



T.C.

AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ

ANA BİLİM DALI

YÜKSEK  
LİSANS  
TEZİ

EVLİ ÇİFTLERDE BİLİNÇLİ  
FARKINDALIK, AİLE İŞLEVSELLİĞİ VE  
AİLE YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ  
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

ZELİHA SEVİNÇ

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK  
BİLİM DALI

Antalya, 2024

T.C.

AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK

TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

EVLİ ÇİFTLERDE BİLİNÇLİ FARKINDALIK, AİLE İŞLEVSELLİĞİ VE AİLE  
YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ZELİHA SEVİNÇ

Danışman

Doç. Dr. Melike Koçyiğit Özyiğit

Antalya, 2024

## DOĞRULUK BEYANI

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum bu çalışmayı, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yol ve yardıma başvurmaksızın yazdığımı, yararlandığım eserlerin kaynakçalardan gösterilenlerden oluştuğunu ve bu eserleri her kullanışında alıntı yaparak yararlandığımı belirtir; bunu onurumla doğrularım. Enstitü tarafından belli bir zamana bağlı olmaksızın, tezimle ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçlara katlanacağımı bildiririm.

.... / .... / 2024

Zeliha SEVİNÇ



**T.C.**  
**AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE**

Zeliha Sevinç'in bu çalışması .....tarihinde jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programında Yüksek Lisans Tezi olarak **oy birliği/oy çokluğu** ile kabul edilmiştir.

**İmza**

**Başkan:** (Doç. Dr.) Arzu Taşdelen Karçkay

(Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, .....  
Eğitim Bilimleri Bölümü)

**Üye:** (Doç. Dr.) Burcu Pamukçu Karasu

(Ege Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, .....  
Eğitim Bilimleri Bölümü)

**Üye (Danışman):** (Doç. Dr.) Melike

Koçyiğit Özyiğit (Akdeniz Üniversitesi, .....  
Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü)

**YÜKSEK LİSANS TEZİNİN ADI:** Evli Çiftlerde Bilinçli Farkındalık, Aile İşlevselliği ve Aile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

**ONAY:** Bu tez, Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulunun ..... tarihli ve ..... sayılı kararıyla kabul edilmiştir.

**Doç. Dr. Güçlü ŞEKERCİOĞLU**  
**Enstitü Müdürü**

## TEŞEKKÜR

Bu çalışmada öncelikle bana destek olan, beni sürekli motive eden, her soruma içtenlikle cevap verip bana rehberlik eden, kendisiyle çalışmaktan mutluluk duyduğum, kıymetli tez danışmanım Doç. Dr. Melike KOÇYİĞİT ÖZYİĞİT'e teşekkür ederim.

Tez jürimde bulunan değerleri hocalarım Doç. Dr. Arzu TAŞDELEN KARÇKAY ve Doç. Dr. Burcu PAMUKÇU KARASU'ya katkıları adına teşekkür ederim.

İlkokuldan yüksek lisansa kadar olan eğitim sürecimde bana destek olan tüm öğretmenlerime ve tez sürecimde bana yardımcı olan dayım Öğr. Gör. M. Cihan YARALI'ya teşekkürlerimi iletiyorum.

Son olarak maddi manevi her zaman benim yanımda olan, bana olan inançlarını, desteklerini ve sevgilerini esirgemeyen canım annem Emine SEVİNÇ'e, canım babam Yusuf SEVİNÇ'e ve canım kardeşim Elif SEVİNÇ'e şükranlarımı sunuyorum.

## ÖZET

### EVLİ ÇİFTLERDE BİLİNÇLİ FARKINDALIK, AİLE İŞLEVSELLİĞİ VE AİLE YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

SEVİNÇ, Zeliha

Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Melike KOÇYİĞİT ÖZYİĞİT

Temmuz, 2024, 88 Sayfa

Kişilerarası ilişkilerde bilinçli farkındalık son yıllarda araştırmalara konu olmakta, kişinin kendinin ve diğerlerinin farkında olması, yargılamadan, tepkisel davranmadan deneyimlerini kabul etmesi olarak tanımlanmaktadır. Evli bireylerin bilinçli farkındalığı ise evlilik kalitesi ve alınan doyumla ilişkilendirilmektedir. Aynı zamanda ailenin tüm üyeleriyle sağlıklı rol ve sorumluluklar üstlenmesi de aile bireylerinin doyumunu etkileyen bir faktör olarak dikkat çekmektedir. Bu iki değişkeninin aile yaşam doyumundaki rolünü anlamak amacıyla, bu araştırmada, evli çiftlerin bilinçli farkındalıkları ve aile işlevselliğinin aile yaşam doyumunu yordayıcılığı incelenmiştir.

Araştırmanın çalışma grubunu Google Form aracılığıyla ulaşılan Türkiye'nin çeşitli şehirlerinde yaşamakta olan 497 evli çift (339 kadın, 154 erkek, dört cinsiyet belirtmeyen) oluşturmaktadır. Araştırma verilerinin toplanması için "Kişisel Bilgi Formu", "Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği", "Aile Yaşam Doyumu Ölçeği" ve "Sistemik Aile İşlevselliği Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen verilerin analizinde SPSS paket programı kullanılmıştır. Araştırma verileri Çoklu Regresyon Analizi kullanılarak analiz edilmiştir. Çoklu regresyon analizi ile bu araştırmada, evli çiftlerin aile yaşam doyumunun ne kadarlık kısmının evlilikte bilinçli farkındalık ve aile işlevselliği ile açıklanabileceği incelenmiştir. Araştırmanın bulguları evlilikte bilinçli farkındalığın ve aile işlevselliğinin aile yaşam doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olduğunu; evlilikte bilinçli farkındalık ve sistemik aile işlevselliği ölçeği puanlarının aile yaşam doyumunu ölçeği puanlarına ilişkin varyansın %45.3'ünü açıkladığını ortaya koymuştur. Ayrıca yordayıcı değişkenlerin aile yaşam doyumunu puanları üzerindeki göreceli önem sırası; aile işlevselliği ve evlilikte bilinçli farkındalık şeklindedir.

**Anahtar Kelimeler:** Bilinçli farkındalık, aile yaşam doyumunu, aile işlevselliği

## ABSTRACT

Mindfulness in interpersonal relationships has been the subject of research in recent years and is defined as being aware of oneself and others and accepting one's experiences without judgment or reactivity. Mindfulness of married individuals is associated with marital quality and satisfaction. At the same time, assuming healthy roles and responsibilities with all members of the family draws attention as a factor affecting the satisfaction of family members. In order to understand the role of these two variables in family life satisfaction, current study examined the predictive power of married couples' mindfulness and family functioning on family life satisfaction.

The study group of the research consisted of 497 married couples (339 women, 154 men, four gender-neutral) living in various cities of Turkey who were reached through Google Form. "Personal Information Form", "Mindfulness in Marriage Scale", "Family Life Satisfaction Scale" and " Systemic Family Functionality Scale " were used to collect the data. SPSS package program was used to analyze the data obtained. The data were analyzed using Multiple Regression Analysis. With multiple regression analysis, it was examined how much of the family life satisfaction of married couples could be explained by mindfulness in marriage and family functioning. The findings of the study reveal that marital mindfulness and family functioning were significant predictors of family life satisfaction; marital mindfulness and systemic family functioning scale scores explained 45.3% of the variance of family life satisfaction scale scores. In addition, the relative order of importance of the predictor variables on family life satisfaction scores is family functioning and mindfulness in marriage.

**Keywords:** *Mindfulness, family life satisfaction, family functioning*

# İÇİNDEKİLER

|                          |      |
|--------------------------|------|
| TEŞEKKÜR .....           | i    |
| ÖZET .....               | ii   |
| ABSTRACT.....            | iii  |
| TABLOLAR LİSTESİ .....   | vii  |
| KISALTMALAR LİSTESİ..... | viii |

## BÖLÜM I

### GİRİŞ

|                                                  |   |
|--------------------------------------------------|---|
| 1.1. Problem Durumu.....                         | 1 |
| 1.2. Araştırmanın Amacı ve Alt Problemleri ..... | 4 |
| 1.3. Araştırmanın Önemi .....                    | 4 |
| 1.4. Sayıtlılar (Varsayımlar).....               | 6 |
| 1.5. Sınırlılıklar .....                         | 6 |
| 1.6. Tanımlar.....                               | 6 |

## BÖLÜM II

### KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

|                                                                             |    |
|-----------------------------------------------------------------------------|----|
| 2.1. Bilinçli Farkındalıkla İlgili Kuramsal Çerçeve.....                    | 8  |
| 2.1.1. Bilinçli Farkındalık .....                                           | 8  |
| 2.1.2. Bilinçli Farkındalıkta Tutum .....                                   | 9  |
| 2.1.3. Kişilerarası Bilinçli Farkındalık.....                               | 11 |
| 2.1.4. Evlilikte Bilinçli Farkındalık .....                                 | 12 |
| 2.2. Aile İşlevselliği ile ilgili Kuramsal Çerçeve .....                    | 13 |
| 2.2.1. Aile İşlevselliği .....                                              | 13 |
| 2.2.2. Sağlıklı Aile ve Sağlıksız Aile.....                                 | 14 |
| 2.3. Aile Yaşam Doyumu ile İlgili Kuramsal Çerçeve .....                    | 17 |
| 2.3.1. Aile Yaşam Doyumu .....                                              | 17 |
| 2.4. İlgili Araştırmalar.....                                               | 19 |
| 2.4.1. Aile Yaşam Doyumuna İlişkin Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar.....     | 20 |
| 2.4.2. Aile Yaşam Doyumuna İlişkin Yurtdışında Yapılan Araştırmalar .....   | 21 |
| 2.4.3. Aile İşlevselliğine İlişkin Yurt içinde Yapılan Araştırmalar .....   | 22 |
| 2.4.4. Aile İşlevselliğine İlişkin Yurtdışında Yapılan Araştırmalar.....    | 24 |
| 2.4.5. Bilinçli farkındalığa İlişkin Yurt içinde Yapılan Araştırmalar ..... | 25 |
| 2.4.6. Bilinçli Farkındalığa İlişkin Yurtdışında Yapılan Araştırmalar.....  | 29 |

|                                                                                                                          |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 2.4.7. Bilinçli Farkındalık, Aile İşlevselliği ve Aile Yaşam Doyumu Değişkenlerinin Birlikte İncelendiği Çalışmalar..... | 31 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|

### **BÖLÜM III**

#### **YÖNTEM**

|                                                   |    |
|---------------------------------------------------|----|
| 3.1. Araştırma Modeli.....                        | 33 |
| 3.2. Evren ve Örneklem .....                      | 33 |
| 3.3. Veri Toplama Araçları .....                  | 35 |
| 3.3.1. Kişisel Bilgi Formu: .....                 | 35 |
| 3.3.2. Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği..... | 35 |
| 3.3.3. Aile Yaşam Doyumu Ölçeği.....              | 35 |
| 3.3.4. Sistemik Aile İşlevselliği Ölçeği .....    | 35 |
| 3.4. Verilerin Toplanması .....                   | 36 |
| 3.5. Verilerin Analizi .....                      | 36 |

### **BÖLÜM IV**

#### **BULGULAR**

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| 4.1. Betimsel İstatistikler .....    | 38 |
| 4.2. Ön Analizler.....               | 39 |
| 4.3. Çoklu Regresyon Sonuçları ..... | 40 |

### **BÖLÜM V**

#### **TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER**

|                                                                                                                               |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 5.1. Tartışma .....                                                                                                           | 42        |
| 5.1.1. Evli Çiftlerde Aile Yaşam Doyumunun Bilinçli Farkındalık Tarafından Yordanmasına İlişkin Bulguların Tartışılması ..... | 42        |
| 5.1.2. Evli Çiftlerde Aile Yaşam Doyumunun Aile İşlevselliği Tarafından Yordanmasına İlişkin Bulguların Tartışılması .....    | 44        |
| 5.2. Sonuç .....                                                                                                              | 45        |
| 5.3. Öneriler .....                                                                                                           | 46        |
| <b>KAYNAKÇA.....</b>                                                                                                          | <b>47</b> |
| <b>EKLER .....</b>                                                                                                            | <b>65</b> |
| EK-1. Kişisel Bilgi Formu .....                                                                                               | 65        |
| EK-2. Aile Yaşam Doyumu Ölçeği .....                                                                                          | 66        |
| EK-3. Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği (EBFÖ) .....                                                                      | 67        |
| EK-4. Aile İşlevselliği Ölçeği.....                                                                                           | 68        |
| EK-5. Bilgilendirilmiş Onam Formu .....                                                                                       | 69        |

|                              |           |
|------------------------------|-----------|
| EK-6. Etik Kurul Kararı..... | 70        |
| EK- 7. Ölçek İzinleri.....   | 71        |
| <b>ÖZGEÇMİŞ .....</b>        | <b>74</b> |
| <b>İNTİHAL RAPORU .....</b>  | <b>75</b> |
| <b>BİLDİRİM.....</b>         | <b>76</b> |



## TABLÖLAR LİSTESİ

|                                                                                                                                                                                                                                        |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Tablo 3.1</b> Katılımcıların Demografik Bilgileri (n=497).....                                                                                                                                                                      | 34 |
| <b>Tablo 4.1</b> Evli Çiftlerin Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Sistemik Aile İşlevselliği Ölçeği ve Aile Yaşam Doyumu Ölçeği'nden Aldıkları Puanların Dağılımı (n=497) .....                                                   | 38 |
| <b>Tablo 4.2</b> Ölçeklerden Alınan Puanların Normal Dağılım Gösterip Göstermediğinin Belirlenmesinde Yer Alan Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları (n=497).....                                                                          | 39 |
| <b>Tablo 4.3</b> Evli Çiftlerin Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Sistemik Aile İşlevselliği Ölçeği ve Aile Yaşam Doyumu Ölçeği Puanları Arasındaki Korelasyon Sonuçları (n=497).....                                             | 39 |
| <b>Tablo 4.4</b> Evli Çiftlerin Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Sistemik Aile İşlevselliği Ölçeği Puanlarının Aile Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarını Yordamasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları (n=497)..... | 40 |

## KISALTMALAR LİSTESİ

**AYDÖ** : Aile Yaşam Doyumu Ölçeği

**EBFÖ**: Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği

**SAİS** : Sistemik Aile İşlevselliği Ölçeği



## BÖLÜM I

### GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problem durumu, amacı ve alt problemleri, önemi, sayılıları, sınırlılıkları ve tanımları yer almaktadır.

#### 1.1. Problem Durumu

Evlilik, iki bireyin eşit hak, sorumluluk ve paylaşımına sahip olduğu, birlikte yaşayarak sürdürdükleri bir yaşam ortaklığıdır (Türk Medeni Kanunu, 2001). Özgüven'in (2014) kurumsallaşmış bir sözleşme olarak tanımladığı evlilik, “iki kişinin birlikte yaşaması, yaşamı paylaşması, çocuk sahibi olması ve yetiştirmesi” gibi amaçları içermektedir. Nitekim evlilik, tüm toplumlarda bireyler arasında olduğu kadar gruplar arasında da ilişkilerin yaratılmasını, kişiler arasındaki ilişkilerin yeniden düzenlenmesini temsil etmektedir (Harris, 2021).

Aile aralarında akrabalık ilişkisi bulunan, insanlık neslini devam ettiren, düzenli cinsel hayat sağlayan, anne, baba ve çocukların bir arada olduğu, samimi, doğal ve güvenilir ilişkilerin kurulduğu, toplumsal uyum ve etkileşimin sağlandığı, toplumsal, finansal ve psikolojik gereksinimlerin karşılandığı bir kurumdur (Ünal, 1988; Ozankaya, 1996). Bir başka deyişle aile; evlilik ve kan bağı bulunan, bu bağı yasal yollarla tanımlanmış olan, karşılıklı hak ve sorumlulukları bulunan bir arada yaşayan bireylerin oluşturduğu bir topluluktur (TÜİK, 2016).

Aile işlevselliği, aileye ait özellikler ve aile bireylerinin yerine getirmesi beklenen sorumluluklar olarak tanımlanmaktadır (Dai ve Wang, 2015). Aile, üyelerinin kapasitelerini artırmak, çocukların sosyalleşmesini sağlamak, aile bireylerinin işlevselliğini sürdürebilmeleri için gerekli organizasyonların taleplerini karşılamalarına yardımcı olmak ve ailenin refahını sağlamak amacıyla gerekli fiziksel ve ruhsal ortamı oluşturarak üyelerin tatmin olmasını sağlamak gibi görevleri üstlenmektedir. Bu doğrultuda aile; aile bireyleri için kolaylaştırıcı, gerektiğinde arabulucu olmayı, değişimlere uyum sağlamayı ve farklı yetenek ve potansiyellere sahip bireyler için korumayı hedefleyen bir sistem olarak işlev görmektedir (Yazıcıoğlu, 2015). Aile işlevselliği, tek bir boyut gibi tanımlansa da çok boyutlu bir yapı olduğu bilinmekte, bu

yapıyı aileyi bir bütün olarak tanımlayan “bağlılık, esneklik, duygusal ve araçsal iletişim ve davranış kontrolü” gibi birçok süreç oluşturmaktadır (Patterson, 2002).

Aile üyeleri yaşamları boyunca birbirlerinin gelişimini ve iyilik halini etkiler ve birbirinden etkilenir (Bandura vd., 2011). Aile içindeki üyelerin birbirleriyle olan etkileşimleri ve kurdukları ilişkilerin işlevselliği, eşlerin veya çocukların yaşamdan aldıkları memnuniyeti etkileyebilir (Corey, 2008). Sağlıklı bir ailenin, tüm yönleriyle yaşam kalitesinin pozitif olması, yani yaşam doyumunu algılaması beklenmektedir (Veenhoven, 1996). Aile yaşam doyum terimi, aile üyelerinin belirli yönlerini ve aile hayatlarını algılamaları ile bu algıların birbiriyle iletişimi ve etkileşimini içerir (Cavga, 2019). Bireyin aile üyeleriyle birlikteyken kurduğu ilişkilerden aldığı doyumun ifadesidir. Her bir aile üyesinin aile yaşam doyumunu farklılaşabilir. Bu sebeple aile yaşam doyum kavramı, ailenin genel bir iyilik hali olarak değil, üyeler arasındaki etkileşimden kaynaklanan bireysel bir iyilik hali olarak düşünülmelidir (Barraca, Yarto ve Olea, 2000, s. 100). Aile yaşam doyum, daha yüksek aile uyumu, uyum yeteneği, açık iletişim ve genel aile işleyişinin de dahil olduğu farklı aile sağlığı değişkenleriyle doğrudan ilişkilidir (Poff, Zabriskie ve Townsend, 2010). Aile doyum kişinin genel aile yaşamıyla ilgili bilişsel ve öznel bir değerlendirmesini yansıtmaktadır (Zabriskie ve Ward, 2013). Bireyler, aile doyum düzeylerini değerlendirirken, kişisel duygularını, beklentilerini, hayal kırıklıklarını, çevresel faktörleri ve gerçekleştirdikleri hedef ve arzuları birlikte dengeleyebilirler (Zabriskie ve Ward, 2013).

