasında, kişilerarası ilişkilerde bilinçli farkındalık ve ilişki doyumu arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğunu tespit etmiştir.

Pratscher ve diğ. (2019) araştırmasında, kişilerarası bilinçli farkındalık ile duygusal zekâ arasında orta düzeyde ilişki; bilinçli farkındalık ile duygusal zekâ arasında düşük düzeyde ilişki bulgulamıştır. Kısmi korelasyon analizi sonucunda kişilerarası bilinçli farkındalık ile duygusal zekâ arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Lenger ve diğ. (2017), uzun yıllar evli olan çiftlerle yaptığı çalışmada, bilinçli farkındalığın ilişki doyumu ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulmuştur.

Gambrel, Piercy (2015a), dört hafta süren deneysel çalışmasında çiftlere ebeveynlik ve etkili iletişim programı uygulamış ve sonuç olarak araştırmaya katılanların ilişki doyumları, bilinçli farkındalıkları artmış, olumsuz duyguları azalmıştır.

Gambrel, Piercy (2015b), bu araştırmanın devamı olarak yarı yapılandırılmış görüşme formunu doldurmuşlardır. Araştırma sonucunda, çiftler kendilerini olumlu yönde geliştirdiklerini ve ilişkilerinin geliştiğini, bebeğe ve ebeveynliğe daha hazır olduklarını belirtmişlerdir.

Gillespie ve diğ. (2015) tarafından yapılan bir araştırmada, eşlere “Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma” programı uygulayarak eş ilişkisine etkisi araştırılmıştır. Araştırma sonuçları incelendiğinde, eşlerin ilişkilerinde otomatik pilottan kurtulduğu, daha anlayışlı oldukları ancak tam olarak ilişkilerini geliştirme ve problemlerini çözme, sağlıklı iletişim kurma, olumlu davranış değişikliği konusunda tam olarak yeterli etkinin görülmediği ortaya çıkmıştır.

Khaddouma ve diğ. (2015), bilinçli farkındalık, cinsel doyum ve ilişki doyumları arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada, korelasyon analizi sonucunda bilinçli farkındalığın içsel deneyime tepkisiz kalma alt boyutu ile ilişki doyumları arasında ilişki bulunmamış; farkındalıkla hareket etme, tanımlama, içsel deneyimleri yargılamama, gözlemlene alt boyutları ile ilişki doyumları arasında düşük düzeyde ilişki bulunmuştur. Bilinçli farkındalığın tanımlama, farkındalıkla hareket etme ve içsel deneyimlere tepkisiz olma boyutları ile cinsel doyum ve ilişki doyumları arasında ilişki bulunmamıştır.

Griebel (2015) doktora tez çalışmasında yapmıştır. Bilinçli farkındalık boyutları ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide duygusal zekânın aracılık rolünü incelemiştir. Korelasyon analizi sonucunda bilinçli farkındalık toplam puan ile duygusal zekâ, olumlu duygu, yaşam doyumları arasında pozitif yönde, olumsuz duygu arasında negatif yönde ilişki bulunmuştur.

Pratscher ve diğ. (2018), üniversite öğrencilerinin kişilerarası bilinçli farkındalık ile arkadaşlık kalitesi arasındaki ilişkisini incelemiştir. Kişilerarası bilinçli farkındalık ile arkadaş kalitesi arasında düşük düzeyde pozitif yönde; depresyon ve kaygı ile arasında negatif yönde ilişki bulunmuştur. Araştırmanın dikkat çeken bir bulgusu regresyon modelinde kişilerarası bilinçli farkındalıkla arkadaş kalitesi arasında ilişki bulunmuşken, bilinçli farkındalık ile arkadaş kalitesi arasında anlamlı ilişki bulunmamış olmasıdır. Kişilerarası bilinçli farkındalık ile bilinçli farkındalık arasında yüksek düzeyde ilişki bulunmaktadır.

Kohlenberg ve diğ. (2015), kişilerarası bilinçli farkındalığın etkisini ölçmek için deneysel bir araştırma yapmıştır. Araştırmada bir gruba içsel bilinçli farkındalık; diğer gruba da kişilerarası ilişkilerde bilinçli farkındalık çalışmaları yapılmıştır. Analiz sonucunda, bilinçli farkındalık müdahalelerinde ön test ve son test puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Grupların bilinçli farkındalık düzeyleri artmıştır. İçsel bilinçli farkındalık müdahalesi grubu, kişilerarası bilinçli farkındalık müdahalesi grubu ve kontrol grubu arasında farklılık bulunmuştur. İçsel bilinçli farkındalık müdahalesi grubu ile kişilerarası bilinçli farkındalık müdahalesi grubunun sosyal iletişimde bilinçli farkındalık düzeyleri ve birbirleriyle kurdukları ilişki yakınlık derecesi artmıştır. Gruplar arası son test puan ortalamalarının karşılaştırılmasında bilinçli farkındalık düzeyi son test puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur.

Gambrel, Keeling (2010) yaptığı çalışma ile ilişki doyumu, empati gelişimi ve iletişim becerilerini geliştirmeye yönelik katkı sağlamaktadır.

Barnes ve diğ. (2007) yaptığı çalışmada, bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan kişilerin daha sağlıklı ilişkiler kurduğu ortaya çıkmıştır.

Wachs, Cordova (2007) evlilerle yaptığı çalışmada, bilinçli farkındalığın evlilik doyumu ile ilişkili olduğu ve duygusal becerilerin bilinçli farkındalık ile evlilik doyumu arasındaki ilişkide aracı rol oynadığı belirlenmiştir.

Jones ve diğ. (2011) tarafından yapılan çalışmada, eşe bağlanmanın bilinçli farkındalık ile evlilik doyumu arasında aracılık rolü oynadığı saptanmıştır. Ayrıca evlilik ve bilinçli farkındalık arasında pozitif yönde ilişki olduğu belirlenmiştir.

Miao, Humphrey, Qian (2018) tarafında yapılan meta analiz çalışmasında 17 araştırma ele alınmış olup bilinçli farkındalık ile duygusal zekâ arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Stefen ve diğ. (2010) tarafından yapılan çalışmada, 39 çalışmanın meta analiz çalışması yapılmış ve bilinçli farkındalıklı davranmanın kaygı ve depresyonu azalttığı ortaya çıkmıştır.

Carson ve diğ. (2004) tarafından geliştirilen Bilinçli Farkındalık Temelli İlişki Geliştirme Programı'nda uygulamalı şekilde eşlerin sağlıklı etkileşime girmesi, iletişim kanallarını etkin şekilde kullanabilmesi amaçlanmıştır. Deneysel çalışma sonucunda eşlerin hem kendi ruhsal sağlığı hem de evlilik hayatlarındaki esenlik düzeyi artmıştır

2.1.7.2. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Sipahi (2020) yüksek lisans çalışmasında, evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık ile evlilik yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı ilişkinin olduğunu tespit etmiştir. Ayrıca ilişkisel otantikliğin kişilerarası bilinçli farkındalık kavramı için anlamlı bir yordayıcı olmadığı ortaya çıkmıştır.

Batum (2020) tarafından yapılan araştırmada, çalışmaya katılan evli bireylerin kişilik özellikleri ve öz anlayış düzeyleri evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığı anlamlı düzeyde yordadığı ortaya çıkmıştır. Bununla birlikte demokratik ve ilgili anne babası olan katılımcıların evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık düzeylerinin de daha yüksek olduğu belirtilmektedir.

Erus (2019) evli bireyler ile yaptığı araştırmada, bilinçli farkındalık ve evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık değişkenleri ile öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkide, evlilik uyumu ve duygusal zekânın aracılık rolünü incelemiştir. Buna göre, bilinçli farkındalık, evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık, duygusal zekâ, evlilik uyumu ve öznel iyi oluş arasında olumlu yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Ayrıca evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasında duygusal zekânın ve evlilik uyumunun kısmi aracı etkisi olduğu bulunmuştur

Satıcı (2018) yaptığı çalışmada mükemmeliyetçilik ile romantik ilişki doyumu arasında duygusal zekâ ve bilinçli farkındalığın aracılık rolünü araştırmıştır. Sonuç olarak, duygusal zekâ ve bilinçli farkındalığın mükemmeliyetçilik ile romantik ilişki doyumu arasında kısmi aracılık etkisi olduğu bulunmuştur.

Erkoç (2017) öz anlayış ve bilinçli farkındalığın öz eleştiri ve öznel iyi oluş arasındaki etkisini incelemiştir. Araştırmanın sonucunda, öz anlayış ve bilinçli farkındalığın öz eleştiri ile öznel iyi oluş arasında kısmi aracı etkisinin olduğu bulunmuştur.

Terzioğlu (2016) da yüksek lisans tez araştırmasında, bilinçli farkındalığın, öz anlayışın, duyguları yönetme becerilerinin ve sosyal ilgi düzeylerinin öznel iyi oluş ve stres belirtileriyle ilişkilerini incelemiştir. Araştırmanın sonucunda bilinçli farkındalığın, öz anlayışın, duyguları yönetme becerilerinin ve sosyal ilginin öznel iyi oluşu yordadığı bulunmuştur.

Bayer (2017) yaptığı araştırmada, evlilik doyumu ve algılanan sosyal desteğin evli bireylerin öznel iyi oluş düzeyleri üzerindeki etkisini incelemiş olup spnuç olarak sosyal destek kaynaklarına sahip evli bireylerin kendilerini daha mutlu hissettikleri ve evliliklerinden aldıkları doyumun yükseldiğini belirtmektedir.

Yıldız Akyol (2016a) akademisyenlerin bilinçli farkında olarak yaşayan akademisyenlerin yaşamından aldıkları hazzın da daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur.

Parlar, Akgün (2018) bilinçli farkındalık ile evlilik doyumu ve evlilikte problem çözme arasında düşük düzeyde, evlilikte problem çözme ile evlilik doyumu arasında yüksek düzeyde olumlu yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca bilinçli farkındalığın evlilik doyumunu yordamadığı ve evlilikte problem çözmenin evlilik doyumunu yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Deniz ve diğ. (2017) tarafında yapılan araştırmada, bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide duygusal zekânın tam aracılık etkisi olduğu bulunmuştur.

Özyeşil ve diğ. (2011) araştırmalarında bilinçli farkındalığı yüksek olan bireylerin kendilerine yönelik anlayışlarının daha yüksek olduğu, olumlu duygular hissettiklerini dolayısıyla depresyon, stres ve anksiyete gibi olumsuz duygular yaşamadıkları belirlenmiştir.

2.2. Evlilik Uyumuyla İlgili Kuramsal Çerçeve

Bu kısımda evlilik uyumu, evlilik uyumunu etkileyen faktörler, etkili iletişim ile ilgili bilgilere ve son olarak yurt içi ve yurt dışında yapılmış çalışmalara yer verilmiştir.

2.2.1. Evlilik Uyum

Evlilik kavramının birçok anlamı barındıran tanımı mevcuttur. Özgüven'e (2000) göre evlilik, birlikte yaşamak, hayatı paylaşmak, evlat sahibi olmak vb. amaçlarla yapılan bir anlaşmadır. Evlilik kurumlaşmış olduğu için çiftleri ve doğan çocukların haklarını koruma adına önemli olan bir ilişki türüdür.

Geçtan'a (1984) göre evlilik; iyi kötü günde insanların hayata birlikte göğüs germesi olarak tanımlanırken; Günay (2000) da sadece hayatların değil duygu, düşünce, beklenti, isteklerin ve amaçların birleşmesi anlamına geldiğini belirtmektedir.

Evli bireylerin evlilik ilişkisini değerlendiren araştırmacılar tarafından evlilik doyumu, evlilik kalitesi, evlilik bütünlüğü, evlilik uyumu, evlilik mutluluğu gibi birçok terim kullanılmıştır. Bu çalışmada ise evlilik uyumu ele alınmıştır.

Evlilik uyumu; ilişkinin nitelikli ve tatmin edici olması anlamına gelmektedir. Locke'a (1968) göre evlilik uyumu, eşlerin sağlıklı iletişim kurabilmesi, yaşanan çatışmalar ile etkin şekilde başa çıkabilmeleri, anlaşmaya varabilmeleridir (Çelebi, Bal, 2015). Haldford, Kelly, Markman'a (1997) göre evlilik uyumu, ise eşlerin birbirleriyle vakit geçirmekten hoşnut olmaları, yapmaktan hoşlandıkları eylemlerin var olması demektir (Yalçın,2014). Evlilik uyumuna sahip bireyler, zamanla birlikte yaşadıkları evlilik hayatlarında denge kurabilmekte, iki tarafta da ilişkiye has ve gerekli değişimleri yaşamaktadırlar (Spanier, 1976). Sabatelli'ye (1988) göre evlilik uyumu, eşlerin uzlaşmacı şekilde yaklaşarak iki tarafında herhangi bir anlaşmazlık durumunda

kazanmasıdır. Özgüven'e (2000) göre evlilik uyumundan bahsedebilmek için mutlaka empati, iletişim, problem çözme becerisi kavramları incelenmelidir.

2.2.2. Evlilik Uyumunu Etkileyen Değişkenler

Araştırmacılar tarafından evlilik uyumu araştırılmaya değer olarak görülmekte ve eşlerin mutlu ve huzurlu olması, evliliğin devam etmesi için çok gerekli bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır (Görgülü, 2019). Evlilik uyumunu etkileyen birtakım faktörler bulunmaktadır.

Şener, Terzioğlu (2002) evlilik uyumunu etkileyen faktörleri, evli bireylerin birlikte kaliteli zaman geçirebilmeleri, birlikte yapmaktan hoşlandıkları aktiviteler oluşturmaları, ev ve ev dışındaki sorumlulukları adilce paylaşmaları, eşlerin ayrı değerlere sahip olması, eşlerin ailesiyle ve akrabalarla ilişkilerin niteliği, bütçe planlaması, sağlıklı iletişim, çatışma çözme ve problem çözme becerilerine sahip olma, çocukların bakımını birlikte yapabilme, fikir ayrılıklarına saygı duyabilme, duygu ve düşüncelerin sağlıklı ifade edilmesi ve karşı tarafın da empatik şekilde dinlemesi olarak belirtmektedir.

Kocadere'ye (1995) göre, eşlerden bir taraf çok baskın olması ve şiddetin aile içinde bulunması; Yekenkunrul'e (2011) göre ise sağlıklı bir cinsel hayatın bulunmaması evlilik uyumunu etkilemektedir.

Ersanlı, Kalkan (2008) sorunların her ilişkide olabileceğini ancak sorunların çözümü için uzlaşmacı bir tutum içinde olunması, problem çözme becerisi kazanılması, hoşgörü ve anlayış çerçevesinde başa çıkma becerilerinin kullanılması durumunda evlilik uyum düzeyinin artabileceğini belirtmektedir.

Özgüven (2014) çiftlerin çocukluk döneminde temel ve duygusal ihtiyaçlarının karşılanmaması, eşlerin kendi ailesiyle, eşinin ailesiyle ve birbirleriyle fazlaca tartışma yaşaması ve sağlıklı çözüm yollarının bulunmaması, madde kullanımı ve bağımlılık, ailede rol çatışmalarının yaşanması vb. durumlarının, evlilik uyumunu olumsuz etkileyen faktörler arasında olduğunu belirtmektedir. Buna ek olarak Onyechi (2003) ise maddi kayıpların ve imkansızlıkların evlilik uyum düzeyini düşürdüğünü ifade etmektedir. Sparakowski ve Hughston (1978) ise eşlerin birbirine benzeyen özelliklere sahip olmasının evlilik uyumu açısından önemli bir faktör olduğunu dile getirmektedir (Kocadere, 1995; Yalçın, 2014). Bununla birlikte, eşlerin kendini ifade edebilme ve maskesiz kendini açığa vurabilme düzeyi de evlilik uyumunda etkilidir (Polat, 2006).

Nazlı (2013) aile içinde meydana gelen her türlü değişikliğin adapte olma sürecini zorlaştırabileceğinden ve buna örnek olarak emeklilik, iş değişikliği, taşınma, çocukların evde ayrılması vb. olaylardan bahsetmiştir. Yavuzer (2005) ergenlik döneminin buhranlı özellikleri nedeniyle evde ergen var ise birtakım sorunların yaşanabileceği ve eşlerin arasında uyum problemine neden olabileceğini belirtmektedir. Buna benzer olarak Baltaş, Baştaş (2006) her ne kadar istenilen bir bebek de olsa aileye yeni bir üyenin dahil edilmesi sonucunda dengelerin ve düzenin değişmesinden dolayı uyum problemlerinin ortaya çıkabileceğini vurgulamaktadır.

Evlilik uyumu ile ilgili çarpıcı sonuçlardan biri de evlilik uyum düzeyi yüksek olan çiftlerin karşı tarafı suçlamadığı, uzlaşmacı oldukları, problemlerin çözülebilir olduğu, kişiselleştirmenin yersiz olduğu düşüncesindeyken; evlilik uyum düzeyi düşük olan çiftlerin birbirlerini suçlama eğiliminde oldukları, öz eleştiri yapmadıkları, suçu karşı tarafta aradıkları için çözümü de bulmakta zorlanmalarıdır (Tutarel – Kışlak, 1999).

Tarhan'a (2017) göre evlilik uyumunu etkileyen önemli bir faktör de eşlerin birbirlerine olan gerçekçi beklentileridir. Gerçekleşmesi mümkün olmayan beklenti içinde olan çiftlerin hayal kırıklığına uğradığını, umutsuzluk ve çaresizlik gibi olumsuz duyguları daha fazla hissettikleri bu nedenle de uyum düzeylerinin düştüğünü ortaya koymaktadır.

Evlilik uyumu ile ilgili araştırmalar incelendiğinde, mizah kavramının da araştırmalara konu edildiği ancak edinilen sonuçların birbirinden farklı olduğu görülmektedir. Örneğin, Koning, Weiss (2002) evlilikte uyum düzeyinin artması için mizahın aile içinde kullanılması gerektiğini ve faydalı olduğunu vurgularken; Cohan ve Bradbury (1997) eşlerin birbirini kırmak, rencide etmek, dalga geçmek amacıyla mizah kavramının kullanılması sonucu tartışmaların daha da uzadığı olumsuz duygulara sevk ettiği ve boşanmalara kadar gittiğini vurgulamaktadır.

Özetle evlilik uyumunu etkileyen faktörler şunlardır:

- Problem çözme becerisi yüksek çiftler,
- Sosyal statü,
- Onaylanarak yapılmış bir evlilik,
- Eğitim düzeyi,
- Öfke kontrolü yapabilme,
- Kendi ebeveynlerinin olumlu, yapıcı davranış biçimleri,

- Huzurlu bir ebeveyn yapısına sahip olması,
- Çocuk sayısı,
- Etnik benzerlik,
- Dini inanış,
- Maddi durum,
- Ev içinde ve dışında sorumluluk alma, görev paylaşımı,
- Geniş aile ile görüşme sıklığı,
- Kişilik özelliği,
- Arkadaşlık ilişkileri,
- Eşlerin akraba olup olmaması,
- Eşlerin birbirine olan davranış örüntüleri (Fox, 1975; Kelley, 1978; Fırsıloğlu, 1992; Larson, Wilson, 1994; Fırsıloğlu, 2001; Demiray, 2006; Çimen, 2007; Hortaçsu, 2007; Korkut, Şendil, 2008).

Görüldüğü gibi, evlilik uyumu birçok faktöre bağlı olarak değişebilmektedir. Bu sebeple araştırmalarda farklı farklı değişkenlerle incelenmesi literatüre önemli katkı sağlayacaktır. Bu çalışmada, çiftlerin arasındaki “kişilerarası ilişkilerde bilinçli farkındalık” düzeyi artırılmaya çalışıldığı ve içinde etkili ve nitelikli iletişim kavramını barındırdığı için evlilik uyumu başlığı altında iletişim konusuna da yer vermeye gerek duyulmuştur.

2.2.3. Evlilikte Etkili İletişim

Evlilik bireylerin yaşantısının önemli bir kısmını kapsadığı için nitelikli evlilik ve eşlerin evleneceği kişiyi sağlıklı yöntemlerle seçebilmesi kendi iyi oluşlarını sağlamak adına da oldukça kıymetlidir (Şenel, 2009). Mutlu evlilikler ile ilgili araştırmalar yapıldığında; evlendiğin kişinin özellikleri, evlilik hayatının doyum vericiliği, çocuk-ebeveyn ilişkileri gibi birçok ölçüt karşımıza çıkmakla beraber bunların başında iletişim gelmektedir (Demiray, 2006). Kaya’ya (2015) göre tüm ilişkilerin başında etkileşim ve iletişim gelmektedir. Şener, Terzioğlu (2008) benzer şekilde evlilik kavramını “iletişim ağlarının ve etkileşim rollerinin oluşturduğu bir sistem” olarak ifade edilmektedir. Açık şekilde duygu düşüncelerin ifade edilmesi bu anlamda gerekli ve faydalıdır.

Araştırmacılar, evlilik uyumu ile iletişim konulu çalışmalar yapmış ve sonuçlar tek bir çatı altında toplandığında iletişim kavramı, evlilik uyum düzeyini yükselten önemli bir değişken olarak görülmektedir.

Sardoğan, Karahan (2005) ve Canel, Işılak, Erdoğan (2012) iletişim becerileri yüksek olan çiftlerin açık şekilde duygu ve düşüncelerini ifade edebilecekleri böylelikle evlilik uyum ve mutluluk düzeylerinin de yüksek olacağını; Fitzpatrick (2009) sağlıklı ve doyum verici bir evlilik için iletişimin ön koşul olduğunu belirtmektedir.

Rosen-Grandon, Myers, Hattie (2004) eşler arasındaki ilişkinin korku kültüründen ayrışması, çekinmeden kendilerini ifade edebilmeleri, eşlerin birbirini yargılamadan dinlemesi ve anladıklarını onlara iletebilmesi, yeri geldiğinde arkadaş, sırdaş olabilmesi; her bireyin kendine ait kural ve sınırlarının olduğunu fark edebilmesi ve buna uygun davranabilmesi, her çiftin hak ve sorumluluklarını bilmesi mutlu ve uyumlu çiftlerin özellikleri olduğunu belirtmektedir.

Araştırmacılar nitelikli iletişim becerileri kullanan eşlerin duygularını daha iyi tanıyacağı ve ifade edebileceği; böylelikle daha samimi ilişki içinde olabilecekleri, ortak paylaşımlarının artabileceği dolayısıyla evlilik uyumunun artacağını belirtmektedirler (Demir, 2016; Şener, Terzioğlu, 2008; Koerner, Fitzpatrick, 2011; Fidanoğlu, 2007; Fışıloğlu, Demir, 2000; Sardoğan, Karahan, 2005; Önder, 2003).

Özgüven (2000) evlilikte iletişim ve etkileşim kavramlarının çok önemli olduğunu, evliliklerde bir problem olduğunda en önemli sebeplerden birinin yanlış iletişim kanallarının kullanılması ya da iletişim eksikliğinin bulunması olabileceğini belirtmektedir. Yılmaz'a (2001) göre eğer bir ailede iletişim sağlıklı şekilde ilerlemiyorsa aile üyeleri kendilerini yalnız ve çaresiz hisseder, evde bulamadıkları mutluluk ve huzuru dışarıda arayabilirler, ortak paylaşım alanları azalır. Bunun sonucunda evlilik ilişkileri bitme noktasına gelebilir. Robin, Foster (1989) evlilikte iletişim becerilerini kullanmayan çiftlerin sorunlarını da çözmekte zorlandıklarını belirtmektedir. Kurtyılmaz (2005) buna benzer olarak eşlerin sorunlarını etkili bir şekilde çözebilmesi için sağlıklı bir iletişim kurmanın elzem olduğunu ortaya koymaktadır. Akgün, Uluocak (2010) nitelikli bir iletişim kurulmadığında; yanlış anlaşılmalara, kendini ifade edememe, yanlış ifade etme, saldırgan ya da pasif tutum içinde gibi durumların gözlemlendiğini belirtmektedir.

Evli bireylerin tıpkı diğer kurumlarda olduğu gibi anlaşmazlık yaşayıp tartışmaları normaldir. Önemli olan etkili iletişim becerilerini uygulayabilmek ve sorunları aktif şekilde çözebilmektir. Araştırmalar evlilikte yaşanan sorun alanlarını da araştırmıştır. Karşımıza evlilikte yaşanan sorunlar olarak şunlar gelmektedir:

- Eve giren paranın ne kadar ve nereye harcanacağı konusunda yaşanan anlaşmazlıklar,
- Ev içinde ve dışında rol ve sorumlulukların sağlıklı şekilde yerine getirilmemesi,
- İletişim, sorun çözme, çatışma çözme, stresle baş edebilmek vb. konularda beceri ve bilgi eksikliği,
- Cinsellik ile ilgil sorunlar,
- Ebeveyn tutumlarında fikir ayrılıkları,
- Eşlerin birbirlerinden gereğinden fazla beklenti içinde olması,
- Görüş ayrılıkları,
- Alkol, tütün ve madde bağımlılığı,
- Dini inanış, ırk, mezhep farklılıkları,
- Eşlerin birbirine vakit ayırmaması,
- Eşlerin kendi ailesiyle ve eşinin ailesiyle olan ilişkisi (Canel, 2012; Akdemir, Karaoğlu, Karakaş, 2006).

Eşler arasında çatışmanın olması evlilikte sorunların çıkması doğal bir durumdur. Eşler her zaman ve her konuda ortak bir fikirde buluşmayabilir. Ancak anlaşamadıklarında sorunlarını etkili bir şekilde çözmeleri ve uzlaşmaları oldukça önemlidir. Sorunların çözümünde ilk olması gereken iletişim becerilerini kullanarak sağlıklı bir iletişim kurmaktır (Grych, Fincham, 1990; Canel, 2012; Özen, 2006; Segrin, Flora, 2011). Segrin ve diğ. (2007) ve Güngör Houser, Hovardaoğlu (2009), diğer alanlarda olduğu gibi, evlilik ve aile yaşantısında iletişim önemli olduğu için araştırmalara konu olduğunu belirtmekte olup Özgüven, Sayıl (1999) da, eşler arasında sağlıklı iletişim olmadığı için sorunların çözülemediği ve tartışmaların gitgide karmaşık bir hal aldığını gösteren çalışmalar olduğunu ortaya koymaktadır. Yalçın (2014) mutlu, huzurlu bir evlilik ve eşlerin evlilik doyumuna erişebilmesi için tatmin edici bir iletişim biçiminin kullanılması gerektiğini ortaya çıkarmıştır. Bir başka çalışmada Özügürlü (1990) evli kadınlarla araştırma yapmıştır. Sonucunda, iletişim eksikliği nedeniyle eşlerin tartışma yaşadıkları bununla birlikte rol ve sorumlulukların

yerine getirilmeyişi de evlilik niteliğine zarar verdiği bulgulanmıştır. Larsen, Olson (1989) yaptığı araştırmada, çiftlerin birbirlerine duygu, düşünce, istek ve beklentilerini sağlıklı şekilde ifade edilmemesinde kaynaklı olarak evlilikte problemlerin ortaya çıktığını bulgulanmıştır. Robinson, Blanton (1993) evlilik süresi uzun olan çiftlerle; Sabatelli, Buck, Kenny (1986) yeni evlenmiş çiftlerle araştırma yapmış olup iki çalışmada da iletişim ve etkileşimin evlilikte büyük öneme sahip olduğunu, iletişim eksik ise evlilikte sorunların fazlasıyla yaşandığını ve çözülemediği ortaya çıkmıştır.

2.2.4. İlgili Araştırmalar

2.2.4.1. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Evli bireylerin iletişim becerileri ile evlilik uyum düzeylerini inceleyen Görgülü (2019) sağlıklı iletişim ilke ve tekniklerini uygulayan evlilerin evlilik uyumlarının da yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bununla birlikte iletişim engellerini kullanan evli bireylerin evlilik uyumlarının da düşük olduğu bilgisine ulaşmıştır.

Kuşçu (2019) evlilerle yaptığı çalışmadan elde ettiği bulgulara göre, af dileyenlerin ve kendilerini inançlı gören erkeklerin evlilik uyumu; kendilerini inançlı gören ve bağışlayıcı bir tutum sergileyen kadınlara göre daha yüksektir. Şiddet gören, sıklıkla tartışma ortamına giren evlilerin de evlilik uyumları düşüktür. Bununla birlikte evlilik uyumu ile psikolojik esneklik arasında olumlu yönde bir ilişki, evlilik uyumu ile kendini bağışlama arasında olumsuz yönde anlamlı ilişki vardır.

Soysal (2017) yaptığı araştırmasında, evlilik uyumunun duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon, duyguları bastırma, kendini feda, terkedilme, kusurluluk ve dayanıksızlık arasında anlamlı ilişkili olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte hatalı bilişsel inançlara sahip evlilerin, evlilik uyum düzeylerinin düştüğü görülmüştür.

Yalçın (2014) geç evlenen kadınların evlilik uyum düzeylerinin daha yüksek olduğu; çatışma ve anlaşmazlıklara karşı sesini çıkarmayan, sağlıklı bir cinsellik yaşayan, eşine karşı olumlu duygular besleyen kadınların evlilik uyumu artmıştır.

Denli (2016) yaptığı araştırmada, ebeveyn olan çiftlerin evlilik uyum düzeylerinin düştüğünü belirtmektedir.

Kublay, Oktan (2015) evli bireylerle yürüttüğü araştırmasında, onur, kariyer, mutluluk, romantik değerler, maneviyat, entelektüellik, kariyer ve toplumsal değerler ile evlilik uyumu arasında olumlu bir ilişkinin olduğunu bulgulamıştır. Bununla birlikte günlük hayatında mutlu olan bireylerin, evlilik uyumlarının da yüksek olduğu görülmektedir.

Bozkuş, Araz (2015) tarafından yapılan bir çalışmada; evlilik uyumu ve kişisel özellikler arasındaki ilişki bulunmuştur. Buna göre narsist özelliklere sahip evli bireylerin evlilik uyumu daha düşüktür.

Soylu, Kağnıcı (2015), sağlıklı iletişim ve çatışma becerilerine sahip evli bireylerin empati ve evlilik uyum düzeylerinin daha yüksek olduğunu; bu değişkenler arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki olduğunu bulgulamıştır.

Çelebi, Bal (2015) evli çiftlerin doğum sıraları ve evlilik uyumu arasında bir ilişki olduğunu; eşlerin doğum sıraları aynı olduğunda anlaşabilme, empatik yaklaşma eğilimlerinin daha yüksek olduğu ve dolayısıyla uyum düzeylerinin de daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

Doğan (2014) evlilik uyumunun güven ve depresyon ile arasındaki ilişkinin olup olmadığını tespit etmeyi amaçlamıştır. Buna göre, çocuk sayısı arttıkça evlilik uyumu düşmektedir. Araştırmaya katılan genç evli bireylerin evlilik uyumları daha yüksektir. Katılımcı evli bireylerin depresyon düzeyleri arttıkça evlilik uyumları düşmekte dolayısıyla negatif bir ilişki bulunmaktadır.

Tunç (2019) tarafından yapılan çalışmanın sonuçlarına göre, cinsel haz evlilik uyumunu etkileyen önemli faktörler arasındadır. Cinsel tatmin arttıkça evlilik uyumunda artmaktadır.

Tulum (2014) çalışmasında, yeni evlenen bireyleri dahil etmiştir. Buna göre; kaygılı bağlanma özelliği gösteren bireylerin evlilik uyumları düşük çıkmıştır. Bununla birlikte, olumsuz çatışma çözme stillerini kullanan bireyler, sağlıklı bir evlilik ilişkisi yürütmekte zorlanmışlardır.

Özbey (2012) tarafından yapılan bir çalışmada, eşler arasındaki ilişkinin ve düşük evlilik uyumu düzeyinin çocukların sosyal- duygusal, psikolojik ve bilişsel gelişimini olumsuz etkilediğini belirtmektedir.

