



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ



Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

**EVLİ ÇİFTLERDE BAĞLANMA STİLLERİNİN EVLİLİK DOYUMUNA
ETKİSİNDE EVLİLİKTE BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE İLETİŞİM
BECERİLERİNİN ARACI ROLÜ**

Gülhan TÜRKALP
ORCID: 0009-0005-4814-610X

Danışman
Doç. Dr. Tolga SEKİ
ORCID: 0000-0001-5594-0786

Konya – 2025

TEŞEKKÜR

Bu tez, eğitim hayatım boyunca edindiğim bilgi ve birikimin bir ürünü olup, akademik kariyerimde önemli bir adımı temsil etmektedir. Uzun ve zorlu bir yolculuğun sonunda tamamlanan bu çalışma, yalnızca bilgi birikimimi artırmakla kalmayıp, sabır, disiplin ve kararlılıkla ilerlemenin değerini bir kez daha anlamama vesile olmuştur.

Çalışmam boyunca bana rehberlik eden, bilgi ve deneyimleriyle yolumu aydınlatan değerli danışmanım Doç. Dr. Tolga SEKİ' ye en derin teşekkürlerimi sunarım. Kendisi, sabırlı ve özverili şekilde bilgi ve birikimini paylaşarak, çalışmamın bilimsel zeminde sağlam bir şekilde ilerlemesini mümkün kılmıştır.

Bu süreçte en büyük destekçilerim olan aileme gönülden teşekkür ederim. Kız kardeşlerim Esmâ DURAN ve Betül TORUS hayatımın her anında olduğu gibi bu zorlu süreçte de yanımda olmuş, bana güç vermişlerdir. Annem ve babam ise sevgileri, duaları ve koşulsuz destekleriyle her zaman yanımda olmuşlardır.

Hayatımın en özel ve güzel yerinin sahibi kızlarım Türkü Efdal, Öykü Melda, Bengü Meyra ve Banu Berna... Varlıklarıyla bana ilham verdiler, umut oldular ve her zaman daha iyi bir gelecek için çabalama azmi aşıladılar.

Ve en önemlisi, sevgili eşim, biricik yol arkadaşım Mustafa Vehbi TÜRKALP. Bu sürecin her aşamasında beni sabırla desteklediği, anlayışı ve sevgisiyle yanımda olduğu için ona ne kadar teşekkür etsem azdır. Onun varlığı, bu yolculuğu benim için çok daha anlamlı, keyifli ve özel hale getirdi.

Çalışmamın, araştırma yaptığım alanda bir boşluğu doldurmasını ve konuya ilgi duyan araştırmacılara faydalı bir kaynak oluşturmasını umut ediyorum. Bu tez, yalnızca benim emeğimin bir ürünü değil, aynı zamanda hayatımdaki değerli insanların sevgisi, desteği ve inancının bir yansımasıdır. Saygılarımla...

Gülhan TÜRKALP

Ocak - 2025

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	ii
İÇİNDEKİLER.....	iii
TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU	v
BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ	vi
SİMGELER VE KISALTMALAR.....	vii
ÖZET	ix
ABSTRACT	x
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Amacı	3
1.3. Araştırmanın Önemi	3
1.4. Araştırmanın Sayıtları	4
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları	4
1.6. Tanımlar	4
2. ALAN YAZIN.....	5
2.1. Bilinçli Farkındalık ile İlgili Kuramsal Bilgi.....	5
2.1.1. Bilinçli farkındalık.....	5
2.1.2. Kişilerarası bilinçli farkındalık.....	8
2.1.3. Evlilikte bilinçli farkındalık.....	9
2.1.4. Evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık.....	12
2.2. Bağlanma İle İlgili Kuramsal Bilgi.....	14
2.2.1. Bağlanma	14
2.2.2. Bağlanma süreci	15
2.2.3. Bağlanma kuramı.....	16
2.2.4. Yetişkin bağlanma stilleri.....	16
2.2.5. Bağlanma stilleri ve evlilik.....	24
2.3. İletişim Becerileri.....	25
2.3.1. İletişim	25
2.3.2. Etkili iletişim	26
2.3.3. İletişim becerileri.....	27
2.3.4. İletişim türleri	30
2.3.5. İletişim sürecinin öğeleri	31
2.3.6. İletişim engelleri	33
2.4. Evlilik Doyumu	34
2.4.1. Evlilik	34
2.4.2. Evlilik doyumu	36

3. YÖNTEM.....	41
3.1. Araştırmanın Modeli	41
3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu.....	41
3.3. Veri Toplama Araçları.....	42
3.3.1. Kişisel bilgiler formu.....	42
3.3.2. Evlilik yaşamı ölçeği	42
3.3.3. Evlilikte bilinçli farkındalık ölçeği.....	42
3.3.4. Yakın ilişkide yaşantılar envanteri	43
3.3.5. İletişim becerileri ölçeği (yetişkin formu).....	43
3.4. Verilerin Toplanması.....	43
3.5. Verilerin Analizi.....	44
4. BULGULAR	45
4.1. Değişkenlere Ait Tamamlayıcı Bulgular.....	45
4.2. Değişkenlere Ait Korelasyon Sonuçları	45
4.3. Bağlanma Stillerinin Evlilik Doyumuna Etkisinde Evlilikte Bilinçli Farkındalık ve İletişim Becerisinin Aracı Rolü.....	46
5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	49
5.1. Tartışma.....	49
5.2. Sonuç.....	50
5.3 Öneriler.....	51
KAYNAKLAR.....	53
EKLER.....	67

TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

Evli Çiftlerde Bağlanma Stillerinin Evlilik Doyumuna Etkisinde Evlilikte Bilinçli Farkındalık ve İletişim Becerilerinin Aracı Rolü başlıklı tez çalışmamın toplam **54** sayfalık kısmına ilişkin, **27/01/2025** tarihinde tez danışmanım tarafından **Turnitin** adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı **%11** olarak belirlenmiştir.

Uygulanan filtrelemeler:

1. Tez çalışması orijinallik raporu sayfası hariç
2. Bilimsel etik beyannamesi sayfası hariç
3. Önsöz hariç
4. İçindekiler hariç
5. Simgeler ve kısaltmalar hariç
6. Kaynaklar hariç
7. Alıntılar dahil
8. 7 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Necmettin Erbakan Üniversitesi Tez Çalışması Orijinallik Raporu Uygulama Esaslarını inceledim ve tez çalışmamın, bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranının (%30) altında olduğunu ve intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

27/01/2025

Gülhan TÜRKALP

Doç. Dr. Tolga SEKİ

BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ

Bu tezin tamamının kendi çalışmam olduğunu, planlanmasından yazımına kadar tüm aşamalarında bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez hazırlama kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını ve bu kaynakların kaynaklar listesine eklendiğini beyan ederim.

27/01/2025

Gülhan TÜRKALP

SİMGELER VE KISALTMALAR

Simgeler

β : Standart regresyon katsayısı

B: Regresyon katsayısı

p : İstatistiksel anlamlılık

%: Yüzde

r : Korelasyon katsayısı

α : Cronbach Alpha

Kısaltmalar

N: Örneklem büyüklüğü

Ort: Ortalama

SPSS: Statistical Package for the Social Sciences

Ss: Standart sapma

TCSB: Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı

vb: Ve benzeri



ÖZET

Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı
Yüksek Lisans Tezi

EVLİ ÇİFTLERDE BAĞLANMA STİLLERİNİN EVLİLİK DOYUMUNA ETKİSİNDE EVLİLİKTE BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE İLETİŞİM BECERİLERİNİN ARACI ROLÜ

Gülhan TÜRKALP

Bu tez, evli bireylerin evliliklerindeki duygusal ve psikolojik dinamikleri anlamaya yönelik bir araştırmayı ele almaktadır. Araştırma, evli bireylerde bağlanma stillerinin evlilik doyumuna etkisinde iletişim ve evlilikte bilinçli farkındalığın aracı rolünü incelemeyi amaçlamaktadır. Bu araştırma, nicel araştırma yöntemine dayalı ilişkisel tarama modeli kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu 519 evli birey oluşturmuştur. Katılımcıların yaş ortalaması 37.61 olup, evlilik süreleri ortalama 13.10 yıldır. Katılımcıların %86.3'ü kadın, %13.7'si erkektir. Çalışmaya katılan bireylerin çoğunluğu çekirdek aile yapısına sahiptir (%92.1). Araştırma verilerinin toplanmasında Kişisel Bilgi Formu, Evlilik Yaşamı Ölçeği, Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Ölçeği ve İletişim Becerileri Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmaya katılan evli bireylerin kaçınma, kaygı, evlilikte bilinçli farkındalık, iletişim becerisi ve evlilik doyumu puanları arasındaki ilişkinin belirlenmesi için pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Bağlanma stillerinin evlilik doyumuna etkisinde evlilikte bilinçli farkındalık ve iletişim becerilerinin aracı rolü SPSS PROCESS (Model 4) ile analiz edilmiştir. Araştırmada kaçınma puanları ile evlilikte bilinçli farkındalık, iletişim becerisi ve evlilik doyumu puanları arasında negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Araştırmada kaygı puanları ile evlilikte bilinçli farkındalık, iletişim becerisi ve evlilik doyumu puanları arasında negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Araştırmada evlilikte bilinçli farkındalık ile iletişim becerisi ve evlilik doyumu puanları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. İletişim becerisi ile evlilik doyumu puanları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Araştırmada bulgularına göre evli çiftlerin kaçınma düzeyleri evlilik doyumunu anlamlı şekilde etkilemektedir. Bu etkinin bir kısmı doğrudan meydana gelirken bir kısmı evlilikte bilinçli farkındalık ve iletişim becerisi üzerinden dolaylı olarak meydana gelmektedir. Araştırmanın bir diğer bulgusu ise evli çiftlerin kaygı düzeyleri evlilik doyumunu anlamlı şekilde etkilemektedir. Bu etkinin bir kısmı doğrudan meydana gelirken bir kısmı evlilikte bilinçli farkındalık ve iletişim becerisi üzerinden dolaylı olarak meydana gelmektedir. Elde edilen bulgular bağlanma stillerinin evlilik doyumuna etkisinde evlilikte bilinçli farkındalık ve iletişim becerisinin aracı rolünü doğrulamıştır. Bu bilgiler doğrultusunda araştırma sonuçları tartışılmış ve önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Bağlanma, evlilikte bilinçli farkındalık, evlilik doyumu, iletişim becerisi.

ABSTRACT

Necmettin Erbakan University, Graduate School of Educational Sciences
Department of Educational Sciences
Guidance and Psychological Counseling Program
Master Thesis

THE MEDIATING ROLE OF MINDFULNESS IN MARRIAGE AND COMMUNICATION SKILLS IN THE EFFECT OF ATTACHMENT STYLES ON MARITAL SATISFACTION IN MARRIED COUPLES

Gülhan TÜRKALP

This thesis deals with a research aimed at understanding the emotional and psychological dynamics in the marriages of married individuals. The study aims to examine the mediating role of communication and marital mindfulness in the effect of attachment styles on marital satisfaction in married individuals. This research was conducted using a relational survey model based on quantitative research method. The study group of the research consisted of 519 married individuals. The average age of the participants was 37.61 years and the average duration of marriage was 13.10 years. 86.3% of the participants were female and 13.7% were male. The majority of the individuals participating in the study had a nuclear family structure (92.1%). Personal Information Form, Marital Life Scale, Mindfulness in Marriage Scale, Experiences in Close Relationships Scale and Communication Skills Scale were used to collect the data. Pearson correlation analysis was performed to determine the relationship between avoidance, anxiety, marital mindfulness, communication skills and marital satisfaction scores of married individuals participating in the study. The mediating role of mindfulness and communication skills in marriage in the effect of attachment styles on marital satisfaction was analyzed with SPSS PROCESS (Model 4). In the study, a significant negative correlation was found between avoidance scores and marital mindfulness, communication skills and marital satisfaction scores. In the study, a significant negative relationship was found between anxiety scores and marital mindfulness, communication skills and marital satisfaction scores. In the study, a positive significant relationship was found between mindfulness in marriage and communication skills and marital satisfaction scores. There was a significant positive relationship between communication skills and marital satisfaction scores. According to the findings of the study, avoidance levels of married couples significantly affect marital satisfaction. While some of this effect occurs directly, some of it occurs indirectly through mindfulness and communication skills in marriage. Another finding of the study is that anxiety levels of married couples significantly affect marital satisfaction. While some of this effect occurs directly, some of it occurs indirectly through mindfulness and communication skills in marriage. The findings confirmed the mediating role of marital mindfulness and communication skills in the effect of attachment styles on marital satisfaction. In line with this information, the results of the research were discussed and recommendations were made.

Keywords: Attachment, marital mindfulness, marital satisfaction, communication skills.

BÖLÜM 1

1. GİRİŞ

Bu bölümde problem durumu, araştırmanın amacı, araştırmanın önemi, araştırmaya ilişkin varsayımlar, sınırlılıklar ve tanımlara ilişkin açıklamalara yer verilmiştir.

1.1. Problem Durumu

Toplumun en küçük birimi olan aile içinde bulunduğu toplumun refah ve yaşam kalitesini belirleyen önemli bir role sahiptir. Sağlıklı toplumların temelini sağlıklı aileler oluşturur (Demircioğlu vd., 2011). Evlilik ilişkisinde doyum yaşama, beklentilerin gerçekleşmesi ve bireylerin mutlu olabilmeleri açısından oldukça önemlidir. Evlilik doyumu, bireylerin evlilik ilişkilerine olan genel memnuniyet düzeylerini ifade eder ve çiftlerin mutluluğunu doğrudan etkileyen bir faktördür (Ünal ve Akgün, 2022). Evlilik ilişkisinin geliştirilmesi ve evlilik doyumunun yükseltilmesi hem eşler hem de çocukların ruh sağlığı üzerinde olumlu etkisi vardır. Stresli bir evlilik ve düşük doyum seviyesi sadece eşler için değil çocuklar için de çeşitli riskler barındırır (Canel, 2007). Doyum yaşanmayan evlilikler genellikle boşanma ile sonuçlanabilmekte ve bu durum hem eşler hem de çocukları için olumsuz sonuçlar ortaya çıkarabilmektedir (Buluş ve Bağcı, 2016). Bu nedene bireylerin evlilik ilişkisinden aldıkları doyumun incelenmesi ve geliştirilmesi aile sağlığı için koruyucu ve geliştirici bir önemi vardır. Bireylerin yaşamlarındaki en önemli ilişkilerden biri olan evlilik, çeşitli faktörlerin etkileşimi ile şekillenir. Bu faktörler arasında bilinçli farkındalık, bağlanma stilleri ve iletişim becerileri, evlilik doyumunu doğrudan etkileyen önemli unsurlar olarak öne çıkmaktadır (Gottman ve Silver, 1999). Ancak, günümüz toplumunda, evlilik ilişkilerinin uzun süreli ve doyurucu olabilmesi için bu unsurların nasıl etkileşim içinde olduğu ve birbirlerini nasıl etkilediği konusunda yeterli düzeyde araştırma yapılmamıştır (Shaver ve Mikulincer, 2012).

Bağlanma, bireylerin çocukluk dönemlerinden itibaren geliştirdikleri duygusal bağlanma stillerinin yetişkinlikteki ilişkilerine nasıl yansıdığıyla ilgilidir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Evlilik bağlamında bağlanma stilleri, eşler arası güvenin, bağlılık düzeyinin ve ilişki doyumunun şekillenmesinde önemli bir rol oynamaktadır (Kobak ve Madsen, 2008). Bağlanma kuramı, eşlerle kurulan ilişkilerin bağlanma tarzlarına göre değişiklik gösterdiğini belirtmektedir (Çelenoğlu, 2011). Yetişkinlik döneminde, eşler bağlanma figürü olarak işlev görürler ve aralarındaki düşünce ve duyguların şekillenmesinde bağlanma önemli rol oynar

(Uluyol, 2014). Güvenli bağlanan yetişkinler, güvensiz bağlanan yetişkinlere göre çok daha aktif şekilde sorunları çözebildikleri bilinmektedir. Ancak kaygılı ya da kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler sorunlarının çözümünde dezavantajlara sahiptirler. Kaçınan bağlanan bireyler kendilerini sevmeye layık ve değerli görürken, başka insanların reddedici ve güvenilmez olduğunu düşünür (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bu kişiler, hayal kırıklığı yaşamamak için yakın ilişkiler kurmaktan uzak durur ve bu ilişkilerin önemli olduğunu kabul etmezler, bağımsız olmaya devam ederler (Griffin ve Bartholomew, 1994). Kaygılı bağlanma stiline sahip kişiler ise diğer kişilerle yakın ilişkiler kurma arzusuna sahip olmalarına rağmen, çevrelerindeki insanları kendilerinden uzaklaştırma eğilimindedirler (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Kaygılı bağlanan kişiler eşleriyle yakınlık kurma isteği taşımakla birlikte bu yakınlık sağlanmadığında rahatsızlık hissederler. Eşlerine karşı öfke ve kıskançlık gibi duygular geliştirebilirler (Sümer ve Güngör, 1999). Carnelley vd., (1996) güvensiz bağlanma türlerinden kaçınan veya kaygılı bağlanma stiline sahip kişilerin hem evlilik doyumunun hem de evlilik uyumunun düşük olduğu ifade etmiştir.

Bilinçli farkındalık, bireylerin kendi duygusal durumlarını, düşüncelerini ve davranışlarını fark etme ve bu farkındalıkla hareket etme kapasitesini ifade eder (Brown ve Ryan, 2003). Evlilikte bilinçli farkındalık ise, çiftlerin birbirlerine karşı farkında, dikkatli, açık, yargısız ve empatik bir tutum sergilemelerini ifade etmektedir (Erus, 2019). Yapılan araştırmalar, bilinçli farkındalığın sağlıklı ve güçlü bir evlilik ilişkisi için önemli olduğunu öne sürmektedir (Cordova, 2009). Bilinçli farkındalık düzeyi yüksek çiftler, daha sağlıklı bir iletişim kurar, birbirlerine empatik ve yargısız bir şekilde yaklaşır ve aralarındaki yakınlık duygusunu artırırlar (Cordova, 2009). Bu çiftler, birbirleri hakkında daha olumlu görüşler geliştirir ve ihtiyaçlarına daha duyarlı hale gelirler (Gambrel ve Keeling, 2010).

İletişim becerileri ise, bireylerin duygu ve düşüncelerini karşı tarafa etkili bir şekilde aktarabilme yetenekleridir ve evlilikte sağlıklı bir iletişim, çatışmaların çözülmesinde ve ilişkinin güçlenmesinde kritik bir faktördür (Baker, 2010). İletişimin başarısı, bireyler arasındaki ilişkiyi güçlendirir ve bu ilişkilerin niteliği ve yeterliliği üzerinde doğrudan etkili olur. Özerbaş ve diğerleri (2007), etkili iletişim ile bireylerin birbirlerine karşı daha demokratik bir tutum geliştirdiklerini, uyum sağladıklarını ve sorunları yapıcı bir şekilde çözebildiklerini dile getirirler. Etkili iletişimin kurulduğu ailelerde, bireyler duygusal paylaşımlarını açık bir şekilde gerçekleştirir, birbirlerine zaman ayırarak değer verir, karşılıklı olarak kabul ve saygı gösterirler. Bu bağlamda, sevgi temelli ve destekleyici bir yaklaşım

benimsenir. Böyle bir ortamda kurulan iletişim, daha verimli hale gelir ve aile içindeki birlikte geçirilen zaman, eğlenceli ve tatmin edici bir deneyim halini alır (Buluş ve Bağcı, 2016).

Evlilik ve aile ilişkilerine odaklanan araştırmalar, evlilik doyumunu etkileyen belirleyiciler arasında bağlanma stilleri, evlilikte bilinçli farkındalık ve iletişim becerilerinin önemini ortaya koymuştur. İlgili literatür doğrultusunda bu çalışmanın amacı, evli bireylerde bağlanma stillerinin evlilik doyumuna etkisinde evlilikte bilinçli farkındalık ve iletişim becerisinin aracı rolünü incelemeyi amaçlamaktadır. Bu araştırma, evlilikte bağlanma, iletişim becerisi ve bilinçli farkındalığın oluşturdukları ilişki ağını ve bunun evlilik doyumunu nasıl etkileyebileceğini anlamak ve evliliklerde karşılaşılan zorlukları aşmak için öneriler geliştirmek adına önemli bir boşluğu doldurmayı hedeflemektedir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, evli bireylerde bağlanma stillerinin evlilik doyumuna etkisinde iletişim becerisi ve evlilikte bilinçli farkındalığın aracı rolünü incelemektir.

1.3. Araştırmanın Önemi

Evlilik, bireylerin yaşam boyu devam eden bir bağ kurduğu, sosyal ve duygusal açıdan derin bir ilişki biçimidir. Günümüzde evlilik, kişilerin birlikteliklerinde özgürlük, yakınlık kurma ve cinsel deneyim gibi kavramlarla tanımlanmaktadır (Bıyıkoğlu, 2012). Ancak, evlilikte çiftlerin karşılaştığı sorunlar, bağlanma stilleri, iletişim becerileri ve bilinçli farkındalık düzeyleri, evlilik doyumunu doğrudan etkileyebilmektedir. Evlilikte uyum ve doyumun devam etmesinde eğitim düzeyi, çocuğun varlığı, çocuk sayısı, çocuksuz geçen süre, gelir durumu ve sorumlulukların dağılımı gibi birçok faktörün etkili olduğu belirtilmektedir (Ünüvar ve Tagay, 2015). Çocuğun varlığı ve sayısının yanı sıra, ekonomik durum, eşlerin birbirlerine verdikleri destek ve ortak paylaşımlar gibi unsurların evlilik doyumunu artırdığı ifade edilmektedir (Demiray, 2006). Bu durum, evliliklerin sağlıklı bir şekilde sürdürülmesi için bu faktörlerin bir arada ele alınması gerektiğini göstermektedir.

Bu araştırma, evlilikte bilinçli farkındalık, bağlanma stilleri, iletişim becerileri ve evlilik doyumları arasındaki ilişkiyi inceleyerek, evlilikte sağlıklı bir iletişim ve doyumun nasıl sağlanabileceğine dair bilimsel temellere dayalı öneriler sunmayı amaçlamaktadır. Yapılan araştırma ile bilinçli farkındalık, bağlanma ve iletişim becerilerinin evlilik doyumuyla ilişkisini ortaya koyarak, çiftlerin daha sağlıklı ilişkiler kurabilmesine rehberlik edecek

bilgiler sunulacaktır. Araştırma bulguları, çift terapisi ve evlilik danışmanlığı süreçlerinde kullanılabilecek etkili yöntemlerin belirlenmesine olanak tanıyacaktır. Sağlıklı evliliklerin aile yapısına, dolayısıyla toplum sağlığına olan olumlu etkileri göz önünde bulundurulduğunda, bu çalışmanın aile içi ilişkilerin iyileştirilmesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu araştırma, evlilik öncesi ve sonrası eğitim programlarının içeriğine bağlanma, bilinçli farkındalık ve iletişim becerileri ile ilgili modüllerin eklenmesinin gerekliliğini ortaya koyabilir. Bu bağlamda, araştırma, evlilik ilişkilerinin daha derinlemesine anlaşılmasına katkı sağlayacak ve hem bireysel hem de toplumsal düzeyde anlamlı sonuçlar ortaya koyacaktır.

1.4. Araştırmanın Sayıtları

1. Katılımcılar, araştırma kapsamında yöneltilecek veri toplama araçlarına içtenlikle ve doğru bir şekilde yanıtlamışlardır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Bu araştırma veri toplama araçlarının ölçtüğü özelliklerle sınırlandırılmıştır.

1.6. Tanımlar

Evlilikte bilinçli farkındalık: Eşlerin, evlilik ilişkisinde yaşadıkları olayları ve etkileşimleri farkında olarak, kabul ederek ve yargılamadan değerlendirmelerini sağlayan bir kavramdır. Evlilikte bilinçli farkındalık kavramı, çiftlerin birbirlerine karşı farkında, dikkatli, açık, yargısız ve empatik bir tutum sergilemelerini ifade etmektedir (Erus, 2019).

Bağlanma: Bağlanma kişinin kendisi için değerli olan diğer kişiler ile kurdukları sağlam duygusal iletişim olarak tanımlanır (Bowlby, 1973)

İletişim becerisi: Bireylerin duygu ve düşüncelerini karşı tarafa etkili bir şekilde aktarabilme yetenekleridir (Baker, 2010).

Evlilik doyumu: Evlilik doyumu, bireylerin evliliklerinde sağladıkları tatmin ve memnuniyet düzeyini ifade eder (Spanier, 1976).

BÖLÜM 2

2. ALAN YAZIN

Bu bölümde araştırma konusu ile ilgili literatür taramasından elde edilen bilgilere yer verilmiştir.

2.1. Bilinçli Farkındalık ile İlgili Kuramsal Bilgi

Bu başlık altında bilinçli farkındalık, kişilerarası bilinçli farkındalık, evlilikte bilinçli farkındalık ve evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık konularında kuramsal açıklamalar yapılmıştır.

2.1.1. Bilinçli farkındalık

Bilinçli farkındalık; Budist geleneğini ve Doğu meditasyonunda temel almıştır ve dikkat yoğunlaştırma yöntemidir. Kişinin iç yaşantısında ve dışarıda meydana gelen olaylara bir hedef doğrultusunda ve isteyerek dikkati yoğunlaştırmanın yöntemi ve bu yolla ortaya çıkan çok yüksek dikkatlilik durumudur (Baer, 2003). Bilinçli farkındalık kelimesinin kökeni, 2500 senelik bir geçmişe sahip olan ve Budizm'in kullandığı Pali dilindeki farkındalık, dikkat ve hatırlama anlamlarına gelen Sati kelimesine dayanmaktadır. 1921 yılında İngiltere'ye Mindfulness şeklinde çevrilmiştir (Germer, 2005).