Bireyin; içinde bulunduğu ailenin yapısını, işleyişini, ilişkilerini, bu ilişkilerden aldığı doyumun derecesini anlamada ilişkili olabilecek bir faktör de bilinçli farkındalık kavramıdır. Bilinçli farkındalık, geçmiş ve gelecekte çok şimdiki anda kalarak anın getirdiği deneyimleri olduğu gibi kabul etmektir (Demir, 2014). Farkındalık kasıtlı olarak, yargılamadan, şimdiki ana dikkati yoğunlaştırmaktır (Kabat- Zinn, 2005). Bilinçli farkındalık, her anı sanki ilk defa yaşar gibi deneyimlemeyi, otomatik pilottan çıkmayı ve mevcut an ile daha güçlü bir bağ kurmayı hedefleyen bir yaklaşımdır. Bu yaklaşım, içinde bulunulan anın derinliğini ve zenginliğini görebilmeyi sağlamaktadır (Atalay, 2018). Bishop’a (2004) göre bilinçli farkındalık, dikkatin kendi kendini düzenlemesi ve kişinin deneyimlerine yaklaşması olarak nitelendirilen iki bileşen içeren bir modele sahiptir. Dikkatin kendi kendini düzenlemesi, kişinin anlık deneyimini sürdürmesini sağlarken bu deneyimlere odaklanmasını, merak duygusunu, açık ve kabul edici bir tutumu içermektedir.

Evlilikte bilinçli farkındalık ise, bireyin eşiyle olan iletişimde eşini dikkatlice dinlemesini, kendi ve eşinin duygularının farkında olmasını, bu duyguları yargılayıcı olmayan bir tutumla kabul etmesini ve eşine karşı dürtüsel tepkiler vermek yerine duygularını kontrol ederek olumlu bir şekilde yanıt verebilmesini ifade etmektedir (Erus, 2019). Evlilikte bilinçli farkındalık, ilişkideki yakınlığı, heyecanı ve değer duygusunu koruyarak ilişkinin canlı kalmasını sağlamaktadır (Emrahoğlu, 2021).

Güçlü bir bağ ve sağlıklı bir evlilik için bilinçli farkındalığın gerekli olduğunu ifade edilmektedir (Barnes vd., 2007; Cordova, 2009). Bilinçli farkındalığı gelişmiş çiftler sağlıklı iletişim kurabilmekte, ilişkide yargılayıcı olmayan, empatik bir tavır sergilemektedir. Bu tutumlar da aralarındaki duygusal yakınlığı artırmaktadır (Cordova, 2009). Aynı zamanda, bilinçli farkındalığı yüksek çiftler birbirlerine karşı daha pozitif bir algı geliştirmekte ve birbirlerinin ihtiyaçlarına karşı daha hassas bir tutum sergilemektedir (Gambrel ve Keeling, 2010).

Yine araştırma sonuçları, kişilerarası bilinçli farkındalığı yüksek olan bireylerin birlikte oldukları kişiye karşı daha az olumsuz hisler ve düşünceler beslediklerini, çatışma anında ise daha az yıkıcı davranış sergilediklerini göstermektedir (Barnes vd., 2007; Erus, 2019). Aynı zamanda ilişkilerde bilinçli farkındalık seviyesinin yüksek olduğu durumlarda, memnuniyet ve sevgi gösteren davranışlarda artışın yanı sıra partnerler arasında uyumun daha fazla gözlemlendiği öne sürülmektedir (Wachs ve Cordova, 2007).

Alanyazındaki araştırmalarda, bilinçli farkındalık ile evlilik uyumu (Almasarani, 2023; Erus, 2019; Uzun, 2021; Kaya, 2024), evlilik doyumu (Aydoğan, 2021; Parlar ve Akgün, 2018; Emrahoğlu, 2021; Deniz ve Göller, 2017; Jones vd., 2011), yaşam doyumu (Güler ve Usluca, 2021; Parmaksız, 2020; Şahin, 2019; Yıkılmaz ve Gündül, 2015); aile işlevselliği ile evlilik doyumu (Algan, 2018; Günay ve Erdem, 2021), ve aile yaşam memnuniyeti (Zabriskie vd., 2018) gibi değişkenler incelenmiştir. Bilinçli farkındalığın çiftler arasındaki ilişki memnuniyetini (Kozlowski, 2013), ilişki kalitesini olumlu etkilediği (Bögels vd., 2010; Coatsworth vd., 2010; Kohlenberg vd., 2015; Pratscher vd., 2018), ilişki mutluluğunu ve ilişki stresinin azalmasını olumlu yönde etkilediği (Carson vd., 2004), ilişkilerde uyumu, bağlantıyı ve yakınlığı (Welwood, 1996) desteklediği öne sürülmüştür.

Önceki çalışmaların sonuçları incelendiğinde aile yaşam doyumu, bilinçli farkındalık ve aile işlevselliğinin ilişkili olabileceği ve bu araştırma ile de aile içi yapıların ve yaşam doyumunda söz konusu değişkenlerin rolünün anlaşılmasına katkıda bulunacağı düşünülmüştür. Bu noktada bu çalışmada, evli çiftlerde bilinçli farkındalık ve aile işlevselliğinin aile yaşam doyumunu yordayıcılığının incelenmesi amaçlanmıştır.

## **1.2. Araştırmanın Amacı ve Alt Problemleri**

Bu çalışmanın temel amacı, evli çiftlerde bilinçli farkındalık ve aile işlevselliğinin aile yaşam doyumunu yordayıcılığının incelenmesidir. Bu temel amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıtlar aranmıştır. Araştırma soruları ile evlilikte bilinçli farkındalığın aile işlevselliği ve aile yaşam doyumu üzerindeki potansiyel etkilerini anlamak amaçlanmıştır.

### *Alt Problemler*

1. Evli çiftlerde bilinçli farkındalık aile yaşam doyumunu anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?
2. Evli çiftlerde aile işlevselliği aile yaşam doyumunu anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

## **1.3. Araştırmanın Önemi**

Ailenin toplumun temel bir birimi olarak bireylerin iyilik halini doğrudan etkileyen kritik bir rolü bulunmaktadır (Botha ve Booysen, 2013). Bu çalışmanın amacı, evli çiftlerde bilinçli farkındalık ve aile işlevselliğinin aile yaşam doyumunu yordayıcılığının incelenmesidir. Literatürde, bu üç değişkenin birbiriyle olan ilişkisini ele alan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bilinçli farkındalık ve evlilik çalışmaları son yıllarda önem kazansa da henüz aile ve çiftlerle çalışmaların Türkiye’de yeni yaygınlaşıyor olduğu görülmektedir. Son yıllarda yapılan çalışmalarda üniversite öğrencilerinin (Şahin, 2019) ve 18 yaş üstü yetişkinlerin (Güler ve Usluca, 2021) bilinçli farkındalıkları ile yaşam doyumları arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Ancak bu değişkenlere ilişkin evli çiftlerle yürütülen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Aynı zamanda bilinçli farkındalık temelli uygulamaların çift ilişkilerini geliştirme çift tükenmişliğini azaltmada (Beigh Zali, 2020; O’Kelly ve Collard, 2012; Rabiee

vd., 2020) etkili olduğunu ortaya koyan yurtdışı araştırmalar bulunsa da Türkiye’de evli çiftlerin oluşturduğu örneklerle yapılan çalışmaların halen oldukça sınırlı olduğu (Almasarani, 2023; Erus,2019; Kaya, 2024; Parlar ve Akgün, 2018) düşünülmektedir. Gillespie ve diğerleri (2015) vurgusuna benzer olarak Türkiye’de de bilinçli farkındalığın bireysel sonuçlarına odaklanan çalışmalara ağırlık verildiği, bilinçli farkındalığın kişilerarası ilişkilerdeki etkilerinin nadiren incelendiği (Batum, 2020; Sipahi, 2020; Osmanlı, 2023) görülmektedir. Bu nedenle, ailedeki eşlerin bilinçli farkındalıklarının birbirleriyle olan iletişimlerini ve birbirlerinden aldıkları doyumlarına yani aile yaşam doyumuna etkisinin olup olmadığına yönelik bir çalışmanın aile danışmanlığı alanındaki bu boşluğu dolduracağı ve önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir. Özellikle bilinçli farkındalık temelli uygulamaların aile ve çift terapilerinde kullanımına ilişkin ampirik bulgu sağlayacağı düşünülmektedir.

Ayrıca, bilinçli farkındalığın yanı sıra aile işlevselliğinin de aile yaşam doyumundaki rolünün incelenmesi literatüre yeni ve değerli bilgiler sunacaktır. Türkiye’de aile işlevselliği ile ilgili çalışmaların ergenlerle (Kalyencioğlu ve Kutlu, 2010) ve şizofren (Ebrinç, vd., 2001) ya da madde bağımlısı (Küçükşen, Tekin ve Demirel, 2019) bireyler ve aileleriyle, engelli (Deniz ve Göller, 2017) ve üstün yetenekli (Çalışkan, 2017) çocuğu olan ebeveynlerle yürütüldüğü görülmektedir. Aile işlevselliğinin, her bireyin ruh sağlığı ve iyilik hali için önemi düşünüldüğünde, klinik olmayan popülasyonla yürütülen çalışmalara da ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.

Diğer taraftan çift ilişkisi ile aile ilişkileri arasındaki karşılıklı etkileşimden de söz edilebilir. Bu çalışma ile kişilerarası ilişkilerde duyguları kabul ederek ifade etmeyi içeren bilinçli farkındalık kavramının evli çiftlerin aile yaşam doyumundaki rolü anlaşılmaya çalışılmıştır. Öte yandan aile işlevselliği kavramının, tüm aile dinamiklerini kapsaması ve sağlıklı aile yapısına karşılık gelmesi yönüyle evli çiftlerin aile yaşam doyumunda belirleyici olduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda, evli çiftlerde bilinçli farkındalık ve aile işlevselliğinin birlikte ele alınarak aile yaşam doyumunu nasıl öngördüğünü araştırmak, sağlıklı aile içi dinamiklerin daha iyi anlaşılmasına katkıda bulunacaktır. Uzun yıllardır aile eğitimleri, çeşitli bakanlıkların ve sivil toplum örgütlerinin odağında görünmektedir ve bu konuda önemli bir çaba harcandığı söylenebilir. Yenilerde Milli Eğitim Bakanlığı’nın (2024) Aile okulu, Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı’nın Aile Eğitim Programı, Anne Çocuk Eğitim Vakfı (AÇEV) tarafından düzenlenen anne baba destek eğitimleri bunlara örnek olarak verilebilir. Uygulanan

programların ebeveyn tutumlarını olumlu etkilediği; ebeveyn stresini azalttığı ve anne-baba çocuk arasındaki iletişimi güçlendirdiği görülmektedir (Şahin ve Kalburan, 2009). Birey, aile ve toplumun iyilik hali arasındaki bağlantı aile yaşamından doyum almayı daha da önemli kılmaktadır. Dolayısıyla bu çalışmanın sonuçlarının, aile işlevselliği ve bilinçli farkındalığın aile yaşam doyumundaki rolüne ilişkin amprik bulgu sunması, böylece yeni planlanacak aile eğitimleri için temel oluşturması beklenmektedir. Böylelikle aile danışmanları, ailelerle çalışan ruh sağlığı çalışanları ve aile ilişkilerine yönelik çalışmalar yürüten okul psikolojik danışmanları, araştırmanın sonuçlarından yararlanarak uygulamalarına, aile işlevselliğini artıracak içerikler ve bilinçli farkındalıkla ilişkili pratikleri dahil edebilirler. Özetle bu çalışma, elde edilen bulgularla aile danışmanlığı süreçlerinde yeni stratejiler geliştirilmesine ve UNICEF ve Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı iş birliği içerisinde yürütülen Aile Eğitimi Programlarının iyileştirilmesine yardımcı olması beklenmektedir.

#### 1.4. Sayıtlar (Varsayımlar)

Bu araştırmanın sayıtları şunlardır:

- Araştırmaya katılan evli çiftlerin ölçme araçlarına dürüst ve samimi cevaplar verdiği kabul edilmektedir.

#### 1.5. Sınırlılıklar

Bu araştırmanın sınırlılıkları şunlardır:

- Araştırmanın bulguları, örneklemde yer alan evli bireylerin 'Kişisel Bilgi Formu', 'Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği', 'Sistemik Aile İşlevselliği Ölçeği' ve 'Aile Yaşam Doyumu Ölçeği'nde sunulan sorulara verdikleri cevaplar ile sınırlıdır.
- Araştırma sonuçları, çalışmaya gönüllü katılım sağlayan evli bireyler ile sınırlıdır.

#### 1.6. Tanımlar

**Bilinçli farkındalık:** Bilinçli farkındalık, şimdiki an içinde olanları dikkatle gözlemlemeyi, bu dikkatin niteliğini fark etmeyi ve fark edilen her şeyi hızlıca yargılamaksızın kabul etmeyi içeren bir kavramdır (Atalay, 2018).

**Aile yaşam doyumu:** aile yaşam doyumu, bireyin aile içindeki ilişkileri, etkileşimleri ve sistemlerden (eş, ebeveyn, çocuk, kardeş alt sistemleri gibi) aldığı doyuma karşılık gelmektedir (Carver ve Jones, 1992).

**Aile işlevselliği:** Aile işlevselliği, iletişim, problem çözme, rollerin yerine getirilmesi, gereken ilginin gösterilmesi, duygusal tepki verme, davranış kontrolü gibi unsurları kapsayan bir kavramdır. Bu unsurların sağlıklı ve sağlıklı aileler arasında farklılık gösterdiği gözlemlenerek, ailenin işlevselliği değerlendirilir (Epstein, Baldwin ve Bishop, 1983).



## BÖLÜM II

### KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

#### 2.1. Bilinçli Farkındalıkla İlgili Kuramsal Çerçeve

##### 2.1.1. Bilinçli Farkındalık

Mindfulness kavramı Özyeşil, Arslan, Deniz ve Kesici (2011) tarafından Türkçeye bilinçli farkındalık olarak uyarlanmıştır. Tarihi 2500 yıl öncesine dayanan Mindfulness kavramı, Buddha'nın öğretilerinin yer aldığı Pali dilinin bir terimi olan sati kelimesinin karşılığıdır (Brown vd., 2007). Sati; hatırlama, dikkat ve farkındalık anlamlarına gelmektedir (Pollak, Pedulla ve Siegel, 2019). Budist geleneğinde yaygın olarak görülen farkındalık uygulamaları temel alınsa da bilinçli farkındalık kavramında, dinî pratiklerden ziyade, bireylerin deneyimlediği günlük yaşam ilişkileri ön plana çıkarılmaktadır (Güler ve Usluca, 2021). Germer, Siegel ve Fulto (2005) farkındalık terapisi uygularken, danışanların yeni bir din veya yaşam tarzı benimsemesine gerek olmadığını vurgulamaktadır. Mindfulness her şeyden önce evrensel insan özellikleri olan dikkat ve farkındalıkla ilgilidir (Kabat-Zinn, 2004). Batı'da yapılan araştırmaların mindfulness kavramının bilişsel yönüne daha fazla odaklanması, bu kavramın önemini ve yaygınlığını artırmıştır (Boyce ve Sawang, 2014).

Rhys Davids, 1881'de Budist öğretilerini çevirirken sati kelimesini "mindfulness" olarak İngilizceye kazandıran ilk kişidir. Davids, mindfulness terimini kullanırken Anglikan duasındaki "Her zaman başkalarının ihtiyaçlarının farkında olun" ifadesinden ilham almıştır (Levey ve Levey, 2018). 1910 yılında mindfulness kavramı genel kabul edilen bir norm haline gelmiş ve 1970'li yıllarda araştırmalara konu olmuştur (Levey ve Levey, 2018). Jon Kabat-Zinn'in 1979 yılında Farkındalık Temelli Stres Azaltma (MBSR) Kliniği'ni açması bilinçli farkındalık Batı'da yaygın bir pratik olarak kabul görmeye başlamıştır (Schmidt, 2011).

Farkındalık kasıtlı olarak, yargılamadan, şimdiki ana dikkati yoğunlaştırmaktır. Bu tür dikkat, daha fazla farkındalık sağlarken netlik ve şimdiki an gerçekliğinin de kabulünü desteklemektedir (Kabat-Zinn, 2004). Bilinçli farkındalık, harekete geçirilmiş dikkat ve farkındalık anlamına gelmektedir (Beigh Zali, 2020).

Bu, sistematik bir şekilde kendini gözlemleme, sorgulama ve bilinçli eylemlerde bulunma aracılığıyla varlığın bütünüyle daha yakinen temas kurmanın işlevsel bir yoludur (Kabat-Zinn, 2004). Farkındalık, düşünceleri bastırmak için sunulan bir yöntem olarak değil bir gözlem nesnesi olarak kabul edilmektedir (Bishop vd. 2004). Farkındalık hayatta çok fazla temas kurulmayan veya kaçınılan alanları derinlemesine anlamayı sağlarken hüznün, üzüntü, korku, öfke gibi güçlü duygularla da karşılaşmayı içerir ve neşe, huzur ve mutluluk gibi deneyimlenen ancak farkına varılmayan duyguları da takdir etmeye yardımcı olmaktadır (Kabat-Zinn, 2004).

Dikkatsizlik, dalgınlık ve umursamazlık, genellikle bilinçli farkındalığın olmadığı durumları ifade eder. Bu durumda birey bir düşüncüyü, duyguyu, isteği veya reddettiği bir algıyı fark etmekte veya kabul etmekte direnmektedir. Bilinçli farkındalık ise açık ve anlık deneyimleri ve süreçleri fark ederek yakalamaktadır (Brown ve Ryan, 2003). Şu anki anı fark etme yeteneğimizin azalması, bilinçsiz ve otomatik tepkilerimiz yoluyla bazı sorunlar yaratmaktadır. Bu tepkilere genellikle derinlerde yatan korku ve güvensizlik temel oluşturmaktadır. Bu sorunlar, ihmal edilirse zamanla artma eğilimindedir ve sonunda bireyin sıkışmış ve iletişimsiz hissetmesine neden olabilir (Kabat-Zinn, 2004).

