



T.C.

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

EVLİ BİREYLERİN KİŞİLİK ÖZELLİKLERİNE GÖRE BİLİNÇLİ
FARKINDALIK DÜZEYLERİNİN VE EVLİLİK DOYUMLARININ
İNCELENMESİ

Hazırlayan

Burçin DENİZ

Danışman

Doç. Dr. Gül ERYILMAZ

İstanbul – 2017

T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**EVLİ BİREYLERİN KİŞİLİK ÖZELLİKLERİNE GÖRE BİLİNÇLİ
FARKINDALIK DÜZEYLERİNİN VE EVLİLİK DOYUMLARININ
İNCELENMESİ**

Burçin DENİZ
(154102029)

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN: Doç. Dr. Gül ERYILMAZ

İstanbul - 2017



T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZ SINAV TUTANAĞI

GENEL BİLGİLER

Öğrenci No	: 154102029
Öğrenci Adı Soyadı	: Burçin Deniz
Anabilim Dalı	: Klinik Psikoloji
Tez Danışmanı	: Doç. Dr. Gül Eryılmaz
Tezin Başlığı	: Evli Bireylerin Kişilik Özelliklerine Göre Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin ve Evlilik Doyumlarının İncelenmesi

TEZ SAVUNMA SINAVI TUTANAĞI

Toplantı Tarihi	: 19.01.2018	Saati	: 10:30
-----------------	--------------	-------	---------

Öğrenci Savunmaya : GELDI

Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca tez bilimsel olarak incelenmiş, adayın tez çalışmasını sunmasının ardından, adaya tez çalışması ile ilgili sorular yöneltilmiştir. Yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,

OY BİRLİĞİ OY ÇOKLUGU

- Yapılan savunma sınavında adayın başarılı bulunması sonucunda tez **KABUL** edilmiştir.
- Yapılan savunma sınavı sonucunda tezin **DÜZELTİLMESİ** için ay **EK SÜRE** verilmesinin Enstitü Müdürlüğüne önerilmesi kararı alınmıştır. (en fazla 3 ay)
- Yapılan savunma sınavının sonucunda tezin **REDEDEDİLMESİ** kararı alınmıştır.

Savunmada Tezin Başlığı : Değişmedi. Değişti.

Tezin Yeni Başlığı :

Öğrenci Savunmaya : GELMEDI

Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca yukarıda belirtilen tarih ve saatte Tez Savunma Jürisi toplanmış ancak ilgili öğrenci savunma sınavına gelmemiştir. Adayın tez çalışmasını Jüri önünde sunmadığı için yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,

OY BİRLİĞİ ile **REDEDEDİLMİŞTİR.**

ile almıştır.

Tez Sınavı Jürisi	Unvanı, Adı Soyadı	İmza
Danışman Üye	Doç. Dr. Gül Eryılmaz	
Üye	Yrd. Doç. Dr. Işıl Göğceğöz Gül	
Üye	Yrd. Doç. Dr. Tuğba Arzu Özal İldeniz	

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum ‘‘ Evli Bireylerin Kişilik Özelliklerine Göre Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin ve Evlilik Doyumlarının İncelenmesi ‘’ adlı çalışmanın, tarafımdan, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

Tarih

...../...../.....

Adı SOYADI

İmza:

ÖNSÖZ

“Evli Bireylerin Kişilik Özelliklerinin Bilinçli Farkındalık Düzeyleri ve Evlilik Doyumu ile İlişkisinin İncelenmesi” isimli araştırma Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı kapsamında tez olarak hazırlanmıştır.

Bu araştırma birçok kişinin desteği ve katkısı ile gerçekleşmiştir. Öncelikle araştırmaya gönüllü olarak katılan arkadaşlarım ve katılımcı bulmam konusunda bana yardımcı olan dostlarıma teşekkür ederim.

Çalışmama katılmayı kabul edip, bilime desteklerini esirgemeyen tüm katılımcılara ayrıyeten şükranlarımı sunarım.

Tez çalışmam boyunca değerli görüşlerine ve geribildirimlerine başvurduğum; birikimiyle, hem akademik gelişimimde hem de tez çalışmamın sonuçlanmasında emeği olan Doç. Dr. Gül ERYILMAZ’a teşekkür ederim.

Hayatımdaki mutlu, zorlu, inişli, çıkışlı dönemlerde, kısacası her zaman yanımda hissettiğim başta annem ve babam olmak üzere aileme çok teşekkür ediyorum.

DENİZ, Burçin, Yüksek Lisans, İstanbul, 2017

EVLİ BİREYLERİN KİŞİLİK ÖZELLİKLERİNE GÖRE BİLİNÇLİ FARKINDALIK DÜZEYLERİNİN VE EVLİLİK DOYUMLARININ İNCELENMESİ

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, evli bireylerin kişilik özelliklerinin, bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri ve evlilik doyum düzeyleri üzerindeki etkisini incelemektir. Araştırmaya katılan evli bireylerin demografik özelliklerini ve evlilik yaşamlarına ait bilgileri elde etmek amacıyla “Demografik Bilgi Formu”, algıladıkları evlilik doyumunu ölçmek amacıyla “Evlilik Yaşam Ölçeği”, kişilik özelliklerini belirlemek amacıyla “Eysenck Kişilik Ölçeği-Kısaltılmış Formu” ve bilinçli farkındalık düzeylerini ölçmek amacıyla “Bilinçli Farkındalık Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırmaya 164 evli birey katılmıştır. Çalışmaya katılan bireylerin gönüllü olmaları esas alınmış olup; en az 1 yıldır evli olma ve eşiyile yaşıyor olma şartları aranmıştır.

Verilerin toplanması aşamasından sonra, elde edilen verilerle ilgili istatistiksel analizler yapılmıştır. Örneklem grubunun demografik değişkenlerini açıklamak amacıyla yüzde ve frekans değerlerine bakılmıştır. Evli bireylerin kişilik özellikleri ile evlilik doyumları ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkiyi bulmak amacıyla Pearson Korelasyonu ve Regresyon analizleri uygulanmıştır. Evlilik doyumunu, kişilik özellikleri, bilinçli farkındalık düzeyleri ve demografik değişkenler arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla da bağımsız iki örneklem t testi ve ANOVA yapılmıştır.

Yapılan araştırma sonucunda, evli bireylerin evlilik doyumları ile dışa dönüklük kişilik özelliği alt boyutu arasındaki ilişki pozitif ve anlamlı olarak bulunmuştur. Evlilikten alınan doyum düzeyi ile nörotisizm arasındaki ilişki negatif ve anlamlı olarak tespit edilmiştir. Kişilik özellikleri ve bilinçli farkındalık düzeyleri incelendiğinde; evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile nörotisizm kişilik özelliği arasındaki ilişki negatif ve anlamlı olarak tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Kişilik Özellikleri, Evlilik Doyumu, Bilinçli Farkındalık, Evli Bireyler.

DENİZ, Burçin, Master, İstanbul, 2017

**The Study Of Mindfulness Levels And Marriage Satisfaction Levels
According To Personality Traits Of Married Individuals**

ABSTRACT

The aim of this research is to determine the effects of personality traits of married individuals on mindfulness levels of individuals and marital satisfaction levels. In order to obtain the sociodemographic characteristics and marital life information, the perception of the marital satisfaction, personality traits and mindfulness levels of married individuals participated in the research, Demographic Information Form, Marriage Life Scale, The Eysenck Personality Questionnaire Revised/Abbreviated Form, Mindful Attention Awareness Scale were utilized respectively. 164 married individuals participated in the survey. The participation of individuals is mainly based on volunteerism and being married for a least 1 year and living with partner.

After the collection of the data, statistical analyzes were performed on the obtained data. Percentage and frequency values are looked at to explain the demographic variables of the sample group. Pearson Correlation and Regression analyzes were applied to find the relationship between personality traits of married individuals with marriage satisfaction and mindfulness levels. Independent samples t test and ANOVA were done to determine the relationship between marital satisfaction, personality traits, conscious awareness levels and demographic variables.

As a result of the research, it was found that there is a positive and significant relationship between the marital satisfaction of married individuals and the extroversion personality sub-dimension; there is a negative and significant relationship between marital satisfaction and neuroticism personality sub-dimension. When personality traits and mindfulness levels of married individuals are examined; there was a negative and significant relationship between mindfulness levels of married individuals and the neuroticism personality sub-dimension.

Key Words: Personality Traits, Marriage Satisfaction, Mindfulness, Married Individuals

KISALTMALAR ve SİMGELER

%	Yüzde
\bar{X}	Ortalama
A>B	A grubuna ait puanlar, B grubunun puanlarından yüksektir.
ANOVA	Tek Yönlü Varyans Analizi
B	Regresyon katsayısı
BİFÖ	Bilinçli Farkındalık Ölçeği
EKA-GGK	Eysenck Kişilik Anketi -Gözden Geçirilmiş Kısaltılmış Formu
EYÖ	Evlilik Yaşam Ölçeği
F	ANOVA test puanı
n	Örneklem/gruptaki örneklem sayısı
r	Korelasyon katsayısı
SH_B	Regresyon katsayısının standart hatası
SS	Standart sapma
t	t testi puanı
β	Standardize edilmiş regresyon katsayısı

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı.....	34
Tablo 2. Ölçeklere Ait Betimsel İstatistikler.....	35
Tablo 3. Kişilik Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına Ait t Testi Sonuçları	36
Tablo 4. Bilinçli Farkındalık Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına Ait t Testi Sonuçları	36
Tablo 5. Evlilik Yaşam Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına Ait t Testi Sonuçları	36
Tablo 6. Kişilik Ölçeği Puanlarının Yaş Gruplarına Göre Karşılaştırılmasına Ait ANOVA Testi Sonuçları.....	37
Tablo 7. Bilinçli Farkındalık Ölçeği Puanlarının Yaş Gruplarına Göre Karşılaştırılmasına Ait ANOVA Testi Sonuçları	37
Tablo 8. Evlilik Yaşam Ölçeği Puanlarının Yaş Gruplarına Göre Karşılaştırılmasına Ait ANOVA Testi Sonuçları.....	38
Tablo 9. Kişilik Ölçeği Puanlarının Öğrenim Düzeyine Göre Karşılaştırılmasına Ait ANOVA Testi Sonuçları.....	38
Tablo 10. Bilinçli Farkındalık Ölçeği Puanlarının Öğrenim Düzeyine Göre Karşılaştırılmasına Ait ANOVA Testi Sonuçları	39
Tablo 11. Evlilik Yaşam Ölçeği Puanlarının Öğrenim Düzeyine Göre Karşılaştırılmasına Ait ANOVA Testi Sonuçları	39
Tablo 12. Kişilik Ölçeği Puanlarının Evlenme Biçimine Göre Karşılaştırılmasına Ait t Testi Sonuçları	40
Tablo 13. Bilinçli Farkındalık Ölçeği Puanlarının Evlenme Biçimine Göre Karşılaştırılmasına Ait t Testi Sonuçları.....	40
Tablo 14. Evlilik Yaşam Ölçeği Puanlarının Evlenme Biçimine Göre Karşılaştırılmasına Ait t Testi Sonuçları	40
Tablo 15. Kişilik Ölçeği Puanlarının Evlilik Süresine Göre Karşılaştırılmasına Ait ANOVA Testi Sonuçları.....	41
Tablo 16. Bilinçli Farkındalık Ölçeği Puanlarının Evlilik Süresine Göre Karşılaştırılmasına Ait ANOVA Testi Sonuçları	41
Tablo 17. Evlilik Yaşam Ölçeği Puanlarının Evlilik Süresine Göre Karşılaştırılmasına Ait ANOVA Testi Sonuçları.....	42

Tablo 18. Kişilik Ölçeği Puanlarının Çocuk Sayısına Göre Karşılaştırılmasına Ait ANOVA Testi Sonuçları.....	42
Tablo 19. Bilinçli Farkındalık Ölçeği Puanlarının Çocuk Sayısına Göre Karşılaştırılmasına Ait ANOVA Testi Sonuçları	43
Tablo 20. Evlilik Yaşam Ölçeği Puanlarının Çocuk Sayısına Göre Karşılaştırılmasına Ait ANOVA Testi Sonuçları.....	43
Tablo 21. Kişilik Özellikleri ile Bilinçli Farkındalık ve Evlilik Yaşam Ölçeği Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları	44
Tablo 22. Kişilik Özelliklerinin Bilinçli Farkındalık Üzerindeki Etkisine Ait Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları	45
Tablo 23. Kişilik Özelliklerinin Evlilik Yaşam Üzerindeki Etkisine Ait Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları	46

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 2.1. Eysenck'in Hiyerarşik Kişilik Modeli	13
---	----



İÇİNDEKİLER

	Sayfa No
Tez Kabul Formu.....	i
Yemin Metni.....	ii
Önsöz	iii
Özet	iv
Abstract	v
Kısaltmalar ve Simgeler Sayfası.....	vi
Tablolar Listesi	vii
Şekiller Listesi	ix
İçindekiler	x
BİRİNCİ BÖLÜM – GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Amacı	2
1.2. Araştırma Soruları	2
1.3. Araştırmanın Önemi	3
1.4. Araştırmanın Sayıtları	3
1.5. Tanımlar	4
İKİNCİ BÖLÜM – KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	5
2.1. Kişilik	5
2.1.1. Kişilik ve Kültür	5
2.1.2. Kişiliğin İncelenmesinde Başlıca Yaklaşımlar	6
2.1.2.1. Psikanalitik Yaklaşım	6
2.1.2.2. Yeni Freud’cu Kuram	7
2.1.2.3. Ayrıcı Özellik Yaklaşımı	9
2.1.2.4. İnsancıl Yaklaşım	10
2.1.2.5. Davranışsal/Sosyal Öğrenme Yaklaşımı	10
2.1.2.6. Bilişsel Yaklaşım	11
2.1.3. Biyolojik Kuramın Tarihsel Gelişimi	12
2.1.4. Hans Eysenck’in Kişilik Kuramı	12
2.1.4.1. Dışa Dönüklük – İçe Dönüklük	13

2.1.4.2. Nevrotiklik	14
2.1.4.3. Psikotiklik	14
2.1.5. Mizaç ve Kişilik.....	14
2.1.6. Evrimsel Kişilik Psikolojisi	15
2.2. Evlilik ve Aile Kavramı	15
2.2.1. Evliliğin Bireysel ve Sosyal İşlevi	16
2.2.2. Niçin Evleniyorlar?	17
2.2.3. Evlilikte İlk Akla Gelen Şey	17
2.2.4. Evlilik Doyumu Kavramı ve Tanımları	17
2.2.5. Evlilik Doyumu Etkileyen Unsurlar	18
2.2.6. Kişilik Özellikleri ve Evlilik Doyumu İlişkisi	21
2.3. Bilinçli Farkındalık (Mindfullnes) Kavramı	22
2.3.1. Bilinçli Farkındalığın (Mindfullnes) Tarihsel Kökenleri	24
2.3.2. Bilinçli Farkındalık (Mindfullnes) ve Meditasyon	25
2.3.3. Bilinçli Farkındalık (Mindfullnes) ve Diğer Kuramlarla İlişkisi	26
2.3.3.1. Bilinçli Farkındalık ve Bilişsel Davranışçı Kuram.....	26
2.3.3.2. Bilinçli Farkındalık ve Psikodinamik Kuram	26
2.3.3.3. Bilinçli Farkındalık ve Varoluşçu Kuram	26
2.3.3.4. Bilinçli Farkındalık ve Hümanistik Kuram	27
2.3.3.5. Bilinçli Farkındalık ve Gestalt Kuramı	27
2.3.3.6. Günümüzde Bilinçli Farkındalığa Yönelik Uygulamalar	27
2.3.4. Bilinçli Farkındalık İle İlgili Araştırmalar	29

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM – YÖNTEM31

3.1. Araştırma Modeli	31
3.2. Araştırma Grubu	31
3.3. Veri Toplama Araçları	31
3.3.1. Demografik Bilgi Formu	32
3.3.2. Eysenck Kişilik Ölçeği – Kısaltılmış Formu	32
3.3.3. Bilinçli Farkındalık Ölçeği	32
3.3.4. Evlilik Yaşam Ölçeği	33
3.4. Veri Çözümleme Yöntemleri.....	33

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM – BULGULAR34

BEŞİNCİ BÖLÜM – SONUÇ.....47

5.1. Tartışma.....47

5.2. Araştırmanın Sınırlılıkları.....52

5.3. Öneriler.....53

Kaynakça.....55

Ekler62

Özgeçmiş.....70



BÖLÜM I

GİRİŞ

Aile karışit cinsten iki yetişkinin yasal ve törel bağlarla kurduğu biyolojik, psikolojik ve sosyolojik yönleri olan bir kurumdur. Aile, toplumun en küçük birimidir. Aile yapısı sayesinde bireylerin seks, üremek, korunmak, barınmak, sevmek, sevilme, ait olmak, güvenmek, kendini gerçekleştirme gibi biyolojik, psikolojik ve sosyolojik ihtiyaçları karşılanır (Özgüven, 2014).

Evlilik, kadın ve erkeklerin birbirleri üzerinde karşılıklı haklar iddia edebildikleri bir anlaşma sonucu oluşan birlikteliktir. Evlilikte yaşanan sorunların doğurduğu sonuç ailenin sağlıksızlaşması hatta evliliklerin bitmesi olabileceği gibi aynı zamanda aile üyelerinin etkilenmesi ve hastalanması da olabilir (Berksun ve Sayar, 2013). İki farklı bireyin bu kapsamlı birlikteliği sağlıklı biçimde sürdürebilmesi için, evliliklerde doyuma ve anlayışa ihtiyaç vardır. Evlilik doyumu, evliliğin kalitesinin önemli bir göstergesidir. Doym sağlanan bir evlilikte problemler daha çabuk çözüm bulur, kişilerin birbirini algılayışı olumlu hale gelir (Akçeken, 2014).

Erden ve İmamoğlu'na (2009) göre, evlilikte eşlerin kişilik özellikleri ilişkiyi başlatma, devam ettirme ve sonlandırma becerilerini, yaşadığı ilişkiye dair yüklemelerini ve ilişkisinin niteliğini etkileyen temel değişken olarak rol oynamaktadır (Aydoğdu, 2010). Bu açıdan bakıldığında ilk olarak bu çalışmada, evli bireylerin kişilik özellikleri ve evlilikten algıladıkları doym düzeyleri incelenecektir ve literatüre katkı sağlayacağı düşünölmektedir.

Bilinçli farkındalık kavramı ise, geçmiş olayların ve gelecek planlarının etkisi altında olmadan şu anı yaşayarak anlık deneyimleri onaylayıp kabullenme şeklinde ifade edilmektedir. Bireyin güncel zamana dikkatini odaklayarak anlık yaşantıları yargısızca kabul ettiği deneyimdir. Bu farkındalık deneyimi esnasında kişi o anki düşüncelerini, fiziksel duymalarını ve bulunduğu çevreyi benimseyerek kabullenir. Bilinçli farkındalık uygulamalarının bireyler için olumlu etkilerinin olduğu yapılan birçok akademik çalışma sonucunda desteklenmiştir (Demir, 2014). Bireyler doğumdan itibaren belli bir bilinçli

farkındalık düzeyine sahiptirler. Bu açıdan bakıldığında ikinci olarak ise bu çalışmada, evli bireylerin kişilik özellikleri ve bilinçli farkındalık düzeyleri incelenecektir.

Bu bilgiler ışığında, evli bireylerin kişilik yapılarının kişilerin bilinçli farkındalık düzeyleri ve evlilikten algıladıkları doyum düzeyleriyle ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Bu çalışmanın temelinde bu ilişkinin açıklanması vardır.

1.1. ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu araştırmanın temel amacı; evli bireylerin kişilik özelliklerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ve evlilik doyumunu düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesidir.

Bir diğer araştırma amacı; evli bireylerin kişilik özelliklerinin, bilinçli farkındalık düzeylerinin ve evlilik doyumunu düzeylerinin; cinsiyet, yaş, öğrenim düzeyi, evlenme şekli, evlilik süresi ve çocuk sayısına göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemektir.

1.2. ARAŞTIRMA SORULARI

1) Evli bireylerin cinsiyet, yaş, öğrenim düzeyi, evlenme biçimi, evlilik süresi, çocuk sayısı değişkenlerine göre kişilik özellikleri anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

2) Evli bireylerin cinsiyet, yaş, öğrenim düzeyi, evlenme biçimi, evlilik süresi, çocuk sayısı değişkenlerine göre bilinçli farkındalık düzeyleri anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

3) Evli bireylerin cinsiyet, yaş, öğrenim düzeyi, evlenme biçimi, evlilik süresi, çocuk sayısı değişkenlerine göre evlilik doyumunu düzeyleri anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

4) Evli bireylerin kişilik özellikleri ve evlilik doyum düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

5) Evli bireylerin kişilik özellikleri ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

6) Evli bireylerin kişilik özellikleri, bilinçli farkındalık düzeylerinin önemli bir yordayıcısı mıdır?

7) Evli bireylerin kişilik özellikleri, evlilik doyumu düzeylerinin önemli bir yordayıcısı mıdır?

1.3. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Evlilikle gerçekleşen aile kavramı Türk toplumunun temel taşlarından biridir. Günümüzde evliliklerin kolayca bitirilmesi ile boşanma oranları hızla artmaktadır. Boşanmaların ve evlilikten alınan doyumsuzluğun artışı bu araştırmanın yapılmasının nedenlerinden biridir. Canel'e (2007) göre, boşanmaların giderek artmasıyla evlilik yapısının, eşlerin birbirleriyle ilişkilerinin içeriğinin anlaşılması daha önemli olmaktadır. Son zamanlarda dünyada aile danışmanlığı ile evliliğe verilen önem artmaktadır. Aile, çift ile çalışan psikologların, çeşitli yaklaşımlar, kuramlar ışığında konulara eğildikleri görülmektedir.