Şendil, Korkut (2008) tarafından yapılan çalışmada, eğitim seviyesi ve sosyo ekonomik düzey düştükçe ev içinde çatışmaların ve iletişim sorunlarının baş gösterdiği; bu durumdan hem çocukların psikolojik durumu hem de evli çiftlerin evlilik uyumlarının olumsuz etkilendiği ortaya çıkmıştır.

Şener, Terzioğlu (2008) sosyal çevresinde mutlu olan, sosyal evli bireylerin eşiyle ilişkisinin de daha iyi olduğunu ve evlilik uyumlarının daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur.

Sardoğan, Karahan (2005) tarafından oluşturulan ilişki geliştirme programına katılan çiftlerin evlilik uyumunun katılmayan çiftlere göre daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

Polat (2006) araştırmasında; çatışma, aldatma eğilimlerinin ve sosyo ekonomik düzeyin evlilik uyumu kavramı adına önemli değişkenler olduğunu vurgulamaktadır. Buna göre; ekonomik düzey yükseldikçe evlilik uyumu da artmaktadır. Bununla birlikte, çatışma çözme becerisine sahip olmayan evli bireylerin de evlilik uyumu düşük çıkmıştır ve aldatma eğilimleri daha yüksektir.

Kalkan (2002) tarafından yapılan çalışmada, “Çift İletişim Programı” oluşturulmuş olup gönüllü 67 çift ile uygulama yapılmıştır. Araştırmanın sonucunda, iletişim becerilerinin geliştirilmesiyle evlilik uyum düzeyleri üzerinde olumlu bir etkiye sebep olduğu bilgisi edinilmiştir.

Yaman-Akpınar ve Altınsu-Sönmez (2021) tarafında yapılan çalışmanın sonuçlarına göre evlilik uyumu ölçeğinin anlaşma boyutu ile evlilikte suçu affetme ölçeği arasında olumsuz bir ilişkinin olduğu saptanmıştır.

Tutarel- Kışlak, Çabukça (2002) çalışmasında, empati ve iletişim düzeyinin evlilik uyumunu olumlu anlamda etkilediğini ortaya koymuştur.

Güler (2021) araştırmasında, engelli çocuğu olan annelerin evlilik uyumu puanları ile ailedeki engelli çocuk sayısı değişkenine göre anlamlı bir farklılığın olduğu, yaş, evlilik süresi, öğrenim durumu, çocuk sayısı ve çocuğun engel türü değişkenleri açısından anlamlı bir farklılığın olmadığı bulmuştur.

Ekşi (2021) çalışmasında küçük yaşlarda olumsuz yaşam deneyimleri yaşamamış bireylerin evlilik uyumlarını araştırmıştır. Bunun için ülkenin çeşitli yerlerinden evli heteroseksüel kadın ve erkekler katılmıştır. Buna göre, olumsuz yaşam deneyimlerine sahip bireylerin evlilik uyum düzeyleri düşük çıkmıştır.

Bakay ve diğ. (2021) cinsel mitlerin evli çiftlerin evlilik doyum, cinsel doyum ve evlilik uyumuna etkisini incelediği çalışmada, cinsel mitleri olan çiftlerin cinsel doyum ve evlilik uyumu azalmaktadır. Araştırmada elde edilen bir başka sonuç ise, cinsellik hakkında bilgi düzeyi artan çiftlerin cinsel doyumunun arttığını ancak evlilik doyumunun azaldığını göstermektedir.

2.2.4.2. Yurt Dışında Yapılmış Çalışmalar

YousefniaPasha, Ghorbanshiroudi, Homayouni (2021) işlevsel olmayan inançların evlilik uyumunu negatif yönde etkilediğini ve fedakar davranış biçimine sahip evli bireylerin evlilik uyum düzeylerinin arttığını belirtmiştir.

Jha, Singh (2021) işitme kaybı yaşayan yaşlı çiftlerin evlilik uyumlarının düştüğünü ortaya koymuştur.

Brando ve diğ. (2019) çalışmasında, evlat sahibi olmayı bekleyen çiftlerin evlilik uyumu üzerine çalışmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular, gebelikte depresyon belirtilerinin ebeveynler için bağlanma ve evlilik uyumu değişkenini negatif yönde etkilediğini işaret etmektedir.

Manju (2016) yılında 100 kadınla evlilik uyumu konusu üzerinde çalışmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre iş hayatında aktif olan kadınların evlilik uyumu ve yaşam doyumları daha yüksektir.

Ghoroghi, Hassan, Baba (2015) lisansüstü eğitim gören İranlı 220 öğrenci ile yürüttükleri araştırma sonucunda, evlilik uyumunun evlilik süresine göre farklılaşmadığı ve evlilik uyumunun zamanla stabil kaldığı bulgulanmıştır.

Mazzeschi ve diğ.'nin (2015) yaptığı çalışmada, hamile kadınların doğum öncesi bebeğe bağlanma düzeyi, evlilik uyumu ve bağlanma figürü arasındaki ilişki incelenmiştir. Buna göre, eşiyle arası iyi olan evlilik uyumu yüksek olan hamile kadınların bebeğine bağlanma düzeyleri daha yüksektir.

Yızengaw ve diğ. (2014) tarafından yürütölen çalışmada, erken yaşta evlenenlerin evlilik uyumunun normal yaş aralığında evlenenlerden ve severek evlenenlerden daha dőřük olduğu sonucu elde edilmiştir. Erken evlenen erkeklerin, kadınlara göre evlilik uyumlarının daha yüksek olduğu bulgulanmıştır.

Williams (1988) eşlerin ortak zaman oluşturmaları, nitelikli zaman geçirmeleri, kendi ve eşlerinin aileleriyle olan iletişim şekilleri gibi değişkenlerin evlilik uyumunu etkilediğini ortaya koymuştur.

Bharambe, Baviskar (2013) alışmasında, kadın ve erkek evli bireylerin evlilik uyum düzeyleri arasında bir farklılık yoktur. Evlilik süresi beş yıldan fazla olan çiftlerin evlilik uyumu, evlilik süresi beş yıldan az olan çiftlerden yüksek olarak belirlenmiştir.

Gottman, Krokoff (1989) alışmasında, problemlerin temel kaynağının iletişim eksikliği olduğunu, sağlıklı iletişim kurmayan çiftlerin mutsuz olduğunu evliliklerinde uyumsuz olduklarını bulgulanmıştır.

Shen (2012) tarafından yapılan çalışmada evliliği etkileyen faktörleri araştırmıştır. Sosyal evre, bireysel sorunlar, cinsel yaşantı sıklığı, maddi durum, toplumsal cinsiyet rolleri gibi değişkenler evlilik uyumunu etkileyen faktörler arasında yer aldığı ortaya çıkmıştır.

İran’da 120 evli çiftle yapılan çalışmada, çiftlerin sözel olmayan iletişim düzeyleri arttıķa evlilik uyumlarının da önemli ölçüde arttığı görülmüştür (Shahrabak, Bagheri, 2011).

Hashmi, Khurshid, Hassan (2006), yaptıkları çalışmada çalışan ve çalışmayan 150 kadının evlilik uyumu, stres ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışma sonucunda çalışan ve çalışmayan kadınların evlilik uyum düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca yüksek lisans mezunu çalışmayan kadınların evlilik uyumu düzeylerinin lisans mezunu kadınlardan daha yüksek olduğu bulgulanmıştır.

Fincham, Bradburry (1986) evliliğinden doyum alan ve uyumlu olan çiftlerin evlilik kalite düzeylerinin de yüksek olduğunu araştırmasında ortaya koymuştur. Ayrıca çalışmasında, iletişim ve etkileşimin evlilik uyumunu artırdığını bulgulanmıştır.

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeline, katılımcılara, veri toplama araçlarına, verilerin toplanma sürecine, veri toplama işlemine, grupla psikolojik danışma programının geliştirilme sürecine, programın içeriğine, uygulama ve verilerin çözümlenmesinde kullanılan istatistiksel tekniklere yönelik açıklamalar bulunmaktadır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, araştırmacı tarafından geliştirilen Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Temelli Grupla Psikolojik Danışma Programı'na katılan evli çiftlerin kişilerarası bilinçli farkındalık ve evlilik uyumu puanları üzerindeki etkililiğini belirlemek amaçlanmıştır. Bu doğrultuda, 2x3'lük (deney grubu / kontrol grubu x öntest / son-test / izleme testi) karma desen kullanılmıştır. 2x3'lük karma desen, deneysel çalışmalarda çoğunlukla kullanılmaktadır. Bu modelde yer alan ilk faktör, deney ve kontrol gruplarıdır. İkinci faktör ise ön test, son test ve izleme testi yani tekrarlanan ölçümleri ifade etmektedir (Büyüköztürk ve diğ., 2014; Karasar, 2016). Araştırmanın bağımsız değişkeni ön test ve son test ölçümleri arasında sadece deney grubuna uygulanan ve araştırmacı tarafından geliştirilen 10 haftalık Bilinçli Farkındalık Temelli Grupla Psikolojik Danışma Programıdır. Araştırmanın bağımlı değişkenleri ise evli çiftlerin bilinçli farkındalık ve evlilik uyumu düzeyleridir. Araştırmanın deseni Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1: Araştırma Deseni Gösterimi

Grup	1.Ölçüm	İşlem	2.Ölçüm	3.Ölçüm
Deney	Ön Test	Deneysel İşlem (Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Temelli Grupla Psikolojik Danışma Programı)	Son Test	İzleme Testi
Kontrol	Ön Test		Son Test	

3.2. Katılımcılar

Araştırma grubu, İstanbul’da yaşayan evli çiftlerden oluşmaktadır. Araştırmaya dahil edilecek katılımcıların gönüllü olması, en az bir yıllık evli ve en az lise mezunu olması kriter olarak planlanmaktadır. Bu kriterleri yerine getiren adaylara, kişilerde ortaya çıkabilecek bazı psikolojik semptomları tespit etmek amacı ile geliştirilmiş Kısa Semptom Envanteri (Şahin, Durak, 1994) uygulanmış olup genel belirti puanı yüksek olan adayların psikolojik belirti düzeyinin de yüksek olduğu bilgisinden hareketle araştırmaya dahil edilmemiştir.

Araştırmada deney ve kontrol olmak üzere iki farklı grup bulunmaktadır. Katılımcıların gruplara göre dağılımı incelendiğinde, deney grubunda 8 çift, kontrol grubunda da 8 çift bulunmaktadır. Araştırmada katılımcıların seçiminde ölçeklerden düşük puan alanlar araştırmaya dahil edilmiş olup yüksek puan alanlar araştırma dışında tutularak gruptan olabildiğince yüksek verim elde edebilecek üyelerin alınması amaçlanmıştır. Puanları birbirine yakın olan gönüllü bireyler kura yöntemiyle seçkisiz olarak deney ve kontrol grubu olarak ataması yapılmıştır. Hazırlanan grupla psikolojik danışma uygulamasına başlamadan bir hafta önce, deney grubunda yer alan katılımcılarla ön görüşme yapılmıştır. Bu görüşmede, katılımcılara çalışmanın içeriği, amacı, çalışmanın planlandığı tarihler, üye sayısı, gönüllülük ve oturumların süresi hakkında gerekli bilgilendirmeler yapılmıştır.

Araştırmanın katılımcılarına ait bilgiler Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2: Katılımcılara Ait Bilgiler

<i>Değişken</i>	<i>F</i>	<i>%</i>
<i>Cinsiyet</i>		
Kadın	16	50
Erkek	16	50
<i>Yaş</i>		
20-30 arası	9	28.13
31-40 arası	13	40.62
41-50 arası	10	31.25
<i>Eğitim Düzeyi</i>		
Ortaöğretim	11	34.37
Lisans	3	9.38
Yüksek Lisans	14	43.75
Doktora	4	12.5

Tablo 2 - devam

<i>Değişken</i>	<i>F</i>	<i>%</i>
<i>Çalışma Yılı</i>		
Çalışmıyor	4	12.5
0-10	13	40.63
11-20	8	25
21-30	7	21.87
<i>Evlenme Yaşı</i>		
18-21	16	50
22-25	13	40.62
26-29	3	9.38
<i>Kaçıncı Evlilik</i>		
1	32	100
<i>Evlilik Yılı</i>		
1-10	12	37.50
11-20	14	43.75
21-30	6	18.75
<i>Eş ile Tanışma Şekli</i>		
Eşimle anlaşarak karar verdik ve ailelerimizin onayını	12	37.50
alarak	12	37.50
Ailem karar verdi ve bizim onayımızı aldı	3	9.38
Eşimle anlaşarak karar verdik ve ailelerimizin onayını	5	15.62
almadık		
Ailemiz karar verdi ve onayımızı almadı		
<i>Çocuk Sayısı</i>		
0	4	12.50
1	8	25
2	12	37.50
3	8	25

Araştırma 32 birey ile tamamlanmıştır. Deney ve kontrol gruplarında 16'sı (%50) kadın, 16'sı (%50) erkek olmak üzere toplamda 32 kişi bulunmaktadır. Yaş gruplarına göre dağılımına bakıldığında, grupla psikolojik danışma programına katılan katılımcıların, çoğunlukla 31-40 yaş grubunda olduğu görülmektedir (%40,62). Çiftlerin öğrenim durumuna bakıldığında; en çok yüksek lisans (42.75) mezunu oldukları, en az ise ortaöğretim (9.38) mezunu oldukları belirlenmiştir. Araştırmaya katılan katılımcılar, çoğunlukla 0-10 (40.63) yıldır çalışmaktadır. Katılımcıları yarısı 18-21 (50) yaş aralığında evlenmişlerdir. Tüm katılımcıların ilk evliliği olmakla birlikte büyük çoğunluğu (37.50) 2 çocuğa sahiptir. Eşlerle tanışma şekli konusunda ise; 12 kişi, evliliğe karar verdikten sonra ailelerin onayını aldıklarını; 12 kişi ise, ailelerinin kararlarını onaylayarak evlenme yoluna girdiklerini belirtmektedir.

3.3. Veri Toplama Araçları

3.3.1. Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği:

Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Erus, Deniz (2018) tarafından geliştirilmiştir. Ölçekten alınan puanlar evli bireylerin eşleriyle ilişkilerinde kişilerarası bilinçli farkındalık düzeyini belirlemektedir. Ölçekte yer alan her bir maddenin ifade ettiği niteliği ölçmek için 5'li Likert tipi derecelendirme kullanılmıştır. Ölçekte 2 ters madde yer almaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 60, en düşük puan 12'dir. Ölçekten alınan puanın yüksek olması bireyin eşiyle olan iletişimde kişilerarası bilinçli farkındalık düzeyinin yüksek olduğu şeklinde değerlendirilmektedir.

Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışması için ilk olarak açımlayıcı faktör analizi yapılmış ve ölçeğin tek faktörlü yapıda olduğu belirlenmiştir. Ardından doğrulayıcı faktör analizi yapılmış ve tek faktörlü yapının iyi uyum gösterdiği belirlenmiştir. Ölçeğin güvenirlik analizlerinde Cronbach Alfa katsayısı iki ayrı araştırma grubunda .87 ve .85 olarak bulunmuştur (Erus, Deniz, 2018). Bu çalışmada Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nden elde edilen Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .85 olarak belirlenmiştir.

3.3.2. Evlilik Uyumu Ölçeği

Araştırmada katılımcıların evlilik uyumlarını ölçmek amacı ile Locke ve Wallace (1959) tarafından geliştirilmiş ve Türkiye geçerlik-güvenirlik çalışması Tutarel-Kışlak (1999) tarafından yapılmış olan Evlilik Uyum Ölçeği (EUÖ) kullanılmıştır. Ölçek toplamda 15 maddeden meydana gelmektedir. 1. soru için puanlama biçimi 0,1,2,3,4,5,6 olarak; 2-9. sorular için puanlama biçimi 5,4,3,2,1/0 şeklinde; 10. soru için puanlama biçimi 0,0,1 şeklinde; 11. soru için puanlama biçimi 3,2,1,0 puan; 12. soru için puanlama biçimi anlaşmazlık durumunda 0, dışarıda bir şeyler yapmak veya evde oturmak ifadeleri için 1 puan; 13. soru için puanlama biçimi 0,1,2,3 puan; 14. soru için puanlama biçimi 2,1,0 puan; 15. soru için puanlama biçimi 0,1,2,2 puan şeklindedir (Güren, 2017). Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .84 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test güvenirlik analizi sonucu korelasyon katsayısı .57 olarak bulunmuştur (Tutarel Kışlak, 1999). Bu çalışmada Evlilik Uyum Ölçeği'nin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .88 olarak belirlenmiştir.

3.3.3. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formunda, eşlerin yaşı, eğitim düzeyi, kaç yıldır çalıştığı, kaç yıllık evli olduğu, kaçınıcı evlilik olduğu, eşle evlenme biçimi, çocuk sayısı yer almaktadır

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmanın deney ve kontrol gruplarında yer alacak katılımcıların belirlenmesi amacıyla, İstanbul ilinde bulunan gönüllü çift katılımcılara ölçekler, araştırmacı tarafından uygulanmıştır. Uygulama için ölçme araçları bir kitapçık haline getirilerek bu kitapçığın ilk sayfasına bilgilendirilmiş onay formu eklenmiştir. Uygulamalardan önce araştırmacı kendisini tanıtarak, katılımcıya araştırmanın amacı, süresi ve ne istendiği ile ilgili sözel olarak bilgi vermiştir. Ayrıca araştırmacı, kimlik bilgilerine ihtiyaç duyulmadığına, verilerin yalnızca bilimsel amaçlı kullanılacağına ve verilerin gizli tutulacağına vurgu yapmıştır. Uygulamalar sonucunda, yönergelere uygun işaretleme yapmayan veya maddeleri boş bıraktığı tespit edilen katılımcıların yanıtları analiz dışında bırakılmış olup deney ve kontrol gruplarını oluşturacak katılımcılar gönüllü olarak araştırmaya katılan çiftlerden elde edilen verilere bağlı olarak seçilmiştir.

3.5. Verilerin Analizi

Veriölçme araçları ile toplanan verilerin çözümlenmesinde; araştırmanın genel amacı çerçevesinde cevapları aranan denencelere yönelik olarak toplanan verilere ait gerekli istatistiksel çözümler için SPSS (The Statistical Packet for The Social Sciences) paket programından yararlanılmıştır.

Deney (n= 16) ve kontrol (n= 16) gruplarında yer alan evli çiftlerin sayısının yetersiz olmasından dolayı (n<30) parametrik test uygulamak için gerekli en önemli varsayımlardan olan “verilerin normal dağılım göstermesi” varsayımının yerine gelmeyeceği belirlenmiş (Çokluk, Şekercioğlu, Büyüköztürk,2012; Tabachnick, Fidell, Ullman, 2007) ve istatistiksel analizlerde non-parametrik testler kullanılmıştır.

Deneme ve kontrol gruplarındaki her evli çiftin puanları hesaplanarak, deneme ve kontrol grupları arasında puanları açısından anlamlı bir fark olup olmadığı Mann-Whitney U testi ile incelenmiştir. Araştırma analizlerinde alt denencelerde grupla

psikolojik danışma uygulamasının evlilerde kişilerarası bilinçli farkındalık düzeyleri üzerine olan etkilerini incelemek amacıyla deney grubunda yapılan ön test, son test ve izleme testi olmak üzere üç ölçüm arasında farklılık olup olmadığı Friedman Testi ile incelenmiş ve ölçümler arasında farklılık çıkması durumunda Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi kullanılarak hangi ölçümler arasında farklılık olduğu ele alınmıştır. Bununla birlikte kontrol grubunda yapılan ön test ve son test olmak üzere iki ölçüm arasında farklılık olup olmadığı Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile incelenmiştir (Büyüköztürk,2012).

3.6. Programın Hazırlanma Süreci

Evli çiftlerde kişilerarası bilinçli farkındalık temelli grupla psikolojik danışma programının hazırlanmasıyla ilgili süreç 2019 yılının Ocak ayında başlamıştır. Bu kapsamda öncelikle alanyazın taraması yapılmıştır. Yurt içinde ve yurt dışında evli çiftlerin kişilerarası bilinçli farkındalık ve evlilik uyumu düzeylerini arttırmayı amaçlayan çalışmalar incelenmiştir (Babae, Ghahari, 2014; Baer, 2015; Burpee, Lenger, 2005; Carson ve diğ., 2004; Dunn ve diğ., 2012; Akhovan Gholani, Hayati, 2019; Kohlenberg ve diğ., 2015; Gambrel, Piercy, 2015a; Dondeneau, Johnson, 1994; Worthington ve diğ., 1997; Ampuero, 2014; Gillespie ve diğ., 2015; Kozlowski, 2013; Siegel, 2014; Visted ve diğ., 2015; Walser ve Westrup, 2009; Forouzesh Yekta ve diğ., 2018; Ebeñuwa-Okoh, 2008; Dimidjian, Linehan, 2003). Ardından 10 oturumluk taslak program, ilgili literatür ışığında tez danışmanın ve jüride bulunan öğretim üyelerinin görüşleri de dikkate alınarak araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Farkındalık uygulamalarının kalıcılığının sağlanması için bilginin tek başına yeterli olmadığı, pratik yapılması gerekliliği vurgulanmaktadır (Ameli, 2014). Bu amaçla program için oturumlarda kullanılan ve ev uygulaması olarak seçilen egzersizlerin istendik kazanımlara ve gruba uygunluğu uzman görüşü ile onaylanmıştır. 2019 yılının kasım ayında taslak programın pilot uygulaması yapılmıştır. Pilot uygulamada güçlü ve zayıf yönlerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Pilot uygulama araştırmacıya başvuruda bulunan ve öntest sonucuna göre en düşük puan alan 8 çift ile gerçekleştirilmiştir. Pilot uygulama sırasından bazı oturumların 90 dakikayı aştığı ve 90 dakikayı aşan bu oturumlarda çiftlerin odaklanmakta güçlük çektiği görülmüştür. Buna önlem olarak 90 dakikayı aşan oturumlar yeniden yapılandırılmış, ard arda gelen

etkinliklerin sadeleştirilmesine ve oturumların 90 dakikayı aşmamasına dikkat edilmiştir.

3.7. Programın İçeriği

Programın adı “Çiftlerde Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Temelli Grupla Psikolojik Danışma Uygulaması” olarak belirlenmiştir. Programın özet içeriği ek 25’te yer almaktadır.

3.7.1. Grupla Psikolojik Danışma Programının Özellikleri

Bilinçli farkındalık ve kişilerarası bilinçli farkındalık ilkeleri çerçevesinde hazırlanmış olan programın, çiftlerin bilgilendirilmesi ve grup sürecinde paylaşımlarda bulunulması bakımından hem etkileşim hem de eğitim içerikli bir program olduğu söylenebilir. Program haftada bir gerçekleştirilmesi planlanan 90 dakikalık 10 oturumdan oluşmaktadır.

3.7.2. Programın Genel Amaçları

Program araştırmacı tarafından, bilinçli farkındalık ve kişilerarası bilinçli farkındalık kavramının bakış açısı doğrultusunda, bu kavramlara ilişkin ilke ve yöntemler çerçevesinde hazırlanmıştır.

- Üyelerin kendilerini ve eşlerini tanımaları ve anlamalarına yardımcı olmak,
- Sahip oldukları olumsuz özellikleri yargılamadan kabul etmek,
- Eşlerin yaşadıkları problemlerin kendilerine özgü olmadığını fark etmelerine yardımcı olmak,
- Eşlerin kendi duygu ve düşüncelerine ilişkin farkındalık kazanmalarını sağlamak,
- Hoşlandıkları ve hoşlanmadıkları anılarını fark etmek ve onları olduğu gibi kabul etmek,
- Şimdi ve burada kalarak an’da yaşamının önemini fark etmek,
- Zor duygularla baş etmek,
- Şimdi ve Burada’yı yaşayarak iletişim kurmak
- Empati becerisi kazanmak,
- Bilinçli farkında olarak konuşmayı öğrenmek,

- Bilinçli farkında iletişim kurmayı engelleyen faktörleri belirlemek ve başa çıkmak,
- Kaliteli zaman geçirmek,
- Olumsuz yaşantılar karşısında kendisini ve eşini affedebilmek
- Zor durumlar karşısında eşlerine karşı minnettar olduğu durumları farkına varmak ve ifade edebilmek,
- Eşlerin yaptıkları nazik ve cömert davranışları fark etmek,
- Eşlerin hem kendilerine hem de eşlerine şefkat göstermesini sağlamak.
- Eşler olarak boş zamanlarında bireysel ve birlikte eğlenceli zaman geçirebilmesini sağlamaktır.

3.8. Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Temelli Hazırlanan Grupla Psikolojik Danışma Programının Her Bir Oturuma İlişkin Amacı, Kazanımları ve İçeriği

3.8.1. Birinci Oturum: Başlangıç ve Programın Tanıtımı

Amaç:

1. Grup üyeleri ve grup liderinin birbirleriyle tanışması,
2. Grubun genel amacının açıklanması ve oturumların içeriğine dair bilgilendirmede bulunulması,
3. Grup üyelerinin ilişkilerine yönelik amaç ve beklentilerinin belirlenmesi,
4. Grup sürecinin yapılandırılması ve kuralların kararlaştırılması,
5. Programın amacı ve önemi ile ilgili grup üyelerine bilgi verilmesi,
6. Kişisel Sözleşme Formunun üyelere imzalatılması,

Kazanımlar:

Üyeler,

1. Gruptaki diğer üyelerle tanışır.
2. Grup kuralları ve sürecin gereklilikleri hakkında bilgi sahibi olur.
3. Gruba uyum sağlar.
4. Grubun amacına yönelik motivasyon kazanır.
5. İlişkilerine yönelik amaç ve beklentilerini belirler.

Süreç: Bu oturumda, grup üyelerinin birbiriyle tanışmaları, gruba alışabilmeleri ve grubun yapılandırılması amaçlanmıştır. Bununla birlikte grup üyelerine, grubun genel amaçları, grup sürecinde yapılacaklar, uyulacak kurallar ve bilinçli farkındalık temelli grupla psikolojik danışma programının oturumları (Ek-1) hakkında bilgilendirilme

yapılır. Grup üyelerine oturum başlamadan önce yaka kartları dağıtılır ve yakalarına takmaları istenir. Grup üyelerine “10 hafta sürecek olan grupla psikolojik damışma uygulamasının ilk oturumunu gerçekleştiriyoruz. Bu oturumda birbirimizi tanımaya, birbirimize güvenmeye, grup sürecinde uymamız gereken kurallara ve uygulayacağımız programa yönelik çalışmalar gerçekleştireceğiz” açıklaması yapılır. Ardından tanışma etkinliği yapılır. Tanışma etkinliğinde çiftler, nereli olduğu, nerede oturduğu, hangi işle meşgul olduğu, yapmaktan hoşlandığı ve hoşlanmadığı şeyler konusunda konuşarak birbirlerini tanır ve tanıtırlar (Voltan- Acar, 2013). Etkinlik sonunda üyelere, sol tarafında bulunan grup üyelerinin isimlerini ardından kendi ismini ve son olarak da evlilik ile ilgili bir kelime telafuz etmeleri istenir. Daha sonra grup üyelerinden daha önce grup yaşantısına katılan olup olmadığı sorulur. Ardından grup yaşantısı süreci hakkında bilgilendirme yapılır. Grup kuralları belirlenir ve asılır (Ek-2). Üyelere “Araştırmaya Gönüllü Katılım Onay Belgesi” dağıtılır, onaylamaları halinde imzalamaları istenir (Ek-3). Bütün grup üyeleri onay belgesini doldurduktan sonra üyelere grubun genel amaçları hakkında bilgi verilir (Ek-4). Ortak amaçlar oluşturulduktan sonra bireysel amaçlar üzerinde durulur. Bireysel Amaç Belirleme Formu dağıtılır (Ek-5). Grup üyelerinin oturuma ilişkin duygu ve düşünceleri dinlenir. Lider grup yaşantısı boyunca üyelere belirli ev ödevleri isteyeceğini ifade eder. Bu ev ödevlerini yapmanın grup yaşantısına katkı sağlayacağı vurgulanır. Oturumun özetini yapacak gönüllü bir üye olup olmadığı sorulur ve oturumun özeti yapılır. Oturum sonlandırılır.

3.8.2. İkinci Oturum: İlişkide Şimdi ve Burada Olma, Nefes ve Beden Farkındalığı

Amaç:

- 1.Çiftlere evliliklerinde şimdi ve burada olma ile an’da yaşamının öneminin açıklanması
- 2.Çiftlerin evliliklerinden beklentilerini ifade edebilmesi,
- 3.Çiftlere nefes alma ve bedene odaklanma egzersizinin yapılarak evlilikte oluşan stres durumları ile başa çıkabilmeyi sağlamak amaçlanır.

Kazanımlar:

- 1.Çiftler evliliklerinde şimdi ve burada’yı yaşayarak an’da kalmayı öğrenir.
- 2.Çiftler evliliklerinden beklentilerini ifade edebilir.
- 3.Çiftler nefes ve beden egzersizi ile stres durumları ile başa çıkabilir.

Süreç:

1.“Evlenmeden önce bir evlilikten neler bekliyordunuz?” sorusu ile çiftlerin görüşleri alınır. Bu etkinliğin amacı, eşlerin evlenmeden önce eşlerinin hangi özelliklerinin onlara çekici geldiğini fark etmelerini sağlamaktır (Ek-6). Bu amaçla şu yönerge verilir: “Eşinizle ilk tanıştığınız zamana geri dönün, eşinizin hangi özellikleri evlilik kararı almanıza sebep olmuştur? Lütfen bunları önem sırasına göre sıralayınız.” yönergesi verilir.

Çiftler listelerini tamamladıktan sonra hazırladıkları listeyi öncelikle çiftler kendi aralarında tartışır. Ardından gönüllü olan üyelerin paylaşımında bulunması istenir. Grup üyelerine, “Sürdürdüğünüz evlilik ilişkisi içinde gözlediğiniz eşinize ait özellikleri sıralayarak yazınız.” yönergesi verilir. Çiftler bugünkü bakış açıları ile eşlerinin özelliklerini sıraladıktan sonra dün ve bugün ile ilgili değerlendirme yapmaları istenir. Ancak gönüllülük esasına dayalı paylaşımında bulunması istenir. Ardından zaman içerisinde eşimizde ve kendimizde birtakım değişiklikler meydana gelse ve farklılıklar ortaya çıksa bile bunun farkında olup kabul etmenin ilişkide uyumu artıracığı, değişimin yadsınamaz bir gerçek olduğu, sürekli geçmişte ya da gelecekte yaşayarak bugünümüzde yaşayacağımız güzel günleri kaçıracağımız bilgisi verilir (Siegel,2014).

2.Çiftlerle beklentiler üzerinde konuşulduktan sonra şu an’ a odaklanabilmebeceri kazanabilme, evde eşlerle yaşanan stres verici olaylarda sakin kalabilme, hem bedenimize hem de iç dünyamıza dikkatini verme becerisini kazanılması açısından nefes ve beden egzersizi yapılır (Ek-7). Egzersizin ardından çiftlerden duygu ve düşüncelerinin paylaşılması sağlanır. Oturum özetinden önce bilgilendirme yapılır ve ev ödevleri verilir (Ek-8).

“Günlük hayatımızda geçmişe ya da geleceğe ait birçok düşünce ve duygu aklımızdan geçmektedir. Ancak bu duygu ve düşüncelerin etkisinde o kadar çok kalmaktayız ki şu anda var olan yaşamımıza odaklanamamakta; bedenimizin, ruhsal dünyamızın ve ailemizin ihtiyaçlarını istemeden göz ardı etmek durumunda kalmaktayız. Çünkü geçmiş ve geleceği kontrol etme çabası bizi epey yormakta. Bir an durup kendi iç sesimizi, eşimizin bize verdiği mesajları ve bedenizin ikazlarını dinlediğimizde yani şu andaki yaşamımıza kendi potansiyelimizi verdiğimizde kendimizle ve eşimizle olan ilişkilerimizin daha yolunda gittiğini görmemiz daha mümkün olabilecektir. Günlük hayatın ve eşimizle yaşadığımız stres verici olayların daha başa çıkılır hale gelmesini istediğimizde bedenimize odaklanıp şu an’ı yaşayalım. Herşeye ve herkese o anda bir ara verelim. Bunu nefes ve gevşeme egzersizleri ile yapmak daha mümkün. Şimdi bu çalışmayı gerçekleştireceğiz.” (Siegel, 2014).