Bilinçli farkındalık, dikkatin kendi kendini düzenlemesi ve kişinin deneyimlerine yaklaşması olarak nitelendirilen iki bileşenli bir modelden oluşmaktadır (Bishop, 2004). Dikkatin anlık deneyimde sürdürülmesini sağlayan dikkatin kendi kendini düzenlemesi, değişen duygu, düşünce ve algıların gözlemlenmesiyle mevcut deneyimlere odaklanma yeteneğini içermektedir. Kişinin deneyimlerine yaklaşması, bireyin şimdiki deneyimlerini merak etmesi, açıklıkla kabul eden bir tutumu benimsemesidir.

### 2.1.2. Bilinçli Farkındalıkta Tutum

Kabat-Zinn'e (2019) göre, bireylerin bilinçli farkındalıkla yaşayabilmeleri için belirli tutumlar benimsemeleri gereklidir. Bilinçli farkındalık; *anda kalabilme, yargılamama, sabır, başlangıç ruhu, kabullenme, güven, akışına bırakma* tutumlarını içermektedir. Bu tutumlar sırayla şöyle açıklanmaktadır:

**Anda Kalabilme:** Bilinçli farkındalıkta şimdiki zamana vurgu yapılmaktadır (Deniz, 2017).

Zihin geçmiş ve gelecek üzerinde aşırı meşgulken bunu fark edip dikkati nazik bir biçimde

şimdiki an'a getirebilmektir (Atalay, 2018). Kabat-Zinn'e (2005) göre anda olmak anın içinde yaşamaktır. Anları yakalamanın en iyi yolu dikkat etmek olarak belirtilmekte, bu şekilde farkındalığın arttığı vurgulanmaktadır. Buradaki farkındalık ise uyanık olmak ve ne yaptığını bilmek anlamındadır (Kabat-Zinn, 2004).

**Yargulamama:** İnsan zihni, mevcut deneyimlerini, diğer deneyimler ve beklentilerle karşılaştırır ve yargılama, bilinçli olmadan ve otomatik bir tepki olarak kendini göstermektedir. Olaylar, durumlar, duygular, düşünceler, kişiler sürekli değerlendirilir ve yargılanır (Deniz ve Erus, 2021, s.75; Zümbül ve Okur, 2021). Olayları "iyi", "kötü" veya "nötr" gibi etiketlerle sınıflandırmak, tepkisel davranışlara yol açar ve olumsuz duygusal durumları tetikleyebilir. Bu nedenle, olayları yargılayıcı olmayan bir tutumla kabul etmek, iyilik halini sürdürmeye yardımcı olacaktır (Kabat-Zinn, 2004).

**Sabır:** Sabır ile kastedilen “her şeyin belirli bir zamanı olduğunu kabul ve idrak etmektir” (Atalay, 2018, s.19). “Bilinçli farkındalık uygulaması özünde zamanın dışına çıkmak olarak açıklanmaktadır. Mevcut andan ifade edilirken ‘saatin dışındaki zamandan’ bahsedilirken, bireyin saat zamanından çıkmayı, şu anın zamansızlığına geçmeyi farkındalık uygulaması aracılığıyla öğrenebildiği belirtilmektedir. Kişi, yaşanan her farkındalıkta sonsuz sayıda ana sahip olabilir.” (Kabat Zinn, 2019, s.124).

**Başlangıç ruhu (Yeni başlayanların Zihni):** İçinde bulunulan anın zenginliğini fark edebilmek için her deneyimi ilk kez yapıyormuş gibi yaşayabilme, otomatik pilotta gibi davranmama ve içinde bulunulan an ile daha fazla bağlantıda kalmak için bir araçtır (Atalay, 2018).

**Güven (Şefkat):** “Şefkat, yüreğin bir başkasının ıstırabına titreyerek yanıt vermesi ve bu ıstırabın hafifletilmesini istemesidir.” (Germer, 2009, s.111). Bireyin kendisinin ve diğerlerinin çektiği acılara olan açıklılığı ve duyarlılığıdır. Şefkat “bireyin kendisinin ve de diğerlerinin yaşadığı zorlayıcı duyguları ve durumları bastırmadan, görmezden gelmeden veya onlarla özdeşleşmeden kabul edebilmeyi içeren; içinde merhameti, empatiyi, cömertliği ve kabulü barındıran bir tutumdur” (Atalay, 2018, s.23).

**Kabul:** Hoşa giden veya gitmeyen her deneyime karşı açık olmaktır (Atalay, 2018). Şimdiki anı kabullenmek, olup bitenler karşısında boyun eğmek demek değildir. Yalnızca olanın olduğu gibi kabullenilmesidir. Kabul, kişinin ne yapması gerektiğini söylemez. Kabullenmeden sonra ne olacağı ya da ne yapmayı seçeceğiniz bu anın anlayışından kaynaklanır (Kabat-Zinn, 2004). Farkındalık için gerekli olan kişinin içinde bulunduğu an ne barındırırsa barındırsın cömertlik, nezaket ve mümkün olabilecek olanlara açıklık gösterme ruhuyla derinlemesine bakmaya istekli olmaktır (Kabat-Zinn, 2004).

**Akışına bırakmak:** Akışına bırakmak, sonuca bağlanmamaya, istediklerimize, takıntı haline getirdiklerimize ya da elde etmek zorunda olduklarımıza sıkı sıkı tutunmamaya yakın bir kavramdır (Kabat- Zinn, 2019, s. 132). Boşvermek, önemsememek anlamından ziyade bireyin tutunduğu her şeyi fark etmesi, geçmiş ve gelecek arasındaki bağlantıları anlaması ve onlara mesafe alması demektir (Atalay, 2018, s.24). Böylece bireyler olumlu ve olumsuz her deneyimi, duyguları ve düşüncelerini kendi içlerinde serbest bırakmakta ve uzaktan izlerlerse akışına bırakmış olmaktadır. Böylelikle zihin berraklaşmakta ve rahatlamaktadır (Uzun, 2021).

### 2.1.3. Kişilerarası Bilinçli Farkındalık

Literatürde, *bilinçli farkındalık* kişilerarası ikili ilişkilerde ele alındığında, sosyal etkileşim ve iletişim anlarındaki farkındalığı ifade etmektedir (Erus, 2019). Bu iki kavramın temeli aynı olup, aynı çatı altında yer almaktadır (Erus, 2019). İçsel bilinçli farkındalığın kişilerarası bilinçli farkındalıktan temel farkı, kişinin farkındalığını dışsal/ilişkisel uyarıcılara yöneltmesidir (Kohlenberg vd., 2015).

Pratscher ve diğerleri (2017) bireyin kişiler arası etkileşimlerinde bilinçli olma kapasitesini kişilerarası bilinçli farkındalık olarak tanımlamıştır. Bu kavram yargılamadan, tepkisel olmadan, bireyin kendisinin ve diğerlerinin farkında olmasını içermektedir. Duncan (2007) göre kişilerarası bilinçli farkındalık, iletişim sırasında karşıdaki kişiyi tüm dikkatiyle dinlemeyi, duygularını ve karşısındakinin duygularını fark etmeyi, yargılamadan kabul etmeyi, tepkisel olmadan cevap vermeyi, kendini düzenleyebilmeyi hem kendine ve hem de diğer insanlara karşı merhametli olmayı ifade etmektedir. Bu, iletişimde sağlıklı etkileşim için önemli bir beceridir ve kişiler arasındaki ilişkileri güçlendirmesi beklenmektedir. Bilinçli olmak, iyilik hâlinin sağlanmasında ve artırılmasında önemlidir. Deneyimlere ilişkin farkındalık, iyilik

hâline ve mutluluğa doğrudan katkı sağlamaktadır (Brown ve Ryan, 2003). Bilinçli farkındalık, insanın yaşamını zenginleştirmekte ve yaşam kalitesini yükseltmektedir (Ögel, 2015).

#### **2.1.4. Evlilikte Bilinçli Farkındalık**

Evlilikte bilinçli farkındalık, çiftlerin iletişimde, partnerini etkili bir şekilde dinlemesi, karşılıklı duyguların fark edebilmesi, bu duyguları yargılayıcı olmadan kabul ederek eşinin davranışlarına tepkisel davranmadan duygularını düzenleyerek yanıt verebilmesidir (Erus, 2019). Evli çiftlerin birbirlerine karşı açık, yargısız ve empatik bir tutumla farkındalık ve dikkat göstermesidir (McGill vd., 2016). Kabat-Zinn (2004) farkındalığın kendi içsel bilgeliğimiz ve canlılığımızla yeniden bağlantı kurmak için etkili ve basit bir yöntem sunduğunu, bunun aile içindeki ilişkilerimizi, işimizi, dünya ve gezegenle olan ilişkimizi ve en temelde, kendi yaşamlarımızın yönünü ve kalitesini kontrol edebilmeyi mümkün kıldığını ifade etmektedir.

Evlilikte bilinçli farkındalık, ilişkideki yakınlığı, heyecanı ve değer duygusunu koruyarak ilişkiyi canlı tutmaktadır (Emrahoğlu, 2021). Bilinçli farkındalığın yüksek olmasının sağlıklı iletişim kurmayı (Pratscher vd., 2017), birbirlerine yargılamadan, empatik davranabilmeyi ve açık bir tutum sergilemeyi beraberinde getirdiği, birbirine bu tutumla yaklaşan çiftlerin, ilişkilerinde daha derin bir yakınlık hissettiği (Cordova, 2009; Gambrel ve Keeling, 2010) belirtilmektedir. Bu durum evlilik ilişkisinde açık fikirli olmayı ve esnekliği sağlarken, katılığı ve eleştireliliği azaltmaktadır (Burpee ve Langer, 2005). Partnerlerin birbirleri ile ilgili daha pozitif bir bakış açısına sahip olması, karşılıklı ihtiyaçlarına karşı daha hassas bir tutum sergilemesini sağlamaktadır (Gambrel ve Keeling, 2010). İnsanların birbirlerine karşı duyarlı olması, birbirleriyle etkileşim kurduklarında neler deneyimlediklerine dair kalıcı bir farkındalığı da beraberinde getirmektedir (Emrahoğlu, 2021). Farklı bakış açılarını görmek, olumsuz görünen bir durumu olumlu bir şekilde değerlendirmeye yardımcı olmaktadır (Burpee ve Langer, 2005). Bilinçli farkındalığı karakterize eden alıcı dikkat, partnerin düşünceleri, duyguları ve refahıyla ilgilenme yeteneğini veya isteğini artırmaktadır (Barnes vd., 2007). Aynı zamanda iletişim sırasında partnerin söylediklerine daha iyi odaklanmayı sağlarken partnerin duygusal tonunu ve sözsüz davranışlarını fark etme yeteneğini de artırmaktadır (Goleman, 2006; Pratscher vd., 2019).

Bilinçli farkındalık müdahalelerinin, evli çiftlerin ilişkilerindeki rolünü araştıran (Gambrel ve Keeling, 2010; Burpee ve Langer, 2005; Carson vd., 2004; Pratscher vd., 2019)

alışmalar, sağlıklı bir evlilik ilişkisi için bilinçli farkındalığın önemli olduğunu öne sürmektedir (Barnes vd., 2007) ve bilinçli farkındalığın ilişki kalitesini olumlu etkileyen kritik bir faktör olduğunu vurgulamaktadır. Bilinçli farkındalık çiftler arasındaki ilişki memnuniyetini (Kozlowski, 2013), ilişki mutluluğunu ve ilişki stresinin azalmasını olumlu yönde etkilemektedir (Carson vd., 2004). Welwood (1996) ise bilinçli farkındalığın ilişkilerde uyumu, bağlantıyı ve yakınlığı artırdığını belirtmiştir. İlişkilerde bilinçli farkındalık seviyesinin yüksek olduğu durumlarda, memnuniyet ve sevgi gösteren davranışlarda artışın yanı sıra partnerler arası uyumun daha iyi olduğu öne sürülmektedir (Wachs ve Cordova, 2007).

Bilinçli farkındalık, aynı zamanda duygusal farkındalığı artırarak (Erisman ve Roemer, 2010) duygu düzenlemesini geliştirmede yardımcı olmaktadır. Özellikle, şimdiki anda duygusal deneyimler arasındaki ince farkları fark etmeyi geliştirmektedir (Hill ve Updegraff, 2012). Farkındalık müdahalelerini öğrenmeye istekli olan çiftler, ilişkilerinde ve diğer önemli yaşam alanlarında çatışmaları çözmede etkili yolları kullanmalarına yardımcı olabilecek beceriler edinmektedir (Siegel, 2014). Bilinçli farkındalığı yüksek bireyler, ilişki çatışmalarında daha yapıcı iletişim davranışları sergileme eğilimindedirler. Ayrıca, tartışma sonrasında yıkıcı duygusal tepkilerin (kaygı, öfke ve düşmanlık gibi) daha az deneyimlendiği gözlemlenmektedir (Barnes vd., 2007). Farkındalık bireylerin ilişki doyumunun artmasına ve problemlerin azalmasına katkıda bulunmaktadır (Gambrel ve Keeling, 2010).

## **2.2. Aile İşlevselliği ile ilgili Kuramsal ereve**

### **2.2.1. Aile İşlevselliği**

Aile kurumunun belirli özellikleri bulunmaktadır. Bu özelliklerden biri, evrensel olarak tüm toplumlarda ailenin en yaygın sosyal yapı olarak kabul edilmesidir. Ayrıca, aile, sevgi, arkadaşlık, güven, ilgi ve bağlılık gibi birçok duyguya dayanmaktadır. Bununla birlikte, aile, bireylerin kişiliği, sosyalleşmesi ve eğitimi gibi alanları şekillendirmede önemli bir rol oynamaktadır. Aile yaşamı, sorumlulukların paylaşımı ilkesine dayanmaktadır ve aile yeleri belirli görevleri yerine getirmekle yükümlüdür. Ancak, her ailenin kendine has özellikleri olduğu ve birbirinden farklı nitelikleri taşıdığı da vurgulanmaktadır. (zgven, 2014, s. 26-27).

Aile işlevleri, aile sistemi içinde her bireyin kişisel ihtiyaçlarının ve psikososyal gereksinimlerinin karşılandığı eylemler ve davranışlar olarak nitelendirilmektedir (Hallaç ve

Öz, 2014). Araştırmacılar, aile işlevlerini farklı açılardan incelemiş ve çeşitli şekillerde sınıflandırmaktadır. Ackerman (1958), ailenin işlevlerine de ilişkin fizyolojik, psikolojik, sosyal ve ekonomik işlevler olmak üzere kapsamlı bir gruplandırma yapmaktadır. Murdock (1949), aile işlevlerini ekonomik, cinsel, çocuk bakımı ve sosyal uyum olarak dört ana grupta ele almaktadır. Ogburn (1963) ise aile işlevlerini daha geniş bir perspektiften ele alarak ekonomik gereksinimlerin karşılanması, statü kazanılması, çocuk eğitimi, dini eğitim, boş zaman aktivitelerinin planlanması, aile üyelerine bakım ve koruma, karşılıklı sevgi ve saygı ortamının sağlanması gibi sıralamaktadır. Bir başka tanımda Olson (1993) aile işlevlerini, bağlılık, yakınlık, aile uyumu, esneklik ve aile içindeki ve çevredeki zorluklarla baş etme ve değişikliklere uyum sağlama kapasitesi olarak ifade etmektedir. Epstein ve diğerleri (1978) ise, problem çözme, iletişim kurma, roller üstlenme, duygusal tepkiler, ilgi gösterme, davranış kontrolü ve genel işlevler olarak yedi aile işlevi tanımlamaktadır.

Bu işlevlerin aile üyeleri açısından nasıl algılandığı da öne çıkmaktadır. Çünkü işlevlerin zaman içindeki dönemlere, politik, sosyolojik ve ekonomik değişimlere bağlı olarak algıların farklılığı, aile üyelerinin tutumları ve davranışlarını da etkileyebilmektedir (Taya, 2011). Aile işlevselliği, aile üyelerinin etkileşimini, durumlar karşısında gösterdikleri davranışları, kuşaklar arasındaki sınırları ve aile alt sistemleri arasındaki esnekliği içermektedir (Walsh, 2012). Bireyin kök ailesi, bireyin yaşam doyumunu, toplumsal uyumunu ve işlevselliğini şekillendiren temel bir etken olarak ön plana çıkmaktadır.

### **2.2.2. Sağlıklı Aile ve Sağlıksız Aile**

Ailenin işlevlerini yerine getirmesi ailenin sağlıklı olduğunu ortaya koyarken, işlevlerini yeteri düzeyde gerçekleştirmemesi ailenin sağlıksız olduğunu göstermektedir (Bulut, 1993). Epstein ve Bishop (1983) sağlıklı aileyi; sorunlarını birlikte çözebilen, aile üyelerinin kendilerinden beklenen rolleri sorumlu bir şekilde yerine getirdiği, aralarında açık bir iletişim bulunan, özgürlük alanlarını kısıtlamadan birbirlerinin davranışlarını kontrol edebilen, birbirlerine duygusal olarak bağlı aileler olarak tanımlamaktadır.

Sağlıklı ailede bir iletişim ve uyum söz konusudur. Aile bireyleri birbirlerinin fikirlerine saygı duymakta, birbirlerini olduğu gibi kabul etmekte zorlanmazlar. Aile bireylerinde ortak bir hedef ve değerler vardır. Bir çatışma durumunda aile üyeleri sorunu çözebilmek için iş birliği yaparlar ve uzlaşma sağlanmaya çalışılır (Ackerman, 1965; akt. Kavak, 2018).

Dolayısıyla aile üyeleri tarafından sorunların tanımlanması, konuşulması, çözüm önerileri sunulması ve ortak bir çözüm yoluna karar verilmesi, bu yönde eylemde bulunup sonuçların aile içinde yargılanmadan değerlendirilmesi sağlıklı aileyi ifade etmektedir (Ünal,2009). Geçtan'a (1982) göre sağlıklı bir ailenin göstergeleri aile üyeleri arasında karşılıklı saygı, sorumlulukların paylaşılması, işbirliği, eve, çocuklara ve yakın çevreye karşı sorumluluk bilinciyle sergilenen davranışlar olarak sıralanabilir.