Türkiye'de ve yurtdışında yapılan araştırmalar incelendiğinde, evlilik doyumu ve kişilik özellikleriyle ilgili araştırmalara sık rastlanmakla birlikte eşlerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır. Buna ek olarak literatürde bilinçli farkındalıkla ilgili Türkçe çalışmaların kısıtlılığı göze çarpmaktadır. Bu çalışmayla alana bilinçli farkındalık kavramı hakkında katkı sağlanacağı da düşünülmektedir.

Değişkenlerle ayrı ayrı pek çok araştırma yapılmasına rağmen, bu çalışmada ele alınan değişkenleri kapsayan bir araştırmaya rastlanmamıştır.

1.4. ARAŞTIRMANIN SAYILTILARI

Araştırmaya katılan 164 evli bireyin Demografik Bilgi Formu, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Eysenck Kişilik Anketi-Gözden Geçirilmiş Kısa Formu ve Evlilik Yaşamı Ölçeğini objektif, içten, gerçek durumu yansıtacak şekilde doldurduğu varsayılmaktadır.

Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Eysenck Kişilik Anketi-Gözden Geçirilmiş Kısa Formu ve Evlilik Yaşamı Ölçeği araştırma kapsamında ölçmeyi amaçlanan değişkenleri test edecek niteliktedir.

Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Eysenck Kişilik Anketi-Gözden Geçirilmiş Kısa Formu ve Evlilik Yaşamı Ölçeği güvenilirlik ve geçerliliği uzman kişilerce yapılmış güvenilir ve geçerli ölçeklerdir.

Araştırmaya katılan bireylerin evreni kapsayacak niteliklerde oldukları varsayılmıştır.

1.5. TANIMLAR

Evlilik Doyumu: Kişinin çift ilişkisine dayalı olarak duyduğu tatmin ve mutluluk duygusunun derecesidir (Nicholas, 2005).

Kişilik: Kişilerden kaynaklı tutarlılık gösteren davranış kalıpları, kişilik içi süreçleri ifade eder (Burger, 2016).

Bilinçli Farkındalık: “Derin farkındalık hali” olarak ifade edilmektedir (Brown&Ryan, 2003).

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde kişilik özellikleri, evlilik doyumu ve bilinçli farkındalıkla ilgili genel açıklamalar ve bu konular hakkında yapılan önceki çalışmalardan bahsedilecektir.

2.1. KİŞİLİK

Kişilik bireylerin kendisinden kaynaklanan tutarlı davranış kalıpları ve kişilik içi süreçler olarak tanımlanabilir. Tutarlı davranış kalıplarını her zaman ve her durum içinde gözlemleyebiliriz. Şimdi dışa dönük olan birisinin gelecekte de dışa dönük olması öngörülür. İşte hırslı bir insanın, yüksek ihtimal sporda da hırslı olmasını bekleriz. Tabii ki de dışa dönük birisinin bütün koşullarda cıvıl cıvıl olmasını bekleyemeyiz. Ayrıca insanların zaman içinde değişebileceğini de göz ardı edemeyiz. Fakat kişilik, yalnızca içinde bulunulan duruma verilen tepkiden ibaret değildir. Yani insanların davranışlarında bir tutarlılık beklememiz normaldir. Kişilik içi süreçler ise, nasıl davranacağımızı ve hissedeceğimizi etkileyen ve içimizde gelişen bütün duygusal, güdüsel ve bilişsel süreçleri kapsar. Diğer bir önemli nokta ise, dış etkenlerdir. Anne babaların çocuklarını yetiştirme tarzı çocuğun ileride nasıl bir yetişkin olacağını etkiler. Ayrıca yaşadığımız duygular, çoğu zaman karşılaştığımız olaylara gösterdiğimiz tepkilerden oluşur. Burada kastedilen, davranışın yalnızca durum tarafından belirlenmediğidir. Bir korku filmi izlerken hissettiğimiz korku filmin sonucudur fakat o korkuyu ifade etme ve başa çıkma yöntemlerimiz içimizden kaynaklanır (Burger, 2016).

2.1.1. Kişilik ve Kültür

Psikologlar kişilik ve kültürün bağlantılı olduğunu düşünmektedirler. Bunu da bireyci ve kolektif kültür olarak ayırmaktadırlar. Bireyci kültürler, kuzey Avrupa ülkeleri ile ABD’de görülür. Bu kültürde yetişenler kişisel gereksinimlere ve başarıya önem verirler. Kendilerini bağımsız, eşsiz olarak tanımlarlar. Kolektif kültürde yetişenler ise bir aileye, kabileye ve ulusa yani bir gruba ait olmak isterler ve rekabetten çok işbirliğine

önem verirler, bireysel başarıdan çok grup başarısını önemserler. Pek çok Asya, Orta ve Güney Amerika ülkeleri kolektif kültür tanımına uyar (Burger, 2016).

2.1.2. Kişiliğin İncelenmesinde Başlıca Yaklaşımlar

Tutarlı davranış kalıplarının ve kişilik içi süreçlerin kaynakları nelerdir? Araştırmacılar tarafından sorulan temel soru budur. Kişilik psikologları buna farklı yanıtlar vermiş. Sonuç olarak ortaya kişiliği anlamlandırmaya çalışan altı genel yaklaşım çıkmıştır (Burger, 2016).

2.1.2.1. Psikanalitik Yaklaşım

Sigmund Freud ilk kişilik kuramcısıdır. Histerik hastalarda hipnoz uygularken, bilinçaltının farkına varmıştır. Kişilik yapısını bilinç, bilinç öncesi, bilinçaltı diye bölmüştür. Bilinç kavramı, farkında olunan düşüncelerimizdir. Bir düşünceye “aklımda” diyorken, aklımızın bilinçli kısmını kastederiz. Aklımızda tuttuğumuz düşüncelerin çok az bölümü bilinçtedir. Sayısız düşüncenizi isterseniz bilinçli bölüme çağırabilirsiniz. Örneğin, üçüncü sınıftaki öğretmeniniz kimdi? gibi ulaşılabilir geniş bilgi birikimi, bilinç öncesini oluşturur. Düşüncelerimizin büyük bir bölümü, psikanalitik kurama göre en önemli kısmı bilinçaltında bulunur ve buraya her istediğimizde ulaşamayız. Ancak, günlük davranışlarımız çoğunun altında bilinçaltı yatar (Burger, 2016).

Daha sonraları Freud bu kuramın sınırlı olduğunu fark etti ve kişiliği id, ego, süpereo olmak üzere üçe ayırdı. Freud, doğduğumuzda tek bir kişilik yapısının, alt-benliğin(id) var olduğunu söylemiştir. Alt- benlik, bizim bencil kısmımız, sadece kişisel isteklerimizi doyurmaya çalışır ve haz ilkesine göre hareket eder. Sağlıklı birinin alt benliği, diğeri tarafından denetimde tutulur. Benlik(ego), idin dürtülerini tatmin eder. Fakat içinde bulunduğu durumun da gerçeklerini dikkate alır. Egonun görevi, bu dürtüselliği bilinçaltında tutmaktır. Süpereo toplumsal, ailevi yargıları ve standartları temsil eder. Üst benliğimiz, nasıl davranmamız gerektiği konusunda kısıtlamalar getirir (Burger, 2016).

Freud’un psikolojiye sağladığı bir diğeri konu ise kişilik gelişimi kuramıdır. Kişiliklerimizin yaşamın ilk beş ya da altı yılındaki deneyimlerimizle oluştuğunu

savunur. Freud'a göre bir çocuk oral, anal, fallik dönemden geçer. Bu süreçte sarsıcı bir olay yaşanır, psişik enerji saplanır. Kişilik de saplantılı gelişim dönem özelliklerini yansıtır. Oral dönem, bütün çocukların geçtiği birinci dönemdir. İlk 18 ayı içeren süreçtir. Ağız, dudak, dil cinsel olarak duyarlıdır. Altı aylık bir bebeği izlediğinizde her gördüğü şeyi ağzına sokmaya çalıştığını görürsünüz. Bu süreçte, memeden kesmeyle alakalı yaşanabilecek problemler, psişik enerjinin saplanmasına neden olur. Bu durum oral kişilik özelliklerinin gelişmesiyle sonuçlanır. Oral kişilik yapısına sahip bireyler, çevresindekilere bağımlı olur; öte yanlar dişler çıktıktan sonra yaşanan saplanma ise yetişkinlerde aşırı saldırganlığa neden olabilir. Oral dönemde saplanan bireyler, çoğunlukla ağız yoluyla tatmin olmayı isterler. Ellerini sürekli ağzına götüren ve çok sigara içen bireylere oral kişilik teşhisi konulabilir. 18 ay dolduğunda, çocuklar anal döneme geçerler. Yanlış bir tuvalet eğitimi sonucunda saplanma olabilir. Bu durum anal kişilik özelliklerinin gelişmesiyle sonuçlanabilir. Bu bireyler çok fazla düzenli, inatçı, cömert olarak karşımıza çıkabilirler. Çocuk 3-6 yaşlarındayken en önemli psikoseksüel dönem olan fallik dönemi (erkeklik organı) yaşar. Çocuk karşı cinsteki ebeveyne cinsel istek duyar. Çocuklar bu durumu nasıl çözer? Freud'un bu duruma açıklaması: Çocuklar karşı cinse duydukları isteği bastırmak zorunda kalır. Çünkü diğer ebeveyn orada olduğu sürece asla bu isteklerinin olmayacağını anlarlar. Sonrasında karşıt tepki geliştirerek, kendi cinsindeki ebeveyniyle kendini özdeşleştirir (Burger, 2016).

2.1.2.2. Yeni Freud'cu Kuram

Freud ile çalışmış pek çok psikolog, Viyana grubundan ayrıldıktan sonra kendi kişilik kuramlarını geliştirmiş ve psikoloji okullarını kurmuştur. Genel olarak bu psikologlara yeni-Freud'cu denir. Çünkü kendi kuramlarını oluştururken Freud'cu kavramları ve varsayımları kullanmışlardır. Freud'un kuramına yaptıkları eleştiriler; kişiliğin yaşamın birkaç yılından sonra gelişmediğini iddia etmesi, toplumsaldan çok içgüdüsel etkiler üzerinde durması ve insan doğasını karamsar bir şekilde tanımlamasıdır (Burger, 2016).

Alfred Adler, hepimizin hayata bir aşağılık duygusuyla başladığımızı söyler. Güçsüz ve çaresiz bir çocuğun hayata tutunabilmek için daha güçlü yetişkinlere bağımlı olması buna bir örnektir. Adler, çocukluktan itibaren çaresizlik duygusuyla başa çıkmak

zorunda kaldığımızı ileri sürer ve bunu üstünlük çabası olarak adlandırır. Freud güdülenmeyi cinsellik ve saldırganlıkla açıklarken, Adler üstünlük çabasıyla açıklar. Adler'e göre yaptığımız çoğu şey engeller üzerinde bir üstünlük kurmak ve böylece aşağılık duygumuzdan kurtulmak üzere tasarlanmıştır. Adler'e göre yüksek not almak, iktidar sahibi olmak, sporda başarılı olmak için çok çalışırız çünkü bunları başarmak bizi aşağılık duygularımızdan bir adım ileriye götürür. Adler kuramında, kişilik gelişiminde anne baba etkisinden de bahsetmiştir ve ailelerin çocuklarını şımartması ve çocuklarını ihmal etmesinin gelecekte kişilik sorunlarına neden olacağını söylemiştir (Burger, 2016).

Carl Jung, göre, fiziksel özelliklerimizi kalıtım yoluyla atalarımızdan alıyorsak, bilinçaltı psişik özellikleri de alırız. Bilinçaltımız ilksel imgelerden oluşur. Bu imgeler sayesinde belirli tepkiler veririz. Ortak bilincimizde anne imgesi olduğundan dolayı, yeni doğan bebekler hemen anneleriyle etkileşime geçerler. Atalarımızdan kalan bilinçaltı imgelerinden dolayı, Tanrı'ya ve karanlığa da tepki veririz. Jung bu imgelere ankretipler adını vermiştir. Ankretiplerin en önemlileri anima, animuz ve gölgedir. Anima, erkeğin dışı yönüdür; animuz ise dışının erkeksi yönüdür. Bu anketiplerin temel işlevi, eş seçimi ve bir ilişki yürütme süreçlerine rehberlik etmektir. Jung, gölge kavramının kişiliğimizin karanlık yönünü temsil ettiğini söyler. Jung'a göre, gölge insanların kötülüğe eğilimli yönüdür (Burger, 2016).

Erik Erikson, göre benlik, kişiliğin oldukça güçlü ve bağımsız bir bölümüydü. Benliğin en önemli işlevlerinden biri, bir kimlik duygusunu geliştirmesi ve korumasıdır. Erikson'un kişilik yaklaşımı benlik psikolojisi olarak adlandırılır. Erikson, kimlik bunalımı yaklaşımının da yaratıcısıdır. Bu kavramı güçlü bir kimlik duygumuz olmadığında yaşadığımız kafa karışıklığı ve bunalım anlamında kullanmıştır (Burger, 2016).

Karen Horney, Freud'un aksine kadın ve erkeklerin kişilikleri arasındaki farkın kalıtımsal etkiden çok toplumsal etkenlerden kaynakladığını söyler. Nevrotik davranışın çocuklukta kaygıyla başa çıkmak için geliştirilmiş kişilerarası etkileşim tarzının bir sonucu olduğunu söyler (Burger, 2016).

Ercih Fromm'a göre, insanların çoğu kişisel özgürlük bilincinden ve bireysellikten kaçmak için güdülenirler. Bazıları güçlü bir figürle özdeşleşip güçsüzlere

saldırarak bu kaçıışı gerçekleştirirler. Bazıları da kaçış mekanizması olarak yıkıcılık ve mekanik uyumluluğu kullanır. Mekanik uyumlular, kendilerine toplum tarafından uygun görülmüş kuralları kabul eder, bireysellik duygularını yok ederler (Burger, 2016).

2.1.2.3. Ayırıcı Özellik Yaklaşımı

Ayırıcı özellik yaklaşımı, bir insanın bir kişilik özelliğini ne derece gösterdiğine göre kişiyi sınıflandıran bir kişilik boyutudur. Ayırıcı özellikli yaklaşımı iki varsayım üzerinde durur. Birinci olarak kişilik özelliklerinin zaman içinde değişmez olduğunu kabul ederler. Örneğin, insanların arasında olmaktan hoşlanan biri ertesini gün tam tersini yapıyorsa o kişide sosyalleşme isteğinin yüksek olduğunu söyleyemeyiz. Ancak bireyin davranışlarını uzun vadede gözlemlersek, sosyalleşme düzeyini görebiliriz. İkinci varsayım ise kişilik özelliklerinin durumlara göre de kararlılık gösterdiğidir. Örneğin, saldırgan kişiler, futbol oynarken de aile içi çatışmalarda da normalden fazla saldırganlık göstermektedir (Burger, 2016).

Gordon Alport, bilinen ilk ayırıcı özellik kuramcısıdır. Temel ve ikincil ayırıcı özellikler, bireyi grup normlarına göre ya da kendi içinde inceleme, işlevsel otonomi ve benlik kavramlarını kurama katmıştır. Alport kişilik ölçümü ve tanımında bireyi grup normlarına göre inceleme yaklaşımına göre ve bir araştırmadaki deneyin belirli bir özellikten aldığı sonuç, diğer deneylerin sonuçlarıyla karşılaştırılır. Bireyi kendi içinde inceleme yaklaşımıyla da, insanları önceden belirlenmiş sınıflara sokmaktansa tek bir bireyin kişiliğini oluşturan özelliklerin birleşimini belirlemek mümkündür. Alport işlevsel otonomi kuramına göre, belirli yetişkin davranışlarının izlerinin çocukluğumuza kadar gittiğini kabul etse de, yetişkin davranışlarının daha erken dönemdeki davranışlarla aynı güdüden kaynaklanmadığını söyler. Örneğin, anne babanın kitap okuması konusunda ısrar ettiği çocuklar yetişkinlikte sevdikleri için kitap okurlar ve bir davranış işlevsel olarak otonomlaşır. Ayrıca Alport, doğumda çocukların kendilik kavramlarının olmadığını söyler. Zaman içinde kimlik ve kendini beğenme duygusu, en sonunda da kendilik duygusunun geliştiğini söyler (Burger, 2016).

2.1.2.4. İnsancıl Yaklaşım

İnsancıl kişilik yaklaşımı, 1950 ve 60'larda psikanalitik ve davranışçı yaklaşıma tepki olarak ortaya çıkmıştır. İnsancıl psikoloji, Avrupalı varoluşçu felsefe ve başta Carl Rogers, Abraham Maslow gibi Amerikalı psikologların çalışmalarıyla başlamıştır. Bir kuramı insancıl olarak tanımlamak için dört ölçüt söz konusudur: bireysel sorumluluk vurgusu, şimdi burada vurgusu, kişinin fenomenolijisine odaklanma, bireysel gelişim vurgusu (Burger, 2016).

Carl Rogers, yaşamımızda doyuma ulaşabilmek için çaba gösterdiğimizi savunur. Doyuma ulaşabilen insanlara, "potansiyelini tam kullanan kişi" der. Rogers'a göre, bu kişiler yeni deneyimlere açıktır, birbirine benzer kalıpsal davranışlar göstermezler, yaşamın her anını değerlendirmeye çalışırlar, kendi duygularına güvenmeyi öğrenirler (Burger, 2016).

2.1.2.5. Davranışsal/Sosyal Öğrenme Yaklaşımı

Davranışçılık 1920'lerde John B. Watson tarafından geliştirilmiştir. Davranışçı psikologlar, davranış gelişimini klasik, edimsel koşullanma yoluyla açıklarlar. Kişilik ise bireyin geçmişindeki koşullanmalarının sonucu olarak görülür. B.F Skinner daha sonra radikal davranışçılık akımının sözcüsü oldu ve davranışları açıklamakta kaygı gibi içsel durumların kullanılmasını kabul etmiyor, sadece gözlemlenebilir dışsal olayları kullanıyordu (Burger, 2016).

Daha sonra çıkan davranışçılar, temel davranışçı görüşlerini genişletmişlerdir. Rotter'e göre davranışı gösterme olasılığı ödül veya ceza ile değişebilir. Bandura ise içsel durumların, davranışın ve çevrenin birbirlerini etkilediğini söyler. Bandura, insanların bir hedef doğrultusunda ilerlemek ve gelecekleri için sık sık davranışlarını düzenlediklerini söylemiştir. Ayrıca klasik ve edimsel konuşmaların yanında izleyerek öğrenme kavramından bahsetmiştir. Bandura'ya göre, izleyerek öğrendiğimiz davranışları gerçekleştirme olasılığımız ödül ve cezaya ilişkin beklentilerimize bağlıdır (Burger, 2016).

2.1.2.6. Bilişsel Yaklaşım

Her insanın bilgi işleme süreci farklılık gösterdiği için kişilik farklılıklarının oluştuğunu belirtir. Örneğin, aynı partiye katılan iki arkadaşın gece sonunda izlenimleri farklı olabilir. Buna bilişsel kişilik yaklaşımının verdiği yanıt, iki kişinin farklı bilgi işleme biçimlerine sahip olduğudur. Biri müziğin tuhaflığı ve davetlilerin küstahlığıyla ilgili bilgileri işlerken, diğeri insanların giysileri ve mobilyaları işlemiştir. Partinin farklı özelliklerine dikkat ettikleri için, partinin nasıl geçtiğine dönük algılar ve deneyimler de çok farklı olur. (Burger, 2016).

Kişisel yapı kuramıyla George Kelly bu yaklaşımın öncülerindedir. Hepimizin dünyayı kavramaya ve anlamlandırmaya çalıştığımızı belirtir. Kelly, tıpkı bilim adamları gibi insanların da sürekli olarak kendi dünyalarıyla ilgili hipotezler geliştirip bunları sınadıklarını belirtir. Bu süreçte kullanılan bilişsel yapılar, kişisel yapılar olarak belirtilmektedir (Burger, 2016).

Bireysel farklılıkları ve kişisel süreçleri açıklamak için, psikologlar bazı bilişsel yapılar belirlemişlerdir. Bu bilişsel yapılara şema adını vermişlerdir. Şemalarımız, bilgileri algılamamız, düzenlememiz ve saklamamız için olan bilişsel yapılardır (Burger, 2016).

Çok erken yaştan itibaren hepimiz kim olduğumuza dair bilişsel bir temsil geliştiririz. Psikologlar bu temsile kendilik algısı adını verir. Kendilik şemaları kendimizle ilgili bilgileri düzenlemek ve işlemek için kullandığımız bilişsel kendilik temsilleridir. Kendilik şemanız davranışın sizin için, en önemli boyutlarından oluşur. Yaşamınızdaki her şey eşit derecede önemli olmadığı için yaptığımız her şey kendilik şemanızın bir parçası olmaz. Örneğin, iki kişi hem futbol oynayıp hem de şiir yazıyor olabilir. Birinin kendilik şemasında futbol daha önemli yer tutarken diğesinde bunun tam tersi olabilir. Çalışmalar gösteriyor ki, kendilik şemamızla ilgili bilgileri algılama ve hatırlamaya yatkın oluyoruz (Burger, 2016).