“Düşünceler bir defa oluştuktan sonra sonsuza kadar aklımızda yer tutmazlar ve geçicidirler. Ancak insanlar bunu bilmediği için bu düşüncelerin peşine takılırlar. Evlilik hayatımızda da özellikle olumsuz düşünceleri sıklıkla hatırlama ve onları zihnimizde sürekli canlandırarak diri tutma, unutmama ve esirinde kalma eğilimindeyiz. Aslında düşünceleri dalgalara benzetebiliriz. Dalgalar sahile vurur ve sonra kaybolur. Ardından bir başka dalga gelir, o da sahile vurur ve kaybolur. Düşünceler de dalgalar gibi gelir ve sonra kaybolur. Düşünceleri sadece bir düşünce olarak görebildiğimiz sürece, onların kontrolünde yaşamaktan kurtulabiliriz. Düşüncelerimizi

misafir gibi ağırlayıp onlara “güle güle” diyebilmeliyiz.” (Ögel, Çatak, 2009) şeklinde çiftlere bilgi verilir.

“Evlilikte çiftlerden birinin problemlerin çözümü konusunda daha çok sorumluluk yüklenip kendine çok ağır yükler yüklediği ancak bu durumun doğru olmadığı, herkesin sorunlarını çözme kapasitesinin olduğu; ihtiyaç duyulan şeyin destekleme, motive etme, şimdi ve burada’ya odaklanarak eşlerin birbirini dinlemesi, anlayışla yaklaşma vb. tutumlar olduğu” bilgisi verilir (Athey, 2015).

Nefes ve Beden egzersizinin sonunda grup üyelerinden etkinlik ile ilgili geri dönütler alınır. Yapılan beden ve nefes egzersizinin ilişkilerde yaşanan stresle başa çıkmada ve şu an’ı yaşamada etkili olduğu ifade edilir ve bilgilendirme yapılır. Oturum sonlandırılır.

3.8.3. Üçüncü Oturum: Kendini ve İlişkiyi Keşfetme- Farkında Olma

Amaç:

- 1.Çiftlerin kendini Keşfetmesi
- 2.Çiftlerin ilişkilerinde birbirini Keşfetmesi
- 3.Sahip oldukları olumsuz özellikleri yargılamadan kabul edebilme

Kazanımlar:

1. Çiftler kendini ve eşini tanır.
2. Çiftler, ilişkilerinde sahip oldukları olumsuz özellikleri yargılamadan kabul eder.

Süreç:

1.Sürece geçen oturumda verilen ev ödevi üzerinde konuşularak başladıktan sonraçiftlere bir takım farkındalık soruları sorularak kendileri ve eşlerini keşfetmesi sağlanır. Çiftlerin öncelikle kendilerinin sonra grup içinde değerlendirmeleri istenir.

***Kendinize Ait Sorular:**

- Bir günlük hayatınızı tasvir ediniz.
- Sizi umutlandıran, gurur duymanızı sağlayan, hedefinize ulaşp başardığınız, en etkin ve becerikli hissettiğiniz ve istek duyduğunuz (hayaliniz) konular nelerdir?
- Sizi kaygılandıran, stres faktörü haline gelen, kızdıran, korkutan konular nelerdir?
- Sizin sorun çözmede, en sevdiğiniz yöntemlerden bazıları nelerdir?
- Sizin en sevdiğiniz televizyon programı nedir?

- İlk aklınıza gelen olumlu ve olumsuz çocukluk anınız nedir?

***Eşinize Ait Sorular:**

- Eşinizin bir günlük hayatını tasvir ediniz.
- Eşinizi umutlandıran, gurur duymasını sağlayan, hedefine ulaşmış başardığı, en etkin ve becerikli hissettiğiniz ve istek duyduğu (hayali) konular nelerdir?
- Eşinizi kaygılandıran, stres faktörü haline gelen, kızdıran, korkutan konular nelerdir?
- Eşinizin sorun çözmede, en sevdiği yöntemlerden bazıları nelerdir?
- Eşinizin en sevdiği televizyon programı nedir?
- İlk aklınıza gelen eşinize ait olumlu ve olumsuz çocukluk anınız nedir?

*Sorular araştırmacı tarafından oluşturulmuştur.

3. Öncelikle üyelerden gözlerini kapatmaları istenir. Sandalyelerinde rahat bir şekilde oturmaları derin bir nefes alıp vermeleri, dikkatlerini nefeslerine odaklamaları, nefeslerinin vücutlarına giriş çıkışını takip etmeleri istenir. Daha sonra grup üyelerine kendilerinde evliliklerine dair beğenmedikleri, yargıladıkları özellikleri fark etmesi ve kabul edebilmesi için “İlişkimde Ben’i Her Halimle Kabul Ediyorum” etkinliği yapılır. Grup üyeleri değerlendirme yapar, özet yapılır ve oturum sonlandırılır (Ek-9).

3.8.4. Dördüncü Oturum: İlişkide Duyguların Keşfi –Kabulü ve Zor duygularla başa çıkabilme

Amaç:

- 1.Çiftlerin kendisine ve eşine ait duygularının ve düşüncelerinin farkında olması
- 2.İlişkilerde hoş gitmeyen (zor) duygu ve düşüncelerin kabul edilmesi
- 3.Zor duygularla baş edebilmesi amaçlanır.

Kazanım:

- 1.Çiftlerin kendisine ve eşine ait duygularının ve düşüncelerinin farkına varır.
- 2.İlişkilerde hoş gitmeyen (zor) duygu ve düşünceleri kabul ederler.
- 3.Zor duygularla baş edebilirler.

Süreç:

1.Katılımcı çiftlere duygularla çalışmadan önce alıştırma soruları sorulur, değerlendirme ve bilgilendirme yapılır.

Sorular:

Geçmişte...

- En çok sizi ne üzerdi/kızdırırdı/mutlu ederdi?
- Üzüldüğünüzde/kızdığınızda/mutlu olduğunuzda neler yapardınız?
- Kiminle paylaştınız?
- Aileniz nasıl tepki verirdi?

Şimdi...

- Şu anda üzgün/kızgın/mutlu olmak nasıl bir şey?
- Üzüldüğünüzde/kızdığınızda/mutlu olduğunuzda nasıl bir görüntü sergilersiniz?
- Eşiniz sizi üzdüğünüzde/kızdığında/mutlu olduğunda ne yaparsınız? Kiminle paylaşırsınız?
- Sizi evlilikte zorlayan ve sıklıkla yaşadığınız üç duygunuzu not ediniz.
- Bu duygular hangi durumlarda ve ne zaman ortaya çıkıyor?
- Yakın geçmişte üzüldüğünüz/sizi kızdıran/mutlu eden bir anınızı anlatır mısınız?
- Eşiniz ve siz üzüntünüzü/kızgınlığınızı/mutluluğunuzu nasıl karşılırsınız?

Eşinizin duyguları...

- Eşinizin üzüntülü/kızgın/mutlu olduğunu anlar mısınız?
- Siz nasıl tepki verirsiniz?
- Eşiniz nasıl tepki verir?
- Siz bu durumda neler düşünüp neler hissediyorsunuz?
- Eşinizin üzüntülü/kızgın/mutlu olduğu bir ana örnek verir misiniz?

“Sizi eşinizle ilgili konularda hissettiğiniz duygulara ilişkin farklı bir bakış açısı ile bakmanızı istiyorum. Lütfen kendinize sorun: İlişkinize dair hissettiğiniz bu duygu hakkında gerçekten en kötü olan şey ne? Sonra: Eğer bu duyguların dili olsa idi neler söylerdi? Bu duyguyu eşinize yönelik sıklıkla mı hissediyorsunuz? Böyle zamanlarda bu duygunun sadece size ait bir duygudan ibaret olduğunu hayatınızın tamamını işgal edecek nitelikte olmadığını fark edin. Kendinize örn. “ben öfkemden daha fazlasıyım. Öfke sadece şu anda sahip olduğum bir duygu” ya da ben hissettiğim kaygıdan daha fazlasıyım” diyebilirsiniz. Bu duyguları yaşarken bedeninizde neler olup bitiyor, farkında olun. Bedeninize şunu sorun: Bu duygu oluştuğunda sana yardım etmesi için neye ihtiyacın var?” şeklinde bilgilendirme yapılır (Atalay, 2018).

2.Ardından eşlere evlilikte olumlu ya da olumsuz duygular yaşayabileceğimizi, bu duyguların yanında düşünceler ve bedensel tepkilerin de olabileceği bilgisi verilir.

Örneğin, eşinize yönelik kızgınlık duyguları hissettiğinizde, “Bu yaşadıklarım hiç adil değil.” gibi düşünceler de aklınızdan geçebilir. Vucudunuzun kasıldığını hissedebilirsiniz. Dişlerinizi sıkıştırdığınızı ve yumruğunuzu masaya vurduğunuzu gözlemleyebilirsiniz. Duyguları yaşama sürecinde kendinizi gözlemler ve farkındalık elde ederseniz duyguları kontrol etme süreci de kolaylaşır. Duyguların tanımlanması, ifade edilmesi ve duyguların düzenlenmesi bilinçli farkındalık düzeyini artırmakta ve eşinizle olan ilişkiniz daha sağlıklı ve kaliteli bir hal alacaktır.” (Hill, Updegraff, 2012).

3.Duyguların keşfedilmesi ile ilgili bilgilendirme yapıldıktan sonra çiftlerin evliliklerinde rahatsızlık veren duygularının farkında olmaları ve kabul edebilmeleri için “Duyguların Kabulü Meditasyonu” uygulanır (Ek-10). Bu çalışmanın, eşlerin ilişkilerinde birbirlerine ve evliliklerine dair hissettikleri olumsuz duyguları uzaktan gözlemleyebilmek, yeniden tanımlamak ve organize etmek amacıyla yapılacağı ifade edilir. Bu alıştırma ile hissettiğimiz duyguları reddetmek, yargılamak, bastırmak ve kurtulmaya çalışmak yerine olumsuz dahi olsa bizim bir parçamız olduğunu kabul etmek ve tam olarak ne hissettiğimizi tanımlayabilmek, ifade edebilmek açısından önemli olduğu vurgulanır. Egzersiz metni uygulanır. Uygulama sonrasında çiftlerden egzersiz esnasındaki deneyimlerini ve fark ettikleri şeyleri paylaşmaları istenir. “Duygudan biraz uzaklaştığınızda herhangi bir değişiklik fark ettiniz mi?”, “Neler hissettiniz?”, “Duygunuz egzersiz sonrası değişti mi?” soruları sorulur. Grup üyelerine “Duygularının değişip değişmemesinin önemli olmadığı, önemli olanın duyguları değiştirmek değil onları olduğu gibi kabul etmek” olduğu anlatılır (Ospina-Pinillos ve diğ., 2018). Etkinliğin ardından bilgilendirme yapılır.

Grup üyelerine “ilişkimizde yaşadığımız duyguları reddetmek ve yoğun şekilde mücadele etmek yerine bu duyguları kabul etme ve bu duygulara mesafe koymanın en etkili yol olduğu” fark ettirilir. “Çünkü zor duygu ve düşünceleri uzaklaştırmaya çalıştığımızda, daha güçlü şekilde geri gelerek kendini gösterir. Duygular dalga gibidir. Dalga yükselir. Kıyıya vurur ve geri gider.” (Ögel, Çatak, 2009). Grup üyeleriyle birlikte bu örnekler çoğaltılır.

“Zor duygu ve düşünceleri reddetmek yerine ziyaretçi olarak kabul edip onları en güzel şekilde ağırlamak, onları kabul etmek, onlarla yaşamayı öğrenmek, bu sürecin gelip gecici olduğunun bilincinde olmak, onlarla ilişki içinde olmak ve zamanı geldiğinde onlarla vedalaşmak bu süreci kolaylaştıracaktır.” şeklinde bilgi verilir (Ospina-Pinillos ve diğ., 2018).

4.Ardından “Olumlu Duyguları Artırmaya Yönelik Bilgilendirme Formu” (Ek-11) grup üyelerine dağıtılır, grup üyelerinin duygu ve düşünceleri sorulur. Sessiz kalan çiftlerin katılımı için cesaretlendirme/teşvik etme psikolojik danışma becerileri kullanılır. Ev ödevi verilerek oturum sonlandırılır.

Ev Ödevi: Çiftlerden bu hafta içerisinde olumlu duyguları artırma adımlarını sıklıkla okuyup uygulamaya geçirmeleri istenir.

3.8.5. Beşinci Oturum: İlişkilerde Olumlu ve Olumsuz Yaşantıların farkındalığı

Amaç:

- 1.Çiftlerin hoşla gitmeyen anılarını gözden geçirme ve kabul etme
- 2.Çiftlerin hoşla giden anılarını gözden geçirme ve kabul etme
- 3.Hoşla gitmeyen konular hakkında eşle konuşabilme
- 4.Grup üyelerinin eşleri ile ilişkilerinde onaylama, takdir etme, sevgi ve destek sunan ifadeleri kullanabilme amaçlanır.

Kazanım:

- 1.İlişkisinde hoşuna gitmeyen anıları hatırlar ve kabul eder.
- 2.İlişkisinde hoşuna giden anıları hatırlar.
- 3.Olumsuz konular hakkında eşler birbiri ile konuşur.
- 4.Grup üyelerinin eşleri ile ilişkilerinde onaylama, takdir etme, sevgi ve destek sunan ifadeleri kullanır.

Süreç:

1.Süreçe ev ödevi hakkında konuşularak başlanır. Ardından “Kalpten gelen cümleler kutusu” adlı araştırmacı tarafında oluşturulan ısınma etkinliği yapılır (Ek-14). Evlilik ve aile ilişkisinde anlayış, saygı, sevgi, doyum, takdir etme ve desteklenme sözcüklerinin önemi hakkında konuşulur. Grup üyelerinin her birine kağıt dağıtılarak akıllarında yer alan sözcükleri, kağıtlara yazıp kutuya atmaları istenir. Tüm üyeler kutuya attıktan sonra grup üyeleri tarafından kutudan rastgele bir kâğıt çekilir. Grup üyelerinin çektikleri sözcüğü kullanarak bir tane cümle kurması ve grupla paylaşması istenir. Isınma çalışmasının ardından temel çalışmaya şu yönerge ile başlanır:

“Şimdi sizden gözlerinizi kapatmanızı ve rahat bir duruş almanızı istiyorum. Rahatlayın. Bedeninizi serbest bırakın. Şimdi eşinizle ilişkinizi gözden geçirmenizi ve hoşunuza gitmeyen ilk anılarınızı gözünüzde canlandırmanızı istiyorum. Olay nasıldı? Nasıl gelişti? Sizin ve eşinizin tutumu nasıldı? Nasıl çözümlendi? Ne olsa daha kolay çözümlenirdi? Eğer bu durum sizin için sorun teşkil ediyorsa bu sorunu yaşamadığınız zaman dilimleri var mı? Var ise bu zaman dilimlerinde neler farklıydı? Her birini detaylı düşünmenizi istiyorum. Hazır olduğunuzda gözlerinizi açabilirsiniz. Öncelikle aklınıza gelen anılarınızı eşinizle paylaşmanızı ve not etmenizi istiyorum. Ardından grup içinde gönüllü olanlardan başlamak üzere paylaşmanızı istiyorum.” (Ek-12).

Egzersiz sonunda grup üyelerine neler düşünüp neler hissettikleri sorularak değerlendirme yapılması istenir ve bilgi verilir.

“Eşlerinizle yaşadığınız olumsuz anıları yaşamak istememeniz çok doğal ancak hayatta birçok alanda olduğu gibi (örneğin akademik kariyer, bir iş sahibi olma, üniversite okuma süreci, evlat sahibi olma) evlenme ve evliliği sürdürme konusu da sıkıntılar içerebiliyor. Zorluklarla her an birlikteyiz. O zaman sıkıntıyı reddetmek veya kurtulmaya çalışmak yerine sorunları sürecin doğal bir ürünü olduğunu kabul edelim. Öyle ki, anlamlı bulduğumuz ve bizim için önemli olan bir ilişkiyi yaşamak için karşımıza çıkan sıkıntıları yaşamaya gönüllü olmak bile ne kadar güzel değil mi?” (Atalay, 2018).

2.Ardından olumlu anıları gözlerinde canlandırmaları istenerek olumlu duygu ve düşüncelerle sürecin sonlandırılması amaçlanır (Ek-13).

“Şimdi sizden gözlerinizi kapatmanızı ve rahat bir duruş almanızı istiyorum. Rahatlayın.. Şimdi eşinizle ilişkinizi gözden geçirmenizi ve hoşunuza giden, sizi mutlu eden ilk anılarınızı gözünüzde canlandırmanızı istiyorum. Olay nasıldı? Nasıl gelişti? Sizin ve eşinizin tutumu nasıldı? Bu olayda siz en çok etkileyen ve şu an hatırlamanızı sağlayan faktör ne idi? Bu güzel anı, sizin hangi olumlu duygu ve düşünceleri yaşamamanızı sağladı? Her birini detaylı düşünmenizi istiyorum. Hazır olduğunuzda gözlerinizi açabilirsiniz. Öncelikle aklınıza gelen anılarınızı eşinizle paylaşmanızı ve not etmenizi istiyorum.” (Atalay, 2018).

Egzersiz sonunda grup üyelerine neler düşünüp neler hissettikleri sorularak değerlendirme yapılması istenir, bilgi verilir. Özeti ardından da oturum sonlandırılır.

Bu etkinlikten sonra aslında mutlu olduğumuz anılarımızın da çok büyük olmasa bile bizim için çok anlamlı ve kıymetli olduğunu söylemek yanlış olmayacaktır. Aslında ufacık ve anlık yaşantılar biriktikçe ilişkimizin daha da kaliteli hale geldiğini görebiliyoruz. Bize ait olan bu hayatta diğer ilişkilerimiz gibi eşimizle olan ilişkilerimizde de hoşumuza giden, mutlu olduğumuz anlara daha fazla dikkatimizi vererek günlük hayatımızda daha olumlu duygu ve düşünceler içine girdiğimizi görebiliriz. İnsanoğlunun yapısında olumludan çok olumsuz odaklanma eğilimi olsa da (Günün sonunda bugün en çok ne aklında kaldı diye sorun?) odak noktamızı olumlu yaşantılarımıza yönlendirirsek o anların daha çok arttığını fark edebiliriz. Hoşumuza gitmeyen anılarımızı yok saymayalım. Onları fark edelim. Kabul edelim ve anlayalım. (Atalay, 2018).

3.8.6. Altıncı Oturum: İlişkilerde An’a odaklanma- “Şimdi ve Burada” İletişim Kurma

Amaç:

- 1.Eşle geçirilen zamana odaklanma
- 2.Şimdi ve Buradayı yaşayarak İletişim Kurma
- 3.Empati becerisi kazandırabilme amaçlanır.

Kazanım:

- 1.Eşle geçirilen zamana odaklanır.
- 2.Şu anı yaşayarak eşiyile bilinçli farkında iletişim kurar.
- 3.Empati becerisi kazanır.

Süreç:

1.Oturuma geçen bir haftanın değerlendirmesi istenerek başlanır. Ardından oturumun içeriği ve eşlerin bilinçli farkında olarak iletişim kurabilmesi için dikkat edilmesi gereken temel noktalar hakkında bilgi verilir.

“Göz teması, beden duruşu, el ve kol hareketleri, yüz ifadeleri ve mimik vb. Sözsüz davranışları iletişim kurmada etkilidir (Danish, Augelli, Allen, 2006). Eşinizi dinlerken eşinizle göz teması kurmak, bedeninizin eşinize dönük olması, vücut dilinizle onu dinlediğinizi fark ettirmek, iletişim kurduğunuz ana odaklanmak, zihninizi tam anlamıyla iletişiminize vermek bilinçli farkındalıklı bir iletişim kurduğunuz anlamına gelir. Eşinizi dinledikten sonra anladıklarınızı eşinize geri iletmek bunun yanı sıra konuşulanları değerlendirme, soru sorma, öneri ve görüş bildirme gibi geri bildirimler vermek önemlidir.” (Fowers, Blaine, 2001).

Öncelikle birkaç cümle verilir ve eşlerin dinleyici ve konuşmacı olarak rol alması ve bilinçli farkında olarak konuşmaları ardından da rol değiştirmeleri istenir. Süreç hakkında değerlendirme yapılır (Akbulut, 2018).

- “Eşim tüm gün işte oluyor. Çocukların sorumlulukları tamamen benim üstümde. Geldiğinde de koltuğa uzanıp TV keyfi yapıyor.”
- “Eşim gün içerisinde bana hiç sevgisini göstermiyor. Evli değilmişiz sanki yabancı biri gibi bana davranıyor.”
- “Eşimle tatile gitmeyi çok istiyorum ancak o sadece memlekte gitmek istiyor.”
- “Çok yakın arkadaşım yemeğe davet etti. Herkes eşiyile birlikte geldi ancak ben yalnız gitmek durumunda kaldım.”
- “Çocukların okul ve ödev işlerini tek başıma üstlenmek beni yoruyor.”

2.Grup üyelerine kısa bir bilgilendirme yapılarak çiftlerle empati egzersizi uygulanır (Ek-15).

“Empati, “bir insanın kendisini karşısındakinin yerine koyması, onun duygu ve düşüncelerini doğru olarak anlaması ve bunu ona iletmesi, karşıdaki kişinin de kendisini anlaşılır hissetmesi” olarak tanımlanabilir. Empati becerisini geliştirmek için karşılıklı etkin dinleme, söylenilenleri anlama ve anladıklarını geri ifade etme, yorumlamalarda bulunurken vücut diline özen göstermek oldukça önemlidir.” (Kelley, Kelley, 2013).

“Eşlerin bilinçli farkında olarak iletişim içinde bulunabilmesi için empati çok önemli bir konudur.” Empatik düşünerek, eşimizin duygu, düşünce, istek ve beklentilerini anlayabildiğimizi ve anladıklarımızı doğru cümlelerle eşimize geri iletmenin iletişimin önemli kurallarından olduğu vurgusu yapılır. Eşler arasında genelde ya olumsuz duygu ve düşüncelerin uygunsuz ifade edilmesi ya da tamamen olumsuz duygu ve düşünceleri reddetme gibi bir eğilimin olduğu bilgisi verilerek olumlu ve olumsuz duygu ve düşüncelerin reddedilmeyip kabul edilmesi, duygu, düşünce, istek ve beklentilerin somut ve yalın cümlelerle ifade edilmesi, eşlerin başka şeylerle uğraşmaksızın şimdi ve burada eşini dinlemesi, söylediklerine odaklanması ve gerektiğinde geri bildirimler verip eşini anladığını hissettirmesi, söylediklerini özetleyebilmesi vb. durumlar bilinçli farkında olarak bir ilişkide olması gereken temel hususlar olduğu ifade edilir (Wiley, 2007). Etkinliklerin ardından ev ödevleri verilir. Değerlendirme yapılır. Oturum özetlenir ve sonlandırılır.

Ev ödevi: Grup üyelerine, bir hafta boyunca eşlerinin hoşuna giden tutum ve davranışları yapmaya özen göstermeleri ve bu davranışları gerçekleştirdiğinde neler düşünüp neler hissettikleri konusuna dair ev ödevi verilir (Askari ve diğ., 2014).

Ev Ödevi: Sürpriz Demeti*

1) Öncelikle eşinizi iyi gözlemleyin. Geçmişte mutlu olduğu deneyimleri, birlikte yapmaktan keyif aldığınız aktiviteleri gözden geçirin. Hangi davranışlarınızın eşinizi memnun ettiğini dikkatlice düşünün. Uzun ya da kısa vadede nelerin olmasını dilediğini aklınızdan geçirin. Bu düşünceler doğrultusunda bir liste hazırlayın. Madde madde yazın (Ek-16).

2) Bu hafta listeden bir madde seçin ve onu yerine getirin.

3) Yaptığınız eylem, aktivite ve sürprizlerin tarihlerini kaydedin.

4) Aynı şekilde eşinizin size yönelik gerçekleştirdiği eylem, aktivite ve sürprizlerin tarihlerini kaydedin. Eşinize teşekkür edin.

*Bu çalışma, araştırmacı tarafından oluşturulmuştur.

3.8.7. edinci Oturum: İlişkide Kaliteli Zaman Geçirme-Zamanı Planlama

Amaç:

1.İlişkide Bilinçli Farkında konuşmayı öğrenme (Amaçlar, Önemli Yaşam Olayları, ritüeller, semboller),

- 2.İlişkide Bilinçli Farkında iletişim kurmayı engelleyen faktörleri belirleme ve başa çıkabilme,
- 3.Çiftlerin birbiriyle kaliteli zaman geçirebilmesi amaçlanır.

Kazanım:

- 1.Çiftler bilinçli farkında konuşmayı öğrenir.
- 2.Çiftler iletişim engellerini bilir.
- 3.Çiftler iletişim engelleri ile başa çıkar.
- 4.Çiftler kaliteli zaman geçirmeyi öğrenir.

Süreç:

1.Grup üyelerine aşağıda yer alan sorular ikişer ikişer dağıtılır. Bilinçli farkında olarak iletişim kurmalarını sağlamak adına şu yönerge verilir: “Şimdi size verilen soruları cevaplamanızı ve tamamladığınızda paylaşmanızı istiyorum.” Uygulama bittikten sonra değerlendirme yapılarak bilinçli farkında olarak konuşmada dikkat edilecek hususlar üzerinde durulur (Walser, Westeup, 2009; Gehart, 2012).

Sorular

- Sizin ve eşiniz için hayatınızdaki önemli olaylar nelerdir?
- Sizin ve eşiniz için hayat amaçlarınız nelerdir?
- Sizin için yuva, aşk, aile, evlilik, para, eğlence ne anlama gelmektedir?
- Ailede yemek saatleri ile ilgili neler söyleyebilirsiniz? Beraber yemek ne anlam ifade ediyor?
- Hafta sonlarınızı anlatır mısınız?
- Evdeki eğlencelerinizi bana anlatır mısınız?
- Bir çift olarak size iyi gelen zamanlar neler oluyor?
- Çok yorulduğunuzda kendinizi nasıl güncellersiniz?
- Farklı düşündüğünüz, çatıştığınız zaman dilimlerinde nasıl bir tutum sergileyerek başa çıkıyorsunuz?
- Eşinizle anlaşılmadığınız problem alanları nelerdir? (İletişim, aile, yaşam biçimi, hedefler, duygu ifadeleri, para)
- Eşinizin sizi yok saymış gibi davrandığında kendinizi nasıl hissediyorsunuz?
- Eşinizin söylediklerinden kötü sonuçlar çıkardığınız bir düşüncenizi hatırlayın. Zaman geçtikçe bu düşünceniz nasıl devam ediyor?
- Şu ana kadar evliliğinizde sorunlarla karşılaşmış olduğunuz, başardığınız, çözdüğünüz konulardan bahsedebilir misiniz? (Markman ve diğ., 2004).

Bilinçli farkında olarak konuşmada dikkat edilecek hususlar;

- Herhangi bir çatışma durumunda öncelikle çiftlerin konuyu somut şekilde tanımlaması,
- Çiftlerin nasıl hissettiğini net bir şekilde ifade edilmesi,
- Çiftlerin ilişkide ihtiyacı olan şeyi somut ve net şekilde ifade etmesi,
- Çiftlerin sen yerine ben ifadelerini kullanması,
- Çiftlerin nazikçe kendilerini anlatmaları,
- Çiftlerin uygun zamanda takdir edip haklı yanlarını net ve somut şekilde ifade edilmesi,
- Çiftlerin birbirlerine zaman tanıyıp kendilerini anlatmalarına izin vermesi,
- Çiftlerin birbirini dinlerken yargılamadan, yadırgamadan, eleştirmeden dinlemesi,
- Çiftlerin sözünü kesmeden dinlemesi,
- Konuşmacının da suçlayıcı, aşağılayıcı, eleştirel, yargılayıp yaklaşımdan uzak durması,
- Çiftlerin dinleme-konuşma esnasında başka konularla ilgilenmek yerine şimdi ve buradaya yani eşe odaklanması
- Çiftlerin birbirini anladıklarını ifade etmesi,
- Çiftlerin kendilerini eşlerinin yerine koyarak anlayışlı olmasıdır.

2.Grup üyelerinin eşleriyle ve çevresiyle olan ilişkilerle kullandıkları iletişim engellerini fark etmelerini sağlamak amaçlanmıştır. Grup üyelerine şu bilgiler verilir:

“İletişim engelleri, karşınızdaki kişinin bizi; bizim de onu anlamamıza engel olur. Dolayısıyla duygu, düşünce, beklenti ve istekler anlaşılammış olur. Eşler arasında kurulan bağ zayıflar. Gün geçtikçe kopma noktasına daha da yaklaşır. Çünkü iletişim, kişilerarası ilişkilerde olduğu gibi evlilikte eşler arasında da temel gereksinimdir. İletişim engelleri: Emir vermek, yönlendirmek, Uyarmak, gözdağı vermek, Ahlak dersi vermek, Onun yerine karar vermek, ahkâm kesmek, Yargılamak, eleştirmek, suçlamak, aynı düşüncede olmamak, Ad takmak, alay etmek, Öğretmek, nutuk çekmek, mantıklı düşünceler önermek, Olayı küçümsemek, Soru sormak, sınamak, sorgulamak, Yorumlamak Analiz etmek, oyalamak, konuyu saptırmak” şeklinde bilgi verilir (Başerer, Başerer, Demirkaya, 2016).

Grup üyelerine iletişim engellerinin kullanılması sonucunda eşlerimizi etkin ve sağlıklı dinleme (Bilinçli farkında olarak iletişim) gerçekleştiremeyeceğimizi, dolayısıyla birbirimizi anlamada güçlük yaşayabileceğimizi ve evlilik uyumumuzu önemli ölçüde olumsuz etkileyeceği ifade edilir.

3.Eşlerin birlikte kaliteli zaman geçirme konusunda beceri kazandırmaya yönelik bir çalışma yapılır. Grup üyelerine “Ne tür etkinlikler yapmaktan hoşlanırsınız?” diye sorulur. Gönüllü çiftlere söz hakkı verilir. “Bu etkinliği kimlerle yapıyorsunuz?” sorusu yöneltilir. Ardından “Eşiniz ne tür etkinliklerden hoşlanıyor ve bu etkinlikleri kimlerle yapıyor?” sorusu sorulur. Grup üyelerine “Bize Özel Zamanlar?” etkinlik formu (Ek-17) dağıtılarak cevaplamaları istenir. Bu etkinlikler grup üyelerinin eşleriyle birbirlerine ne kadar zaman ayırabildiklerini keşfetmeleri amaçlanmıştır. Eşlerin birlikte geçirdikleri kaliteli zamanın evlilik ilişkilerine ne gibi katkıları olacağı grupla tartışılır. Grup üyelerinden gün içinde yaptıkları, bir hafta içinde yaptıkları aktiviteleri ve sürelerini yazmaları istenir. Bu aktivitelerden hangilerinden vazgeçebilecekleri sorulur. Grup üyeleri eşleri ile zaman geçirmek için uygun gün, saat ve etkinliği planlar. Bu etkinliği evde eşleri ile beraber yeniden düzenleyebilecekleri belirtilir (Babae, Ghahari, 2016). Etkinliklerin ardından ev ödevleri verilir. Değerlendirme yapılır. Oturum özetlenir ve sonlandırılır.

Ev Ödevi: “Ailemle Zaman Geçiriyorum” formu (Ek-18) dağıtılarak bundan sonraki süreçte katılımcı eşlerin birbirleri ile geçirdikleri zamanın niteliğini ve süresini artırmak amaçlanmıştır.