Elderkin'e göre (1975) sağlıklı aile, üyelerin kişilerarası çatışmaları çözme konusunda çeşitli stratejiler geliştirebilen ve aile üyelerinin taleplerini karşılayabilen ailelerdir. Aile bireylerinin yeniliklere uyum sağladığı, üyeler arasında karşılıklı anlayış ve doyumun olduğu bu aileler esnek bir yapıya sahiptir. Glick ve Kessler'e (1980) göre esnek bir otorite yapısının hâkim olduğu sağlıklı bir ailede otorite paylaşılır. Aile üyeleri birbirine yakın olmasına rağmen bağımsızdırlar. Aile üyelerinin çatışmaları çözmek için adım atması, birbirlerine saygı duyması ve birbirlerine önem vermesi ile ilişkileri süreklilik sağlanır.

Öte yandan eşler arasında farklı rol beklentileri bulunan, toplum yapısındaki değişim veya dış etkenler sebebiyle rol değişikliklerine uyum sağlayamayan ve sosyal kontrol mekanizmasının roller açısından etkili olamadığı aileler ise sağlıklı ailelerdir (Bulut,1993). Bu ailelerde en belirgin özellik, aile üyelerinin birbiriyle iletişim ve etkileşiminin zayıf olmasıdır. Aile bireyleri arasındaki iletişim ya sınırlıdır ya da iletilen mesajların doğru bir şekilde anlaşılması konusunda yetersizlik gösterirler (Kavak, 2018).

Bir ailenin sağlığı, sadece üyenin sağlıklı olması ve aile içindeki ilişkilerle ilgilenmekle yetmediği gibi aynı zamanda aile dışındaki toplumla olan ilişkilerinde ve bu ilişkilerindeki baş etmelerini de kapsamaktadır (Hallaç ve Öz, 2014). Değişimle nasıl baş edildiği ailenin sağlığını etkileyen bir durumdur ve değişim ailenin dengesini bozmaktadır. Aileler dengeyi tekrar sağlayabilmek ve değişimle başa çıkabilmek için çeşitli stratejiler geliştirmektedir. Kimi aileler değişime karşı aşırı kontrolcü ve cezalandırıcı bir tutum sergilerken, diğerleri ise değişime karşı kaotik bir duruma sürüklenebilmektedir (Cannors, 2011). Özetle aile bütünlüğünün sağlanmasında, üyeler arasında olumlu ilişkilerin kurulmasında, aile yaşantısında meydana gelen olumsuzlukların giderilmesinde aile üyelerinin rollerini, yaşları ve yeteneklerine uygun şekilde gerçekleştirmesi etkilidir. Bu bağlamda bireyler aile içerisinde aidiyet hissederek ve kendilerine değer verildiğini düşünerek doyum sağlamaktadır (Nichell ve Dorsey,1973).

Epstein ve diğerkleri (1978) tarafından geliştirilen McMaster Modeli, uluslararası literatürde en dikkat çeken aile işlevleri modellerinden biridir. McMaster Yaklaşımı, aile işlevlerini araştıran ve açıklayan önemli bir yapısal modeldir (Epstein vd., 1978, Epstein vd., 1983, Epstein vd., 1993) ve ailenin bir sistem olarak işleyişini ortaya koymak amacıyla kullanılmaktadır. McMaster Aile İşleyişi Modeli ailenin yapısal özelliklerini, aile üyeleri arasındaki etkileşim kalıplarını açıklar. McMaster modelinde belirlenen altı temel işlevi gerçekleştirme düzeyi, aileleri sağlıklı ya da sağlıklısız olarak tanımlamak için değerlendirilmektedir.

Sistem teorisine dayanan McMaster Modeli; ailenin tüm parçalarının birbiriyle ilişkili olduğunu, aile işlevselliğinin her bir aile üyesinin tek tek ele alınmasıyla anlaşılamadığını, aile yapısının ve aile sisteminin etkileşim kalıplarının, aile üyelerinin davranışlarını şekillendirmede belirleyici bir faktör olduğunu ifade etmektedir (Miller vd., 2000). McMaster Modeli ailenin davranışını kavramsallaştırmak için tek bir boyuta odaklanmak yerine, aile gibi karmaşık bir yapının anlaşılması için birçok boyutunun değerlendirilmesi gerektiğine inanmaktadır (Miller vd., 2000). McMaster modeline göre “aile işlevselliğinin boyutları; *aile içindeki problemlerin çözümü, aile içi iletişim, aile içinde rol dağılımı, duygulara katılma ve karşılık verebilme, davranış denetimi*”dir (Epstein vd., 1983).

Ailenin bütünlüğünü ve işlevlerini yerine getirmesini tehdit eden ve çözülmesi zorluk oluşturan bir sorunun etkili aile işleyişini sürdürecekt düzeyde çözme becerisi *problem çözme*yi ifade etmektedir. (Epstein vd., 1978). *Aile içi iletişim*in odak noktası ise sözlü mesajların içerik açısından açık olup olmadığı ve mesajın iletmek istendiği kişiye doğrudan iletilip iletilmediği şeklindedir (Epstein vd., 1983). *Roller* boyutunda model, aileye bakım ve destek sağlama, kaynak sağlama, üyelerin bireysel gelişimini destekleme, aile sistemlerini sürdürme ve yönetme, yetişkinlere cinsel doyum sağlama gibi bir dizi aile işlevini ele alma konusunda belirli davranış kalıpları oluşturup oluşturmadığına odaklanmaktadır. Ayrıca, roller boyutu, aile üyelerine görevlerin eşit bir biçimde dağıtılıp dağıtılmadığını, ayrıca bu görevlerin aile bireyleri tarafından sorumlulukla yerine getirilip getirilmediğini içermektedir (Epstein vd., 1983). *Duygusal Yanıt Verme* boyutu aile üyelerinin karşılaştıkları durumlara uygun duyguyu deneyimleyebilme düzeyini değerlendirmektedir. Aile üyelerinin birbirlerinin aktiviteleriyle, kaygılarıyla ne ölçüde ilgilendikleri ise *duygusal katılım* boyutunu oluşturmaktadır. En sağlıklı aile orta düzeyde katılıma sahiptir (Epstein vd., 1983). Son olarak *davranış kontrolü* tehlikeli,

psikolojik ya da sosyal bir davranış karşısında farklı kontrol kalıpları kullanarak üyelerin davranışlarına ilişkin standartları ve bunu sürdürme biçimini ifade etmektedir (Epstein vd., 1983).

## **2.3. Aile Yaşam Doyumu ile İlgili Kuramsal Çerçeve**

### **2.3.1. Aile Yaşam Doyumu**

Aile, içinde belirli kuralların, rollerin, iletişim tarzlarının ve görevlerin olduğu bir sosyal sistemdir (Goldenberg ve Goldenberg, 2016). Aile, çevresel değişimlere uyum sağlamaya çalışırken kendi yapısını korumaya ve işleyişini devam ettirmeye de çaba harcamaktadır. Bu nedenle ailede ortak kurallar belirlenmekte ve her bireyin görev ve sorumluluklar üstlenmesi beklenmektedir (Nazlı, 2014).

Aile işleyişini devam ettirirken tüm aile bireylerinin mutlu olması ve yaşamlarına anlam katabilmesi oldukça önemlidir. Çünkü bireyler sistem içinde var olmaya çalışırken deneyimledikleri doyum, yaşamlarını biçimlendirmektedir (Dağlı ve Baysal, 2016). Bireyin sahip oldukları ile beklentilerini karşılaştırılmasıyla elde edilen sonuç, yaşam doyumu kavramı olarak ifade edilmektedir (Haybron, 2001). Yaşam doyumu, bireyin kendi yaşamını değerlendirmesine ilişkin duygusal bir temele dayanan bir kavram olarak kabul edilmektedir (Kılınç, 2021). Eşler, çocuklar veya arkadaşlar gibi yakın kişilerin sunduğu sosyal destek, maddi yardım, boş zamanları birlikte geçirme gibi faktörleri kapsayan sosyal ilişkiler, yaşam doyumu için önemli bir kaynaktır (Adams, 1971). Sosyal bir çevrenin varlığı gibi, evlilik veya bir partnerle birlikte olmak da yaşam doyumunu artırıcı bir etki yapmaktadır (Diener vd., 2000). Bireyin ailedeki ilişkilerden, aile içi etkileşimlerden ve eş, ebeveyn, çocuk, kardeş gibi alt sistemlerden elde ettiği doyum, aile yaşam doyumunu oluşturmaktadır (Carver ve Jones, 1992).

Rho (1989), bir aile üyesinin, tüm aile üyeleriyle ilişkilerindeki mutluluk, memnuniyet ve tatmin derecesinin öznel olarak değerlendirilmesini aile doyumu olarak ifade etmektedir. Rho'ya (1989) göre aile doyumu, “evlilik doyumu”, “ebeveyn doyumu” ve “bireysel/kişisel doyum” olmak üzere üç boyutta değerlendirilmektedir. Benlik ve eş arasındaki ilişki evlilik doyumu, benlik ve çocuklar arasındaki ilişki ebeveyn doyumu olarak ifade edilirken bireyin bir evlilik birlikteliği içerisinde kendisini bir aile üyesi olarak görmesini ise bireysel/kişisel doyum

olarak belirtilmekte ve bu üç boyut birbirleriyle doğrudan veya dolaylı olarak ilişkilidir. (Rho, 1989).

Bir başka deyişle aile yaşam doyumu, diğer aile üyeleriyle birlikteyken kurduğu ilişkilerinden aldığı doyuma karşılık gelmektedir. Her bir aile üyesinin aile yaşam doyumu farklılık gösterebilir. Bu yüzden aile yaşam doyumu, ailenin genel bir niteliği yerine bireysel bir özellik olarak ele alınmalıdır (Barraca vd., 2000). Aile yaşam doyumu, aile üyelerinin bir arada olmaktan duydukları memnuniyeti, mevcut ilişkilerin niteliğini ve aralarındaki duygusal bağı ifade etmektedir (Carver ve Jones, 1992). Etkileşim içerisinde bulunan ailelerde tutumlar ve hedefler, duygusal iklimin temel taşı oluşturur. Dolayısıyla bu duygusal iklimde aile üyelerinin birbiriyle iletişim kurması aile yaşam doyumu üzerinde etki yaratmaktadır (Soenens vd., 2019). Bireyler, aile doyum düzeylerini değerlendirirken, kişisel duygularını, beklentilerini, hayal kırıklıklarını, çevresel faktörleri ve gerçekleştirdikleri hedef ve arzuları birlikte dengeleyebilirler (Zabriskie ve Ward, 2013).

Pavot ve Diener'in (2003) yaşam doyumu tanımına benzer şekilde, aile doyumu da kişinin aile yaşamına dair bilinçli bir bilişsel yargısı olarak açıklanabilir ve bu yargının kriterleri bireye bağlıdır. Duygusal bileşenler farklı derecelerde rol oynasa da, aile doyumu kişinin genel aile yaşamıyla ilgili bilişsel ve öznel bir değerlendirmesini yansıtmaktadır (Zabriskie ve Ward, 2013). Nitekim tüm aile üyelerinin, kendi yaşam döngülerindeki doyumu, birbirini etkileyebilmektedir (Dağlı ve Baysal, 2016).

Bowen'ın (1988) aile yaşam memnuniyeti değer davranış uyum modeli (VBC) aileyi kendi değer tabanından değerlendirmekte ve aile yaşamı memnuniyetinin genel düzeyinin, her bir aile üyesinin aile yaşamına ilişkin değerlerini davranışlarıyla gerçekleştirdiğinde yükseldiğini ifade etmektedir. Aile üyeleri, kendi aile yaşamlarına ilişkin değerlerini gerçekleştiremediklerinde veya bireysel olarak önemli buldukları aile yaşamı alanlarında çatışan değerlere sahip olduklarında, aile içinde sorunlar meydana gelebilmektedir (Bowen, 1988). Aile üyelerinin, önemli buldukları aile değerlerini diğer üyelerle tutarlı bir şekilde gerçekleştirdiklerinde ise ilişkilerinde olumlu duygular gelişeceği öngörülmektedir. Ancak, bu değerleri tutarlı bir şekilde gerçekleştirememeleri, hayal kırıklığı ve hüsrarla sonuçlanarak daha az ödüllendirici etkileşimlere ve söz konusu ilişkilere yönelik olumsuz duygulara yol açacaktır (Bowen, 1988).

Olson ve Portner'a (1984) göre, aile sisteminden memnuniyet düzeyi, tüm aile üyeleri arasında "algılanan" ile "ideal" olanın karşılaştırılmasıyla belirlenmektedir. Olson vd.. (1983), aile yaşamı memnuniyetini belirlerken tüm aile üyelerinin algılarının dikkate alınmasının önemli olduğunu vurgular, çünkü algılar genellikle mevcut aile sistemi ve istenen sistem arasında farklılık gösterir. Aile üyeleri arasındaki farklılıklar ne kadar azsa, memnuniyet düzeyi o kadar yüksektir.

Birbirlerine bağımlı bir sistem olan aile, aile üyelerinin birbirlerinin gelişimini ve refahını etkilerken aynı zamanda birbirinden etkilenir (Bandura, Caprara, Barbaranelli, Regalia & Scabini, 2011). Araştırmacılar, aile yaşamıyla ilişkili özellikleri ve davranışları saptama ve kavrama gayretiyle aile yaşam doyumunun kapsamlı yapısıyla ilgili değişkenlere yoğunlaşmışlardır (Zabriskie & Ward, 2013).

Çiftlerin aile yaşam doyumunu etkileyen faktörler a) psiko-sosyal ve kültürel etmenler (ailenin sosyoekonomik ve eğitim düzeyi, evlilik algıları, ev içi sorumlulukların paylaşımı, sosyal çevre ile güçlü bağlarının olması, ortak boş zaman aktiviteleri gerçekleştirebilmek vb.) b) çift ilişkisinde bağlılık ve etkili iletişime sahip olmak, c) Mesleki statü, mesleki tükenmişlik düzeyi, mesleki doyum gibi kariyerle ilişkili etmenler, d) Fiziksel, cinsel sağlık, duygusal açıdan sağlıklı olmak e) ilişkide sınırların korunması ve özgürlük ihtiyacının karşılanması olarak sıralanmaktadır (Çelik, 2015; Dush vd., 2008).

Bir başka araştırmacıya göre ise aile ve evlilik ilişkilerine bakıldığında evli çiftler arasında doyumu arttıran faktörlerin “saygı, bağlılık, kabullenme, maneviyat; pozitif davranışlara eğilim; negatif etkileşim ve davranışlardan daha çok pozitif yönlü olmak; iletişim-ilişki çatışmasından oluşan çatlaklıkları hızlıca onarabilmek ve affetmek; erkek ve kadının farklı konuşma tarzlarının üstesinden gelmek; duygusal zekâ, duygusal istikrar ve çift uyumu ve yakınlık” olduğu vurgulanmaktadır (Carr, 2004).

## **2.4. İlgili Araştırmalar**

Bu bölümde; bilinçli farkındalık, aile işlevselliği, aile yaşam doyumu değişkenlerinin ele alındığı araştırmalar sunulmuştur. Öncelikle yurt içinde gerçekleştirilen araştırmalara yer verilmiş daha sonra yurt dışında yapılan araştırmalar açıklanmıştır.

#### 2.4.1. Aile Yaşam Doyumuna İlişkin Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar

Yurt içinde aile yaşam doyumuyla ilişkili olarak yürütülen araştırmaların sınırlı sayıda olduğu ve bu araştırmaların daha çok son 10 yıl içinde yapıldığı anlaşılmaktadır.

Kiye (2023) tarafından yapılan çalışmada, demografik bilgilerin (cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, medeni durum, evlilik süresi vb.) aile yaşam doyumu ile ilişkisi incelenmiştir. Çalışma grubunu Türkiye'nin beş bölgesinde yaşayan evli, bekâr ve boşanmış 355 yetişkin oluşturmuştur. Yapılan analizler sonucunda, cinsiyet ve çocuk sayısı değişkenleri aile yaşam doyumu düzeylerinde farklılık yaratmazken; yaş, medeni durum, ebeveynlik durumu, eğitim düzeyi ve yaşanan bölge gibi faktörlere bağlı olarak farklılaşma gözlemlenmiştir. Bu sonuçlar, belirli demografik ve sosyal faktörlerin bireylerin aile yaşam doyumu üzerindeki etkilerini anlamamıza yardımcı olmaktadır.

İnangil, Vural ve Körpe (2021) tarafından hastasına bakım veren 345 hasta yakınıyla yapılan çalışmada, hasta yakınlarının aile yaşam doyumu ve umutsuzluk düzeyleri incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda, hasta yakınlarının aile yaşam doyumu ile umutsuzluk düzeyi arasında negatif bir ilişki olduğu, ayrıca aileleriyle birlikte olduklarında aile yaşam doyumlarının ortalamanın üzerinde olduğu; umutsuzluk düzeylerinin ise ortalamanın altında kaldığı tespit edilmiştir.

Aykaç (2019) tarafından yapılan çalışmada, ebeveynlerin aile yaşam doyumu ile çocukların yaşam kalitesi arasındaki ilişki incelendiği çalışmaya, 194 ebeveyn ve 4-5-6 yaş aralığında 194 çocuktan oluşan toplam 388 kişi katılım sağlamıştır. Yapılan analizler sonucunda, katılımcıların genel olarak aile yaşam doyumunun ve çocukların yaşam kalitesinin ortalamanın üzerinde olduğu belirlenirken aile yaşam doyumu ile çocuk yaşam kalitesi arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı tespit edilmiştir. Ayrıca, aile doyumunun ebeveynlerin eğitim düzeyi, çalışma durumu, yaşı, ailenin çocuk sayısı, çocukların yaşı ve ailenin ortalama geliri gibi sosyo-demografik değişkenlere göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir.

Yapılan bir başka çalışmada ailelerin yaşam kalitesi algıları belirlenerek, sosyo-demografik, ekonomik statüleri arasındaki farklılıklar araştırılmıştır. Araştırmaya sağlıklı gelişim gösteren ve gelişimsel yetersizliği olan çocuklara sahip 306 ebeveyn (132 anne ve 174 baba) katılmış ve araştırmada "Beach Center Aile Yaşam Kalitesi Ölçeği (BCAYKÖ)", "Sosyo-

demografik Bilgi Formu" ve "Sosyo-ekonomik Statü (SES) Ölçeği" veri toplama araçları kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda ailelerin aile yaşam kalitesi algılarının ortalamasının üzerinde bir değere sahip olduğu; ebeveynlik alt boyutunda en yüksek algıya, duygusal yeterlik alt boyutunda ise en düşük algıya sahip oldukları görülmüştür (Şirin, 2014).