2.1.3. Biyolojik Kuramın Tarihsel Gelişimi

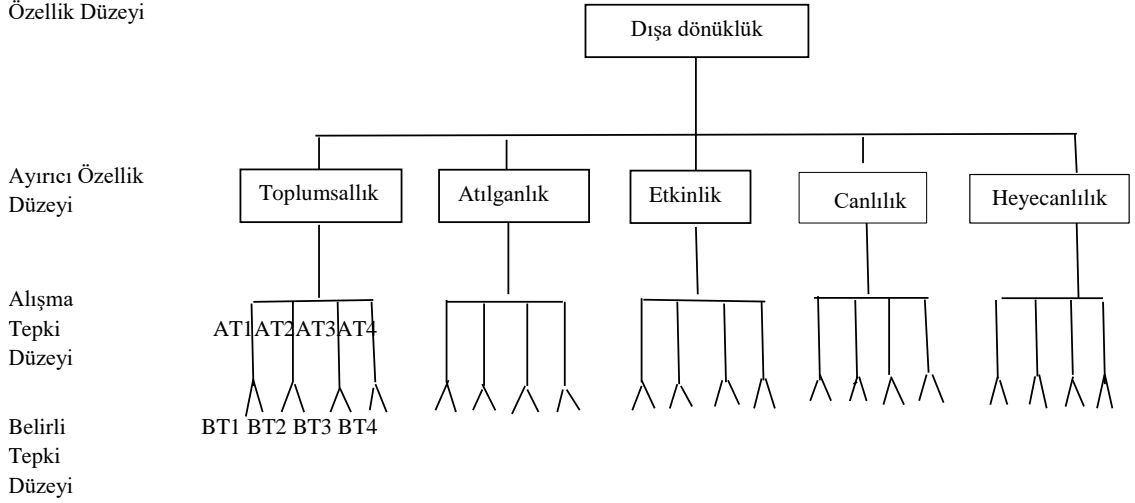
Yakın zamanda yapılan araştırmalar sonucu bulunan kanıtlar bize kişilik üzerindeki kalıtım etkisini göstermiştir. İnsanların fizyolojik işleyişleri aynı değildir. Bireylerin beyin dalgalarının etkinlikleri, hormon seviyeleri ve kalp atışı hızları farklılık gösterir. Araştırmacılar biyolojik farklılıklar ile davranış farklılıkları arasında ilişki kurmaktadır. Psikologların kişiliği açıklamada kullandıkları üç biyolojik kavram vardır. Birincisi, uzun süredir etkili bir kişilik modeli olarak görülen, Hans Eysenck'in kuramıdır. Kişilikteki farklılıkların fizyolojik farklılıklar nedeniyle olduğunu belirtmektedir. İkincisi ise, mizaç kavramıdır. Üçüncü olarak ise oldukça yeni bir yaklaşım olan evrimsel kişilik psikolojisidir (Burger, 2016).

2.1.4. Hans Eysenck'in Kişilik Kuramı

Eysenck kişiliği, ailenin tutumuyla değil, ailenin biyolojik yapısıyla ilişkilendirmiştir. Kendi deyişiyle türleri ya da süper özellikleri inceleyebilmek için faktör analizi yöntemini kullandı. Sonuç olarak, bütün özellikleri üç temel kişilik boyutuna indirgemmiştir. Bunlar; dışa dönüklük-içe dönüklük, nevrotilik ve psikotiktir (Burger, 2016).

Eysenck kişilik öğelerinin hiyerarşik olarak sıralanabilecek çeşitli birimlere bölmüştür (Şekil 2.1). Bu şemada temel yapı, belirli davranışları içeren belirli tepki düzeyidir. Birisinin tüm öğleden sonralarını arkadaşlarına ayırdığını ve eğlendiğini gözlemliyorsak, o kişinin belirli tepkisini görüyoruzdur. Fakat bu kişi haftanın sadece birkaç gününde bunu yapıyorsa, Eysenck kuramında buna alışma tepkisi düzeyi denir. Eğer uzun süre izlersek bu adamın bazı sosyal ortamlara, partilere katıldığını da gözlemleyebiliriz. Eysenck modeline göre, bu birey sosyalleşme özelliği göstermektedir. Eysenck'in kuramına göre, sosyalleşme gibi özellikler kişiliğin daha geniş boyutunda düşünülebilir. Sosyal bireyler atılgan, aktif, canlı ve heyecanlıdırlar. Bu özellikler dışa dönüklük adı verilen süper ayırıcı özelliği oluşturur. Başlangıçta faktör analizi sonuçlarına göre, iki temel boyut bulunmuştur. Bunlar; dışa dönüklük-içe dönüklük ve nevrotilik. Yapılan araştırmaların sonucunda, Eysenck üçüncü süper özelliği de modeline eklemiştir: psikotiklik (Burger, 2016).

Süper Ayırıcı
Özellik Düzeyi



Şekil 2.1. Eysenck'in Hiyerarşik Kişilik Modeli (Burger, 2016)

2.1.4.1. Dışa dönüklük – İçe dönüklük

Eysenck'in kuramına göre dışa dönük kişiler, cana yakın, atılgan, rahat bireylerdir. Bu kişiler grup etkinliklerinde sık yer alırlar. Tipik bir dışa dönük partilerden hoşlanırlar, çok sayıda arkadaşları vardır, insanlarla konuşmaktan hoşlanırlar. Tek başlarına kitap okumak ve ders çalışmaktan hoşlanmazlar (Eysenck&Eysenck, 1968, s.6; akt. Burger 2004). İçe dönük bir kişiyi ise Eysenck, sessiz ve içe kapanık olarak tanımlar. İçe dönük kişiler, insanlar yerine kitapları tercih ederler. Genelde yeni arkadaş edinmezler, çok yakın arkadaşlarıyla vakit geçirirler (Burger, 2016).

İçe dönük kişiler dışsal bir uyarıcıya maruz kaldıklarında daha çabuk ve güçlü bir tepki gösterirler. Örneğin, yüksek sesli bir müzik içe dönükleri daha çabuk uyarır. İçe dönükler kafein ve nikotin gibi kimyasal uyarıcılara karşı da daha hassastır. Araştırmacıların çoğu, dışa dönük ve içe dönükleri uyarıcılara verdikleri farklı tepkilere göre tanımlar. Fizyolojik farklılıklardan dolayı içe dönük kişiler kalabalık bir ortam uyarıcısına karşı ezilmekte, dışa dönük kişiler ise aynı uyarıcıyı hoş bir deneyim olarak görmektedir. Örneğin, dışa dönükler yavaş ilerleyen bir filmi ya da hafif müziği sıkıcı bulurlar; çünkü bu uyarıcılar onlara hafif gelir (Burger, 2016).

Biyolojik temelli pekiştirme farklılığına göre dışa dönükler ödül vadeden durumları yapmaya daha meyillidir. Dışa dönükler, eğlenme olanağı elde edince bir

etkinleştirme sistemi harekete geçer ve bu insan arzu nesnesine karşı yaklaşma isteği duyar. Böyle bir durumda dışa dönükler, içe dönüklere göre daha atılgan davranır ve kendilerini partinin ortasına ya da lunapark treninin içene kolayca atabilirler. Bu tanımdan yapılabilecek bir çıkarım da, dışa dönüklerin aslında bütün sosyal ortamlara değil, sadece eğlenceli olanlara ilgi duymasındır (Lucas, Diener, Grob, Suh, & Shao, 2000). Lucas ve Dinner (2001) dışa dönük kişilerin, eğer deneyimin eğlenceli olacağını düşünüyorlarsa yalnız yürüyüşe çıkmak gibi bir etkinliği bile, içe dönük kişilerden daha fazla yaptıklarını ortaya koymuştur (Burger, 2016).

2.1.4.2. Nevrotiklik

Eysenck kuramının ikinci ana boyutu nevroitikliktir. Nevrotiklik puanı yüksek bireyler, duygusal davranma eğilimi gösterirler. Bu kişileri bazen kararsız, çok duygusal diye tanımlarız. Küçük engellemeler sonucunda bazen büyük tepkiler verirler, normal ruh haline dönmeleri uzun zaman alabilir. Diğer insanlardan daha kolay heyecan, öfke duygusu yaşar ve depresyona yatkın olurlar (Burger, 2016).

2.1.4.3. Psikotiklik

Bu boyutu yüksek olan kişiler, bencil, saldırgan, mesafeli ve soğuk olarak tanımlanırlar. Anlayışsızdırlar ve başkalarıyla ilgilenmezler. Başkalarının haklarına, iyiliğine kayıtsız bireyler olarak tanımlanırlar. Psikotiklik boyutu yüksek olan bireyler, yasal cezalandırma veya psikoterapiye en yakın adaylardır (Burger, 2016).

2.1.5. Mizaç ve Kişilik

Kişilik psikologları mizacın büyük oranda kalıtsal olduğunu belirtmişlerdir. Araştırmacılara göre, insanların bu kalıtsal eğilimleri yaşanmışlıklardan etkilenecek kişilik özelliklerini oluşturur. Örneğin, çekingen olan çocuklar alışkın olmadıkları durumlarda kaygı hissederken, diğer çocuklar hissetmezler. Bu eğilimin kalıtsal olduğunu ve çocukluk boyunca kararlılık gösterdiğini kanıtlayan bulgular vardır (Burger, 2016).

2.1.6. Evrimsel Kişilik Psikolojisi

Evrimsel kişilik psikologları, insan kişiliğinin gelişimini ve insanların hayatta kalma işlevini açıklamak için doğal ayıklanma kavramını kullanır. Doğal ayıklanma süreci, insanlarda bazı fiziksel özellikleri ve bazı psikolojik mekanizmaları ortaya çıkartmıştır. Hayatta kalmalarını sağlayan özellikler geliştiren türler gelişir, bunu yapamayanların ise soyu tükenir. Örneğin fiziksel evrilmenin sonucunda bağışıklık sisteminin gelişmesiyle hastalık sorunu çözülmüştür. Psikolojik mekanizmalardan ise doğal ayıklanma sürecinde hayatta kalma ve türümüzü sürdürme şansımızı arttıran mekanizmalar kalmıştır. Örneğin, birçok insan yabancılara karşı bir korku hisseder. Evrimsel kişilik psikologları bu korkunun kabileye veya gruba ait olmayan kişilerden gelebilecek olası bir saldırıyı çözmek için evrildiğini öne sürmektedir (Burger, 2016).

Evrimsel kişilik psikologları kaygıyı çoğu zaman toplumsal ret ile açıklamaktadır. Toplumsal ret, kişinin hayatta kalma ve soyunu sürdürme şansını azaltır. Yalnız bir insan yaralanma, hastalanma, savunmasız kalma gibi sorunlarla tek başına uğraşacağı için soyunu sürdürme şansı daha düşük olacaktır. Sonuç olarak insanlar hayatta kalma şansını kolaylaştıran gruptan kopmamak için bunu tehlikeye atacak her türlü davranıştan kaçınmak üzere güdülenmiştir. Yani kaygının evrilmesi türlerin yaşam mücadelelerine destek olmuştur (Burger, 2016).

2.2. EVLİLİK VE AİLE KAVRAMI

Evlilik, aileye göre daha belirgin bir kavramdır. Aile, bir grup ya da örgüttür. Evlilik ise, farklı cinsiyetten kişilerin hayatlarını paylaşma, çocuk yapma, yetiştirme gibi amaçlarla yaptıkları sözleşmedir. Evlilik, kurumlaşmış bir yoldur. Karşı cinsten iki kişiyi karı koca olarak bağlar. Çocuklarına belli bir statü sağlar. Toplumsal olarak devletin yetkisinin bulunduğu yasal bir ilişkidir. Çiftlerin, çocuklarının hakları ve yükümlülükleri öncelikle yasalarla korunur. Daha sonrasında toplumsal kural, gelenek ve inançlarla da belirlenmiştir (Özgüven, 2014).

Evliliğin toplumda çeşitli işlevleri yerine getirmesinden dolayı evlilik olgusuna, birbirinden çok farklı kültürlerde evrensel düzeyde rastlanmaktadır. Bu işlevler arasında, cinsel yaşamın sağlıklı olarak düzenlenmesi, soy çizgisinin, cinsiyet rollerinin ve iş

bölümünün belirlenmesi, ekonomik tüketim ve tüketim etkinliklerinin düzenlenmesi gibi temel görevler sayılabilir (Özgüven, 2014).

2.2.1. Evliliğin Bireysel ve Sosyal İşlevi

Evliliğin gereği ve nedenleri üzerine düşünüldüğünde, evlilik yaşamının, iki kişinin biyolojik, sosyal ve psikolojik gereksinim ve güdülerini doyumayı amaçladığı sonucuna varılmaktadır. Farklı cinsten kadın ve erkeklerin beraberliğinin temelinde bu gereksinimlerin karşılanması yatmaktadır (Özgüven, 2014).

Çiftler “biyolojik” gereksinimleri sonucu cinsel güdüyü doyurma olanağına sahiptirler. Cinsel güdünün doyuma ulaşması demek, eşlerin uyumlu olmaları, birbirlerinin cinsel beklentilerini, isteklerini karşılamaları demektir. Evliliklerde cinsel doyum önemlidir. Ayrıca çiftler cinsel ilişkinin olanağı olarak çocuk yapma gereksinimlerini karşılayabilmektedir (Özgüven, 2014).

Eşlerin “sosyal” gereksinimlerine örnek olarak, güvende olmak, korunmak, toplumda yer edinebilmek sayılabilir. İnsanlar evlenerek yaşam gereksinimlerini doyurma olanağı bulabilirler. Ayrıca, tek olmadıklarını bilme, ortak amaçlara yönelme gibi ihtiyaçlar evliliklerde doyurulabilen sosyal gereksinimlerdenidir (Özgüven, 2014).

Çiftler “psikolojik” gereksinimle sevmek ve beğenilmek ister. Sevginin evlilikte doyuma ulaşması için, çiftler kendilerini eşlerine adamaktadır. Mutlu mutsuz yaşantılarını paylaşmaktadır, birlikte olma hazzı duymaktadırlar. Çiftler koşulsuz sevebildiği sürece bu ihtiyaçlar doyuma ulaşabilmektedir (Özgüven, 2014).

Evliliklerdeki temel kural ”vermek”dir. Evliliklerde eşler kendilerinden fazla karşı tarafı düşünürler. Eşlerini anlamaya çalışır ve yaşantılarını paylaşırlar. Bu ihtiyaçların önem sırası kişiden kişiye değişebilir. Fakat, eşler birbirlerinin ihtiyaçlarını paylaşma çabasında olurlarsa evliliklerinde doyumunu arttırabilirler (Özgüven, 2014).

2.2.2. Niçin Evleniyorlar?

Araştırmacılar, evliliğin işlevi ve gereğini ortaya koymak için bireylerin niçin evlendiklerini incelemişlerdir. Özgüven'in (1994) evlilik ve eş seçme konusunda üniversite öğrencileri üzerinde uyguladığı bir araştırmada "Evliliğin neden gerekli olduğu" sorusuna toplam kız ve erkek öğrencilerin %68'i "yaşantılarını bir başkası ile paylaşmak" cevabını vermişlerdir. Cinsiyete göre bakıldığında, kızların %38'i erkeklerin ise %29'u "yaşantıları paylaşmak" şeklinde cevap verip, kız ve erkeklerin bu görüşte birleştikleri görülmüştür. Bu sorunun seçenekleri arasında olan "çocuk sahibi olmak", "ileride yalnız kalmamak", "evlilikte cinsel ilişkiye izin verilmesi" ve "ailenin baskısı" gibi cevapların yüzdeleri ise düşük çıkmıştır. Öğrencilerin %10 kadarı ise "evliliğin gereğine inanmadıklarını" ifade etmişlerdir. (Özgüven, 2014).

Durmazkul'un (1991) yaptığı çalışmada öğrencilerin %84'lük kısmı "hayatlarını biriyle paylaşma", %11'lik kısmı "tek başına kalmama, toplumsal kültür", %5'lik kısmı ise "çocuğunun olması için" evlenmeyi düşündüklerini belirtmişlerdir (Özgüven, 2014).

2.2.3. Evlilikte İlk Akla Gelen Şey

Özgüven'in (1994) araştırmasında ek olarak, öğrencilere "Evlilik denince ilk akla gelen şeyin ne olduğu" sorulmuş, Öğrencilerin %52'si "sorumluluk", %28'i "yuva" ve %13'ü "arkadaşlık" olarak cevaplandırmışlardır. Sorumluluk cevabı cinsiyete göre incelendiğinde, kızların %30'unun erkeklerin ise %22'sinin bu şekilde cevaplandığı görülmüştür. Evliliğin işleviyle ilgili bir başka soruda, "evlilikte çocuğun rolünün ne olduğu" sorulmuştur. Öğrencilerin %46'sı çocuğu "Aile olmanın gereği" ve "Soyun devamı" şeklinde belirtmiştir. %45'i ise çocuğu ailenin "sürekliliğini" ve "mutluluğunu" sağlayan bir öge olarak görmektedir (Özgüven, 2014).

2.2.4. Evlilik Doyumu Kavramı ve Tanımları

Evlilik doyumu son yıllarda ülkemizde ve yurt dışında sıkça araştırılan konulardan biridir. Psikoloji dışında farklı bilim dallarının da kendi uzmanlık alanlarında konuyla ilgilenip araştırmalar yapmaları, evlilik doyumu ile ilgili bir tanım kargaşası olmasına da

neden olmaktadır ve birçok tanım bulunmaktadır. Evlilik doyumunu açıklayan kaynakların çoğunda evliliğin kalitesi, evlilik doyumunu, evlilik uyumu kavramlarının karıştırıldığı gözlenmektedir. Evlilik doyumunu, kişilerin evlilikte yaşadıkları kişisel doyum düzeyini ifade eder, evlilik uyumu ise evlilik ilişkisinin niteliğini belirtmektedir (Güngör, 2007). Evlilik doyumuyla ilgilenen araştırmacılar arasında evlilik doyumunun ortak bir tanımının bulunmadığı görülmektedir.

Hinde (1997)'ye göre bireylerin mutlu olabilmesi için kişilerin evlilikte doyum yaşaması önemlidir. Evlilik doyumunu kavramı da kişilerin evlilik ilişkisinden beklentilerinin genel değerlendirmesidir (Uçak, 2015).

Tezer (1986) evlilik doyumunu, bireyin kendi evlilik ilişkisindeki gereksinimlerini karşılama derecesine ilişkin algısı olarak tanımlamaktadır (Güven, 2005).

Kirby (2005) ise evlilik doyumunu, kişinin evliliği hakkındaki duyguları, evliliğine yönelik bakış açısı ve algısı olarak açıklamaktadır. Ayrıca, kişinin evlilik doyumunu ve evlilik kalitesinin yüksek olmasının evliliğinin güçlü olduğu anlamına geldiğini belirtmektedir (Sancaktar, 2016). Kirby (2005) sağlıklı, doyumlu evliliklerin kişilerin fiziksel, ruhsal sağlıklarını desteklediğini söylemiştir. Evlilik doyumları yüksek olan çiftlerin stres düzeyleri düşüktür, yaşam mutlulukları yüksektir. Negatif hayat koşullarına daha dayanıklıdırlar. Stresin olduğu evliliklerde doyum seviyesi az olan çiftlerin zihinsel, fiziksel sağlık durumları da risk altındadır, bu risk çocuklarda da olmaktadır (Taşköprü, 2013).

2.2.5. Evlilik Doyumunu Etkileyen Unsurlar

Evlilik doyumunu ile ilgili araştırmalar, evlilik sorunları ve boşanmayı engelleyici etkili müdahaleler yapabilme gereksiniminden ortaya çıkmıştır. Evlilikte, kişilerin beklentilerinin karşılanmaması, eşlerin arasında olan etkileşimler, paylaşımın azalması, sosyal ilişkinin bozulması eşlerde stres yaratmaktadır. Bunun sonucunda evlilik doyumunu azalmakta ve evlilikler boşanmayla sonuçlanmaktadır.

Literatürde birçok değişken üzerinden evlilik doyumu araştırılmış ve evlilik doyumunu etkileyen faktörlerin anlaşılması adına önemli verilere ulaşılmıştır. Segrin (2004) birlikte zaman geçirmenin ve ortak paylaşımlarda bulunmanın, evlilik ilişkisini geliştirici bir rol oynadığını belirtmektedir. Aynı şekilde beraberce eğlenceli bir aktiviteye katılma, boş zamanları eşiyile paylaşma, evlilik doyumuyla pozitif yönde alakalı bulunmaktadır. Çiftin beraberce eğlenmesi, birlikte ortak bir şeyleri paylaşmaları, ilişki üzerinde koruyucu bir etki yaratmaktadır. Çünkü bu tip aktiviteler, çiftin birbirine bağlılığını desteklemekte ve eşler arasında bir yakınlık oluşturmaktadır. Ancak seçilen aktivitenin her iki eş tarafından da istenen ve zevk alınan bir aktivite olması, amacına ulaşabilmesi için önemli bir faktördür. Çiftlerin beraberce zevk almadıkları veya zorla yaptıkları bir aktivite ise, daha fazla çatışmaya sebep olabilmektedir (Canel, 2007).

Acar'ın (1998) araştırmasında, evli bireylerin cinsellik konusunda anlaşması, eşlerin otoriteyi paylaşabilmesi, evlilikte rol çatışmalarının olmaması, evlilik kurumuna aile ve dostların karışmaması, evliliklerde şiddetin olmaması, eşler arasında sosyoekonomik farkın olmaması ile evlilikten alına doyum düzeyi arasında pozitif yönlü ilişki bulunmuştur (Taşköprü, 2013).

Canel (2007) araştırmasında, evlilik doyumunun arttırılmasına yönelik bir grup çalışması kurgulanmıştır. Katılan bireylerle ailede problem çözme becerilerinin geliştirilmesine yönelik çalışmalar yapmıştır ve çiftlerin evlilik doyumlarının arttırılmasında etkisinin olup olmadığını incelemiştir. Ailede problem çözme becerisini geliştirme yoluyla evlilik doyumunu arttırma grup çalışmasının, evli bireylerin evlilik doyumlarını, evlilik uyumlarını, evlilik ilişkilerinden duydukları mutluluğu, eşlerine duydukları yakınlığı arttırmakta, eşle yaşanan çatışmalarını ve eşlerine karşı öfkelerini azaltmakta etkili olduğu belirlenmiş, stresle başa çıkma tarzları açısından kendilerine güvenlerini arttırmakta da etkili olduğu saptanmıştır.