Batı dünyasında güncel psikolojik müdahalelerin, teorilerin ve araştırmaların merkezinde bilinçli farkındalık vardır. Son yıllarda psikoloji dünyasında bilinçli farkındalığa ilginin arttığı ve bu konu üzerine araştırmaların önem kazandığı görülmektedir. (Cohen ve Miller, 2009). Bilinçli farkındalık çok boyutlu bir yapıdan oluştuğu için, ne olduğu ile ilgili alanyazında daha ortak ve kesin bir tanımlama yapılamamıştır (Kozlowski, 2013). Bilinçli farkındalığın, insanlar tarafından doğuştan getirilen bir kapasite olduğu ve kiminde az kiminde çok olabileceği düşünülmektedir (Kabat-Zinn, 2003). Bu nedenle bilinçli farkındalığın öğrenebilir ve geliştirebilir bir kavram olduğu söylenebilir.

Psikoterapi; bilinçli farkındalığı, anda karşılaşılan iç-dış bütün uyaranları, önyargı beslemeden gözlemlenmek ve hemen kabul etmek şeklinde tanımlar (Batum, 2020). Marlatt ve Kristeller (1999) bilinçli farkındalığı, kişinin bütün dikkatini her an şu anki deneyimlerine getirmesi olarak tanımlar. Hanh (1987) bilinçli farkındalığı, bireyin bilincinin o anki gerçeklikte uyanık tutması olarak açıklar. Kabat Zinn (2003) bilinçli farkındalığı, şu ana ve yaşananlara bilinçli ve ön yargısız şekilde her an yoğunlaşma yoluyla ortaya çıkan farkındalık

şeklinde tanımlar. Her ne kadar bilinçli farkındalığın belirli özelliklerine dikkat çeken birçok tanım olsa da bilinçli farkındalık konusunun anlaşılabilmesi için daha ayrıntılı bilgilere gerek vardır. (Erus, 2019)

Bilinçli farkındalığın öz şefkatle de aralarında önemli bir ilişki vardır (Aydın-Sünbül, 2016). Bilinçli farkındalık üzerine çalışmak, öz şefkati artırır (Goodman vd., 2014). Kabullenme ve yargılamamayı içinde barındıran bilinçli farkındalık, kişinin hem kendisine hem de diğerlerine daha şefkatli olmasını sağlar (Koslowski, 2013).

Germer'a (2005) göre bilinçli farkındalık, hayatta daha canlı olabilmek için iyi bir fırsat ve meydana gelen olaylar karşısında edilgen kalmamaya tam tersine tetikte durmaya imkân verecek en önemli becerilerdendir. Bilinçli farkındalığı; Siegel (2010), gerçekleştirilen davranışlarda hedefe yönelmiş olmak, fırsatlar karşısında açık ve yaratıcı olmak ve şu anı önyargı beslemeden kabul etmek olarak tanımlamıştır. Deneyimlere önyargısız şekilde yaklaşmak, olayları olduğu gibi görmeye yarar ve olumsuz duygu-durumlarla baş etme konusunda bireye yardım ederek bilinçli farkındalığı besler (Güldal, 2019). Erus'a (2019) göre; bu tanımların hepsini içine alan ve de bilinçli farkındalık durumunu meydana çıkaran 7 bileşen bulunmaktadır. Bunlar; dikkat (farkındalık), kabullenme, yargılamama, şimdiki anda olma, gözlemlenme, tanımlama ve tepkisiz olmadır.

Bilinçli farkındalık temelde, dikkat ve farkındalığı etkin şekilde kullanabilme felsefesine dayanır (Baer, 2003). Bilinçli farkındalığı olan kişiler hem mutlu ve rahat hem de uyanık ve hazırdırlar (Hanh, 2009). Bilinçli farkındalık sayesinde; kişiler değişik yeteneklerini geliştirip dikkat düzeylerini yükseltir ve bu sayede öz düzenleme becerilerini de geliştirir (Siegel, 2010). Bu farkındalığı yüksek bireyler; farklı bakış açılarına ve içeriklere karşı duyarlıdırlar, önyargıları bir kenara bırakırlar, olayları olduğu gibi kabul ederler, şimdiki önemserler, kurallar ve otomatikleşmiş davranışlar tarafından yönetilmezler (Germer, 2005). Anı fark etmek ve anda meydana gelen olaylara temas etmek, kişilerin meydana gelen olayları doğru şekilde değerlendirebilmelerine ve olaylara esnek şekilde cevap verebilmelerine yarar (Brow vd., 2007). Kişilerin üzerlerinde oluşan baskı ve endişeyi de hafifletmelerini sağlar (Rogers ve Maytan, 2012).

Bilinçli farkındalık; kişilere sevgiyi, şefkati ve affetme duygusunu aşılır, dolayısıyla öz anlayışın ortaya çıkmasına fırsat tanır. Kabul edici ve açık yürekli bir tutum sergilemek bilinçli farkındalığı yükseltir (Germer, 2005). Bireyler ne zaman üzüldüklerini ne zaman

kendilerini eleştirdiklerini ve ne zaman aslında kendilerine göndermemeleri gereken mesajlar gönderdiklerini bilinçli farkındalıkları sayesinde anımsarlar ve böylece karşılaşılan benzer olaylarda çözüm yollunu bulmaları kolaylaşır (Coffey vd., 2010). Kabul edici ve ön yargısız bir tutum geliştirmek; şu anda bütünüyle canlı ve etkin olmayı sağlar, olaylar karşısında edilgen kalmamayı, iyisiyle kötüsüyle bütün tecrübeleri yaşamayı ve iyi oluş durumunu arttırmayı destekler (Germer, 2005). Bilinçli farkındalık, eğer gelişim göstermişse duygu düzenleme taktiklerine katkı sunar (Chambers vd., 2008). Aynı zamanda duygusal olarak tükenmeyi engeller (Hülshager vd., 2013). Stresli ve olumsuz durumlarla karşı karşıya kalan bireyin olumlu tepki vermesine yardım eden beyinin ilgili bölümlerini hareketlendirir (Cahn ve Polich, 2006)

Bilinçli farkındalığın karşıtıysa dikkatsizlik yani umursamama halidir (Germer, 2005). Bir başka deyişle bilinçli farkındalığın zamanla yok olması durumudur. Kişinin yaşadıklarına dikkatini yoğunlaştırmayı istememesi ve bir güdüyü, duyguyu, algıyı ve düşünceyi kabul edememesidir. Bilinçli farkındalık sayesinde kişi, açık ve canlı olan deneyimlerin ve işlevlerin farkına varır. Dikkatsizlik ise, bilinçli farkındalığın tam aksine otomatik işlevlerin ve rutin alışkanlıkların farkında olunmadan yapılmasıdır. Bireyin bir duyguyu, düşünceyi, niyeti veya algıyı umursamadan, görmezden gelmesi ve reddetmesi olarak da tanımlanabilir (Brown ve Ryan, 2003). Birey, eğer dikkati ve farkındalığı devreye sokmadan dürtüleri ve otomatik tepkileriyle hareket ederse bilinçli farkındalığı tehlikeye girer (Deci ve Ryan, 1980). Bireyin alışkanlıklardan, otomatik düşüncelerden ve sağlıksız davranışlardan kurtulması için bilinçli farkındalık önemlidir. Davranışlarını düzenleyebilmesi için birey bilinçli farkındalığa ihtiyaç duyar (Brown ve Ryan, 2003).

Bilinçli farkındalığı düşük kişiler, uyarıyı anlamakta zorlanır ve dikkatlerini tam olarak veremezler (Langer, 2014), günlük rutin işlerini dikkatsiz, özensiz ve otomatik olarak yaparlar, hatta fiziksel rahatsızlıklarına bile dikkatlerini yönlendiremezler (Brown ve Ryan, 2003). Bilinçli farkındalığı düşük kişilerin; şimdiki zamanı yok saymak, geçmiş ya da gelecek odaklı düşünmek, davranış değişikliklerini reddetmek, olaylara tek açıdan yaklaşım başka bakış açılarını önemsememek, olaylara karşı duyarsız kalmak, otomatikleşmiş davranış kalıpları ve kurallar tarafından yönlendirilmek gibi özellikleri vardır (Siegel vd., 2009). Sonuç olarak kişi bilinçli farkındalık durumundayken biliş, algı, duyum ya da duygu gibi farkındalığına dahil olan durumları dikkatli şekilde gözlemler. Tamamen nesneldir, ancak

doğru veya yanlış, iyi veya kötü, sağlıklı veya hasta, önemli veya önemsiz şeklinde bir değerdendirme yapamaz (Baer, 2003).

Bilinçli farkındalığın bireylere sadece bireysel olarak değil, bireylerarası ilişkilerde de fayda sağladığı gözlemlenmiştir (Pepping vd., 2014). Araştırmalar bilinçli farkındalığın sosyal ilişkileri desteklediği göstermektedir (Barnes vd., 2007). Bilinçli farkındalığı fazla olan kişiler ilişki kurduğu insanlarla stres, endişe, öfke kaynaklı çatışmaları çok fazla yaşamazlar (Barnes vd., 2007). Bu farkındalığı çok olan kişilerin sosyal anksiyete yaşama risklerinin çok daha düşük olduğu tahmin edilmektedir (Rasmussen ve Pidgeon, 2011).

Alanyazın bilinçli farkındalığı, kişilik özelliklerini kapsayan bilinçli farkındalık ve durumu kapsayan bilinçli farkındalık şeklinde ayırmıştır. Kişilik özellikleri ise yaradılış şeklinde de tanımlanır (Brown ve Rayn, 2003). Bireyin kişilik özelliği olarak ortaya çıkan bilinçli farkındalığın gelişmesine, meditasyon süreciyle ortaya çıkan bilinçli farkındalık hali yardımcı olur (Cahn ve Polich, 2006).

Germer (2005), yaşantılarda bilinçli farkındalığın kendini gösteren ortak özelliklerini belirlemiştir. Bunları şu şekilde sıralayabiliriz: Bilinçli farkındalık kavramsal değildir, daima şimdiki zamandadır. Yargılayıcı değildir, isteyerek yapılır ve gözlemcidir. Bir yere dikkati kasıtlı olarak yönlendirmektir. Bilinçli farkındalığın zaman içinde sürekli olmasını sağlayan şey dikkati şimdiki zamana geri getirebilmektir.

2.1.2. Kişilerarası bilinçli farkındalık

Erus'a (2019) göre, kişilerarası bilinçli farkındalık, farkındalıkla ilişkili diğer kavramlara göre daha yeni yeni konuşulmaya başlanmıştır. Bu kavram, bireyin iletişim sırasında karşısındakini bütün dikkatiyle dinlemesini hem kendisinin hem de karşısındakinin duygularını fark etmesini, bu duyguları yargılamadan kabul etmesini ve dürtüsel tepki vermeden davranışlarına uygun yanıt verebilmesini ifade eder. Pratscher ve diğerlerine (2018) göre kişilerarası bilinçli farkındalık, bireyin tepkisel olmadan, yargılamadan hem kendisinin hem de iletişimde olduğu kişinin farkında olma becerisidir.

Duncan ve diğerleri (2009), bu kavramı bireyin etkileşimde bulunduğu kişileri dikkatle dinleyebilmesi, duygularını yargılamadan fark edebilmesi, kabul edici ve tepkisel olmadan yanıt verebilmesi şeklinde tanımlamışlardır. Pratscher ve diğerleri (2019), kişisel farkındalığı, bireyin hem içsel deneyimlerinin hem de iletişimde olduğu kişinin dışsal yaşantılarının farkında olabilmesi olarak tanımlar. Bu bağlamda kişilerarası bilinçli

farkındalığın açıkladığı şey, bireyin farkındalık seviyesinin ilişki içinde nasıl meydana geldiğidir.

Alanyazında, kişilerarası bilinçli farkındalığın ilişkiler üzerindeki etkisi önemli bir konu olarak ele alınmıştır (Frank vd., 2016). Bu bağlamda, ilişkili değişkenlerin belirlenmesinin literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir (Batum, 2020). Ancak, özellikle romantik ilişkilerde bilinçli farkındalığın etkisini inceleyen çalışmaların sayısı sınırlıdır (Karremans vd., 2017). Erus (2019), bilinçli farkındalıkla kişilik özelliklerinin bireyler üzerindeki iyi etkilerinin ilişkiye yansıdığını ve ilişkilere katkı sağladığını belirtmektedir. Pratscher ve diğerleri (2019), kişilerarası bilinçli farkındalığın insanlarla ilişkilerde birçok fayda sunduğunu ifade etmektedir. Brown ve diğerleri (2007), bu kavramın, bireyin karşısındaki kişinin düşünce ve duygularına uyum sağlamasını kolaylaştırdığını öne sürmektedir.

Sonuç olarak, kişilerarası bilinçli farkındalığın, başkalarını dinlerken tüm dikkatini verme, duygusal farkındalık gösterme, kabul edici bir tutum sergileme ve tepkisel olmadan yanıt verebilme gibi özellikleri kapsadığı anlaşılmaktadır (Frank vd., 2016). Kişilerarası bilinçli farkındalığın sosyal ilişkilerdeki önemi, bireyin stres düzeylerini azaltarak çatışmaları daha sağlıklı bir şekilde yönetmesine yardımcı olmasıdır (Barnes vd., 2007).

2.1.3. Evlilikte bilinçli farkındalık

Günümüz literatüründe bilinçli farkındalığın kişilerarası ilişkilerde sağlayabileceği faydalar üzerinde durulmuş ve bu konuya olan ilginin son yıllarda arttığı görülmüştür. Bu kapsamda, kişilerarası ilişkilerde bilinçli farkındalığın önemi araştırma konusu olmaya başlamıştır. (Pepping ve Halford, 2016). Özellikle ebeveyn-çocuk ve öğrenci-öğretmen ilişkileri gibi belirli bağlamlarda, kişilerarası bilinçli farkındalığın ilişki kalitesini arttırdığı belirtilmiştir. Ayrıca, bu farkındalık düzeyi romantik ilişkiler ve iş yaşamı vb. konularında da kişinin ilişkilerinin gelişimine katkı sunmaktadır (Stahl ve Goldstein, 2010). Bu tür ilişkilerdeki farkındalığın düzeyinin ölçülmesi önem arz eder (Pratscher vd., 2018). Evlilik ise bireylerin eşleriyle yoğun etkileşim içinde bulunduğu, hayatlarında önemli bir yer kaplayan özel bir ilişki alanıdır. Bu bağlamda, evlilik ilişkilerinde bilinçli farkındalığın düzeyinin önemli olduğu anlaşılmaktadır. Bilinçli farkındalık evlilik ve yakın ilişkilerde çok sayıda katkı sunmaktadır. Burpee ve Langer (2005), bilinçli farkındalığın bireylerin iyi oluşu ve mutlu bir evlilik için önemli bir değişken olduğunu vurgulamaktadır.

Pepping ve Halford'a göre (2016), bilinçli farkındalık eşler arası ilişkiye altı faktörle katkı sağlar. Bu faktörler; bilinçli farkındalık düzeyinin artmasıyla bireyin kişisel uyumunun artması, duygu düzenleme kapasitesinin çoğalması, zorlukları kabullenme düzeyinin yükselmesi, problem çözme ve öz düzenleme yeteneğinin gelişmesi, empati becerilerinin artması ve eşle yapılan etkinliklere katılımın artmasıdır. Ayrıca, bilinçli farkındalığın evlilikte esnekliği ve açık fikirliliği desteklediği, eleştirel ve katı tutumları azalttığı da belirtilmiştir (Burpee ve Langer, 2005). Bu bağlamda, bireyin eşinin düşüncelerine ve duygularına daha fazla ilgi gösterme konusunda bilinçli farkındalığın bireyi daha istekli hale getirebileceği ve böylece sorunların daha kolay çözülebileceği öne sürülmüştür (Parlar ve Akgün, 2018). Kozlowski (2013), bilinçli farkındalığın şimdiki an farkındalığını ve yargılamama özelliğini geliştirerek kişinin ilişkilerde daha yapıcı ve etkili iletişim kurmasına katkı sağladığını ifade etmektedir.

Yapılan araştırmalarda bilinçli farkındalığın eşler arası etkileşim ve yüksek empati becerileriyle pozitif yönde olumlu bir ilişkiye sahip olduğu belirtilmektedir (Wachs ve Cordova, 2007). Empati becerisine sahip bireylerin, stresli dönemlerde eşlerine ve ilişkilerine daha etkili bir şekilde destek sundukları ifade edilmektedir (Pepping ve Halford, 2016). Etkili iletişimle bilinçli farkındalık arasında da olumlu yönde bir ilişki olduğu görülmektedir (Barnes vd., 2007). Bilinçli farkındalık seviyeleri yüksek kişilerin duygularını düzenleyebilme becerilerinin de yüksek seviyede olduğu ve mevcut durumun da eşleriyle yaşadıkları ilişkilerini olumlu etkilediği vurgulanmaktadır (Gambrel ve Keeling, 2010). Yine, bilinçli farkındalık seviyesi yüksek kişilerin, yoğun duygular yaşadıklarında tepkisel veya dürtüsel davranmak yerine, daha yapıcı ve uygun davranışlar sergiledikleri ileri sürülmektedir (Pepping ve Halford, 2016). Ayrıca, bilinçli farkındalıkla etkili iletişim arasındaki olumlu yönde ve anlamlı ilişki tekrar vurgulanmıştır (Barnes vd., 2007). Bununla birlikte öz-şefkat ve bilinçli farkındalık, aralarında olumlu ilişki barındırmaktadır (Aydın-Sünbül, 2016).

Bilinçli farkındalığın aynı zamanda eşe bağlanabilme ve ona olumlu bir bakış açısı geliştirmede de etkili olduğu araştırmalarda ortaya konmuştur (Parlar ve Akgün, 2018). Bilinçli farkındalık düzeyi yüksek bireylerin öfke kontrolü konusunda daha başarılı oldukları ve duygularını tanımlama ve ifade etme becerilerinin gelişmiş olduğu, bu durumun da bireyin kişilerarası ilişkilerine ve dolayısıyla evlilik ilişkisine katkı sunduğu ileri sürülmektedir (Wachs ve Cordova, 2007). İçsel bilinçli farkındalığı yüksek olanların iletişim kurma

becerilerinin kuvvetlendiği, dolayısıyla bunun evlilik ilişkisine katkı sağladığı belirtilmektedir (Kabat-Zinn, 2005).

Literatüre bakıldığında, evliliğe ve yakın ilişkilere olumlu katkı sağlayan faktörlerin başında bilinçli farkındalık gelmektedir (Gambrel ve Keeling, 2010). Bilinçli farkındalığın duyguları düzenleme becerisinin gelişimine katkı sağladığı ve bu becerinin doyumsuz ilişkiler kurmada etkili olduğu belirtilmektedir (Pepping ve Halford, 2016). Bilinçli farkındalığın, eşlerin duygusal olarak kendilerini anlamalarına ve yönetmelerine yardımcı olduğu ifade edilmektedir (Siegel, 2014).

Bilinçli farkındalığın, stresle başa çıkma yetisi sağlayarak evlilik ilişkisinde stresin eşler arası çatışmaya dönüşmesini engelleyebileceği araştırmalarla desteklenmektedir (Erus, 2019). Bilinçli farkındalık, ilişkideki çatışmalarda bireylerin düşük düzeyde kaygı ve düşmanca tutum sergilemelerine engel olur ve bu durumun ilişkilerde yapıcı sonuçlar doğurduğu vurgulanmaktadır (Barnes vd., 2007). Bilinçli farkındalık düzeyi yüksek bireylerin tartışma süreçlerinde düşüncesiz tepkiler vermekten kaçındıkları ve eşlerinin bakış açısını göz önünde bulundurarak daha açık fikirli oldukları ifade edilmektedir (Burpee ve Langer, 2005).

Bilinçli farkındalık müdahalelerinin öz şefkatin artmasına yardımcı olduğu da ileri sürülmektedir (Dunn vd., 2012). Hem kendilerine hem de eşlerine merhametli yaklaşan bireylerin, ilişkilerinde daha iyi ve sıcak duygular besledikleri ve dolayısıyla ilişkilerine karşı sevgilerinin, bağlılıklarının arttığı belirtilmektedir (Erus, 2019). Bilinçli farkındalık, ilişkilerde sevgi, saygı ve bağlılık duygularını artırmakta ve çiftlerin birbirlerini oldukları gibi kabul etmelerine, kendilerini karşı tarafa daha da yakın hissetmelerine ve aynı zamanda bağımsızlıklarını korumalarına yardımcı olmaktadır (Carson vd., 2004).

Araştırmalarda bahsedilen bilinçli farkındalık kavramının literatürde içsel bilinçli farkındalık olarak da bilindiği görülmektedir (Kohlenberg vd., 2015). Bilinçli farkındalık farkında olma, gözlemlenme, tepkisiz kalma, tanımlama ve yargılamama gibi özelliklere dayanır. Bu özelliklerin tamamı kişinin içsel bilinçli farkındalığının göstergesidir (Erus, 2019). Son yıllarda romantik veya iş dünyasındaki ilişkiler, ebeveyn-çocuk ve öğretmen-öğrenci ilişkileri gibi alanlarda yapılan araştırmaların bilinçli farkındalığın kişilerarası ilişkiler üzerindeki olumlu etkilerine odaklandığı görülmektedir (Pepping ve Halford, 2016). Bilinçli farkındalığın, bireylerin duygu düzenleme becerilerine katkıda bulunarak eş ilişkilerini güçlendirdiği ifade edilmektedir (Gambrel ve Keeling, 2010).

Tüm bu araştırma sonuçları doğrultusunda, evlilik ilişkisine içsel bilinçli farkındalığın sunduğu katkılar şöyle sıralanabilir: Bilinçli farkındalık bireyin empati, problem çözme ve öz düzenleme becerilerini, kişisel uyumunu ve kabullenme düzeyini, duygu düzenleme kapasitesini geliştirerek, dolayısıyla eşle beraber yapılan etkinliklere katılım seviyesini artırarak ilişkilere fayda sağlamaktadır (Pepping ve Halford, 2016).

2.1.4. Evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık

Evlilik, yoğun ve sık iletişim gerektiren bir ilişkidir (Erus, 2019). Bu sebeple, evlilik ve bilinçli farkındalık arasındaki bağlantı, birçok araştırmacı tarafından incelenmiştir (Barnes vd., 2007). Evlilikte bilinçli farkındalık kavramı, çiftlerin birbirlerine karşı farkında, dikkatli, açık, yargısız ve empatik bir tutum sergilemelerini ifade etmektedir (Erus, 2019). Yapılan araştırmalar, bilinçli farkındalığın sağlıklı ve güçlü bir evlilik ilişkisi için önemli olduğunu öne sürmektedir (Cordova, 2009). Bilinçli farkındalık düzeyi yüksek çiftler, daha sağlıklı bir iletişim kurar, birbirlerine empatik ve yargısız bir şekilde yaklaşır ve aralarındaki yakınlık duygusunu arttırırlar (Cordova, 2009). Bu çiftler, birbirleri hakkında daha olumlu görüşler geliştirir ve ihtiyaçlarına daha duyarlı hale gelirler (Gambrel ve Keeling, 2010).

Araştırmalara göre, bilinçli farkındalık düzeyi yüksek bireyler, eşlerine karşı daha az olumsuz duygu ve düşünce beslerken, tartışmalar esnasında da daha az olumsuz davranış sergilerler (Barnes vd., 2007). Ancak, literatür incelendiğinde, evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık üzerine yapılan çalışmaların sınırlı olduğu fark edilmektedir. Örneğin, Erus (2019), bilinçli farkındalık, evlilik uyumu, öznel iyi oluş ve duygusal zekâyla evlilikte kişiler arası bilinçli farkındalığın arasında olumlu yönde ve anlamlı ilişkiler tespit etmiştir. Deniz ve diğerleri (2020) çalışmasında da evlilik doyumunun, evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık sayesinde arttığı sonucuna varılmış, kişilerarası bilinçli farkındalığın seviyesi arttıkça, evli kişilerin duyguları düzenlemede yaşadıkları zorlukların azaldığı görülmüştür. Bu sonuçlar, bilinçli farkındalığın evlilik ilişkisinde kişilerin kendilerinin ve eşlerinin duygularını fark etmelerini ve bu duygulara yargısız bir şekilde yaklaşmalarını sağladığını ortaya koymaktadır (Erus, 2019).

Bilinçli farkındalık düzeyi yüksek bireylerin, eşlerinin olumsuz yönlerini daha kolay kabul ettiği ve bu tutumun ilişki doyumunu artırdığı görülmektedir (Kappen vd., 2018). Karremans ve diğerlerinin (2016) araştırmaları da bilinçli farkındalığın kişilerarası ilişkileri; motivasyon, stresle başa çıkma becerisi ve ilişkiye dair bilişler olmak üzere üç temel düzeyde etkilediğini göstermektedir. Bilinçli farkındalık, bireylerin ilişkilerine dair içsel

motivasyonlarını fark etmelerini sağlarken, dürtüsel kararlar verme ihtimallerini azaltmakta ve ilişki doyumunu artırmaktadır (Karremans vd., 2016).

Bilinçli farkındalık, kişilerin ilişkiye dair bilişlerini olumlu yönde etkileyerek, ilişkiden aldıkları doyumunu artırmaktadır (Karremans vd., 2016). Ayrıca, bilinçli farkındalığın öfke kontrolü ve stresle başa çıkma üzerindeki etkisi birçok çalışmada ortaya konulmuştur (Kozlowski, 2013). Bu çerçevede, bilinçli farkındalığı yüksek bireylerin duygu düzenleme konusunda daha becerikli oldukları, böylece daha az stres yaşadıkları gözlemlenmiştir (Karremans vd., 2016).