#### **2.4.2. Aile Yaşam Doyumuna İlişkin Yurtdışında Yapılan Araştırmalar**

Aşağıda doğrudan aile yaşam doyumu ile ilişkili bulunan yurtdışında yapılan araştırmalar sunulmuştur:

Bandura vd. (2011) 142 aile üzerinde yaptığı araştırmada, aile içinde algılanan ikili ve kolektif yeterliliğin, aile işleyişi kalitesi ve aile yaşamından memnuniyet üzerindeki etkisini incelemiştir. İkili ebeveyn-çocuk, ikili eş ve evlat yeterliliği ile kolektif aile yeterliliği arasındaki ilişkilerin incelendiği bu çalışma, aile işleyişinin kalitesinin aile memnuniyetini nasıl etkilediğini ve kolektif aile yeterliliğinin bu ilişkideki rolünü ele almaktadır. Bulgular, ailelerin kendi işlerini yönetme konusundaki inançlarının, aile işlevlerinin kalitesi ve genel aile memnuniyeti üzerinde merkezi bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Bulgular, aile içindeki güven duygularının ve yetkinliklerinin, aile işleyişi ve mutluluğun sağlıklı bir şekilde devam etmesinde kritik bir rol oynadığını vurgulamaktadır.

Agate, Zabriskie, and Poff (2009) tarafından yürütülen bir araştırma, ailenin boş zamanlarını geçirdiği vakitten aldığı doyum ile aile hayatındaki doyum arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmada 898 aile yer almış ve veriler, "Aile Yaşamından Memnuniyet Ölçeği" kullanılarak toplanmıştır. Sonuçlar, ailenin boş zamanlarını geçirme süresinden aldığı memnuniyet ile genel aile yaşamındaki tatmin arasında bir ilişki olduğunu göstermiştir. Aynı zamanda, aile yapıları değerlendirildiğinde, en fazla çekirdek ailenin aile yaşam doyumunu sağladığı sonucuna varılmıştır.

Toth Jr, Brown ve Xu (2002) tarafından yürütülen çalışmada, bireylerin aile yaşam doyumuyla toplum memnuniyeti arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu araştırma için veriler Chicago'daki Ulusal Görüş Araştırma Merkezi'ndeki (NORC) ABD Genel Sosyal Anketlerinden alınmıştır. 4629'u kentsel, 853 kırsal olmak üzere alt örneklemeler oluşturulmuştur. Araştırma sonucunda aile yaşam doyumu ve toplum memnuniyeti arasında

yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Sonuçlar, bireylerin toplumdan memnuniyet düzeyleri arttıkça aile yaşamından memnuniyet düzeylerinin de arttığını göstermektedir.

#### **2.4.3. Aile İşlevselliğine İlişkin Yurt içinde Yapılan Araştırmalar**

Aile işlevselliği ile ilgili yurtdışında ve yurt içinde yapılan araştırmalar incelendiğinde, pek çok araştırmaya rastlanmaktadır.

Günay ve Erdem (2021), evli ve çocuk sahibi kişilerin evlilik uyumu, çocuk yetiştirme tutumu ve aile işlevselliği arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma, 659 evli birey üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmanın sonucunda, bireylerin aile işlevselliği ile çocuk yetiştirme tutumları arasında negatif yönde, aile işlevselliği ile evlilik uyumu arasında ise pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Ebeveynlerin demokratik davranma ve eşitlik tanıma tutumlarını benimsemelerinin hem evlilik uyumunu arttırdığı hem de aile işlevlerinin sağlıklı bir yapı sergilemesine katkı sağladığı; bunun yanı sıra, ev kadınlığını reddetme veya eş geçimsizliği tutumlarını benimsemenin evlilik uyumunu olumsuz etkilediği bulunmuştur.

Karaca (2021), 362 evli çift üzerinde bağlanma stilleri ve aile işlevselliği arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Yapılan analizler sonucunda evli çiftlerin aile işlevselliği puanlarının eşiyeterince tanıma, evlilik şekli ve evlilik memnuniyetine göre anlamlı olarak farklılaştığı; aile işlevselliği ve evlilik yılı arasında ise anlamlı bir farklılık bulunmadığı tespit edilmiştir. Aynı zamanda evli çiftlerin kaygılı ve kaçınmacı bağlanma düzeylerinin artmasının, aile işlevselliğini düşürdüğü sonucuna ulaşılmıştır.

Usta (2019) tarafından yürütülen çalışmada, aile işlevselliğinin psikolojik ihtiyaçları karşılamadaki rolü incelenmiştir. Çalışmaya 189 kadın ve 85 erkek katılmıştır. Araştırmanın verileri Aile İşlevselliği ölçeği, Psikolojik İhtiyaçlar ölçeği ve Kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda aile işlevselliği alt boyutları, psikolojik ihtiyaçlar içinde en fazla "Sevgi/Ait olma" (%85) ve "Eğlenme" (%48) alt boyutlarını açıklamaktadır. "Özgürlük" (%25) ve "Güç" (%44) alt boyutları ise daha düşük oranlarda açıklanmaktadır.

Kavak'ın (2018) yaptığı araştırmada, Ankara'da yaşayan 551 evli bireyin evlilik doyumu, aile işlevselliği ve çatışma çözüm stilleri incelenmiştir. Araştırma, düşük evlilik doyum düzeyine sahip kişilerde, sıklıkla sağlıksız aile işlevlerine ve olumsuz çatışma çözüm stillerine rastlanıldığı; yüksek evlilik doyum düzeyine sahip bireylerin ise sağlıklı aile

işlevlerine ve olumlu çatışma çözüm stillerine sahip olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca aile işlevselliği ve çatışma çözüm stillerinin evlilik doyumunu anlamlı olarak yordadığı belirlenmiştir. Evlilik doyumunun cinsiyet, eşler arasındaki yaş farkı, meslek grubu ve ekonomik durumu gibi faktörlere göre anlamlı bir farklılık göstermediği; evlilik süresi, evlenme şekli, evlilik öncesi tanışma süresi, yaş, eğitim durumu, çocuk sayısı ve ev içi sorumlulukların paylaşımı gibi değişkenlere göre anlamlı bir farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Yapılan bir diğer çalışmada, ebeveyn kaybı yaşayan evli kişilerin evlilik doyumu ile aile işlevselliği arasındaki ilişki araştırılmıştır. Batman'da yaşayan ve ebeveynlerinden birini evlilik öncesi veya sonrasında kaybetmiş olan 237 kişi (103 erkek, 134 kadın) çalışmanın örneklemini oluşturmuştur. Yapılan analizler sonucunda Aile işlevselliği alt boyutları olan aile içi bağlılık, aile içi sınırlar, aile içi ritüeller alt boyutlarının Evlilik Yaşam Ölçeği puanlarını anlamlı düzeyde yordadığı ve modelin evlilik doyumundaki toplam varyansın %26'sını açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır (Algan, 2018).

Çalışkan (2017) tarafından yürütülen çalışmada, aile işlevselliği ile evlilik doyumu arasındaki ilişki araştırılmıştır. Bu çalışma, 202 evli birey ile yürütülmüştür. Bulgular, aile işlevselliği ile evlilik doyumu arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu göstermiştir. Ayrıca, aile işlevselliğinin "roller, iletişim, duygusal tepki verme, gereken ilgiyi gösterme, problem çözme ve davranış kontrolü" alt boyutlarının evlilik doyumunu %42 oranında açıkladığı bulunmuştur.

Kılıç (2012) tarafından evliliği devam eden ve boşanma aşamasında olan bireylerin aile işlevselliğini incelenmiş ve karşılaştırılmıştır. Araştırma İzmir'de yaşayan 103 boşanma aşamasında olan ve 100 evli toplam 203 kişi ile yürütülmüştür. Araştırma sonuçları, boşanma aşamasında olan ve evliliği devam eden bireylerin aile işlevselliği açısından anlamlı farklılıklar gösterdiğini ortaya koymuştur. Evliliği süren kişilerin daha sağlıklı aile işlevlerine sahip olduğu bulunmuştur. Ayrıca, psikolojik destek ihtiyacı olan bireylerin, psikolojik ihtiyaç duymayan evli bireylere göre daha sağlıklı aile işlevlerine sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Ateş ve Akbaş (2012), 14-18 yaş aralığındaki ergenlerde görülen kuraldışı davranışların aile işlevselliği ve yaşam kalitesi ile ilişkisini incelemiştir. Çalışmada 695 katılımcı yer almıştır. Araştırmanın bulgularına göre aile işlevselliği, ergenlerin, iletişim, duygusal tepki verebilme, roller, problem çözme, gereken ilgiyi gösterme, davranış kontrolü ve genel işlevler açısından sağlıklı veya sağlıklı değil şekilde işlev görmesiyle ilişkilendirilmiştir. Sağlıklı işlev gösteren

ailelere sahip ergenlerin, sağlıklı işlev gösteren ailelere sahip ergenlere kıyasla daha fazla kuraldışı davranış sergilediği bulunmuştur. Ayrıca, düşük yaşam kalitesi olan ergenlerde daha fazla kuraldışı davranış görüldüğü saptanmıştır.

Görüldüğü üzere yapılan araştırmalarda farklı örneklem gruplarında aile işlevselliği ile daha çok evlilik doyumu değişkeninin birlikte incelendiği, yine yaşam kalitesi, ilişkilerde öne çıkan bağlanma stili ve çatışma çözme gibi değişkenlerin de ele alındığı dikkat çekmektedir.

#### **2.4.4. Aile İşlevselliğine İlişkin Yurtdışında Yapılan Araştırmalar**

Dinh ve diğerleri (2017) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, ebeveynlerin iş-aile çatışmasının çocukların zihinsel sağlığı üzerindeki etkisi aile işlevselliği açısından araştırılmıştır. Çalışmaya, 2.496 Avustralyalı aile katılmış ve toplamda 4-5 yaşından 12-13 yaşına kadar olan çocuklar 7.652 kez gözlemlenmiştir. Ailelere, çocuklarının bilişsel sağlığındaki değişimler ile anne-babaların iş-aile çatışmalarındaki değişimlerin uyumlu olup olmadığı sorgulanmıştır. Yapılan araştırma sonuçlarına göre, anne-babaların iş-aile çatışmasında bir artma olduğunda çocukların bilişsel sağlığı kötüleşirken, ebeveynlerin iş-aile çatışması azalış gösterdiğinde çocukların bilişsel sağlığının iyileştiği belirlenmiştir. Bulgular, iş-aile çatışmasının kuşaklar arası aktarılan ve zihinsel sağlığı etkileyen önemli sosyal belirleyicilerden biri olduğunu göstermektedir.

Pedro ve diğerleri (2015) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, birlikte yaşayan veya evli bireylerin romantik bağlanma ile aile işlevselliği arasındaki ilişkisinde evlilik doyumunun aracılık rolü araştırılmıştır. Çalışmanın örneklemini 9-13 yaş arasındaki çocuk sahibi olan evli veya birlikte yaşayan 519 çift oluşturmuştur. Veriler, "Yakın İlişkilerde Deneyim Ölçeği", "Evlilik Yaşam Alanları Doyumu Değerlendirme Ölçeği" ve "Aile İşlevselliği Bütünlüğü ve Uyum Ölçeği" kullanılarak toplanmıştır. Yapılan analiz sonuçlarına göre, romantik bağlanma ile aile işlevselliği arasındaki ilişkide evlilik doyumunun aracı olduğu belirlenmiştir. Kadınların romantik bağlanma düzeylerinin aile işlevselliğinin her üç boyutu ile anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilirken erkeklerin romantik bağlanma düzeylerinin yalnızca çocuğun üçgenlemesi alt boyutu ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Adams (2001) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada, ebeveyn eğitiminin aile işlevselliği üzerindeki etkisi incelenmiştir. Çalışmaya 74 ebeveyn katılmış, bu bireyler 39 deney

ve 35 kontrol grubu olarak ayrılmıştır. Araştırmanın verileri, "McMaster Modeli Aile İşlevselliği Ölçeği" ve "Aile Değerlendirme Ölçeği" kullanılarak elde edilmiştir. Deney grubuna McMaster modeline dayalı olarak geliştirilen bir Ebeveyn Eğitim Programı uygulanmıştır. Ön-test ve son-test sonuçlarına bakıldığında, eğitim programına katılan ebeveynlerin genel aile işlevlerinde eğitim programına katılmayanlara göre daha fazla iyileşme gösterdiği tespit edilmiştir. Özellikle, iletişim, problem çözme, duygusal yanıt verme ve davranış kontrolü alanlarında fark edilir gelişmeler olduğu belirlenmiştir.

#### **2.4.5. Bilinçli farkındalığa İlişkin Yurt içinde Yapılan Araştırmalar**

Bilinçli farkındalık ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında bu kavramın hem yurt içi hem de yurt dışında birçok değişkenle ilişkisinin incelendiği ve son yıllarda araştırmalarda artış olduğu görülmüştür. Bu bölümde, yurt içinde bilinçli farkındalık kavramı ile ilgili yakın tarihli ve evli bireylerle çalışılmış bazı araştırmalara yer verilmiştir.

Koçyiğit ve Uzun (2024) 582 evli bireyle yürüttükleri araştırmada, çift tükenmişliği ile evlilik doyumu arasındaki ilişkide bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme güçlüğü'nün seri aracılığını test etmiştir. Araştırmanın verileri kişisel bilgi formu, eş tükenmişlik ölçeği, duygu düzenleme güçlüğü ölçeği, evlilik doyumu ölçeği, evlilikte bilinçli farkındalık ölçeği ile toplanmıştır. Yapısal eşitlik modeli bulguları, evlilikte bilinçli farkındalık ve duygu düzenlemenin seri aracı rolünü ortaya koymuştur.

Kaya (2024) tarafından yapılan çalışmada evli bireylerde algılanan romantik ilişki kalitesi, bilinçli farkındalık ve evlilik uyumu incelenmiştir. Araştırmaya 300 evli kişi katılım sağlamıştır. Araştırmanın bulguları incelendiğinde romantik ilişkide bilinçli farkındalık ve ilişki kalitesinin orta düzeyde pozitif bir ilişkide olduğu, bilinçli farkındalık ve evlilik uyumu arasında ise pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu, ilişki kalitesi ve evlilik uyumu arasındaki ilişkide ise pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca bilinçli farkındalığın; ilişki kalitesi %12 açıkladığı, evlilikte uyumun ise %5'ni açıkladığı tespit edilmiştir.

6-10 yaş arasındaki çocukların duygu düzenlemeleri ve ebeveynlerin bilinçli farkındalıkları arasında evlilikte bilinçli farkındalık ve ebeveynlikte bilinçli farkındalığın seri aracılık rolü incelenmiştir. Çalışma gurubunu evliliği devam eden ve 6-10 yaş arası çocuk sahibi

olan 261'i kadın 72'si baba olmak üzere 333 ebeveyn oluşturmıştır. Araştırma verileri, "Kişisel Bilgi Formu", "Duygu Ayarlama Ölçeği", "Bilinçli Farkındalık Ölçeği", "Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği" ve "Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği" kullanılarak elde edilmiştir. Araştırmanın bulguları ebeveynlerin bilinçli farkındalıkları ile çocuklarının duygu düzenlemeleri arasındaki ilişkide evlilikte bilinçli farkındalık ve ebeveynlikte bilinçli farkındalığın kısmi aracı etkisinin olduğunu göstermektedir. Bilinçli farkındalığın evlilikte bilinçli farkındalığı yordadığı, evlilikte bilinçli farkındalığın ebeveynlikte bilinçli farkındalığı yordadığı ve evlilikte bilinçli farkındalığın çocukların duygu düzenleme becerisini anlamlı şekilde yordadığı belirlenmiştir (Uygun, 2023).

Yine ebeveynlerle yapılan bir başka çalışmada, aile yılmazlık düzeyleri ve ebeveynlerin bilinçli farkındalıkları arasındaki ilişki araştırılmıştır. 375 ebeveynin katıldığı araştırmanın sonucunda, ebeveynlerin bilinçli farkındalıklarının artmasının aile yılmazlık düzeyini arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır (Özdemir, 2023).

Batman (2023) tarafından yapılan çalışmada, romantik ilişkisi devam eden bireylerde psikolojik iyi oluş, bilinçli farkındalık ve ilişkisel mizahın ilişki doyumuna etkisi incelenmiştir. Araştırmaya romantik ilişki yaşayan 18 -50 yaş arasındaki 323 kişi katılmıştır. Yapılan analizler sonucunda psikolojik iyi oluş, ilişki doyumu, bilinçli farkındalık ve ilişkisel mizah arasında pozitif yön ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Ayrıca bilinçli farkındalık, ilişkisel mizah ve psikolojik iyi oluşun ilişki doyumu üzerinde %29'luk bir varyansı açıkladığı ve açıklanan bu varyans miktarının anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bilinçli farkındalık, psikolojik iyi oluş ve ilişkisel mizah düzeylerinin artmasının ilişki doyumunu arttırdığı görülmüştür.

Evli olan 422 bireyle yapılan çalışmada, evlilikte bilinçli farkındalık ve evlilik uyumu ilişkisinde evlilikte sorun çözmenin aracı rolü incelenmiştir. Araştırmanın verileri "Kişisel Bilgi Formu", "Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği" "Evlilik Uyumu Ölçeği", "Evlilikte Sorun Çözme Ölçeği" kullanılarak elde edilmiştir. Yapılan analizler sonucunda evlilikte bilinçli farkındalık ve evlilik uyumu arasında pozitif yönde ve evlilikte sorun çözme ile evlilik uyumu arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Evlilikte bilinçli farkındalığın tek başına evlilikte sorun çözmeye ait varyansın % 46'sını anlamlı şekilde açıkladığı belirlenmiştir. Aynı zamanda evlilikte bilinçli farkındalığın evlilik uyumunu anlamlı ve olumlu biçimde

yordadığı, evlilikte bilinçli farkındalığın tek başına evlilik uyumuna ait varyansın %44'ünü anlamlı şekilde açıkladığı sonucuna ulaşmıştır (Almasarani, 2023).

Osmanlı (2023) tarafından evli bireylerin evlilik doyumu ile affetme ve kişilerarası bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu 446 evli birey oluşturmuştur. Araştırmanın sonucunda kişilerarası bilinçli farkındalık ve evlilik doyumu arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu; evlilik doyumu ve affetme arasında ise düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Bununla beraber affetmenin alt boyutlarından kendini affetme ve evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın evlilik doyumunu anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna varılmıştır.