Örnek Etkinlikler:

- İşe başlamadan kahvaltı yapmak, kahve içmek, spor yapmak,
- Birlikte hafta sonları bir yerlere gitmek, plan yapmak,
- Birlikte uzun zamandır hayalini kurduğunuz bir yere seyahat etmek,
- Başka çiftlerle ya da aile dostları ile planlar yapmak, pikniğe gitmek, konsere gitmek,
- Evde birlikte oturup sohbet edip okuğunun kitaplar üzerinde konuşmak,
- Birlikte sosyal sorumluluk projelerine katılmak,
- Hasta bir arkadaşını birlikte ziyaret etmek,
- Birlikte bahçeyle uğraşmak

Günlük aktiviteler planlanırken mutlaka günlük olmasını istediğiniz şeyleri belirtiniz. Örneğin, sabahları işe gitmeden önce mutlaka sevgi dolu vedalaşma, akşamları günün bir değerlendirmesine yönelik rahatlatıcı bir sohbet, Eşinize karşı gün içinde hissettiğiniz takdir, hayranlık, özlem vb. duyguların ifade edilmesi vb.

3.8.8. İkizinci Oturum: İlişkide Affetme ve Minnettar Olma

Amaç:

- 1.Çiftlerin kendilerini ve eşlerini affedebilmesi ve olumsuz yaşantıları kabul edebilmesi,
- 2.Çiftlerin zor durumlar karşısında minnettar olduğu durumların farkına varabilmesi,
- 3.Çiftlerin yaptıkları nazik ve cömert davranışların fark edilmesi amaçlanır.

Kazanım:

- 1.Çiftler kendilerini ve eşlerini affeder.
- 2.Çiftler zor durumlar karşısında minnettar olduğu durumları fark eder.
- 3.Eşler nazik ve cömert davranışları fark eder ve takdir eder.

Süreç

1. Öncelikle grup üyeleri ile ısınma etkinliği yapılır. Etkinlikte grup üyeleri için önemli olan fotoğrafları bir sıraya koyup kısa bir hikâye oluşturmaları istenir ve gönüllü çiftlerden paylaşımları istenir.
2. Ardından çiftlerden geçmişte evlilik ilişkilerinde eşinin hata yaptığı bir zaman dilimini hatırlamaları; bu süreçte affettiğinde neler düşünüp neler hissettiklerini yazmaları istenir. Daha sonra çiftlerden, geçmişte affedildiği bir durumda yaşadıkları mutluluk ve memnuniyet hissi hatırlamaları istenir ve eşlerine mektup yazmaları istenir (Gordon, Baucom, Snyder, 2000).

“Evlilik ilişkisinde de her zaman güzel yaşantılar geçiremeyiz ancak olumsuz yaşantılarımızı da tıpkı olumlu yaşantılarımız olduğu gibi bir parçamız olarak kabul edebilmeliyiz. Eşimizin ve çevremizde bulunan kişilerin yaptığı hataları affedebilme cesaretinde bulunduğumuzda yeni yaşantılarımıza yer kalacak. Beynimiz rahatlayacak. Anı yaşamanız daha kolay olacaktır.” (Gordon, Baucom, Snyder, 2000).

- 3.Grup üyeleriyle kendini bağışlamayı arttırmaya yönelik alıştırma yapılır. Çiftlere kırmızı-turuncu-yeşil olmak üzere üç renkten oluşan boş kağıtlar dağıtılır ve çiftler kâğıdın kırmızı kısmına evliliklerinde kendilerine dair hoşlanmadıkları özellikleri yazmaları istenir. Bu adım bittikten sonra ise turuncu kağıda, kâğıdın kırmızı kısmına yazmış oldukları özelliklerin hangilerinin aile üyeleri ve sevdikleri kişilerle benzer olduğunu yazmaları istenir. Yeşil kağıda ise kendilerine, ilişkilerine ve hatalarına dair affettikleri yönünde mektup yazmaları istenir ve tüm içtenliği ile kendilerini kabul etmeleri istenir (Demir, 2015).

“Affetme ya da affedilme sonucunda bireyler inanılmaz bir sakinlik ve huzur hisseder. Çünkü başkaları ve özellikle kendimizle yaşadığımız çatışmalar bizi tedirgin, sıkışmış ve hayattan memnun olmama gibi duygu durumlarına sokar. Kendimizi ve eşimizi hatalarıyla kabul etme ve hata yapmanın insanoğlunun normal bir parçası olduğunu kabul etme düşüncesi omuzlarımızda

taşıdığımız ağır yükü yere bırakma ve karmaşık zihin dünyamıza elveda deme imkanı sunar.” şeklinde açıklama yapılır (Adam Karpuz, 2019).

5. Grup üyelerine eşlerine minnettar hissettiği durumları keşfetmelerine yönelik şu yönerge verilir:

“Şimdi sizden gözlerinizi kapatmanızı ve rahat bir pozisyonda sandalyenize oturmanızı istiyorum. Derin bir nefes alın. Kendinize odaklanın. Geçmişte yaşadığınız bir zor durumdan birini aklınızı getirmenizi istiyorum. Olay nasıl gerçekleşti ve sizi nasıl etkiledi? Eşiniz size bu durum ile başa çıkabilmeniz için nasıl bir rol oynadı? Size karşı olan davranışları nasıldı? Minnettar olduğunuz ve daha kolay başa çıkmanızı sağlayacak durumlar nelerdi? Lütfen hepsini hazır olup gözlerinizi açtığınızda not etmenizi istiyorum (Ek-19). Eşinize karşı minnettar olduğunuz davranışlarını yazdıktan sonra eşinize karşı iyi dileklerde bulunmanızı ve bunu ifade etmenizi istiyorum. Hazır hissettiğinizde başlayabilirsiniz.” (Parnell, 2015).

Ev Ödevi: Bir hafta boyunca eşinizin ve sizin birbirinize ve etrafa karşı yaptığınız nazik ve cömert davranışları not etmenizi istiyorum (Ek-20).

6. Grup üyelerinin paylaşımları sona erdikten sonra bilgilendirme yapılır, ev ödevi verilir ve özet yapılarak oturum sonlandırılır.

3.8.9. kuzuncu Oturum: Evlilik İlişkisinde Öz Şefkat Geliştirme

Amaç:

1. Grup üyelerinin kendilerine şefkat göstermesi,
2. Çiftlerin birbirlerine şefkat göstermesi amaçlanır.

Kazanım:

1. Grup üyeleri kendilerine şefkat gösterir.
2. Çiftler birbirlerine şefkat gösterir.

Süreç:

1. Bu oturumda çiftlerin kendi zor deneyimlerine ve eşlerine karşı şefkatli bir bakış açısıyla bakabilmeleri konusunda farkındalık geliştirmeleri amaçlanmıştır. Oturuma, ev ödevleri üzerinde paylaşımlar yapılarak başlanır. Ardından üyelerin duygu durumu gözden geçirilerek sürece devam edilir. Bunun için üyelere “Şu anki duygu durumunuzu bir hava durumuna benzetseniz bu ne olurdu?” diye sorulur. Ardından bir takım alıştırmalar soruları sorulur.

***Geçmişte..**

- Siz büyürken ailenizde şefkat ve sevgi gösterilmesi nasıldı?
- Ne zaman şefkat dolu hissederdiniz?
- Şefkat dolu olduğunuzda neler yaptınız?
- Aileniz şefkat dolu olduğunda nasıl davranırdı?
- Ebeveynleriniz sizi sevdiklerini nasıl gösterirlerdi?

***Şimdi...**

- Şu anda şefkat dolu olmak ve sevginizi ifade etmek nasıl bir şey?
- Ne zaman şefkat dolu hissedersiniz?
- Şefkatli ve sevgi dolu olduğunuzu dışarıdan nasıl anlarız?
- Kime karşı şefkat dolusunuz? Kim size karşı şefkat dolu?
- Yakın zamanda şefkat dolu hissettiğiniz bir anı anlatabilir misiniz?
- Eşinize şefkatli yaklaştığınızda nasıl tepki veriyor?

***Eşiniz...**

- Eşiniz şefkat ve sevgi dolu olduğunda nasıldı?
- Eşiniz sizi sevdiğini nasıl gösterir?
- Eşinizin sevgisine, şefkatine karşı sizin duygularınız ve düşünceleriniz nelerdir?
- Yakın geçmiş zamanda eşinizin şefkat dolu olduğu bir zaman örnek verebilir misiniz? Ne oldu? Kim ne söyledi ne yaptı?

*Sorular, araştırmacı tarafından uyarlanmıştır.

2.Çalışma sorularının ardından Şefkat Molası etkinliği yapılır (Ek-21). Şefkat Molası (Neff, Germer, 2017) çalışması, çiftlerin olumsuz duygular hissettiği ve mücadele etmekte zorlandığı olaylar karşısında kendilerine anlayışlı ve şefkatli bir şekilde yaklaşmaları amacıyla yapılır. Bu çalışma sırasında çiftlerin rahatlamaları açısından klasik bir müzik kullanılabilir. Şefkat Molası egzersizi uygulandıktan sonra gönüllü çiftler tarafından paylaşım yapılır.

3. Ardından şefkat meditasyonu (loving kindness meditation) yapılır (Ek-22). Bu uygulama, bireyin kendisine ve eşlerine karşı olumlu duygular geliştirmesine yardımcı olur ve başkalarını koşulsuz olarak tüm yönleriyle kucaklamasını sağlar. Bu uygulama, bireyin zihinsel alışkanlıklarını ve kendi yargılarını kırmasına yardımcı olarak zihnin geçmişteki ve gelecekteki baskılardan rahatlamasına imkân sağlar (Brantley, Hanauer, 2008; Davich, 2014).

4. Şefkat Meditasyonundan sonra hem grup üyelerinin hem de eşlerinin hayatlarını tıpkı “zaman tüneli” (Ek- 23) gibi gözden geçirmeleri ve kendilerine ve birbirlerine şefkatli davranmaları için bir çalışma yapılır (Athey, 2015). Grup üyeleri ile süreç değerlendirmesi yapıldıktan sonra ev ödevi anlatılır. Özet yapıldıktan sonra oturum sonlandırılır.

Ev Ödevi: Aile bireylerine mektup

Eşlerin her birinin kendisi için önemini ve değerini fark etmesini sağlamak amaçlanmıştır.

Lider tarafından çiftlere “Günlük hayatın yoğunluğu yüzünden bazen aile üyelerimize bizim için ne kadar değerli ve önemli olduklarını söylemeye fırsatımız olmayabilir. Size şimdi farklı renklerde zarf ve kağıtlar dağıtacağm. Lütfen bu kâğıda, eşinizin hayatınızdaki yeri, önemi ve anlamı ile ilgili bir mektup yazınız.” yönergesi verilir.

3.8.10. nuncu Oturum: Sonlandırma

Amaç:

- 1.Grup sürecinin değerlendirilmesi
- 2.Çiftlerin grup sürecinde edindiği kazanımları gerçek yaşamda uygulamasına yönelik cesaretlendirme yapılması
- 3.Son testlerin uygulanması
- 4.Grubun vedalaşması

Kazanım:

- 1.Oturum süresince elde ettiği bilgileri uygular.
- 2.Grup sürecini değerlendirir.
- 3.Grup ile olumlu duygularla vedalaşır.

Süreç:

1. Sürece ev ödevinin değerlendirmesi ile başlanır. Ardından çiftlerin 10 haftayı değerlendirmeleri ve sevgi bombardımanı etkinliği yaparak katılımcı eşlerin olumlu duygularla ayrılmaları amaçlanır (Ek-24). Tüm oturumlar özetlenerek grup liderinin fark ettiği hususlar konuşulur. Grup sürecinin olumlu değişim ve gelişime olan etkisi üzerine gönüllü çiftler söz alarak duygu ve düşüncelerini ifade eder. Son testler doldurulur. İki ay sonra da izleme testi için bir araya geleceğimiz konusunda bilgilendirme yapılarak oturum sonlandırılır.

4. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde evli çiftlerde kişilerarası bilinçli farkındalık temelli grupla psikolojik danışma programının etkililiğini test etmek amacıyla elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Buna göre, ilk olarak deney ve kontrol grubundan elde edilen ön test ve son test puanları karşılaştırılmıştır. Ardından deney grubuna ve kontrol grubuna ait ön-test, son-test ve izleme testi ölçümleri kendi içinde karşılaştırılmıştır. Böylece evli çiftlerde kişilerarası bilinçli farkındalık temelli grupla psikolojik danışma programının etkililiği evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık ve evlilik uyumu puanları değerlendirilerek tespit edilmiştir.

4.1. Deney ve Kontrol Grubundaki Evli Çiftlerin Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Puanlarının Ön Test ve Son Test Açısından Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Deney ve kontrol gruplarından alınan kişilerarası bilinçli farkındalık ön test ve son test puanlarını karşılaştırmak amacıyla Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Ortaya çıkan bulgular, Tablo 3’de sunulmuştur.

Tablo 3: Deney Grubundaki ve Kontrol Grubundaki Evli Çiftlerin Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Ön Test ve Son Test Puanlarının Karşılaştırılması

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum sıra$	U	z	p
Ön Test	Deney	16	14.91	238.50	102.500	-.970	.33
	Kontrol	16	18.09	289.50			
Son Test	Deney	16	24.31	389.00	3.000	-4.723	.00
	Kontrol	16	8.69	139.00			

p<0,05

Tablo 3’de görüldüğü üzere, deney grubunda ve kontrol grubunda yer alan evli çiftlerin kişilerarası bilinçli farkındalık ön test (U= 102.500, Z= -.970, $p>.05$) puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmazken; kişilerarası bilinçli farkındalık son test puanları arasında deney grubunun lehine anlamlı farklılık bulunmaktadır (U= 3.000, Z= -4.723, $p<.01$). Sonuç olarak, uygulama öncesinde

deney ve kontrol grubunda yer alan evli çiftlerin kişilerarası bilinçli farkındalık puanları farklılık göstermemiştir. Uygulama sonrasında ise deney grubunda yer alan evli çiftlerin kişilerarası bilinçli farkındalık puanları artmaktadır.

4.2. Deney ve Kontrol Grubundaki Evli Çiftlerin Evlilik Uyumu Puanlarının Ön Test ve Son Test Açısından Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Deney ve kontrol gruplarından alınan evlilik uyumu ön test ve son test puanlarını karşılaştırmak amacıyla Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Ortaya çıkan bulgular, Tablo 4’de sunulmuştur.

Tablo 4: Deney Grubundaki ve Kontrol Grubundaki Evli Çiftlerin Evlilik Uyumu Ön Test ve Son Test Puanlarının Karşılaştırılması

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum sıra$	U	z	p
Ön Test	Deney	16	16.72	267.50	124.500	-.133	.894
	Kontrol	16	16.28	260.50			
Son Test	Deney	16	24.50	392.00	.000	-4.829	.00
	Kontrol	16	8.50	136.00			

p<0,05

Tablo 4’de görüldüğü gibi, deney grubunda ve kontrol grubunda yer alan evli çiftlerin evlilik uyumu ön test (U= 124.500, z= -.133, $p>.05$) puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmazken; evlilik uyumu son test puanları (U= .000, z= -4.829, $p<.01$) arasında deney grubunun lehine olmak üzere istatistiksel olarak farklılıklar göstermektedir. Sonuç olarak, program öncesinde deney ve kontrol grubunda yer alan evli çiftlerin evlilik uyumu puanları birbirlerine yakındır. Uygulama sonrasında ise deney grubunda yer alan evli çiftlerin evlilik uyumu puanları artarken kontrol grubundaki evli çiftlerin evlilik uyumu puanları azalmıştır.

4.3. Deney ve Kontrol Grubundaki Evli Çiftlerin Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Puanlarının Ön Test-Son Test, Ön Test-İzleme Testi ve Son Test-İzleme Testi Açısından Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Bu bölümde deney ve kontrol grubunda yer alan evli çiftlerin kişilerarası bilinçli farkındalık ön test, son test ve izleme testi puanları karşılaştırılmıştır. Öncelikle deney grubunda yapılan ön test, son test ve izleme testi olmak üzere üç ölçüm arasında

farklılık olup olmadığı Friedman Testi ile incelenmiş ve ölçümler arasında farklılık çıkması durumunda Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi kullanılarak hangi ölçümler arasında farklılık olduğu ele alınmıştır. Bununla birlikte kontrol grubunda yapılan ön test ve son test olmak üzere iki ölçüm arasında farklılık olup olmadığı Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile incelenmiştir. Tablo 5’te deney grubu bilinçli farkındalık ön test, son test ve izleme testi ölçümlerinin karşılaştırılmasına yönelik Friedman Testi sonuçları, Tablo 7’de kontrol grubu bilinçli farkındalık ön test ve son test ölçümlerinin karşılaştırılmasına yönelik Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi yer almaktadır.

Tablo 5: Deney Grubundaki Evli Çiftlerin Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Analiz Sonuçları

	Puanlar	n	$\bar{x}_{sıra}$	χ^2	Sd	P
Bilinçli Farkındalık	Ön Test	16	1.00			
	Son Test	16	2.59	27.263	2	.00
	İzleme Testi	16	2.41			

p<0,05

Tablo 5’te görüldüğü üzere, deney grubunun kişilerarası bilinçli farkındalık ön test, son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($\chi^2=27.263$; $p<.05$). Hangi ölçümler arasında farklılık olup olmadığı belirlemek adına uygulanan Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları Tablo 6’te sunulmuştur.

Tablo 6: Deney Grubundaki Evli Çiftlerin Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Puanlarının Ön Test-Son Test-İzleme Testi Ölçümlerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Analiz Sonuçları

Karşılaştırılan Puanlar	Gruplar	n	$\bar{x}_{sıra}$	Σ	Z	P
Ön Test-Son Test	Azalanlar	0	.00	.00		
	Artanlar	16	8.50	136.00	-3.522	.00
	Eşit	0				
Ön Test-İzleme Testi	Azalanlar	0	.00	.00		
	Artanlar	16	8.50	136.00	-3.521	.00
	Eşit	0				
Son Test-İzleme Testi	Azalanlar	6	4.67	28.00		
	Artanlar	3	5.67	17.00	-.666	.50
	Eşit	7				

p<0,05

Tablo 6’da görüldüğü gibi, deney grubunda yer alan evli çiftlerin kişilerarası bilinçli farkındalık ön test-son test ($z=-3.522, p<.05$) ve ön test-izleme testi ($z=-3.521, p<.05$) puanları arasından anlamlı farklılık bulunmaktadır. Yine Tablo 6’da son test-izleme testi ($z=-.666, p>.05$) puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Sonuç olarak deney grubundaki evli çiftlerin kişilerarası bilinçli farkındalık son test ve izleme testi puanları ön test puanlarına göre anlamlı düzeyde artmaktadır. Tablo 7’de ise kontrol grubunda yer alan evli çiftlerin bilinçli farkındalık ön test ve son test ölçümlerinin karşılaştırılmasına yönelik Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi yer almaktadır.

Tablo 7: Kontrol Grubunda Yer Alan Evli Çiftlerin Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Ön Test ve Son Test Puanlarına İlişkin Analiz Sonuçları

Karşılaştırılan Puanlar n	Gruplar	$\bar{x}_{sıra}$	Σ	Z	P
Ön Test-Son Test	Azalanlar	2	2.25	.816	.414
	Artanlar	1	1.50		
	Eşit	13			

Tablo 7’de görüldüğü üzere, kontrol grubunda yer alan evli çiftlerin kişilerarası bilinçli farkındalık ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($z= .816, p>.05$). Sonuç olarak, kontrol grubunda yer alan evli çiftlerin kişilerarası bilinçli farkındalık ön test ve son test puanları arasında bir farklılık bulunmamaktadır.

4.4. Deney ve Kontrol Grubundaki Evli Çiftlerin Evlilik Uyumu Puanlarının Ön Test-Son Test, Ön Test-İzleme Testi ve Son Test-İzleme Testi Açısından Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Bu bölümde deney ve kontrol grubundan elde edilen evlilik uyumu ön test, son test ve izleme testi puanlarının grup içi karşılaştırılması sonucu ulaşılan bulgulara yer verilmiştir. Bu bağlamda deney grubunda yapılan ön test, son test ve izleme testi olmak üzere üç ölçüm arasında farklılık olup olmadığı Friedman Testi ile incelenmiş ve ölçümler arasında farklılık çıkması durumunda Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi kullanılarak hangi ölçümler arasında farklılık olduğu ele alınmıştır. Bununla birlikte kontrol grubunda yapılan ön test ve son test olmak üzere iki ölçüm arasında farklılık olup olmadığı Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile incelenmiştir. Tablo 8’de deney grubu

evlilik uyumu ön test, son test ve izleme testi ölçümlerinin karşılaştırılmasına yönelik Friedman Testi sonuçları, Tablo 10’da kontrol grubu bilinçli farkındalık ön test ve son test ölçümlerinin karşılaştırılmasına yönelik Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi yer almaktadır.

Tablo 8: Deney Grubundaki Evli Çiftlerin Evlilik Uyumu Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Analiz Sonuçları

	Puanlar	N	$\bar{x}_{sıra}$	χ^2	Sd	P
Evlilik Uyumu	Ön Test	16	1.00			
	Son Test	16	2.44	28.593	2	.00
	İzleme Testi	16	2.56			

p<0,05

Tablo 8’de görüldüğü üzere, deney grubunun evlilik uyumu ön test, son test ve izleme testi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($\chi^2=28.593$; $p<.05$). Hangi ölçümler arasında farklılık olup olmadığı belirlemek adına uygulanan Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları Tablo 9’da sunulmuştur.

Tablo 9: Deney Grubundaki Evli Çiftlerin Evlilik Uyumu Puanlarının Ön Test-Son Test-İzleme Testi Ölçümlerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Analiz Sonuçları

Karşılaştırılan Puanlar	Gruplar	n	$\bar{x}_{sıra}$	Σ	Z	P
Ön Test-Son Test	Azalanlar	0	.00	.00		
	Artanlar	16	8.50	136.00	-3.524	.00
	Eşit	0				
Ön Test-İzleme Testi	Azalanlar	0	.00	.00		
	Artanlar	16	8.50	136.00	-3.524	.00
	Eşit	0				
Son Test-İzleme Testi	Azalanlar	2	3.50	28.00		
	Artanlar	4	3.50	17.00	-.816	.414
	Eşit	10				

p<0,05

Tablo 9’da görüldüğü üzere, deney grubunda yer alan evli çiftlerin evlilik uyumu ön test-son test ($z=-3.524$, $p<.05$), ön test-izleme testi ($z=-3.524$, $p<.05$) anlamlı farklılık olduğu görülürken, son test-izleme testi ($z=-.816$, $p>.05$) puanları arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir. Sonuç olarak deney grubundaki evli çiftlerin evlilik uyumu son test ve izleme testi puanları ön test puanlarına göre daha yüksektir. Bununla birlikte evli çiftlerin evlilik uyumu son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı farklılık görülmemektedir. Tablo 10’da ise kontrol grubunda yer alan evli çiftlerin evlilik uyumu ön test ve son test ölçümlerinin karşılaştırılmasına yönelik Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi yer almaktadır.

Tablo 10: Kontrol Grubunda Yer Alan Evli Çiftlerin Evlilik Uyumu Ön Test ve Son Test Puanlarına İlişkin Analiz Sonuçları

Karşılaştırılan Puanlar	Gruplar	N	$\bar{x}_{sıra}$	Σ	Z	P
Ön Test-Son Test	Azalanlar	7	5.86	41.00	-.731	.465
	Artanlar	4	6.25	25.00		
	Eşit	5				

Tablo 10’da görüldüğü üzere, kontrol grubunda yer alan evli çiftlerin evlilik uyumu ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($z= -.731$, $p>.05$). Sonuç olarak, kontrol grubunda yer alan evli çiftlerin evlilik ön test ve son test puanları değişmemektedir.

5. TARTIŞMA VE YORUM

Bu araştırmada, kişilerarası bilinçli farkındalık temelli grupla psikolojik danışma programının evli çiftlerde kişilerarası bilinçli farkındalık ve evlilik uyumu düzeylerine etkisi incelenmiştir. Araştırmanın bu bölümünde deney ve kontrol gruplarında yer alan çiftlerin; evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık ve evlilik uyumu ölçeği ön test, son-test ve izleme testi puanlarına uygulanan istatistiksel analizlerden elde edilen bulgular, araştırmanın temel denenceleri ve ilgili literatür çerçevesinde aşağıda tartışılmıştır.

5.1. Evlilikte Bilinçli Farkındalık Değişkenine İlişkin Tartışma ve Yorum

Bu çalışmada, evlilikte bilinçli farkındalık ölçeğine ait ilk denence “Deney grubundaki evli çiftler ile kontrol grubundaki evli çiftlerin evlilikte bilinçli farkındalık ön-test puan ortalamaları açısından anlamlı bir farklılık yoktur; son testte ise deney grubunun lehine bir farklılık vardır.” olarak belirlenmiştir. İkinci denence ise “Deney grubundaki evli çiftlerin evlilikte bilinçli farkındalık ön test-son test ve ön test-izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık varken son test-izleme testi açısından karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılık yoktur. Kontrol grubundaki evli çiftlerin evlilikte bilinçli farkındalık puan ortalamaları ön test-son test açısından karşılaştırıldığında bu ölçümler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur.” şeklinde ifade edilmiştir. Araştırmada elde edilen bulgular, evlilikte bilinçli farkındalık denencelerini doğrular niteliktedir.

Bu çalışmada evlilikte bilinçli farkındalık değişkenine yönelik elde edilen bulgulara göre, deney ve kontrol gruplarının evlilikte bilinçli farkındalık ölçeğinden aldıkları öntest puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Dolayısıyla deney öncesinde deney ve kontrol grubunun evlilikte bilinçli farkındalık puanları açısından benzer özelliklere sahip olduğu söylenebilir. On hafta süren çiftlerde evlilikte bilinçli farkındalık temelli grupla psikolojik danışma uygulamasının sonunda alınan son-test ölçümleri incelendiğinde, deney grubunun lehine bir farklılık vardır. Yine benzer şekilde deney grubunun ön-test, son-test ve izleme testinden aldıkları puanlar incelendiğinde, son-test ve izleme puanlarının ön-test puan ortalamalarının

anlamalı düzeyde yüksek olduğu ancak son test-izleme testi açısından karşılaştırıldığında anlamalı bir farklılık olmadığı ortaya çıkmıştır. Kontrol grubunda ise evli çiftlerin evlilikte bilinçli farkındalık puanları, ön test-son test puan ortalamaları arasında anlamalı farklılık olmadığı görülmüştür. Sonuç olarak kişilerarası bilinçli farkındalık temelli grupla psikolojik danışma uygulaması, evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık düzeylerini arttırmada etkili olduğu anlaşılmıştır.

Alanyazın incelendiğinde, evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık kavramı yeni kazandırılan bir kavramdır. Dolayısıyla evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık kavramına ait bileşenler göz önünde bulundurularak hazırlanmış deneysel programa rastlanmamıştır. Bu nedenle evlilikte bilinçli farkındalık kavramıyla ilgili yapılan betimsel araştırmalar incelenerek araştırmadan elde edilen bulgular tartışılmıştır. Evlilikte bilinçli farkındalık kavramıyla ilgili olarak yapılan çalışmaların oldukça sınırlı olduğu görülmektedir (Erus, 2019; Deniz, Erus, Batum, 2020; Deniz, Batum, Erus, 2019; Batum, 2020; Sipahi, 2020). Erus (2019) yaptığı çalışmada evlilik ilişkisinde bilinçli farkındalık ile bilinçli farkındalık, duygusal zekâ, evlilik uyumu ve öznel iyi oluş arasında pozitif yönde anlamalı ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Benzer bir şekilde Deniz, Erus, Batum (2020) evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın evlilik doyumunu yordadığı sonucuna ulaşmıştır. Bir diğer çalışmada, evlilik ilişkisinde kişilerarası bilinçli farkındalık düzeyi yükseldikçe evli bireylerin duygu düzenleme güçlüklerinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır (Deniz, Batum, Erus, 2019). Batum (2020) tarafından yapılan araştırmada, ebeveyn tutumu demokratik ve ilgili olan grubun evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık puanlarının daha yüksek olduğunu ve kişilik özellikleri ve öz anlayışın evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığı anlamalı düzeyde yordadığı görülmüştür. Sipahi (2020) tarafından yapılan araştırmada ise evlilikte bilinçli farkındalık ile evlilik yaşam doyumunu arasında pozitif yönde anlamalı ilişki bulunmuştur. İlişkisel otantikliğin kişilerarası bilinçli farkındalığı anlamalı şekilde yordamadığı saptanmıştır. Bununla birlikte Pratcher ve diğ. (2019) romantik ilişkisi olan üniversite öğrencilerinin kişilerarası bilinçli farkındalık ve ilişki doyumunu arasındaki ilişkileri incelemiş ve araştırma sonucunda kişilerarası bilinçli farkındalık ile ilişki doyumunu arasında pozitif yönde anlamalı ilişki bulunmuştur. Bu çalışmaların sonuçlarından hareketle, evlilikte bilinçli farkındalık düzeyleri yüksek olan evli bireylerin, evlilik uyum ve evlilikte yaşam doyumlarının yüksek olduğunu söylemek mümkündür.

İlgili literatür incelendiğinde, bilinçli farkındalık kavramına ait deneysel çalışmalara ulaşılmıştır (Carson ve diğ., 2004; Gambrel, Piercy, 2015a; Gillespie ve diğ., 2015). Carson ve diğ. (2004) tarafından “MBSR temelli bilinçli farkındalık programı” eşlere uygulanmış ve eşlerin ilişkilerinde daha fazla etkileşime geçtikleri, evliliklerinde iyi oluş düzeylerinin arttığı, stresle başa çıkma becerilerinin arttığı ortaya çıkmıştır. Gambrel, Piercy (2015b) de ilk bebeklerini bekleyen çiftler için bilinçli farkındalık ebeveynliğe geçiş programını geliştirmiştir. Bu program, etkileşim halindeyken eşinin bakış açısını görme, iletişim esnasında anda olma, duyguları kontrol edebilme ve ifade edebilme, çatışma çözme konularını içermektedir. Uygulama sonunda eşlerin birbirlerini daha iyi anladıkları, etkili iletişime geçebildikleri ve ilişki doyum düzeylerinin daha da arttığı bulunmuştur. Bu çalışmalara göre bilinçli farkındalık düzeyleri yüksel olan evli bireylerin, ilişki ve evlilikten duydukları memnuniyet düzeyinin arttığı görülmektedir. Gillespie ve diğ., (2015) tarafından yapılan MBSR programına katılan evli bireylerin eşlerine yönelik olumlu duygu ve düşüncelerinin arttığı ve eşlerin birbirlerine karşı davranışlarının daha kontrollü olduğu görülmekle birlikte olumlu davranış değişikliği tam anlamıyla sağlanamadığı ve iletişim problemlerinin tam olarak çözülemediği belirtilmiştir. Duncan, Coatsworth, Greenberg (2009) içsel bilinçli farkındalık kavramı baz alınarak hazırlanan MBSR programının bireylerin kendi iç dünyasında yaşadığı gergin ve stresli duygu durumundan uzak kalabilme, sakin olma, şimdi ve burada’yı yaşama, an’ın farkında olma gibi amaçlar doğrultusunda hazırlandığı ve her bireyin kendi iç dünyasına yönelik bir gelişme söz konusu olduğu için sosyal etkileşim ve eşler arasındaki iletişim becerilerini sağlama konusunda tek başına yeterli olmadığını ifade etmektedir. İlişkilerde, içsel bilinçli farkındalık kavramı tek başına yeterli olmadığı bilgisinden yola çıkarak bu çalışmada çiftlerde kişilerarası bilinçli farkındalık düzeyini artırmak amaçlanmıştır. Kişilerarası bilinçli farkındalık, iletişim halinde olduğun kişiyi yargılamadan dinleyebilme, yaşadığı duygu ve düşünceleri anlayabilme ve kabullenici bir tutum sergileyebilme ve kendisine ait duyguları regüle edebilme anlamına gelmektedir (Frank, Jennings, Greenberg, 2016). Pratscher ve diğ. (2018) kişilerarası bilinçli farkındalık kavramının evli çiftlerde ve romantik ilişkilerde sağlıklı biçimde sürdürülebilmesi için temel bir unsur olduğu belirtmektedir. Dolayısıyla kişilerarası bilinçli farkındalık ile evli bireylerin birbirlerinin dikkatle dinlemesi, duyguları anlayıp; bunu uygun şekilde ifade etmesi, duygu ve düşüncelerine karşı kabule dayalı bir tutumla yaklaşması; yaşanan problemlerde duygularını düzenleyip,

tepkiselliklerini orantılı bir şekilde göstermeleri aralarındaki yakınlık hissini arttırarak ilişkilerinin sağlıklı biçimde sürdürülmesinde katkı sağladığı söylenebilir.