Twenge, Campel ve Foster'a (2003) göre, evli bireyler için çocuk sahibi olmanın evliliği nasıl etkileyeceği sorusu önemli bir sorundur. Eşler, çocuk sahibi olmadan önce bu sorunun cevabını bulmak istemektedirler. Toplumlarda genel bir yargı olarak, çocuk sahibi olmanın evlilikte mutluluğu arttıracığı düşünülmektedir. Fakat, gerçekte durumun böyle olup olmadığının araştırılması gerekmektedir. Araştırmalardan bir kısmı çocuk sahibi olmanın evlilik doyumunu arttırdığını gösteriyorken bir kısmı da iki değişken arasında

bir ilişki olmadığını göstermektedir. Meta analitik bir çalışmada, çocuğu olan, olmayan çiftler evlilikten aldıkları doyum düzeyleri açısından karşılaştırılmıştır. Sonuç olarak çocuğu olanların daha az evlilik doyumu yaşadıkları anlaşılmıştır. Ayrıca çalışmada, çocuk sayısı ve evlilikten alınan doyum arasında negatif ilişki bulunmuştur. Küçük bebeği sahibi olan annelerin evlilikten aldıkları doyum düzeyi, olmayanlardan azdır. Benzer sonuç erkek katılımcılarda da çıkmıştır. Başka bir çalışmada sosyoekonomik düzey ile yaş değişkenine bakılmıştır. Yüksek sosyoekonomik durumda olanlar ile genç yaşında çocuğu olan kişilerin evlilik doyumları daha düşüktür. Çocuğun olması çiftlerin özgürlüklerini kısıtlayan bir durumdur ve evliliklerinde rol çatışmaları yaşanır. Kısıtlamalar ve çatışmalar sonucu doğal olarak evlilik doyumu düşer (Çağ, 2011). Callan'ın (1984) yaptığı çalışmada ise tam tersi bir sonuç ortaya çıkmıştır. Araştırmaya yaş, eğitim düzeyi, evlilik süresi değişkenlerinin aynı olduğu 91 çift katılmıştır. 50 çiftin çocuğu vardır, 41 çiftin ise yoktur. Sonuç olarak ise, çocuğu olmayan çiftlerin çocuk sorumluluğu olmadığı için daha fazla plan yapabildikleri, konuşabildikleri bulunmuştur. Fakat evlilikten aldıkları doyum açısından çocuğu olan çiftlerin olmayanlara göre evlilik doyumlarının daha fazla olduğu saptanmıştır. Çocuğu olan kişilerin evlilikleri hakkında daha az düzeyde şikâyetçi oldukları, anlaşmazlıklar yaşadıkları, boşanmayla ilgili konuştukları bulunmuştur (Anar, 2011).

Literatür incelendiğinde görücü usulü ve anlaşarak gerçekleştirilen evliliklerin evlilik doyumu üzerindeki etkisine yönelik olarak oldukça az sayıda çalışma yapıldığı ve elde edilen sonuçların da birbiriyle tutarsız olduğu görülmektedir. Aktürk'ün (2006) çalışmasında, evliliklerin geleneksellikten ziyade demokratik yapıda olmasının evlilikten alınan doyumu pozitif olarak etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Evliliğin gelenekselden ziyade demokratik bir yapıya sahip olmasının evlilik doyumunu olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşmıştır. Bu çalışmaya göre ayrıca, aşık ve modern yapıda evliliğe kadınlar en yüksek evlilik doyumu düzeyine sahiplerdir. Buna karşıt olarak Xiahoe ve Whyte'nin (1990) yaptıkları çalışmada ise bunun tam tersi olarak, görücü usulü ile yapılan evliliklerin anlaşarak yapılan evliliklere göre daha fazla doyum sağladığı tespit edilmiştir (Özcan, 2014).

Üncü'nün (2007) çalışmasında, evlilikten alınan doyum düzeyi ile duygusal zekanın arasında olan ilişki incelenmiştir. Araştırma grubunu İstanbul'dan 229,

Yozgat'dan 237 evli birey oluşturmaktadır. Sonuç olarak ise, aralarında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yani duygusal zekanın yükselmesiyle evlilik doyumunun arttığı sonucuna varılmıştır (Yıldız, 2013).

Dokur ve Profeta'ya (2006) göre cinselliğin, evlilikten algılanan doyum düzeyi üzerinde doğrudan ve dolaylı etkisi vardır. Cinsel doyum ilişkide bireyleri kaygıdan uzaklaştırır, yakınlaştırır, sıcaklık, sevgi, koruma hissi doğurabilir. Cinsellikte yaşanan sorunlar da, doyum eksikliğine, sevilme korkusuna, kaygıya, gerginliğe, sıkılganlığa, çekilme ve izolasyona neden olabilir (Canel, 2006).

Başka bir araştırmada, boyun eğici davranışlar ile evlilik doyumu ilişkisi incelenmiştir. Çiftlerdeki boyun eğici davranışların artışı, algıladıkları problem çözme becerisinin azalmasına neden olur. Bunun da evlilik doyumunu azaltacağı sonucuna ulaşılmıştır (Hünler ve Gençöz, 2003).

Oranthinkal ve Vansteenwegen, (2006), evlilik doyumuyla bağışlama davranışı arasında pozitif bir ilişki bulmuştur. Bağışlama davranışının evliliğin uzun ve sabit sürmesinde ve evlilik doyumu üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşımlardır (Atçeken 2014).

2.2.6. Kişilik Özellikleri ve Evlilik Doyumu İlişkisi

Bu bölümde literatürde evlilik doyumu ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalara değinilmiştir.

Algaç ve Çatay (2007) evlilikte her iki eşin de uyumluluk kişilik özelliğine sahip olmasının evlilikten alınan doyuma etki edeceğini ifade etmiştir. Ayrıca aynı araştırmada, uyumluluk özelliklerine sahip olmayan eşlerin çoğunlukla çatışma yaşayacağı, evliliklerinin boşanma ile son bulacağı ya da eşlerin evliliklerini doyumsuz bir şekilde devam ettireceği belirtilmiştir. Goleman (2000)'da bu görüşü destekler şekilde, uyumluluk kişilik özelliğine sahip eşlerin evlilik doyumlarının daha yüksek olduğunu belirtmiştir (Uçak, 2015).

Güngör (2007), nörotizm kişilik özelliğine sahip eşlerin evlilik doyumlarının azaldığını belirtmiştir. Mete (2006) nörotizm kişilik özelliğine sahip bireyler, genel olarak

endişeli, güvensiz, korumacı, gergin, kaygı düzeyleri yüksek olarak tanımlanmaktadır. Bunun gibi zorlayıcı karakter özelliklerinin bireylerin iş ve aile yaşamını etkilediğini bu durum daha fazla çatışma yaşamalarına, dolayısıyla stres yaşamalarına ve evlilikten doyum alamamalarına neden olabileceğini öne sürmüştür (Uçak, 2015).

Her evlilikte sorun yaşanabilir fakat sorunun çözümünde kişilik özelliklerinin önemli bir payı vardır. Sorumluluk kişilik özelliğine sahip eşlerin evlilik doyumları daha yüksektir (Hünler ve Gençöz, 2003). Goodman (1999) sorumluluk kişilik özelliği puanı yüksek olan eşlerin, doyumlarının arttığını belirtmiştir. Goleman (2000)'a göre, sorumluluk kişilik özelliği puanı açısından, kadınlar erkeklerden daha yüksek puana sahiptirler. Evli bireyler bir sorun ile karşılaştıklarında, kadınlar bu sorunun çözümündeki sorumluluğu erkeklere bıraktıklarında erkekler kadınların beklentilerini karşılayamaz, anlayamazlar. Bundan dolayı çiftler arasında anlaşmazlık başlar, çiftlerin evlilik doyumları azalır (Uçak, 2015).

Zoby (2005) araştırmasında, kişilik özelliklerinin evli, nişanlı, flört eden bireylerin ilişki uyumları ile evlilik doyumları üzerindeki etkisine bakmıştır. Elde dilen bulgulara göre, yumuşak başlılık ve bireylerin evlilik doyumları, ilişki uyumları arasındaki ilişki pozitif çıkmıştır. Deneyime açıklık ve evlilik doyumları arasındaki ilişki pozitif çıkmıştır. Fakat duygusal dengesizlik ve bireylerin ilişki uyumları, evlilik doyumları arasındaki ilişki negatif olarak saptanmıştır. Ancak, Karney ve Bradbury'nin (1997) yaptıkları çalışmada, deneyime açıklık kişilik özelliği ile ilişki doyumları arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur (Aydoğdu, 2010).

Neyer ve Voigt'in (2004) yaptıkları çalışmada ise, dürüstlük kişilik özelliği ile kadın ve erkeğin evlilik doyum düzeyleri arasında olumlu ilişki bulunmuştur (Aydoğdu, 2010).

2.3. BİLİNÇLİ FARKINDALIK (MINDFULNESS) KAVRAMI

Bilinç, insanın çevresini ve kendisini tanıyabilme becerisi, zihninde şuurlu ve bilgilerini aydınlık bir şekilde izleyebilme olarak tanımlanmıştır. Bilinçli ise, şuurlu, bilinçli olan ve bilinçle yapılan, eylemlerinin farkında olan şekilde tanımlanmaktadır (Türkkkan ve Akış 2005).

Kabat-Zinn'e (2003) göre farkındalığın tanımı, kişinin dikkatini istemli olarak yargılamadığı şu anki deneyimlerine odaklamasıdır (Tuncer, 2017).

Bilinçli farkındalık, dikkatli olmak, şimdiki anda olan olayların farkında olmak olarak tanımlanmaktadır. Türkçe karşılığı ise, "derin farkındalık hali" olarak ifade edilmektedir (Brown ve Ryan, 2003).

Kabat-Zinn'e (1994) göre, insanların şimdiki zaman farkındalıkları düştüğünde, bilinç dışı korkuları ve güvensizlikleri ortaya çıkar. Sonuç olarak da, otomatik davranışlarından ötürü kaçınılmaz olarak başka problemler oluşur. Bunlar zamanla birikir ve kendimizi kötü hissetmemize neden olabilir. Kendimizi köşeye kısıtılmış, dışlanmış hissedebiliriz. Bilinçli farkındalık tam burada devreye girer. Bizi kısıtlandığımız köşeden kurtarır. Kendi bilgeliğimizle temas içinde olabilmenin yollarını öğretir. Bunu gerçekleştirebilmenin yolu ise, Budizm'den geçer. Bunun temeli, şu anın değerini bilmektir. Şu ana özen göstermek önemlidir. Sezgiler ile dikkat vermek, şu anla temas halinde olmak önemlidir. Yani hayatı hafife almamayı ve nankör davranmamayı öğretir (Özyeşil, 2011b).

Bilinçli farkındalık, kaçınma ve aşırı yüzleşme stratejilerinin tam tersi olarak ifade edilmektedir. İçsel deneyimi kabullenmek, duygusal açıklık, duyguları ve duygu durumunu düzenleyebilme yeteneği ve bilişsel esneklik durumu olarak tanımlamaktadır (Hayes and Feldman, 2004).

Deci ve Ryan'a (1980) göre bilinçli farkındalık düzeyi düşük olan bireyler, karşısındaki kişinin davranışlarına dikkat etmeme eğilimindedir. Farkında olmadan daha dürtüsel, otomatik olarak davranırlar (Özyeşil, 2011a). Bilinçli farkındalığın tam tersi olan, umursamazlık (mindlessness) bilinçli farkındalığın göreceli yokluğudur. Kişi bir düşünceyi, duyguyu, niyeti veya bir algı nesnesinin varlığını kabul etmeyi veya onunla ilgilenmeyi reddediyorsa, bu savunma amaçlı olabilir (Brown ve Ryan, 2003).

Bilinçli farkındalık bireylerin, zorlayıcı duyguları baş gösterdiği anda bu duyguları bastırmak, değiştirmek ya da onlardan kaçmak yerine kendini yargılamadan olumsuz duygulara karşı açık düşünebilme becerisidir (Neff, 2003). Germer'a (2005) göre, şuan olan olaylara karşı daha az tepki vermemizi sağlar. Pozitif, negatif tüm

olaylarla iç içe olmamızı sağlar. Bu sayede acılarımız azalır ve iyilik halimiz artar. Bilinçli farkındalık düzeyi daha yüksek bireyler, geçmiş ve gelecekle çok fazla ilgilenmezler. Şimdiki zamana odaklanır ve yaşanan olayları inkar etmez, yargılamazlar. Bu sayede kişi olumsuz duygu ve düşüncelerinden kaçmak yerine önyargısız ve dengeli bir şekilde farkındalıkla onları gözlemler (Akın 2009).

Bilinçli farkındalık kendimizi geliştirmemizi ve düzeltmemizi sağlar. Dağılmış aklımızı düzenleyerek, hayatın he anını içselleştirerek yaşamamızı sağlar. Dikkatimizi odaklayarak tetikte olabilmeyi sağlar. Bir durumu yetkin, akıllıca ele almayı sağlar. İnsanları unutkan olmaktan uzaklaştırır, dağılmaktan kurtarır. Ayrıca, yaşamlarını doluca yaşamalarını sağlar (Hanh,1987).

2.3.1. Bilinçli Farkındalığın (Mindfulness) Tarihsel Kökenleri

Bilinçli farkındalık (mindfulness) terimi, budist pratik ve felsefesinden gelmektedir. Birçok budist öğretici, bilinçli farkındalığın savunucularıdır. Bilinçli farkındalık teriminin kökeni, Pali dilindeki “Smrit” den gelen “Sati” kelimesinden gelmektedir. Pali dili ise, Buda’nın öğretilerinin kaydedildiği dildir. Sati teriminin anlamı “hatırlamak”tır. Ancak bilinçlilik modelinde genellikle zihnin varoluşu anlamında kullanılır (Thera, 1972). Kabat-Zinn’e (1994) göre, budizm temelini bireyin en derin doğasıyla ilişki halinde olup bunu bastırmadan akışına bırakmaktan alır (Özyeşil, 2011b).

Kabat-Zinn’e (1994) göre farkındalık, eskiden gelen bir Budist uygulamasıdır. Bu uygulama günlük yaşamımızla derinlemesine ilişkilidir. Bunun Budist olmakla ilgisi yoktur. İnsanların kendileriyle, dünya ile uyumlu yaşayabilmesiyle ilişkilidir. Kim olduğumuzla ilgili düşünmek ve bakış açımızla bağlantılıdır. Ayrıca, dünya, dünyadaki yerimizle ilgili sorgulamalarla ilişkilidir (Özyeşil, 2011b).

Buda’ya göre ızdırabımızı, acımızı anlamalı ve kabullenmeliyiz. Böylece bu ızdırabı neyin ortaya çıkardığını keşfederiz. Bu durumu da huzur, sevinç, özgürlüğe dönüştürecek yol geliştirebiliriz. Ancak mutluluk için hayatımızda acı ve ızdırabı da kabullenmeliyiz. Acılardan geçmeden büyüyemeyiz, hakettiğimiz neşe ve huzura

kavuşamayız. Acılardan geçerken dahi, hayatın birçok sürprizinden zevk alabiliriz (Hanh, 1998).

Budizm iki tür gerçekten bahseder, bunlar dünyevi gerçek ve mutlak gerçektir. Dünyevi gerçekte kişi mutluluk ve acıyı tanıyarak mutluluğa ulaşmaya çalışır ve zamanla mutluluk ve acının birbirinden farklı şeyler olmadığı kanaatine varır. Eğer ıstıraptan kaçmadan onu tanıyıp kabullenirse, acının içinde sevincin de olduğunu fark edebilir. Gerçekte meydana gelmekte olanlarla temas halinde olursa mutluluk ve acının gerçek doğasını fark edebilir. Örneğin kişinin başı ağrıdığı anda, ağrıyı geçirmek için önce bu ağrının varlığını kabullenip nedenlerini anlaması gerekir (Hanh, 1993).

Kabat-Zinn'e (1994) göre bilinçli farkındalığı uygulamak için, Budist olmak gerekmez. En temel nokta kişinin yalnızca kendisi olması ve olmadığı bir şeye bürünmeye çalışmamasıdır. Yalnızca kişinin kendisini gözleyerek dikkatini davranışlarına veren sistematik bir süreç aralığıdır. Kişinin kendi varlığıyla temas halinde olduğu bir kavramdır (Tuncer, 2017).

2.3.2. Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) ve Meditasyon

Bilinçli farkındalık düzeyinin gelişmesi için, evde meditasyon uygulanabilir (Germer, 2009). Kabat-Zinn'e (1994) göre Buda'nın orijinal dili olan Pali dilinde meditasyon kelimesinin anlamı, 'zihinsel eğitim yoluyla gelişim' dir (Ülev, 2014).

Rinpoche'e (2006) göre meditasyon, kişiyi tüm korku ve kaygılarından uzaklaştırır. O anda rekabet, hırs, bir şeye sahip olma arzusu, endişeli koşuşturmalar yoktur. Bizi esir eden tüm duygularımızdan yavaşça uzaklaşırız. Farkındalık kavramı, Budist meditasyonu için önemlidir. Kişi uyguladığı farkındalık egzersizleri sayesinde dağılmış olan zihnini düzenler. Bunu gerçekleştirirken de var olan çeşitli durumlara dikkatini odaklamalıdır. Bu durum "sükunetle durmak" ya da "dinginlik içinde kalmak" olarak adlandırılır (Tuncer, 2017).

2.3.3. Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) ve Diğer Kuramlarla İlişkisi

Mindfulness basit, evrensel insan kabiliyetidir. Psikolojiki ilerlemesi teorik ve uygulamada sürmektedir (Germer, 2009).

2.3.3.1. Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) ile Bilişsel Davranışçı Kuram

Gilbert'a (2005) göre bilişsel davranışçı terapi kapsamındaki pek fazla fikir ve uygulama Budizm felsefesinden uyarlanmıştır. Budizm ile bilişsel kuram "dünyayı düşüncelerimizle oluştururuz" fikrini benimsemiştir. Budizm ile bilişsel kuram bireylere düşüncelerinin ortaya çıkışını anlatırlar. İnsanların düşüncelerinin, isteklerinin sonuçlarını anlamlandırmaları konusunda yol gösterirler. Ayrıca bu düşünceler, isteklerle baş edebilmeleri için zihinlerini eğitebilmeleriyle ilgili destek olurlar (Özyeşil, 2011b).

Baer'e (2003) göre, bilinçli farkındalık ve bilişsel davranışçı ekol arasında farklılıklar vardır. Geleneksel bilişsel davranışçı ekolde düşünceler gerçekçi ve çarpıtılmış olarak ikiye ayrılır. Asıl hedef, çarpıtılmış düşünceleri ve davranışları değiştirmektir. Bilinçli farkındalıkta ise, düşünceler gerçekçi ya da çarpıtılmış olarak değerlendirilmez ve çarpıtılmış düşünceleri değiştirmeye çalışılmaz. Kişilere düşüncelerini gözlemlemeleri ve onları yargılamadan gözlerinin önünden geçip gitmelerine izin vermeleri öğretilir.

2.3.3.2. Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) ve Psikodinamik Kuram

Fulton ve Siegel'a (2005) göre özellikle Carl Jung'dan itibaren psikodinamik kuramcılar, Budist felsefesine önem vermişlerdir. İki kuramın benzer özellikleri vardır. İkisi de içsel yaşantıyı keşfetmeye yönelir, iç gözlemi kullanır ve bilinçdışı süreçlerin önemini vurgularlar. Ayrıca ikisi de farkındalık ve kabulün, değişimin ön koşulu olduğunu savunurlar (Çelikler, 2017).

2.3.3.3. Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) ile Varoluşçu Kuram

Varoluşçu kurama göre insan, yaşamına dair anlam arayışındadır. Yalom yaşamın gerçeğini, yaşama dair anlamsızlık olarak tanımlamaktadır. Kişi anlamsız bir durum

karşısında kaygı yaşar. Ölüm de insanları kaygılandıran bir kavramdır. Eğer insanlar ölüm gerçeğinin farkındalığına erişirlerse, bu hayatın kapsadığı her şeyin bir sonu olduğunu algılayabilirler. Kendi yaşamlarını da bütünsel bir bakış açısıyla değerlendirme becerisi kazanırlar. Böylece sonu olan bu hayatı güzelleştirmek ve anlam katmak tutumu ile davranırlar. Ölüme dair farkındalık, kişinin yaşamını daha anlamlı yaşamasına yöneltir ve yaşama dair doyumunu da arttırır. Bu farkındalık ölüme dair korkunun da etkisi ile kişinin yaşama daha sıkı bağlanmasına neden olur (Demir, 2014).

2.3.3.4. Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) İle Hümanistik Kuram

Shahrokh ve Hales'e (2003) göre, budizm ve hümanistik kuram, "kişilerin kendi doğalarından kaynaklı kapasitelerini sağlıklı, işlevsel hale getirmelerini vurgular". İkisi de şu ana, yaşamın farkında olabilmeye odaklanır. Kararlarımızın sorumluluğunu alabilmeye ve kaygıyı tolere edebilmeyi öğrenmeye odaklanır (Özyeşil, 2011b).

Dryden ve Still'e (2006) göre hümanistik kuramı benimseyen terapistler probleme odaklanmaktan ziyade, olumlu bir görüşme sonunda bireyde farkındalığın, kabulün ortaya çıkacağını savunurlar. Kişinin bu sayede bir kişisel dönüşüm yaşayacağını düşünürler. İnsancıl yaklaşımın önemli savunucularından biri de Rogers'dır. Onun söylemeye çalıştığı, kişinin duygu, düşüncelerini eleştirilme kaygısı taşımadan rahat şekilde keşfedebileceği ortam yaratmanın gerekliliğidir (Ülev, 2014).