Öz şefkat, bilinçli farkındalıkla yakından ilişkili bir başka kavramdır (Erus, 2019; Woods ve Proeve, 2014). Öz şefkat, kişinin kendine karşı anlayışlı ve merhametli olmasını, insanlığın ortak deneyimlerine saygı göstermesini ve bilinçli farkındalıkla uyum içinde yaşamasını içermektedir (Neff, 2011). Bilinçli farkındalık seviyesi yüksek kişilerin, kendilerine karşı başkalarına nazaran daha fazla öz şefkat gösterdikleri ve bunun da eşlerine karşı daha olumlu bir tutum sergilemelerine yardımcı olduğu bulunmuştur (Woods ve Proeve, 2014). Carson ve diğerlerinin (2004) araştırmalarında, bilinçli farkındalık uygulamalarının çiftler arasında yakınlık ve ilişki doyumunu artırdığı, aynı zamanda birbirlerine daha kabullenici bir tutumla yaklaştıkları gözlemlenmiştir.

Pratscher ve diğerleri (2019), bilinçli farkındalık özelliklerini ölçmeye yönelik araçların, ikili ilişkilerde karşılaşılan davranışları izah etmekte yetersiz olduğu belirtmiştir. Bazı araştırmalarsa, ikili ilişkilerdeki ilişki kalitesinin kişilerarası bilinçli farkındalıkla artırdığını göstermektedir (Bögels vd., 2010). Kohlenberg'in (2015) çalışmaları, kişilerarası bilinçli farkındalığın özellikle kişilerarası ilişkiler üzerine odaklandığını göstermektedir. Ayrıca, Pratscher ve diğerleri (2019), kişilerarası bilinçli farkındalığın ilişki doyumu ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur.

Evlilik ilişkisinde bilinçli farkındalığın önemli bir rol oynadığı, ama kişilerarası bilinçli farkındalığın çok daha önemli bir role sahip olduğu düşünülmektedir. Bunun nedeni, kişilerarası bilinçli farkındalığın eşle olan etkileşimleri kapsamıdır (Erus, 2019). Bu bilinçli farkındalık, etkili iletişimi artırmakta ve en zor etkileşim süreçlerinde bile bireylerin öfke, korku veya tehdit hissetmelerine rağmen ilişkilerini geliştirebileceği düşünülmektedir (Stahl ve Goldstein, 2010). Özellikle evlilikte olumsuz duygularla sağlıklı başa çıkabilmek ve eşle

olan ilişki kalitesini artırmak adına, kişilerarası bilinçli farkındalığın gelişmesinin önemli olduğu öne sürülmektedir (Erus, 2019).

Kişilerarası bilinçli farkındalığın, sağlıklı bir evlilik ilişkisinde etkili iletişimi artıran temel etkenlerden biri olduğu düşünülmektedir. Zorlu etkileşim süreçlerinde bile bu farkındalık sayesinde bireyler, ilişkilerini geliştirme fırsatına sahiptir (Stahl ve Goldstein, 2010). Bu farkındalığın gelişmesinin ve dolayısıyla ilişki kalitesinin artmasının evlilikte olumsuz duygularla başa çıkabilmek için önemli olduğu dile getirilmiştir (Erus, 2019). Ayrıca, kişilerarası bilinçli farkındalığın, bireylerin farklı bakış açılarını kabul edebilmelerini, diğerlerinin duygularını anlamalarını ve empati becerilerini geliştirmelerini sağlayarak, etkili iletişime ve ilişkilerin gelişmesine katkıda bulunduğu ifade edilmektedir (Stahl ve Goldstein, 2010).

Pratscher ve diğerleri (2019) kişilerarası bilinçli farkındalık arttıkça ilişki doyumunun artırdığını vurgulamıştır. Bu bilinçli farkındalığın yüksek seviyede olduğu durumlarda ilişkilerdeki yakınlık seviyesinin ve sosyal ilişkilerin artması olasıdır (Kohlenberg vd., 2015). Yapılan araştırmalar, yakın ilişkilerde önemli bir değişken olarak kişilerarası bilinçli farkındalığı işaret etmektedir. Dolayısıyla, evlilik ilişkilerinde bu farkındalığın incelenmesinin değerli olduğu düşünülmektedir (Batum, 2020). Sağlıklı bir evlilik için bilinçli bir şekilde kurulan iletişimin önemine dikkat çekilmekte, bu doğrultuda evli bireylerin bu farkındalık düzeylerini etkileyen değişkenlerin araştırılması önemli bulunmaktadır (Batum, 2020). Kişilerarası bilinçli farkındalığın, ilişkilerde olumlu ve işlevsel sonuçlar doğurduğu ve bu katkının bireylerin yakın ilişkilerine yansıdığı görülmektedir (Lippold vd., 2015).

Sonuç olarak, bilinçli farkındalık evlilik ilişkilerinde olumlu etkilere sahiptir. Özellikle kişilerarası bilinçli farkındalık, çiftlerin birbirlerine karşı empatik, açık ve yargısız bir tutum sergilemelerine olanak tanır ve bu sayede evlilik ilişkisinin kalitesini artırır (Erus, 2019).

2.2. Bağlanma İle İlgili Kuramsal Bilgi

Bu başlık altında bağlanma, bağlanma süreci, bağlanma kuramı, yetişkin bağlanma stilleri, bağlanma stilleri ve evlilik konularında kuramsal açıklamalar yapılmıştır.

2.2.1. Bağlanma

Bowlby (1973) bağlanmayı kişinin kendisi için değerli olan diğer kişiler ile kurdukları sağlam duygusal iletişim olarak tanımlar. Bowlby (1969), bağlanmanın bireylerin rahatlık, güvenlik ve destek arayışını içeren bir duygusal bağ olduğunu belirtmiştir. Bağlanma, korku

veya tehdit durumlarında kişinin yakınlık arayışını tetikler, ancak bu sürecin başlaması için kişinin tehdit altında olmaması ya da bağlanma figüründen ayrılmaması gerekmektedir. Diğer taraftan, Rudnytsky (1997), bağlanmanın yaşamın ilk günlerinden itibaren çevreyle kurulan etkileşim sonucunda geliştiğini ve stresli durumlarda daha belirgin hale gelen, duygusal yönü ağır basan, kalıcı ve dayanıklı bir süreç olduğunu ifade etmektedir.

2.2.2. Bağlanma süreci

Bağlanma süreci, dört aşamadan oluşur ve genellikle bebek iki veya üç yaşına ulaştığında süreç sonlanır (Bahadır, 2006). İlk aşamada bebek, işitsel ve kokusal uyaranlar aracılığıyla insanları ayırt etmeye başlar. Bebek, gülümseme, gözleriyle kişileri takip etme, kavrama ve belirli kişilere yönelme gibi karakteristik davranışlar sergiler. Bu aşama doğumdan itibaren başlar ve 8-12. haftaya kadar sürebilir (Bowlby, 1969). Bebek bu dönemin sonunda özellikle annesini ve diğer tüm başkalarından ayırt etmeye başladığında bu aşama sona erer (Ainsworth, 1978). İkinci aşamadaysa bebek, tanıdık kişileri yabancılardan ayırt ederek bir yetişkine, çoğu zaman öz bakımını sağlayana, dikkat kesilmeye başlar (Bowlby, 1969). Bu aşama yaklaşık olarak altıncı aya kadar sürer (Santrock, 2012). Üçüncü aşamada bebeğin tepkileri genişler ve bebek anneyi takip etme, onun dönmesini bekleyerek karşılama ve keşfe çıkarken anneyi güvenli bir merkez olarak kullanma gibi davranışlar sergiler. Bu dönem, çoğu zaman altıncı veya yedinci aylarda başlar ve iki ya da üç aylarına kadar sürer. (Bowlby, 2012). Son yani dördüncü aşamada, çocuk annesinin hedeflerini ve bu hedeflere ulaşmak için yaptığı planları anlamaya başlar (Bowlby, 1969).

Çocuk yeterli yakınlığı sağladığında bağımsız şekilde keşfederek öğrenmeye devam ederken, bir yandan da bağlanma mekanizması işlevine devam etmektedir. Yakınlık tam olarak kurulamadığında bağlanma mekanizması yeniden devreye girer, çocuğun etrafa karşı olan ilgisi azalır ve gelişimi için önemli bir rol oynayan keşif davranışını engeller. Ayrılığa verilen tepkiler ise üç aşamada gelişir. Birinci aşama protesto aşamasıdır. Çocuk, annenin yokluğunda yüksek sesle ağlama, kendini savurma ya da karyolasını sallama gibi davranışlar sergileyerek onu geri getirmeye çalışır. Bu evre hemen başlayabilir ya da gecikebilir ve birkaç saatten birkaç haftaya kadar sürebilir (Bowlby, 1969). İkinci aşama umutsuzluk aşamasıdır. Çocuk, annenin geri dönmeyeceğine dair umutsuzluğa kapılır, bu aşamada aktif hareketler ve ağlama azalır. Çocuk çevresine ilgi göstermemeye başlar ve durgun bir şekilde yas tutar (Bowlby, 1969). Üçüncü aşama ise çekilmedir. Bu son aşamada çocuk çevresine yeniden ilgi göstermeye başlar, sosyal tavırlar sergiler ve bakıcılardan gelen yiyecek ya da giysileri kabul

eder. Ancak annesi geri döndüğünde ona karşı soğuk davranabilir, ilgisini kaybetmiş gibi görünebilir ve onunla arasına mesafe koyabilir (Bowlby, 1969). Bu, çocuğun annesini tekrar kaybetme endişesine karşılık geliştirdiği bir savunma mekanizması olarak işlev görür. Anne geri döndükten sonra bile çocuk, bir süre tutarsız tepkiler gösterebilir ve beklenmedik durumlarda kaygı belirtileri yaşayabilir (Saymaz, 2003).

2.2.3. Bağlanma kuramı

Bağlanma kuramı, bireylerin kendileri için değerli olan diğer bireylerle sağlam duygusal bağlar oluşturma çabasına dikkat kesilir (Bowlby, 1979) ve bu tür yakın ilişkiler geliştirmenin insanların evrensel bir ihtiyacı olduğunu savunur (Bowlby, 1973). Kuramın öncüsü olan John Bowlby, 1950 yılında Dünya Sağlık Örgütü adına hazırladığı raporda, bebek ve küçük çocuğun annesi ya da devamlı bakım veren kişiyle kurduğu sıcak, yakın ve sürekli ilişkinin, ruh sağlığı açısından büyük önem taşıdığını ifade etmiştir (Bowlby, 1969). Bowlby'e (1969) göre bağlanma kuramı, bireylerin önemli diğer kişilerle neden duygusal bağlar kurma eğiliminde olduklarını açıklamayı amaçlar.

Bowlby (1969), insanın doğuştan itibaren kendisiyle tutarlı bir etkileşim içinde bulunan ya da ona öz bakımını sağlayan insanlarla ömrünün sonuna kadar devam edecek ve düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını etkileyecek bir bağ kurduğunu belirtir. Bağlanma kuramı, bireyin benlik ve başkalarıyla olan zihinsel yapılarının şekillenmesiyle başlar ve bu kuram, bebeklikten itibaren gelişen duygusal bağların bireyin yaşamı boyunca süren gelişimine etkisini açıklar (Akt.: Gündüz, 2013; Uluyol, 2014).

Sosyal-duygusal gelişim dikkate alındığında, bağlanma davranışının her gelişim döneminde farklı karakteristikler sergilediği gözlemlenmektedir. Bebeklik çağında, öz bakımını sağlayan kişiyle bebek arasındaki ilişkinin kalitesi bağlanma davranışını belirlerken, yetişkinlikte romantik ilişkilerdeki bağlanma süreçleri öne çıkar (Yonar, 2019). Kişinin yakın ilişkilerinde sergilediği sabit ve tutarlı duygu- davranış örüntüleri, bağlanma stillerini ortaya çıkarır (Shaver vd., 1996).

2.2.4. Yetişkin bağlanma stilleri

Çocuk, doğduğu andan itibaren bakım veren kişilerle sürekli bir etkileşim içerisinde. Bu etkileşim, çocuğun kişilik gelişiminde önemli bir rol oynar ve bakım veren kişilere karşı geliştirdiği duygusal bağlar, çocuğun bağlanma stilini şekillendirir. Bu bağlanma

stilllerinin, bireyin yetişkinlik dönemindeki bağlanma tarzları ve karakter oluşumu üzerinde etkisi olduğu kabul edilmektedir (Demir, 2016).

Hazan ve Shaver (1987), yetişkinlikteki romantik ilişkilerin nasıl oluşturulduğunu, sürdürüldüğünü ve sona erdiğini anlamak için bebeklik dönemindeki bağlanma süreçlerini incelemenin önemli olduğunu vurgulamışlardır. Ainsworth'un bebeklik dönemine dair geliştirdiği üç bağlanma biçimi, Hazan ve Shaver (1987) tarafından yetişkin bağlanma stillerine uyarlanmıştır. Araştırmalar, bireylerin romantik ilişkilerde aşka bakış açıları ile çocukluk dönemlerinde anne babalarıyla olan ilişkileri arasında bir bağlantı olduğunu ortaya koymuştur. Duygusal ilişkiler ile bağlanma stilleri arasında bu bağlantılar incelenmiştir.

Bu doğrultuda, güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin, başkalarına yakın olma konusunda kendilerini rahat hissettikleri ve insanlarla sağlıklı ilişkiler kurabildikleri gözlemlenmiştir. Kaçınan (kayıtsız) bağlanma stiline sahip kişiler ise yakın ilişkiler kurmaktan rahatsız olurken, bağlanma stili kaygılı/kararsız olanlar, yakın ilişki kurmak istemelerine rağmen reddedilme ve terk edilme korkusu hissederler (Hazan ve Shaver, 1987). Bartholomew ve Horowitz (1991), bu kuramı geliştirerek dört farklı bağlanma stilini tanımlamışlardır. Hazan ve Shaver'ın (1987) kuramındaki kaygılı-kararsız bağlanma stiline saplantılı bağlanma stili karşılık gelirken, kaçınan bağlanma stilineyse kayıtsız bağlanma stili karşılık gelmektedir. Güvenli bağlanma stiliyse bütün kuramlarda aynı adla ifade edilmiştir.

Hazan ve Shaver (1987), karşı cins ilişkilerini bağlanma süreci şeklinde değerlendirerek güvenli, kaygılı-kararsız ve kaçınan olmak üzere üç farklı bağlanma stilini ortaya atmıştır. Bartholomew ve Horowitz (1991) ise bağlanmayı güvenli, korkulu, kayıtsız ve saplantılı şeklinde dörde ayırarak dörtlü bağlanma modeliyle açıklamıştır. Bu modele göre, kaçınan bağlanma stili, korkulu ve kayıtsız bağlanma stilleri şeklinde ikiye ayrılmıştır. Bu dörtlü bağlanma modeli, bağlanma stillerini aynı zamanda bağımlılık ve kaçınma boyutları açısından sınıflandırmaktadır. Aşırı bağımlılık, başka insanların onaylamasına çok fazla ihtiyaç duyulduğunu ifade ederken, aşırı kaçınma, başka insanlarla ilişki kurarak devam ettirme isteğinin neredeyse hiç olmadığını gösterir.

Yetişkinler ile bebekler arasındaki bağlanma süreçleri çeşitli şekillerde farklılık göstermektedir. Bebek ve çocukların bağlanma ilişkileri tek yönlü ve de tamamlayıcıyken, yetişkinlerin arasındaki bağlanma ilişkileri karşılıklıdır. Bebekler bağlandıkları yetişkinlerden bakım alırken, bu yetişkinler bebeklerden bakım almazlar; bebeklerin güvenlik arayışları,

güvenliği kendi başlarına sağlama yetenekleri olmadığından, bağlanma figürleri ile ilişkili hale gelir. Yetişkinler ise karşılıklı olarak bakım verme ve alma durumunu yaşayarak sıcaklık, sevgi ve şefkat alıp verirler (Hazan ve Shaver, 1994).

Bebekler, kendilerini güvende hissetmek için bağlandıkları yetişkinle fiziksel olarak temas kurmaya ihtiyaç duyarken, yetişkinler bağlanma kişilerin gereksinim durumunda ulaşılabilirliği düşüncesinden faydalanarak rahatlama sağlarlar. Bağlanma figürleri, yetişkinlikte karşılıklı olarak değişebilir; kişiler durum ve zamana göre bazen bağlanan kişi olurken, bazen de bağlanılan kişi rolüne geçebilmektedirler (Sroufe ve Waters, 1977). Yetişkinlerle bebeklerin bağlanmaları arasındaki bir fark da bebeklerin bağlanma figürlerinin genellikle anne veya baba olmasıdır. Yetişkinlerin bağlanma figürleri ise ebeveynlerinin sağladığı işlevleri karşıladığı ve güvenliği ile duygusal desteği sağladığı için daha çok akranlar veya romantik ilişkiler içinde olduğu kişilerdir. Gelişimin normal seyrinde; çocukluk dönemi ebeveynlere bağlılığın yoğun olduğu dönemken ergenlik dönemi arkadaşlara, yetişkinlik dönemi ise romantik ilişkilere bağlılığın yoğun olduğu dönemlerdir (Hazan ve Shaver, 1987).

Yetişkinlerde bağlanma stilleri üzerine ilk incelemelerin 1990'lı yıllarda Main ve çalışma arkadaşları tarafından yapıldığı aktarılmaktadır. Bu çalışmalarda, yetişkinlerin çocukluk dönemine yönelik algılarının işlevsellikleri üzerinde etkili olduğu gözlemlenmiş ve bu doğrultuda bir bağlanma ölçeği geliştirildiği belirtilmektedir. Bu ölçeğin, yetişkinlerin mevcut ilişkilerini ve çocukluk dönemine dair tutumlarıyla ebeveynleriyle olan ilişkilerini ele aldığı ifade edilmektedir (Main, 1996). Güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin ilişkilerinin daha sağlıklı olduğunun ve her iki tarafın da mutlu olduğunun vurgulandığı ifade edilmektedir. Öte yandan, kaygılı bağlanma stiline sahip yetişkinlerin ruh hallerinde kıskançlık, takıntı ve şüphe gibi duyguların ön planda olduğu aktarılmakta; kaçınan yetişkinlerin ise yakınlık kurmaktan çekindikleri ve bağlanmaya olumlu bir tutum sergilemedikleri ifade edilmektedir (Morsünbül ve Çok, 2011).

2.2.4.1. Güvenli bağlanma stili

Güvenli bağlanan insanlar, kendilerini sevilmeye ve değer görmeye layık, başkalarını ise genelde olabildiğince duyarlı ve kabul edici bir şekilde görürler (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bu kişiler, kendilik değerlerini özümsemiş, yüksek özgüvene ve öz saygıya sahip olup, başkalarıyla yakın ilişkiler kurma konusunda başarılıdırlar (Griffin ve Bartholomew, 1994).

Bu stiline sahip kişiler, diğer insanlarla kolayca yakınlaşırken aynı zamanda bağımsızlıklarını koruma yeteneğine sahiptirler. Yakınlık ve bağımsızlığı dengeli bir şekilde yaşayarak ilişkilerini sürdürürler (Griffin ve Bartholomew, 1994). Başkalarının duygusal olarak kendilerine yakınlık hissetmesinin zor olmadığını düşünür bu kişiler (Erözkan, 2004) hislerini başkalarına ifade etmekten rahatsızlık duymazlar, sorunlarını kabul edip yardım ihtiyaçları olduğunu açıkça ifade edebilirler (Akkaya, 2010). İlişkilerinde eşlerine kolaylıkla yaklaşır, onlara bağlı olmaktan son derece mutlu olurlar. Ayrıca, kendilerine fazla yakınlaşılması veya terk edilme gibi kaygıları yoktur. Uzun soluklu ilişkiler kurmaya meyillidirler ve insanlarla aralarındaki ilişkilerde iyimser yapıcı ve olumlu tutumlar sergilerler. Hem kendilerine ve hem de başkalarına büyük bir güven ve saygı duyar, yoğun stres yaşadıkları dönemlerde sosyal anlamda destek arayışında bulunurlar (Bal, 2007).

Güvenli olarak bağlanabilen bireyler yüksek öz saygı ve öz güvene sahiptirler. Başkalarına güvenme konusunda da daha rahat davrandıkları görülmektedir. Bu bağlanma stiline sahip kişiler, kendilerinin sevmeye değer ve başkalarının da destekleyici, sıcak, kabul edici ve hassas olduğuna inanırlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Bahadır, 2006). Bu bağlanma stilindeki bireyler, stres yaratan durumların daha az tehditkar olduğunu fark ederler ve bu durumlarla başa çıkma özgüvenine sahiptirler. Duygularını net olarak karşı tarafa iletir ve stresli durumlarda bununla mücadele edebilmek için başkalarından yardım talep ederler. Sorunları tartışarak çözüm arayışına girerler ve çatışmalardan kaçınmadan çözüm üretme çabası gösterirler. Kızgınlıklarını ise kontrollü ve uygun bir tavırla karşı tarafa yansıtırlar. Son olarak, güvenli bağlanabilen kişilerde olumlu duygu yaşama ve problem çözme becerilerini geliştirmektedir (Belsky, 2002).

Güvenli bağlanan çocukların, annelerinin yanında olduklarında herhangi bir sorun yaşamaları durumunda kendisine yardım edeceğini bildikleri belirlenmiştir. Güvenli bağlanan çocukların anneleri yanından ayrıldığında tepki gösterirler fakat anneleri yanına geldiğinde hemen sakinleşirler (Keskin ve Çam, 2007). Bu çocuklar kaygı ve korku hissetmeleri durumunda ise bağlandıkları bireyin kendilerini yatıştırmasını beklemektedir. Güvenli bağlanmada yer alan bağlanma figürü, bireyin ihtiyaçlarını karşılayan ve birlikte zaman geçirilen kişidir. Güvenli bağlanan bebeklerin yetişkinlik döneminde kurdukları sosyal romantik ilişkiler sağlıklı bir yapıya sahiptir. Bu bireyler aynı zamanda duygu ve düşüncelerini dile getirirken herhangi bir çekingenlik hissetmezler (Atik, 2013).

Güvenli bağlanmada önemli olan bu figürün, bireyin ihtiyaçlarına yanıt veren ve birlikte vakit geçirdiği kişi olduğu aktarılmaktadır. Ayrıca, güvenli bağlanma geliştiren bebeklerin, yetişkinlikte sağlıklı sosyal ve romantik ilişkiler kurabildikleri ve duygu ve düşüncelerini dile getirirken çekingenlik yaşamadıkları belirtilmektedir (Atik, 2013). Güvenli bağlanan bireylerin kendilerini olumlu algıladıkları gibi çevrelerinin de onları olumlu olarak değerlendirdiği aktarılmaktadır. Bu bireyler, kendilerini değerli gördükleri ve sevmeye layık olduklarını kabul ettikleri için öz saygılarının yüksek olduğu ifade edilmektedir. Çevrelerine karşı da saygılı olan bu bireylerin, yeni ortamlara kolayca uyum sağlayabildikleri ve yeni insanlarla iletişim kurmakta zorlanmadıkları belirtilmektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Sümer ve Güngör (1999), güvenli bağlanan bireylerin olumlu bir benlik algısına sahip olduğunu ifade etmektedir. Güvenli bağlanan bireylerin çevrelerindeki destekleyici ve iyi niyetli olarak gördükleri belirtilmektedir. Bu bireylerin, içinde buldukları ortamlara uyum sağlarken kendi yapılarını koruyabildikleri de vurgulanmaktadır.

2.2.4.2. Kaygılı bağlanma stili

Kaygılı bağlanan bireyler kendilerini değersiz, birçok konuda yeterli olmayan ve sevmeye değmeyen birisi, başka insanlarıysa olumlu olarak değerlendirirler (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bu bireyler, çok yoğun şekilde değersizlik hissettikleri için, değerli olduklarını düşündükleri kişilerle yakın ilişkiler kurmak için çaba sarf ederler. Ayrıca, yakınlık ihtiyacı ve terk edilme korkusu hissederler (Griffin ve Bartholomew, 1994).

Kaygılı şekilde bağlanan kişilerin, kendileriyle ilgili olumsuz ama diğer insanlar hakkında olumlu düşünceleri vardır. Kendi değerlerini sevmeye layık bulmazken, diğerlerinin sevmeye değer olduğunu düşünürler (Bartholomew ve Shaver, 1998). Bu bağlanma stiline sahip kişiler, temel olarak kaygılıdır ve ilişkilerini sürekli kendilerini kanıtlama üzerine inşa ederler. Kendilerine güvenme konusunda zorluk yaşarlar, bu nedenle reddedilme ve terk edilme korkusu yaşarlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Kaygılı şekilde bağlanan kişilerin, ilişkileriyle ilgili takıntıları vardır ve bu bireyler gerçekçi olmayan beklentiler taşırlar (Sümer ve Güngör, 1999). Yakın ilişkilerinde yani eşleriyle ya da yakın çevresindekilerle duygusal anlamda yakınlık kurma isteği taşırsalar da bu yakınlık sağlanmadığında rahatsızlık hissederler. Eşlerine karşı öfke ve kıskançlık gibi duygular geliştirebilirler (Sümer ve Güngör, 1999). Aynı zamanda olumsuz hislerini abartılı bir şekilde ve sürekli eşlerinin onayına ihtiyaç duyarak ifade ederler (Kesebir vd., 2011). Ebeveynleri tutarsız ve duyarsız davranış örüntüleri gösteren kişilerin kaygılı bağlanma kişilik

özelliklerine sahip olduğu gözlemlenmiştir. Ayrıca, bu bireylerin yoğun değersizlik duygusu yaşadığı ve kaçınma davranışlarının yoğun düzeyde olduğu bildirilmiştir. Kaygılı bağlanma stiline sahip kişiler, diğer kişilerle yakın ilişkiler kurma arzusuna sahip olmalarına rağmen, çevrelerindeki insanları kendilerinden uzaklaştırma eğilimindedirler (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Kaygılı bağlanan bireylerin, çevrelerindeki kişileri olumlu değerlendirirken kendilerini olumsuz kabul ettikleri ifade edilmektedir. İlişkilerinde değer görebilmek adına büyük çaba sarf eden bu bireylerin, çevreleriyle yakın ilişkiler kurma arzularına rağmen sergiledikleri davranışlar sebebiyle başkalarının kendilerinden uzaklaştığı belirtilmektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Kaygılı bağlanan kişilerin çevreden onay bekledikleri ve ilişki kurdukları kişilerden değer görmek istedikleri, ancak kendilerini değersiz olarak gördükleri ifade edilmektedir. Bu nedenle, bu bireylerin ilişkilerinde sürekli olarak kendilerini kanıtlama çabası içerisinde oldukları aktarılmaktadır. Ayrıca, kaygılı bağlanma tarzına sahip kişilerin çevrelerindeki kişilerden mantık dışı taleplerde bulunabildiği belirtilmiştir (Arslan, 2008).