5.2. Evlilik Uyumu Değişkenine İlişkin Tartışma ve Yorum

Bu araştırmada evlilik uyumu kavramına ait ilk denence “Deney grubundaki evli çiftler ile kontrol grubundaki evli çiftlerin evlilik uyumu ön-test puan ortalamaları açısından anlamlı bir farklılık yoktur; son testte ise deney grubunun lehine bir farklılık vardır.” olarak belirlenmiştir. Araştırmanın evlilik uyumuna ait ilk denencesine ait bulgulara göre, deney grubunda ve kontrol grubunda yer alan evli çiftlerin evlilik uyumu ön test puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmazken; evlilik uyumu son test puan ortalamaları arasında deney grubunun lehine olmak üzere istatistiksel olarak farklılıklar göstermektedir. Sonuç olarak, program öncesinde deney ve kontrol grubunda yer alan evli çiftlerin evlilik uyumu puanları birbirlerine yakındır. Uygulama sonrasında ise deney grubunda yer alan evli çiftlerin evlilik uyumu puanları artarken kontrol grubundaki evli çiftlerin evlilik uyumu puanları azalmıştır. Elde edilen bu sonuca göre, evlilikte bilinçli farkındalık temelli grupla psikolojik danışma programı, çiftlerin evlilik uyum düzeylerinin artmasında etkili olmuştur. Bununla birlikte kontrol grubundaki evli çiftlerin son test evlilik uyumu puanlarının azalmasının olası nedeni olarak, içinde bulunduğumuz ve tüm dünyayı etkisi altına alan Covid-19 salgın sürecinin yoğun etkisinin psikolojik ve toplumsal açıdan bireylerde derin yaralar açması nedeniyle çok farklı faktörlerden etkilenen evlilik uyum düzeylerini düşürebileceğinden ve aile içinde çeşitli stres unsurlarının yaşanabileceğinden kaynaklı olabileceği söylenebilir.

İkinci denence ise “deney grubundaki evli çiftlerin evlilik uyumu ön test-son test ve ön test-izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık varken son test-izleme testi açısından karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Kontrol grubundaki evli çiftlerin evlilik uyumu puan ortalamaları ön test-son test açısından karşılaştırıldığında bu ölçümler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur.” şeklinde ifade edilmiştir. Araştırmanın evlilik uyumu değişkeninin ikinci denencesine ait bulgulara göre, araştırmanın deney grubunda yer alan evli çiftlerin evlilik uyumu ön test-son test, ön test-izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık olduğu görülürken, son test-izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir. Sonuç olarak deney grubundaki evli çiftlerin evlilik

uyumu son test ve izleme testi puanları ön test puanlarına göre daha yüksektir. Bununla birlikte evli çiftlerin evlilik uyumu son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı farklılık görülmemektedir. Araştırmanın evlilik uyumu değişkeninin ikinci denencesine ait bir diğer bulguya göre, kontrol grubunda yer alan evli çiftlerin evlilik uyumu ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Sonuç olarak, kontrol grubunda yer alan evli çiftlerin evlilik ön test ve son test puanları değişmemektedir. Tüm bu sonuçlar ışığında, evlilikte bilinçli farkındalık kavramına yönelik hazırlanan bu program, grupla psikolojik danışmaya katılan çiftlerin evlilik uyum düzeylerinin artmasında etkili olduğunu söylemek mümkündür.

Evlilik uyumu kavramı, araştırmacılar tarafından oldukça ilgi gören ve sıklıkta üzerinde çalışan konular arasında yer almaktadır. Ancak yapılan çalışmalar incelendiğinde çoğunlukla betimsel ve nicel türde oldukları göze çarpmaktadır. İlgili alanyazın incelendiğinde, Türkiye’de evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık kavramı Erus (2019) tarafından yeni kazandırılmış bir kavram olduğu için evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık yönelimli henüz deneysel bir çalışma mevcut değildir. Ancak farklı türde yaklaşımlara dayalı evlilik uyumuna yönelik çiftler ile yapılan deneysel çalışmalar mevcuttur (Güven, 2017; Baygöl, 2015; Kalkan, 2002; Kahraman, 2011; Sardoğan, Karahan, 2005; Kalkan, Ersanlı, 2008). Adı geçen çalışmaları detaylı inceleyecek olursak, imago yaklaşımına dayalı grupla psikolojik danışma programı çiftlerin evlilik doyumunu ve uyumunu artırmada etkilidir (Güven, 2017). Çözüm odaklı-kısa süreli aile danışmanlığı kuramına dayalı olarak geliştirilen evlilik danışmanlığı programının, çiftlerin evlilik uyum puanlarını arttırdığı görülmüştür (Baygöl, 2015). Kalkan (2002) evlilik ilişkisini geliştirme programının evlilik uyum düzeylerini anlamlı düzeyde artış olduğu sonucuna ulaşmıştır. Kahraman (2011) da benzer şekilde aile eğitim programının evli kadınlarda evlilik uyumunu arttırdığı sonucuna ulaşmıştır. Sardoğan, Karahan (2005) İnsan İlişkileri Beceri Eğitimi Programı’nın evli çiftlerde evlilikte uyum sürecinde etkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. “Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım Dayalı Evlilik İlişkisini Geliştirme Programının Evli Bireylerin Evlilik Uyumuna Etkisi” adlı çalışmayı yapan Kalkan, Ersanlı (2008) programa katılan bireylerin, programa katılmayanlara göre evlilik uyumu son-test puanlarının daha yüksek olduğu belirtmektedir. Yurt dışında da çiftlerin evlilik uyumuna yönelik deneysel çalışmalara da rastlanmıştır (Dondeneau, Johnson, 1994;

Worthington ve diğ., 1997; Ampuero, 2014; Hajhosseini, Zandi, Saninejad, 2017; Tahan ve diğ., 2020). Dondeneau, Johnson (1994) tarafından duygu odaklı terapi ve bilişsel evlilik terapisi hazırlanmış ve program sonunda çiftlerin güven, uyum ve yakınlık düzeyleri önemli düzeyde artmıştır. Worthington ve diğ., (1997) benzer şekilde program sonunda ilişki niteliği ve evlilik doyumlarının arttığını bulgulamıştır. Kültür temelli grup terapi programı hazırlayan Ampuero (2014) Latin çiftlerle çalışmış ve program sonunda çift uyumları artmıştır. Hajhosseini, Zandi, Saninejad (2017) tarafından yapılan psikoeğitim programı, hamile kadınların evlilik uyumlarının yükselmesine katkıda bulunmuştur. Tahan ve diğ. (2020) cinsel işlev bozukluğu yaşayan İranlı çiftlerin evlilik uyumu ve doyum düzeylerini arttırmaya yönelik hazırladıkları psikoeğitim programının etkili olduğunu ortaya koymuştur.

İlgili alanyazın incelendiğinde bilinçli farkındalığın evlilik uyumu kavramı ile yapılan betimsel çalışmalarda pozitif yönde ilişkisinin olduğu (Erus, 2019; Sipahi, 2020; Burpee, Langer, 2005; Deniz, 2017; Lenger ve diğ., 2017; Parlar, Akgün, 2018; Wachs, Cordova, 2007), romantik ilişkisi olan genç yetişkinlere yönelik yapılan araştırmalarda da bilinçli farkındalık ve çift uyumu düzeyleri arasında ilişki olduğu saptanmıştır (Saticı, 2018; Barnes ve diğ., 2007; Khaddouma ve diğ., 2015). Sonuç olarak, bilinçli farkındalık kavramının sağlıklı evlilik ilişkileri kurmak açısından önemli bir değişken olduğu söylenebilir (Burpee, Langer, 2005; Barnes ve diğ., 2007).

İçsel Bilinçli Farkındalık yönelimli evlilik uyumunu arttırmaya yönelik yapılan deneysel çalışmalar mevcuttur (Forouzesh Yekta ve diğ., 2018; Kappen, Karremans, Burk, 2019; Shargy ve diğ., 2016; Rajabi, Sotodeh, 2012; Sarbandi, 2014; Moghadam, Kazerooni, 2017; Ismaeilzadeh, Akbari, 2020). Bu çalışmaların içeriği incelendiğinde, evli bireylerin kendine ait yaşamlarına yönelik farkında olma ve evlilik uyumunu arttırabilme düşüncesini ve etkinliklerini barındırdığı görülmektedir. Benzer şekilde bilinçli farkındalık kavramı temel alınarak oluşturulan MBSR programı, nefes ve gevşeme egzersizlerinin de içinde bulunduğu meditasyon çalışmalarını içermekle birlikte kendine yönelik bireysel farkındalığının ve duygu-düşüncelerinin geliştirilmesi amaçlanmaktadır (Kabatt-Zinn, 2005). Bu nedenle eşlerin katıldığı MBSR programlarının olumlu davranış değişikliği ve etkili iletişim becerileri geliştirme konusunda yeterli düzeyde olmadığı ve yaşanan çatışmaların devam ettiği görülmektedir (Gillespie ve diğ., 2015).

Evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın evlilik uyumu ile yapılan betimsel çalışmalarda ise evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık ile evlilik yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Bir diğer ifade ile bireylerin kişilerarası bilinçli farkındalık puanları arttıkça evlilik yaşam doyumu puanları artmaktadır (Sipahi, 2020; Erus, 2019; Pratscher ve diğ., 2019). Bununla birlikte kişilerarası bilinçli farkındalığın ebeveyn-çocuk, öğretmen- öğrenci ve arkadaş ilişkisi gibi ikili ilişkilerde iletişimi ve ilişki kalitesini arttırdığına yönelik çalışmalar da yer almaktadır (Duncan, 2007; McCaffrey, 2015; Frank, Jennings, Greenberg, 2016; Pratscher ve diğ., 2019).

Özetle, evlilik ile ilgili yapılan genel çalışmalarda, iletişim ve çatışma çözme becerilerinin kazandırılması, eşlerin affedici olması, birbirlerine merhametle yaklaşmaları eşler arasındaki problemleri etkili bir biçimde çözülmesini sağlayarak evlilik uyumlarını arttırdığı görülmektedir (Ebenuwa-Okoh, 2008; Soleimani ve diğ., 2015; Akgün ve Uluocak, 2010; Güven, 2005; Kodan Çetinkaya, 2018; Özen, 2006; Sardoğan ve Karahan, 2005; Woszidlo ve Segrin, 2013). Uyumlu evliliklerde eşlerin birbirine tepkisel davranmadan dinleyip sorunlarını konuşarak çözdükleri bilinmektedir (Şafak Öztürk, 2014). Kişilerarası bilinçli farkındalık, bireylerin iletişim esnasında ana odaklanması, konuştukları konuya odaklanıp anladığını karşı tarafa iletmesi ve tepkisel davranmadan etkin dinlemesi anlamına gelmektedir (Stahl, Goldstein, 2010). Dolayısıyla kişilerarası ilişkilerde bilinçli farkındalık, iletişimi ve etkileşimi (Bögels ve ark., 2010), ilişki kalitesini (Coatsworth ve diğ., 2010; Kohlenberg ve diğ., 2015) ve olumlu davranış geliştirme (Lippold ve diğ., 2015; Parent ve diğ. 2016) düzeylerini artırmaktadır. Evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık, evli bireylerin birbirine empatik, kontrollü ve yargılamadan davranması olarak tanımlanmaktadır (McGill ve diğ., 2016). Bir başka deyişle, kişinin eşiyle iletişim esnasında ortaya çıkan farkında olma halidir (Erus, 2019). Bu bilgilerden hareketle evlilikte bilinçli farkındalığın iletişim becerileri kazandırarak evlilik uyumunu artırıcı önemli bir değişken olduğu söylenebilir.

Bu araştırmada, kişilerarası bilinçli farkındalık kavramına dayalı evli çiftlerin evlilik uyum düzeylerini artırmayı amaçlayan grupla psikolojik danışma programı geliştirilip uygulanmıştır. Dolayısıyla deney grubu ile düzenlenen oturumlarda evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık kavramının temel görüş, ilke ve tekniklerinden yararlanılmıştır. Gerçekleştirilen grupla psikolojik danışma sonucunda, programın

etkili olduğu ortaya çıkmıştır. Bu programın verimli geçmesinin bir nedeni, oturumlar esnasında güven ortamı sağlanması, katılımcı çiftlerin saydam şekilde evliliklerine ve kendilerine dair yaşadıkları ve hissettikleri olumlu- olumsuz her şeyi danışma sürecine getirebilmeleri ve paylaşımda bulunabilmeleridir. Psikolojik danışman, çiftlerle ön görüşme yapmış ve programın detayları, ilke ve kuralları hakkında bilgilendirme yapmıştır. Böylelikle katılımcıların aklındaki soru işaretleri ve belirsizlik ortadan kalkmıştır. Çiftlerin bir arada danışmaya katılması da oldukça önemli bir ayrıntıdır. Bununla birlikte araştırmaya katılan çiftler birbirlerini karşı iyi bir dinleyici olmuş, yerinde geri bildirimler vermişlerdir. Grupla psikolojik danışma sürecinde sağlanan terapötik ortam, bu çalışmanın verimli geçmesine katkı sağladığı düşünülmektedir. Bu çalışmada, beceri geliştirmeye yönelik etkinlikler ve ev ödevi olarak verilen egzersizler de çiftlere uygulama fırsatı sunmuş ve süreçten en yüksek verimi alabilmek adına katkı sunmuştur. Böylece çiftler, oturum sürecinde öğrendiklerini uygulama ve pekiştirme imkanı bulmuştur. Oturum sonlarında verilen ev ödevlerinin bir faydası da, oturumlar arasında bağlantı kurabilmesi ve oturumlara hazır gelmesini sağlaması olarak söylenebilir. Grupla psikolojik danışma sürecinde, paylaşımlar arttıkça çiftlerin de evlilik uyum düzeylerinin de arttığı düşünülmektedir. İlgili alanyazında da evlilik uyumunu artırma ve geliştirme programlarının içeriği incelendiğinde, eşlerin yapıcı iletişim kurması, empati becerisinin geliştirilmesi, çatışma çözme konusunda kendini kontrol edebilmesi, olumlu davranış geliştirmesi, problemleri etkili şekilde çözebilmesi, öfke kontrolü ve boyun eğici davranışlardan kaçınarak demokratik aile koşullarının sağlanması ve duygu-düşüncelerin sağlıklı bir şekilde ifade edilebilmesi gibi konuların ele alındığı görülmekte ve bu çalışmaların evlilik uyumunu artırıcı nitelikte olduğu görülmektedir (Malkoç, 2001; Tutarel-Kışlak, Çubukça, 2002; Sardoğan, Karahan, 2005; Hacı, 2011; Şentürk, 2013).

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmanın sonuçları ve öneriler yer almaktadır.

6.1. Sonuç

Bu çalışmada, evli çiftlere yönelik hazırlanan ve uygulanan Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Temelli Grupla Psikolojik Danışma Programı'nın evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık ve evlilik uyumu üzerinden etkililiğinin deneysel olarak sınanması amaçlanmıştır.

Araştırmanın sonuçları aşağıda sıralanmıştır.

- Deney grubunda ve kontrol grubunda yer alan evli çiftlerin kişilerarası bilinçli farkındalık ön test puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.
- Deney grubunda ve kontrol grubunda yer alan evli çiftlerin kişilerarası bilinçli farkındalık son test puan ortalamaları arasında deney grubunun lehine olmak üzere istatistiksel olarak farklılık göstermektedir.
- Deney grubunda ve kontrol grubunda yer alan evli çiftlerin evlilik uyumu ön test puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.
- Deney grubunda ve kontrol grubunda yer alan evli çiftlerin evlilik uyumu son test puan ortalamaları arasında deney grubunun lehine olmak üzere istatistiksel olarak farklılık göstermektedir.
- Deney grubunun kişilerarası bilinçli farkındalık ön test, son test ve izleme testi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır.
- Deney grubunda yer alan evli çiftlerin kişilerarası bilinçli farkındalık ön test-son test ve ön test-izleme testi puan ortalamaları arasından anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Sonuç olarak deney grubundaki evli çiftlerin bilinçli farkındalık son test ve izleme testi puan ortalamaları ön test puanlarına göre

anlamli düzeyde artmaktadır. Son test-izleme testi puan ortalamaları arasında ise anlamli bir farklılık olmadığı görölmektedir.

- Kontrol grubunda yer alan evli çiftlerin kişilerarası bilinçli farkındalık ön test ve son test puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamli bir farklılık bulunmamaktadır.
- Deney grubunun evlilik uyumu ön test, son test ve izleme testi puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamli bir farklılık bulunmaktadır.
- Deney grubunda yer alan evli çiftlerin evlilik uyumu ön test-son test, ön test-izleme testi arasında anlamli farklılık olduğu görölmektedir. Sonuç olarak deney grubundaki evli çiftlerin evlilik uyumu son test ve izleme testi puan ortalamaları ön test puanlarına göre daha yüksektir. Bununla birlikte evli çiftlerin evlilik uyumu son test ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamli farklılık görölmemektedir.
- Kontrol grubunda yer alan evli çiftlerin evlilik uyumu ön test ve son test puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamli bir farklılık bulunmamaktadır.

6.2. Öneriler

6.2.1. Uygulayıcılar için Öneriler

- Bu çalışma, evli çiftlerde kişilerarası bilinçli farkındalık temelli grupla psikolojik danışma uygulamalarının evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık ve evlilik uyumu düzeylerine etkisinin araştırıldığı ilk çalışmadır. Bu nedenle hazırlanan uygulamaların yeni yapılacak araştırmalarda kullanılması ve etkililiğinin yeniden incelenmesi önerilebilir.
- Bu çalışma doğrultusunda geliştirilen grupla psikolojik danışma oturumlarına çiftler birlikte dahil olmuştur. Bundan sonraki çalışmalar, eşlerden birinin katılımı ile gerçekleştirilebilir
- Bu çalışmada evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık temelli grupla psikolojik danışma programının etkililiğini test etmek amacıyla 2 ay sonra izleme testi uygulanmıştır. Yapılacak çalışmalarda bu programın 6 ay veya 1 yıl gibi daha uzun sürede mevcut durum incelenebilir.
- Bu çalışmada, grupla psikolojik danışma şeklinde 8 çift oturumlara katılmıştır. Bunda sonraki çalışmalarda aynı program, bireyle psikolojik danışma formatında tek bir çift ile yürütebilir ve sonuçlar karşılaştırılabilir.

6.2.2. Araştırmacılar için neriler

- Evli iftlerde kişilerarası bilinçli farkındalık temelli grupla psikolojik danışma uygulamasının, evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık ve evlilik uyumu düzeylerine etkisi incelenirken başka bir yaklaşımla karşılaştırma yapılmamıştır. Yapılacak çalışmalarda iki farklı terapi yöntemi uygulanarak sonuçlar karşılaştırmalı olarak verilebilir.
- Evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın evlilik uyumu ve ilişki kalitesi üzerindeki etkisi göz önüne alarak romantik ilişkisi olan ve evlenme sürecine giren çiftlere yönelik bilgilendirme içerikli seminer çalışmaları yapılabilir.
- Bu alışma İstanbul’da yaşayan 8 çift ile sınırlıdır. Yurdun diğeri illerinde de eş zamanlı çalışmalar yürütülerek karşılaştırma yapılması sağlanabilir.
- Gelecekte yapılacak araştırmalarda; veri toplama sürecinde oturum sonunda, süreci değerlendirmeye yönelik formların sonuçlarına ve ev ödevlerinden elde edilecek veriler kullanılarak nitel bulgulara da yer verilebilir.
- Bundan sonra yapılacak çalışmalarda oturumlarının sayısı artırılarak, uygulama daha uzun sreye yayılabilir. Programın tamamlandıktan sonra belirli zaman dilimlerinde mini programlar veya destekleyici oturumlar uygulanabilir. Böylece program daha etkili ve beceri kazanımı sürekli hale gelebilir.
- Evli iftlerde Kişilerarası Bilinçli farkındalık temelli hazırlanan grupla psikolojik danışma uygulamasında araştırmada yer alan değişkenlerden farklı faktörler incelenebilir.
- Son olarak, belli bir zaman aralığında sonra yeniden aynı grubu bir araya getirerek aynı çalışma yürütülebilir. şu anda yapılan test sonuçları ile karşılaştırma yapılarak boylamsal bir çalışma oluşturulabilir.

KAYNAKÇA

- Acat, Barış. 2012. Ailede İletişim ve Etkileşim. **Aile içi Uyumlu Etkileşim içinde**. ed. Barış Acat. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Açık Öğretim Fakültesi Yayınları: 26-44.
- Adam-Karduz, Fatıma Firdevs. 2019. Affetme Eğilimi Kazandırmaya Yönelik Psiko-Eğitim Programının Affetme Eğilimi Kazandırma ve Beş Faktör Kişilik Özellikleri Üzerindeki Etkisi. Doktora Tezi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Akbulut, Zehra. 2018. İmago Yaklaşımına Dayalı Grupla Psikolojik Danışma Uygulamalarının Evli Çiftlerin Affetme ve Mutluluk Düzeyine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Akdemir, Asena, Karaoğlu Akfer, Karakaş Görkem. 2006. Çift Terapisi. **Türkiye’de Psikiyatri**. c.8 s.2:122-128.
- Akgün, Rumeysa, Uluocak Gonca Polat. 2010. Evlilikte Etkili İletişim ve Problem Çözme: Bir Toplum Merkezindeki Kadınlarla Gerçekleştirilen Grup Çalışması, Başbakanlık Aile ve Sosyal” Araştırmalar Genel Müdürlüğü Eğitim- **Kültür ve Araştırma Dergisi**. c.6 s.23:9-22.
- Akhavan, Gholami, Hayati Mehmed. 2019. The effectiveness of treatment based on acceptance and commitment (ACT) therapy on ineffective communication beliefs and marital adjustment of discordant women. **Knowledge & research in applied psychology**. c.20 s.3:31-43.
- Akın, Ahmet. 2015. **Psikolojik İyi Olma**. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Akpınar, Tayyibe, Sönmez Özlem. 2013. Evlilikte Suçu Affetme ve Evlilik Uyumu İlişkisi. **Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi**. c.9 s.1:203-210.
- Altınay, Deniz. 2007. **Psikodrama Grup Psikoterapisi 400 Isınma Oyunu ve Yardımcı Teknik**. İstanbul: Nobel Yayın Dağıtım.
- Ameli, Rezvan. 2014. Buddha, mindfulness, stress, and relaxation. 25 lessons in mindfulness. **Now Time for Healthy Living**, c.29 s.1:29-40.
- Ampuero, Maria Jesus. 2014. Efficacy of cultural-based psychoeducational group therapy for increasing marital satisfaction among Latino couples. Dissertation Thesis. Walden University.
- Ar, Ömer Faruk. 2014. Normal gelişim gösteren çocuğa sahip ebeveynler ile otizmlili çocuğa sahip ebeveynlerin evlilik uyumu ve anksiyete düzeylerinin incelenmesi. Doctoral Dissertation. METU Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Askari, Mahin, Mohd Noah Sidek, Aishah Hassan Siti, Baba Maznah. 2012. Comparison the effects of communication and conflict resolution skills training on marital satisfaction. **International Journal of Psychological Studies**.c.5 s.1:1918-7211.

- Atalay, Zümra. 2018. **Mindfulness Şimdi ve Burada: Bilinçli Farkındalık**. İstanbul: Psikonet.
- Atan, Abdullah. 2016. Aile iletişim becerileri psikoeğitim programının ebeveynlerin iletişim becerilerine, çift uyumuna, evlilik doyumuna ve 5-6 yaş çocuklarının sosyal duygusal uyumuna etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Athey, Alley, Susan Pollak, Thomas Pedulla, Ronald Siegel. 2015. Review of Sitting Together: Essential Skills for Mindfulness-Based Psychotherapy. **Journal of Contemporary Psychotherapy**. c.45 s.3:187-188.
- Atkinson, J. Brent. 2013. Mindfulness Training and The Cultivation of Secure, Satisfying Couple Relationships. **Couple and Family Psychology: Research and Practice**.c.2 s.2: 73-94.
- Aydemir, Selçuk. 2015. Otizmli çocukların ebeveynlerinin evlilik uyumlarının, başa çıkma stratejilerinin ve sosyal destek algılarının incelenmesi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Aydınlı, Elif, Tutarel Kışlak, Şennur. 2009. An investigation into relationship between marital adjustment and some variables like sex, number of children, educational background, income level, place of residence and early and late marriage determined by age of marriage. **In annual meeting of the National Congress of Family and Marriage Therapies,25-27 Mayıs 2009**.İstanbul: Turkey: 17-32.
- Babaei, Naghdi, Ghahari Shahrbanoo. 2016. Effectiveness of communication skills training on intimacy and marital adjustment among married women. **International Journal of Medical Research & Health Sciences**. c.5 s.8:375-380.
- Baer, Ruth A. 2007. Mindfulness Training as a Clinical Intervention: A Conceptual and Empirical Review. **Clinical Psychology: Science And Practice**. c.10 s.2: 125-143
- Baer, Ruth, Walsh Emily, Lykins Emily. 2009. **Assessment of mindfulness. In Clinical handbook of mindfulness**. New York: Springer
- Baer, Ruth. A. 2015. **Mindfulness-based treatment approaches: Clinician's guide to evidence base and applications**. Elsevier.
- Bakay, Kadir, Ölçenoğlu Mehmet, Güven, Davut Yalçın, İbrahim, Uyar Merve. 2021. The effect of myths about sexuality and the level of knowledge about sexuality on the marital satisfaction in married couples. **Journal of Experimental and Clinical Medicine**.c.38 s.3:340-344.
- Bal, Pervin Nedim, Çelebi Burak. 2015. Evli Bireylerin Doğum Sıralarının Evlilik Uyumu Üzerindeki Etkisi. **Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi**.c.4 s.8:308-319.
- Baltaş, Zuhale. 2006.**Temel İletişim ve Empati Geliştirme Programı El Kitabı** İstanbul: Baltaş Eğitim, Danışmanlık Matbaası.
- Baniasadi, Shahrabak Hassan, Bagheri Muhammed. 2011. The Relationship between Non-verbal Communication and Marital Adjustment among Iranian Couples. **International Journal of Psychology**. c.5 s.2:340-344.

- Barnes, Sean, Kirk Warren Brown, Elizabeth Krusemark, W Keith Campbell, Ronald D Rogge. 2007. The Role of Mindfulness in Romantic Relationship Satisfaction and Responses to Relationship Stress. **Journal of Marital and Family Therapy**. c. 33 s.4: 482-500.
- Batum, Dilay. 2020. Evlilikte Kişilerarası Bilinçli Farkındalığın Yordayıcıları Olarak Kişilik Özellikleri ve Öz Anlayışın İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bayer, Özlem. 2017. Evlilik doyumu ve çok boyutlu algılanan sosyal desteğin öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcı rolünün incelenmesi. Yüksek lisans tezi. Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Baygöl, Şahin. 2015. Çözüm Odaklı Kısa Süreli Aile Danışmanlığı Kuramına Dayalı Olarak Geliştirilen Evlilik Danışmanlığı Programının Çiftlerin Evlilik Uyumlarını Arttırmadaki Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Bilimleri.
- Bharambe, Kalpana, Baviskar Pravin. 2013. A study of marital adjustment in relation to some psycho-socio factor. **International Journal of Humanities and Social Science Invention**. c. 2 s.6: 8-10.
- Bıyıkoglu, Elif Bilge. 2012. Evlilik uyumunun mükemmeliyetçilik özellikleri, stresle başa çıkma stratejileri ve cinsiyet açısından incelenmesi. Master's Thesis. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bishop, R. Scott, Lau, Mark, Shapiro, Shauna, Carlson, Linda, Anderson, D. Nicole, Carmody, James, Segal, V. Zindel, Abbey, Susan, Specia, Michael, Velting, Drew, Devins, Gerald. 2004. Mindfulness: A Proposed Operational Definition. **Clinical Psychology: Science and Practice**. c.11 s.3: 230-241.
- Bozkuş Olcay, Araz Arzu. 2015. Narsisizm ve evlilik uyumu ilişkisinde reddedilme duyarlılığı ve olumlu yanılsamaların aracı rolü. **Nesne Psikoloji Dergisi**. c. 3 s.6: 29-54.
- Bögels, M. Susan, Lehtonen, Annukka, Restifo, Kathleen. 2010. **Mindful Parenting in Mental Health Care**. **Mindfulness**. c.1 s.2: 107-120.
- Brandão Tanio, Brites Rute, Hipólito, Joao, Pires Monica, Vasconcelos Maria, Nunes Odete. 2019. Depressive Symptoms, Dyadic Coping, and Attachment to the Fetus in Expectant Fathers: A Moderated-Mediation Analysis. **Journal of Child and Family Studies**, c.1 s.10: 230-241.
- Brantley Mary, Hanauer Tesilia. 2008. **The gift of loving-kindness: 100 meditations on compassion, generosity, and forgiveness**. New Harbinger Publications.
- Brown, Kirk Warren, Richard M Ryan. 2003. The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. **Journal of Personality and Social Psychology**. c.84 s.4: 822-848
- Burch, Vidyamala, Penman Daniel. 2013. **Mindfulness for health: a practical guide to relieving pain, reducing stress and restoring wellbeing**. UK: Hachette.
- Burgoon, Judee, Berger Charles, Waldron, V. R. 2000. Mindfulness and interpersonal communication. **Journal of Social Issues**. c.56 s.1:105-127.

- Burleson, Brant, Denton Wayne. 1997. The relationship between communication skill and marital satisfaction: Some moderating effects. **Journal of Marriage and the Family**.c.11 s.3: 884-902.
- Burpee, Leslie C, Ellen J Langer. 2005. Mindfulness and Marital Satisfaction. **Journal of Adult Development**.c.12 s.1: 43-51.
- Büyüköztürk Şener, Kılıç Çakmak Ebru, Akgün Özcan, Karadeniz Şirin, Demirel Funda. 2014. **Bilimsel Araştırma Yöntemleri**. Ankara: Pegem Yayınları.
- Canel, Azize Nilgün. 2013. The Development of the Marital Satisfaction Scale (MSS). Educational Sciences: **Theory & Practice**. c.13. s.1: 97-117.
- Carson, James W, Kimberly M Carson, Karen M Gil, Donald H Baucom. 2004. **Mindfulness-Based Relationship Enhancement**. **Behavior Therapy**. c.35.s.3: 471- 494.
- Caughlin, P. John, Huston, L. Ted, Houts, M. Renate. 2000. How Does Personality Matter in Marriage? An Examination of Trait Anxiety, Interpersonal Negativity and Marital Satisfaction. **Journal of Personality and Social Psychology**. c.78 s.2: 326-336.
- Coatsworth, J. Douglas, Duncan, G. Larissa, Greenberg, T. Mark, Nix, L. Robert. 2010. Changing Parent's Mindfulness, Child Management Skills and Relationship Quality With Their Youth: Results From A Randomized Pilot Intervention Trial. **Journal of Child and Family Studies**. c.19 s.2: 203-217.
- Cohan Cally, Bradbury Thomas. 1997. Negative life events, marital interaction, and the longitudinal course of newlywed marriage. **Journal of personality and social psychology**. c.73. s.1: 114-120.
- Cohen, Jeanette, Sawyer, Miller, J. Lisa. 2009. Interpersonal Mindfulness Training For Well-Being: A Pilot Study With Psychology Graduate Students. **Teachers College Record**.c.111 s.12: 2760-2774
- Coşkun, Emel. 2018. İnsan/Kadın Ticareti ve Toplumsal Cinsiyet Eşitliği Haritalama ve İzleme Çalışması. **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**.,c.7 s.47: 17-31.
- Cutler Heather, Radford Amy. 1999. Adult children of alcoholics: Adjustment to a college environment. **The Family Journal**. c.7 s.2: 148-153.
- Çaplı Orhan.1992. **Evlenmeye hazır mısınız?** Ankara: Bilgi Yayınevi.
- Çatak, Pelin, Devrim, Ögel, Kültegin. 2010. Bir Terapi Yöntemi Olarak Farkındalık. **Nöro-Psikiyatri Arşivi**. c.47 s.1: 69-73.
- Çimen, Eser. 2007. Görücü usulü ve anlaşılarak evlenen bireylerin çeşitli sosyal psikolojik faktörler yönünden karşılaştırılması. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çokluk, Ömay, Şekercioğlu Güçlü, Büyüköztürk Şener. 2012. **Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları**. Ankara: Pegem Akademi.
- Dandeneau, Michel, Johnson Susan. 1994. Facilitating Intimacy: Interventions and effects. **Journal of Marital and Family Therapy**.c.20 s.1: 17-33.