2.3.3.5. Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) ile Gestalt Kuramı

Gestalt yaklaşımı, farkındalığı arttırmayı hedefler. Farkındalık seçimlerimizi arttırır, seçeneklerimizi fazlalaştırır, esneklik sağlar. Farkındalık, Gestalt felsefesinde de önemlidir. Gestalt bakış açısıyla farkındalık, şimdi ve buradaya dayanır. Kişi öncelikle neye ihtiyacı olduğunu belirler. Sonra ihtiyacını gidermek için çevresindeki kaynakları nasıl kullanacağını planlar. İhtiyaçlar giderilmezse şekil tamamlanamaz (Demir, 2014).

2.3.3.6. Günümüzde Bilinçli Farkındalığa Yönelik Uygulamalar

Literatürde bilinçli farkındalık ve kabulü temel alan bilişsel terapiler vardır.

Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı (MBSR): Fiziksel, psikosomatik ve psikiyatrik bozukluklarda acıyı azaltmak için farkındalık meditasyonu yöntemini kullanan yapılandırılmış bir grup programıdır. 30 kişiye kadar çıkabilen gruplara 8-10 hafta yapılan dersler şeklindedir. Bu program, algılanabilir zihinsel süreçlerin anlık deneyimine ilişkin gelişmiş farkındalık geliştirmek için sistematik bir prosedüre dayanmaktadır. Program kapsamında bedensel farkındalığa vurgu yapılmaktadır. Dikkat ve farkındalığı arttırmak için, beden tarama (body scan) egzersizleri ve meditasyonları uygulanmaktadır. Meditasyon temelli farkındalık uygulamaları, günlük yaşam aktivitelerine adapte edilmiştir. Yemek yemek, yürümek, dış fırçalamak, bulaşık yıkamak gibi günlük yaşam aktivitelerinde kullanılır. Katılımcılardan pratikleri grup çalışmaları dışında, günlük hayatlarında da uygulamaları istenir. Bu programın en önemli sonuçlarından biri, duyum, düşünce ve duyguların dalgalandığının ve “denizdeki dalgalar gibi” gelip geçici olduğunun farkına varmaktır (Baer, 2003).

Diyalektik davranış terapisi (DBT): Diyalektik davranış terapisi, geleneksel bilişsel davranışçı tedavinin sınır kişilik bozukluğu olan kişilerde yeterince başarılı sonuçlar vermemesi sonucunda ortaya çıkmıştır. Bilişsel davranışçı kurama yönelik değişim odaklı stratejilerden ziyade daha fazla kabul odaklı stratejilerden ve Zen dikkatlilik pratiğinden yararlanılmıştır. Davranışsal stratejiler ve farkındalık temelli meditasyon tekniklerinden oluşmaktadır. Danışanlara bu becerileri öğrenmelerine yardımcı olmak için öğretim, modelleme, prova ve koçluk yoluyla direkt beceri eğitiminin yanı sıra takviye ilkelerinin kullanılmasını kapsar. Diyalektik bir duruş, kabul ve değişikliğin dengesini ve entegrasyonunu bildirir ve sürdürür. Özellikle intihar eğilimi yüksek sınırdaki kişilik bozukluğu olan hastalarda kullanılmaktadır ve gün geçtikçe daha fazla bilim insanının dikkatini çekmektedir (Çelikler, 2017).

Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi (MBCT): Zindel Segal, Mark Williams ve John Teasdale öncülüğünde özellikle duygu durum bozukluklarının tedavisinde nüksü önlemek amaçlı tasarlanmıştır. Bilişsel terapi teknikleriyle, dikkatlilik meditasyonu bütünleştiren geçerli bir terapi yaklaşımıdır. Nefes alma meditasyonları, oturma meditasyonları, vücut tarama meditasyonları, yürüyüş meditasyonları dikkati geliştirmeye yardımcı olur (Çelikler, 2017).

Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT): Kabul ve kararlılık terapisi, Budizm felsefesi ve kognisyon etkileşimini temel alan bir klinik uygulamadır. Fakat bilişsel davranışçı terapidaki gibi istenmeyen düşünce ve duyguları doğrudan değiştirmeye veya durdurmaya çalışmaz; bunun yerine, insanları bu deneyimlerle yeni ve şefkatli bir ilişki geliştirmeye teşvik eder. Düşüncelerin ve duyguların varlığını inkâr etmeden, güçlerini azaltarak daha sağlıklı bir yaşam için yollar geliştirebileceğimizi öğretmek amacıyla geliştirilmiştir (Çelikler, 2017).

Duygu Düzenleme Terapisi (ERT): Geleneksel ve çağdaş tedavilerin ilkelerini birleştirerek özellikle yaygın anksiyete bozukluğunda (YAB) kullanılan bir terapi yöntemidir. Duygu düzenleme terapisi bilişsel, duygusal ve bağlamsal faktörleri ele alır ve dört aşamaya ayırır: (1) psikoeğitim, gözlem ve gelişim hikayesi; (2) bedensel farkındalık, duygusal bilgi kullanma ve düzenleme alanlarında beceri eğitimi; (3) deneyimli maruz kalma alıştırma kullanan çekirdek tematik konularla yüzleşmek için bu becerilerin kullanılması; (4) tedavinin etkililiğinin incelenmesi, nüks önleme ve sonlandırma işlemi (Çelikler, 2017).

2.3.4. Bilinçli-Farkındalık (Mindfulness) İle İlgili Araştırmalar

Mindfulness ve stresli durumla başa çıkma tarzı, kaygı, depresyon, stres belirtilerinin incelendiği araştırmaya 414 üniversite öğrencisi katılmıştır. Mindfulness ve stresli durumla başa çıkma yöntemlerinin alt başlıklarına bakılmıştır. Kendisine güvenli, iyimser, sosyal destek yaklaşımlarıyla olumlu ilişkilere rastlanmıştır. Mindfulness ve depresyon, anksiyete, stres arasındaki ilişki olumsuzdur. Ayrıca, pasif stresli durumla başa çıkma yöntemlerinin alt başlıklarına bakılmıştır. Boyun eğici ve kendini suçlayıcı yaklaşımla olumsuz yönde ilişki saptanmıştır (Ülev, 2014).

Bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye bakıldığında, arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur (Brown ve Ryan, 2003).

Yapılan başka bir araştırmada 65 üniversite öğrencisinin bilinçli farkındalık düzeylerinin stres, başa çıkma ve duygusal iyi oluş üzerindeki etkisine bakılmıştır. Bilinçli farkındalığa sahip kişilerin stres daha az kaçınan davrandıkları bulunmuştur. Bu kişilerin daha çok uyumlu başa çıkma stratejilerini kullanabildikleri görülmüştür. Ayrıca

rutin hayatlarını az stresli diye tanımladıkları görülmüştür (Weinstein, Brown ve Ryan, 2009).

Roemer, Lee, Pedneault, Erisman, Orsillo, Mennin'in (2009) yürüttükleri çalışmaya, 395 üniversite öğrencisi katılmıştır. Katılımcılar, anksiyete bozukluğu olan ve olmayanlar olarak ikiye ayrılmıştır. İki grup karşılaştırıldığında anksiyete bozukluğu olan bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerinin anlamlı derecede düşük olduğu bulunmuştur. Duygusal düzenlemeyle ilgili zorluklar yaşadıkları çıkmıştır (Özyeşil, 2011b).

Tuncer (2017) 227 üniversite öğrencisi üzerinde yapmış olduğu çalışmada, sosyal anksiyete düzeylerinin bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu üzerindeki etkisini incelemiştir. Sonuç olarak, üniversite öğrencilerinin sosyal anksiyete düzeyleri ile bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Çelikler (2017) araştırmasında, genç yetişkinlerde bilinçli farkındalık düzeyinin başa çıkma tutumları (pozitif yeniden yorumlama ve gelişme, zihinsel boş verme, soruna odaklanma ve duyguları açığa vurma, yararlı sosyal destek kullanımı, aktif başa çıkma, inkar, dini olarak başa çıkma, şakaya vurma, davranışsal olarak boş verme, geri durma, duygusal sosyal destek kullanımı, madde kullanımı, kabullenme, diğer meşguliyetleri bastırma, plan yapma) ve psikolojik iyi oluş düzeyi üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırma analizi İstanbul ilinin Şişli ilçesinde bulunan iki ayrı danışmanlık merkezine başvuran 20-35 yaş arası 100 katılımcı üzerinden yapılmıştır. Analizler sonucunda, bilinçli farkındalık ile pozitif yeniden yorumlama ve gelişme arasında pozitif yönde, zihinsel boş verme ve madde kullanımı arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasında da pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bilinçli farkındalık düzeyinin cinsiyet, eğitim, ekonomik seviye değişkenlerine göre farklılaşmadığı görülmüştür.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Tezin bu kısmında, araştırma modeli, örnekleme, veri toplanması, veri çözümleme yöntemleri anlatılacaktır.

3.1. ARAŞTIRMA MODELİ

Bu çalışmada evli bireylerin kişilik özellikleri ile evlilik doyumu ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkiyi saptamak amacıyla ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Değişkenlerin birlikte değişiminin varlığını ya da düzeyini belirlemeyi konu edinir. Bu ilişkisel çözümleme korelasyon türü ilişkilerin karşılaştırılması yoluyla elde edilir (Karasar, 2009). Evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri ve evlilik doyumları üzerinde etkisi araştırılan bağımsız değişkenler nörotisizm kişilik özelliği, dışadönük kişilik özelliği ve psikotisizm kişilik özelliği özelliğidir.

3.2. ARAŞTIRMA GRUBU

Araştırma grubunu, İstanbul, İzmir ve Muğla’da yaşayan 144’ü kadın 20’si erkek 164 evli birey oluşturmaktadır. Araştırma grubunu oluşturan evli bireylerde, evliliklerinde 1 yılı geçirmiş olma, eşleri ile ikamet ediyor olma kriterleri aranmıştır. Araştırma grubuna verilen ölçekler araştırmayı yapan kişinin ismi, unvanı, öğrencisi olduğu enstitünün ismi, araştırmanın ismi, etik kuralların olduğu kısa bir yazı ile Google Forms kullanılarak internet üzerinden ulaştırılmıştır.

3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Katılımcıların sosyodemografik özelliklerine ilişkin bilgi elde etmek için “Demografik Bilgi Formu”, evlilikten algıladıkları doyum düzeylerini tespit etmek için “Evlilik Yaşam Ölçeği”, bilinçli farkındalık düzeylerini belirlemek amacıyla “Bilinçli

Farkındalık Ölçeği” ve kişilik özelliklerini belirlemek amacıyla “Eysenck Kişilik Ölçeği-Kısaltılmış Formu” kullanılmıştır.

3.3.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırma grubunu oluşturan evli kişilerin cinsiyet, yaş, öğrenim düzeyi, evlenme şekli, evlilik süresi ve çocuk sayısı bilgilerinden oluşan demografik bilgilerini elde etmek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır.

3.3.2. Eysenck Kişilik Ölçeği-Kısaltılmış Formu

Araştırmada evli bireylerin kişilik özelliklerini ölçmek için, Eysenck ve Eysenck (1975) geliştirilen, Francis ve ark (1992) tarafından 24 maddeli kısa forma dönüştürülen ve Karancı, Dirik, Yorulmaz’ın (2007) Türkçe’ye çevirip güvenirlik-geçerlik çalışmasını yaptığı Eysenck Kişilik Ölçeği-Kısaltılmış Formu (EKA-GGK) kullanılmıştır. Ölçek, evet ve hayır seçeneklerinden oluşan 24 madde ve 3 boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte 6 madde (1, 9, 11, 14, 18, 21) “nörotisizm”, 6 madde (2, 4, 13, 15, 20, 23) “dışa-dönüklük”, 6 madde (3, 6, 8, 12, 16, 22) “psikotisizm” alt boyutlarını oluşturmaktadır. Ölçekte yer alan 6 madde (5, 7, 10, 17, 19, 24) “yalan” boyutunu oluşturmakta ve yalnızca geçerliği ile ilgili kontrol amacıyla kullanılmaktadır. Ölçekte 10 madde (3, 5, 7, 10, 15, 16, 17, 19, 20, 22) “hayır=0, evet=1”, 14 madde (1, 2, 4, 6, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 18, 21, 23, 24) “evet=0, hayır=1” olarak kodlanmaktadır. Alt ölçeklerden alınacak puanların (en düşük 0, en yüksek 6) yüksekliği her kişilik özelliği için yorum yapma imkânı tanımaktadır. Bu çalışmada alt boyutların Kuder-Richardson-20 alpha katsayıları sırasıyla 0,68 – 0,76 – 0,42 – 0,61 olarak hesaplanmıştır.

3.3.3. Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Araştırmada evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerini ölçmek için, Brown ile Ryan’ın (2003) geliştirdiği, Özyeşil ile arkadaşlarının (2011) Türkçe diline çevirip güvenirlik-geçerliliğini yaptığı BFÖ yer almıştır.

Rutin hayatımızda anlık deneyimlerin farkındalığını ve bu deneyimlere karşı dikkatlilik eğilimimizi ölçer. Ölçek, altılı likert tipinde 15 madde ve tek boyuttan oluşmaktadır. Yüksek puan almak, bilinçli farkındalığın yüksek olduğu anlamına gelir. Ölçeğin geneline ait Cronbach Alpha katsayısı 0,86'dır.

3.3.4. Evlilik Yaşam Ölçeği

Çalışmada evli kişilerin evliliklerindeki doyum düzeylerini değerlendirmek için, Tezer'in (1996) geliştirdiği EYÖ yer almaktadır. Ölçek, beşli likert tipinde (1:kesinlikle katılmıyorum, 5: kesinlikle katılıyorum) 10 madde ve tek boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte olumsuz durum ifade eden 3 madde (2, 4, 5) ters kodlanmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puan evlilik ilişkisinden sağlanan doyumun yüksek olduğunu gösterir. Bu çalışmada ölçeğin geneline ait Cronbach Alpha katsayısı 0,90'dır.

3.4. VERİ ÇÖZÜMLEME YÖNTEMLERİ

Veriler SPSS 15.0 programıyla analiz edilmiştir. Araştırma grubunun demografik bilgileri frekans ve yüzde analizi olarak sunulmuştur. Ölçek alt boyut puanlarının normallik sınavında Çarpıklık (Skewness) katsayısı kullanılmıştır. Sürekli bir değişkenden elde edilen puanların normal dağılım özelliğinde kullanılan çarpıklık katsayısının (Skewness) ± 1 sınırları içinde kalması puanların normal dağılımdan önemli bir sapma göstermediği şeklinde yorumlanabilir (Büyüköztürk, 2011:40). Normallik sınavında ölçek alt boyut puanları normal dağılım gösterdiğinden puanların cinsiyet ve evlenme şekli değişkenlerine göre karşılaştırılmasında bağımsız iki örneklem t testi; yaş, öğrenim düzeyi, evlilik süresi ve çocuk sayısı değişkenlerine göre karşılaştırılmasında ANOVA testinden yararlanılmıştır. Ölçek ve alt boyutlar arası ilişki analizi için Pearson korelasyon, regresyon analizlerinden yararlanılmıştır. Analizlerdeki anlamlılık düzeyi 0,05 ($p < 0,05$) dir.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde, evli bireylerinin kişilik özelliklerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ve evlilik doyumu düzeyleri üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla yapılan araştırmanın bulguları verilmektedir.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı

	Gruplar	n	%
Cinsiyet	Kadın	144	87,8
	Erkek	20	12,2
Yaş	20-30	64	39,0
	31-40	45	27,4
	41-50	23	14,0
	50 yaş üzeri	32	19,5
Öğrenim düzeyi	İlköğretim	15	9,1
	Lise	37	22,6
	Üniversite	98	59,8
	Lisansüstü	14	8,5
Evlenme biçimi	Anlaşarak, kendi kararı	135	82,3
	Görücü usulü	29	17,7
Evlilik süresi	1/5	79	47,6
	6/10	23	14,0
	11/15	11	6,7
	16/20	14	8,5
	20 yıldan fazla	38	23,2
Çocuk sayısı	Yok	55	33,5
	1	50	30,5
	2	46	28,0
	3 ve üzeri	13	7,9

Araştırmaya katılan 164 katılımcının %87,8'i kadın, %12,2'si erkektir. Katılımcıların %39'u 20-30 yaş, %27,4'ü 31-40 yaş, %14'ü 41-50 yaş aralığında, %1,5'i 50 yaş üzerindedir. Katılımcıların %9,1'i ilköğretim, %22,6'sı lise, %59,8'i üniversite, %8,5'i lisansüstü düzeyde öğrenim görmüştür. Katılımcıların 582,3'ü anlaşarak, kendi kararları ile, %17,7'si görücü usulüyle evlenmiştir. Katılımcıların %47,6'sının evlilik süresi 1-5 yıl, %14'ünün 6-10 yıl, %6,7'sinin 11-15 yıl, %8,5'inin 16-20 yıl, %23,2'sinin 20 yıldan fazladır. Katılımcıların %33,5'i çocuk

sahibi değil, %30,5'i tek çocuk, %28'i 2 çocuk sahibi, %7,9'u 3 ve üzeri çocuk sahibidir (Tablo 1).

Tablo 2. Ölçklere Ait Betimsel İstatistikler

Alt Ölçekler	N	Min.	Maks.	\bar{X}	SS	Skewness
Nörotisizm	164	0,00	6,00	2,90	1,81	0,10
Dışa-dönüklük	164	0,00	6,00	4,21	1,77	-0,69
Psikotisizm	164	0,00	4,00	1,40	0,97	0,07
Yalan	164	0,00	6,00	4,34	1,53	-0,79
BİLİNÇLİ FARKINDALIK ÖLÇEĞİ	164	26,00	88,00	61,40	12,94	-0,25
EVLİLİK YAŞAM ÖLÇEĞİ	164	16,00	50,00	37,57	8,00	-0,55

Eysenck Kişilik Ölçeğindeki kişilik puanları incelendiğinde en yüksek “yalan” alt ölçeği ($4,34\pm 1,53$), ve “dışa-dönüklük” ($4,21\pm 1,77$) kişilik özelliklerine sahip oldukları tespit edilmiştir. En düşük düzeyde görülen kişilik özelliği “psikotisizm” ($1,40\pm 0,97$), kişilik özelliğidir (Tablo 2).

Bilinçli Farkındalık Ölçeği toplam puanı $61,40\pm 12,94$ olarak tespit edilmiştir. Ölçekten en az (15) ve en fazla (90) puan alınabilir. Bu puanlara bakıldığında, araştırmaya katılan evli bireylerin bilinçli farkındalığının “bazen” (orta) düzeyde olduğu söylenebilir ($90-15=75/6=12,5$; 15 – 27,5: hemen hemen hiçbir zaman; 27,6 – 40: oldukça seyrek; 40,1 – 52,5: nadiren; 52,6 – 65: bazen; 65,1 – 77,5: çoğu zaman; 77,6 – 90: hemen hemen her zaman) (Tablo 2).

Evlilik İlişkisinden Sağlanan Doyum - Evlilik Yaşam Ölçeği toplam puanı $37,57\pm 8,00$ olarak tespit edilmiştir. Ölçekten en az (10) ve en fazla (50) puan alınabilir. Bu puanlar dikkate alındığında katılımcıların evlilik doyumunun “katılıyorum” düzeyinde olduğu söylenebilir ($50-10=40/5=8$; 10 – 18: kesinlikle katılmıyorum; 18,1 – 26: katılmıyorum; 26,1 – 34: kararsızım; 34,1 – 42: katılıyorum; 42,1 – 50: kesinlikle katılıyorum) (Tablo 2).

Tablo 3. Kişilik Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına Ait t Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	\bar{X}	SS	t	p
Nörotisizm	Kadın	144	2,96	1,81	1,06	0,290
	Erkek	20	2,50	1,79		
Dışa-dönüklük	Kadın	144	4,20	1,77	-0,23	0,816
	Erkek	20	4,30	1,78		
Psikotisizm	Kadın	144	1,38	0,97	-0,51	0,611
	Erkek	20	1,50	1,00		
Yalan	Kadın	144	4,45	1,44	2,65	0,009
	Erkek	20	3,50	1,93		

Kişilik ölçeği nörotisizm kişilik, dışa-dönüklük ve psikotisizm kişilik puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edildi ($p>0,05$) (Tablo 3).

Kişilik ölçeği yalan alt boyut puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edildi ($t=2,65$; $p<0,05$). Kadın katılımcıların yalan alt boyut puanı ($4,45\pm1,44$), erkek katılımcıların puanından ($3,50\pm1,93$) anlamlı düzeyde yüksektir (Tablo 3).

Tablo 4. Bilinçli Farkındalık Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına Ait t Testi Sonuçları

Cinsiyet	N	\bar{X}	SS	t	p
Kadın	144	61,23	12,74	-0,44	0,659
Erkek	20	62,60	14,65		

Bilinçli farkındalık ölçeği puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edildi ($p>0,05$) (Tablo 4).

Tablo 5. Evlilik Yaşam Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına Ait t Testi Sonuçları

Cinsiyet	N	\bar{X}	SS	t	p
Kadın	144	37,26	8,19	-1,33	0,185
Erkek	20	39,80	6,19		

Evlilik Yaşam ölçeği puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edildi ($p>0,05$) (Tablo 5).