Cankurtaran vd. (2023) yaptığı araştırmada, evli çiftlerde evlilik doyumu ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkide evlilik çatışmasının aracı rolü incelenmiştir. Araştırmaya 22 ile 66 yaşları arasında değişen 281 evli birey (239 kadın, 42 erkek) katılmıştır. Araştırmanın bulguları, evli bireylerde bilinçli farkındalığın artışının, evlilik çatışmasının azalması ile pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bulgulara göre evlilik çatışmasının azalması ise evlilik doyumunun artması ile pozitif yönde ilişkilidir. Buna ek olarak evlilik çatışmasının, evlilik doyumu ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkide aracı bir rol oynadığı belirlenmiştir.

Bir diğer çalışmada, bilinçli farkındalık, evlilikte bilinçli farkındalık, empati ve evlilikte problem çözme ile evlilik doyumu arasındaki ilişkiler incelenmiş ve bu ilişkilerde aracılık ve düzenleyicilik rolü olan değişkenlerin belirlenmesi amaçlanmıştır (Emrahoğlu, 2021). Çalışmaya toplam 193 evli birey katılmış olup, bunların 107'si kadın ve 86'sı erkektir. Araştırma bulgularına göre, evlilikte bilinçli farkındalık ve evlilikte problem çözme becerileri, evlilik doyumunu önemli ölçüde yordamaktadır. Bireyin empati düzeyi ise evlilik doyumunu olumsuz yönde etkilemektedir. Bilinçli farkındalığın ise evlilik doyumu üzerinde doğrudan bir etkisinin olmadığı bulunmuştur. Ayrıca, evlilik doyumu ile bazı sosyodemografik özellikler arasındaki ilişkiler de incelenmiştir: gelir düzeyi ve eğitim düzeyinin evlilik doyumunu pozitif yönde etkilediği, evlilik süresi ve çocuk sahibi olma durumunun ise evlilik doyumunu negatif yönde etkilediği; cinsiyet ve yaşın ise evlilik doyumunu etkilemediği belirlenmiştir.

Sipahi (2020) tarafından 611 evli bireyle yürütülen çalışmada kişilerarası bilinçli farkındalık ve ilişki otantiklik ile evlilik yaşam doyumu arasındaki ilişki araştırılmıştır. Yapılan analizlerde, evli kişilerin evlilik yaşam doyumunda cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, evlilik

yaşı, evlenme şekli, evlilik süresi ve çocuk sayısı gibi değişkenlere göre anlamlı bir farklılık bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ancak çalışma durumuna, algılanan sosyo-ekonomik düzeye ve eş eğitim düzeyine evlilik yaşam doyumunun anlamlı bir şekilde farklılaştığı belirlenmiştir. Ayrıca, evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık arttıkça evlilik yaşam doyumunun da arttığı görülmüştür.

Batum (2020) tarafından 499 evli bireyle yürütülen çalışmada evlilikte kişilik özellikleri ve öz anlayışın evlilikte kişiler arası bilinçli farkındalığı ne derece yordadığı araştırılmıştır. Ayrıca, evli kişilerin evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalıklarının cinsiyet, yaş, evlenme yaşı, çocuk sayısı, evlilik süresi ve ebeveyn tutumu gibi değişkenler açısından farklılaşma olup olmadığı incelenmiştir. Yapılan analizlerde, evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın, öz anlayış ve kişilik özellikleri tarafından anlamlı düzeyde yordandığı bulunmuştur. Ayrıca, evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın cinsiyet, yaş, evlilik süresi, evlenme yaşı ve çocuk sayısı gibi değişkenlere göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Yalnızca ebeveyn tutumu değişkeninde anlamlı bir fark bulunmuş, demokratik ve ilgili ebeveyn tutumlarına sahip bireylerin daha yüksek evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık düzeylerine sahip olduğu sonucuna varılmıştır.

Erus (2019) tarafından 550 evli bireyle gerçekleştirilen çalışmada, öznel iyi oluş ile evlilikte bilinçli farkındalık arasındaki ilişkide evlilik uyumu ve duygusal zekanın aracılık rolü incelenmiştir. Çalışmada, “Bilinçli Farkındalık Ölçeği”, “Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği”, “Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği-Kısa Formu”, “Evlilikte Uyum Ölçeği”, “Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği”, “Yaşam Doyumu Ölçeği” ve “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Araştırmanın bulguları bilinçli farkındalık, evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık, evlilik uyumu, duygusal zekâ ve öznel iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğunu göstermektedir. Aynı zamanda duygusal zekânın bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasında tam aracı, duygusal zekânın ve evlilik uyumunun evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasında kısmi aracı etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Parlar ve Akgün (2018) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, 274 evli bireyle evli kişilerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile problem çözme becerileri ve evlilik doyumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Sonuç olarak, bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerinin, evlilikte problem çözme becerileri ve evlilik doyumları düzeyleri ile pozitif yönde anlamlı

ilişkiler gösterdiği belirlenmiştir. Ayrıca, evlilik doyumunun evlilikte problem çözme becerilerinde yordayıcı olduğu ortaya konmuştur.

#### **2.4.6. Bilinçli Farkındalığa İlişkin Yurtdışında Yapılan Araştırmalar**

Carson ve diğerlerinin (2004) yürüttüğü çalışmada, çiftlerin ilişki işlevselliğini artırmak amacıyla bilinçli farkındalık temelli müdahaleler ilk kez uygulanmıştır. Sonraki çalışmalarda da MBSR'nin kullanıldığı görülmektedir. Kabat-Zinn tarafından geliştirilen MBSR programı, çiftlere uyarlanarak bilinçli farkındalık temelli ilişki geliştirme programı oluşturulmuştur. Program, çiftlerin bilinçli farkındalık seviyelerini artırmayı hedefleyen ve eşler arasındaki etkileşimi güçlendirecek müdahaleleri içermektedir. Sekiz hafta süren program, haftada 150 dakikalık grup seanslarını içeren yoğun bir bilinçli farkındalık oturumunu kapsamaktadır. Araştırma, 23 ile 69 yaş arasındaki 44 çift ile yürütülmüştür. Deney ve kontrol grupları 22'şer çiftten oluşmuştur. Araştırma sonucunda deney grubundaki çiftlerin kontrol grubuna kıyasla özerklik, eş kabulü, ilişki yakınlığı, ilişki doyumu, ilişki mutluluğu, iyi oluş, iyimserlik, stresle başa çıkma, maneviyat ve bireysel rahatlama düzeylerinin arttığını; ilişki stres ve psikolojik stres düzeylerinin ise azaldığı belirlenmiştir.

Wachs ve Cordova (2007), 33 evli çift üzerinde yaptıkları çalışmada, bilinçli farkındalık ile evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiş ve bu ilişkide duygu repertuar becerilerinin aracılık rolünü araştırmışlardır. Çalışmanın bulgularına göre, bilinçli farkındalık ile evlilik doyumu arasında ilgi gösterme, bakış açısını alma, kişisel stresin olmaması, içsel öfkenin kontrolü ve öfkenin dışa vurulmasının kontrolü gibi faktörlerde pozitif yönde ilişki belirlenmiştir. Ayrıca, bilinçli farkındalık ile duyguları tanımlama zorluğu, duyguları ifade edebilme zorluğu, öfkenin dışa vurulması ve dürtüsellik arasında negatif yönde ilişki tespit edilmiştir. İçsel öfke ile bilinçli farkındalık arasında ise bir ilişki gözlenmemiştir. Evlilik doyumu ile duyguları tanımlama zorluğu, duyguları ifade edebilme zorluğu, öfkenin dışa vurulması ve dürtüsellik arasında negatif yönde ilişki; kişisel stresin olmaması ve öfkenin dışa vurulmasının kontrolü arasında ise pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Bakış açısını alma, empatik ilgi, içsel öfke, içsel öfkenin kontrolü ve öfke kontrolsüzlüğü ile evlilik doyumu arasında ise anlamlı bir ilişki bulunmadığı ortaya konmuştur. Yapılan aracılık analizleri sonucunda, duyguları ifade edebilme, duyguları tanımlama ve öfkeyi kontrol etme becerilerinin bilinçli farkındalık ile evlilik doyumu arasında tam aracı olduğu saptanmıştır.

Khaddouma, Gordon ve Bolden (2014), 322 bireyin katıldığı bir çalışmada, mevcut flört ilişkilerinde bilinçli farkındalık, ilişki doyumu ve cinsel doyum arasındaki ilişkiler araştırılmıştır. Yapılan yol analizleri sonuçlarına göre, cinsel doyumun aracılık etkisinin bilinçli farkındalığın gözlemlene ve içsel deneyimleri yargılamama boyutları ile ilişki doyumu arasında olduğu bulunmuştur. Diğer yandan, bilinçli farkındalığın farkındalıkla hareket etme, tanımlama, içsel deneyimleri yargılamama ve gözlemlene alt boyutları ile ilişki doyumu arasında düşük düzeyde bir ilişki saptanmıştır. Ancak bilinçli farkındalığın alt boyutu olan içsel deneyime tepkisizlik ile ilişki doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Cinsel doyum ile bilinçli farkındalığın içsel deneyimleri yargılamama, farkındalıkla hareket etme ve gözlemlene alt boyutları arasında düşük düzeyde bir ilişki belirlenmiş olup; cinsel doyum ile ilişki doyumu arasında yüksek düzeyde anlamlı bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Gillespie, Davey ve Flemke'nin (2015) en az iki senedir romantik ilişkisi devam eden ve sekiz haftalık MBSR programını tamamlayan bireyler ve eşleri ile yürüttüğü çalışmada MBSR programına katılan kişilerin eşlerinin ilişkiye yönelik görüşleri incelenmiştir. Araştırma, 25 ile 57 yaşları arasındaki 11 çift ile yürütülmüştür. Araştırma sonuçlarına göre, MBSR programına katılan bireylerin eşleri, programın katılımcılar üzerinde olumlu etkiler yarattığını belirtmişlerdir. Özellikle, duygusal denge açısından gelişim gösterdiklerini, daha sakin ve daha az tepkisel olduklarını ifade etmişlerdir. Ancak, eşler, katılımcıların davranışlarında yeteri kadar değişim göstermediğini, iletişim sorunlarının tam anlamıyla çözülmediğini ve programın ilişkilerine belirgin bir katkı sağlamadığını dile getirmişlerdir.

Beigh Zali (2020) tarafından, uyumsuz çiftlerde bilinçli farkındalık temelli eğitimin çift tükenmişliği üzerindeki etkisi değerlendirilmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu, İran'da danışmanlık merkezine başvuran 10 uyumsuz çift oluşturmuştur. Amaçlı örnekleme yöntemiyle seçilen bu çiftler rastgele deney (5 çift) ve kontrol (5 çift) grubuna atanmıştır. Deney grubuna sekiz seanslık bilinçli farkındalık temelli terapi uygulanmıştır. Yapılan analizler sonucunda bilinçli farkındalık temelli terapinin çift tükenmişliğini ve evlilik uyumsuzluğunu kayda değer biçimde etkilediği belirlenmiştir. Farkındalık temelli terapi tekniklerinin kullanılması evlilik uyumsuzluğunu (etkinin ortalaması %33) ve çiftlerin tükenmişliğini (etkinin ortalaması %14) azalttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Yekta ve diğerleri (2022) kadınların evlilik doyumunu artırmada bilinçli farkındalığın etkililiğine ilişkin aracı değişkenlerin modelini değerlendirmiştir. Ön test, son test ve kontrol

gruplu yarı deneysel bir çalışmada, orta düzeyde evlilik doyumuna sahip Tahran’da yaşayan 60 evli kadın kontrol ve deney gruplarına atanmıştır. Deney grubundaki katılımcılar “Farkındalık Temelli Stres Azaltma (MBSR)” programına katılmıştır. Farkındalık temelli stres azaltma müdahalesinin, psikolojik sıkıntıyı azalttığı ve duygu düzenlemeyi ve empatiyi geliştirdiği, evlilik memnuniyetini arttırmada önemli olduğu belirlenmiştir.

#### **2.4.7. Bilinçli Farkındalık, Aile İşlevselliği ve Aile Yaşam Doyumu Değişkenlerinin Birlikte İncelendiği Çalışmalar**

Literatür incelendiğinde bilinçli farkındalık, aile işlevselliği, aile yaşam doyumu değişkenlerinin birlikte ele alındığı çalışmaya rastlanmamıştır. Benzer şekilde aile işlevselliği ve bilinçli farkındalık değişkeninin birlikte yer aldığı çalışmaya da ulaşılamamıştır. Öte yandan sınırlı sayıda da olsa bilinçli farkındalık ve aile işlevselliği ve bu değişkenlerle ilişkili olabilecek değişkenlerin aile yaşam doyumu ile birlikte incelendiği araştırmalar şöyledir:

Dede (2021) tarafından yapılan çalışmada, kabul ve kararlılık terapisi (ACT) bileşenleri olan kabul ve bağlılık, değer odaklı yaşam, farkındalık ve aile yaşamı memnuniyeti arasında bir ilişki incelenmiştir. Araştırma verileri Kabul ve Eylem Anketi II (AAQ-2), Değerli Yaşam Anketi (VLQ), Beş Yönlü Farkındalık Anketi (Kısa Form) (FFMQ-S) ve Aile Yaşam Memnuniyeti Ölçeği (FLSS) kullanılarak 475 katılımcıdan elde edilmiştir. Araştırmanın sonucunda, değer odaklı yaşamın aile yaşam memnuniyeti üzerinde olumlu etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Bilinçli farkındalığın alt boyutu olan 'tepkisiz gözlemlene ve izleme' alt ölçeği aile yaşam memnuniyeti ile pozitif yönde ilişkili olduğu 'yargılamadan gözlemlene ve izleme' alt ölçeğinin ise negatif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır. Aile yaşam memnuniyetinin yaşa göre anlamlı olarak farklılaştığı bulunurken özellikle 35-44 yaş arasındakilerin aile yaşam memnuniyetinin yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca kabul ve bağlılığın aile yaşam memnuniyeti ile pozitif bir ilişkisi olduğu sonucuna varılmıştır.

**ile yaşam memnuniyeti ölçeği yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermektedir ( $p < .05$ ). Sonuçlar incelendiğinde, 35-44 yaş arasındakilerin puan ortalaması anlamlı bir şekilde en yüksekken, 18-24 yaş arasındakilerin ortalaması en düşüktür.**

Zabriskie vd. (2018) Türk aileleri arasında aile işlevselliği ve aile yaşamı memnuniyetindeki varyansın açıklanmasında aile boş zaman katılımı ve aile boş zaman memnuniyetinin katkısını incelemiştir. İzmir’de ikamet eden 509 bir örneklem aile olan bir

ebeveyn ve bir çocuk tarafından uygulanan çalışmada, aile boş zaman değişkenleri ile tüm aile işlevselliği ve memnuniyeti değişkenleri arasında hem ebeveyn hem de genç perspektifinden anlamlı pozitif ilişkiler bulunmuştur.

Szcześniak ve Tułeczka, (2020) duygusal zekanın aile işlevleri ve yaşam memnuniyeti arasındaki aracı rolünü araştırmışlardır. 204 katılımcının yer aldığı çalışmada sonuçlar yaşam memnuniyetinin ve duygusal zekanın uyum, esneklik, iletişim ve aile memnuniyeti ile pozitif ve anlamlı bir şekilde ilişkili olduğunu göstermiştir. Ayrıca duygusal zekanın kısmi aracı etkisinin, aile işlevselliğinin altı boyutu (uyum, esneklik, iletişim, aile memnuniyeti, kopukluk ve kaos) ile yaşam memnuniyeti arasında olduğu sonucuna varılmıştır.

Güler vd. (2022) tarafından yapılan çalışma, özel gereksinimli çocuğa sahip 184 ebeveynin katıldığı bir araştırmayı içermektedir. Çalışmada özel gereksinimli çocuğu olan ebeveynlerde aile stresi, tükenmişlik, aile yaşam doyumu ve aile işlevselliğinin rolü incelenmiştir. Analizler sonucunda şu bulgular elde edilmiştir: Tükenmişlik ile aile yaşam doyumu, aile işlevselliği ve aile stresi arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Cinsiyet ve yaş değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Aile stres düzeyi arttıkça tükenmişliği arttırdığı; tükenmişliğin ise aile yaşam doyumunu azalttığı sonucuna ulaşılmıştır.

## BÖLÜM III

### YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analizine ilişkin açıklamalara yer verilmiştir.

#### 3.1. Araştırma Modeli

Bu çalışmanın amacı, evli çiftlerde bilinçli farkındalık ve aile işlevselliğinin aile yaşam doyumunu yordayıcılığının incelenmesidir. Bu amaçla iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkileri belirlemek ve bu değişkenlerin birlikte değişim gösterip göstermediğini ortaya koymayı amaçlayan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır (Büyüköztürk vd., 2008; Karasar, 2013).

#### 3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Türkiye’de yaşayan evli çiftler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklem grubunu uygun örnekleme yöntemi kullanılarak Google Form aracılığıyla ulaşılan Türkiye’nin çeşitli şehirlerinde yaşamakta olan 497 evli çift oluşturmuştur. Katılımcıların demografik bilgileri Tablo 3.1’de sunulmuştur.

Katılımcıların yaş ortalaması ve standart sapması  $36.16 \pm 9.16$ ’dır. Tablo 3.1 incelendiğinde evli çiftlerin %68.2’sinin kadın ve %31’inin erkek olduğu, %0.8’inin cinsiyetini belirtmediği görülmektedir. Evli çiftlerin %8.2’si 1 yıldan az, %34’ü 1-5 yıl, %22.1’i 6-10 yıl, %13.5’i 11-15 yıl, %5.2’si 16-20 yıl, %6’sı 21-25 yıl ve %10.9’u ise 26 ve üzeri yıldır evlidir. Katılımcıların %3.6’sı ilkokul, %2.8’si ortaokul, %12.3’ü lise, %61’i üniversite, %17.3’ü yüksek lisans ve %3’ü doktora mezunu olup eşinin %5’i ilkokul, %5’i ortaokul, %14.9’u lise, %58.4’ü üniversite, %14.5’i yüksek lisans ve %2.2’si doktora mezunudur. Evli çiftlerin %27.4’ünün çocuğu olmayıp %33.6’sının 1, %29.8’inin 2, %7’sinin 3 ve %2.2’sinin 4 ve üzeri çocuğu vardır. Sosyoekonomik düzey açısından %4.2’si düşük, %86.1’i orta ve %9.7’si yüksek olarak algılamaktadır. Evli çiftlerin eşiyle ev içindeki sorumlulukları paylaşma düzeyi olarak %4.2’si hiç paylaşmamakta, %52.3’ü kısmen ve %43.5’i tamamen paylaşmaktadır.