- Danish, Steven, Augelli Anthony, Hauer Allen 2006. **Yardım Becerileri**. Ankara: Maya Yayıncılık.
- Davich, Victor. 2014. **8 Minute Meditation Expanded: Quiet Your Mind. Change Your Life**. Penguin.
- de Bruin, I. Esther, Zijlstra, J. H. Bonne, Geurtzen, Naline, van Zundert, M. P. Rinka, van de Weijer-Bergsma, Eva, Hartman, E. Esther, Nieuwesteeg, M. Anke, Duncan, G. Larissa, Bögels, M. Susan. 2014. Mindful Parenting Assessed Further: Psychometric Properties of The Dutch Version of The Interpersonal Mindfulness in Parenting Scale (IM-P). **Mindfulness**. c.5 s.2: 200-212.
- De Koning Emily, Weiss Lily.2002. The relational humor inventory: Functions of humor in close relationships. **American Journal of Family Therapy**. c.30 s.1: 1-18.
- Demir, Volkan. 2015. Bilinçli farkındalık temelli kognitif terapi programının bireylerin depresif belirti düzeyleri üzerine etkisi. **Psikoloji Çalışmaları**. c.35 s.1: 15-26.
- Demiray, Özlem. 2006. Evlilikte Uyumun Demografik Özelliklere Göre İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Deniz, Burçin. 2017. Evli Bireylerin Kişilik Özelliklerine Göre Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin ve Evlilik Doyumlarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Deniz, Mehmet Engin, Batum Dilay, Erus Seher Merve. 2019. Evli bireylerin evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalıklarının ve duygu düzenleme güçlüklerinin incelenmesi. **IX. Uluslararası Yükseköğretimde Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Araştırmaları Kongresi Bildiri Özet Kitabı**. İstanbul: Marmara Üniversitesi:326.
- Deniz, Mehmet Engin, Erus Seher Merve, Büyükcebeci Arzu.2017. Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal zekânın aracılık rolü. **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, c.7 s.47: 17-31.
- Deniz, Mehmet Engin, Seher Merve Erus, Dilay Batum. 2020. Examining Marital Satisfaction in terms of Interpersonal Mindfulness and Perceived Problem Solving Skills in Marriage. **International Online Journal of Educational Sciences**. c.12. s.2: 1-15.
- Denli, Özgür. S. 2016. Evli Çiftlerde Eşler Arasında Algılanan Kişilik Benzerliğinin Evlilik Uyum ve Evlilik Doyumuyla İlişkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Didonna, Fabrizio. 2009. **Clinical handbook of mindfulness**. New York: Springer.
- Dimidjian, Sona, Linehan Marsha. 2003. Defining an agenda for future research on the clinical application of mindfulness practice. **Clinical Psychology: Science and Practice**. c.10 s.2: 166-171.
- Duncan, Larissa G. 2007. Assessment of Mindful Parenting among Parents of Early Adolescents: Development and Validation of The Interpersonal Mindfulness in Parenting Scale. Doctor of Philosophy. **Human Development and Family Studies**.c.12 s.3: 255-270

- Duncan, Larissa G., J. Douglas Voatsworth, Mark T. Greenberg. 2009. A Model of Mindful Parenting: Implications for Parent–Child Relationships and Prevention Research. **Clinical Child and Family Psychology Review**. c.22.s.62: 55-70.
- Dunn, Cassandra, Hanieh, Emma, Roberts Rachel, Powrie Rosalind. 2012. Mindful pregnancy and childbirth: Effects of a mindfulness-based intervention on women’s psychological distress and well-being in the perinatal period. **Archives of Women’s Mental Health**. c.15 s.2: 139-143.
- Ebenuwa, Okoh. 2008. Personality variables as correlates of marital adjustment among married persons in Delta State of Nigeria. **Educational Research and Reviews**, c.3 s.8: 275-279.
- Eifert, Georg, Forsyth John. 2005. **Acceptance & Commitment Therapy for anxiety disorders: A practitioner’s treatment guide to using mindfulness, acceptance, and values-based behavior change strategies**. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Ekşi, Halil. 2021.Çocukluk çağında yaşanan travma yaşantılarının evlilik doyumu üzerindeki etkisi: Erken dönem uyum bozucu şemaların aracı rolü. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Kent ÜniversitesiSosyal Bilimleri Enstitüsü.
- Erkoç, Ramazan. 2017. Öz-eleştirisinin öznel iyi oluşüzerindeki etkisinin aracı değişkenleri olarak farkındalık ve öz-duyarlılık. Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Erus, Seher Merve, Mehmet Engin Deniz. 2018. Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin Geliştirmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. **The Journal of Happiness & Well-Being**.c. 6. s.2: 96-113.
- Erus, Seher Merve. 2019. Evlilikte Bilinçli Farkındalık ile Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Duygusal Zekâ ve Evlilik Uyumunun Aracılık Rolü. Doktora Tezi. Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Falkenström, Fredrik. 2010. Studying mindfulness in experienced meditators: A quasi-experimental approach. **Personality and Individual Differences**. c.48 s.3: 305-310.
- Felver, Josua, Doerner Erin, Jones Jeremy, Kaye Kaye, Merrell Kennety. 2013. Mindfulness in school psychology: Applications for intervention and professional practice. **Psychology in the Schools**. c.50 s.6: 531-547.
- Fışıloğlu, Hürol, Lorenzetti Amily. 1994. The relation of family cohesion to marital adjustment. **Contemporary Family Therapy**. c.16 s.6: 539-552.
- Fışıloğlu, Hürol. 2001. Consanguineous marriage and marital adjustment inTurkey. The Family Journal: **Counseling and Therapy for Couples and Families**.c.11 s.9: 215-222.
- Fincham, Frank D, Thomas N Bradbury. 1992. Assessing Attributions in Marriage: The Relationship Attribution Measure. **Journal of Personality and Social Psychology**. c.62 s.3: 457-468.
- Fışıloğlu, Hürol, Demir Ayhan. 2000. Applicability of the Dyadic Adjustment Scale for measurement of marital quality with Turkish couples. **European Journal of Psychological Assessment**. c.16 s.3: 214-221.

- Fitzpatrick, Marry Anne. 1988. **Between husbands & wives: Communication in Marriage**. Sage Publications.
- Forouzesh, Yekta Fateme, Yaghubi Hamid, Mootabi Fereshte, Roshan Rasol, Gholami Fesharak Mohammed, Omid Abdullah. 2018. "The effectiveness of mindfulness based stress reduction program on distress, emotion regulation and marital satisfaction in non-maritaly distressed women". **Clinical Psychology Studies**. c.8 s.31: 67-90.
- Foster, Robin, Gamboa Gorgoa. 1989. Nest entrance marking with colony specific odors by the bumble bee *Bombus occidentalis*. **Ethology**. c.81 s.4: 273-278.
- Fowers, Blaine. 2001. The limits of a technical concept of a good marriage: exploring the role of virtue in communication skills. **J Marital Fam Ther**.c.27 s.40: 327–340.
- Fox, Greer Litton. 1975. Love match and arranged marriage in a modernizing nation: Mate selection in Ankara, Turkey. **Journal of Marriage and the Family**. c.37 s.1: 180-193.
- Frank, L. Jennifer, Jennings, A. Patricia, Greenberg, T. Mark. 2016. Validation of The Mindfulness in Teaching Scale. **Mindfulness**. c.7 s.1: 155-163.
- Frey, Alexandre, Totton Amy. 2016. **am here now: A Creative Mindfulness Guide And Journal**. Budapest: Jaffa Kiadó.
- Gambrel, Laura Eubanks, Margaret L Keeling. 2010. Relational Aspects of Mindfulness: Implications for the Practice of Marriage and Family Therapy. **Contemporary Family Therapy**.c.32: 412-426.
- Gambrel, Laura, Eubanks, Piercy, P. Fred. 2015a. Mindfulness-Based Relationship Education For Couples Expecting Their First Child-Part 1: Randomized Mixed-Methods Program Evaluation. **Journal of Marital and Family Therapy**. c.41 s.1: 5-24
- Gambrel, Laura, Eubanks, Piercy, P. Fred. 2015b. Mindfulness-Based Relationship Education For Couples Expecting Their First Child-Part 2: Phenomenological Findings. **Journal of Marital and Family Therapy**. c.41 s.1: 25-41.
- Geçtan, Engin. 1984. **Çağdaş Yaşam ve Normal Dışı Davranışlar**. Ankara: Maya Yayınları,
- Gehart, Diane, McCollum Eric. 2007. Engaging suffering: Towards a mindful re-visioning of family therapy practice. **Journal of Marital and Family Therapy**. c.33 s.2: 214-226.
- Gehart, Diane. 2012. **Mindfulness and acceptance in couple and family therapy**. Springer Science & Business Media.
- Germer, Christopher K, Siegel, Rudi D., Fulton, Piercy .R. 2005. **Mindfulness and psychotherapy**. NY: Guilford Press.
- Germer, K. Christopher. 2005. **Mindfulness and psychotherapy**. **Mindfulness: What Is It? What Does It Matter?** ed. Christopher K. Germer, Ronald D. Siegel, Paul R. Fulton. New York: The Guilford Press.
- Germer, K. Christopher. 2009. **The Mindful Path to Self-Compassion: Freeing Yourself From Destructive Thoughts and Emotions**. Hove: Routledge.

- Ghoroghi, S., Hassan, S. A., Baba, M. 2015. Marital Adjustment and Duration of Marriage among Postgraduate Iranian Students in Malaysia. **International Education Studies**. c.8 s.2: 50-59.
- Gillespie, B., Davey, M. P., Flemke, Kily. 2015. Intimate partners' perspectives on the relational effects of mindfulness-based stress reduction training: A qualitative research study. **Contemporary Family Therapy**. c.37 s.4: 396-407.
- Givertz, Michels, Wosidlo Alesia, Segrin Chris, Knutson Kney. 2013. Direct and indirect effects of attachment orientation on relationship quality and loneliness in married couples. **Journal of Social and Personal Relationships**. c.30 s.8: 1096-1120.
- Glenn, Norval. 1991. The recent trend in marital success in the United States. **Journal of Marriage and the Family**. c.62 s.3: 261-270.
- Goodman, Janice, Guarino Anthony, Chenausky Kerry, Klein Lauri, Prager Joanna, Petersen, Rebecca, Freeman, Marlene. 2014. CALM Pregnancy: Results of a pilot study of mindfulness-based cognitive therapy for perinatal anxiety. **Archives of women's mental health**.c.17 s.5: 373-387.
- Goodman, Matthew, Schorling John. 2012. A mindfulness course decreases burnout and improves well-being among healthcare providers. **The International Journal of Psychiatry in Medicine**. c.43 s.2:119-128.
- Gordon, Kristina, Baucom Donald, Snyder, Douglas. 2000. **The use of forgiveness in marital therapy**. New York: Guilford Press.
- Gottman, John, Mordechai. 1994. **The Relationship Between Marital Processes and Marital Outcomes**. NJ, England: Lawrence Erlbaum Associates.
- Gouveia, J. Maria, Carona, Carlos, Canavarro, C. Maria, Moreira, Helena. 2016. Self-Compassion and Dispositional Mindfulness Are Associated With Parenting Styles and Parenting Stress: The Mediating Role of Mindful Parenting. **Mindfulness**.c.7 s.3: 700-712.
- Griebel, Christopher. 2015. Emotional Intelligence As A Mediator in The Relationship Between Mindfulness and Subjective Well-Being. Doctoral Dissertation. Eastern Illinois University The Institute of Social Sciences.
- Grych, John, Fincham Frank. 1990. Marital conflict and children's adjustment: a cognitive-contextual framework. **Psychological bulletin**.c.108 s.2: 267-280
- Güler, Aydın. 2015. Evli kadınların eşleriyle ilişkilerindeki doyum düzeyleri ile depresyon ve anksiyete arasındaki ilişki. **Hasan Kalyoncu Üniversitesi Dergisi**. c.3 s.53: 1-51.
- Güler, Melek. 2021. Engelli Çocuğu Olan Annelerin Evlilik Uyumlarının Sosyo-Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi. **Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**. c.58 s.3: 1-18.
- Gülgez, Özlem, Gündüz Bülent. 2015. Diyalektik Davranış Terapisi Temelli Duygu Düzenleme Programının Üniversite Öğrencilerinin Duygu Düzenleme Güçlüklerini Azaltmadaki Etkisi. **Çukurova University Faculty of Education Journal**. c.44 s.2: 457-468.
- Günay, Okan. 2000. Evlilik uyumu ile kişisel düşünme modelleri arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü.

- Güngör, Houser Ayşegül, Hovardaoğlu Selim. 2009. Evli bireylerin sahip oldukları iletişim çatışması türü, romantik kıskançlık ve duygusal zeka düzeylerinin evlilik doyumları üzerine etkisi Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Güven, Nurdan. 2005. İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve evlilikte problem çözme becerilerinin evlilik doyumu ile ilişkisi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü.
- Güven, Nurdan. 2017. İmago yaklaşımına dayalı grupla psikolojik danışma uygulamasının çiftlerin evlilik doyumuna ve uyumuna etkisi. Doktora tezi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü.
- Hacı, Yağmur. 2011. Evlilik uyumunun empatik eğilim, algılanan aile içi iletişim ve çatışma çözme stillerine göre yordanması. Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü.
- Hajhosseini, Mansourah, Zandi Saeid, Saninejad Sanşnjad. 2017. Efficacy of PAIRS Group Psycho-Education on Marital Satisfaction of Pregnant Women. **Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal (RRJ)**. c.6 s.2:221-238.
- Halford, Kim, Kelly Amy, Markman Halford. 1997. The concept of marital health. **Clinical handbook of marriage and couples therapy**. c.62 s.3: 457-468.
- Harris, Alexis, Jennings Patricia, Katz Dehirdre, Abenavoli Rachel, Greenberg Mark. 2016. Promoting stress management and wellbeing in educators: Feasibility and efficacy of a school-based yoga and mindfulness intervention. **Mindfulness**. c.7 s.1: 143-154.
- Hashmi, Hina Ahmed, Khurshid Maryam, Hassan Ishtiag. 2007. Marital adjustment, stress and depression among working and non-working married women. **Internet journal of medical update**. c.2 s.1: 19-26.
- Hayes, Steven, Strosahl Kirk, Bunting Kara, Twohig Michal, Wilson Kelly. 2004. **What is acceptance and commitment therapy?. In A practical guide to acceptance and commitment therapy**. Boston: Springer.
- Hayes, Steven, Strosahl Kirk, Wilson Kelly. 1999. **Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change**. Guilford Press.
- Hayes, Steven, Wilson Kelly. 2003. Mindfulness: Method and process. **Clinical Psychology: Science and Practice**, c.10 s.2: 161-165.
- Hayes, Steven. 2004b. **Acceptance and Commitment Therapy and The New Behavior Therapies: Mindfulness, Acceptance and Relationship**. Boston: Springer.
- Henry, Ryan, Miller Richard, Giarrusso Roseann. 2005. Difficulties, disagreements, and disappointments in late-life marriages. **The International Journal of Aging and Human Development**, c.6 s.3: 243-264.
- Hill, Christiana, Updegraff John. 2012. Mindfulness and its relationship to emotional regulation. **Emotion**. c.12 s.1: 81-91.
- Hortaçsu, Nuran. 2007. Family-versus couple-initiated marriages in Turkey: Similarities and differences over the family life cycle. **Asian Journal of Social Psychology**. c.10 s.2: 103-116.

- Ismaeilzadeh, Negin, Akbari Bahman. 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**. c.7 s.1: 29-36.
- Jha, Vailyy, Singh Rajbir. 2021. Impact of Hearing Impairment on Marital Adjustment In Elderly Couples. (2021). **Int. J. Life Sci. Pharma Res**. c.11 s.1: 268-272.
- Jones, C. Kendra, Welton, R. Sarah, Oliver, C. Tanner, Thoburn, W. John. 2011. Mindfulness, Spousal Attachment, and Marital Satisfaction: A Mediated Model. **The Family Journal: Counseling and Therapy For Couples and Families**.c.19 s.4: 357-361.
- Kabat-Zinn John, Kabat-Zinn Marry. 1997. **Everyday blessings: The inner work of mindful parenting**. New York: Hyperion.
- Kabat-Zinn John. 2005. **Coming to our senses: Healing ourselves and the world through mindfulness**. Hachette UK.
- Kabat-Zinn John. 2009. **Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life**. Hachette Books.
- Kahraman, Zülal. 2011. Bir evlilik ve aile hayatı eğitim programının evli kadınlarda evlilik uyumuna ve aile sistemine etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Kalkan, Melek, Ersanli Ersan. 2008. The Effects of the Marriage Enrichment Program Based on the Cognitive-Behavioral Approach on the Marital Adjustment of Couples. **Educational Sciences: Theory and Practice**. c.8 s.3: 977-986.
- Kalkan, Melek. 2002. Evlilik ilişkisini geliştirme programının evlilerin evlilik uyum düzeyine etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kappen, Gesa, Johan C Karremans, William J Burk. 2019. Effects of a Short Online Mindfulness Intervention on Relationship Satisfaction and Partner Acceptance: the Moderating Role of Trait Mindfulness. **Mindfulness**. c.10. s.10: 2186-2199.
- Karacaoğlu, Burak, Şahin Nesrin. 2016. Bilgece farkındalık ve duygu düzenleme becerisinin iş tatminine etkisi. **İşletme Araştırmaları Dergisi**. c.8 s.4: 421-444.
- Karahan, Fikret, Sardoğan Mehmet, Özkamalı Eyüp, Dicle Abdullah. 2005. Üniversite 1. sınıf öğrencilerinin üniversiteye uyum düzeylerinin sosyo-kültürel etkinlikler açısından incelenmesi. **Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, c.2 s.30: 63-71.
- Karasar, Niyazi. 2016. **Bilimsel Araştırma Yöntemi**. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Karremans, Johan C, Melanie P J Schellekens, Gesa Kappen. 2016. Bridging the Sciences of Mindfulness and Romantic Relationships: A Theoretical Model and Research Agenda. **Personality and Social Psychology Review**.c.21. s.1: 29- 49.
- Kavas, Betül. 2018. Kadınlara yönelik evlilik baskısı. **Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi**, c.11 s.56: 389-397.
- Kelley, Douglas. 1999. Relational expectancy fulfillment as an explanatory variable for distinguishing couple types. **Human Communication Research**, c.25 s.3: 420-443.

- Kelley, Kevin, Kelley Marrey. 2013. Teaching empathy and other compassion-based communication skills. **Journal for nurses in professional development**, c.29 s.6: 321-324.
- Kenny, Mark, Williams John. 2007. Treatment-resistant depressed patients show a good response to mindfulness-based cognitive therapy. **Behaviour research and therapy**, c.45 s.3: 617-625.
- Khaddouma, Alexander, Gordon, Kristina, Coop, Bolden, Jennifer. 2015. Zen and The Art of Sex: Examining Associations Among Mindfulness, Sexual Satisfaction, and Relationship Satisfaction in Dating Relationships. **Sexual and Relationship Therapy**. c.30 s.2: 268-285
- Kışlak, Şennur, Çabukça Fusun. 2002. Empati ve demografik değişkenlerin evlilik uyumu ile ilişkisi. **Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi**. c.5 s.5: 457-468.
- Kline, Galena, Stanley Scott, Markman, Howard, Olmos-Gallo Antonia, St Peters, Michelle Whitton, Sarah, Prado, Lydia. 2004. Timing is everything: Pre-engagement cohabitation and increased risk for poor marital outcomes. **Journal of Family Psychology**. c.18 s.2: 311-320.
- Kocadere, Melek. 1995. İyi ve Kötü Evliliklerin Özelliklerini Belirlemeye Yönelik Betimsel Bir Çalışma. Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Kodan Çetinkaya, Semanur, Başaran, Gençdoğan. 2014. The Relationship Between Marital Quality, Attitudes Towards Gender Roles and Life Satisfaction Among the Married Individuals. **Psychology, Society & Education**. c.6. s.2: 94-112.
- Kohlenberg, Robert J., Mavis Tsai, Adam M. Kuczynski, James R. Rae, Elizabeth Lagbas, Jianne Lo, Jonathan W Kanter. 2015. A brief, interpersonally oriented mindfulness intervention incorporating Functional Analytic Psychotherapys model of awareness, courage and love. **Journal of Contextual Behavioral Science**.c.4: 107-111.
- Kong, Furr., Wang, Xia., Song, Yung, Liu, Jai. 2016. Brain regions involved in dispositional mindfulness during resting state and their relation with well-being. **Social neuroscience**. c.11 s.4: 331-343.
- Kozlowski, Anna. 2013. Mindful mating: exploring the connection between mindfulness and relationship satisfaction. **Sexual and Relationship Therapy**. c.28. s.1-2: 92-104.
- Körükçü, Öznur, Kukulu Kamile. 2015. Beden-zihin-ruh bütünlüğünü korumaya yönelik bir program: Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı. **Psikiyatri Güncel Yaklaşımlar**.c.7 s.1: 68-80.
- Kublay, Deniz, Oktan, Vesile. 2015. Evlilik Uyumu: Değer Tercihleri ve Öznel Mutluluk Açısından İncelenmesi. **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**.c.5. s.44: 25-35.
- Kumar, Sameet. 2002. An introduction to Buddhism for the cognitive-behavioral therapist. **Cognitive and Behavioral Practice**. c.9 s.1: 40-43.
- Kurtyılmaz, Yıldırım. 2005. Öğretmen adaylarının saldırganlık düzeyleri ile akademik başarıları, iletişim ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkiler. Yüksek Lisans Tezi. Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Kuşcu, Burak. 2019. Bireylerin Evlilik uyumlarının Psikolojik Esneklik, Affetme Ve Benlik Kurgusu Açısından İncelenmesi. Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Langer, J. Ellen. 2014. **The Wiley Blackwell Handbook Of Mindfulness.** Mindfulness Forward and Back. ed. Amanda Ie, Christelle T. Ngnoumen, Ellen J. Langer. West Sussex: John Wiley & Sons: 27-43.
- Larsen John, Randy Buss, David Wismeijer, Andreas Song, John Van Den Berg, Stephanie Martine. 1989. Predicting marital satisfaction using PREPARE: A replication study. **Journal of Marital and Family Therapy.** c.15 s.3: 311-322.
- Lehrhaupt, Linda, Meibert Petra. 2017. **Mindfulness-based stress reduction: The MBSR program for enhancing health and vitality.** New World Library.
- Lenger, Katherine. A., Cameron L. Gordon, Simone P., Nguyen. (2017). IntraIndividual And Crosspartner Associations Between the Five Facets of Mindfulness And Relationship Satisfaction. **Mindfulness.** c.8.: 171-180.
- Linehan, Marscha, Bohus Martin, Lynch Thomas. 2007. Dialectical behavior therapy for pervasive emotion dysregulation. **Handbook of emotion regulation.** c.1 s.33: 581-605.
- Linehan, Meier. 2007. **Mindfulness and Acceptance: Expanding the Cognitive Behavioral Tradition.** New York: Guilford.
- Lippold, A. Melissa, Duncan, G. Larissa, Coatsworth, J. Douglas, Nix, L. Robert, Greenberg, T. Mark. 2015. Understanding How Mindful Parenting May Be Linked To Mother-Adolescent Communication. **Journal of Youth and Adolescence.** c.44 s.9: 1663-1673.
- Locke, Edwin. 1968. Toward a theory of task performance and incentives. Organizational **Behavior and Human Performance.** c.3 s.28: 157-189.
- Locke, Harvey, Wallace Karl. 1959. Short marital-adjustment and prediction tests: Their reliability and validity. **Marriage and family living.** c.21 s.3: 251-255.
- Malkoç, Berna. 2001. The relationship between communication patterns and marital adjustment. Master's thesis. Middle East Technical University.
- Manju, Lily. 2016. Marital adjustment and depression. **International Journal of Indian Psychology,** c.3 s.4: 44- 51.
- Mazzeschi, Claudia, Pazzagli Chiara, Radi Guilia, Raspa Veronica, Buratta Livia. 2015. Antecedents of maternal parenting stress: the role of attachment style, prenatal attachment, and dyadic adjustment in first-time mothers. **Frontiers in psychology,** c.6 s.35: 1443-1453.
- Mccaffrey, Stacey, Reitman, David, Black, Ryan. 2017. Mindfulness in Parenting Questionnaire (MIPQ): Development and Validation of A Measure of Mindful Parenting. **Mindfulness.** c.8 s.1: 232-246.
- McCaffrey, Stacey. 2015. Mindfulness in Parenting Questionnaire (MIPQ): Development and Validation of A Measure of Mindful Parenting. Doctoral Dissertation. Nova Southeastern University The Institute of Social Sciences.
- McCown Donald, Reibel Diana, Micozzi Marc. 2010. **Teaching mindfulness. A practical guide for clinicians and educators.** US: Springer.

- McCullough, Michael, Worthington Everett, Rachal Kenneth. 1997. Interpersonal forgiving in close relationships, **Journal of personality and social psychology**, c.73 s.2: 321-332.
- McGill, Julianne, Francesca Adler-Baeder, Priscilla Rodriguez. 2016. Mindfully in Love: A Meta-Analysis of the Association Between Mindfulness and Relationship Satisfaction. **Journal of Human Sciences**. c.4. s.1: 89-102.
- Miao, Chao, Humphrey Ronald, Qian Shansan. 2018. The relationship between emotional intelligence and trait mindfulness: A meta-analytic review. **Personality and Individual Differences**. c.24 s.135: 101-107.
- Miller, Richard, Yorgason, Jeremy, Sandberg, Jonathan, White, M.B. 2003. Problems that couples bring to therapy: A view across the family life cycle. **The American Journal of Family Therapy**. c.31 s.5: 395-407.
- Moghadam, Noshirvan, Kazerooni Galin. 2017. “A study of mindfulness-based stress reduction's effectiveness on marital satisfaction in Women”. **International Journal of Health Studies**. c.3 s.1: 106-115.
- Nazli, Serap. 2013. “Married Women’s Perception of Family Systems”. **Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi**. c.46 s.1: 417-438.
- Neff, Kristin, Germer Christopher. 2017. “Self-Compassion and Psychological”. **The Oxford Handbook of Compassion Science**.c.35 s.21: 371-390.
- Olson, David, Fowers Biaine.1993. “Five types of marriage: An empirical typology based on ENRICH”. **The Family Journal**. c.1 s.3: 196-207.
- Ospina-Pinillos, Laura, Davenport Tracey, Ricci Christina, Milton Alyssa, Scott Elizabeth, Hickie Ian. 2018. Developing a mental health eClinic to improve access to and quality of mental health care for young people: using participatory design as research methodologies. **Journal of medical Internet research**. c.20 s.5: 188-290.
- Özbey, Saide. 2012. “Ebeveynlerin evlilik uyumu ve algıladıkları sosyal destek ile altı yaş çocuklarının problem davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi”. **Kastamonu Eğitim Dergisi**. c.20 s.1: 43-62.
- Özen, Ayça. 2006. Value similarities of wives and husbands and conflict resolution styles of spouses as predictors of marital adjustment. Master's thesis. Ortadoğu Teknik Üniversitesi.
- Özgüven, Halise, Sayıl Işık. 1999. “Ankara Üniversitesi kriz merkezine bir yıl süresince basvuran yeni vakaların sorun alanları ve tanılarına göre değerlendirilmesi”. **Kriz Dergisi**. c.21 s.7: 7-13.
- Özgüven, İbrahim Ethem. 2000. **Evlilik ve Aile Terapisi**. Ankara: PDREM Yayınları.
- Özgüven, İbrahim Ethem. 2014. **Evlilik ve Aile Terapisi**. Ankara: PDREM Yayınları
- Öztürk, Şafak, Arkar Hasan. 2014. “Evli çiftlerde evlilik uyumu ve cinsel doyum arasındaki ilişkiler”. **Literatür ve Sempozyum**. c.1 s.3: 16-24.
- Özügurlu, Burak. 1990. **Evlilik ve Aile**. Nobel Yayınları: Ankara
- Özyeşil, Zümra, Arslan Cihat, Kesici Şahin, Deniz Mehmet Engin. 2011. “Bilinçli Farkındalık Ölçeği’ni Türkçe’ye uyarlama çalışması”. **Eğitim ve Bilim**. c.36 s.160: 225-235.

- Özyeşil, Zümra. 2011. Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayış Düzeylerinin Bilinçli Farkındalık Kişilik Özellikleri ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Doktora Tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Parent, Justin, McKee Laura, Rough Jennifer, Forehand Rex. 2016. "The association of parent mindfulness with parenting and youth psychopathology across three developmental stages". **Journal of Abnormal Child Psychology**. c.44 s.1:191-202.
- Parlar, Hanifi, Şükran Akgün. 2018. "Evlilikte Bilinçli Farkındalık, Evlilik Doyumu ve Problem Çözme Becerileri İlişkilerinin İncelenmesi". **Akademik Platform Eğitim ve Değişim Dergisi**. c.1. s.1: 11-21.
- Parnell, Kenneth. 2015. **The influence of a couple gratitude intervention on emotions, intimacy, and satisfaction in the relationship**. The University of Nebraska-Lincoln
- Pepping Carry, Halford Watty. 2016. Mindfulness and couple relationships. **Mindfulness and Buddhist-derived approaches in mental health and addiction** ed. Van Gordon, Denny Griffiths. Switzerland: Springer International Publishing: 391-411.
- Pfeifer, Lexie, Miller Richard, Tsui Shan Li, Hsiao Ying Ling. 2013. "Perceived marital problems in Taiwan". **Contemporary Family Therapy**. c.35 s.1:91-104.
- Polat, Demet. 2006. Evli bireylerin evlilik uyumları, aldatma eğilimleri ve çatışma eğilimleri arasındaki ilişkilerin bazı değişkenler açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Pratscher, Steven D., Amanda J. Rose, Louis Markovitz, 2018. Ann, Bettencourt. Interpersonal Mindfulness: Investigating Mindfulness in Interpersonal Interactions, co-Rumination, and Friendship Quality. **Mindfulness**. c.9 s.4: 1206-1215
- Pratscher, Steven D., Phillip K. Wood, Laura A. King, B. Ann Bettencourt. 2019. "Interpersonal Mindfulness: Scale Development and Initial Construct Validation". **Mindfulness**.c. 10 s.6: 1044-1061.
- Rajabi, Gril. R. Sotodeh, Nilly. S. 2012. A study of impact of group mindfulness-based cognitive therapy on depression reduction and increase of marital satisfaction in married women. Doctoral Thesis. UK Yniversity.
- Robinson, Linda. C., Blanton Priscilla. 1993. "Marital strengths in enduring marriages". **Family Relations**. c.2 s.21: 38-45.
- Sabatelli, Ronald, Buck Ripoll, Kenny Dunn. A. 1986. "A social relations analysis of nonverbal communication accuracy in married couples". **Journal of Personality**. c.54 s.3: 513-527
- Sabatelli, Ronald. M., 1988. "Exploring relationship satisfaction: A social exchange perspective on the interdependence between theory, research, and practice". **Family Relations**. c.11 s.5: 217-222.
- Safer, Debra. L., Telch Christy. F., Chen, Eunice. Y. 2013. **Tıkanırcasına Yeme Bozukluğu ve Bulimia için Diyalektik Davranış Terapisi**. Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık.