Tablo 6. Kişilik Ölçeği Puanlarının Yaş Gruplarına Göre Karşılaştırılmasına Ait ANOVA Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Yaş	N	\bar{X}	SS	F	p	Anlamlı Fark
Nörotisizm	20/30	64	2,98	1,77	2,22	0,088	
	31/40	45	3,33	1,83			
	41/50	23	2,65	1,90			
	50 yaş üzeri	32	2,31	1,69			
Dışa-dönüklük	20/30	64	4,19	1,71	0,52	0,669	
	31/40	45	4,29	1,62			
	41/50	23	4,52	1,78			
	50 yaş üzeri	32	3,94	2,09			
Psikotisizm	20/30	64	1,36	0,97	0,39	0,762	
	31/40	45	1,51	0,97			
	41/50	23	1,26	1,01			
	50 yaş üzeri	32	1,41	0,98			
Yalan	20/30	64	4,33	1,52	2,68	0,049	C,D>B
	31/40	45	3,89	1,77			
	41/50	23	4,91	1,12			
	50 yaş üzeri	32	4,56	1,29			

Kişilik ölçeği nörotisizm kişilik, dışa-dönüklük ve psikotisizm kişilik puanlarının yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edildi ($p>0,05$) (Tablo 6).

Kişilik ölçeği yalan alt boyut puanlarının yaş gruplarına göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edildi ($F=2,68$; $p<0,05$). Farkın kaynağına ilişkin yapılan LSD post hoc testi sonuçlarına göre 41-50 yaş ($4,91\pm 1,12$) ve 50 yaş üzeri ($4,56\pm 1,29$) katılımcıların yalan alt boyut puanları, 31-40 yaş grubu katılımcıların yalan alt boyut puanlarından ($3,89\pm 1,77$) anlamlı düzeyde yüksektir (Tablo 6).

Tablo 7. Bilinçli Farkındalık Ölçeği Puanlarının Yaş Gruplarına Göre Karşılaştırılmasına Ait ANOVA Testi Sonuçları

Yaş	N	\bar{X}	SS	F	p
20/30	64	59,44	14,28	1,66	0,177
31/40	45	60,38	11,50		
41/50	23	64,30	13,26		
50 yaş üzeri	32	64,66	11,28		

Bilinçli farkındalık ölçeği puanlarının yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edildi ($p>0,05$) (Tablo 7).

Tablo 8. Evlilik Yaşam Ölçeği Puanlarının Yaş Gruplarına Göre Karşılaştırılmasına Ait ANOVA Testi Sonuçları

Yaş	N	\bar{X}	SS	F	p
20/30	64	38,66	7,36	1,11	0,345
31/40	45	37,24	8,56		
41/50	23	38,00	7,68		
50 yaş üzeri	32	35,56	8,62		

Evlilik Yaşam ölçeği puanlarının yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edildi ($p>0,05$) (Tablo 8).

Tablo 9. Kişilik Ölçeği Puanlarının Öğrenim Düzeyine Göre Karşılaştırılmasına Ait ANOVA Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Öğrenim Düzeyi	N	\bar{X}	SS	F	p	Anlamlı Fark
Nörotisizm	İlköğretim	15	3,60	1,59	0,82	0,484	
	Lise	37	2,86	1,75			
	Üniversite	98	2,83	1,90			
	Lisansüstü	14	2,79	1,53			
Dışa-dönüklük	İlköğretim	15	5,13	1,13	3,57	0,015	A>C,D B>D
	Lise	37	4,65	1,67			
	Üniversite	98	4,02	1,78			
	Lisansüstü	14	3,43	1,99			
Psikotisizm	İlköğretim	15	1,93	0,80	1,96	0,122	
	Lise	37	1,46	1,04			
	Üniversite	98	1,31	0,97			
	Lisansüstü	14	1,29	0,83			
Yalan	İlköğretim	15	4,93	1,03	2,88	0,038	A>C
	Lise	37	4,62	1,50			
	Üniversite	98	4,06	1,61			
	Lisansüstü	14	4,86	1,10			

Kişilik ölçeği nörotisizm kişilik ve psikotisizm kişilik puanlarının öğrenim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edildi ($p>0,05$) (Tablo 9).

Kişilik ölçeği dışa-dönüklük alt boyut puanlarının öğrenim düzeyine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edildi ($F=3,57$; $p<0,05$). Farkın kaynağına ilişkin yapılan LSD post hoc testi sonuçlarına göre (Tablo 9);

İlköğretim düzeyinde öğrenim gören katılımcıların dışa-dönüklük puanları ($5,13\pm 1,13$), üniversite ($4,02\pm 1,78$) ve lisansüstü ($3,43\pm 1,99$) düzeyde öğrenim gören katılımcıların dışa-dönüklük puanlarından ($3,89\pm 1,77$) anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Lise düzeyinde öğrenim gören katılımcıların dışa-dönüklük puanları ($4,65\pm 1,67$), üniversite düzeyinde öğrenim gören katılımcıların dışa-dönüklük puanlarından ($4,02\pm 1,78$) anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Kişilik ölçeği yalan alt boyut puanlarının öğrenim düzeyine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edildi ($F=2,88$; $p<0,05$). Farkın kaynağına ilişkin yapılan LSD post hoc testi sonuçlarına göre ilköğretim düzeyinde öğrenim gören katılımcıların yalan alt boyut puanları ($4,93\pm 1,03$), üniversite düzeyinde öğrenim gören katılımcıların yalan alt boyut puanlarından ($4,06\pm 1,61$) anlamlı düzeyde yüksektir (Tablo 9).

Tablo 10. Bilinçli Farkındalık Ölçeği Puanlarının Öğrenim Düzeyine Göre Karşılaştırılmasına Ait ANOVA Testi Sonuçları

Öğrenim Düzeyi	N	\bar{X}	SS	F	p
İlköğretim	15	57,67	15,49	0,76	0,517
Lise	37	63,54	13,48		
Üniversite	98	61,15	12,31		
Lisansüstü	14	61,43	13,39		

Bilinçli farkındalık ölçeği puanlarının öğrenim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edildi ($p>0,05$) (Tablo 10).

Tablo 11. Evlilik Yaşam Ölçeği Puanlarının Öğrenim Düzeyine Göre Karşılaştırılmasına Ait ANOVA Testi Sonuçları

Öğrenim Düzeyi	N	\bar{X}	SS	F	p
İlköğretim	15	33,33	9,88	2,09	0,104
Lise	37	38,70	6,85		
Üniversite	98	38,07	7,61		
Lisansüstü	14	35,64	10,29		

Evlilik Yaşam ölçeği puanlarının öğrenim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edildi ($p>0,05$) (Tablo 11).

Tablo 12. Kişilik Ölçeği Puanlarının Evlenme Biçimine Göre Karşılaştırılmasına Ait t Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Evlenme Biçimi	N	\bar{X}	SS	t	p
Nörotisizm	Anlaşarak, kendi kararı	135	2,96	1,82	0,81	0,419
	Görücü usulü	29	2,66	1,76		
Dışa-dönüklük	Anlaşarak, kendi kararı	135	4,27	1,71	0,95	0,345
	Görücü usulü	29	3,93	2,03		
Psikotisizm	Anlaşarak, kendi kararı	135	1,39	0,94	-0,32	0,752
	Görücü usulü	29	1,45	1,12		
Yalan	Anlaşarak, kendi kararı	135	4,26	1,57	-1,38	0,171
	Görücü usulü	29	4,69	1,31		

Kişilik ölçeği puanlarının evlenme biçimine göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edildi ($p>0,05$) (Tablo 12).

Tablo 13. Bilinçli Farkındalık Ölçeği Puanlarının Evlenme Biçimine Göre Karşılaştırılmasına Ait t Testi Sonuçları

Evlenme Biçimi	N	\bar{X}	SS	t	p
Anlaşarak, kendi kararı	135	60,83	13,23	-1,21	0,228
Görücü usulü	29	64,03	11,35		

Bilinçli farkındalık ölçeği puanlarının evlenme biçimine göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edildi ($p>0,05$) (Tablo 13).

Tablo 14. Evlilik Yaşam Ölçeği Puanlarının Evlenme Biçimine Göre Karşılaştırılmasına Ait t Testi Sonuçları

Evlenme Biçimi	N	\bar{X}	SS	t	p
Anlaşarak, kendi kararı	135	38,22	7,75	2,27	0,025
Görücü usulü	29	34,55	8,62		

Evlilik Yaşam ölçeği puanlarının evlenme biçimine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edildi ($t=2,27$; $p<0,05$). Anlaşarak, kendi kararı ile evlenen katılımcıların evlilik ilişkisinden sağladığı doyum puanı ($38,22\pm 7,75$), görücü usulü ile evlenen katılımcıların evlilik ilişkisinden sağladığı doyum puanından ($34,55\pm 8,62$) anlamlı düzeyde daha yüksektir (Tablo 14).

Tablo 15. Kişilik Ölçeği Puanlarının Evlilik Süresine Göre Karşılaştırılmasına Ait ANOVA Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Evlilik Süresi	N	\bar{X}	SS	F	p
Nörotisizm	1/5	78	2,95	1,74	2,26	0,065
	6/10	23	3,26	2,00		
	11/15	11	4,00	1,55		
	16/20	14	2,71	2,13		
	20 yıldan fazla	38	2,34	1,65		
Dışa-dönüklük	1/5	78	4,15	1,71	0,58	0,676
	6/10	23	4,39	1,47		
	11/15	11	4,27	1,56		
	16/20	14	4,79	1,58		
	20 yıldan fazla	38	4,00	2,16		
Psikotisizm	1/5	78	1,47	0,92	1,14	0,338
	6/10	23	1,17	0,98		
	11/15	11	1,55	1,04		
	16/20	14	1,00	1,11		
	20 yıldan fazla	38	1,47	0,98		
Yalan	1/5	78	4,08	1,63	1,23	0,299
	6/10	23	4,52	1,70		
	11/15	11	4,45	1,44		
	16/20	14	4,36	1,55		
	20 yıldan fazla	38	4,71	1,16		

Kişilik ölçeği puanlarının evlilik süresine göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edildi ($p>0,05$) (Tablo 15).

Tablo 16. Bilinçli Farkındalık Ölçeği Puanlarının Evlilik Süresine Göre Karşılaştırılmasına Ait ANOVA Testi Sonuçları

Evlilik Süresi	N	\bar{X}	SS	F	p
1/5	78	59,65	13,17	0,89	0,472
6/10	23	61,26	15,19		
11/15	11	64,55	11,14		
16/20	14	61,93	11,90		
20 yıl üzeri	38	63,95	11,85		

Bilinçli farkındalık ölçeği puanlarının evlilik süresine göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edildi ($p>0,05$) (Tablo 16).

Tablo 17. Evlilik Yaşam Ölçeği Puanlarının Evlilik Süresine Göre Karşılaştırılmasına Ait ANOVA Testi Sonuçları

Evlilik Süresi	N	\bar{X}	SS	F	p
1/5	78	38,73	7,59	0,99	0,414
6/10	23	36,61	8,84		
11/15	11	37,64	8,59		
16/20	14	37,64	7,11		
20 yıl üzeri	38	35,74	8,43		

Evlilik Yaşam ölçeği puanlarının evlilik süresine göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edildi ($p>0,05$) (Tablo 17).

Tablo 18. Kişilik Ölçeği Puanlarının Çocuk Sayısına Göre Karşılaştırılmasına Ait ANOVA Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Çocuk Sayısı	N	\bar{X}	SS	F	p	Anlamlı Fark
Nörotisizm	Yok	55	2,87	1,84	0,75	0,521	
	1	50	2,78	1,74			
	2	46	2,87	1,88			
	3 çocuk ve üzeri	13	3,62	1,76			
Dışa-dönüklük	Yok	55	4,42	1,57	1,98	0,118	
	1	50	3,78	1,96			
	2	46	4,24	1,72			
	3 çocuk ve üzeri	13	4,92	1,75			
Psikotisizm	Yok	55	1,53	0,92	3,59	0,015	D>B,C
	1	50	1,22	0,86			
	2	46	1,24	1,06			
	3 çocuk ve üzeri	13	2,08	0,95			
Yalan	Yok	55	3,76	1,68	4,20	0,007	B,C>A
	1	50	4,64	1,35			
	2	46	4,67	1,25			
	3 çocuk ve üzeri	13	4,38	1,89			

Kişilik ölçeği nörotisizm kişilik ve dışa-dönüklük kişilik puanlarının çocuk sayısına göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edildi ($p>0,05$) (Tablo 18).

Kişilik ölçeği psikotisizm alt boyut puanlarının çocuk sayısına göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edildi ($F=3,59$; $p<0,05$). Farkın kaynağına ilişkin yapılan LSD post hoc testi sonuçlarına göre 3 ve daha fazla çocuk sahibi katılımcıların psikotisizm puanları ($2,08\pm 0,95$), 1 çocuk ($1,22\pm 0,86$) ve 2 çocuk sahibi ($1,24\pm 1,06$) katılımcıların psikotisizm puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksektir (Tablo 18).

Kişilik ölçeği yalan alt boyut puanlarının çocuk sayısına göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edildi ($F=4,20$; $p<0,05$). Farkın kaynağına ilişkin yapılan LSD post hoc testi sonuçlarına göre 1 çocuk sahibi ($4,64\pm1,35$) ve 2 çocuk sahibi ($4,67\pm1,25$) katılımcıların yalan alt boyut puanları, çocuk sahibi olmayan katılımcıların yalan alt boyut puanlarından ($3,766\pm1,68$) anlamlı düzeyde daha yüksektir (Tablo 18).

Tablo 19. Bilinçli Farkındalık Ölçeği Puanlarının Çocuk Sayısına Göre Karşılaştırılmasına Ait ANOVA Testi Sonuçları

Çocuk Sayısı	N	\bar{X}	SS	F	p
Yok	55	58,73	12,44	1,20	0,310
1 çocuk	50	62,44	14,05		
2 çocuk	46	63,15	11,62		
3 çocuk ve üzeri	13	62,46	14,73		

Bilinçli farkındalık ölçeği puanlarının çocuk sayısına göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edildi ($p>0,05$) (Tablo 19).

Tablo 20. Evlilik Yaşam Ölçeği Puanlarının Çocuk Sayısına Göre Karşılaştırılmasına Ait ANOVA Testi Sonuçları

Çocuk Sayısı	N	\bar{X}	SS	F	p	Anlamlı Fark
Yok	55	40,13	6,93	3,26	0,023	A>B,C
1	50	36,14	8,66			
2	46	35,87	7,84			
3 çocuk ve üzeri	13	38,31	8,19			

Evlilik Yaşam ölçeği puanlarının çocuk sayısına göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edildi ($F=0,000$; $p<0,05$). Farkın kaynağına ilişkin yapılan LSD post hoc testi sonuçlarına göre çocuk sahibi olmayan katılımcıların evlilik ilişkisinden sağladığı doyum puanı ($40,13\pm6,93$), 1 çocuk sahibi ($36,14\pm8,66$) ve 2 çocuk sahibi ($35,87\pm7,84$) katılımcıların evlilik ilişkisinden sağladığı doyum puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksektir (Tablo 20).

Tablo 21. Kişilik Özellikleri ile Bilinçli Farkındalık ve Evlilik Yaşam Ölçeği Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları

	2	3	4	5	6
1-Nörotisizm	-0,24**	0,06	-0,12	-0,39**	-0,36**
2-Dışa-dönüklük	1	0,26**	-0,06	0,15	0,21**
3-Psikotisizm		1	-0,42**	-0,03	-0,14
4-Yalan			1	0,23**	0,11
5-BİLİNÇLİ FARKINDALIK ÖLÇEĞİ				1	0,21**
6-EVLİLİK YAŞAM ÖLÇEĞİ					1

* p<0,05 **p<0,01

Kişilik ölçeği “nörotisizm” alt boyut puanları ile bilinçli farkındalık ölçeği puanları arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($r=-0,35$; $p<0,05$). Nörotisizm kişilik puanı yüksek olan katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyi düşüktür.

Kişilik ölçeği “nörotisizm” alt boyut puanları ile evlilik yaşam ölçeği puanları arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($r=-0,36$; $p<0,05$). Nörotisizm kişilik puanı yüksek olan katılımcıların evlilik ilişkisinden sağladıkları doyum düzeyi düşüktür.

Kişilik ölçeği “dışa-dönüklük” puanlarıyla bilinçli farkındalık ölçeği puanları arasındaki ilişki anlamlı değildir ($p>0,05$).

Kişilik ölçeği “dışa-dönüklük” alt boyut puanları ile evlilik yaşam ölçeği puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($r=0,21$; $p<0,05$). Dışa-dönüklük kişilik puanı yüksek olan katılımcıların evlilik ilişkisinden sağladıkları doyum düzeyi de yüksektir.

Kişilik ölçeği “psikotisizm” alt boyut puanları ile bilinçli farkındalık ve evlilik yaşam ölçek puanları arasındaki ilişki anlamlı değildir ($p>0,05$).

Kişilik ölçeği “yalan” alt boyut puanlarıyla bilinçli farkındalık ölçeği puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($r=0,23$; $p<0,05$). Yalan alt boyut puanı yüksek olan katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyi de yüksektir.

Kişilik ölçeği “yalan” alt boyutunun puanlarıyla evlilik yaşam ölçeği puanlarının arasındaki ilişki anlamlı değildir ($p>0,05$).

Tablo 22. Kişilik Özelliklerinin Bilinçli Farkındalık Üzerindeki Etkisine Ait Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişkenler	B	SH _B	β	t	p
Sabit	57,552	4,781		12,038	0,000
Nörotisizm	-2,539	0,530	-0,355	-4,789	0,000
Dışa-dönüklük	0,447	0,560	0,061	0,798	0,426
Psikotisizm	0,915	1,088	0,069	0,841	0,401
Yalan	1,858	0,666	0,220	2,790	0,006
R=0,443	R ² =0,197	$\Delta R^2=0,176$			
F _(4;159) =9,730	p=0,000				

Kişilik özellikleri ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi gösteren modelin uygun olduğu görülmektedir ($F_{(4;159)}=9,73$; $p<0,05$). Kişilik özellikleri, bilinçli farkındalık değişkenindeki toplam varyansın yaklaşık %18’ini açıklamaktadır ($\Delta R^2=0,176$).

Regresyon katsayısı anlamlılığına ilişkin t-testi sonucuna göre, nörotisizm kişilik özelliğinin bilinçli farkındalık üzerinde negatif yönlü ve anlamlı ($t=-4,79$; $p<0,05$); yalan alt boyut puanının bilinçli farkındalık üzerinde pozitif, anlamlı bir etkisi olduğu ($t=2,79$; $p<0,05$); dışa-dönüklük ve psikotisizm kişilik özelliklerinin bilinçli farkındalık üzerinde anlamlı etkiye sahip olmadığı ($p>0,05$) görülmektedir (Tablo 22). Nörotisizm kişilik yapısı bilinçli farkındalığın azalmasına neden olmakta; yalan alt puanı ise bilinçli farkındalığın artmasına neden olmaktadır.

Standardize edilmiş regresyon katsayılarına (β) göre kişilik özelliklerinin bilinçli farkındalık üzerindeki etkisinin önem sırası nörotisizm ($\beta=-0,366$) ve yalan ($\beta=0,22$) şeklindedir.

Regresyon analizinin sonucuna göre bilinçli farkındalık değişkeninin yordanmasını gösteren matematiksel model aşağıdır:

$$\text{Bilinçli farkındalık} = 57,55 - 0,36*\text{nörotisizm} + 0,22*\text{yalan} - 0,07*\text{psikotisizm} + 0,06*\text{dışa-dönüklük}$$

Tablo 23. Kişilik Özelliklerinin Evlilik Yaşam Üzerindeki Etkisine Ait Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişkenler	B	SH_B	β	t	p
Sabit	39,442	3,002		13,138	0,000
Nörotisizm	-1,347	0,333	-0,305	-4,046	0,000
Dışa-dönüklük	0,821	0,351	0,181	2,335	0,021
Psikotisizm	-1,294	0,683	-0,157	-1,895	0,060
Yalan	0,090	0,418	0,017	0,216	0,829
R=0,414	R ² =0,171	ΔR ² =0,151			
F _(4;159) =8,224	p=0,000				

Kişilik özellikleri ile evlilik ilişkisinden sağlanan doyum arasındaki ilişkiyi gösteren modelin uygun olduğu görülmektedir ($F_{(4;159)}=8,22$; $p<0,05$). Kişilik özellikleri, evlilik ilişkisinden sağlanan doyum değişkenindeki toplam varyansın yaklaşık %15'ini açıklamaktadır ($\Delta R^2=0,151$).

Regresyon katsayısının anlamlılığına ilişkin t testi sonucu incelendiğinde nörotisizm kişilik özelliğinin evlilik ilişkisinden sağlanan doyum üzerinde negatif yönlü ve anlamlı ($t=-4,05$; $p<0,05$); dışa-dönüklük kişilik yapısının evlilik ilişkisinden sağlanan doyum üzerinde pozitif, anlamlı bir etkisi olduğu ($t=2,34$; $p<0,05$); psikotisizm ve yalan kişilik özelliklerinin evlilik ilişkisinden sağlanan doyum üzerinde anlamlı etkiye sahip olmadığı ($p>0,05$) görülmektedir (Tablo 23). Nörotisizm kişilik yapısı evlilik ilişkisinden sağlanan doyumun azalmasına neden olmakta; dışa-dönüklük kişilik yapısı evlilik ilişkisinden sağlanan doyumun artmasına neden olmaktadır.

Standardize edilmiş regresyon katsayılarına (β) göre kişilik özelliklerinin evlilik ilişkisinden sağlanan doyum üzerindeki etkisinin önem sırası nörotisizm ($\beta=-0,31$) ve dışa-dönüklük ($\beta=0,18$) şeklindedir.