**Tablo 3.1***Katılımcıların Demografik Bilgileri (n=497)*

| Demografik Bilgiler                               |                 | N   | %    |
|---------------------------------------------------|-----------------|-----|------|
| Cinsiyet                                          | Kadın           | 339 | 68.2 |
|                                                   | Erkek           | 154 | 31.0 |
|                                                   | Belirtmemiş     | 4   | 0.8  |
| Evlilik Süresi                                    | 1 Yıldan Az     | 41  | 8.2  |
|                                                   | 1-5 Yıl         | 169 | 34.0 |
|                                                   | 6-10 Yıl        | 110 | 22.1 |
|                                                   | 11-15 Yıl       | 67  | 13.5 |
|                                                   | 16-20 Yıl       | 26  | 5.2  |
|                                                   | 21-25 Yıl       | 30  | 6.0  |
|                                                   | 26 ve Üzeri Yıl | 54  | 10.9 |
| Eğitim Durumu                                     | İlkokul         | 18  | 3.6  |
|                                                   | Ortaokul        | 14  | 2.8  |
|                                                   | Lise            | 61  | 12.3 |
|                                                   | Üniversite      | 303 | 61.0 |
|                                                   | Yüksek Lisans   | 86  | 17.3 |
|                                                   | Doktora         | 15  | 3.0  |
| Eşinin Eğitim Durumu                              | İlkokul         | 25  | 5.0  |
|                                                   | Ortaokul        | 25  | 5.0  |
|                                                   | Lise            | 74  | 14.9 |
|                                                   | Üniversite      | 290 | 58.4 |
|                                                   | Yüksek Lisans   | 72  | 14.5 |
|                                                   | Doktora         | 11  | 2.2  |
| Çocuk Sayısı                                      | Yok             | 136 | 27.4 |
|                                                   | 1               | 167 | 33.6 |
|                                                   | 2               | 148 | 29.8 |
|                                                   | 3               | 35  | 7.0  |
|                                                   | 4 ve Üzeri      | 11  | 2.2  |
| Algılanan Sosyoekonomik Düzey                     | Düşük           | 21  | 4.2  |
|                                                   | Orta            | 428 | 86.1 |
|                                                   | Yüksek          | 48  | 9.7  |
| Eşiyle Ev İçindeki Sorumlulukları Paylaşma Düzeyi | Hiç             | 21  | 4.2  |
|                                                   | Kısmen          | 260 | 52.3 |
|                                                   | Tamamen         | 216 | 43.5 |

### **3.3. Veri Toplama Araçları**

#### **3.3.1. Kişisel Bilgi Formu:**

Kişisel bilgi formu katılımcının cinsiyeti, yaşı, evlilik süresi, ev içi sorumluluk paylaşımı, sosyo-ekonomik düzey ve çocuk sayısına dair seçenekli bilgi almaya yönelik hazırlanmıştır.

#### **3.3.2. Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği**

Erus ve Deniz'in (2018) geliştirdiği 12 maddeden oluşan Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği 5'li Likert tipli derecelendirme ölçeğidir. Bu ölçekten elde edilebilecek en düşük puan 12, en yüksek puan ise 60'tır. Ölçekten alınan puanın artması, yüksek bilinçli farkındalık düzeyinin göstergesi olarak değerlendirilmektedir. Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği, tek boyuttan oluşmakta ve .48 ile .78 arasında değişen faktör yüklerine sahiptir. EBFÖ'nün ölçüt geçerliğini test etmek amacıyla, Çift Uyum Ölçeği ve Bilinçli Farkındalık Ölçeği kullanılmıştır. Ölçekler arası korelasyon sonucunda pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ölçeğin madde-toplam puan korelasyonları .52 ile .75 arasında değişmektedir. Ölçek, toplam varyansın %42,70'ini açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır. Tek faktörlü yapıya sahip ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .85'tir. Bu çalışmada ise Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .77'dir.

#### **3.3.3. Aile Yaşam Doyumu Ölçeği**

Diener ve diğerleri (1985) tarafından geliştirilen Yaşam Doyumu Ölçeği'nin aile yaşam doyumu için değiştirilmiş versiyonu Taşdelen-Karçkay, Sarı ve Bakalım (2024) tarafından uyarlanmıştır. Uyarlanan ölçek, orijinalinde yer aldığı gibi tek boyutlu olup, Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .93'tür. Aynı zamanda birleşik güvenirlik katsayısı (CR) da hesaplanmış ve .94 olarak bulunmuştur. Test tekrar test güvenirliği analizlerine bakıldığında test-tekrar test korelasyon katsayısının .92 olduğu belirlenmiştir. Bu çalışmada ise Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .92 olarak hesaplanmıştır.

#### **3.3.4. Sistemik Aile İşlevselliği Ölçeği**

Usta ve diğerleri (2020) tarafından geliştirilen sistemik aile işlevselliği ölçeği aile işlevselliği düzeylerini ölçen bir ölçektir. 5'li Likert tipindeki ölçek (0-4 arası puanlanan), toplamda 36 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Ölçeğin altı alt boyutu bulunmaktadır: aile içi bağlılık, aile içi sınırlar, aile içi ritüeller, aile içi roller, aile içi

iletişim ve aile içi destek Bu ölçekten elde edilebilecek en düşük puan 36, en yüksek puan ise 180'dir. Ölçekten alınacak puan artması aile işlevselliğinin arttığı şeklinde yorumlanmaktadır. Madde faktör yükleri .47 ile .97 arasında değişmektedir. leğın KMO değeri .945'e yükseldiği ve Bartlett küresellik testi sonucunun  $\chi^2 = 7184.828$ ,  $p < .01$ 'e yükseldiği sonucuna ulaşılmıştır. Ölçek maddeleri tarafından açıklanan varyans %38 olarak belirlenmiştir. leğın iç tutarlık katsayısı .95 maddelerin ayırt ediciliği için madde-toplam korelasyonlarının .38 ile .71 arasında değiştiği belirlenmiştir. Bu çalışmada ise alt boyutların güvenirlik katsayıları .73 ila .95 arasında hesaplanmıştır. Tüm leğın Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .96 olarak hesaplanmıştır.

### 3.4. Verilerin Toplanması

Veri toplama süreci başlamadan önce Akdeniz Üniversitesi Sosyal ve Beceri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'ndan izin alınmıştır (EK 6). Araştırmanın verileri, Google Form ile oluşturulan bağlantının sosyal medya platformları, sosyal ve mesleki etkileşim gruplarında paylaşılmasıyla araştırmaya katılmayı kabul eden evli bireylerden toplanmıştır. Veriler dijital ortamda toplandığı için uygulama formunda araştırmanın amacı ve ölçeklerin nasıl doldurulacağına ilişkin bilgiler detaylı olarak sunulmuştur. leğın tamamlanması yaklaşık 10 dakika srmştir. Ölçek uygulamaları 2023 yılı aralık ayı ile 2024 yılı Mart Ayı arasında tamamlanmıştır.

### 3.5. Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen veriler IBM SPSS 27 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Bağımlı değişken ile ilişkili olduğu düşünülen iki bağımsız değişkenin, bağımlı değişkenin yordayıp yordamadığını test etmek amacıyla kullanılan bir analiz olan çoklu regresyon analizi kullanılmıştır (Büyüköztürk, 2014; Whirter, 2002). Çoklu regresyon analizi ile bu araştırmada, evli çiftlerin aile yaşam doyumunun ne kadarlık kısmının evlilikte bilinçli farkındalık ve aile işlevselliği ile açıklanabileceği incelenmiştir. Çoklu doğrusal regresyon analizinin a) *değişkenler normal dağılım göstermesi*, b) *yordayıcı değişkenlerin yordanan değişkenle doğrusal ilişkisi olması*, c) *yordayıcı değişkenlerin aralarındaki ilişkinin yüksek olmaması*, d) *otokorelasyon olmaması*, e) *bağımsız değişkenler arası çoklu bağlantı sorununun olmaması* (Can, 2016; şahinler, 2000) varsayımlarının sağlanıp sağlanmadığı kontrol

edilmiştir. Sürekli verilere ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri, kategorik veriler için ise frekans ve yüzde değerleri sunulmuştur. Anlamlılık düzeyi .05 olarak belirlenmiştir.



## BÖLÜM IV

### BULGULAR

Bu bölümde araştırma sorularına yanıt bulmak için yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Bu amaçla öncelikle bağımlı ve bağımsız değişkenlere ilişkin betimsel istatistikler sunulmaktadır. Ardından regresyon analizine ilişkin bulgular sunulmuştur.

#### 4.1. Betimsel İstatistikler

Araştırmada katılımcıların, kullanılan ölçeklerden aldıkları puanların dağılımı Tablo 4.1’de verilmiştir.

**Tablo 4.1**

*Evli Çiftlerin Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Sistemik Aile İşlevselliği Ölçeği ve Aile Yaşam Doyumu Ölçeği’nden Aldıkları Puanların Dağılımı (n=497)*

| Ölçekler                              | Ölçekten Alınabilecek Puan |       | Evli Çiftlerin Aldığı Puan |       | $\bar{x}$ | SS    |
|---------------------------------------|----------------------------|-------|----------------------------|-------|-----------|-------|
|                                       | Min.                       | Maks. | Min.                       | Maks. |           |       |
| Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği | 12                         | 60    | 22                         | 60    | 45.90     | 5.94  |
| Sistemik Aile İşlevselliği Ölçeği     | 0                          | 144   | 41                         | 144   | 120.95    | 19.73 |
| Aile Yaşam Doyumu Ölçeği              | 5                          | 35    | 5                          | 35    | 27.00     | 6.83  |

Tablo 4.1 incelendiğinde evli çiftlerin Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği’nden aldıkları puanların ortalama ve standart sapması  $45.90 \pm 5.94$ , Sistemik Aile İşlevselliği Ölçeği’nden aldıkları puanların ortalama ve standart sapma değeri  $120.95 \pm 19.73$  ve Aile Yaşam Doyumu Ölçeği’nden aldıkları puanların ortalama ve standart sapması  $27.00 \pm 6.83$  olup bütün ortalamaların ölçeklerden alınabilecek ortalama puanın üzerinde olduğunu göstermektedir.

Evli çiftlerin Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Sistemik Aile İşlevselliği Ölçeği ve Aile Yaşam Doyumu Ölçeği puanları arasındaki korelasyon sonuçları Tablo 4.2’de verilmiştir.

**Tablo 4.2**

*Evli Çiftlerin Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Sistemik Aile İşlevselliği Ölçeği ve Aile Yaşam Doyumu Ölçeği Puanları Arasındaki Korelasyon Sonuçları (n=497)*

|                                         | 1      | 2      | 3 |
|-----------------------------------------|--------|--------|---|
| 1.Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği | -      |        |   |
| 2.Sistemik Aile İşlevselliği Ölçeği     | .536** | -      |   |
| 3.Aile Yaşam Doyumu Ölçeği              | .648** | .602** | - |

\*\*p<0.01

Evli çiftlerin Aile Yaşam Doyumu Ölçeği puanları ile Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği ( $r=.536$ ,  $p<.01$ ), Sistemik Aile İşlevselliği Ölçeği ( $r=.648$ ,  $p<.01$ ) puanları arasında orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Sistemik Aile işlevselliği ile aile yaşam doyumu arasında ise yine orta düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ( $r=.602$ ,  $p<.01$ ).

#### 4.2.Ön Analizler

Evli çiftlerin ölçeklerden aldıkları toplam puanların normal dağılım varsayımını karşılayıp karşılamadığını belirlemek amacıyla çarpıklık ve basıklık katsayıları incelenmiş, sırasıyla Tablo 4.3’de verilmiştir.

**Tablo 4.3**

*Ölçeklerden Alınan Puanların Normal Dağılım Gösterip Göstermediğinin Belirlenmesinde Yer Alan Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları (n=497)*

| Ölçekler                              | Çarpıklık Katsayısı | Basıklık Katsayısı |
|---------------------------------------|---------------------|--------------------|
| Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği | -1.088              | 1.971              |
| Sistemik Aile İşlevselliği Ölçeği     | -1.114              | 1.152              |
| Aile Yaşam Doyumu Ölçeği              | -1.302              | 1.242              |

Puanların çarpıklık ve basıklık katsayılarının  $\pm 2$  aralığında olması normal dağılım gösterdiği şeklinde değerlendirilmektedir (George ve Mallery, 2019). Tablo 4.3. incelendiğinde araştırmada kullanılan tüm ölçeklerin çarpıklık ve basıklık katsayılarının  $\pm 2$  aralığında olması ölçekten alınan puanların normal dağıldığını göstermektedir. Araştırmada 501 katılımcıdan 4'ünün verileri normal dağılım açısından uç değerlerde olduğundan dolayı normalliğin sağlanabilmesi için veri setinden çıkarılmış ve araştırmada 497 katılımcı yer almıştır.

Durbin-Watson testi ile otokorelasyon varsayımı test edilmiştir (Field ve Tabachnick, 2001). Otokorelasyonun sağlanması için Durbin- Watson değerinin 1.5 ile 2.5 arasında olması gerekmektedir (Field, 2005). Durbin- Watson değerinin 1.91 olduğu ve varsayımın sağlandığı görülmüştür. Bağımlı değişken ile bağımsız değişkenler arasında doğrusal bir ilişkinin bulunması ile ilgili olan doğrusallık varsayımı saçılım diyagramı ile incelenmiştir. Çoklu bağlantı varsayımını incelemek için ise tolerans değerlerine ve Varyans Büyütme Faktörü (VIF) değerlerine bakılmıştır. Çoklu bağlantı sorununun olmaması için toleransın .10'dan az olmaması, VIF değerlerinin .10'dan az olması gerekmektedir (Tabachnick ve Field, 2001). Çoklu bağlantı varsayımı için tolerans değerlerinin .10'dan büyük ve Varyans Büyütme Faktörü (VIF) değerlerinin .10'dan düşük olduğu görülmüştür.

#### 4.3. Çoklu Regresyon Sonuçları

Evli çiftlerin Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Sistemik Aile İşlevselliği Ölçeği puanlarının Aile Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarını anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 4.4'te verilmiştir.

**Tablo 4.4**

*Evli Çiftlerin Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Sistemik Aile İşlevselliği Ölçeği Puanlarının Aile Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarını Yordamasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları (n=497)*

| Model                                 | B      | SH    | $\beta$ | t      | p      | VIF   |
|---------------------------------------|--------|-------|---------|--------|--------|-------|
| Sabit                                 | -6.441 | 1,819 | -       | -3.542 | .000** | -     |
| Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği | .264   | ,048  | .229    | 5.508  | .000** | 1.568 |
| Sistemik Aile İşlevselliği Ölçeği     | .176   | ,014  | .510    | 12.240 | .000** | 1.568 |

$R=.673$ ;  $R^2=.453$ ;  $F_{(2-494)}=204.86$ ;  $*p < .05$ ;  $**p < .001$

Tablo 4.4 incelendiğinde oluşturulan regresyon modelinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir ( $R=.673$ ,  $R^2=.453$ ,  $F_{(2-494)}=204.86$ ,  $p<.001$ ). Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Sistemik Aile İşlevselliği Ölçeği puanlarının Aile Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarına ilişkin varyansın %45.3'ünü açıklamaktadır ( $R^2=.451$ ). Açıklanan varyans oranının değerlendirilmesinde 0-12 düşük, 13-25 orta, 26-48 yüksek, 49 ve üstü çok yüksek olarak kabul edilmektedir (Cohen, 1988). Bu çalışmada açıklanan varyansın oldukça yüksek olduğu (%45.3) olduğu görülmektedir. Standardize edilmiş regresyon katsayısına ( $\beta$ ) göre, yordayıcı değişkenlerin Aile Yaşam Doyumu Ölçeği puanları üzerindeki göreceli önem sırası; Aile işlevselliği ve Evlilikte Bilinçli Farkındalık şeklindedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin sonuçlar incelendiğinde ise Aile işlevselliği ( $\beta=.51$ ,  $t=12.24$ ,  $p<.001$ ) ve Evlilikte Bilinçli Farkındalığın ( $\beta=.229$ ,  $t=5.508$ ,  $p<.001$ ) Aile Yaşam Doyumu üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir.

## BÖLÜM V

### TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

#### 5.1. Tartışma

Araştırmanın bu bölümünde aile yaşam doyumunun bilinçli farkındalık ve aile işlevselliği değişkenlerine göre yordanmasına yönelik bulgular tartışılmaktadır.

##### 5.1.1. Evli Çiftlerde Aile Yaşam Doyumunun Bilinçli Farkındalık Tarafından Yordanmasına İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmanın bulguları evlilikte bilinçli farkındalığın aile yaşam doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olduğunu ortaya koymuştur. Evli çiftlerde bilinçli farkındalık ve aile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmalar oldukça sınırlı olsa da ilişkili değişkenlere dair sonuçlar benzer olarak yorumlanabilir. Örneğin evli bireylerde kişilerarası bilinçli farkındalık ile evlilik doyumu arasındaki pozitif ilişki bulunduğu görülmektedir (Aksöz, 2022; Aydoğan, 2021; Jones vd., 2011; Kaya, 2024; Sipahi, 2020; Parlar ve Akgün 2018). Emrahoğlu (2021) da araştırmasında evlilik doyumunu yordayan değişkenlerden birinin evlilikte bilinçli farkındalık olduğunu bulmuştur. Yine benzer şekilde Jones ve diğerleri (2011), bilinçli farkındalık düzeyinin evlilik doyumunu etkilediği belirlenmiştir.

Aynı zamanda kişilerarası bilinçli farkındalığın ilişki kalitesini olumlu etkilediği sonucuna ulaşılmıştır (Bögels vd., 2010; Coatsworth vd., 2010; Kohlenberg vd., 2015; Pratscher vd., 2018). Erus (2019) tarafından yürütülen çalışmada da evli bireylerde kişilerarası bilinçli farkındalığın evlilik uyumunu yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Başka bir çalışmada ise bilinçli farkındalığın, evlilik çatışmaları ile evlilik doyumu arasındaki ilişkide aracı etkisinin olduğuna ilişkin bulgular (Aksöz, 2022), bilinçli farkındalığın evlilikteki kritik rolünü ortaya koymaktadır. Beigh Zali (2020) tarafından uyumsuz çiftlerde bilinçli farkındalık temelli eğitimin çift tükenmişliği üzerindeki etkisinin değerlendirildiği çalışmada da farkındalık temelli terapi tekniklerinin kullanılmasının evlilik uyumsuzluğunu ve çiftlerin tükenmişliğini azalttığı sonucuna ulaşılmıştır. Bir diğer çalışmada ise çift tükenmişliği ile evlilik doyumu arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın duygu düzenleme güçlüğü ile seri aracı rolü olduğu ortaya konmuştur (Koçyiğit ve Uzun, 2024). Bir başka deyişle bilinçli farkındalık ve duygu

düzenlemenin çiftlerde tükenmişliğin evlilik doyumuyla ilişkisini azaltan bir etkisi olduğu söylenebilir.