- Sahin Nesrin, Durak Ayşegül. 1994. Kısa Semptom Envanteri (Brief Symptom Inventory-BSI): Türk Gencleri İcin Uyarlanması. **Türk Psikoloji Dergisi**. c.9 s.4: 1206-1215
- Sarbandi, Mahnaz. 2014. "Effect of mindfulness-based childbirth and parenting program education on pregnancy anxiety and marital satisfaction in pregnant women. **International Journal of Behavioral Sciences**. c.8 s.4: 375-381.
- Sardoğan, Mehmet. E, Karahan, T. Fikret. 2005. Evli Bireylere Yönelik Bir İnsan İlişkileri Beceri Eğitimi Programı'nın Evli Bireylerin Evlilik Uyum Düzeylerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Sarı, Tuğba. 2012. Evli Bireylerin Ebeveyn Algıları, Otomatik Düşünceleri Ve Bağlanma Stilllerinin Evlilik Doyumu İle İlişkisi. Doktora Tezi. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Satıcı, Begüm. 2018. Genç yetişkinlerde mükemmeliyetçilik ile romantik ilişki doyumu arasında duygusal zekâ ve bilinçli farkındalığın aracılık rollerinin incelenmesi. Doktora Tezi. Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Segal, V. Zindel, Williams, J. Mark, Teasdale, D. John. 2002. **Mindfulness- Based Cognitive Therapy For Depression: A New Approach To Preventing Relapse**. New York: Guilford Press.
- Segrin, Chris, Flora, Jeanne. 2018. **Family Communication**. Routledge.
- Segrin, Chris., Hanzal, Alesia., Donnerstein, Carolyn., Taylor, Melissa., & Domschke, Tricia. J. 2007. Social skills, psychological well-being, and the mediating role of perceived stress. **Anxiety, stress, and coping**. c.20 s.3: 321-329.
- Sener, Arzu. 2002. Ailede esler arası uyuma etki eden faktörlerin araştırılması. Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Shargh, Najmed Abedi., Bakhshani, Nour. Mohammed., Mohebbi, Mehmed. D., Mahmudian, Gangali Aliriza. 2016. The effectiveness of mindfulness-based cognitive group therapy on marital satisfaction and general health in woman with infertility. **Global journal of health science**. c.8 s.3: 230-245.
- Shi-bin Shen, Qun-xi Wang. 2012. Investigation and Analysis on Town Eldly's Marital Family Life: based on the Survey Eldly Living in Town and Cities of Guangdong Province. **Journal of Social Work**. c.8 s.2: 220-235.
- Shier, Michael, Graham, John R. 2011. Mindfulness, subjective well-being, and social work: Insight into their interconnection from social work practitioners. **Social Work Education**. c.30 s.1: 29-44.
- Siegel, D. Ronald, Germer K. Christopher, Olendzki Andrew. 2009. **Clinical Handbook of Mindfulness. Mindfulness: What Is It? Where Did It Come From?** ed. Fabrizio Didonna. New York: Springer: 213-220.
- Siegel, D. Ronald. 2010. **The Mindfulness Solution: Everyday Practices for Everyday Problems**. New York: The Guilford Press.
- Siegel, P. Judith. 2014. The Mindful Couple. **Clinical Social Work Journal**. c.42 s.3: 282-287.

- Sipahi, Duygu. 2020. Kişilerarası Bilinçli Farkındalık ve İlişkisel Otantiklik İle Evlilik Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Skowron, E. A. (2000). The role of differentiation of self in marital adjustment. **Journal of Counseling Psychology**. c.47 s.2: 229-240.
- Soleimani, Ali. Akbar, Najafi, Maryam, Ahmadi, Khodabakh, Javidi, Nasuridin, Kamkar, Eknaz, Mahboubi, Mohammed. 2015. The effectiveness of emotionally focused couples therapy on sexual satisfaction and marital adjustment of infertile couples with marital conflicts. **International Journal of Fertility & Sterility**. c.9 s.3: 393-410.
- Soylu, Yağmur, D. Yelda Kağnıcı. 2015. Evlilik Uyumunun Empatik Eğilim, İletişim ve Çatışma Çözme Stilllerine Göre Yordanması. **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**. c.5.s.43: 44-54.
- Soysal, Esra. 2017. Evli bireylerin erken dönem uyumsuz şemaları, ilişkilerde bilişsel çarpıtmaları ve yüklemelerinin evlilik uyumunu yordaması. Doktora Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Spanier, Graham B. 1976. Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. **Journal of Marriage and the Family**, c.32 s.38: 15-28.
- Sporakowski Michael, Hughston George A. 1978. Prescriptions for happy marriage: Adjustments and satisfactions of couples married for 50 or more years. **Family Coordinator**, c.9 s.4: 321-327.
- Stahl, Bob, Goldstein Elisha. 2010. **A Mindfulness-Based Stress Reduction Workbook. Interpersonal Mindfulness**. Oakland: A New Harbinger Publications
- Stevens Daphne, Kiger Gary, Riley Pamela J. 2001. Working hard and hardly working: Domestic labor and marital satisfaction among dual-earner couples. **Journal of Marriage and the Family**. c.63 s.2: 514- 526.
- Surawy, Christina., McManus, Freda., Muse, Kate, Williams, Mark. 2015. Mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) for health anxiety (hypochondriasis): rationale, implementation. **Journal of Marriage and the Family**. c.43 s.2: 500- 514.
- Şendil, Gül, Yeşim Korkut. 2008. Evli Çiftlerdeki Çift Uyumu ve Evlilik Çatışmasının Demografik Özellikler Açısından İncelenmesi. **Psikoloji Çalışmaları Dergisi**. c.28: 15-34
- Şener, Arzu, Günsel Terzioğlu. 2008. Bazı Sosyo-Ekonomik ve Demografik Değişkenler İle İletişimin Eşler Arası Uyuma Etkisinin Araştırılması. **Aile ve Toplum Dergisi**. c.4 s.13: 7-20.
- Şentürk, Semih. 2013. Evli bireylerde evlilik uyumu ile ilişkili değişkenlerin incelenmesi. Yüksek lisans Tezi. Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tabachnick Barbara, Fidell, Linda S, Ullman, John. 2007. **Using multivariate statistics**. Boston, MA: Pearson.

- Tahan, Muhammed., Saleem, Tamkeen., Moshtagh, Mojgan., Fattahi, Parise., & Rahimi, Raziye. 2020. Psychoeducational Group Therapy for sexual function and marital satisfaction in Iranian couples with sexual dysfunction disorder. **Heliyon**. c.6 s.7: 45- 86.
- Temeloğlu, Esin. 2014. Çiftlerden birisi eksen 1 tanısı almış evli bireylerin evlilik uyumlarının, patolojiye dair atıfları, kontrol odakları ve baş etme yolları açısından incelenmesi. Yüksek lisans tezi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Terzioğlu, Zeynep, Ayça. 2016 Üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluş ve stres belirtilerinin yordayıcılarının incelenmesi. Yüksek lisans tezi. Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tulum, Sedef. 2014. The effects of attachment on marital adjustment in newly married individuals: Testing the mediator role of conflict resolution styles. Yüksek lisans tezi. ODTÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tunç, Didem. 2019. Evli bireylerde cinsel doyumun depresyon düzeyi ve evlilik uyumu ile ilişkisinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tutarel- Kışlak, Şennur, Çabukça, Fazlı. 2002. Empati ve Demografik Değişkenlerin Evlilik Uyumuna ile İlişkisi. **Aile ve Toplum Eğitim-Kültür ve Araştırma Dergisi** c. 2 s.5: 35-41.
- Tutarel- Kışlak, Şennur. 1997. Evlilikte Uyum Ölçeğinin Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması. 3P Psikoloji, **Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi**.c.7. s.1: 50- 57.
- Vatan, Sevginar. 2016. Bilişsel davranışçı terapilerde üçüncü kuşak yaklaşımlar. **Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar**.c.8 s.3: 190-203.
- Visted, Endre, Vøllestad Jon, Nielsen Morten, Birkeland Nielsen, Geir Hostmark. 2015. The impact of group-based mindfulness training on self-reported mindfulness: a systematic review and meta-analysis. **Mindfulness**. c.6 s.3: 501-522.
- Vivek, Kumar Jha, Rajbir Singh. 2021. **Impact of Hearing Impairment on Marital Adjustment In Elderly Couples**. Int. J. Life Sci. Pharma Res.c.11 s.1: 268-272
- Voltan-Acar, Nilüfer. 2013. **Grupla Psikolojik Danışmada Alıştırmalar-Deneyler** İstanbul: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Wachs, Karen, James V. Cordova. 2007. Mindful Relating: Exploring Mindfulness and Emotion Repertoires In Intimate Relationships. **Journal of Marital and Family Therapy**. c.33. s.4: 464-481.
- Walser, D. Robyn, Westrup Darrah. 2009. **The mindful couple: How acceptance and mindfulness can lead you to the love you want**. UK: New Harbinger Publications.
- Williams, Dorie. Giles. 1988. Gender, marriage, and psychosocial well-being. **Journal of Family Issues**, c.9 s.4: 452-468.
- Williams, Mark., Penman Danny. 2011. **Mindfulness: A Practical Guide to Finding Peace in a Frantic World**. Paris: Hachette.

- Woszidlo, Alesia, Segrin Chris. 2013. Direct and Indirect Effects of Newlywed Couples' Neuroticism and Stressful Events On Marital Satisfaction Through Mutual Problem Solving. **Marriage & Family Review**. c.49 s.6: 520-545.
- Yalçın, Hatice. 2014. Evlilik uyumu ile sosyodemografik özellikler arasındaki ilişki. **Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi**.c.3 s.1: 250-261.
- Yavuzer, Haluk. 2005. **Doğum Öncesinden Ergenlik Sonuna Çocuk Psikolojisi**. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yekenkunrul, Didem. 2011. Gebelikte bulantı kusma, evlilik uyumu ve eş ilişkisi arasındaki ilişkinin incelenmesi. Doctoral dissertation. DEÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Yıldız, Akyol, E. 2016b. Üniversite son sınıf öğrencilerinin farkındalıklarının yordayıcısı olarak tükenmişlik. Yüksek lisans tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yılmaz, Ayşen. 2001. Eşler arasındaki uyum: Kuramsal yaklaşımlar ve görgül çalışmalar. **Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi**.c.4 s.4: 120-132
- Yılmaz, Ayten, Avcı Aydın, İlknur. 2015. 15-49 yaş grubu evli kadınların bazı toplumsal cinsiyet özellikleri ile evlilik uyumları arasındaki ilişki. **Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi**. c.4 s.2: 180-193.
- Yizengaw, Simegn, Sendek Belay, Tefera Kibret, Asfaw Getnet, Gebersulis Daniel, Tsehay Sewasew. 2014. Marital Adjustment Among Early, AgeAppropriate Arranged and Love-Matched Marriage, Motta, North West Ethiopia. **Innovare Journal of Social Sciences** c.2. s.4: 65-73.
- Yousefnia Pasha, Mehdi., Ghorbanshiroudi, S., Homayouni, A. 2021. The Role of Dysfunctional Beliefs and Self-Sacrifice Motivation in Predicting Marital Adjustment of Married Women. **Women's Health Bulletin**. c.6 s.2: 56-70.
- Zhang, Zhenmei, Hayward, D. Mark., 2006. Gender, the marital life course, and cardiovascular disease in late midlife. **Journal of Marriage and Family**. c.68 s.3: 639-657.

EKLER

Ek -1 Bilgilendirme Formu

Evli Çiftlerde Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Temelli Grupla Psikolojik Danışma Uygulamasının Genel Özellikleri Nelerdir?

Bu programın temel özelliği, evli çiftlerde kişilerarası bilinçli farkındalık temelli bir uygulama olarak eşlerin evliliğinde uyumu ve kişilerarası bilinçli farkındalık düzeylerini arttırarak ve evliliklerinde sağlıklı iletişim tekniklerini kullanmayı sağlayarak kalıcı beceri kazanmalarına yardımcı olmaktır. Uygulama, uzman psikolojik danışman tarafından yönetilir. Oturumlar,10 hafta sürmekte ve her biri 90 dakika sürecektir. Evli çiftler birlikte katılır. Paylaşılan her bir bilgi için gizlilik kurallarına uyulur.

Evli Çiftlerde Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Temelli Grupla Psikolojik Danışma Programının Faydaları nelerdir?

- Eşlerin kendilerini ve eşlerini tanımaları ve anlamalarını,
- Sahip oldukları olumsuz özellikleri yargılamadan kabul etmeyi,
- Eşlerin yaşadıkları problemlerin kendilerine özgü olmadığını fark etmelerini,
- Eşlerin hem kendi hem de birbirlerine ait duygu ve düşüncelerine ilişkin farkındalık kazanmalarını,
- Eşlerin hoşlandıkları ve hoşlanmadıkları anılarını fark etmelerini ve onları olduğu gibi kabul etmelerini,
- İlişkide şimdi ve burada kalarak ile an'da yaşa yaşayabilmeyi,
- Zor duygularla baş edebilmeyi,
- Şimdi ve Burada'yı yaşayarak iletişim kurmayı,
- Empati becerisi kazandırmayı,
- Eşlerin ilişkilerinde bilinçli farkındalıklı konuşmayı öğrenmelerini,
- Bilinçli farkında iletişim kurmayı engelleyen faktörleri belirlemeyi ve başa çıkabilmeyi,
- Kaliteli Zaman geçirebilmeyi,
- Olumsuz yaşantıları affedebilmeyi,

- Zor durumlar karşısında minnettar olduğu durumları farketmeyi,
- Eşlerin yaptıkları nazik ve cömert davranışların fark edebilmeyi,
- Eşlerin hem kendilerine hem de eşlerine şefkat göstermesini,
- Eşler olarak boş zamanlarını nitelikli bir şekilde geçirebilmesini sağlar.

Programa kimler katılabilir?

En az lise mezunu ve en az bir yıllık evli her çift başvurabilir. Duyurular neticesinde gönüllü olan çiftler, ön görüşme için randevu alırlar. Bu ön görüşme de ölçekler uygulanır. Elde edilen sonuçlara göre belirlenen çiftler 10 haftalık oturumlara katılırlar.

Programa katılacak çiftlerden beklentiler nelerdir?

Evli Çiftlerde Kişilerarası Bilinçli farkındalık temelli grupla psikolojik danışma uygulamasının evli çiftlerin evlilik uyumunu ve kişilerarası bilinçli farkındalık düzeylerinin artırılmasında ne derece etkili olduğunu tespit etmek için uygulama öncesinde ve sonrasında ölçeklerden yararlanılacaktır. Bu nedenle ölçekleri içtenlikle ve objektif olarak cevap vermeniz beklenmektedir. Vereceğiniz cevaplar uygulama programının geliştirilmesine katkı sunacağı için çok kıymetlidir. Sizden oturumlara düzenli katılmanız, gerekli egzersiz, çalışma ve uygulamaları yerine getirmeniz istenmektedir. Değişim ve gelişim konusunda sorumluluk size aittir.

Bu program aynı zamanda bir beceri geliştirme programı olup, oturumlarda öğrendiklerinizi pekiştirmek adına gerçek hayatta uygulamanız oldukça gereklidir. Bu amaçla da oturumların sonunda sizlere verilecek olan ev ödevlerini bir sonraki haftaya kadar yapmanız önem arz etmektedir. Çift olarak oturumlara zamanında gelemezseniz en az bir gün öncesinden haber vermeniz gerekmektedir.

Uygulamanın Yeri ve Başlangıç Tarihi

Grupla psikolojik danışma uygulaması, TOKİ Osmangazi İlkokulu PDR Servisi'nde yapılacaktır. Uygulamalar 02/10/2020 itibarıyla başlayacaktır. Bu nedenle gönüllü çiftler, randevu alıp ön görüşmeye katılmalıdırlar.

Yukarıda belirtilen kurallara uymayı ve çalışmaya gönüllü üye olmayı kabul ediyorum.

Eşlerin Adı Soyadı

İmza

Psikolojik Danışman

İmzaTarih

Ek-2 Grup Kuralları Formu

Gizlilik: Grup üyelerinin paylaştığı tüm deneyimler, duygular ve düşünceler grup güvenin sarsılmaması açısından grup içerisinde kalır. Grup dışına aktarılmaz. Bilgiler paylaşılmaz.

Devam: Gruptan en yüksek düzeyde verim alabilmek, amaçları gerçekleştirebilmek ve gruptaki üyelerin birbirine güverenek paylaşımlarda bulunabilmesi açısından gruba devam etmek oldukça önemlidir.

Gönüllülük: Her bir grup üyesi oturumlara katılmada gönüllülük esastır.

Saygı duyma: Grup üyelerinin birbirlerine karşı koşulsuz saygılı olmaları gerekmektedir.

Kendi Adına Konuşmak: Her grup üyesi kendi adına konuşarak genelleme yapmamalıdır.

Fiziksel ya da sözel saldırının olmaması: Grup üyeleri paylaşımda bulunurken sözlü ya da fiziksel bir tahribat oluşturmamaya özen göstermesi gerekmektedir. Kimse kimseyi incitemez, kırıncı ifadeler de bulunamaz.

Cep Telefonu: Oturumlarda dikkatin dağılmaması adına telefonların sessize alınması ya da tamamen kapatılması gerekmektedir.

Etkinliklere Katılım: Grup üyelerinin verimli bir grup deneyimi geçirebilmeleri açısından grup çalışmalarına katılım gerekmektedir.

Ödevler: Öğrenilen bilgiler ışığında verilen ödevler yapılmalıdır. Bu ödevler günlük hayatta beceri kazanabilmek açısından çok önemlidir.

Saatinde Katılım: Saatinde her grup üyesi katılım göstermekle sorumludur.

Yeni Kurallar Belirleme: Grup yaşantısı içerisinde karşılaştığımız yenilikler karşısında yeni kurallar belirlenebilir.

Doğrudan iletişime geçmek: İletişim kurduğumuz kişiye yönelmek ve sen diye hitap ederek göz teması kurmak gerekmektedir.

Yukarıda yazılı olan grup kurallarını okudum ve grup kurallarına uyacağıma söz veriyorum.

İmza:

İsim-Soyisim:

Tarih:

Ek-3 Araştırmaya Gönüllü Katılım Onay Belgesi

“Prof. Dr. Mehmet Engin DENİZ danışmanlığında, Gülgün UZUN tarafından yürütülecek olan bu çalışmaya gönüllü olarak katılıyorum.” “Oturumlar süresince grup olarak belirleyeceğimiz tüm grup kurallarına uyacağıma, oturumlar süresince tüm ödevlerimi yapacağıma, gizliliğe uygun davranacağıma, oturumlara zamanında geleceğime, oturumlara aktif olarak katılacağıma ve grubun işleyişine katkı sağlayacağıma söz veriyorum.”

Telefon:

Adı Soyadı:

Adres:

İmza:

Ek-4 Programın Genel Amaçları

- Üyelerin kendilerini ve eşlerini tanımaları ve anlamalarına yardımcı olmak,
- Sahip oldukları olumsuz özellikleri yargılamadan kabul etmek,
- Eşlerin yaşadıkları problemlerin kendilerine özgü olmadığını fark etmelerine yardımcı olmak,
- Eşlerin kendi duygu ve düşüncelerine ilişkin farkındalık kazanmalarını sağlamak,
- Hoşlandıkları ve hoşlanmadıkları anılarını fark etmek ve onları olduğu gibi kabul etmek,
- Şimdi ve burada kalarak an da yaşamının önemini fark etmek,
- Zor duygularla baş etmek,
- Şimdi ve Buradayı yaşayarak İletişim Kurmak
- Empati becerisi kazanmak,
- Bilinçli farkındalıklı konuşmayı öğrenmek,
- Bilinçli farkında iletişim kurmayı engelleyen faktörleri belirlemek ve başa çıkmak,
- Kaliteli Zaman geçirmek,
- Olumsuz yaşantılar karşısında kendisini ve eşini affedebilmek
- Zor durumlar karşısında eşlerine karşı minnettar olduğu durumları farkına varmak ve ifade edebilmek,
- Eşlerin yaptıkları nazik ve cömert davranışları fark etmek,
- Eşlerin hem kendilerine hem de eşlerine şefkat göstermesini sağlamak.

Ek-5 Çiftlerin İlişkilerine Yönelik Amaç Belirleme Formu

Açıklama:

Bu form, “Evli Çiftlerde Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Temelli Grupla Psikolojik Danışma Programının Etkililiğinin Sınanması” adlı çalışmanın genel amaçları çerçevesinde ilişkinize yönelik amaçlar belirlemeniz için düzenlenmiştir. Bu forma bu grup oturumları sonlandığında ilişkinizde nelerin üstesinden gelmek, hangi becerileri kazanmak istediğinizi yapabileceklerinizi göz önüne alarak gerçekçi bir şekilde yazmanız gerekmektedir. Bir ya da birden fazla amaç belirleyebilirsiniz. Amaçlarınızı, olumlu cümle ifadeleriyle kısa, açık ve anlaşılır bir biçimde ifade etmeniz, olumsuz ifadeleri kullanmamaya özen göstermeniz önemlidir.

Amaçlarım:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10

Ek-6 *‘‘Evlilikten Neler Bekliyorum?’’ Çalışması

Çiftlerin evlilikten beklentilerini öğrenmek ve ilişkileri hakkında bilgi sahibi olmak amacıyla birtakım sorular sorulur, kâğıda not etmeleri istenir.

- 1- Evlilikten beklentileriniz ne idi?
- 2- Eşinizle nasıl tanıştınız? İlk izleniminiz ne idi?
- 3- Evlenmeden önce eşlerinin hangi özellikleri evlilik kararı almanızda etkili olmuştu?
- 4- Evlendikten sonra eşinizde gözlemlediğiniz özellikler nelerdir? Değerlendiriniz.

*‘‘Evlilikten Neler Bekliyorum?’’ çalışması araştırmacı tarafından oluşturulmuştur.



Ek-7 Nefes ve Beden Egzersizleri

Bilinçli Farkında Olarak Nefes Alma Egzersizi

Lütfen rahat bir şekilde oturmaya çalışın. Gözlerinizi kapatın ve nefesinize adapte olun. Birkaç defa yavaşça nefes alıp verin. Nefes alıp verirken bedeninizin ve nefesinizin farkında olun. Eğer dışarıdan gelen şeyler, dikkatinizi dağıtırsa, tekrar dikkatinizi nefesinize odaklayın ve yavaşça nefes alıp vermeye devam edin. Nefes alıp verirken vücudunuzun da hareket ettiğini hissedin. Nefesinizin burun deliklerinizden girdiğini, akciğerlerinize ve oradan karnınıza doğru hareket ettiğini, sonra aynı yolu izleyerek dışarı çıktığını fark etmeye çalışın. Nefesinizi izlerken vücudunuzda neler olup bittiğini hissedebilmek için yavaş olun ve iyice odaklanın. Uygulama esnasında dikkatiniz dağılırsa yeniden nefesinize odaklanın.. 3dakika süren bu çalışmadan sonra bitirirken yine yavaşça nefes alıp verin. (Forsyth ve Eifert, 2005; Lehrhaupt ve Meibert, 2017).

Bilinçli Farkında Olarak Bedene Odaklanma Çalışması

Lütfen rahat bir şekilde oturmaya çalışın. Gözlerinizi kapatın. Yavaş bir şekilde nefes alıp verin. Öncelikle nefesinize adapte olun. Birkaç dakika sonra bedeninize odaklanın. Az sonra tıpkı nefesinizi takip ettiğiniz gibi bütün vücudunuzdaki neler olup bittiğini gözlemleyin. Nefesinizi dikkatinizi verdikten sonra ayaklarınıza geçin. Ayaklarınıza odaklandığınızı fark edin. Tam olarak hissettiğinize inandığınızda dikkatinizi bacaklarınıza verin. Her iki bacağınızda var olan hisleri fark edin. Tam olarak hissettikten sonra kalçalarınıza dikkatinizi verin. Kalçalarınızda gerginlik mi daha fazla yoksa gevşek ve rahatlar mı? Şimdi karnınıza doğru ilerleyin. Karnınızda neler hissediyorsunuz? Herhangi bir ağrı sızı var mı yoksa rahat mı? Şimdi dikkatinizi göğsünüze ve sırtınıza yönlendirin. Buralarda neler duyuyorsunuz?

Eğer aklımıza bedenimize yönelik olumsuz fikirler geliyorsa, bunları fark ettiğinizde, tekrar sadece bedeninize odaklanın ve hissettiğiniz hislerinizi yargılamayın, yorumlamayın, sadece onları fark edin. Şimdi dikkatinizi omuzlarınıza ve kollarınıza yöneltin. Omuzlarınızda herhangi bir ağrı, gerginlik veya yorgunluk var mı? Yoksa rahat mı gevşek halde mi? gergin mi, yoksa gevşemiş mi? Kollarınız, dirseğiniz ve elinizdeki parmaklar nasıl? Ne hissediyorsunuz? Şimdi yavaş yavaş dikkatinizi boynunuza ve başınıza verin. Başınızda ve boynunuzda nasıl bir duyum hissediyorsunuz? Şimdi yüzünüze odaklanın. Yüzünüzde bulunan organlarınız size neler söylüyor? Şimdi, bir bütün olarak bedeninizi hissetmeye çalışın. Yavaş yavaş

alıp verdiğiniz nefesinizin farkında olun. Kendinizi hazır hissettiğinizde uygulamayı sonlandırabilirsiniz” (Lehrhaupt ve Meibert, 2017).



Ek-8 Farkında Yaşam Egzersizi

Ev Ödevi: Çiftlerin bir sonraki haftaya kadar eşiyle ilişkisine yönelik farkındalık becerilerinin pekiştirilmesi amacıyla “Farkında yaşam egzersizleri” ödev olarak verilir. Bu egzersiz için gündelik hayat içerisinde eşiyle oluşturduğu rutinlerini farkındalıkla yapmaları ve sonra bununla ilgili duygu ve düşüncelerini kaydetmeleri istenir (William, Pennman,2011).

Farkında Olarak Yaptıklarım	Duygu ve Düşüncelerim

Ek-9 “İlişkimde Ben’i Her Halimle Kabul Ediyorum” Etkinliği

Çiftler, kendilerinde evliliklerine dair hoşlanmadıkları ve eleştirdikleri özellikleri bir kağıda yazar. Ardından yazdıkları kağıtları duvara gelişigüzel yapıştırırlar. Daha sonra her bir grup üyesi rastgele bir kağıdı seçer. Bu kâğıdın kendine ait olmamasına dikkat etmesi gerekmektedir. Grup üyeleri seçtikleri kağıdı okur ve kendisinde uyandırdığı olumsuz duygu ve düşünceleri açıklar. Burada amaç, insanların birbirine benzeyen yaşam olayları ile karşılaşp benzer tepkiler verebileceği ve benzer duygular hissedebileceği vurgusu yapmaktır. Ardından grup üyelerinden, kendilerine yönelik yargı ve eleştirileri yazmaları istenir. Çalışmanın ikinci boyutunda ise kendilerine yönelik beğenilerini yazmaları istenir. Buradaki amaç ise, hissettikleri olumsuz duygu, düşünce veya acı dolu hatıra ve inanışları özgür bırakıp kurtulabilmektir.

Çalışmanın üçüncü boyutunda ise çiftler, kendilerini yargıladıkları tarafları ve takdir ettikleri tarafları konuşma içerisine girer. Bu aşamada eşlerin grup olup kendilerinde beğendikleri ve beğenmedikleri yönleri hakkında konuşmaları ve değerlendirmeleri istenir. Eşlerin duygu ve düşünceleri de alınır (Hayes, 2004b).

Ek-10 “Duyguların Kabulü Meditasyonu” Formu

Kendinizi rahat hissedeceğiniz bir şekilde oturunuz. Gözlerinizi kapatınız. İlişkinizde sizi rahatsız eden, hoşunuza gitmeyen bir durumu hayal edin. Bu durumu hayal ettiğinizde neler hissettiniz? Bu duygular içinde en çok zorlayan hangisi? Bu duyguları hissederken aynı zamanda vücudunuzda bir takım tepkiler hissedebilirsiniz. Örneğin, göğsünüzde bir ağrı olabilir. Elleriniz titreyebilir. O duyguyu büyük bir merakla sanki ilk kez bir şey görmüş gibibakınız. Tüm dikkatinizi o hisse vermeye çalışınız (5 saniye). İçinizdeyse ne kadar derinde? En yoğun his nerede? En güçsüz olduğu yer neresi? Hafif mi ağır mı? Fark etmeye çalışın (10 saniye). Eğer ona bir şekli olsaydı nasıl bir şekli olurdu? Eğer bir rengi olsaydı ne renk olurdu? Eğer ona bir isim verecek olsaydınız adı ne olurdu? (5 saniye). Lütfen sakince nefes alıp verin. Duygunuzla mücadele etmek yerine o duygunuzu sadece izleyin ve yeniden keşfedin. Zihniniz ne olduğuna dair yorum yapmaya başladığında onu susturun ve gözlemlemeye geri dönün. Bunu başarmakta zorlanabilirsiniz. Duygunuzu kovmaya veya değiştirmeye çalışmayın. Eğer kendi kendine değişirse, sorun değil. Eğer değişmez ise yine, sorun değil. Bizim amacımız bu duyguları değiştirmek veya kovmak değil. Onunla mücadele etmeyi bırakana kadar bu duyguya odaklanın (10 saniye). Sabırlı olun. Bunu başardığınızda çok değerli bir beceri kazanmış olacaksınız. Bunu başardığınızda vücudunuzu tekrar tarayınız. İlişkinizle ilgili sizi rahatsız eden başka bir duygunun var olup olmadığını kontrol ediniz. Duygularınızla savaşmayı bırakana kadar alıştırmayı yapmaya devam ediniz (Ospina-Pinillos ve diğ., 2018).

Ek-11 Olumlu Duyguları Artırmak İçin Bilgilendirme Formu

“Olumlu duyguları artırmak için çeşitli adımlar değerlendirilir”

a) Günlük Keyifli Deneyimleri Artırmak

“Nasıl kumsalda güneşlenerek tüm günümüzü geçirme imkanımız yoksa tüm gün çalışarak da geçiremeyiz.” “Bizler hem ilişkimizde hem de bireysel olarak doyuma alışmak adına gün içinde bizi mutlu edecek aktivitelere sıkıca tutunmamız çok faydalı olacaktır. Gün içinde vereceğimiz kısa molalar, bize ve ilişkimizi zinde tutacak faaliyetleri keşfetmek çok iyi gelebilir. “Günlük hayatınıza dahil edebileceğiniz olumlu deneyimler neler olabilir?”

b) Uzun Vadeli Hedefler Oluşturmak

“Yaşadığınız mutluluk, sevinç, heyecan vb. olumlu duyguları arttırmak adınauzun vadeli amaçlarınız neler olabilir?” şeklinde çiftlere soru yöneltilerek daha pozitif olması sağlanır.”

c)İlişkilere Dikkat Etmek

“Birçok araştırma insanların hayatlarını doyumlu ve daha yaşanılır bir şekilde yaşaması için nitelikli ilişkilere ihtiyaç duyduğunu göstermektedir. “Evliliğinizin daha nitelikli olması için neler yapabilirsiniz?”

d)Sorumluluğu Almak

“Yaşanabilecek olası problemlerden ve çözümüne yönelik çaba harcamaktan kaçınmak olumlu duyguları hissetmemize engel olur ve ilişkimize ve hayatımıza dair sorumluluklarımızı üstlenmediğimiz için kendimizi iyi hissedemeyiz.”

e) Pozitif Yaşantıları Artırmak

“İlişkimizde yaşadığımız olumsuz yaşam deneyimlerine odaklanmak yerine evliliğimizde ve hayatımızda yaşadığımız bize mutluluk veren her bir deneyimin kıymetini bilebilmek gerekir. Evlilikte yapılan hataları büyütmek ve yaşanması gereken olumlu duyguları yaşamayı hak etmiyormuş gibi muamelede bulunmak, kendimize ve eşimize şefkat göstermemek, ilişkimizde kendimizi ve eşimizi cezalandırmak evlilik doyum ve uyumumuza olumsuz etki eder.” (Safer, Telch, Chen, 2013).