Regresyon analizi sonuçlarına göre evlilik ilişkisinden sağlanan doyum değişkeninin yordanmasına ilişkin matematiksel model aşağıdaki gibidir:

$$\text{Evlilik ilişkisinden sağlanan doyum} = 39,44 - 0,31 \cdot \text{nörotisizm} + 0,18 \cdot \text{dışa-dönüklük} - 0,16 \cdot \text{psikotisizm} + 0,02 \cdot \text{yalan}$$

BÖLÜM 5

SONUÇ

5.1. TARTIŞMA

Yapılan araştırmanın öncelikli amacı, evli bireylerin kişilik özellikleriyle evlilik doyumu ve bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmanın bir diğer amacı ise, evli bireylerin kişilik özellikleri, bilinçli farkındalık düzeyleri ile evliliklerindeki doyum düzeylerinin sosyodemografik değişkenlerle olan ilişkisini araştırmaktır.

Tezin bu kısmında bulunan sonuçlarla ilgili çalışmalar karşılaştırılarak tartışılacaktır.

Elde edilen bulgulara göre, evli bireylerin kişilik özellikleri bilinçli farkındalık düzeyleri ve evlilik doyum düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Bu bulguyu destekler nitelikte, Curun (2006) ve Çelik (2006) çalışmalarında kadınlar ile erkeklerin evlilikten aldıkları doyum düzeyleri arasında anlamlı fark bulunmamışlardır. Bunun tam tersi olarak Aktürk (2006), Üncü (2007), Güngör'ün (2007) çalışmalarında, anlamlı farklılık olduğunu bulunmuştur. Literatürde bilinçli farkındalığın cinsiyetler arası farklarını araştırmayı amaçlayan pek fazla çalışma bulunmamakla beraber, Çelikler'in (2017) araştırmasında, bilinçli farkındalık düzeyinde kadınlar ile erkekler arasında anlamlı bir fark olmadığını görülmüştür ve cinsiyet değişkeninin bilinçli farkındalık düzeyi üzerinde bir etkisi bulunmamıştır.

Elde edilen bulgulara göre evli bireylerin kişilik özellikleri, bilinçli farkındalık düzeyleri ve evlilikten algıladıkları doyum düzeyleri yaşa bağlı olarak değişmemektedir. Kara (2013) araştırmasında 19-23 yaş arası grubun evlilik doyum puanınının 24-32 yaş, 33-42 yaş ve 43-68 yaş arası yaş gruplarından daha yüksek olduğunu saptamış, doyumun azalmasını evlilikte zamanla olumsuz olan durumların birikmesine ve yaşanan problemlere bağlamıştır. Bunun tam aksini söyleyen Heaton ve Albrecht'e (1991) göre ise, yaş aldıkça bireylerin evliliklerine harcadıkları emek artmakta ve bunun bir sonucu olarak da evlilik doyumları ileriki yaşlarda daha yüksek olmaktadır (Güven, 2010).

Tuncer'in (2017) araştırmasında, bilinçli farkındalık puanları ortalamalarının yaş değişkeni ile arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmemiştir. Çelikler'in (2017) araştırmasında ise, yaş değişkeninin bilinçli farkındalığa etkisi olup olmadığını tespit edebilmek için veriler 20-27 ve 28-35 yaş olarak iki kategoriye ayrılarak analiz edilmiştir. Bulgular bilinçli farkındalığın yaş gruplarına göre farklılaşmadığını göstermektedir.

Elde edilen bulgulara göre, bilinçli farkındalık ve evlilik yaşam ölçekleri kişilerin öğrenim düzeylerine göre anlamlı farklılık göstermemiştir. Fakat dışa-dönüklük kişilik özelliğinin kişilerin öğrenim düzeyleri ile anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Eğitimi ilköğretim düzeyinde olan katılımcıların dışa-dönüklük kişilik özelliği alt boyutundan aldıkları puanlar, eğitimi üniversite, lisansüstü olan katılımcıların dışa-dönüklük puanlarına göre anlamlı olarak yüksektir. Araştırmaya katılan ve eğitim düzeyleri lise olan bireylerin, dışa-dönüklük kişilik özelliği alt boyutundan aldıkları puanlar ise, eğitim düzeyi üniversite olan katılımcıların dışa-dönüklük puanlarına göre anlamlı olarak yüksektir. Buna neden olarak, üniversite ve üzeri öğrenim görmüş kişilerin kendilerini geliştirme isteği, daha başarı odaklı olmalarından dolayı okul, iş hayatında daha yoğun vakit harcamalarının bu kişiler üzerinde sosyal ve kişisel olarak sorunlar yaratabileceği düşünülmektedir. İlköğretim düzeyinde öğrenim gören kişilerin ise daha rahat ve arkadaş ilişkilerine daha çok vakit ayıran, grup etkinliklerinde daha sık yer alabilen kişiler olabileceği için araştırma bulgularında daha dışadönük çıktıkları düşünülebilir.

Kişilik ölçeği ve bilinçli farkındalık ölçeği puanlarının evlenme biçimine göre anlamlı farklılık göstermediği; evlilik yaşam ölçeği puanlarının evlenme biçimine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Anlaşarak, kendi kararı ile evlenen katılımcıların evlilik ilişkisinden sağladığı doyum puanı, görücü usulü ile evlenen katılımcıların evlilik ilişkisinden sağladığı doyum puanından anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Literatüre bakıldığında görücü usulü ve anlaşarak yapılan evlilikler ile evlilik doyumları arasındaki ilişkiyi inceleyen oldukça az sayıda araştırma olduğu ve elde edilen bulgularında da birbiriyle tutarsız sonuçlar verdiği görülmektedir. Whyte'nin (1990) araştırmasında bulguların tam tersi olarak, görücü usulü ile yapılan evliliklerin anlaşarak yapılan evliliklere göre daha fazla doyum sağladığı tespit edilmiştir (Özcan, 2014). Aktürk (2006) ise araştırmasında bulguları destekler şekilde, evliliklerin

geleneksellikten ziyade demokratik yapıda olmasının evlilikten alınan doyumunu pozitif olarak etkilediği sonucuna ulaşmıştır. Bunun nedeni olarak, anlaşarak evlenen çiftlerin birbirini tanımak ve anlayabilmek için daha fazla fırsatlarının olması ve bu sayede birbirinin isteklerini ve önceliklerini bilecekleri düşünülmektedir. Bunun sonucu olarak da anlaşmalarının daha kolay olacağı ve evlilik doyumlarının yüksek olacağı beklenen bir durumdur.

Kişilik ölçeği, bilinçli farkındalık ölçeği ve evlilik yaşam ölçeği puanlarının evliliğin süresine göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Üncü (2007) yaptığı çalışmada evliliğin ileriki dönemlerinde ilk dönemlerinden daha fazla doyum elde edildiğini, Kara (2013) ise tam tersi ilk dönemlerdeki evliliklerde uzun süreli evliliklerden göre daha fazla doyum elde edildiğini tespit etmiştir.

Kişilik ölçeği nörotisizm kişilik ve dışa-dönüklük kişilik puanlarının çocuk sayısına göre anlamlı farklılık göstermediği psikotisizm kişilik puanının çocuk sayısına göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. 3 ve daha fazla çocuk sahibi katılımcıların psikotisizm puanları, 1 çocuk ve 2 çocuk sahibi katılımcıların psikotisizm puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksektir. Buna neden olarak, çocuk sayısının artmasının bütçeye hatırı sayılır bir yük getirmesi, meslek sahibi bireylerin iş hayatının etkilenebilmesi gibi zorlukların, anne babalık görevini yerine getirmenin yarattığı stres ile bireylerin duygusal gerginliklerini daha da büyütebileceği düşünülmüştür. Ayrıca elde edilen bulgulara göre, bilinçli farkındalık ölçek puanları çocuk sayısına göre anlamlı farklılık göstermemiştir. Bunun yanında, evlilik yaşam ölçeği puanları çocuk sayısına göre anlamlı farklılık göstermiştir. Çocuk sahibi olmayan katılımcıların evlilik ilişkisinden sağladığı doyum puanı, 1 çocuk sahibi ve 2 çocuk sahibi katılımcıların evlilik ilişkisinden sağladığı doyum puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksektir. Callan'ın (1984) araştırmasında ise elde edilen bulguların tam tersi olarak, çocuk sayısı arttıkça evlilik doyumunun yükseleceği sonucuna ulaşılmıştır (Sancaktar, 2016). Bulguları destekler şekilde Glenn (1990) araştırmasında, evlilik doyumunu ile çocuk sahibi olmanın ilişkili olduğunu, çocuk sahibi olmanın getirdiği sorumlulukların evlilik doyumunu düşürdüğünü bildirmiştir (Tuzcu, 2017). Çocuğu olmayan evli çiftler birbirlerine daha çok zaman ayırdıkları ve birbirlerinin duygusal ihtiyaçlarını daha fazla karşılayabildikleri için evlilik doyumlarının diğer gruplara nazaran yüksek olduğu düşünülmektedir. Ayrıca eşlerin çocukla alakalı

konularda yaşayacakları fikir ayrılıkları da uyumsuzluğa neden olabileceğinden çocuk sahibi olmak eşlerin evlilik doyumunu düşürebilmektedir. Bunun yanı sıra evde bir çocuğun varlığı ekonomik masrafların artması anlamına geldiği için, çocuğun olmaması hayat standartlarının yüksek olmasını beraberinde getirir. Bu durumun evlilik doyumunu artırıcı bir faktör olduğu söylenebilir.

Yukarıda açıklandığı gibi evli bireylerin kişilik özellikleri, bilinçli farkındalık düzeyleri ve evlilik doyumları bazı değişkenlere göre farklılık göstermekte, bazı değişkenlere göre de hiçbir farklılık göstermemektedir. Bazı araştırma sonuçları bu bulguları desteklemekte; bazı araştırmalarda da bu bulguların tersi olabilecek sonuçlar ortaya koymaktadır. Bu durumun ortaya çıkmasının sebebi olarak çalışma gruplarının ayrı olması gösterilebilir.

Aşağıda, evli bireylerin kişilik özelliklerinin alt boyutlarının evlilik doyumu ve bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleriyle arasındaki ilişki tartışılmıştır.

Evli bireylerin kişilik özellikleri ile evlilik doyumu arasındaki korelasyon sonuçlarına göre, nörotisizm ve evlilik doyumu arasındaki ilişki negatif yönlü ve anlamlıdır; dışa-dönüklük ve evlilik doyumu arasındaki ilişki pozitif ve anlamlı; psikotisizm kişilik özelliği ve evlilik doyumu arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Buna göre, nörotisizm kişilik puanı yüksek olan katılımcıların evlilik ilişkisinden sağladıkları doyum düzeyi düşük; dışa-dönüklük kişilik puanı yüksek olan katılımcıların evlilik ilişkisinden sağladıkları doyum düzeyi ise yüksektir.

Evli çiftlerin birbiriyle yakın ya da farklı olan kişilik özellikleri birlikteliklerinin kalitesini belirlemektedir. Evli bireylerin doyumlu bir evliliğe sahip olabilmeleri için birbirlerini iyi tanımaları ve olumlu ya da olumsuz kişilik özelliklerinin neler olduğunu bilmeleri gerekmektedir.

Literatür incelendiğinde dışadönüklük ve doyum arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalarda farklı bulgular edinildiği görülmektedir. Brandbury ve Kelly (1995) dışadönüklük ile ilişki doyumu arasında olumlu bir ilişkinin bulunduğunu ifade ederken; Zaleski ve Galkowska (1978) dışadönüklük kişilik özelliği ile doyumu ilişkisiz olarak ifade etmişlerdir (Aydoğdu, 2010). Nörotisizm ve evlilik doyumunu inceleyen Amiri ve

arkadaşlarının (2011) yürüttükleri çalışmada evli erkeklerin nörotisizm kişilik özelliğinin puanının artması ile erkeklerin evlilik doyumunun azaldığı bulunmuştur (Uçak, 2015).

Dışadönük kişiler daha sosyal, sıcakkanlı, girişken, iyimser olarak tanımlanmaktadır. Araştırmada elde edilen evlilik doyumu ile pozitif yönlü ilişkinin, dışadönük bireylerin kendini açma, girişken, iyimser özelliklerinden kaynaklandığı düşünülmektedir. İlişkilerinde kendini daha fazla açan, daha iyimser olan ve daha fazla sosyalliği arzulayan dışadönük bireylerin buna bağlı olarak da ilişkilerinde daha fazla doyum sağlayacağı düşünülebilir.

Nörotisizm kişilik özelliğine sahip bireyler duygusal olarak kararsız, güvensiz ve endişeli ruh halini sahiptirler. Günlük hayatta daha çok stres yaşarlar ve tatmin olmazlar. Tüm bu kişisel özellikler dikkate alındığında başkaları ile ilişki kurmakta zorlanabilirler, kurdukları ilişkilerden daha az memnun olurlar ve daha az doyum sağlayabilirler. Endişeli ruh halleri ilişki kurduğu insanlara da ön yargılı ve güvensiz yaklaşımlarına neden olabilir.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, kişilik alt yapılarından nörotisizmin evlilik doyumunu yordayan en güçlü kişilik yapısı olduğu bulunmuştur. Literatüre bakıldığında, Karney ve Bradbury'nin (1995) araştırmalarında da aynı sonuca ulaşılmış ve evlilik doyumu üzerinde nörotisizm boyutunun diğer kişilik özelliklerine göre çok daha yüksek oranda yordayıcı güce sahip olduğunu tespit edilmiştir (Tolan, 2015).

Evli bireylerin kişilik özellikleri ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki korelasyon sonuçlarına göre, nörotisizm kişilik özelliği ile evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki; psikotisizm ve dışadönüklük kişilik özelliği ile evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Ayrıca, kişilik alt yapılarından nörotisizmin evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerini yordayan en güçlü kişilik yapısı olduğu bulunmuştur. Literatür taramasında bilinçli farkındalık kavramı ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır.

Germer (2009) kişiliğimizi, tutumlarımız, düşüncelerimiz, hislerimiz ve eylemlerimizin oluşturduğunu belirtmektedir. Kişisel değerlendirmeler, normal bir

psikolojik işlevselliğin en önemli belirleyicilerinden biridir. Bilinçli farkındalık ise kendimize karşı yargılayıcı olmama durumudur ve normal psikolojik işlevsellik göstermemizi destekler. Kişilik özelliklerimiz bizim iyi oluş halimizle ilgili bilgi verir ve kişilerin bilinçli farkındalık düzeylerini etkileyecektir (Özyeşil, 2011b).

Stahl ve Goldstein'e (2010) göre, bilinçli farkındalık iyi oluş halimizi fazlasıyla etkileyen bir kavramdır. Bilinçli farkındalık düzeyi yüksek bir kişi stres, anksiyete ve depresyon kavramlarından çok uzaktır. Çünkü bilinçli farkındalık hali olumsuz, sabit düşüncelerimizin farkında olmamızı sağlar. Bu düşünceleri farkında olmadan alışkanlık haline getiririz. Örneğin, felaketleştirme, olumsuzları abartarak görüp olumlu olayları görmezden gelmek, suçlama gibi. Bilinçli farkındalık düzeyi yüksek bireylerin kendilerini yargılamadan bunlardan sıyrılıp daha fazla iç görüye sahip oldukları tespit edilmiştir. (Özyeşil, 2011b).

Chamorro-Premuzic (2008) nörotisizm kişilik özelliğinin duygusallık, dengesizlik, alınganlık, kaygı ve korku ile ilişkili olduğunu belirtmektedir. Nörotisizm kişilik özelliği, üzüntülü durumun sürekliliğidir. Nörotisizm kişilik özelliği baskın kişiler genellikle daha üzüntülü, stresli, kötümserdirler ve düşük benlik saygısına sahiptirler. Nörotisizm kişilik özelliği daha düşük bireyler ise duygusal olarak daha durgun, iyimser ve dingindirler. Cooper (2002) nörotisizm değeri yüksek bireyleri; sinirli, alıngan ve kaygılı, nörotisizm değeri düşük bireyleri ise rahat, sakin ve ılımlı olarak tanımlamaktadır (Özyeşil, 2011b).

Dolayısıyla bilinçli farkındalık ile nörotisizm kişilik yapısı arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olması kuramsal temellerle örtüşmektedir

5.2. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara ilişkin yapılan genellemeler, aşağıda belirtilen sınırlılıklar dahilinde geçerlidir.

Bu araştırma, Muğla, İstanbul ve İzmir ilinde yaşayan gönüllülük esasına göre seçilen 164 evli birey ile sınırlıdır.

Katılımcı sayısının sınırlı olması sonuçların genellenebilirliği konusunda kısıtlılıklar getirmektedir. Katılımcı sayısının sınırlı olmasının nedeni olarak evliliğin

toplumumuzca mahrem olarak görülmesi ve evli bireylerin bu konuda sorulacak sorulara cevap vermekteki isteksiz tavrı söylenebilir. Bu nedenden dolayı özellikle erkek katılımcı bulmakta zorlanılmış ve bu durumun araştırmada cinsiyet değişkeninde sınırlılığa neden olduğu görölmektedir.

Zaman açısından 2017 yılı ile sınırlıdır.

Araştırma, EYÖ, BFÖ, EKA-GGK'nun ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır. Değerlendirilen değişkenler, ölçeklerin güvenilirlik ve geçerlilikleriyle sınırlıdır.

Google forms kullanılarak internet üzerinden ulaştırılan verilerde gözetim sınırlıdır. Araştırma grubunun ölçekleri nasıl cevapladıklarıyla ilgili kontrol azalmıştır. Bu durum veri toplama aşamasında bir sınırlılık getirmektedir.

5.3. ÖNERİLER

Daha genellenebilir bulgulara ulaşmak için daha kapsamlı bir araştırma grubuyla çalışmalar yapılabilir.

Literatürde özellikle bilinçli farkındalık kavramıyla ilgili yetersiz çalışma olduğundan, bu konuyla ilgili araştırmalar yapılabilir. Evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile evlilik doyumunu arasındaki ilişki incelenebilir.

Bu alışma tarama türü bir araştırmadır. İleride evli bireylerde bilinçli farkındalık kavramıyla ilgili deneysel çalışmalar da yapılabilir. Bilinçli farkındalık meditasyonunun öğretildeği bir deney grubu ile normal grubun karşılaştırıldığı bir araştırma yapılıp, bilinçli farkındalığın evlilik doyumuna etkisi incelenebilir.

Araştırmada sadece evli bireyler ile çalışılmıştır. Daha sonraki çalışmalarda evli, flört eden bireylerin beraber araştırmaya alınması ile karşılaştırılabilir sonuçlar elde edilmesi önerilebilir. Çünkü flört eden ve evli bireylerin kişilik özellikleri değişkenlik gösterebilir. Evlilik doyumunda evliler için önemli olan kişilik özellikleri flört eden bireyler için ilişki doyumunda önemli olmayabilir.

Bireylerin kişilik özelliklerine uygun bireyler seçebilmeleri, doyumsuzluğun olduğu evliliklerin boşanma noktasına gelmeden önce bu evliliklerin boşanma ile sonuçlanmaması için kişilere evlilik öncesinde bireysel danışmanlık veya evlilik danışmanlığı hizmeti önerilmelidir.

Araştırma bulgularından yola çıkarak evlilik danışmanlığında kişilik özellikleri de dikkate alınıp çalışılabilir. Özellikle nevrotik özelliği olan bireylerin ilişki başlatma ve sürdürmede yaşadıkları korku ve kaygı gibi sorunlarına yönelik çalışmalar yapılabilir. Özellikle nevrotiklik boyutu yüksek olan bireylerde bilinçli farkındalık temelli terapiler yarar sağlayabilir.

Kişilik özellikleri, bilinçli farkındalık ve evlilik doyumunu ölçen daha çeşitli ölçek geliştirme çalışmaları yapılması önerilmektedir.

KAYNAKÇA

Acar, H., 1998, "Ankara'da Sosyal Hizmetler ve Çocuk Esirgeme Kurumu Genel Müdürlüğüne Bağlı Sosyal Hizmet Kuruluşlarında Çalışan Üniversite Mezunu Evli Personelin Evlilik Doyumları", Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Akın, A., "Özdüyarlık ve Boyun Eğici Davranış", Eğitim ve Bilim Dergisi, 34, 152, 139 – 147, 2009.

Aktürk, E.B., 2006, "Yeniden Evlenen Türk Ailelerde Evlilik Doyumu: Medeni Duruma Göre Karşılaştırma, Üvey Çocukların Etkisi ve Yordayan Faktörler", Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Algaç, G. ve Çatay, Z., 2007, "Evlilik Süresinin İlişki Yürütme Tutumlarına ve Evlilik Memnuniyetine Etkisi", Ulusal Aile ve Evlilik Terapileri Kongresi, Sözel Bildiri, İstanbul.

Aliyev, P., 2008, "Beş Faktörlü Kişilik Özellikleri ve Cinsiyet Rollerinin Üniversite Alan Seçimi ile İlişkisinin İncelenmesi", Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.

Amiri M. et al. Farhoodi F., Abdolvand N., Bidakhavidi A.R., 2011, "A study of the relationship between big-five personality traits and communications styles with marital satisfaction of married students majoring in public universities of Tehran", Procedia- Social and Behavioral Sciences, 30, 685- 689.

Anar B., 2011, "Evli ve Çalışan Yetişkinlerin Toplumsal Cinsiyet Rollerini ile Evlilik Doyumu ve İş Doyumu İlişkisinin İncelenmesi", Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Atçeken M., 2014, "Dindarlık, Evlilik Doyumu ve Kişilik Özelliklerinin Bağışlama ile İlişkisi", Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Aydoğdu İ., 2010, "Romantik İlişkilerin Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi" Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Baer, R., 2003, "Mindfulness as a clinical intervention" Clinical Psychology Science and Practice, 10(2), 125-143.