Demir (2016), kaygılı bağlanan bireylerde özgüven eksikliğinin yaygın olarak gözlemlendiğini öne sürmektedir. Bu bağlamda, kaygılı bağlanan kişilerin sosyal ilişkilerde karşı tarafın kendilerini terk etmesinden veya reddetmesinden endişe duydukları ifade edilmektedir. Günlük yaşamlarında çevrelerindeki kişilere sürekli kendilerinden bahseden bu bireylerin ayrılma nedenlerinin çoğunlukla mantıksız temellere dayandığı gözlemlenmiştir. Araştırmalar, kaygılı bağlanma geliştiren kişilerin bebeklik ve çocukluk dönemlerinde yeterli ebeveyn sevgisi görmediklerini ve ebeveynlerinin reddetme ve sevgi gösterme davranışlarında tutarsızlık yaşadığını öne sürmektedir.

Bu kişilerin, çocukluk döneminde yaşanan bu tutarsızlığın etkisini hayat boyu ilişkilerinde hissettikleri aktarılmaktadır. Kaygılı bağlanma eğilimindeki bireylerin genellikle kendilerini değersiz gördükleri ve kaçınma eğiliminde oldukları, sosyal çevreleriyle iletişim kurmak isterken aşırı davranışlar sergiledikleri için de yalnız kaldıkları belirtilmiştir. Bu bireylerin kurdukları akran ilişkilerinin tutarsız olduğu, ancak romantik ilişkilerde yoğun bir bağlılık sergiledikleri gözlemlenmiştir. Karşılaştıkları sorunlar karşısında düşük öz güvenlerinin onları kolayca umutsuzluğa sürüklediği ifade edilmektedir (Altundağ, 2011).

2.2.4.3. Korkulu bağlanma stili

Korkulu bağlanan bireyler, kendilerini değersiz ve sevilmeye layık olmayan, başkalarını ise güven duyulamayacak ve reddedici olarak değerlendirirler (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bu kişiler, diğerleri tarafından onaylanma ihtiyacı hissederken, aynı zamanda terk edilme korkusu nedeniyle bağlanma figürlerinden uzak durma eğiliminde olurlar. Yani, diğerleriyle yakın ilişkiler kurmak isteseler de reddedilme korkusuyla bu ilişkilerden kaçınmaktadırlar (Griffin ve Bartholomew, 1994).

Bu bağlanma stili, güvenli bağlanma stiliyle taban tabana zıttır. Bu tarzda kişiler, değersizlik duyguları taşırlar ve kendilerini sevilmeye veya desteklenmeye layık görmezler. Diğer insanları ise güvenilmez ve reddedici şeklinde değerlendirirler (Gezen ve Oral, 2013). Korkulu şekilde bağlanan bireyler, başkalarının sevgisini ve desteğini almaya değer olmadıklarına inanırken, diğerlerinin de kendilerine güven vermediğini hissederler (Bartholomew ve Shaver, 1998). Korkulu bağlanma stiline sahip kişilerin çoğunlukla reddetme ve aşırı eleştirme tutumları sergileyen ebeveynler tarafından büyütüldüğü görülmektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bu bireyler, sosyal ilişkilere ve yakınlığa ihtiyaç duysalar da diğerlerinden reddedilme korkusu taşıdıkları için sağlıklı ilişkiler kurmada zorluk yaşarlar (Sümer ve Güngör, 1999). Bu nedenle, diğer insanlardan uzak durarak olası bir reddedilme ihtimalinden kendilerini korurlar (Main, 1996). Özgüven eksikliği ve çekingenlik bu bağlanma stiline belirgin özellikleridir. Ayrıca, kaygı seviyeleri yüksektir ve kaçınma eğilimleri fazladır.

Korkulu bağlanma stiline sahip bireylerin hem kendilerini hem de diğer insanları olumsuz bir şekilde değerlendirdikleri ifade edilmektedir. Güvenli bağlanma stiline zıttı olan bu tür bağlanmada, bireylerin kendilerine karşı olumsuz bir tutum sergilerken çevrelerine de olumsuz bir yaklaşım gösterdikleri belirtilmektedir. Çevresindekilerin güvenilmez olduğunu kabul eden bu bireylerin aynı zamanda kendilerini de sevilmeye değer bulmadıkları öne sürülmektedir. Çevreden kabul görme beklentisinin korkulu bağlanan bireylerde yüksek olduğu ve bu yönüyle kaygılı bağlanmayla benzerlik gösterdiği söylenebilir. Ancak, korkulu bağlanmada, kaygılı bağlanmadan farklı olarak, kaybetme ve reddedilme endişesi nedeniyle yakın ilişkilerden kaçınıldığı ifade edilmektedir (Sümer ve Güngör, 1999).

Korkulu bağlanan bireylerin stresli durumlarda kendilerini ifade etmekte zorlandıkları ve yardım istemekten çekindikleri gözlemlenmektedir. Dolayısıyla, bu bireylerin öz güven ve girişimciliklerinin düşük olduğu ileri sürülmektedir (Sümer vd., 2009). Aynı zamanda, bu

bireylerin bağlanmaktan kaçındıkları da belirtilmekte ve kaygı seviyelerinin diğer bireylerden daha yüksek olduğu ifade edilmektedir. Korkulu bağlanma stiline sahip bireylerin ebeveynlerinin ise genellikle eleştirel ve reddedici bir yapıda olduğu öne sürülmektedir (Altundağ, 2011).

2.2.4.4. Kaçınan bağlanma stili

Kaçınan bağlanan bireyler kendilerini sevilmeye layık ve değerli görürken, başka insanların reddedici ve güvenilmez olduğunu düşünür (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bu kişiler, hayal kırıklığı yaşamamak için yakın ilişkiler kurmaktan uzak durur ve bu ilişkilerin önemli olduğunu kabul etmezler, bağımsız olmaya devam ederler (Griffin ve Bartholomew, 1994). Bu bağlanma stiline sahip bireyler, yüksek bir öz saygıya sahip olduklarını düşünerek kendilerini değerli görürler. Ancak, başkalarından zarar görme korkusuyla, özerkliğe büyük önem verirler (Çalışır, 2009). Bu kişiler, sosyal ilişkilerin ve yakın bağlantıların gerekliliğini kabul etmez ve bu tür ilişkilere genellikle kayıtsız kalırlar. Yakın ilişkileri değersiz görme eğilimindedirler ve yakın duygusal ilişkiler içinde bulunmaktan rahatsızlık duymazlar; aksine, bağımsızlık ve kendine yeterlilik onlar için önceliklidir. Kendilerinin başkalarına bağlanmalarının yanı sıra, başkalarının kendilerine bağlı olmasını da istemezler (Bartholomew, 1990).

Kaçınan bağlanma stiline sahip kişiler, ilişkilerde kendilerini daha fazla ortaya koyarak kaynaklarını etkin bir şekilde kullanma eğilimindedirler. Bağlanma figürlerinin olası reddi veya hayal kırıklığı yaşama ihtimalini engellemek amacıyla, bu figürlerle aralarına mesafe koyarak olumlu bir benlik algısı geliştirmeye çalışırlar. Bu bireyler, kişilerarası ilişkilerin kendileri için önemsiz olduğu inancıyla yakın ilişkilerden kaçarlar ve bağımsızlıklarını sürdürmeyi ön planda tutarlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Kaçınan bağlanma eğiliminde olan bireylerin, kendilerini olumlu bir biçimde algılamakta çevrelerindeki insanları olumsuz değerlendirdikleri ifade edilmektedir (Bartholomew ve Shaver, 1998). Hayal kırıklığına uğramamak veya reddedilmemek adına yakın ilişkilerden uzak durma davranışının, bu bireylerde sıklıkla gözlemlenen bir özellik olduğu belirtilmektedir (Çalışır, 2009).

Bu bireylerin, kendilerini özerk bir yapıda koruyarak psikolojik incinmelerden uzak kalmaya çalıştıkları vurgulanmaktadır (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Ayrıca, kaçınan bağlanma stiline sahip kişilerin özerkliği yücelttikleri ve yakın ilişkileri gereksiz buldukları ifade edilmektedir (Sümer ve Güngör, 1999). Bu bağlanma stiline sahip bireylerin,

reddedilme sonucunda özerkliklerinin zarar görebileceği düşüncesi nedeniyle yakın ilişkilerden kaçındıkları kabul edilmektedir. Böylece, bu bireylerin sahip oldukları imaj zarar görmeden hayatlarını sürdürdükleri öne sürülmektedir. Araştırmalar ise kaçınan bağlanma stilineki bireylerin çevrelerindeki insanları güvensiz bulduklarını ve onlara karşı düşmanca bir yaklaşım sergilediklerini ortaya koymaktadır (Karakuş, 2012).

2.2.5. Bağlanma stilleri ve evlilik

Bağlanma kuramı, evlilikte ilişkilerin dinamiklerini açıklayan güvenilir bir kuram olarak tanımlanmaktadır ve eşlerle kurulan ilişkilerin, bağlanma tarzlarına göre değişiklik gösterdiği belirtilmektedir (Çelenoğlu, 2011). Bebeklik döneminde temelleri atılan bağlanma stillerinin, gelecekteki karşı cinsle ilişkileri belirlediği düşüncesi birçok araştırmacının dikkatini çekmiştir (Curun ve Çapkın, 2014). İnsanların bebeklikte ya da çocuklukta ebeveynleriyle oluşturdukları bağlanmanın, yetişkin olduklarında romantik ilişkilerinde benzer şekilde deneyimlendiği öne sürülmektedir (Hazan ve Shaver, 1987). Yetişkinlik döneminde, eşler bağlanma figürü olarak işlev görürler ve aralarındaki düşünce ve duyguların şekillenmesinde bağlanma önemli rol oynar (Uluyol, 2014). Romantik ilişkilerde bağlanma üzerine yapılan çalışmalar, bireylerin âşık oldukları zaman, bebeklikte ve çocuklukta şekillenen bağlanma biçimlerine benzer şekilde davrandıklarını ortaya koymuştur (Hazan ve Shaver, 1987).

Güvenli bağlanan yetişkinlerin, güvensiz bağlanan yetişkinlere göre çok daha aktif şekilde sorunları çözebildikleri bilinmektedir. Bunun nedeni, bağlanma stillerinin evliliklerde çatışma yönetimi davranışlarıyla ilişkili süreçlerin gelişimini etkilemesidir (Gündoğdu-Aktürk, 2010). Güvenli bağlanmış bireylerden eşlerine destek ve güvenli bir sığınak olmaları beklenir. Güvenli bağlanma stiline sahip yetişkinler, romantik ilişkilerinde karşılarındaki kişiye güvenirlere ve ne bağlanma ile ne de kendisine bağlanılmasıyla ilgili zorluk yaşarlar. Ayrıca, romantik ilişkilerinde eşlerinin kusurlarını kolaylıkla kabullenebilirler, mutludurlar.

Kaygılı bağlanan bireylerin, karşı cinsle duygusal ilişkilerinde eşlerinin ulaşılabilirlikleriyle bağlılıklarını güvenilir bulmadıkları, ayrıca eşlerinin kendilerini hayal kırıklığına uğratabileceği devamlı hissettikleri ifade edilmektedir. Bu bağlanma stiline sahip olanlar, aşkı duygusal açıdan acıtan ve karşıdaki kişiyle bir arada olabilmek için savaşılmaması gereken bir deneyim olarak görmektedir (Hazan ve Shaver, 1987). Duygusal yakınlığı çok fazla isteyen ve çok kıskanç bireyler olarak tanımlanmaktadır.

Kaçıgan bağlananlar, kaygılı bağlananların aksine, duygusal bağılıktan uzak durmayı tercih etmektedirler. Bu şekilde yetişkinler için aşk, yakın ilişki kurma korkusu ve güvensizlikle kendini göstermektedir. Başkalarına bağlı ve yakın olduklarında kendilerini huzurlu hissetmezler. Bu kişilerin romantik ilişkilerde eşleriyle yakınlık kurmalarının nedeni hem kendilerinin hem de ilişkide oldukları bireylerin bağlanma ihtiyaçlarını kabul etmemeleridir (Hazan ve Shaver, 1987). Bağlanma kuramı; bağlanma stillerinin romantik ilişkilerde bireylerin davranışlarını, ilişkilerdeki doğal olarak gelişen olumsuz olaylardan ve bu olumsuz durumların üstesinden gelme biçimlerini etkilediğini söyler (Hazan ve Shaver, 1994). Erken dönemde ebeveynleriyle olumsuz yaşantılar yaşadığı için güvenli şekilde bağlanamayan bireylerin, evlilik hayatlarında ve yakın ilişkilerinde sorunlar yaşadığı bilinmektedir (Sümer vd., 2009).

Bağlanma kuramı çerçevesinde, kendisi ve başkalarıyla ilgili olumlu bir algı geliştirmiş iki bireyin karşılıklı ilişkisi güvenli bağlanma olarak ifade edilir. Bu çiftlerin sosyal ilişkilerinin de güvenli olduğu ve diğer çiftlere göre sosyal ilişkilerinde daha başarılı oldukları bilinmektedir. Güvensiz bağlanma stillerine sahip bireyler ise, kaygılı, korkulu veya kaçınan bağlanma stiline sahip kişilerle ilişki kurabilmekte ve bu ilişkilerde dezavantajlı durumlar ortaya çıkabilmektedir. Güvenli bağlanan kişilerin, güvensiz bağlanana kıyasla romantik ilişkilerini evlilikle devam ettirme eğilimlerinin daha çok olduğu gözlemlenmiştir. Evlilik, nitelik ve içerik açısından değerlendirildiğinde, güvenli bağlanabilen çiftlerin evlilik doyumlarının çok daha fazla olduğu görülmektedir (Hazan ve Shaver, 1987).

2.3. İletişim Becerileri

Bu bölümde iletişim kavramı, etkili iletişim, iletişim becerileri, iletişim türleri, iletişim sürecinin öğeleri ve iletişim engelleri gibi temel konulara değinilecektir.

2.3.1. İletişim

İletişim kavramı, insanlık tarihinin başlangıcından bu yana var olan ve insanların yaşamını büyük ölçüde etkileyen bir olgu olarak kabul edilmektedir. Zamanla, anlamı, içeriği ve boyutları değişerek günümüze kadar gelmiştir. Latince "communis" kelimesinden türeyen bu kavram, duygu, düşünce ve fikirlerin paylaşımını ifade etmektedir (Debasish ve Das, 2009). İletişim, bilgi üretimi, aktarımı ve anlamlandırma süreci olarak tanımlanırken (Öztaş, 2001), aynı zamanda bireyler arasında karşılıklı anlam alışverişini içermektedir (Debasish ve Das, 2009). Ayrıca, bir bireyin diğerine anlam ve anlayış aktarması süreci olarak da ele alınmaktadır (Robbins vd., 2013).

İnsanlar, toplumsal varlıklar olarak gruplar halinde yaşamakta ve bu gruba ait olma, paylaşımında bulunma, yardım etme ve destek olma gibi davranışlar sergilemektedir. Bu davranışların temelinde ise iletişim yatmaktadır (Eroğlu, 2015). İletişim, bireyler arasındaki etkileşimlerin en önemli unsuru olarak, bilginin veya davranışın karşılıklı alışverişini kapsayan bir süreçtir (Kılıç, 2018). Çilenti (1984) ise iletişimi, tutum, bilgi, fikir, duygu ve becerilerin davranış değişikliği yaratacak şekilde paylaşılması olarak tanımlamaktadır.

İletişim, esasen duygu, bilgi ve fikirlerin paylaşılması anlamına gelmekle birlikte, aynı zamanda birey veya grupların davranışlarını etkileme amacını taşımaktadır (Gürüz ve Temel-Eğimli, 2011). Baltaş ve Baltaş (1992) iletişimi, düşünce, duygu veya bilgilerin çeşitli yollarla karşı tarafa aktarılması olarak tanımlarken, Bridge (2003), birden fazla bireyin bilgi alışverişinde bulunarak bu bilgilerin anlaşılması süreci olarak tanımlamaktadır. Taymaz (2011) ise iletişimi, insan davranışlarını değiştirmek amacıyla her türlü sembol ve kavramın aktarılması süreci olarak tanımlamaktadır.

İnsanlar, iletişim yoluyla duygu ve düşüncelerini diğer bireylerle paylaşmakta ve aldıkları geri bildirimlerle bu duygu ve düşüncelerini değerlendirme ve şekillendirme fırsatı bulmaktadır (Temizkan, 2013). Sosyal ortamlarda geçen yaşamın büyük bir kısmı düşünüldüğünde, iletişimin bireylerin hayatındaki önemi daha net bir şekilde ortaya çıkmaktadır (Selanik-Ay ve Erbasan, 2016). İletişim, keşfetmek, ilişki kurmak, öğrenmek ve öğretmek gibi farklı amaçlarla gerçekleştirilmektedir (Kılıç, 2018).

Cüceloğlu (2007) iletişimi, iki kişi arasında gerçekleşen anlam alışverişi olarak tanımlarken, aynı zamanda kişilerin jest, mimik ve bakış gibi anlamlı mesajlarla sürekli bir iletişimde olduklarını belirtmektedir (Erdönmez vd., 2003). Tutar ve Yılmaz (2002), iletişim kavramını bilgi, tutum, fikir ve davranışların kaynaktan hedefe aktarılması süreci olarak tanımlamaktadır. İletişimin sağlıklı olabilmesi için karşılıklı güvenin varlığı önemlidir. İlişkilerde bireyler, kabul edilme, değerli görülme, sevilme ve yeterli görülme gibi temel ihtiyaçlarını karşılamak istemektedir (Oğuz ve Köksal-Akyol, 2015).

2.3.2. Etkili iletişim

Etkili iletişim, bireylerin duygu, düşünce ve bilgi alışverişini, karşılıklı anlayış ve saygı çerçevesinde gerçekleştirmesini ifade eder. Bu süreçte kişiler, kendilerini açık ve anlaşılır bir şekilde ifade ederken, karşısındaki kişinin mesajlarını da doğru bir şekilde anlar ve uygun bir şekilde yanıt verir. Etkili iletişim, sağlıklı ilişkilerin temel taşı olarak

görülmektedir (McCroskey, 1992). Küçükaslan (2014), etkili iletişimde uygun iletişim kanalı ve aracının belirlenmesi gerektiğini, ayrıca zaman ve mekân seçiminde dikkatli olunmasının önemini vurgular. İletişimin başarısı, bireyler arasındaki ilişkiyi güçlendirir ve bu ilişkilerin niteliği ve yeterliliği üzerinde doğrudan etkili olur. Özerbaş ve diğerleri (2007), etkili iletişim ile bireylerin birbirlerine karşı daha demokratik bir tutum geliştirdiklerini, uyum sağladıklarını ve sorunları yapıcı bir şekilde çözebildiklerini dile getirirler.

Küçükaslan (2014), günlük yaşamda insanların etkili bir iletişim kuramaması durumunda yanlış anlaşılmanın arttığını belirtmiştir. Dolayısıyla, Mueller (2020), etkili iletişimin, mesajların en kısa zamanda ve en net şekilde iletilmesi anlamına geldiğini vurgular. Etkili iletişimin sadece bilgi alışverişini sağlamadığı, aynı zamanda insanların birbirini daha iyi anlamasına ve iletişim stratejilerini etkili bir şekilde kullanmasına yardımcı olduğu ifade edilir (Hukamdad vd., 2011).

Damondare (2012), etkili iletişimde vücut dili, jestler, göz teması ve ses tonu gibi faktörlerin dikkate alınması gerektiğini ekler. Cüceloğlu (2005), iletişimin bireylerin yaşamlarını şekillendiren bir psiko-sosyal süreç olduğunu ve bu becerilerin bireysel ve sosyal yaşama zenginlik kattığını belirtir. Bakırcıoğlu (2016), iletişim becerilerinin duygu, düşünce ve bilgilerin değişimiyle başkalarıyla ilişki kurmada önemli bir rol oynadığını ifade eder.

2.3.3. İletişim becerileri

Elkatmış ve Ünal (2014), bireyin toplumla uyum içinde yaşayabilmesi için iletişim becerilerinin güçlü olmasının gerekliliğini belirtirler. Talibzade (2015), iletişim becerilerini çeşitli alt becerilerle tanımlar ve bu becerilerin bireylerin sağlıklı ilişkiler kurmaları ve bu ilişkileri sürdürebilmeleri için önemli olduğunu vurgular.

Kocayörük (2012), sağlıklı iletişim kurmanın, karşıdaki kişiyi doğru anlama ve anlaşıldığını hissetme ile mümkün olduğunu ifade eder. Bıçakçı (2004), bu becerilerin bireylerin duygu ve düşüncelerini anlayabilme yeteneği ile ilişkili olduğunu belirtir. Gaskar ve Özyazıcıoğlu (2014), sağlıklı insan ilişkilerinin iletişim becerilerinin varlığına dayandığını söylerken, Gülbahçe (2010), bu becerilerin mutlu ve huzurlu bir yaşam için gerekliliğini vurgular.

Uygarer (2015), iletişim becerileri güçlü olan bireylerin doğru ve sağlıklı kararlar alabildiğini belirtir. Yüksel-Şahin (2010) ise bireylerin empati, etkili dinleme ve kendini ifade etme gibi beceriler geliştirdiklerinde sosyal yaşamlarının kolaylaştığını ifade eder. Bireylerin

hem kendilerini ifade edebilmeleri hem başkalarını anlayabilmeleri hem de bireylerarası sağlıklı ilişkiler kurabilmeleri konusunda yardımcı olan öncelikli iletişim becerilerine aşağıda değinilmiştir.

2.3.3.1. Kendini tanıma becerisi

Kendini tanıma, sadece fiziksel farkındalığı değil, kişinin duygusal ve düşünsel süreçlerine dair bir anlayışa kavuşmasını da içeren bir süreçtir (Cüceloğlu, 2012). Bu süreç, bireyin kendisiyle kurduğu iletişimle yakından ilgilidir. İçsel iletişim, bireyin ihtiyaçlarını, değerlerini, davranışlarını ve kabiliyetlerini fark etmesi, duygularını ve düşüncelerini anlamaya çalışmasıyla mümkündür (Tutar ve Yılmaz, 2002). Kendini tanımayan bir birey hem kendi yaşamını yönetmekte hem de çevresiyle olan etkileşimlerini anlamakta zorluk yaşayabilir (Cüceloğlu, 2012). Kendini tanıma, hayat boyu süren bir süreç olup, bireylerin aldıkları tepkilere göre kendilerini açma düzeylerini belirlemelerine de yardımcı olur (Ağlamaz, 2006).

2.3.3.2. Etkin dinleme becerisi

Etkin dinleme, karşıdaki kişinin söylediklerini dikkatle dinlemeyi ve anlamayı ifade eden en önemli iletişim becerilerindendir (Reobuck, 2000). Dinleme, anlamak için aktif bir çaba gerektirir ve genellikle konuşmaktan daha zor bir eylemdir (Robbins, vd., 2013). Etkin dinlemede dinleyici, anlatıcının mesajına katkıda bulunur, sözlü ve sözsüz tüm iletişim öğelerine dikkat eder (Tutar ve Yılmaz, 2002). Dinleyici, geri bildirim aracını sürekli kullanarak konuşmacının anlattıklarıyla gerçekten ilgilendiğini göstermelidir (Yüksel, 2013). Sözlü ve sözsüz mesajlar arasındaki uyum, dinleyicinin etkin olduğunu hissettirmek açısından önemlidir (Gürüz ve Temel-Eğimli, 2011).

2.3.3.3. İkna etme becerisi

İletişimin temel amacı, karşıdaki kişinin davranış ve tutumlarında değişiklik yapmaktır. Bu süreçte ikna edici olma becerisini dürüstlük, güvenilirlik, uzmanlık gibi faktörler etkiler (Öztekin ve Öztekin, 2010). Demirtaş (2004), ikna edebilmek adına bilgilerin ve delillerin doğru yapılandırılmasının yanı sıra, dış görünüş ve beden dili gibi unsurların da önemine vurgu yapmaktadır.

2.3.3.4. Empati kurma becerisi

Empati, kişinin kendisini muhatap olduğu kişi yerine koyup onun hem duygularını hem de düşüncelerini doğru anlayarak ve bunu o kişiye iletmesi şeklinde tanımlanır (Dökmen,

1998). Empati, kişiler arası iletişimi kolaylaştırır ve olumlu ilişkiler kurulmasını sağlar (Uğurlu, 2013). Empati kurma süreci, kişinin karşısındaki kişinin bakış açısını anlamasını, duygularını doğru biçimde algılamasını ve bu anlayışı karşı tarafa iletmesini içerir (Dökmen, 2015).

2.3.3.5. *Beden dilini kullanma becerisi*

Beden dili, bireyin duygularını ve düşüncelerini hareketler, mimikler, jestler ve vücut duruşuyla ifade ettiği sözsüz iletişim biçimidir (Tayfun, 2011). Beden dilinin anlaşılması, kişiler arası iletişimi olumlu etkiler (Yazıcı, 2010). Duyguların sözel ifadelerle yeterince iletilemediği durumlarda, jest ve mimiklerden yararlanarak iletişimin duygusal boyutunu güçlendirmek mümkündür (Ker-Dincer, 2012).