Ek-12 Hoşla Gitmeyen Anlar Takvimi

Deneyim neydi?	Olay olurken hoş olmayan hislerin farkında mıydın?	Bu deneyim sırasında bedenini nasıl hissettin, detaylı açıklayınız.	Hangi ruh hali, duygular ve düşünceler bu olaya eşlik etti?	Bunu yazarken zihninden hangi düşünceler geçiyor?

Ek-13 Hoş Giden Anılar Takvimi

Deneyim neydi?	Olay olurken hoş hislerin farkında mıydın?	Bu deneyim sırasında bedenini nasıl hissettin, detaylı açıklayınız.	Hangi ruh hali, duygular ve düşünceler bu olaya eşlik etti?	Bunu yazarken zihninden hangi düşünceler geçiyor?

Ek-14 *Kalpten Gelen Cümleler Kutusu

Kalpten gelen cümleler kutusu öncelikle tanıtılır. Evlilik ve aile ilişkisinde anlayış, saygı, sevgi, doyum, takdir etme ve desteklenme sözcüklerinin önemi hakkında konuşulur. Grup üyelerinin her birine kağıt dağıtılarak akıllarında yer alan sözcükleri kağıtlara yazıp kutuya atmaları istenir. Tüm üyeler kutuya attıktan sonra grup üyeleri tarafından kutudan rastgele bir kâğıt çekilir. Çekilen sözcük tekrar kutuya atılmaz.

Her grup üyesi çektiği sözcükle ilgili şu soruları yanıtlar;

- Bu sözcüğü ilişkinde ne zaman kullanabilirsin?
- Bu sözcüğü ilişkinde nerede kullanabilirsin?
- Bu sözcüğü ilişkinde ne amaçla kullanabilirsin?

Grup üyelerinin çektikleri sözcüğü kullanarak bir tane cümle kurması ve grupla paylaşması istenir.

*Bu uygulama, araştırmacı tarafından oluşturulmuştur.

EK-15 Çiftlerle Empati Egzersizi

Aşağıdaki olay eşlere okunur. Yarım bırakılan kısmın tamamlanması için iki gönüllü istenir. Gönüllü katılımcılar, olayı doğaçlama yoluyla canlandırırlar

Recep Bey, işi biter bitmez eve saatinde gelen bir aile babasıdır. Ancak o gün Recep Bey eve gelmemiştir. Eşi Gülçin Hanım işyeri telefonundan ve cep telefonundan eşine ulaşamamıştır. Zeynep Hanım o gün eşine daha fazla ihtiyaç duymuştur. Çünkü kızları Selin o akşam hastalanmış ateşi çıkmıştır. Zor durumda kalan ve telaşlanan Zeynep Hanım, kızını doktora götürür ve gerekli tetkikler yapıldıktan sonra gecenin ilerleyen saatlerinde eve geri dönerler. Selin hastalığı nedeniyle derin bir uykuya dalmıştır. Annesi ise Selin'in başında beklemektedir. O esnada kapı açılır ve Recep Bey gelir.... Yarıda kalan hikayeyi iki gönüllü devam ettirir. Olay farklı senaryolarla bitebilir. Bu tamamen kişinin hayal gücüne bırakılmıştır. Canlandırma bittikten sonra değerlendirme soruları çiftlere yöneltilir. Çiftlerden sorula yönelik cevaplar alınır ve bilgilendirme yapılır. (Atan,2016).

- 1- Gülçin Hanım Recep Bey'e ulaşamadığında hangi duyguları hissetmiştir?
- 2- Recep Bey eve gelmeyince Gülçin Hanım ne hissetmiştir, ne düşünmüştür?
- 3- Recep Bey eve geldiğinde nasıl bir duruş sergiler (vücut dili, göz teması, yüz ifadesi)
- 4- Gülçin Hanım, Recep Bey gelince nasıl bir duruş sergiler (vücut dili, göz teması, yüz ifadesi)
- 5- Recep Bey kızlarının hasta olduğunu duyunca hangi duyguları hisseder?
- 6- Gülçin Hanım Recep Bey'e olayı nasıl izah eder?
- 7- Recep Bey, Gülçin Hanım'a olayı nasıl izah eder?

Ek-16 Ev Ödevi: Sürpriz Demeti*

1) Öncelikle eşinizi iyi gözlemleyin. Geçmişte mutlu olduğu deneyimleri, birlikte yapmaktan keyif aldığınız aktiviteleri gözden geçirin. Hangi davranışlarınızın eşinizi memnun ettiğini dikkatlice düşünün. Uzun ya da kısa vadede nelerin olmasını dilediğini aklınızdan geçirin. Bu düşünceler doğrultusunda bir liste hazırlayın. Madde madde yazın.

2) Bu hafta listeden bir madde seçin ve onu yerine getirin.

3) Yaptığınız eylem, aktivite ve sürprizlerin tarihlerini kaydedin.

4) Aynı şekilde eşinizin size yönelik gerçekleştirdiği eylem, aktivite ve sürprizlerin tarihlerini kaydedin. Eşinize teşekkür edin.

*Bu çalışma, araştırmacı tarafından oluşturulmuştur.

Ek-17 “Bize Özel Zamanlar” Formu

Yapmaktan Hoşlandığım Faaliyetler	Eşimin Yapmaktan Hoşlandığı Faaliyetler	Ortak Yaptığımız Faaliyetler	Gün içinde ne kadar birbirimize vakit ayırıyoruz?	Bir haftada birbirimize ne kadar vakit ayırıyoruz?	Birlikte ne gibi faaliyetler yapabiliriz?

Ek-18 *‘‘Ailemle Zaman Geçiriyorum’’ Formu

Etkinlik Adı	Etkinlik Tarihi

*Araştırımcı tarafından oluşturulmuştur.

Ev devi: ‘‘Ailemle Zaman Geçiriyorum’’ formu dağıtılarak bundan sonraki süreçte katılımcı eşlerin birbirleri ile geçirdikleri zamanın niteliğini ve süresini artırmak amaçlanmıştır.

rnek Etkinlikler:

İşe başlamadan kahvaltı yapmak, kahve içmek, spor yapmak,
Birlikte hafta sonları bir yerlere gitmek, plan yapmak,
Birlikte uzun zamandır hayalini kurduğun bir yere seyahat etmek,
Başka çiftlerle ya da aile dostları ile planlar yapmak, pikniğe gitmek, konsere gitmek,
Evde birlikte oturup sohbet edip okuğunun kitaplar üzerinde konuşmak,
Birlikte sosyal sorumluluk projelerine katılmak,
Hasta bir arkadaşı birlikte ziyaret etmek,
Birlikte bahçeyle uğraşmak

Bilgilendirme: *Günlük aktiviteler planlanırken mutlaka günlük olmasını istediğiniz şeyleri belirtiniz. Örneğin, sabahları işe gitmeden önce mutlaka sevgi dolu vedalaşma, akşamları günün bir değerlendirmesine yönelik rahatlatıcı bir sohbet, Eşinize karşı gün içinde hissettiğiniz takdir, hayranlık, zlem vb. Duyguların ifade edilmesi vb.*

Ek-19 Minnettarlık Formu

Minnettarlık Nedeni	Neler Düşünüyorum? Neler Hissediyorum?	İyi Dileklerim

Ek-20 “Bizi Mutlu Eden Davranışlar” Formu

Benim Davranışlarım	Eşimin Davranışları	Benim Duygu ve Düşüncelerim	Eşimin Duygu ve Düşünceleri

Ek-21 Şefkat Molası Etkinliği

Egzersizinin uygulanma sürecinde çiftlere yönerge verilir (Neff, Germer, 2017).

1.Seviye: Farkındalık (Mindfulness) *“Lütfen kendinizi rahat hissedebileceğiniz şekilde oturun... Eğer isterseniz gözlerinizi kapatabilirsiniz... Şimdi olumsuz bir olay ya da durumla karşı karşıya olduğunuzu hayal etmenizi istiyorum. Kendinizi iyi hissetmediğiniz bir zaman dilimine geri döndünüz. Neler hissediyorsunuz? Neler düşünüyorsunuz? Bedeniniz size neler söylüyor? Lütfen ifade edemediğiniz duygu ve düşüncelerinizi net bir şekilde kendinize söyleyin. “Şu an kızgınlım, hayal kırıklığına uğradım. Canım yanıyor.” vb. olarak birkaç kez yineleyin.*

2.Seviye: Ortak Paylaşımların Farkında Olma *“Şimdi yaşadığınız siteyi gözünüzün önüne getirin... sizce bu sitede yaşayan insanlar tıpkı sizin gibi çaresizlik, üzüntü veya tedirginlik gibi duygular hissediyor mudur? Aynı durumu yaşadığınız semt için, İstanbul için, Türkiye için ve son olarak da dünya için düşünün. Sizin dışınızdaki diğer insanlarda tıpkı sizin yaşadığınız olumsuz yaşam deneyimleri gibi acı olaylar yaşıyor. Yalnız değilsiniz... Her insan baş etmekte zorlandığı, derin yaralar aldığı bir takım zorlu olaylar deneyimliyor. Şimdi kendinize seslenin, “Olumsuz yaşam deneyimleri ile karşılaşmak ve başa çıkmakta zorlanmak çok normal. Yalnız değilim. Her insan olumsuz duygular yaşayabilir. Baş etmekte zorlanabilir.”*

3.Aşama: Öz-Şefkat *“Şimdi kendinize odaklanın. Eşinizle ve evliliğinizle ilgili olumsuz ve sizi zorlayan yaşam olayları ile karşı karşıyasınız. Şu an böyle bir durumda size iyi gelecek olan şefkati, ilgiyi, gerekli özeni kendinize gösterebilir misiniz? Kendinize karşı anlayışlı, sevecen ve affedici olabilir misiniz? Bunu başarmak adına neler yapabilirim...?” Bu soruların cevaplarını bulmak için kendinize odaklanın...Hazır hissettiğinizde gözlerinizi açın. Şimdi ve buraya odaklanın. Şu ana odaklanmadan önce, geçmişteki durumunuzla, olayla ya da zamanla şefkatle vedalaşabilir ve bu acının geçmişte kaldığını kendinize ifade edebilirsiniz.”*

Ek-22 Şefkat Meditasyonu (Loving Kindness Meditaton)

Şefkat meditasyonu çalışması aşağıda yer almaktadır (Brantley, Hanauer, 2008; Davich, 2014):

Rahat bir pozisyon alarak uygulamaya başlayabilirsiniz. Gözlerinizi kapatın, derin derin nefes alıp verin birkaç derin nefes alın ve dikkatinizi nefesinize verin. Nefes aldığınızda göğsünüzün genişlediğini hissedin. Nefes alarak kendinizi rahatlatın ve kendinize şefkat ve samimiyet duygularının gelmesine izin verin. Cömert davranmanın, başkasına yardım veya iyilik yapmanın ne kadar güzel olduğunu hatırlamaya çalışın. Yaptığınız küçük ya da büyük iyiliği hatırlamaya çalışarak, özellikle göğüs bölgenizde ve kalbinizde sıcaklık duygusunu hissedin. Kendinizde iyi niyet ve samimiyet duyguları oluşurken hafifçe bir dizi cümleyi kendi içinizde tekrar edin.

Ben Mutlu olabilirim.

Ben Sağlıklı olabilirim

Ben Huzurlu olabilirim

Ben Güvende olabilirim.

Her bir ifadenin kalbinizden geçmesine izin verin. Bu cümleleri tekrar edip hissettiğiniz zaman, zihninizi sevecenlikle eğitiyorsunuz. Kendinizi mutlu ve huzurlu olarak düşünün. Eğer hiçbir şey hissetmiyorsanız, eski zihinsel alışkanlıklarınızın değişmek için zaman aldığını hatırlayın. Bu kendinizi yargılamadan ve suçluluk duymadan uygulayabileceğiniz bir fırsat. Dikkatinizi eşinize yönlendirin ve onu düşünün. Az önce kullandığınız bir dizi cümleyi kullanarak veya kendi ifadelerinizi oluşturarak 'Ben'i sevdiklerinizin adı ile değiştirin. İfadeleri söylediğiniz zaman eşinizin yüzünü hayal edin. Dünyanın neresinde olursanız olun içinizdeki iyi dilek, şefkat ve samimi duyguları eşinizi istemek için bırakın. Eşinize olan bu derin ilgiden sonra, dikkatinizi nötr bir şekilde hissettiğiniz bir kişiye yönlendirin. Bu çok iyi tanımadığınız ve hiç konuşmadığınız birisi olsun. İyilik dilemeyi armağan etmek özgürce yapılır ve yalnızca istekli olmanızı gerektirir. Dikkatinizi daha sonra, dünyanın geri kalanına, tüm insanlara, hayvanlara, bitkilere, toprağa ve tüm canlılara yönlendirin. Farklı ülkelerdeki insanları düşünün. Evcil hayvanları, hayvanat bahçesindeki hayvanları, barınakta olanları ve özgürce dolaşanları düşünün. Yağmur ormanları, göller, nehirler, dağlar, okyanuslar gibi en sevdiğiniz yerleri veya en sevdiğiniz ağaçları ve bitkileri düşünün. Tüm bireylere ve tüm yaşam biçimlerine karşı dostluk, şefkat ve nezaket duygularınızı genişletirken engin bir yapı da ortaya

ıkabilir. Bu hissi tanıyın ve tadını çıkarın. Uygulamanızı bitirmeye hazır olduğunuzda, dikkatinizi kendinize geri getirin. Birkaç derin nefes alın ve yavaşça vücutunuzu hareket ettirmeye başlayın. Hazır olduğunuzda gözlerinizi açabilirsiniz.



Ek-23 Zaman Tüneli

Gözlerinizi kapatın. Mindful oturma pozisyonunu alın. Şimdi bir yıl öncesine gidin. Nasıl bir durum içindeydiniz? Neler yapıyordunuz? Sonra gençlik yıllarınıza gidin? İş bulma arayışları içindesiniz. Bir yandan da yuvanızı kurma sürecindesiniz. Birçok farklı rol ve sorumluluk ile karşı karşıyasınız. Sonra çocukluk yıllarına gidin. Öğrenmeye çalışan bir çocuk karşınızda. Henüz çok küçük. Hayatı henüz deneyimlememiş, oyunun kendisi için çok şey ifade ettiği bir dönemdesiniz. Şimdi ise bebeklik haliniz karşınızda. Ne kadar masum değil mi? Kucağınıza alın bebeği. Sevin.Okşayın. Bebeklik halinizin yanında bir bebek daha var. Bu bebek belki de zaman zaman hatalarından dolayı kızdığınız eşinizin bebeklik hali. O da ne kadar masum ve bakıma muhtaç değil mi? Lütfen gözünüzün önüne getirin. Tüm sevecenliğinizle yaklaşın. Şimdi yavaş yavaş günümüze gelin. Çocukluk yıllarınız, gençlik yıllarınız, yetişkin yaşlarınız...Evet şu an buradasınız. Siz ve eşiniz yan yana. Belki siz de eşiniz de hatalar yaptı. Ancak şu an İlişkinizin niteliğini artırmak, daha mutlu ve uyumlu olmak için çaba harcıyorsunuz. Bu can sizin. Olduğu gibi kabul edinHem kendinizi hem de eşinizi olduğu gibi kabul edin. İçinizdeki çocuğu öldürmeyin ve şefkat gösterin. Eleştirmeyin. Hatalarınızı affedin. Eğer eski olumsuz deneyimlerinizi içinizden atmazsanız yeni başlangıçlar yapamazsınız. Kendiniz ve eşiniz için yeni bir alan açın. Tertemiz bir alan. Böylelikle an'ı kaçırmazsınız. Ne gelecekte ne de geçmişte yaşarsınız. Asıl olması gerektiği gibi şu an'ı daha doyum sağlayarak yaşarsınız. Tüm bu söylediklerimi düşünerek hazır hissettiğinizde gözlerinizi açın. İlk olarak eşinizle temasa geçmenizi istiyorum. Hazır olduğunuzda paylaşımda bulunabilirsiniz (Athey, 2015).

Ek-24 Sevgi Bombardımanı Etkinliği

Sevgi Bombardımanı, son oturumda gerçekleştirilen ve grup üyelerinin olumlu duygularla veda etmesini sağlayan bir etkinliktir. Çalışmanın yapıldığı ortama iki sandalye konur ve grup yeleri etrafında oturur. Gönüllü çiftlerden başlamak üzere, sırası gelen her çift sandalyelere oturur. Grup kendi halkasında otururken grubun ortasına bir sandalye konur. Ortada bulunan çift o sorada konuşmaz. Sandalyelerin etrafında olan çiftler, ortada oturan çiftler hakkında olumlu duygu, düşünce ve geri bildirimlerini paylaşır. Sürecin sonunda genel bir değerlendirme istenir (Altınay, 2007).



**Ek-25 Evli Çiftlerde Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Temelli Hazırlanan
Grupla Psikolojik Danışma Programının Özeti**

Birinci Oturum

Başlangıç ve Programın Tanıtımı

Başlangıç ve Programın Tanıtımı	Amaç: 1.Grup üyeleri ve liderin birbirleriyle tanışması, 2.Grubun genel amacının açıklanması ve oturumların içeriğine dair bilgilendirmede bulunulması, 3.Grup üyelerinin bireysel amaç ve beklentilerinin belirlenmesi, 4.Grup sürecinin yapılandırılması ve kuralların kararlaştırılması, 5.Programın amacı ve önemi ile ilgili grup üyelerine bilgi verilmesi, 6.Grup üyelerinin “Bilinçli Farkındalık” kavramı hakkında bilgilendirilmesi, 7.Kişisel Sözleşme Formunun üyelere imzalatılması, Hedef Davranışlar: Üyeler, 1.Gruptaki diğer üyelerle tanışır. 2.Grup kuralları ve sürecin gereklilikleri hakkında bilgi sahibi olur. 3.Gruba uyum sağlar. 4.Grubun amacına yönelik motivasyon kazanır. 5.Bireysel amaç ve beklentilerini belirler. 6.Bilinçli Farkındalık kavramı hakkında bilgi kazanır. Formlar: 1.Grup Kuralları Formu 2.Grup Sözleşmesi Formu 3.Araştırmaya Gönüllü Katılım Onay Belgesi 4.Programın Genel Amaçları 5.Bireysel Amaç Belirleme Formu
--	--

İkinci Oturum

İlişkide Şimdi ve Burada Olma, Nefes ve Beden Farkındalığı

Şimdi ve Burada Olma, Nefes ve Beden Farkındalığı	Amaç: 1.Çiftlere evliliklerinde şimdi ve burada yaşamının öneminin açıklanması, 2.Çiftlerin evliliklerinden beklentilerinin ifade edilmesi, 3.Çiftlere nefes alma ve bedene odaklanma egzersizinin yapılarak evlilikte oluşan stres durumları ile başa çıkabilmeyi sağlamak amaçlanır. Hedef Davranışlar: 1.Çiftler evliliklerinde şimdi ve buradayı yaşayarak an da kalmayı öğrenir.
--	---

	2.Çiftler evliliklerinden beklentilerini ifade edebilir. 3.Çiftler farkında nefes alır, bedene odaklanır. Stres durumları ile başa çıkabilir. Etkinlikler: 1. “Evlilikten Beklentilerim” Etkinliği 2. Nefes ve Bedene Odaklanma Etkinliği Ev Ödevi: 1.Farkında Yaşam Egzersizi
--	---

Üçüncü Oturum

Kendini ve Çevreyi Keşfetme- Farkında Olma

Kendini ve Eşini Keşfetme- Farkında Olma	Amaç: 1. Çiftlerin kendini Keşfetmesi, 2. Çiftlerin birbirini Keşfetmesi, 3. Sahip oldukları olumsuz özellikleri yargılamadan kabul etmesi, Hedef Davranışlar: 1. Gup üyeleri kendini, eşini fark eder. 2. Çiftler, sahip oldukları olumsuz özellikleri yargılamadan kabul eder. Etkinlik: 1. “İlişkimde Ben’i Her Halimle Kabul ediyorum”
---	---

Dördüncü Oturum

Duyguların Keşfi –Kabulü ve Zor duygularla başa çıkabilme

Duyguların Keşfi –Kabulü ve Zor duygularla başa çıkabilme	Amaç: 1. Çiftlerin duygularının ve düşüncelerinin farkında olması 2. Hoşa gitmeyen (zor) duygu ve düşüncelerin kabul edilmesi 3. Zor duygularla baş edilmesi 4. Çiftlerin olumlu duygularını artırması Hedef Davranışlar: 1. Çiftlerin duygularının ve düşüncelerinin farkına varır. 2. Hoşa gitmeyen (zor) duygu ve düşünceleri kabul ederler. 3. Zor duygularla baş edebilirler. 4. Çiftlerin olumlu duygularını artır. Etkinlik: İlişkide Duygular Meditasyonu Ev Ödevi: Olumlu Duyguları Artırmak için Adımlar Formu
--	--

Beşinci Oturum
İlişkide Olumlu ve Olumsuz Yaşantıların farkındalığı

İlişkide Olumlu ve Olumsuz Yaşantıların farkındalığı	Amaç: 1. Eşlerin Hoşa gitmeyen anılarını gözden geçirme ve kabul etme, 2. Eşlerin Hoşa giden anılarını gözden geçirme ve kabul etme, 3. Hoşa gitmeyen konular hakkında eşle konuşabilme 4. Grup üyelerinin eşleri ile ilişkilerinde onaylama, takdir etme, sevgi ve destek sunan ifadeleri kullanabilme amaçlanır. Hedef Davranış: 1. Hoşuna gitmeyen anıları hatırlar ve kabul eder. 2. Hoşuna giden anıları hatırlar. 3. Olumsuz konular hakkında eşler birbiri ile konuşur. 4. Grup üyelerinin eşleri ile ilişkilerinde onaylama, takdir etme, sevgi ve destek sunan ifadeleri kullanırlar. Etkinlik: Hoşa Gitmeyen ve giden Anılar Etkinliği Kalpten Gelen Cümleler Kutusu
---	--

Altıncı Oturum
İlişkide An'a odaklanma- Şimdi ve Burada'yı yaşayarak İletişim Kurma

İlişkide An'a odaklanma- Şimdi ve Burada'yı yaşayarak İletişim Kurma	Amaç: 1. Eşle geçirilen zamana odaklanma 2. Şimdi ve Burada'yı yaşayarak İletişim Kurma 3. Empati becerisi kazandırma amaçlanır. Hedef Davranış: 1. Eşle geçirilen zamana odaklanır. 2. Şu an'ı yaşayarak eşiyile Bilinçli Farkında iletişim kurar. 3. Empati becerisi kazanır. Etkinlik: Çiftlerle Empati Alıştırması (Rol Oynama) Ev Ödevi: Sürpriz Demeti
---	--

Yedinci Oturum
Kaliteli Zaman Geçirme-Zamanı Planlama

Kaliteli Zaman Geçirme-Zamanı Planlama	Amaç: 1. Bilinçli Farkında konuşmayı öğrenme (Amaçlar, Önemli Yaşam Olayları, ritüeller, semboller, fotoğraf albümü) 2. Bilinçli Farkında iletişim kurmayı engelleyen faktörleri belirleme ve başa çıkabilme 3. Çiftlerin Kaliteli Zaman geçirebilmesi Hedef Davranış: 1. Çiftler Bilinçli Farkında konuşmayı öğrenir. 2. Çiftler iletişim engellerini bilir. 3. Çiftler iletişim engelleri ile başa çıkar. 4. Çiftler kaliteli zaman geçirmeyi öğrenir. Etkinlik: Bize Özel Zamanlar Ev Ödevi: Ailemle Zaman Geçiriyorum
---	---

Sekizinci Oturum
İlişkide Affetme ve Minnettar Olma

İlişkide Affetme ve Minnettar Olma	Amaç: 1. Çiftlerin kendilerini ve eşlerini affedebilmesi ve olumsuz yaşantıları kabul edebilmesi, 2. Çiftlerin zor durumlar karşısında minnettar olduğu durumların farkına varma, 3. Çiftlerin birbirine iyi dilekler gönderebilmesi, 4. Eşlerin yaptıkları nazik ve cömert davranışların fark edilmesi, Hedef Davranış: 1. Çiftler kendilerini ve eşlerini affeder. 2. Çiftler zor durumlar karşısında minnettar olduğu durumları fark eder. 3. Çiftler birbirine iyi dileklerde bulunur. 4. Eşler yaptıkları nazik ve cömert davranışları fark eder ve takdir eder. Etkinlik: Minnettar Olma Etkinliği Ev Ödevi: Bizi Mutlu Eden Davranışlar Formu
---	--

Dokuzuncu Oturum
İlişkide Öz Şefkat Geliştirme

İlişkide Öz Şefkat Geliştirme	Amaç: 1. Grup üyelerinin kendilerine şefkat göstermesi. 2. Çiftlerin birbirlerine şefkat göstermesi. Hedef Davranış: 1. Grup üyeleri kendilerine şefkat gösterir. 2. Çiftler birbirlerine şefkat gösterir. Etkinlik: 1.Şefkat Molası 2. Şefkat Meditasyonu Ev Ödevi: Aile Bireylerine Mektup
--------------------------------------	---

Onuncu Oturum
Sonlandırma

Sonlandırma	Amaç: 1. Grup sürecinin değerlendirilmesi 2. Çiftlerin grup sürecinde edindiği kazanımları gerçek yaşamda uygulamasına yönelik cesaretlendirme yapılması 3. Son testlerin uygulanması 4. Grubun vedalaşması Hedef Davranış: 1. Oturum süresince elde ettiği bilgileri uygular. 2. Grup sürecini değerlendirir. 3. Grup ile olumlu duygularla vedalaşır.
--------------------	---

Ek-26 Doktora Tez Araştırması

Bilgilendirilmiş Onay Formu

Tez Konusu: “Evli Çiftlerde Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Temelli Grupla Psikolojik Danışma Programının Etkililiğinin İncelenmesi”

“Bu araştırmayı yürüten Gülgün UZUN araştırmanın amacı, süresi ve ne yapmam istendiğı hakkında ayrıntılı sözlü ve yazılı bilgi verdi. Araştırmayla ilgili her soruyu kendisine sorabildim. Cevapları ve bana verilen bilgiyi anladım. Bu çalışmadan istediğim zaman çıkabileceğimi anladım. Bu araştırma sonuçlarının kullanılmasını kısıtlamayacağımı; tez ve yayın gibi bilimsel dokümanlarda kullanabileceğini kabul ediyorum”

Katılımcının İmzası:

Araştırmayı yapan ben Gülgün UZUN, araştırma sırasında etik ilkelere uymayı ve katılımcının kişisel verilerini korumayı kabul ediyorum.

Adres: Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

E-Posta:

Tarih:

Araştırmacının İmzası:

Ek-27 Doktora Tez Araştırması

Değerli katılımcılar, bu ölçekler araştırma amacıyla hazırlanmıştır. Ölçeklerden elde edilen veriler toplu olarak değerlendirilecek ve sadece Doktora Tez çalışmasının amacına uygun olarak kullanılacaktır. Bu nedenle ölçeğe adınızı yazmanıza gerek yoktur. İçtenlikle vereceğiniz cevaplar araştırmanın amacına ulaşmasına katkı sağlayacaktır. Lütfen herbir maddeyi atlamadan işaretleyiniz. İlgi ve katkılarınız için teşekkür eder, saygılar sunarım.

Gülğün UZUN, Yıldız Teknik Üniversitesi, SBE, Psikolojik Danışma ve Rehberlik

Prof. Dr. Mehmet Engin DENİZ, Yıldız Teknik Üniversitesi, Eğitim Fakültesi.

Psikolojik Danışma ve Rehberlik

Kişisel Bilgi Formu

- 1.Yaşınız:_
2. Eşinizin Yaşı_
- 3.Eğitim düzeyiniz: 1☐Ortaöğretim 2☐Lisans 3☐Yüksek Lisans
4☐Doktora
- 4.Eşinizin eğitim düzeyi: : 1☐Ortaöğretim 2☐Lisans 3☐Yüksek Lisans
4☐Doktora
- 5.Mesleğiniz_
6. Eşinizin Mesleği
7. Kaç yıldır çalışıyorsunuz? _
8. Kaç yaşında evlendiniz?_____
9. Kaçınıcı evliliğiniz? _
10. Kaç yıllık (şu anki) evlisiniz: _
11. Eşinizle (şu anki) nasıl evlendiniz?
1☐Eşimle anlaşarak karar verdik ve ailelerimiz onayını **aldık**.
2☐ Ailem karar verdi ve bizim onayımızı **aldı**.
3☐ Eşimle anlaşarak karar verdik ve ailelerimizin onayını **almadık**.
4☐Ailem karar verdi ve onayımızı **almadı**. 5☐Başka, belirtiniz
12. Kaç çocuğunuz var?☐Yok☐ Var, çocuk sayısı: ,
13. Ailenizdeki ekonomik koşulları nasıl değerlendirirsiniz: 1☐Zayıf
2☐Ortanınaltı 3☐Orta 4☐İyi 5☐Çok İyi

Ek-28 Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği Örnek Maddeleri

Aşağıda eşinizle ilişkinizdeki yaşantılarla ilgili bir dizi durum verilmiştir. Lütfen her bir maddeyi ilişkinizi değerlendirerek ne sıklıkla yaşadığınıza göre cevaplayınız.	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Çoğu Zaman	Her zaman
1. İlişkimizden beklentilerimi ve isteklerimi eşime açıklayabiliyorum.	1	2	3	4	5
2. Eşim kızgın davrandığında, ona karşılık vermeden önce durumunu anlamaya çalışırım.	1	2	3	4	5
3. Eşime hissettiğim olumlu duyguların belli bir süre farkında olamayabiliyorum.	1	2	3	4	5
4. Eşime hissettiğim duygularımın; düşüncelerimi ve davranışlarımı nasıl etkilediğini fark ederim.	1	2	3	4	5

Ek-29 Evlilik Uyum Ölçeği Örnek Maddeler

Aşağıda evliliğinizle ilgili bilgi edinmek amacıyla hazırlanmış 15 madde bulunmaktadır. Her maddeyi dikkatlice okuyunuz. Size en uygun olduğunu düşündüğünüz seçeneğe “X” işareti koyunuz.

	Her zaman anlaşırsınız	Hemen Her zaman anlaşırsınız	Ara sıra anlaşılamadığımız olur	Sıklıkla anlaşılamayız	Hemen her zaman anlaşılamayız	Hiçbir zaman anlaşılamayız
2.Aile bütçesini idare etme						
3.Boş zaman etkinlikleri						
4.Duyguların ifadesi						

Aşağıdaki her soru için; evliliğinizi en iyi ifade ettiğine inandığınız seçeneği “X” ile işaretleyiniz.

11. Ev dışı faaliyetlerinizin ne kadarını eşinizle birlikte yaparsınız?

- () Hepsini
- () Bazılarını
- () Çok azını
- () Hiçbirini

12. Boş zamanlarınızda aşağıdakilerden hangisini tercih edersiniz?

- () Dışarıda bir şeyler yapmayı
- () Evde oturmayı