Berksun, O.E ve Sayar G.H., Aile ve Eş Terapileri, Detay Yayıncılık, Ankara, 2013.

Brown, K.W and Ryan, R.M., 2003, "The Benefits of Being Present, Mindfulness and its Role in Psychological Well-being", Journal of Personality and Social Psychology, 84, 820-845.

Burger, J.M., Kişilik, (Çev. İ. Deniz, E. Sarıoğlu), Kaknüs yayınları, İstanbul, 2016.

Büyüköztürk, Ş., Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı, 14. Baskı, Pegem Akademi, Ankara, 2011.

Callan, V.J., 1984, "Childless and Marital Adjustment", Journal of Marriage and the Family", 5(4), 210-214.

Canel, A.N., 2007, "Ailede Problem Çözme, Evlilik Doyumu ve Örnek Bir Grup Çalışmasının Sınanması", Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Chamorro-Premuzic, T., Personality and Individual differences, Blackwell publishing, 2008.

Cooper, C., Individual differences, NY, Oxford university press, 2002.

Curun, F., 2006, "Yüklemeler, İletişim Çatışmaları, Cinsiyet ve Cinsiyet Rolü Yönelimi İle Evlilik Doyumu Arasındaki İlişki", Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Çağ P., 2011, "Evli Bireylerde Eş Desteği ve Evlilik Doyumu", Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Çelik, M., 2006, "Evlilik Doyum Ölçeği Geliştirme Çalışması" Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Çelikler, A.N., 2017, "Bir Grup Genç Yetişkinde Bilinçli Farkındalık Düzeyi ile Başa Çıkma Tutumları ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Deci, E.L. and Ryan, R.M., 1980, "Self determination theory: When mind mediates behavior", The Journal of Mind and Behavior, 1, 33-43.

Demir, V., 2014, "Bilinçli farkındalık temelli hazırlanan eğitim programının bireylerin depresyon ve stres düzeyleri üzerine etkisi", Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Dokur, M. ve Profeta, Y., Aile ve Çift Terapisi. Morpa Kültür Yayınları, İstanbul, 2006.

Dryden, W. and Still, A., 2006, "Historical aspects of mindfulness and self-acceptance in Psychotherapy" Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy, 24(1), 3-28.

Durmazkul, A., 1991, "Cinsiyete Göre Üniversite Öğrencilerinin Eş Seçimi Tercihleri", Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Psikolojik Danışma ve Rehberlik B., Ankara.

Düzgün, G., 2009, “Evli Kişilerde Depresyon, İlişkiye İlişkin İnanç, Kendini Ayarlama Düzeyinin Evlilik Uyumu ile İlişkisi”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Eysenck, H.J. and Eysenck, S.B.G., Manual for the Eysenck Personality Inventory, San Diego, CA, Educational and Industrial Testing Service, 1986.

Eysenck, H.J., Development of a Theory, In C.D. Spielberger (Ed.), Personality, Genetics and Behavior, Selected Papers (pp. 1-38), New York, Praeger, 1982.

Fulton, P.R. and Siegel, R.D., Buddhist and Western psychology: Seeking common Ground, In C.K. Germer, R.D. Siegel and P.R. Fulton (Eds.), Mindfulness and PsychoNyanaponika Therapy, (pp.55-72), New York, Guilford Press, 2005.

Germer, C.K., Siegel, R. and Fulton, P., (Eds.), Mindfulness and PsychoNyanaponika Therapy, New York, Guilford Press, 2005.

Germer, C., The Mindful Path to Self Compassion, Freeing Yourself from Destructive Thoughts and Emotions, 2009.

Gilbert, P., Compassion and cruelty: A biopsychosocial approach, In P. Gilbert (Ed.), Compassion: Conceptualisations, research and use in psychoNyanaponika Therapy (pp. 9-74), Hove, Routledge, 2005.

Glenn, N.D., 1990, Quantitative research on marital quality in the 1980s: A critical review, Journal of Marriage and The Family, 52, 818–831.

Goleman, D., Duygusal zeka, (Çev., B.S. Yüksel), (17.Basım), Varlık Yayınları No 581, (Orijinal eserin yayım tarihi 1995), 2000.

Goodman, C., 1999, “Intimacy and Autonomy in Long-term Marriage”, Journal of Gerontological Social Work, 32, 83-97.

Gray, J.A., The Neuropsychology of Anxiety: An Inquiry of the Septo-hippocampal System, Oxford, England, Oxford University Press, 1982.

Gray, J.A., 1987, “Perspectives on Anxiety and İmpulsivity. A Commentary”, Journal of Research in Personality, 21, 493-509.

Güngör, C.H., 2007, “Evlilik Doyumunu Açıklamaya Yönelik Bir Model Geliştirme”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Güven, N., 2005, ”İlişkiler ile İlgili Bilişsel Çarpıtmalar ve Evlilikte Problem Çözme Becerilerinin Evlilik Doyumuyla İlişkisi”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Güven, T., 2010, “Eşler Arası Şiddete Yönelik Nedensellik-Sorumluluk Yüklemeleri ve Evlilik Doyumu”, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Hanh, T.N., The Miracle of Mindfulness: An Introduction to the Practice of Meditation. Boston, Beacon Press, 1987.

Hanh, T.N., The Blooming of a Lotus, Guided Meditation for Achieving the Miracle of Mindfulness, Boston, Beacon Press, 1993.

Hanh, T.N., The Heart of the Buddha's Teaching, New York, NY, Broadway, 1998.

Hayes, A.M. and Feldman, G., 2004, "Clarifying the Construct of Mindfulness in the Context of Emotion Regulation and the Process of Change in Therapy" Clinical Psychology Science and Practice, 11: 255-262.

Heaton, T.B. and Albrech, S.L., 1991, "Stable Unhappy Marriages" Journal of Marriage and The Family, 53,747-758.

Hinde, R.A., Relationships: A Dialectical Perspective, East Sussex, UK, Psychology Press, 1997.

Hünler, O.S. ve Gençöz, T., 2003, "Boyuneğici Davranışlar ve Evlilik Doyumu İlişkisi", Türk Psikoloji Dergisi, 18(51), 99-108.

Kabat-Zinn, J., Wherever You Go There You Are, New York, Hyperion, 1994.

Kabat-Zinn, J., 2003, "Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)", Constructivism in the Human Sciences, 8(2), 73-107.

Kara, N., 2013, "Çiftlerde Yükleme Biçimleri, Çatışma Çözme Stilleri ve Eşin Duygu Dışavurum Tarzları ile Çift Uyumunu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi", Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Karancı, A.N., Dirik, G. ve Yorulmaz, O.R., 2007, "Eysenck Kişilik Anketi - Gözden Geçirilmiş Kısaltılmış Formu'nun (EKA-GGK) Türkiye'de Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışması", Türk Psikiyatri Dergisi, 18:254-261.

Karasar, N., Bilimsel Araştırma Yöntemi, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2009.

Karney, B.R. and Bradbury, T.N., 1995, "The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, method and research" Psychological Bulletin, 118, 3-34.

Kirby, J.S., 2005, "A Study of The Marital Satisfaction Levels of Participants in a Marriage Education Course", Unpublished Doctoral Dissertation, Department of Educational Leadership and Counseling Department, University of Louisiana, Monroe.

Lucas, R.E. and Diener, E., 2001, "Understanding Extraverts' Enjoyment of Social Situations: The Importance of Pleasantness", Journal of Personality and Social Psychology, 81, 343-356.

Lucas, R.E. et al Diener, E., Grob, A., Suh, E. M. and Shao, L., 2000, “Cross-cultural Evidence for the Fundamental Features of Extraversion”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 452-468.

Mete, C., 2006, “İlköğretim Okullarında Çalışan Öğretmenlerin Kişilik Özellikleri ile İş Tatminleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Neff, K.D., 2003, “The Development and Validation of a Scale to Measure Self Compassion”, *Self and Identity*, 2, 223 – 250.

Nichos, W., *The First Years of Marital Commitment*, Handbook of Couples Therapy, (Edt.: Michele Harway) John Wiley & Sons, Incorporated, Hoboken, NJ, USA, p 35-36, 2005.

Oranthinkal J. and Vansteenwegen A., 2006, “The Effect of Forgiveness on Marital Satisfaction in Relation to Marital Stability”, *Contemporary Family Therapy*, 28, 251-260.

Özcan, S.G., 2014, “Evli Bireylerin Cinsiyete Göre Aldatma Eğilimleri, Evlilik Doyum Düzeyleri ve Cinsel Doyum Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, İstanbul.

Özgüven, İ.E., *Üniversite Öğrencilerinin Evlilik ve Eş Seçmeye İlişkin Tercihleri*, I. Aile Kurultayı Kongre Kitabı, 203-213, Ankara, 1994.

Özgüven, İ.E., *Evlilik ve Aile Terapisi*, (3.Baskı), Nobel Yayın, Ankara, 2014.

Özyeşil, Z., 2011, “Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayış Düzeylerinin Bilinçli Farkındalık Kişilik Özellikleri ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi”, Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Özyeşil, Z. et al Arslan, C., Kesici, Ş. ve Deniz, M.E., 2011, “Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin Türkçeye uyarlama çalışması”, *Eğitim ve Bilim*, 36(160), 224-235.

Roemer, L. et al Lee, J.K., Salters-Pedneault, K., Erisman, S.M., Orsillo, S.M., and Mennin, D.S., 2009, “Mindfulness and emotion regulation difficulties in generalized anxiety disorder: Preliminary evidence for independent and overlapping contributions”, *Behavior Nyanaponika Therapy*, 40(2), 142.

Sancaktar, N., 2016, “Yeni Evlenen ve Uzun Süredir Evli Olan Çiftlerin Evlilikte Problem Çözme Becerisi Düzeylerinin Öznel İyi Oluş ve Evlilik Doyumu Düzeyleri ile İlişkinin İncelenmesi”, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Schneider, K., and Leitner, L., *Humanistic PsychoNyanaponika Therapy*, In M. Hersen and W. Sledge (eds.), *Encyclopedia of psychoNyanaponika Therapy* (Vol. 1), New York, Elsevier Science/Acedemic Press, 2002.

Segrin, C., 2004, “*Family Communication*”, Lawrence Erlbaum Associates, Incorporated, Mahwah, NJ, USA.

Stahl, B. and Goldstein, E., A mindfulness-based stress reduction workbook, New Harbinger Publications, Oakland, 2010.

Taşköprü, M., 2013, “Evlilik Doyumu ile Problem Çözme Becerileri, Stresle Başa Çıkma ve Evlilik Süresi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Tezer, E., 1986, “Evli Eşler Arasındaki Çatışma Davranışları: Algılama ve Doyum”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Tezer, E., 1996, “Evlilik İlişkisinden Sağlanan Doyum: Evlilik Yasamı Ölçeği”, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 2 (7), 1-7.

Thera N., The Power of Mindfulness, San Francisco, CA, Unity Press, 1972.

Tolan, Ö.Ç., 2015, “Evlilik Uyumunun Kişilik Özellikleri, İlişkiye Dair İnançlar ve Çatışma Çözüm Stilleri Bağlamında Yordanması”, İnönü Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Malatya.

Tuncer, N., 2017, “Bir Grup Üniversite Öğrencisinin Belirlenen Sosyal Anksiyete Düzeylerine Göre Bilinçli Farkındalık ve Yaşam Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi”, Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Tuzcu, A., 2017, “Evli Bireylerde Kişilik Özelliklerinin Evlilik Uyumu ve Evlilik Doyumu Üzerine Etkisi”, Yüksek Lisans Tezi, Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Türkkan, M. ve Akış, B., Türkçe Sözlük, Gendaş Yayınları, İstanbul, 2005.

Twenge, J.M., Campel, W.K. and Foster, C. A., 2003, “Parenthood and Marital Satisfaction: a Meta Analytic Rewiew” Journal of Marriage and Family (65), 574-583.

Uçak, D., 2015, “Evli Çiftlerin Kişilik Özelliklerinin Evlilik Doyumu İle İlişisini İncelenmesi”, Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.

Ülev, E., 2014, “Üniversite Öğrencilerinde Bilinçli Farkındalık Düzeyi İle Stresle Başa Çıkma Tarzının Depresyon, Kaygı ve Stres Belirtileriyle İlişkisi”, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Üncü, S., 2007, “Duygusal Zeka ve İş Doyumu İlişkisi”, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Weinstein, N., Brown, K.W., and Ryan, R.M., 2009, “A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being”, Journal of Research in Personality, 43(3), 374-385.

Xiaohe, X. and Whyte, K.J., 1990, “Love Matches And Arranged Marriages: A Chinese Replication”, Journal of Marriage and the Family. 52, 935-948.

Yıldız A., 2013, “Anne Baba Tutumları ile Evlilik Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Fatih Üniversitesi, İstanbul.

Zaleski, Z. and Galkowska, M., 1978, “Neuroticism and Marital satisfaction”, Behaviour Research and Therapy, 16, 285–286.

Zoby, M.M., 2005, ”The Association Between Personality And Marital And Relationship Outcome”, Unpublished Doctoral Dissertation, Regent University.



EKLER

EK 1: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. Yaşınız : (.....)

2. Cinsiyetiniz :

() Erkek

() Kadın

3. Eğitim durumunuz. (En son bitirdiğiniz öğrenim kurumuna göre işaretleyiniz)

() İlkokul

() Ortaokul

() Lise

() Üniversite

() Lisansüstü

() Doktora

4. Evlenme biçiminiz aşağıdakilerden hangisidir? (Lütfen sadece bir seçeneği işaretleyiniz)

() Görücü usulü ile

() Anlaşarak, kendimiz karar vererek

5. Kaç yıldır evlisiniz?

() 1-5

() 6-10

() 11-15

() 16-20

() 21 ve üzeri

6. Kaç çocuğunuz var?

() Hiç çocuğum yok

() Bir çocuğum var

() İki çocuğum var

() Üç çocuğum var

() Dört çocuğum var

() Dörtten fazla çocuğum var

EK 2: EYSENCK KİŞİLİK ANKETİ – GÖZDEN GEÇİRİLMİŞ KISA FORMU (EKA-GGK)

Yönerge: Lütfen aşağıdaki her soruyu, ‘Evet’ ya da ‘Hayır’ı yuvarlak içine alarak cevaplayınız. Doğru veya yanlış cevap ve çeldirici soru yoktur. Hızlı cevaplayınız ve soruların tam anlamları ile ilgili çok uzun düşünmeyiniz.

1. Duygu durumunuz sıklıkla mutlulukla mutsuzluk arasında değişir mi? Evet Hayır
2. Konuşkan bir kişi misiniz? Evet Hayır
3. Borçlu olmak sizi endişelendirir mi? Evet Hayır
4. oldukça canlı bir kişi misiniz? Evet Hayır
5. Hiç sizin payınıza düşenden fazlasını alarak açgözlülük yaptınız mı? Evet Hayır
6. Garip yada tehlikeli etkileri olabilecek ilaçları kullanır mısınız? Evet Hayır
7. Aslında kendi hatanız olduğunu bildiğiniz bir şeyi yapmakla hiç başka birini suçladınız mı? Evet Hayır
8. Kurallara uymak yerine kendi bildiğiniz yolda gitmeyi mi tercih edersiniz? Evet Hayır
9. Sıklıkla kendiniz her şeyden bıkmış hissedersiniz mi? Evet Hayır
10. Hiç başkasına ait olan bir şeyi (toplu iğne veya düğme bile olsa) aldınız mı? Evet Hayır
11. Kendinizi sınırlı bir kişi olarak tanımlar mısınız? Evet Hayır
12. Evliliğin modası geçmiş ve kaldırılması gereken bir şey olduğunu düşünüyor musunuz? Evet Hayır
13. Oldukça sıkıcı bir partiye kolaylıkla canlılık getirebilir misiniz? Evet Hayır
14. Kaygılı bir kişi misiniz? Evet Hayır
15. Sosyal ortamlarda geri planlarda kalma eğiliminiz var mı? Evet Hayır
16. Yaptığınız bir işte hatalar olduğunu bilmeniz sizi endişelendirir mi? Evet Hayır
17. Herhangi bir oyunda hiç hile yaptınız mı? Evet Hayır
18. Sınırlarınızdan şikayetçi misiniz? Evet Hayır

19. Hiç başka birini kendi yararınıza kullandınız mı? Evet Hayır
20. Başkalarıyla birlikte iken çoğunlukla sessiz misinizdir? Evet Hayır
21. Sık sık kendinizi yalnız hisseder misiniz? Evet Hayır
22. Toplum kurallarına uymak, kendi bildiğinizi yapmaktan daha mı iyidir? Evet Hayır
23. Diğer insanlar sizi çok canlı biri olarak düşünürler mi? Evet Hayır
24. Başkasına önerdiğiniz şeyleri kendiniz her zaman uygular mısınız? Evet Hayır



EK 3: EVLİLİK YAŞAM ÖLÇEĞİ (EYÖ)

Aşağıda evlilik yaşamına ilişkin 10 cümle bulunmaktadır. Bu cümlelerden her birinin altında da “kesinlikle katılmıyorum”, “katılmıyorum”, “kararsızım”, “katılıyorum”, “kesinlikle katılıyorum” seçenekleri de yer almaktadır. Her cümleyi dikkatle okuyunuz ve sizin evlilik yaşamınıza uygun seçeneğe çarpı (x) koyarak işaretleyiniz.

Sizden isminizi yazmanız istenmemektedir. Sonuçlar yalnız araştırma amacıyla kullanılacak ve kesinlikle gizli tutulacaktır. İçtenlikle verdiğiniz inandığımız cevaplarınız için şimdiden teşekkür ederiz.

1)Evlilikten beklediklerimin çoğu gerçekleşti

Kesinlikle katılmıyorum

Katılmıyorum

Kararsızım

Katılıyorum

Kesinlikle katılıyorum

2)Evliliğimizdeki engellerin aşılmaz olduğunu düşünüyorum

Kesinlikle katılmıyorum

Katılmıyorum

Kararsızım

Katılıyorum

Kesinlikle katılıyorum

3)Evliliğimizi çok anlamlı buluyorum.

Kesinlikle katılmıyorum

Katılmıyorum

Kararsızım

Katılıyorum

Kesinlikle katılıyorum

4)Evliliğimizde giderek eksilen heyecan beni rahatsız ediyor.

Kesinlikle katılmıyorum

Katılmıyorum

Kararsızım

Katılıyorum

Kesinlikle katılıyorum

5)Evliliğimiz zaman zaman bana yük gibi geliyor.

Kesinlikle katılmıyorum

Katılmıyorum

Kararsızım

Katılıyorum

Kesinlikle katılıyorum

6)Huzurlu bir ev yaşamım var.

Kesinlikle katılmıyorum

Katılmıyorum

Kararsızım

Katılıyorum

Kesinlikle katılıyorum

7)Evliliğimiz her geçen gün daha iyiye doğru gitti.

Kesinlikle katılmıyorum

Katılmıyorum

Kararsızım

Katılıyorum

Kesinlikle katılıyorum

8)Bizim ilişkimiz ideal bir karı- koca ilişkisidir.

Kesinlikle katılmıyorum

Katılmıyorum

Kararsızım

Katılıyorum

Kesinlikle katılıyorum

9)Eşimi benim için aynı zamanda bir arkadaşır.

Kesinlikle katılmıyorum

Katılmıyorum

Kararsızım

Katılıyorum

Kesinlikle katılıyorum

10)Baş başa kaldığımız zaman benim canım sıkılmaz.

Kesinlikle katılmıyorum

Katılmıyorum

Kararsızım

Katılıyorum

Kesinlikle katılıyorum

EK 4: BİLİNÇLİ FARKINDALIK ÖLÇEĞİ (BİFÖ)

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

- 1) Hemen hemen her zaman
- 2) Çoğu zaman
- 3) Bazen
- 4) Nadiren
- 5) Oldukça seyrek
- 6) Hemen hemen hiçbir zaman

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

13. Kendimi gelecek veya geçmişle meşgul bulurum.

1 2 3 4 5 6

14. Kendimi yaptığım işlere dikkatimi vermemiş bulurum.

1 2 3 4 5 6

15. Ne yediğimin farkında olmaksızın atıştırıyorum.

1 2 3 4 5 6



ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı : Burçin DENİZ

Doğum Yeri : Muğla

Doğum Tarihi : 12.04.1990

E-mail : psk.burcindeniz@hotmail.com

Eğitim Durumu

Cem Bakioğlu Anadolu Lisesi 2008 mezunu

İzmir Ekonomi Üniversitesi Psikoloji bölümü 2014 mezunu

Üsküdar Üniversitesi Klinik Psikoloji yüksek lisans (2015- devam ediyor)

Yabancı Diller ve Düzeyi

<u>DİL</u>	<u>OKUMA</u>	<u>YAZMA</u>	<u>KONUSMA</u>
İNGİLİZCE	İYİ	İYİ	ORTA
İSPANYOLCA	ORTA	ORTA	ORTA

İş Deneyimi

Ağustos 2014 – Şubat 2015 Pembe Bağcık Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi,
Alsancak/İZMİR

Nisan 2017 – Kasım 2017 Ada Psikolojik Danışmanlık Merkezi,
Ümraniye/İSTANBUL

Staj

Haziran – Temmuz 2012 Limon B.K.S(Bilim Kültür Sanat) Anaokulu

Ağustos – Eylül 2013 Dokuz Eylül Üniversitesi Hastanesi, Sinirbilimler
Anabilim Dalı, Multidisipliner Beyin Dinamiği Araştırma Merkezi

Ocak – Şubat 2014 Dokuz Eylül Üniversitesi Hastanesi, Tıp Fakültesi,
Çocuk Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı

Haziran 2014 – Ağustos 2014 Dünya Psikolojik Danışma ve Özel Eğitim Merkezi

10-22 Ekim 2016 Npistanbul Nöropsikiyatri Hastanesi