2.3.3.6. *Etkin konuşma becerisi*

Konuşmanın doğuştan gelen bir özellik olduğu ancak dil becerilerinin doğumdan sonra edinildiği ifade edilmektedir. Konuşmanın; ses, telaffuz, konuşma dinamiği, kelime hazinesi ve üslup gibi beş temel unsurdan oluştuğu belirtilmiştir (Yüksel, 2013). Bireyler arasındaki fikir, bilgi ve duyguların aktarımının dil sayesinde gerçekleştiği ve dilin bu alışverişi kolaylaştırdığı dile getirilmiştir (Alkan, 2013). Etkili konuşma için, dile hâkimiyet ve kelimeleri doğru şekilde kullanmanın gerekliliği vurgulanmaktadır (Kırmızı, 2007). Ayrıca, konuşmanın sözsüz unsurlarının da etkili bir konuşma için önemli olduğu ifade edilmiştir. Konuşmanın kişiliği yansıttığı ve fikirsel gelişimi ortaya koyduğu aktarılmaktadır (Yüksel, 2013).

2.3.3.7. *Geri bildirimde bulunma becerisi*

İletişim sürecinde geri bildirim, iletişimin etkililiği veya başarısı hakkında bilgi verdiği söylenmektedir. Göndericiye mesajını yeniden gözden geçirme veya eksik gördüğü kısımlarda değişiklik yapma olanağı sağladığı ifade edilmiştir. Yanlış anlaşılmaları azaltma veya ortadan kaldırma işlevine sahip olduğu belirtilmektedir (Gürüz ve Temel-Eğimli, 2011). Geri bildirim çift yönlü iletişimin bir göstergesi olarak kabul edilmekte ve iletinin doğru veya yanlış anlaşıldığını ortaya koyduğu dile getirilmektedir (Bridge, 2003).

2.3.3.8. *Ben dili*

Cüceloğlu'nun (2012) ben dilini, karşıdaki kişinin rahatsız edici davranışlarını ve bu davranışların kişi üzerindeki etkilerini ifade eden bir söylem biçimi olarak tanımladığı görülmektedir. Ben dili ile verilen mesajların bireyin duygu, düşünce ve deneyimlerini

aktardığı belirtilmiştir (Güven, 2013). Bu tür bir iletişimin karşıdaki kişiyi savunmaya itmediği, suçlanma hissine neden olmadığı, empatiye olanak sağladığı ve ortamda gerginliği azalttığı ifade edilmektedir (Kocahöyük, 2012). Gordon (1999) ise ben dilini bireyin, karşılaştığı durum ve davranışların kendi üzerindeki etkilerini ve buna ilişkin duygu ve düşüncelerini ifade etme şekli olarak tanımlamıştır.

2.3.3.9. Egoyu geliştirici dil

Egonun, üst düzey kararların alındığı, bütünsel bir yapı olduğu ve bilinç düzeyinde gerçeklik ilkesiyle denge sağlamaya çalıştığı ifade edilmiştir. Ego, insan benliğinin bileşenlerinden biridir ve sosyal çevre etkisiyle şekillendiği belirtilmiştir (Miller, 2008). Ego geliştirici dilin özsaygıya zarar vermeden davranışlara odaklanmayı sağladığı belirtilmiştir (Tezel, 2004).

2.3.3.10. Etkin/Katılımlı Dinleme

Dinlemenin iletişimde önemli bir yer tuttuğu, bireyin gelişimi, kendini tanınması ve anlaması üzerinde etkili olduğu belirtilmektedir (Cüceloğlu, 2015). Etkin dinlemenin doğru anlama üzerinde fayda sağladığı ve ilişkileri güçlendirdiği ifade edilmektedir. Konuşana ilgi gösterilmesinin, güven verdiği ve karşıdakini rahatlattığı dile getirilmiştir. Bu amaçla etkin dinlemede çeşitli tekniklerin kullanılabilmesi, konuşanın söylediklerinin tekrarı, kısa sorular ve duygu ifadesi gibi yöntemlerin etkin dinlemeyi kolaylaştırdığı aktarılmaktadır (Kocayörük, 2012).

2.3.4. İletişim türleri

İletişim türlerini dört ana grupta incelemek mümkündür.

2.3.4.1. Sözlü iletişim

Şişman'a (2016) göre, sözlü iletişim etkili bir iletişim aracıdır, dilin ve dilin ötesinde becerilerle etkin kullanımı gerekmektedir. Dile ait bu beceriler, kişinin iyi söyleyişi, zengin kelime kullanımı, uyumlu cümle yapma gibi faktörlere bağlıdır ve telaffuz, ses tonu, vurgu gibi dilin ötesindeki özellikleri de içermektedir. Sözlü iletişim, yüzyıllar içinde çeşitli değişimlere uğramış, bununla beraber kendine has kültürel öğeleri de içinde barındırmıştır. Sözlü iletişimin karşılıklı etkileşimle anlaşılmanın kontrol edilebilmesi, konuşmanın kesintisiz devamı gibi özellikler taşıdığı ve bu sayede sağlıklı bir diyalog oluşturduğu ifade edilmektedir. Ayrıca, fikir alışverişine katkı sağladığı ve bunu desteklediği belirtilmektedir (Casiadi, 2017).

2.3.4.2. Sözsüz iletişim

Sözsüz iletişimin kişinin beden dili, jest ve mimikler, yüz ifadeleri gibi unsurları kapsadığı, ayrıca göz teması, kişisel alan gibi mesajları içerdiği ifade edilmektedir. Sözsüz iletişimin, sözlü iletişimdeki söylenenlerin ötesinde bir anlam taşıdığı ve bu nedenle yüz ifadeleri, el kol hareketleri gibi birçok sözsüz mesajın iletişimde kolaylık sağladığı vurgulanmaktadır. Sözsüz iletişimin, kültürel bağlam içinde çeşitlenebildiği, örneğin bazı kültürlerde baş hareketlerinin farklı anlamlara gelebileceği belirtilmektedir.

2.3.4.3. Yazılı iletişim

Yazılı iletişimin duygu, fikir ve bilgilerin yazılı olarak iletilmesi olarak tanımlandığı; hedef kitleye ve amaca uygun olarak etkili yazma becerisi gerektirdiği belirtilmektedir. Yazının icadıyla iletişimde yeni bir boyut kazanıldığı, sözel iletilerin kalıcı hale gelerek daha geniş kitlelere ulaştığı ifade edilmektedir. Bu bağlamda, yazının iletişim bütünlüğünü koruma ve sürdürme açısından önemli bir araç olduğu dile getirilmektedir (Güngör, 2011). Mesajların sembollerle aktarılmasını içeren yazılı iletişimde, okuma ve anlama becerilerinin gerekliliği vurgulanmaktadır. Yazılı iletişimde işlemlerin detaylı olması nedeniyle bazen gecikme yaşanabilmekte; aynı zamanda yeniden düzenleme fırsatı sağladığı için ayrıntılı konular için uygun bir iletişim aracı olarak görülmektedir (Aziz, 2010).

2.3.4.4. Görsel iletişim

Görsel iletişim, Güngör'ün (2011) tanımına göre doğrudan görsel algıya yönelik bir iletişim biçimi olarak, ilk çağlardan günümüze kadar uzanan resim, sinema gibi birçok mecraı kapsamaktadır. Görsel iletişimin renkler, semboller, beden dili ve mekânsal düzenlemeler gibi pek çok unsuru içeren geniş bir alan olduğu belirtilmektedir.

2.3.5. İletişim sürecinin öğeleri

İletişim süreci, bilgi vermek ve ikna etmek amacıyla gerçekleşen bir süreç olarak ifade edilmektedir. Süreç sonucunda alıcının olumlu tepki göstermesi veya süreci desteklemesi, iletişimin başarılı olduğunu göstermektedir. Bu sürecin temel öğeleri ise gönderici/kaynak, mesaj/ileti, araç/kanal, hedef/alıcı şeklinde sıralanmaktadır (Kılıç, 2018).

2.3.5.1. Kaynak

İletişim sürecini başlatan şahıs veya grup, kaynak veya gönderici olarak tanımlanır ve mesajın üretildiği hedefe gönderildiği birim olarak ifade edilir (Fielding, 2006). Kaynak,

iletişimi başlatan ve duygu, düşünce veya fikirleri bir mesaj halinde paylaşmayı amaçlayan kişi veya gruptur (Gürüz ve Temel-Eğinli, 2011).

2.3.5.2. Mesaj

Kaynak tarafından alıcıya gönderilen ileti, "mesaj" olarak adlandırılmaktadır. Mesajın alıcıda istenen etkiyi yaratabilmesi için açık, anlaşılır, doğru zamanda ve uygun kanaldan iletilmesi gerektiği belirtilmektedir (Tutar ve Yılmaz, 2002). Bir duygu veya fikri aktarmak amacıyla geliştirilen mesaj, işitsel, sözlü ve görsel sembollerden oluşmaktadır (Bahar, 2012). Bu semboller hem sözlü hem de sözsüz olabilir. Örneğin, kelimeler "sözlü semboller" olarak değerlendirilirken, beden dili ile yüz ifadeleri veya el-kol hareketleri de birer mesaj niteliğindedir (Güngör-Aytar, 2015). Mesajın, kaynak tarafından kodlanarak alıcıya gönderilen bir uyarı, fikir, his veya kanaat içerdiği ifade edilmektedir (Yüksel, 2013).

2.3.5.3. Kanal

Kanal, kodlanmış mesajların alıcıya iletilmesini sağlayan araçlar olarak tanımlanmakta; duyuşal yollardan mesajların iletilmesi için kullanılan ortam ve yöntemleri kapsamaktadır (Mısırlı, 2007). Alıcıya ulaşmada kullanılan ses frekansları, sinir sistemi, telefon kabloları gibi çeşitli araçların iletişim sürecinde önemli olduğu vurgulanmaktadır (Zıllıoğlu, 2009). İletişimde, kanal sayısının artmasıyla daha etkili iletişim sağlanabileceği ifade edilmektedir; böylece mesajın görme, işitme ve dokunma gibi çeşitli duylara hitap etmesi sağlanabilmektedir (Cüceloğlu, 2012). Kanal, iletinin aktarıldığı yöntem ve araçlar olarak da değerlendirilmektedir (Fiske, 2003).

2.3.5.4. Alıcı/Hedef

Alıcı, kaynaktan gelen mesajı olarak yorumlayan ve buna sözlü ya da beden diliyle yanıt veren kişi ya da gruptur. Bu süreçte, alıcı kaynaktan gönderilen iletiyi alan kişi, grup veya organizasyon olarak ifade edilmektedir (Fielding, 2006). Alıcının, gönderilen mesajı dinlemesi ve anlamlandırması beklenmekte; bu sayede "hedef" konumuna geçtiği vurgulanmaktadır (Kaya, 2011). Alıcıya örnek olarak posta alıcıları, radyo dinleyicileri ve ders dinleyen öğrenciler gösterilmektedir (Güven, 2013).

2.3.5.5. Geri Bildirim

Geri bildirim, kaynağın iletmek istediği mesajın alıcı tarafından doğru şekilde alınıp anlaşılmasıyla ortaya çıkan tepki olarak değerlendirilmektedir. Alıcının kaynağa verdiği tepkilerin iletişim sürecinin etkili olup olmadığını gösterdiği ifade edilmektedir (Özğüven,

2010). Yüz yüze iletişimde, geri bildirim anında alınmasıyla etkili iletişim sağlanmaktadır (Küçükaslan, 2014). Geri bildirim ayrıca, alıcının mesajı aldıktan sonra kaynağa verdiği cevap olarak ifade edilmekte; iletişim sürecinde göndericinin alıcıya aktardığı iletiye karşılık alıcının verdiği cevap olarak değerlendirilmektedir (Dere-Çiftçi, 2013). Bu aşama, iletinin alıcı tarafından nasıl yorumlandığını gösterdiği için iletişim sürecinde büyük öneme sahiptir (Güney, 2011).

2.3.6. İletişim engelleri

İletişimin sağlıklı bir biçimde gerçekleşmesi beceri gerektirir ve bazı engeller bu süreci zorlaştırabilir. İletişim engelleri, etkili bir iletişimi kesintiye uğratabilecek faktörler olarak çeşitli alt başlıklar altında incelenmektedir.

2.3.6.1. Kalıplaşmış düşünceler

Kalıplaşmış düşünceler, gerçekçi olmayan ve esnek düşünemeyen yargılar olarak tanımlanır. Bu düşüncelerin temelinde genellikle şu üç inanç yatar:

- Başkalarının onayını almazsam değersizim.
- Diğer insanlar bana düşünceli ve saygılı davranmalı; aksi takdirde cezalandırılmalı.
- Hayat bana isteklerimi hızlı ve kolay bir şekilde vermeli (Dökmen, 1994).

2.3.6.2. Algısal hatalar

Algısal hatalar, kişinin çevresinden gelen duyuları yorumlayarak anlamlandırmasında oluşan yanlışlıkları ifade eder. Kişi, gelen duyuları değerlendirmeden önce algılar, ancak bu sürecin her aşamasında yanlış anlamalar meydana gelebilir (Dökmen, 1994).

2.3.6.3. Göndericinin güvenilirliği

Alıcı, mesajın güvenilirliğini değerlendirirken genellikle göndericinin özelliklerinden etkilenir. Göndericinin bilgisi, geçmişi ve güvenilirliği düşükse, mesaj da doğru algılanmayabilir (Bingöl, 1998).

2.3.6.4. Yorumlama farklılıkları

İletişimde, gönderici ve alıcının aynı bilgiye sahip olmaması mesajın yanlış anlaşılmasına sebep olabilir. Bilgi eksikliği nedeniyle mesajın bazı kısımlarının atlanması ya da yanlış anlaşılması mümkündür (Tutar ve Yılmaz, 2002).

2.3.6.5. Aşırı iletişim (bilgi) yükü

Aşırı bilgi yükü, bireyin iletişimdeki mesajlara gerektiği gibi yanıt verememesine ve stres yaşamasına neden olabilir (Tutar ve Yılmaz, 2002).

2.3.6.6. Fiziksel uzaklıklar

Fiziksel uzaklık, iletişimi olumsuz etkileyebilir. Teknolojik araçlar bu uzaklıkları giderebilir, ancak yüz yüze iletişimin zenginliğini sağlayamayabilir (Çetinkanat, 2000).

2.3.6.7. Statü farklılıkları

Kişiler arasındaki statü farkları, iletişimi zorlaştıran bir başka etkidir. Genellikle düşük statüdeki bireyler yüksek statüdeki bireylerle iletişime geçmekte daha isteksiz olabilir (Zıllıoğlu, 2009).

2.3.6.8. Dinleme yetersizlikleri

Etkili bir dinleme becerisi olmadan iletişim sağlıklı şekilde ilerleyemez. Dikkatli ve önyargısız dinleme becerisi, başarılı bir iletişimin temelini oluşturur (Cüceloğlu, 1997).

2.4. Evlilik Doyumu

Bu bölümde evlilik ve evlilik doyumu temel konulara değinilecektir.

2.4.1. Evlilik

Romantik ilişkiler temel alındığında evlilik en güçlü ve özel bağ olarak kabul edilir ve aile kurmak için ana koşulu olarak görülür. Toplumda uyum ve düzen içinde yaşaması beklenen kişilerden, aynı zamanda karşı cinsle kurulan ilişkilerini yapılandırıp, sosyal hayatta da uyumlu şekilde yaşamını sürdürmesi ve böylece ihtiyaçlarını karşılaması beklenir. Bu bağlamda, bireylerin hayat akışında "ben" kavramından "biz" kavramına geçiş yapmalarının, sosyal hayattaki dönüşüm ve ihtiyaçları ile bağlantılı olduğu belirtilmiştir. Günümüzde evlilik, kişilerin birlikteliklerinde özgürlük, yakınlık kurma ve cinsel deneyim gibi kavramlarla tanımlanmaktadır (Bıyıkoglu, 2012).

Evlilik sebeplerinin çok faktörlü olduğu, bireylerin psikolojik, sosyal, biyolojik ihtiyaçlarını ve güdülerini karşılama, yeni bireyler dünyaya getirme, toplumda var olabilme, güven ve korunma ihtiyacını sağlama, dayanışma ve sahiplenme gibi unsurların evlenme gerekçeleri arasında yer aldığı belirtilmiştir (Kankaya, 2015). Bu açıdan, aile kurumunu oluşturan evlilik, çiftlerin yasalara ve törelere uyum sağlayarak oluşturdukları bir sosyal kurum olarak tanımlanır (Tan, 1976). Evlilik kavramının, bireylerin iletişimlerinde dikkati ve

uyumu sağlayarak yaşamlarını etkileyen bir kurum olduğu dile getirilmiştir (Koçak ve Çelik, 2009). Evliliğin, çiftlerin ekonomik paylaşım yapması, çocuk sahibi olması, duygusal ihtiyaçları karşılama ve cinsel birliktelik gibi konularda birbirlerine verdikleri söz olarak değerlendirildiği ifade edilmektedir. Ayrıca, evlilik devlet yetkisi altında, kadın ve erkek bireyi birleştiren ve doğacak nesillerin toplumda var olmalarını sağlayan bir sistem olarak tanımlanmıştır (Çelik, 2006).

Evlilik, yaşamda bir dönüm noktası olarak değerlendirilmekte ve yeni bir aile yapısı kurmanın ilk adımı olarak görülmektedir. Bu aile yapısında çiftlerin belirli istek ve beklentiler içerisine girdikleri, bu beklentiler ışığında evliliğe dair bakış açıları oluştuğu ve bunun da evlilik doyumunu ortaya çıkardığı ifade edilmiştir. 1900'lü yıllardan itibaren evlilik doyumunun araştırma konusu olduğu ve bilim insanlarının ilgisini çektiği belirtilmiştir (Bradbury vd., 2000). Bireyin ilk toplumsallaşma sürecinin aile birliği kurma yoluyla, yani evlilikle başladığı ifade edilmiştir. Evlilik olgusunun, aile olgusundan bariz bir farklılık gösterdiği söylenmektedir. Aile, bir grup veya örgüt olarak değerlendirilirken, evlilik ise iki farklı cinsiyetten bireyin aynı evi paylaşmaları, yaşamlarını birleştirmeleri, çocuk sahibi olmaları ve çocuk yetiştirmeleri şeklinde tanımlanmıştır. Ayrıca evlilikte temel kuralın vermek olduğu, karşılıklı ihtiyaçların karşılanması ve paylaşımın, evlilikte dengeyi sağladığı belirtilmiştir (Özgüven, 2000).

Evliliğin Türk toplumunda iki farklı şekilde yaşandığı görülmektedir. Bireylerin, severek veya görücü usulü yöntemiyle evlilik kararı aldıkları belirtilmiştir. Severek evlenme, partnerlerin kendi aralarındaki sevgi bağı sayesinde, başkalarının baskısı olmaksızın isteyerek hayatlarını birleştirmeleri olarak tanımlanırken; görücü usulüyle evlenme, iki karşı cins bireyin önceden ilişki yaşamadan, üçüncü kişiler aracılığıyla tanışarak evlenmeleri şeklinde ifade edilmiştir. Bu tür evliliklerde, çiftlerin evlilik öncesinde birbirleri hakkında az bilgiye sahip oldukları vurgulanmış, ancak bazı bireylerin bu durumu sorun olarak görmezken, bazıları için sıkıntı yarattığı ifade edilmiştir. Görücü usulüyle evlenen çiftlerde evlilik sonrası sevginin oluşma ihtimalinin yüksek olduğu belirtilmiştir (Tarhan, 2011).

Evlilik kurumunda, kişisel ve toplumsal çeşitli işlevler yerine getirilir. Bu işlevler; cinsel yaşamı meşrulaştırmak, dünyaya gelen bireyin yasal babasını belirlemek, iş ve sorumluluk paylaşımı yapmak, maddi olarak üretim ve tüketim sağlamak, kişilerin güven, dayanışma ve korunma ihtiyaçlarını karşılamak, sevme-sevilme ve duygusal destek sağlamak,

miras ve güvenlik gibi yasal haklara sahip olmalarını sağlamak ve toplumda bir yer edinmelerine olanak tanımaktır (Güleç, 2013).

4.4.2. Evlilik doyumu

Evlilik doyumunun, eşlerin ilişkilerinde yaşadıkları memnuniyet ve refahın bir göstergesi olduğu, evliliğin niteliği, mutluluğu ve çiftler arasındaki uyumun olumlu veya olumsuz olarak değerlendirilebildiği belirtilmektedir. Bu nitelikler sağlanamadığında, ilişkideki doyumun azalması ve eşlerin mutsuzluk yaşamalarının mümkün olduğu vurgulanmaktadır (Roach vd., 1981). Hendrick (2004), evlilik doyumunu, bireylerin kendilerini ilişkiye ait hissetmeleri ve mutlu olmaları durumu olarak tanımlamaktadır. Spaniner ve Lewis (1980) ise evlilik doyumunu, evliliğin kalite göstergelerinden biri ve ilişkideki ihtiyaçların karşılanma düzeyi olarak değerlendirmektedir.

Eşlerin evliliklerinde problem çözme becerilerinin şekli ve niteliği, evlilikten alınacak doyum açısından önemli bulunmuştur. Doyum sağlayabilen çiftlerin sorunlarının daha az ve uzun aralıklarla ortaya çıktığı, doyum sağlayamayan çiftlerin ise sorunlarının çözüme daha uzak olduğu öne sürülmektedir (Winemiller, 1992). Sağlıklı bir iletişimin, çiftler arasındaki uyumu artırarak daha doyumlu bir ilişkiye temel oluşturduğu ifade edilmektedir (Cohan ve Bradbury, 1997). Roach vd. (1981), evlilik doyumunun, bireyin eşiyle uyumuna dair olumlu veya olumsuz tutumlarının toplamı olarak düşünülebileceğini belirtmektedir. Ayrıca, eşlerin birbirlerine bağlılıkları, demokratik karar alma becerileri ve duygu paylaşımı ile ilişkinin en önemli boyutlarından olan evlilik doyumuna ulaşılabileceği ifade edilmektedir (Solmuş, 2011). Doyumun, eşlerin birbirlerine yönelik algıladıkları mutluluk ve tatmin olma düzeyi olarak tanımlandığı dile getirilmektedir (Üncü, 2007). Uyumun sağlandığı evliliklerin doyuma ulaşarak, eşlerin birlikte sorun çözme becerilerini geliştirip psikolojik dayanıklılıklarını artırdığı vurgulanmaktadır (Sardoğan ve Karahan, 2005).

Eşler arasında güven duygusunun sağlanmasının, dengeli bir ilişkinin kurulmasının ve bağlılık hissinin hem evlilik doyumunu hem de cinsel doyumu olumlu etkilediği, buna karşın çatışmalar, iletişim eksiklikleri ve duygusal çökkünlüğün bu doyumu olumsuz etkilediği belirtilmektedir (Kahn vd., 1985). Evlilik doyumuna etki eden unsurlar arasında eşlerin birbirlerini anlamaları, isteklerini açık bir şekilde ifade edebilmeleri, karşılıklı destek vermeleri ve cinsel doyuma ulaşmaları yer almaktadır (Çağ ve Yıldırım, 2013). Bu unsurlar içinde evlilik doyumuna en fazla etki eden faktörlerden birinin cinsel ilişki olduğu öne sürülmektedir (Farah ve Shahram, 2011).

Evlilik doyumu, cinsel yaşam ve güç algısının bireyden bireye değişkenlik gösterdiği ifade edilmektedir. Bu farklılığın temelinde, bireyin çevresiyle olan iletişimi, geleneksel normlar, yaşam standartları, yaş, eğitim düzeyi ve cinsel yaşama olan hâkimiyetin bulunduğu belirtilmektedir (Kayır, 2010). Eşler arasında güç dengesinin eşit olduğu evliliklerde, çiftlerin daha az öfke yaşadığı, özgüvenlerinin yüksek olduğu ve cinsel yaşamlarının daha kaliteli olduğu belirtilerek, bu dengenin sağlıklı bir evliliğe katkı sağladığı vurgulanmaktadır (Gazioğlu-İşmen, 2011). Kadının daha güçlü olduğu evliliklerde doyumun düşük, erkeğin güçlü olduğu evliliklerde ise doyumun yüksek olduğu ve bu durumun eşlerin sorun çözme becerilerini de olumlu etkilediği ifade edilmektedir (Gray-Little ve Burks, 1983).

Evlilikte uyum ve doyumun devam etmesinde eğitim düzeyi, çocuğun varlığı, çocuk sayısı, çocuksuz geçen süre, gelir durumu ve sorumlulukların dağılımı gibi birçok faktörün etkili olduğu belirtilmektedir (Ünüvar ve Tagay, 2015). Çocuğun varlığı ve sayısının yanı sıra, ekonomik durum, eşlerin birbirlerine verdikleri destek ve ortak paylaşımlar gibi unsurların evlilik doyumunu artırdığı ifade edilmektedir (Demiray, 2006). Kadınların evlilikteki doyum düzeylerinin araştırıldığı bir çalışmada, yüksek evlilik doyumuna sahip kadınların yaşam doyumlarının da yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Soylu ve Kabasakal, 2016). Kentlerde yaşayan kadınlar üzerinde yapılan bir başka çalışmada ise sosyo-kültürel düzeylerin, ekonomik durumun ve geniş aileyle olan ilişkilerin evlilik doyumunu etkileyen faktörler olduğu sonucuna varılmıştır (İmamoğlu ve Yasak, 1997). Kadınların sürekli olarak aile içindeki istekleri yerine getirmesi ve sorumluluklarının daha fazla olması nedeniyle, ilişkideki doyum alanlarının sınırlanabildiği ifade edilmektedir. Buna karşın, erkeklerin eşlerine destek olarak aile içindeki sorumlulukları eşit bir şekilde paylaşmasının, kadınların evlilik doyumunu olumlu etkilediği belirtilmektedir (Hochschild, 1989).

Spainer (1979), evlilik ilişkisinin kalitesini ifade etmek için evlilik uyumu, evlilik doyumunu ve evlilik bütünlüğü kavramlarının kullanıldığını ifade etmektedir. Evlilik uyumu ve evlilik doyumunu genellikle birbirinin yerine kullanılan farklı kavramlar olarak ele alınmaktadır. Burgerss ve Cotrell (1988), evlilik uyumunu, eşlerin farklı kişiliklere sahip olmalarına rağmen, mutluluk ve ortak hedeflere ulaşmak için birbirlerini tamamlamaları olarak açıklamaktadır. Doyum kavramı ise, bireyin ilişkisine yönelik öznel değerlendirmesi olarak görülmektedir (Bradbury ve ark., 2000).

Heyman, Sayers ve Bellack (1994) evlilik doyumunu, çiftler arasındaki ilişkinin uyumu, kalitesi ve ilişkiden elde edilen mutluluk olarak nitelendirmektedir. Nicholas (2005),

evlilik doyumunu, bireyin çift ilişkisine duyduğu tatmin duygusu olarak ifade etmektedir. Evlilik doyumunun, bireylerin evliliklerini sürdürürken tatmin almalarını sağlayan bir süreç olduğu belirtilmektedir (Çağ ve Yıldırım, 2013). Ayrıca, evlilik doyumunun başarılı bir aile hayatı ve bireysel gelişimin temel unsurlarından biri olduğu ifade edilmektedir (Thenmozhi, 2015). Johnson, White ve Edwards (1986), evlilik uyumunu, eşler arasındaki mutluluk, anlaşmazlık, etkileşim, problem ve boşanma eğilimini içeren beş faktörle ilişkilendirmektedir. Erel ve Burman (1995) ise, eşler arasındaki uyumun doyum, çatışma ve ebeveyn-çocuk ilişkisi ekseninde ele alınabileceğini öne sürmektedir. Grandon, Myers ve Hattie (2004), aşk, sadakat ve paylaşılan değerlerin evlilikte doyumunu etkileyen önemli faktörler olduğunu belirtmektedir.

Evlilik doyumunun, bireylerin tüm ilişkilerinde hissettikleri öznel mutluluk ve hoşnutluk duygularını içerdiği belirtilmektedir. Evlilikte yaşanan huzursuzlukların ise, eşlerin ve çocukların hem fiziksel hem de ruhsal sağlıklarını olumsuz etkilediği ifade edilmektedir. Evlilik doyumundaki düşüklüğün, evli kadınların yaşam kalitesini azaltıp depresyonla ilişkili olabileceği ve her iki cinsiyette de cinsel işlev bozukluklarına yol açabileceği yapılan araştırmalarda tespit edilmiştir (Güleç, 2012). Bağlanma kuramı, çocuklukta temel bakım veren kişiyle kurulan bağın, yetişkinlikteki ilişkilerde de devam ettiğini ve yetişkinlikteki ilişkilerde önemli bir rol oynadığını öne sürmektedir. Bu kurama göre, ilişki doyumunu ve dolayısıyla evlilik doyumunu, rahatlık, bakım ve cinsel doyum gereksinimlerinin ne derece karşılandığına bağlı olarak şekillenmektedir. Eşin ulaşılabilir ve gereksinimlere yanıt veren bir partner olması, karşılıklı güven ve eşin ilişkiden beklentilerinin karşılanması ilişki doyumunda önemli rol oynamaktadır. Bununla birlikte, geçmişte güvenin sağlanmadığı, doyum vermeyen ilişkilerin, düşük düzeydeki beklentilerle bile devam edebileceği ifade edilmektedir (Çalışır, 2009). Hinde (1997)'ye göre bireylerin mutlu olabilmesi için kişilerin evlilikte doyum yaşamasının önemi büyüktür. Evlilik doyumunu ise kişilerin evlilik ilişkisinden beklentilerinin genel değerlendirmesidir. Durodoye (1997), evlilik doyumunu bireyin evlilik ilişkisi ile ilgili öznel değerlendirmesi olarak tanımlar.

Evliliğin geçmiş yıllara dayanıyor olmasına rağmen bu konu ile ilgili bilimsel çalışmaların 19.yüzyılda yapıldığı görülmektedir. Sistematik araştırmalarda evlilik uyumu ve evlilik doyumunun birçok değişken ile incelendiğine dair araştırmalar bulunmaktadır. Bu bakımdan insanın sosyal olması yaşam boyu diğer bireyler ve dış çevre ile iletişimde olmasını sağlamıştır. Kurulan ilişkiler bireyin yaşam doyumuna etki etmekte ve diğer bireylerle

kurulan ilişkilerin temelinde yer alan evlilik hayatı bireyin yaşam doyumunu etkileyen etmenlerin başında yer almaktadır (Kansız ve Arkar, 2011). Son yıllarda evlilik doyumunun araştırma konusu haline geldiği belirtilmektedir (Hünler ve Gençöz, 2003). Evlilik özellikleriyle ilgili yapılan çalışmalarda, evlilikte mutluluk, tatmin, başarı, uyum, kalite ve doyum gibi kavramların benzer özelliklerle tanımlandığı ifade edilmektedir (Şener ve Terzioğlu, 2002). Tezer (1986), evlilik doyumunun aynı zamanda evlilik uyumu olarak da değerlendirilebileceğini ileri sürmektedir. Evlilik doyumunu, bireylerin ilişkilerinde hissettikleri çeşitli duygulardan oluşmaktadır. Evlilikte yaşanan sorunların mutsuzluğa yol açabileceği ifade edilmektedir (Yıldız, 2001). Ayrıca, evlilik doyumunun, ilişkinin devamlılığını ve eşlerin yıpranmasını ya da ilişkinin sona ermesini etkileyen bir faktör olduğu belirtilmektedir (Güngör, 2007).

Bireylerin evlilikten aldıkları hoşnutluk ve mutluluk duyguları evlilik doyumunu olarak ifade edilmektedir. Evlilikte yaşanan bir problemin, aile fertlerinin psikolojisini olumsuz etkileyebileceği vurgulanmaktadır. Evlilik doyumunu, eşlerin evlilik yaşantılarında gösterdikleri iletişim, paylaşım, sevgi ve cinsellik gibi faktörlerle de tanımlanmaktadır (Tuzcu, 2017). Rho (1989), evlilik doyumunu bireyin evlilik yaşantısındaki deneyimlerine, mutluluk hissine ve aldığı zevke dayalı öznel bir çıkarım olarak tanımlamaktadır. Evliliğin, bireylerin fizyolojik, ekonomik ve psikolojik yaşam kalitelerini artırmada önemli bir rol oynadığı ifade edilmektedir. Uzun ömürlü ve sürekli bir evlilik, eşlerin birbirlerine karşı anlayış, birliktelik ve sorunları çözme gibi davranışları sayesinde mümkün olmaktadır. Evlilik doyumunun, çiftlerin evlilikteki mutluluk seviyesini belirleyen bir unsur olduğu da belirtilmektedir. Ayrıca, pek çok küçük ya da büyük sebepten ötürü mutsuzluk yaşayan çiftlerin, bu durumun olumsuz tutumlara yol açtığını ve mutsuzluğun evlilik doyumunu düşüren faktörlerden biri olduğunu ifade edilmektedir (Terman ve Buttenwieser, 1935).

Hawkins (1968) evlilik doyumunu, çiftlerin evliliklerinde hissettikleri mutluluk olarak tanımlamaktadır. Buna göre, evlilik doyumunu bireyin evliliğin sağladığı faydalar ve zararlarla ilgili zihinsel durumunu ifade etmektedir. Evlilikte olumsuzlukların artması, partnere ve evliliğe duyulan doyumda azalmaya neden olurken; olumlu etkenlerin artması, evliliğe duyulan doyumunu artırmaktadır (Kasapoğlu vd., 2017). Evlilik uyumu ve doyumunu çoğunlukla eş anlamlı olarak değerlendirilmektedir. Evlilik uyumu, bireylerin evlilikte ortak kararlar alması, birlikte hareket etmesi ve sorunları beraber çözme çabalarıyla tanımlanır. Ahenkli iletişim ve etkileşim kurabilen çiftlerin duygusal bağlarını güçlendirdiği ve böylece mutluluk

ve memnuniyet hissettikleri belirtilmektedir. Tezer (1996), evlilik doyumunu, bireyin evlilik ilişkisinde ihtiyaçlarını karşılama derecesine yönelik öznel bir değerlendirme olarak tanımlar. Ancak, evlilikte mutluluk ve memnuniyet, evlilik doyumuyla aynı kavramlar değildir. Evlilik doyum ve uyumu arasında anlamlı bir bağ bulunması, bu iki kavramın eş anlamlı kabul edilmesine yol açmaktadır. Evlilik, aile kurmanın temel bir koşulu olarak bireylerin psikososyal işlevlerini gerçekleştirebilmeleri açısından önem taşımaktadır. Evlilikte doyum sağlamak ve başarılı olmak, bireylerin hayatlarına anlam katmakta, sosyal kimliklerini desteklemekte ve psikolojik-fiziksel iyi oluşlarına olumlu katkılar sağlamaktadır (Yılmaz, 2001). Eşler arasında yaşanan sorunların anlayış, hoşgörü çerçevesinde konuşulması, sağlıklı iletişimin korunması ve çatışma çözme becerilerinin geliştirilmesi evlilik uyumunu artırarak aile birliğini korumada önemli bir yöntem olarak kabul edilmektedir (Özgüven, 2008). Uyumlu bir evliliğin getirdiği mutluluk ve doyum, eşlerin hayatlarında dönüm noktası oluşturabilir ve ruhsal sağlıkları üzerinde olumlu etkiler bırakabilir (Erbek ve ark., 2005).

BÖLÜM 3

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, veri toplama süreci ve verilerin nasıl analiz edildiğine dair açıklamalara konu edilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, nicel araştırma yöntemine dayalı betimsel bir model kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırma, katılımcıların bağlanma stilleri, evlilikte bilinçli farkındalık, iletişim becerisi ve evlilik doyumu arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlamaktadır.

3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu

Aşağıdaki Tablo 3.1’de çalışılan yaş, cinsiyet, çocuk sayısı, aile tipi, çalışma durumu, ekonomik durum ve eğitim durumuna göre yüzde ve frekans bilgileri verilmiştir.

Tablo 3.1. Çalışma grubuna ait tamamlayıcı veriler.

Değişken	Ort.	Ss.
Yaş	37.61	7.152
Evlilik Süresi	13.10	7.99
Cinsiyet	f	%
Kadın	448	86.3
Erkek	71	13.7
Çocuk Sayısı		
Çocuk Yok	46	8.9
Bir Çocuk	109	21.0
İki Çocuk	212	40.8
Üç Çocuk	113	21.8
Dört ve Üzeri Çocuk	39	7.5
Aile Tipi		
Çekirdek Aile	478	92.1
Geniş Alile	41	7.9
Çalışma Durumu		
Evet	274	52.8
Hayır	245	47.2
Ekonomik Durum		
Gelirim giderimden az	75	14.5
Gelirim giderime denk	300	57.8
Gelirim giderimden fazla	144	27.7
Eğitim Durumu		
İlkokul	13	2.5
Ortaokul	22	4.2
Lise	62	11.9
Üniversite	422	81.3

Araştırmanın çalışma grubunu 519 evli birey oluşturmuştur. Katılımcıların yaş ortalaması 37.61 olup, evlilik süreleri ortalama 13.10 yıldır. Katılımcıların %86.3'ü kadın, %13.7'si erkektir. Çalışmaya katılan bireylerin çoğunluğu çekirdek aile yapısına sahiptir (%92.1). Eğitim düzeyleri ağırlıklı olarak katılımcıların çoğunluğu (%81.3) üniversite mezunudur.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu bölümde araştırmada kullanılan veri toplama araçlarıyla ilgili bilgiler paylaşılmıştır.

3.3.1. Kişisel bilgiler formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan ve katılımcıların kişisel/demografik özelliklerini (yaş, evlilik süresi, cinsiyet, çocuk sayısı, aile tipi, çalışma durumu, ekonomik durum, eğitim durumunu) belirlemeyi amaçlayan formdur.

3.3.2. Evlilik yaşamı ölçeği

Evlilik Yaşam Ölçeği, evlilik ilişkisinden sağlanan doyumun belirlenmesi amacı ile Tezer (1996) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek on madde ve tek boyuttan oluşmaktadır. Ölçek beşli likert tipi (1-Kesinlikle katılmıyorum, 5-Kesinlikle katılıyorum) puanlanmaktadır. Ölçekten alınan puanın artması evlilik ilişkisinden alınan doyumun arttığını göstermektedir. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik analizleri iki farklı örnekleme gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı birinci uygulama için .91 ikinci uygulama için .89 olarak bulunmuştur. Ölçeğin test tekrar test güvenilirlik katsayısı .85 bulunmuştur (Tezer, 1996).

3.3.3. Evlilikte bilinçli farkındalık ölçeği

Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği evlilik ilişkisinde kişilerarası bilinçli farkındalık düzeyini belirlemek amacı ile Erus ve Deniz (2018) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek on madde ve tek boyuttan oluşmaktadır. Ölçek beşli likert tipi (1-Hiçbir zaman, 5-Her zaman) puanlanmaktadır. Ölçekten alınan puanın artması evlilik ilişkisinde kişilerarası bilinçli farkındalık düzeyinin arttığını göstermektedir. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik analizleri iki farklı örnekleme gerçekleştirilmiştir. Ölçek toplam varyansın %42.70'ini açıklayan tek faktörlü bir yapıdan oluşmaktadır. Ölçeğe ait faktör yükleri .48 ile .78 arasında değişmektedir. Doğrulayıcı faktör analizi sonucu uyum değerleri $\chi^2/sd= 1.76$, RMSEA = .070, GFI = .91, AGFI = .87, SRMR = .057, CFI = .97, NNFI = .96, NFI = .93 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin

Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı birinci uygulama için .87 ikinci uygulama için .85 olarak bulunmuştur (Erus ve Deniz, 2018).

3.3.4. Yakın ilişkide yaşantılar envanteri

Yakın ilişkide yaşantılar envanteri Sümer (2006) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek otuz altı madde ve tek boyuttan oluşmaktadır. Ölçek yedili likert tipi (1-Beni hiç tanımlamıyor, 7- Tamamıyla beni tanımlıyor) puanlanmaktadır. Ölçek toplam varyansın %38'ini açıklayan iki faktörlü bir yapıdan oluşmaktadır. Ölçekten alınan puanın artması kaçınma ve kaygılı bağlanma stiline arttığını göstermektedir. Kaçınma alt boyutu toplam varyansın %22'sini, kaygı alt boyutu ise %16 sını açıklamaktadır. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı kaçınma için .90, kaygı için .86 bulunmuştur (Sümer, 2006).

3.3.5. İletişim becerileri ölçeği (yetişkin formu)

İletişim Becerileri Ölçeği ilk olarak üniversite öğrencilerinin iletişim becerilerini ölçmek amacıyla Korkut-Owen ve Bugay (2014) tarafından geliştirilmiştir. Daha sonra yetişkinler için de kullanılabilmesi için Korkut-Owen ve Demirbaş-Çelik (2017) tarafından uyarlama çalışması yapılmıştır. Ölçek 25 madde ve beş boyuttan oluşmaktadır. Ölçek beşli likert tipi (1-Hiçbir zaman, 5-Her zaman) puanlanmaktadır. Ölçekten alınan puanın artması iletişim becerilerinin arttığını göstermektedir. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik analizleri iki farklı örnekleme gerçekleştirilmiştir. Ölçeğe ait alt boyutlar; temel beceriler ve kendini ifade etme, iletişime özen gösterme, ilişki kurmaya isteklilik, etkin dinleme ve sözel olmayan iletişim ve iletişim ilkelerine uyma şeklindedir. Ölçeğe ait beş alt boyutu toplam varyansın %71.93'ünü açıklamaktadır. Ölçeğin alt boyutlarına ait Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .65 ile .95 arasında değişmekle birlikte ölçeğin geneli için .94 olarak bulunmuştur (Korkut-Owen ve Demirbaş-Çelik, 2017).

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırma için öncelikle Necmettin Erbakan Üniversitesi'nden 14/07/2023 tarihinde etik kurul onayı (Karar No: 2023/291) ve ölçek kullanım izinleri alınmıştır. 13/12/2024 tarihinde etik kurul onayı (Karar No: 2024/914) revize edilmiştir. Veriler çevrimiçi uygulama yoluyla toplanmıştır. Katılımcılara, araştırmanın amacı açıklanmış ve bilgilendirilmiş onam elektronik ortamda alınmıştır. Veri toplama sürecinde anonimlik ve gizlilik ilkelerine dikkat edilmiştir.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırmada ilk olarak eksik veriler kontrol edilmiştir. Çalışma grubuna ait tanımlayıcı bilgiler yüzde ve frekans analizi ile belirlenmiştir. lekleri i tutarlılıklarının hesaplanmasında Cronbach Alpha analizi, verilerin normallik değerlerinin hesaplanmasında arpıklık ve basıklık analizi yapılmıştır. Değişkenler arasındaki Pearson korelasyon analizi ile belirlenmiştir. Bağlanma stillerinin evlilik durumuna etkisinde evlilikte bilinçli farkındalık ve iletişim becerisinin aracı rolü SPSS PROCESS Makro 4.2 (Model 4) ile analiz edilmiştir. Araştırmada standardize edilmemiş etki değerleri rapor edilmiştir. Analizlerde 5.000 rneklem ve %95 güven aralığı ile bootstrapping işlemi gerçekleştirilmiştir. Bootstrapping'de güven aralıklarının sıfır içermemesi durumunda incelenen etki anlamlı olarak kabul edilmiştir (Hayes, 2022).



BÖLÜM 4

4. BULGULAR

4.1. Değişkenlere Ait Tamamlayıcı Bulgular

Araştırmaya katılan evli bireylerin değişkenlere ait puan ortalamaları incelendiğinde yakın ilişkilerde yaşantılar ölçeği kaçınma alt boyutu için 37.76 ± 11.97 ve kaygı alt boyutu için 48.43 ± 11.57 olarak bulunmuştur. Ölçeklere ait puan evlilikte bilinçli farkındalık için 49.12 ± 5.88 , iletişim becerisi için 101.28 ± 13.46 , evlilik doyumu için 37.56 ± 9.54 bulunmuştur. Ölçek puanlarına ait iç tutarlılık bulguları incelendiğinde kaçınma alt boyutu için .88, kaygı alt boyutu için .82, evlilikte bilinçli farkındalık için .78, iletişim becerisi için .92, evlilik doyumu için .93 bulunmuştur. Çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde kaçınma alt boyutu için .81 ile .19, kaygı alt boyutu için .16 ile -.18, evlilikte bilinçli farkındalık için -.60 ile .66, iletişim becerisi için -.68 ile .92, evlilik doyumu için -.78 ile -.06 bulunmuştur. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin -2 ile +2 aralığında olması verilerin normal dağılımını göstermektedir (George ve Mallery, 2010).

Tablo 4.1. Bağlanma stilleri, evlilikte bilinçli farkındalık, iletişim becerisi ve evlilik doyumu ölçeğine ait tanımlayıcı bulgular (n=519).

Ölçekler	α	Ort.	Ss.	Çarpıklık	Basıklık
1. Kaçınma	.88	37.76	11.97	.81	.19
2. Kaygı	.82	48.43	11.57	.16	-.18
3. Evlilikte Bilinçli Farkındalık	.78	49.12	5.88	-.60	.66
4. İletişim Becerisi	.92	101.28	13.46	-.68	.92
5. Evlilik Doyumu	.93	37.56	9.54	-.78	-.06

4.2. Değişkenlere Ait Korelasyon Sonuçları

Araştırmaya katılan evli bireylerin kaçınma, kaygı, evlilikte bilinçli farkındalık, iletişim becerisi ve evlilik doyumu puanları arasındaki ilişkinin belirlenmesi için pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Araştırmada kaçınan bağlanma puanları ile evlilikte bilinçli farkındalık ($r = -.65, p < .01$), iletişim becerisi ($r = -.66, p < .01$) ve evlilik doyumu ($r = -.72, p < .01$) puanları arasında negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Araştırmada kaygılı bağlanma puanları ile evlilikte bilinçli farkındalık ($r = -.59, p < .01$), iletişim becerisi ($r = -.26, p < .01$) ve evlilik doyumu ($r = -.34, p < .01$) puanları arasında negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Araştırmada evlilikte bilinçli farkındalık ile iletişim becerisi ($r = .80, p < .01$) ve evlilik doyumu ($r = .63, p < .01$) puanları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur.

İletişim becerisi ile evlilik doyumu ($r = .64, p < .01$) puanları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur.

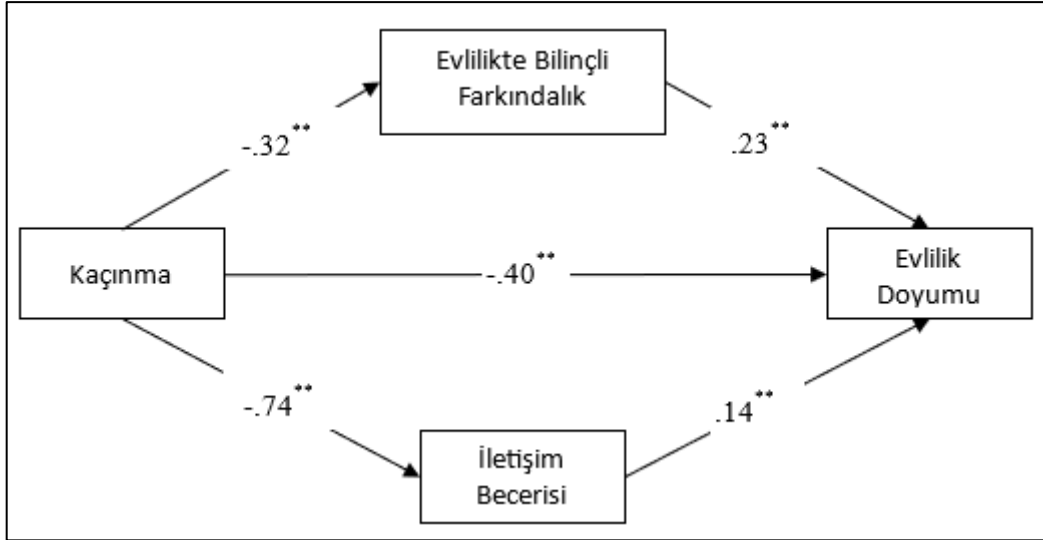
Tablo 4.2. Bağlanma stilleri, evlilikte bilinçli farkındalık, iletişim becerisi ve evlilik doyumu ilişkisi

		1	2	3	4	5
1. Kaçınma	r	-				
	p					
2. Kaygı	r	.27**	-			
	p	.00				
3. Evlilikte Bilinçli Farkındalık	r	-.65**	-.29**	-		
	p	.00	.00			
4. İletişim Becerisi	r	-.66**	-.26**	.80**	-	
	p	.00	.00	.00		
5. Evlilik Doyumu	r	-.72**	-.34**	.63**	.64**	-
	p	.00	.00	.00	.000	

** $p < .01$

4.3. Bağlanma Stillerinin Evlilik Doyumuna Etkisinde Evlilikte Bilinçli Farkındalık ve İletişim Becerisinin Aracı Rolü

Kaçınan bağlanmanın evlilik doyumuna etkisinde evlilikte bilinçli farkındalık ve iletişim becerisinin aracı rolüne ilişkin analiz sonuçları Şekil 4.1.'de gösterilmiştir. İlk olarak, bu çalışmanın bulguları kaçınan bağlanmanın evlilikte bilinçli farkındalık ($\beta = -.32, p < .01$) ve iletişim becerisinin ($\beta = -.74, p < .01$) önemli bir yordayıcısı olduğu görülmektedir. İkinci olarak evlilikte bilinçli farkındalık ($\beta = .23, p < .01$) ve iletişim becerisi ($\beta = .14, p < .01$) evlilik doyumunu anlamlı şekilde etkilemektedir. Üçüncü olarak evli çiftlerin kaçınan bağlanma düzeyleri evlilik doyumunu ($\beta = -.58, p < .01$) anlamlı şekilde etkilemektedir. Bu etkinin bir kısmı doğrudan ($\beta = -.40, p < .01$) meydana gelirken bir kısmı evlilikte bilinçli farkındalık ve iletişim becerisi üzerinden dolaylı ($\beta = -.18, p < .01$) olarak meydana gelmektedir. Elde edilen bulgular kaçınan bağlanmanın evlilik doyumuna etkisinde evlilikte bilinçli farkındalık ve iletişim becerisinin aracı rolünü doğrulamıştır. Bu bilgilere göre evli çiftlerin kaçınma düzeyleri arttıkça evlilik doyumları düşmektedir. Bu etkinin bir kısmı doğrudan meydana gelirken bir kısmı da evlilikte bilinçli farkındalık ve iletişim becerisi üzerinden dolaylı olarak meydana gelmektedir.



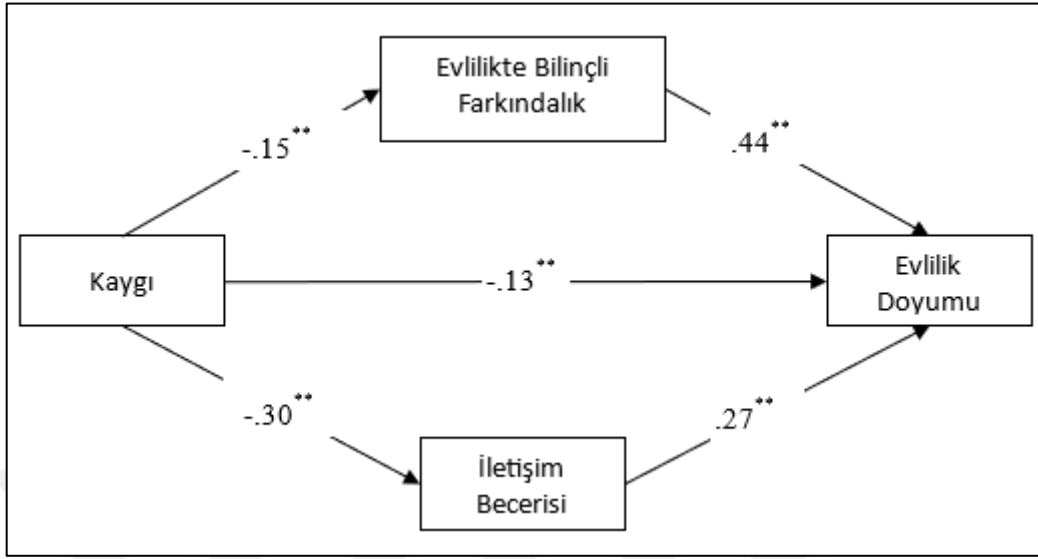
Şekil 4.1. Kaçınan bağlanmanın evlilik doyumuna etkisinde evlilikte bilinçli farkındalık ve iletişim becerisinin aracı rolü

Tablo 4.3. Kaçınan bağlanmanın evlilik doyumuna etkisinde evlilikte bilinçli farkındalık ve iletişim becerisinin aracı rolü

Yol Analizi Doğrudan Etki	Std. β	B	%95 GA	
			Alt	Üst
Kaçınma → Evlilikte Bilinçli Farkındalık	-.65	-.32	-.35	-.28
Kaçınma → İletişim Becerisi	-.66	-.74	-.82	-.67
Evlilikte Bilinçli Farkındalık → Evlilik Doyumu	.14	.23	.07	.39
İletişim Becerisi → Evlilik Doyumu	.20	.14	.07	.21
Aracı Etki				
Kaçınma → Evlilikte Bilinçli Farkındalık → Evlilik Doyumu	-.09	-.07	-.13	-.02
Kaçınma → İletişim Becerisi → Evlilik Doyumu	-.13	-.11	-.16	-.05
Toplam Dolaylı Etki	-.22	-.18	-.24	-.13
Doğrudan Etki	-.50	-.40	-.46	-.34
Toplam Etki	-.72	-.58	-.62	-.53

Kaygılı bağlanmanın evlilik doyumuna etkisinde evlilikte bilinçli farkındalık ve iletişim becerisinin aracı rolüne ilişkin analiz sonuçları Şekil 4.2.'de gösterilmiştir. İlk olarak, bu çalışmanın bulguları kaygı bağlanmanın evlilikte bilinçli farkındalık ($\beta = -.15$, $p < .01$) ve iletişim becerisinin ($\beta = -.30$, $p < .01$) önemli bir yordayıcısı olduğu görülmektedir. İkinci olarak evlilikte bilinçli farkındalık ($\beta = .44$, $p < .01$) ve iletişim becerisi ($\beta = .27$, $p < .01$) evlilik doyumunu anlamlı şekilde etkilemektedir. Üçüncü olarak evli çiftlerin kaygı bağlanma düzeyleri evlilik doyumunu ($\beta = -.28$, $p < .01$) anlamlı şekilde etkilemektedir. Bu etkinin bir kısmı doğrudan ($\beta = -.13$, $p < .01$) meydana gelirken bir kısmı evlilikte bilinçli farkındalık ve iletişim becerisi üzerinden dolaylı ($\beta = -.15$, $p < .01$) olarak meydana gelmektedir. Elde edilen bulgular kaygı bağlanmanın evlilik doyumuna etkisinde evlilikte bilinçli farkındalık ve iletişim becerisinin aracı rolünü doğrulamıştır. Bu bilgilere göre evli çiftlerin kaygı düzeyleri arttıkça evlilik doyumları düşmektedir. Bu etkinin bir kısmı doğrudan meydana gelirken bir

kısmı da evlilikte bilinçli farkındalık ve iletişim becerisi üzerinden dolaylı olarak meydana gelmektedir.



Şekil 4.2. Kaygılı bağlanmanın evlilik doyumuna etkisinde evlilikte bilinçli farkındalık ve iletişim becerisinin aracı rolü

Tablo 4.4. Kaygılı bağlanmanın evlilik doyumuna etkisinde evlilikte bilinçli farkındalık ve iletişim becerisinin aracı rolü

Yol Analizi Doğrudan Etki	Std. β	B	%95 GA	
			Alt	Üst
Kaygı → Evlilikte Bilinçli Farkındalık	-.29	-.15	-.19	-.11
Kaygı → İletişim Becerisi	-.26	-.30	-.40	-.21
Evlilikte Bilinçli Farkındalık → Evlilik Doyumu	.28	.44	.27	.62
İletişim Becerisi → Evlilik Doyumu	.38	.27	.19	.35
Aracı Etki				
Kaygı → Evlilikte Bilinçli Farkındalık → Evlilik Doyumu	-.08	-.07	-.10	-.04
Kaygı → İletişim Becerisi → Evlilik Doyumu	-.10	-.08	-.11	-.05
Toplam Dolaylı Etki	-.18	-.15	-.19	-.11
Doğrudan Etki	-.16	-.13	-.18	-.07
Toplam Etki	-.34	-.28	-.34	-.21

BÖLÜM 5

5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, öncelikle araştırmadan elde edilen bulgular tartışılmış, ardından ise sonuç ve önerilere yer verilmiştir.

5.1. Tartışma

Bu araştırmanın temel amacı, evli bireylerde bağlanma stillerinin evlilik doyumuna etkisinde evlilikte bilinçli farkındalık ve iletişim becerisinin aracı rolünü incelemektir. Bu bağlamda, 2023 yılında yapılan çalışma kapsamında 71 evli erkek ve 448 evli kadından veriler toplanmıştır. Toplanan verilerden elde edilen bulgular bu bölümde tartışılmıştır. Bu araştırmada, bağlanma stilleri, evlilikte bilinçli farkındalık, iletişim becerileri ve evlilik doyumu arasındaki ilişkiler kapsamlı bir şekilde ele alınmıştır. Elde edilen bulgular, bireylerin bağlanma stillerinin evlilik doyumunu nasıl etkilediğini ve bu etkide bilinçli farkındalık ve iletişim becerileri gibi unsurların nasıl bir rol üstlendiğini ortaya koymaktadır.

Araştırma kaygılı ve kaçınan bağlanma stilinin evlilik doyumu üzerinde negatif etkisiye sahip olduğunu göstermiştir. Bu doğrultuda güvenli bağlanana eşlerin ilişkilerinde daha açık, şeffaf ve destekleyici bir yaklaşım benimserken, bu durumun evlilik doyumuna olumlu katkı sağladığı değerlendirilmektedir. Mikulincer ve Shaver'in (2016) çalışmalarına paralel olarak, güvenli bağlanmanın eşler arasındaki duygusal bağın güçlenmesine ve ilişkide güven ortamının gelişmesine yardımcı olduğu anlaşılmaktadır. Öte yandan, kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin yoğun bir şekilde onaylanma ihtiyacı hissettikleri ve eşlerinden bekledikleri desteği alamadıklarında evlilik doyumunun düştüğü gözlemlenmiştir. Kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerde ise duygusal yakınlık kurmaktan kaçınma eğiliminin, eşler arasında duygusal mesafe oluşturduğu ve bu durumun evlilik doyumunu olumsuz etkilediği belirlenmiştir (Chung, 2014).

Evlilikte bilinçli farkındalığın, bağlanma stillerinin evlilik doyumuna olan etkisini anlamada önemli bir faktör olduğu görülmüştür. Bilinçli farkındalık düzeyi yüksek bireyler, ilişkilerinde daha sabırlı, empatik ve çözüm odaklı bir tutum sergilemektedir. Bu durum, bilinçli farkındalık düzeyi yüksek bireylerin bağlanma stilleri ne olursa olsun, eşleriyle daha sağlıklı bir ilişki kurmalarını ve daha yüksek bir evlilik doyumu yaşamalarını sağlamaktadır (Wachs ve Cordova, 2007). Örneğin, kaygılı bağlanma stiline sahip bireyler, bilinçli

farkındalık düzeyleri yüksek olduğunda eşlerinin davranışlarını daha az tehdit olarak algılayabilir ve bu durum, ilişkilerindeki olumsuz döngüleri azaltabilir.

Araştırma bulguları ayrıca bağlanma stilleri, iletişim becerileri ve bilinçli farkındalığın evlilik doyumuna olan etkisinin bir arada ele alınmasının gerekliliğini ortaya koymuştur. Güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin etkili iletişim becerileri geliştirme ve bu becerilerle eşleriyle uyumlu bir şekilde etkileşimde bulunma eğiliminde olduğu görülmüştür. Ancak bu ilişkinin bilinçli farkındalık düzeyi ile desteklendiğinde daha güçlü bir hale geldiği anlaşılmaktadır. Bilinçli farkındalık, bireylerin kendilerini ve eşlerini daha iyi anlamalarını sağlarken, iletişim becerileri eşler arasındaki sorunların yapıcı bir şekilde çözülmesine katkı sağlamaktadır (Osmanlı, 2023; Yenel, 2023). Bu durum, bireylerin sadece bağlanma stilleri üzerinden değil, bilinçli farkındalık ve iletişim becerileri gibi süreç odaklı faktörler üzerinden de değerlendirilmeleri gerektiğini göstermektedir. Güvenli bağlanma stiline sahip bireylerde, yüksek bilinçli farkındalık düzeyi ve güçlü iletişim becerilerinin evlilik doyumunu artırdığı gözlemlenmiştir. Bu bulgular, bireylerin bağlanma stillerinin evlilik ilişkilerindeki etkisinin doğrudan değil, bilinçli farkındalık ve iletişim becerileri aracılığıyla dolaylı etkisini de göstermektedir. Bu sonuç kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerine sahip bireylerde, bilinçli farkındalık ve iletişim becerilerinin geliştirilmesiyle evlilik doyumunun artabileceği, bu kişilere yönelik müdahale programlarının fayda sağlayabileceği söylenebilir.

Sonuç olarak, bu araştırma bağlanma stillerinin evlilik ilişkilerinde tek başına belirleyici bir faktör olmadığını, iletişim becerileri ve bilinçli farkındalık gibi bireylerin davranışlarını ve ilişkilerini şekillendiren unsurların bağlanma stilleri ile birlikte ele alınması gerektiğini göstermiştir. Bu bulgular, evlilik terapisi ve aile danışmanlığı gibi alanlarda dikkate alınması gereken sonuçlar sunmaktadır. Ancak, araştırmanın yalnızca belirli bir kültür ve örneklem grubunda gerçekleştirilmiş olması, sonuçların genellenebilirliğini sınırlamaktadır. Gelecek çalışmalarda, farklı kültürel bağlamlarda bu ilişkilerin incelenmesi, literatüre önemli katkılar sağlayacaktır.

5.2. Sonuç

Bu çalışmada, evli bireylerde bağlanma stillerinin evlilik doyumuna etkisinde evlilikte bilinçli farkındalık ve iletişim becerisinin aracı rolü araştırılmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlar aşağıda verilmiştir.

- Evli bireylerde kaçınma stilinin evlilikte bilinçli farkındalık üzerinde negatif etkisi bulunmuştur.
- Evli bireylerde kaçınma stilinin iletişim becerisi üzerinde negatif etkisi bulunmuştur.
- Evli bireylerde kaygı stilinin evlilikte bilinçli farkındalık üzerinde negatif etkisi bulunmuştur.
- Evli bireylerde kaygı stilinin iletişim becerisi üzerinde negatif etkisi bulunmuştur.
- Evli bireylerde evlilikte bilinçli farkındalık düzeyinin evlilik doyumu üzerinde pozitif etkisi bulunmuştur.
- Evli bireylerde iletişim becerilerinin evlilik doyumu üzerinde pozitif etkisi bulunmuştur.
- Evli bireylerde kaygılı/kaçınan bağlanma stilinin evlilik doyumuna etkisinde evlilikte bilinçli farkındalık ve iletişim becerilerinin aracı rolü bulunmuştur.

5.3 Öneriler

Bu bölümde araştırmanın sonucunda elde edilen bulgular ışığında evli çiftler ile çalışan ruh sağlığı profesyonellerine, evlilik ve aile çalışmaları yapan araştırmacılara öneriler sunulmuştur.

- Evlilik öncesi farkındalık programlarının artırılması ve bu programlarda evlilikte iletişim becerileri, bağlanma stilleri ve bilinçli farkındalık gibi konuların yer aldığı modüllerin eklenmesi önerilmektedir. Mevcut programların toplumda bireylerin daha sağlıklı aile kurumu inşa etmelerini ve evliliklerinden aldıkları doyumu arttıracığı düşünülmektedir.
- Evli çiftlere yönelik psikolojik danışma hizmetlerinin yaygınlaştırılması, çiftlerin bağlanma sorunları, iletişim çatışmaları veya bilinçli farkındalık eksikliği vb. sorunlar yaşadıklarında profesyonel destek alabilecekleri danışma merkezlerinin sayısının artırılması önerilmektedir.
- Evlilikte çatışma çözme becerilerini güçlendiren ve aktif dinleme, empati gibi temel iletişim becerilerini geliştiren eğitim programları, evlilik doyumunun artmasına katkı sağlayabilir.
- Bilinçli farkındalık çalışmalarının teşvik edilmesi önerilmektedir. Çiftlere yönelik bireysel ve ortak bilinçli farkındalık pratikleri önerilebilir.

- Evlilikte bağlanma stilleri üzerine farkındalık kazandırılması: Çiftlerin kendi bağlanma stillerini tanımaları ve eşlerinin bağlanma ihtiyaçlarını anlamaları için rehberlik sunan uygulamalar veya çevrimiçi modüller geliştirilmelidir.
- Araştırmaların kapsamının genişletilmesi: Farklı sosyo-kültürel gruplar ve evlilik süreleri üzerinden daha geniş örneklemelerle benzer çalışmalar yapılması önerilir. Bu şekilde elde edilen sonuçların genellenebilirliği artacaktır.
- Aile eğitimlerine kurumsal destek sağlanması: Eğitim kurumlarının ve kamu kuruluşlarının evlilik öncesi ve evlilik dönemi eğitimlerine kaynak ayırmaları ve bu konularda projeler geliştirmesi, toplum genelinde evlilik aile sağlığını koruyucu çalışmaların artmasını sağlayabilir.
- Medyada farkındalık oluşturulması: İletişim becerileri, bilinçli farkındalık ve bağlanma gibi konuların medya aracılığıyla geniş kitlelere ulaştırılması sağlanmalıdır. Bu konuları ele alan kısa filmler, sosyal medya içerikleri vb. üretilmelidir.
- Daha uzun vadeli çalışmaların yapılması: Bağlanma, bilinçli farkındalık ve iletişim becerilerinin evlilik doyumu üzerindeki etkilerinin zaman içinde nasıl değiştiğini görmek için boylamsal çalışmalar önerilmektedir.

KAYNAKLAR

- Ağlamaz, T. (2006). *Lise öğrencilerinin saldırganlık puanlarının kendini açma davranışı, okul türü, cinsiyet, sınıf düzeyi, anne-baba öğrenim düzeyi ve ailenin aylık gelir düzeyi açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Erlbaum.
- Akkaya, M. (2010). *Bağlanma stilleri, stresle başa çıkma tarzları, problem çözme becerileri ve iletişim tarzlarının boşanma süreci üzerindeki etkilerinin incelenmesi* [Yayımlanmış yüksek lisans tezi]. Karadeniz Teknik Üniversitesi.
- Algaç, G., & Çatay, Z. (2007). *Evlilik süresinin ilişki yürütme tutumlarına ve evlilik memnuniyetine etkisi. IV. Ulusal Aile ve Evlilik Terapileri Kongresi, Sözel Bildiri*, İstanbul.
- Alkan, V. (2013). İletişim türleri. B. Güven (Ed.), *Etkili iletişim* (ss. 23-51). Pegem Akademi Yayıncılık.
- Altundağ, G. (2011). *Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri, stresle başa çıkma tutumları ve stresi algılama düzeyinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Haliç Üniversitesi.
- Anderson, S., Russell, S. C., & Schumm, R. W. (1983). *Perceived marital quality and family life-cycle categories: A further analysis*. *Journal of Marriage and the Family*, 45(2), 127-139.
- Arslan, E. (2008). *Bağlanma stilleri açısından ergenlerde Erikson'un psikososyal gelişim dönemleri ve ego kimlik süreçlerinin incelenmesi* [Yayımlanmış doktora tezi]. Selçuk Üniversitesi.
- Atik, E. L. (2013). *Liseli ergenlerde bağlanma stilleri ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkide öz-yansıtma ve iç görünümün rolü* [Yayımlanmış yüksek lisans tezi]. İstanbul Bilim Üniversitesi.
- Aydın Sünbül, Z. (2016). *Ergenlerde bilinçli farkındalık ve kendini toparlama gücü arasındaki ilişki: Öz-duyarlık ve duygu düzenleme güçlüğünün düzenleyici rolü* [Yayımlanmış doktora tezi]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Aziz, A. (2010). *İletişime giriş* (3. basım). Hiperlink Yayınları.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125-143.
- Bahadır, Ş. (2006). *Romantik ilişkilerde bağlanma stilleri, çatışma çözme stratejileri ve olumsuz duygu durumunu düzenleme arasındaki ilişki* [Yayımlanmış yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Bahar, E. (2012). *İletişim*. Detay Yayıncılık.

- Baker, W. (2010). The Role of Communication Skills in Marriage Satisfaction. *Journal of Marriage and Family*, 72(5), 1025-1041.
- Bal, H. (2007). *Bağlanma stilleri, cinsiyet rolleri ve evlilik uyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmış yüksek lisans tezi]. Mersin Üniversitesi.
- Baltaş, Z., & Baltas, A. (1992). *Beden dili*. Remzi Kitabevi.
- Bandura, A. (1971). *Social learning theory*. Stanford University Press.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice-Hall.
- Barnes, S., Brown, K. W., Krusemark, E., Campbell, W. K., & Rogge, R. D. (2007). The role of mindfulness in romantic relationship satisfaction and responses to relationship stress. *Journal of Marital & Family Therapy*, 33(4), 482-500.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173–1182. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1173>
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7, 147-178.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226-244.
- Bartholomew, K., & Shaver, P. (1998). Methods of assessing adult attachment: Do they converge? In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships*. Guilford Press.
- Batum, D. (2020). *Evlilikte kişiler arası bilinçli farkındalığın yordayıcıları olarak kişilik özellikleri ve öz anlayışın incelenmesi* [Yayımlanmış yüksek lisans tezi]. Yıldız Teknik Üniversitesi.
- Bıçakçı, İ. (2004). *İletişim ve halkla ilişkiler*. Şefik Matbaası.
- Bıykoğlu, E. B. (2012). *Evlilik uyumunun mükemmeliyetçilik özellikleri, stresle başa çıkma stratejileri ve cinsiyet açısından incelenmesi* [Yayımlanmış yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Bingöl, D. (1998). *İnsan kaynakları yönetimi*. Beta Basın Yayın Dağıtım Şirketi.
- Binici Azizoğlu, S. (2000). *Psikolojik yardım için başvuruda bulunan ve bulunmayan evli çiftlerin evlilik ilişkilerini değerlendirmelerinin karşılaştırılması* [Yayımlanmış yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Volume 1 Attachment*. Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Vol 2 Separation: Anxiety and anger*. Basic Books.
- Bowlby, J. (1979). *The making and breaking of affectional bonds*. Routledge.

- Bowlby, J. (2012). *Bağlanma* (T. V. Soylu, Çev.). Pinhan Yayınları. (Orijinal çalışma basım tarihi 1969).
- Bögels, S. M., Lehtonen, A., & Restifo, K. (2010). *Mindful parenting in mental health care. Mindfulness, 1*(2), 107-120.
- Bradbury, T. N., & Fincham, F. D. (1988). Individual difference variables in close relationships: A contextual model in marriage as an integrative framework. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*(4), 713-721.
- Bradbury, T. N., Fincham, F. D., Frank, D., & Steven, R. H. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. *Journal of Marriage and the Family, 62*, 964-980.
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 46–76). Guilford Press.
- Bridge, B. (2003). *Okulda iletişim*. Beyaz Yayınları.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry, 18*(4), 211-237.
- Buluş, M., & Bağcı, B. (2016). Evlilik doyumu: Aile yılmazlığı ve etkili iletişim becerilerinin rolü. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 1*(40), 136-152.
- Burgess, E. W., & Cotrell, L. S. (1988). *Predicting success or failure in marriage*. Thoemmes Press.
- Burpee, L. C., & Langer, E. J. (2005). Mindfulness and marital satisfaction. *Journal of Adult Development, 12*(1), 43-51.
- Cahn, B. R., & Polich, J. (2006). Meditation states and traits: EEG, ERP, and neuroimaging studies. *Psychological Bulletin, 132*(2), 180.
- Canel, A. N. (2007). *Ailede problem çözme, evlilik doyumu ve örnek bir grup çalışmasının sınanması* [Yayınlanmamış doktora tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Carnelley, K. B., Pietromonaco, P. R. & Jaffe, K. (1996). Attachment, caregiving and relationship functioning in couples: effects of self and partner. *Personal Relationships, 3*, 257-278.
- Carson, J. W., Carson, K. M., Gil, K. M., & Baucom, D. H. (2004). Mindfulness-based relationship enhancement. *Behaviour Therapy, 35*(3), 471-494.
- Chambers, R., Lo, B. C., & Allen, N. B. (2008). The impact of intensive mindfulness training on attentional control, cognitive style, and affect. *Cognitive Therapy and Research, 32*(3), 303-322.

- Chung, M. S. (2014). Pathways between attachment and marital satisfaction: The mediating roles of rumination, empathy, and forgiveness. *Personality and Individual Differences*, 70, 246-251. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.06.032>
- Coffey, K. A., Hartman, M., & Fredrickson, B. L. (2010). Deconstructing mindfulness and constructing mental health. *Understanding mindfulness and its mechanisms of action. Mindfulness*, 1(4), 235-253.
- Cohan, C. L., & Bradbury, T. N. (1997). Negative life events, marital interaction, and the longitudinal course of newlywed marriage. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(1), 114-128.
- Cohen, J. S., & Miller, L. J. (2009). Interpersonal mindfulness training for wellbeing: A pilot study with psychology graduate students. *Teachers College Record*, 111(12), 2760-2774.
- Cordova, J. V. (2009). *The marriage checkup: A scientific program for sustaining and strengthening marital health*. Jason Aronson.
- Curun, F., & Çapkın, M. (2014). Romantik kıskançlığın bağlanma stilleri, benlik saygısı, kişilik özellikleri ve evlilik doyumu açısından yordanması. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 34(1), 1-22.
- Cüceloğlu, D. (1997). *Yetişkin çocuklar (10. basım)*. Sistem Yayıncılık.
- Cüceloğlu, D. (2007). *İnsan ve davranışı*. Remzi Kitabevi.
- Cüceloğlu, D. (2012). *Yeniden insan insana (45. basım)*. Remzi Kitabevi.
- Cüceloğlu, D. (2015). *İletişim donanımları (50. basım)*. Remzi Kitabevi.
- Cüceloğlu, D. (2015). *Sanatta ve günlük yaşamda iletişim çatışmaları ve empati (53. basım)*. Remzi Kitabevi.
- Çağ, P., & Yıldırım, İ. (2013). Evlilik doyumunu yordayan ilişkisel ve kişisel değişkenler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(39), 13-23.
- Çalışır, M. (2009). Yetişkin bağlanma kuramı ve duygulanım düzenleme stratejilerinin depresyonla ilişkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1, 240-255.
- Çalışır, M. (2009). Yetişkin bağlanma kuramı ve duygulanım düzenleme stratejilerinin depresyonla ilişkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1, 240-255.
- Çelenoğlu, A. (2011). *Evli bireylerin, bağlanma stillerine ve kendilik algısına göre evlilikte yaşanan sorunlarla başa çıkma yollarının incelenmesi* [Yayımlanmış yüksek lisans tezi]. Haliç Üniversitesi.
- Çelik, M. (2006). *Evlilik doyum ölçeği geliştirme çalışması*. Çukurova Üniversitesi.
- Çetinkanat, C. (2000). Yönetimde iletişimin doğası. *Eğitim Araştırmaları*, 1(2), 17-20.
- Çilenti, K. (1984). *Eğitim teknolojisi ve öğretim*. Kadioğlu Matbaası.

- Debasish, S. S., & Das, B. (2009). *Business communication*. PHI Learning.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1980). Self-determination theory: When mind mediates behavior. *The Journal of Mind and Behavior*, 1(1), 33-43.
- Demir, D. (2016). *Evlilik uyumu ile bağlanma stilleri ve kişilerarası problem çözme davranışı arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Demiray, Ö. (2006). *Evlilik uyumunun demografik özelliklere göre incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Dicle Üniversitesi.
- Demircioğlu, H., Şahin, F. T., & Günindi, Y. (2011). Anne babaların görüşlerine göre aile işlevleri. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(1), 92-106.
- Demirtaş, H. A. (2004). Temel ikna teknikleri: tutum oluşturma ve tutum değiştirme süreçlerindeki etkilerinin altında yatan nedenler üzerine bir derleme. *Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, 19, 73-90.
- Deniz, M. E., & Erus, S. M. (2018). Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Üsküdar Üniversitesi Mutluluk Dergisi*, 12, 96-113.
- Deniz, M. E., Erus, S. M., & Batum, D. (2020). Examining marital satisfaction in terms of interpersonal mindfulness and perceived problem-solving skills in marriage. *International Online Journal of Educational Sciences*, 12(1), 1-15.
- Dere-Çiftçi, H. (2013). *İletişim becerileri*. Turgut Özal Üniversitesi Yayınları.
- Dökmen, Ü. (1998). *İletişim çatışmaları ve empati*. Sistem Yayıncılık.
- Dökmen, Ü. (2015). *Sanatta ve günlük yaşamda iletişim çatışmaları ve empati (53. basım)*. Remzi Kitabevi.
- Dunn, C., Hanieh, E., Roberts, R., & Powrie, R. (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*, 15(2), 139-143.
- Durodoye, B. A. (1997). Factors of marital satisfaction among African American couples and Nigerian male/African American female couples. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 28, 71-81.
- Erel, O., & Burman, B. (1995). Interrelatedness of marital relations and parent-child relations: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 118(1), 108-132. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.118.1.108>
- Eroğlu, F. (2015). *Davranış bilimleri*. Beta Yayınları.
- Erözkan, A. (2004). Lise öğrencilerinin bağlanma stilleri ve yalnızlık düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(2), 155-175.

- Erus, S. M. (2019). *Evlilikte bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide duygusal zekâ ve evlilik uyumunun aracılık rolü* [Doktora Tezi]. Yıldız Teknik Üniversitesi.
- Farah, L. K., & Shahram, V. (2011). The effect of sexual skills training on marital satisfaction. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 2581–2585.
- Farb, N. A., Anderson, A. K., & Segal, Z. V. (2012). Mindfulness, acceptance, and emotion regulation in couples: Pathways to relationship satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 103(5), 833-850. <https://doi.org/10.1037/a0029357>
- Fielding, M. (2006). *Effective communication in organisations*. Juta Academic Lansdowne.
- Fiske, J. (2003). *İletişim çalışmalarına giriş*. Bilim ve Sanat.
- Fraley, R. C., & Shaver, P. R. (2000). Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. *Review of General Psychology*, 4(2), 132–154. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.4.2.132>
- Frank, J. L., Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2016). *Validation of the Mindfulness in Teaching Scale*. *Mindfulness*, 7(1), 155-163.
- Gambrel, L. E., & Keeling, M. L. (2010). Relational aspects of mindfulness: Implications for the practice of marriage and family therapy. *Contemporary Family Therapy*, 32, 412-426.
- Gazioğlu-İşmen, E. (2011). Aile yaşam döngüsü. *Evlilik Okulu*, 29-47.
- George, D., & Mallery, M. (2010). *SPSS for windows step by step: A simple guide and reference, 17.0 update* (10th ed.). Pearson.
- Germer, C. K. (2005). Mindfulness and psychotherapy. In C. K. Germer, R. D. Siegel, & P. R. Fulton (Eds.), *Mindfulness: What is it? What does it matter?* The Guilford Press.
- Goleman, D. (2000). *Duygusal zekâ* (B. S. Yüksel, Çev.). (17. Basım). Varlık Yayınları.
- Goodman, J. H., Guarino, A., Chenausky, K., Klein, L., Prager, J., Petersen, R., & Freeman, M. (2014). CALM pregnancy: Results of a pilot study of mindfulness-based cognitive therapy for perinatal anxiety. *Archives of Women's Mental Health*, 17(5), 373-387.
- Gordon, T. (1999). *EAE (Etkili Ana Baba Eğitimi)*. Sistem Yayıncılık.
- Gottman, J. M., & Silver, N. (1999). *The Seven Principles for Making Marriage Work*. Three Rivers Press.
- Gökmen, A. (2001). *Evlü eşlerin birbirine yönelik kontrolçülük ve bağımlılık algularının evlilik doyumu üzerindeki etkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Grandon, J. R., Myers, J. E., & Hattie, J. A. (2004). The relationship between marital characteristics, marital interaction processes, and marital satisfaction. *Journal of Counseling & Development*, 82(1), 58-68.

- Gray-Little, B., & Burks, N. (1983). Power and satisfaction in marriage: A review and critique. *Psychological Bulletin*, 93(3), 513.
- Griffin, D., & Bartholomew, K. (1994). Models of the self and other: Fundamental dimensions underlying measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(3), 430-445.
- Güldal, Ş. (2019). *Bilinçli farkındalık temelli ergenlere yönelik psikoeğitim programının karakter güçleri, bilinçli farkındalık ve akademik başarı gelişimine etkisinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Güleç, G. (2012). Aile ve evlilik. Ç. Yenilmez (Ed.), *Aile yapısı ve ilişkileri (1. Basım)*. Anadolu Üniversitesi Web-Ofset Tesisleri.
- Gündüz, B. (2013). Bağlanma stilleri, akılcı olmayan inançlar ve psikolojik belirtilerin bilişsel esnekliği yordamadaki katkıları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 13(4), 2071-2085.
- Güney, S. (2011). *Örgütsel davranış*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Güngör Aytar, A. (2015). Toplumsal ve duygusal gelişim. İçinde A. Ulusoy (Ed.), *Gelişim ve öğrenme psikolojisi* (ss. 93-126). Anı Yayıncılık.
- Güngör, H. C. (2007). *Evlilik doyumunu açıklamaya yönelik bir model geliştirme* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Gürüz, D., & Temel-Eğinli, A. (2011). *Kişilerarası iletişim: Bilgiler-etkiler-engeller*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Gürüz, D., & Temel-Eğinli, A. (2013). *İletişim becerileri*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Güven, B. (2013). İletişim türleri. B. Güven (Ed.), *Etkili iletişim* (ss. 5-20). Pegem Akademi Yayıncılık.
- Hanh, T. N. (1987). *The miracle of mindfulness*. Beacon Press.
- Hanh, T. N. (2009). *The blooming of a lotus: Guided meditation for achieving the miracle of mindfulness*. Beacon Press.
- Hawkins, L. J. (1968). Associations between companionship hostility and marital satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*, 30(4), 647-650.
- Hayes, A. F. (2022). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach (3rd ed.)*. Guilford Publications.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry*, 5(1), 1-22.

- Heaton, B. T. (2002). Factors contributing to increasing marital stability in the United States. *Journal of Family Issues*, 23, 392-409.
- Heyman, R. E., Sayers, S. L., & Bellack, A. S. (1994). Global marital satisfaction versus marital adjustment: An empirical comparison of three measures. *Journal of Humanistic and Development*, 33(1), 21-31.
- Hinde, R. A. (1997). *Relationships: A dialectical perspective*. Psychology Press.
- Hochschild, A., & Machung, A. (1989). *The second shift: Working parents and the revolution at home*, 463-481. Viking Penguin.
- Hovardaoğlu, S. (1996). Sosyal mübadele: Evlilikle ilgili değerlendirmelere etkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 11(36), 12-24.
- Hukamdad, Shahzad, S., Ali, R., Quadeer, M. Z., & Khan, M. S. (2011). Comparison of teachers' and students' views on the use of behaviour modification techniques at secondary level. *International Journal of Academic Research*, 3(1), 904-908.
- Hülshager, U. R., Alberts, H. J., Feinholdt, A., & Lang, J. W. (2013). Benefits of mindfulness at work: The role of mindfulness in emotion regulation, emotional exhaustion, and job satisfaction. *Journal of Applied Psychology*, 98(2), 310-328.
- Hünler, O., & Gençöz, T. (2003). Boyun eğici davranışlar ve evlilik doyumu ilişkisi: Algılanan evlilik problemleri çözümünün rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 18(51), 99-108.
- İmamoğlu, E. O., & Yasak, Y. (1997). Dimensions of marital relationships as perceived by Turkish husbands and wives. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*, 123(2), 211-233.
- Johnson, D. R., White, L. K., & Edwards, J. N. (1986). Dimensions of marital quality. *Journal of Family Issues*, 7(1), 31-49. <https://doi.org/10.1177/019251386007001003>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Full catastrophe living*. Bantam Dell.
- Kahn, J., Coyne, J. C., & Margolin, G. (1985). Depression and marital disagreement: The social construction of despair. *Journal of Personal and Social Relationships*, 2, 447-461.
- Kankaya, D. (2015). *Evli bireylerde aldatma eğilimi ve cinsel yaşantılar* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Beykent Üniversitesi.
- Kansız, M., & Arkar, H. (2011). Mizaç ve karakter özelliklerinin evlilik doyumu üzerine etkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 12(1), 24-29.
- Kappen, G., Karremans, J. C., Burk, W. J., & Büyükcan-Tetik, A. (2018). On the association between mindfulness and romantic relationship satisfaction: The role of partner acceptance. *Mindfulness*, 9, 1543-1556.

- Karakuş, Ö. (2012). Ergenlerde bağlanma stilleri ve yalnızlık arasındaki ilişki. *Journal of Society & Social Work*, 23(2), 33-46.
- Karremans, J. C., Schellekens, M. P. J., & Kappen, G. (2016). Bridging the sciences of mindfulness and romantic relationships: A theoretical model and research agenda. *Personality and Social Psychology Review*, 21(1), 29-49.
- Kasapoğlu, F., Kutlu, M., & Durmuş, E. (2017). Evli bireylerde kişilerarası ilişki tarzı ile evlilik doyumu arasındaki ilişki: Evlilikte öz-yeterlik algısının aracı rolü. *Nesne Psikoloji Dergisi*, 5(11), 469-487.
- Kaufman, J., & Chavis, L. (2017). Mindful Communication in Relationships: How Mindfulness Affects Marriage Satisfaction. *Journal of Family Psychology*, 31(4), 389-398.
- Kaya, A. (2011). *Kişilerarası ilişkiler ve etkili iletişim*. A. Kaya (Ed.), (ss. 1-29). Pegem Yayıncılık.
- Kayır, A. (2010). Cinsellik. *Psikeart Dergisi*, 9, 14-17.
- Ker-Dincer, M. (2012). *İletişimin kalbi: Sözsüz iletişim becerileri*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kesebir, S., Kavzoğlu, S. Ö., & Üstündağ, M. F. (2011). Bağlanma ve psikopatoloji. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(2), 321-342.
- Keskin, G., & Çam, O. (2007). Bağlanma süreci: Ruh sağlığı açısından literatürün gözden geçirilmesi. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*, 23(2), 145-158.
- Kırmızı, H. (2007). Genel ve teknik iletişim. Trabzon: Celepler Matbaacılık.
- Kobak, R. R., & Madsen, S. D. (2008). Disruptions in Attachment Relationships: Implications for Psychopathology and Psychotherapy. In J. Cassidy & P. Shaver (Eds.), *Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications (2nd ed.)*, (pp. 23-47). Guilford Press.
- Kocayörük, E. (2012). *Etkili iletişim becerileri (2. baskı)*. Kriter Yayınevi.
- Kohlenberg, R. J., Tsai, M., Kuczynski, A., Rae, R. J., Lagbas, E., & Lo, J. (2015). A brief, interpersonally oriented mindfulness intervention incorporating: Functional analytic psychotherapy's model of awareness, courage and love. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 4(2), 107-111.
- Kozlowski, A. (2013). Mindful mating: Exploring the connection between mindfulness and relationship satisfaction. *Sexual and Relationship Therapy*, 28(1-2), 92-104.
- Langer, E. J. (2014). Mindfulness forward and back. In A. Ie, C. T. Ngnoumen, & E. J. Langer (Eds.), *The Wiley Blackwell handbook of mindfulness*. John Wiley & Sons.
- Lee, G., & Shehan, L. C. (1989). Retirement and marital satisfaction. *Journal of Gerontology*, 44, 226-230.

- Lichter, D., & Tand, J. (2009). Religion and marital quality among low-income couples. *Journal of Marriage and Family*, 38, 168-187.
- Lippold, M. A., Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., Nix, R. L., & Greenberg, M. T. (2015). Understanding how mindful parenting may be linked to mother-adolescent communication. *Journal of Youth and Adolescence*, 44(9), 1663-1673.
- Main, M. (1996). Introduction to the special section on attachment and psychopathology: 2. Overview of the field of attachment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(2), 237-243.
- Marlatt, G. A., & Kristeller, J. L. (1999). Mindfulness and meditation. In W. R. Miller (Ed.), *Integrating spirituality into treatment: Resources for practitioners* (pp. 67-84). American Psychological Association.
- McCroskey, J. C. (1992). *An introduction to communication in the classroom*. Communication Research Associates.
- Mısırlı, İ. (2007). *Genel ve teknik iletişim*. Detay Yayıncılık.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. Guilford Press.
- Miller, P. H. (2008). *Gelişim psikolojisi kuramları* (Z. Gültekin, Çev.). İmge Kitapevi Yayınları. (Orijinal çalışma basım tarihi 2002).
- Oğuz, V., & Köksal Akyol, A. (2015). Problem Çözme Becerisi Ölçeği (PÇBÖ) geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 44(1), 105-122.
- Osmanlı, B. S. (2023). *Evlü bireylerin evlilik doyumu ile affetme ve kişilerarası bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmış yüksek lisans tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Özğüven, İ. E. (2000). *Evlilik ve aile terapisi*. Pdrem Yayınları.
- Özğüven, İ. E. (2001). *Ailede iletişim ve yaşam*. Pdrem Yayınları.
- Öztekin, A., & Öztekin, H. (2010). Genel ve teknik iletişim. M. Işık (Ed.), *İnsan ilişkileri ve iletişim (Üçüncü baskı)*, (ss. 64-115). Eğitim Akademi Yayınları.
- Parlar, H., & Akgün, Ş. (2018). Evlilikte bilinçli farkındalık, evlilik doyumu ve problem çözme becerileri ilişkilerinin incelenmesi. *Academic Platform Journal of Education and Change*, 1(1), 11-21.
- Pepping, A. C., & Halford, W. K. (2016). Mindfulness and Buddhist-derived approaches in mental health and addiction. In E. Shonin, W. Van Gordon, & M. D. Griffiths (Eds.), *Mindfulness and couple relationships* (pp. 83-96). Springer International Publishing.
- Pepping, A. C., O'Donovan, A., Zimmer-Gembeck, J. M., & Hanisch, M. (2014). Is emotion regulation the process underlying the relationship between low mindfulness and psychosocial distress, *Australian Journal of Psychology*, 66(2), 130-138.

- Pratscher, D. S., Rose, J. A., Markovitz, L., & Bettencourt, A. (2018). Interpersonal mindfulness: Investigating mindfulness in interpersonal interactions, co-rumination, and friendship quality. *Mindfulness*, 9(4), 1206-1215.
- Pratscher, D. S., Wood, K. P., King, A. L., & Bettencourt, A. (2019). Interpersonal mindfulness: Scale development and initial construct validation. *Mindfulness*, 10(6), 1044-1061.
- Rasmussen, K. M., & Pidgeon, M. A. (2011). The direct and indirect benefits of dispositional mindfulness on self-esteem and social anxiety. *Anxiety, Stress, and Coping*, 24(2), 227-233.
- Reobuck, C. (2000). *Etkili iletişim* (A. C. Akkoyunlu, Çev.). Doğan Kitap.
- Rho, J. J. (1989). *Multiple factors contributing to marital satisfaction in Korean-American marriages and correlations with three dimensions of family* (Unpublished doctoral dissertation). Kansas State University.
- Robbins, P. S., Decenzo, A. D., & Coulter, M. (2013). *Yönetimin esasları* (A. Ögüt, Çev.). Nobel Yayın Dağıtım.
- Rogers, H., & Maytan, M. (2012). *Mindfulness for the next generation*. Oxford University Press.
- Rudnytsky, P. L. (1997). The personal origins of attachment theory. *The Psychoanalytic Study of the Child*, 52(1), 386-405. <https://doi.org/10.1080/00797308.1997.11822469>
- Sancaktar, N. (2016). *Yeni evlenen ve uzun süredir evli olan çiftlerin evlilikte problem çözme becerisi düzeylerinin öznel iyi oluş ve evlilik doyumu düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Beykent Üniversitesi.
- Santrock, W. J. (2012). *Yaşam boyu gelişim* (G. Yüksel, Çev. Ed.). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Sardoğan, M., & Karahan, F. (2005). Evli bireylere yönelik bir insan ilişkileri beceri eğitimi programının evli bireylerin evlilik uyum düzeylerine etkisi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 38(2), 89-102.
- Sarı, T. (2012). *Evli bireylerin ebeveyn algıları, otomatik düşünceleri ve bağlanma stillerinin evlilik doyumu ile ilişkisi* [Yayımlanmış yüksek lisans tezi]. Haliç Üniversitesi.
- Satir, V. (1988). *The new peoplemaking*. Science and Behavior Books.
- Saymaz, İ. (2003). *Üniversite öğrencilerinin kişilerarası ilişkileri ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Üniversitesi.
- Selanik-Ay, T., & Erbasan, Ö. (2016). Views of classroom teachers about use out of school learning environments. *Journal of Education and Future*, 10(1), 35-50.
- Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2012). *Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change*. Guilford Press.

- Shaver, P. R., Collins, N., & Clark, C. L. (1996). Attachment styles and internal working models of self and relationship partner. In G. O. Fletcher & J. Fitness (Eds.), *Knowledge structures in close relationships*. Lawrence Erlbaum.
- Siegel, D. R. (2010). *The mindfulness solution: Everyday practices for everyday problems*. The Guilford Press.
- Siegel, D. R., Germer, C. K., & Olendzki, A. (2009). Mindfulness: What is it? Where did it come from? In F. Didonna (Ed.), *Clinical handbook of mindfulness* (pp. 17-35). Springer.
- Siegel, P. J. (2014). The mindful couple. *Clinical Social Work Journal*, 42(3), 282-287.
- Smith, C., & Perou, R. (2002). *Licensed parent education*. In *Handbook of Parenting*. Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Snyder, D. K., & Norman, W. T. (1981). Development and validation of the dyadic adjustment scale. *Journal of Marriage and Family Therapy*, 43(1), 141-152.
- Solmuş, T. (2011). *Çift, evlilik ve aile terapisi*. Doruk Yayınları.
- Sorokowski, P., Marta, K., & Sorokowska, A. (2017). Marital satisfaction: Sex, age, marriage duration, religion, number of children, economic status, education, and collectivistic values. *Frontiers in Psychology*, 8, 1199.
- Soylu, Y., & Kabasakal, Z. (2016). Evli kadınların yaşam doyumunun evlilik doyumuna ve çalışma durumu ile ilişkilerinin incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5(4), 215-221.
- Spanier, G. B. (1976). Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and the Family*, 38(1), 15-28.
- Spanier, G. B. (1979). The measurement of marital quality. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 5(3).
- Sroufe, L. A., & Waters, E. (1977). Attachment as an organizational construct. *Child Development*, 48, 1184-1199.
- Stahl, B., & Goldstein, E. (2010). *Interpersonal mindfulness*. In *A mindfulness-based stress reduction workbook* (pp. 157-173). A New Harbinger Publications.
- Sümer, N. (2005). *Yetişkin bağlanma ölçeklerinin kategoriler ve boyutlar düzeyinde karşılaştırılması*. [Yüksek Lisans Tezi], Hacettepe Üniversitesi.
- Sümer, N., & Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örnekleminde psikometrik değerlendirilmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14, 71-106.
- Sümer, N., Ünal, S., Selçuk, E., Kaya, B., Polat, R., & Çekem, B. (2009). Bağlanma ve psikopatoloji: Bağlanma boyutlarının depresyon, panik bozukluk ve obsesif-kompulsif bozuklukla ilişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24(63), 38-45.

- Şenel, H. G. (2010). *Eş seçimi kararı evlilik okulu: Evlilikte kişilerarası ilişkiler ve iletişim becerileri*. Remzi Kitabevi.
- Şener, A., & Terzioğlu, R. G. (2002). *Ailede eşler arası uyuma etki eden faktörlerin araştırılması*. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı Yayını.
- Şişman, B. (2016). *İletişim becerileri ile yetişkinlerdeki bağlanma biçimlerinin psikopatoloji belirtileri arasındaki ilişki* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Beykent Üniversitesi.
- Tan, H. (1976). *Psikolojik danışma ve evlilik sorunları*. Tecrübi Psikoloji Çalışmaları.
- Tarhan, N. (2011). *Evlilik psikolojisi*. Timaş Yayınları.
- Tayfun, R. (2011). *Etkili iletişim ve beden dili*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Taymaz, H. (2011). *İlköğretim ve ortaöğretim müdürleri için okul yönetimi*. Pegem Akademi Yayıncılık.
- Temizkan, M. (2013). İletişim süreci ve iletişim becerileri. F. Temizyürek, İ. Erdem, & M. Temizkan (Ed.), *Konuşma eğitimi ve sözlü anlatım içinde*. Pegem Akademi.
- Terman, M. L., & Bottenwieser, P. (1935). Personality factors in marital compatibility. *Journal of Social Psychology*.
- Tezel, A. (2004). Aile içi iletişim. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1-6.
- Tezer, E. (1986). *Evli eşler arasındaki çatışma davranışları: Algılama ve doyum* [Yayınlanmamış doktora tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Tezer, E. (1994). Evlilik ve iş doyumunu ilişkisi: İkili çatışmalar ve bazı demografik değişkenlerin rolü. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(1), 1-12.
- Tezer, E. (1996). Evlilik ilişkisinden sağlanan doyum: Evlilik yaşamı ölçeği. *Ortadoğu Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Bölümü Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(7), 1-7.
- Thenmozhi, S. (2015). Relationship between marital satisfaction, self-efficacy, and work engagement among male employees in the ITES sector. *Annamalai International Journal of Business*, 69-73.
- Thibaut, J. W., & Kelley, H. H. (1959). *The social psychology of groups*. Wiley.
- Tutar, M. K., & Yılmaz, H. (2002). *Genel iletişim: Kavramlar ve modeller*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Tutarel-Kışlak, Ş. (1995). *Cinsiyet, evlilik uyumu, depresyon ile nedensel ve sorumluluk yüklemeleri arası ilişkiler üzerine bir çalışma*. [Yayınlanmamış doktora tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Tuzcu, A. (2017). *Evli bireylerde kişilik özelliklerinin evlilik uyumu ve evlilik doyumunu üzerine etkisi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Arel Üniversitesi.

- Uğurlu, C. T. (2013). Öğretmenlerin iletişim becerisi ve empatik eğilim davranışlarının çocuk sevme düzeyleri üzerine etkisi. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 3(2), 51-61.
- Uluyol, F. M. (2014). *Bağlanma örüntüleri, eşe yönelik kişilerarası şemalar ve evlilik sorunlarıyla başa çıkabilme düzeyleri arasındaki ilişkiler* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Üncü, S. (2007). *Duygusal zekâ ve evlilik doyumu ilişkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Ünal, Ö. & Akgün, S. (2022). Çatışma çözme stilleri evlilik uyumu ve evlilik doyumunun yordayıcıları olarak: Bir aktör-partner bağımlılık modeli. *Aile Çalışmaları Dergisi*, 28(3), 898-913.
- Ünüvar, P., & Tagay, Ö. (2015). Çalışan evli kadınların toplumsal cinsiyet rolleri, yaşam, iş doyumu ve evlilik uyumlarının incelenmesi. *Kadın/Woman 2000*, 16(2), 21-44.
- Verderber, R. F., & Verderber, K. S. (2013). *Interpersonal communication: A goals-based approach (7th ed.)*. Cengage Learning.
- Wachs, K., & Cordova, J. V. (2007). Mindful relating: Exploring mindfulness and emotion repertoires in intimate relationships. *Journal of Marital and Family Therapy*, 33(4), 464-481.
- Whisman, M. A., Uebelacker, L. A., Brown, L. M., & Weinstock, L. M. (2004). Psychopathology and marital satisfaction: The importance of evaluating both partners. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72(5), 830-838.
- Winemiller, D. R., & Mitchell, M. E. (1992). Development of a coding system for marital solving efficacy. *Behavior Research and Therapy*, 32(1), 159-164.
- Woods, H., & Proeve, M. (2014). Relationships of mindfulness, self-compassion, and meditation experience with shame-proneness. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 28(1), 20-33.
- Yenel, V. N. (2023). *Evli bireylerin iletişim becerilerinin evlilik yaşam doyumu ve aile yılmazlığına etkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Yıldız, A. (2001). Eşler arasındaki uyum: Kuramsal yaklaşımlar ve görgül çalışmalar. *Aile ve Toplum Eğitim Kültür ve Araştırma Dergisi*, 1(4), 12-20.
- Yonar, S. (2019). *Beliren yetişkinlerde bağlanma ve romantik yalnızlık arasındaki ilişkide flört kaygısının aracı rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Üniversitesi.
- Yüksel, H. (2013). Etkili iletişim. U. Demiray (Ed.), *Konuşma ve dinleme (6. Baskı)*, (ss. 134-184). Pegem Akademi Yayıncılık.
- Yüksel-Şahin, F. (2010). *İletişim becerilerine genel bir bakış. A. Kaya (Ed.), Kişilerarası ilişkiler ve etkili iletişim içinde* (ss. 1-29). Pegem Akademi Yayıncılık.

EKLER

EK-1: Etik Kurul İzni



NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU
BAŞKANLIĞI
ETİK KURUL KARARI

Etik Kurul Toplantı Tarihi/Sayısı ve Karar No	Tarih :13/12/2024 Toplantı Sayısı:23 Karar No :2024/914
Araştırmanın Eski Başlığı	Evlilikte Bilinçli Farkındalık, Bağlanma, İletişim Becerisi ve Evlilik Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.
Araştırmanın Yeni Başlığı	Evli Çiftlerde Bağlanma Stillerinin Evlilik Doyumuna Etkisinde Evlilikte Bilinçli Farkındalık ve İletişim Becerilerinin Aracı Rolü.
Sorumlu Araştırmacı	Doç. Dr. Tolga SEKİ
Yardımcı Araştırmacı	Lisansüstü Öğrenci Gülhan TÜRKALP
Etik Kurul Kararı	22292 sayılı başvuru Etik Kurul tarafından değerlendirilmiş olup, araştırma başlığı değişikliğinin bilimsel araştırma etiği açısından “Uygun” olduğuna karar verilmiştir.

ASLI GİBİDİR
13/12/2024

Etik Kurul Başkanı