Söz konusu bulgulardan hareketle, bilinçli farkındalık düzeyi yüksek bireylerin, eşlerinin duygularına ve düşüncelerine saygı duydukları, sorunlarla başa çıkmada daha etkili ve evliliklerini daha olumlu değerlendirdikleri düşünülebilir. Eşler arası uyum, bağlılık, etkili iletişim eşler arasında doyum sağlayan bir ilişkinin sürmesini sağlayabilir. Evlilik doyumu eşler arasındaki ilişkiyi temel alsa da aile yaşam doyumu için de önemli bir dayanak olarak kabul edilebilir. Doyum alınan eş ilişkisinin aile yaşamına olumlu etkileri olacağı düşünülmektedir. Evliliklerinden memnun olduklarını iddia eden kişilerin aile hayatından da memnun olduklarını söyleme olasılığı yüksektir (Rho, 1989).

Bilinçli farkındalığın ilişkilerde uyum, bağlantı ve yakınlığı desteklediği (Wachs ve Cordova, 2007; Welwood, 1996), memnuniyet ve sevgi gösteren davranışlarda artış sağladığı bilinmektedir (Wachs ve Cordova, 2007). Farkında olmak, kişinin fikirlerle ve derin düşüncelerle daha az meşgul olmasını, partneriyle yaşadığı o anın tam olarak anlamını fark edebilmesini sağlar (Gesell vd., 2020). Aynı zamanda yüksek düzeyde bilinçli farkındalığa sahip olan çiftlerin, yaşanan çatışmalarında daha yapıcı iletişimi tercih etme eğiliminde olmaları çatışma sonrasında kaygı, öfke ve düşmanlık gibi ilişki doyumunu olumsuz etkileyebilen duygusal tepkilerin daha az deneyimlendiği gözlemlenmektedir (Barnes vd., 2007). Aynı zamanda bilinçli farkındalığı yüksek bireyler esnek ve yeniliklere açık oldukları için değişimden çekinmedikleri (Beigh Zali, 2020) için eşinin ihtiyaçlarına göre gerektiğinde değişim ve uyum sağlamayı da başarabilir. Bu da evli çiftler için, aile içinde bağlılığı ve yakınlığı güçlendiren ve aile işlevlerinin de yerine getirilmesini kolaylaştıran, gerektiğinde birlikte değişebilmelerine destek olan bir deneyim olabilir.

Nitekim araştırmalar da bilinçli farkındalık uygulamalarının/müdahalelerinin evlilikte ilişki kalitesini, alınan doyumu ve genel iyilik halini artırırken stres seviyelerini azalttığını göstermektedir (Erus, 2019; Gambrel ve Piercy, 2015a, 2015b; Carson vd., 2004; Kozlowski, 2013; Barnes vd., 2007). Bilinçli farkındalık temelli müdahaleler, duyguların düzenlenmesini sağlayarak empati düzeyini ve ilişki doyumunu artırmaktadır (Atkinson, 2013).

### 5.1.2. Evli Çiftlerde Aile Yaşam Doyumunun Aile İşlevselliği Tarafından Yordanmasına İlişkin Bulguların Tartışılması

Bulgular aile işlevselliğinin aile yaşam doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olduğunu ortaya koymaktadır. Alan yazın gözden geçirildiğinde aile yaşam doyumu ile ilişkili olabileceği düşünülen evlilik doyumu değişkeninin incelendiği çalışmalarda da aile işlevselliği ile pozitif yönde ilişkiler bulunmuştur. Örneğin, Algan (2018) ve Günay ve Erdem (2021) tarafından yapılan çalışmalarda, aile işlevselliğinin artmasının evlilik doyumunu artırdığı bulunmuştur. Algan (2018) aile içi bağlılık, aile içi ritüeller ve aile içi sınırlar gibi aile işlevselliği alt boyutlarının evlilik doyumunun pozitif yönde yordayıcısı olduğunu ortaya koymuştur. Günay ve Erdem (2021) ise aile sağlıklı bir işlev gösterdikçe evlilik uyumu arttığını vurgulamaktadır. Bu çalışma ile de benzer olarak Çalışkan (2017) ve Mussatayeva (2018) da evlilik doyumu ile aile işlevselliği arasındaki anlamlı ilişki ortaya koymuştur.

Bir başka çalışmada da aile işlevselliği ile birlikte çatışma çözüm stillerinin evlilik doyumunu anlamlı şekilde yordadığı bulunmuştur (Kavak, 2018). Kavak'ın (2018) araştırmasında sonuçlar aynı zamanda evlilik doyum düzeyi yüksek olan evli bireylerin sağlıklı aile işlevlerine sahip olduğu ve olumlu çatışma stilleri kullandığını göstermiştir. Aile işlevselliğinin bir boyutu olarak iletişimin güçlü olması, başta eşler olmak üzere tüm üyelerin birbirleriyle olan etkileşimleri ve kurdukları ilişkilerin işlevselliğinin, eşlerin yaşamdan aldıkları memnuniyeti etkilemesi (Corey, 2008) olağandır.

Szceśniak ve Tułeczka (2020) tarafından yapılan çalışmada, yaşam memnuniyeti ile duygusal zekâ arasında uyum, esneklik, iletişim ve aile memnuniyeti gibi faktörlerle pozitif ve anlamlı ilişkiler bulunduğu belirlenmiştir. Ayrıca, duygusal zekanın aile işlevselliğinin altı boyutu (uyum, esneklik, iletişim, aile memnuniyeti, kopukluk ve kaos) ile yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkide kısmen aracılık ettiği gözlemlenmiştir. Bu bulgular, duygusal zekanın duyguları fark etme ve ifade etme becerisi ile aile işlevselliği ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiye kritik bir etkisi olduğunu vurgulamaktadır. Duygusal zekâ, aile içinde uyumu, esnekliği ve iletişimi olumlu yönde etkileyerek aile memnuniyetini artırmaktadır.

Zabriskie ve diğerleri (2018) ise, aile boş zaman değişkenleri ile tüm aile işlevselliği ve aile yaşam memnuniyeti değişkenleri arasında hem ebeveyn hem de çocuk perspektifinden anlamlı pozitif ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca araştırma, ailelerin birlikte geçirdikleri zamanın aile dinamiklerini güçlendirebileceğini ve aile üyeleri arasındaki ilişkileri artırabileceğini vurgulamaktadır. Benzer bir çalışmada da aile üyelerinin birbirleriyle olan yakınlığının, evde

yapılan etkinliklerin ve kuralların varlığının, üyelerin birbirlerinin sınırlarına saygı göstermesinin, eşlerin evlilik doyumunu artırdığı görülmüştür (Algan, 2018).

Aile işlevlerinin problem çözme, sağlıklı iletişim, ailede roller, duygusal tepki, gereken ilgiyi gösterme, davranış kontrolünü içerdiği düşünüldüğünde (Epstein vd., 1978), sağlıklı işlevleri yürütebilmenin aile yaşam doyumunda belirleyici olması anlaşılmalıdır. Etkili problem çözebilen ve iletişim kurabilen, duygularının farkında olarak kontrol edebilen ve bununla birlikte aile içindeki rollerini üstlenebilen evli bireyler aile yaşantısında memnun olabilirler.

## 5.2. Sonuç

Yakınlık, açık iletişim, duygusal farkındalık ve kontrol, problem çözebilme evli bireylerin bilinçli farkındalıkları ve aile işlevleri ile yakından ilişkili görünmektedir. Bilinçli farkındalık düzeyinin yüksek olması yüksek ilişki doyumunu beraberinde getirmektedir (Burpee, ve Langer, 2005; Barnes vd., 2007; McGill vd., 2016; Akgün Boylu, 2018). Bilinçli farkındalık düzeyi yüksek bireyler daha iyi duygusal kontrol, duyguları etkili bir şekilde ifade etme ve partnerlerinin duyguları ve deneyimleriyle daha yüksek empati kurma becerisine sahiptir (Gambrel ve Keeling, 2010). Bu da eşler arasında doyum veren ilişkinin ailedeki rolleri daha sağlıklı yürütmelerine, etkin problem çözümü ve açık iletişim ile aile bağına güçlendirmelerine yardımcı olabilir.

Alanyazın ve mevcut bulgular doğrultusunda, bilinçli farkındalığın sağlıklı evlilik ilişkilerinde önemli bir rol oynadığı söylenebilir. Evlilikteki durumların farkında olmak ve farklı bakış açılarını kabul etmek, eleştirel ve katı bir tutum yerine açık fikirli ve esnek bir ortamın gelişmesine katkıda bulunarak evlilik ve aile ilişkilerinin doyumunu artırabilir ve sağlıklı bir aile ilişkisi oluşturabilir.

Aynı zamanda aile için görev ve sorumlulukların belirlenmesi, rutinlerin olması, açık iletişimin sağlanması aile içi bağlılığı güçlendirebilir ve sağlıklı problem çözümü de beraberinde getirebilir. Bu da aile yaşam doyumunu artıracaktır. Öte yandan aile işlevselliği tüm aile üyelerinin genel iyilik hali için kritik olmakla birlikte çocuklarda kuraldışı davranışlar sergileme ile (Ateş ve Akbaş, 2012), bağımlılık ve psikolojik iyi oluşla (Kılınç, 2021) ilişkili olduğu görülmektedir. Aile işlevleri sağlıklı bir örüntüde olduğunda hem çocuklar hem de eşlerin genel iyilik hali olumsuz etkilenmektedir. Dolayısıyla aile üyelerinin bir arada olmaktan

duydukları memnuniyet, mevcut ilişkilerin niteliğini ve aralarındaki duygusal bağa karşılık gelen (Carver ve Jones, 1992) aile yaşam doyumu da etkilenmektedir.

### 5.3. Öneriler

Araştırma bulguları doğrultusunda evli bireylerde aile yaşam doyumunu artırmak için;

1. Evli bireylere yönelik psikolojik yardım hizmetlerinde bilinçli farkındalık temelli uygulamaların ve müdahalelerin kullanılması,
2. Ailelerin üyeler arasındaki bağı güçlendirecek ritüeller belirlemesinin, ev içi rollerin netleşmesinin aile işlevlerine katkısının göz önünde bulundurulması, bu doğrultuda çift ve aile terapistlerinin bu faktörleri terapi sürecinde ele almaları,
3. Duygu ve davranış kontrolünün aile işlevselliğinin bir boyutu olması sebebiyle yine aile üyelerinin duygu düzenleme becerilerinin güçlendirilmesi,
4. Çiftlerle yürütülen çalışmalarda ya da çiftlerin bireysel olarak katıldıkları eğitim ya da terapilerde kuramsal yapıya uygun olduğu takdirde bilinçli farkındalığa ilişkin çalışmaların entegre edilmesi önerilmektedir.

Evli bireylerle bilimsel çalışmalar yürütmeyi planlayan araştırmacılara ise,

1. Bilinçli farkındalık uygulamalarının aile yaşam doyumuna etkilerini inceleyen boylamsal ve deneysel çalışmaların yürütülmesi,
2. Bilinçli farkındalık uygulamalarının aile işlevselliğine etkilerini inceleyen boylamsal ve deneysel çalışmaların yürütülmesi
3. Nitel veri toplayarak aile işlevselliğinde belirleyici olan faktörlerin derinlemesine incelenmesi,
4. Çocuklardan da veri toplandığı çalışmalarda aile işlevselliğinin etkilerinin incelenmesi,
5. Çiftlerden ikili (dyadic) veriler toplanması önerilmektedir.

## KAYNAKÇA

- Ackerman, N. W. (1958). Toward an integrative therapy of the family. *American journal of Psychiatry*, 114(8), 727-733.
- Adams, D. L. (1971). Correlates of satisfaction among the elderly. *The Gerontologist*, 11(4 Part 2), 64-68.
- Adams, J. F. (2001). Impact of parent training on family functioning. *Child ve Family Behavior Therapy*, 23(1), 29-42.
- Agate, J. R., Zabriskie, R. B., Agate, S. T., ve Poff, R. (2009). Family leisure satisfaction and satisfaction with family life. *Journal of Leisure Research*, 41(2), 205-223.
- Aksöz, K. (2022). *Evlilikte yaşanan çatışmaların evlilik doyumuna etkisini anlamada bilinçli farkındalığın rolü* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Pamukkale Üniversitesi, Denizli
- Akgün Boylu, Ş. (2018). *Evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile evlilik doyumu ve problem çözme becerisi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Ticaret Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Atkinson, B. J. (2013). Mindfulness training and the cultivation of secure, satisfying couple relationships. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 2(2), 73-94.
- Algan, C. (2018). *Ebeveynini kaybetmiş evli bireylerde evlilik doyumunun aile işlevselliği açısından açıklanması* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi.

- Almasarani, Z.N. (2023). *Evlilikte bilinçli farkındalık ve evlilik uyumu ilişkisinde evlilikte sorun çözmenin aracı rolünün incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İzmir Demokrasi Üniversitesi.
- Aykaç, M. (2019). *Aile yaşam doyumuyla çocuk yaşam kalitesi arasındaki ilişki*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
- Aydoğan, G. (2021). *Evli bireylerin evlilik doyumlarının psikolojik iyi oluş, eş desteği, bilinçli farkındalık düzeyleri ve bazı kişisel değişkenler açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ufuk Üniversitesi, Ankara
- Atalay, Z. (2018). *Mindfulness: Şimdi ve burada* (3.Baskı). Psikonet.
- Ateş F. ve Akbaş T. (2012). Ergenlerde görülen kural dışı davranışların aile işlevselliği ve yaşam kalitesi açısından incelenmesi. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(2), 337- 352.
- Barraca, J., Yarto, L. L., ve Olea, J. (2000). Psychometric properties of a new family life satisfaction scale. *European Journal of Psychological Assessment*, 16(2), Article 2.
- Bandura, A., Caprara, G. V., Barbaranelli, C., Regalia, C., ve Scabini, E. (2011). Impact of family efficacy beliefs on quality of family functioning and satisfaction with family life. *Applied Psychology*, 60(3), 421-448.
- Barnes, S., Brown, K. W., Krusemark, E., Campbell, W. K., ve Rogge, R. D. (2007). The role of mindfulness in romantic relationship satisfaction and responses to relationship stress. *Journal of Marital and Family Therapy*, 33(4), 482-500.

- Batman, Z. D. (2023). *Romantik ilişkilerde bilinçli farkındalık, psikolojik iyi oluş ve ilişkisel mizahın ilişki doyumuna etkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Kent Üniversitesi.
- Batum, D. (2020). *Evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın yordayıcıları olarak kişilik özellikleri ve öz anlayışın incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi, İstanbul.
- Beigh Zali, S. (2020). Evaluation of the effect of mindfulness-based training on couple burnout and its components (Fatigue and emotional and mental exhaustion) in maladjusted couples. *International Journal of Medical Investigation*, 9(2), 60–74.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., ve Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241.
- Botha, F., Booysen, F. (2014). Family functioning and life satisfaction and happiness in South African households. *Soc Indic Res*, 119, 163–182.
- Bowen, G. L. (1988). Family life satisfaction: A value-based approach. *Family Relations*, 37(4), Article 4.
- Boyce, M., ve Sawang, S. (2014). Unpacking the role of mindfulness in conscientiousness and spirituality. *The Interdisciplinary Journal of Research on Religion*, 10(6), 6.
- Bögels, S. M., Lehtonen, A., ve Restifo, K. (2010). Mindful parenting in mental health care. *Mindfulness*, 1(2), 107-120.

- Brown, K. W., ve Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., ve Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211-237.
- Bulut, I. (1993). *Ruh hastalığının aile işlevlerine etkisi*. T.C. Başbakanlık Kadın ve Sosyal Hizmetler Müsteşarlığı. Ankara.
- Burpee, L. C., ve Langer, E. J. (2005). Mindfulness and marital satisfaction. *Journal of Adult Development*, 12, 43-51.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş., ve Demirel, F. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi
- Can, A. (2016). SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi (4. Baskı). Ankara: Pegem Akademi
- Cankurtaran, Ş., Topkaya, N., ve Şahin, E. (2023). Evli bireylerde bilinçli farkındalık ile evlilik doyumunu arasındaki ilişkide evlilik çatışmasının aracı rolü. *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(3), 752-765.
- Cavga, Z. (2019). *Lise öğrencilerinde aile yaşam doyumunu ile psikolojik dayanıklılık ve sosyal medya kullanım bozukluğu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Carr, A. (2004). *Positive psychology: The science of happiness and human strengths*. New York: Bruner-Routledge.

- Carver, M. D., Jones, W. H. (1992). The family satisfaction scale. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 20(2), 71–83.
- Carson, J. W., Carson, K. M., Gil, K. M., ve Baucom, D. H. (2004). Mindfulness-based relationship enhancement. *Behavior therapy*, 35(3), 471-494.
- Cohen, J. E. (1988). Statistical power analysis for the behavioral sciences. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma kuram ve uygulamaları* (T. Ergene, Çev.). Ankara: Mentis.
- Connors, J. V. (2011). Systems theory and interpersonal relationships. *Interpersonal Peacemaking Reader*, 1, 309-324.
- Coatsworth, J., Duncan, L., Greenberg, M., ve Nix, R. (2015). Changing parent's mindfulness, child management skills and relationship quality with their youth: Results from a randomized pilot intervention trial. *Journal of Child and Family Studies*, 19(2), 203-217.
- Cordova, J. V. (2009). The Marriage Checkup: A scientific program for sustaining and strengthening marital health. Jason Aronson.
- Çalışkan, M. (2017a). Aile işlevselliğinin evlilik doyumuyla incelenmesi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 17(39), 59-74.
- Çalışkan, M. (2017b). *Üstün yetenekli çocuklara sahip ailelerin aile işlevselliği* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep

- Çelik, E. (2015). Evlilik Doyumu. İçinde A. Akın, ve E. Çelik (ed.) *Psikolojide Güncel Kavramlar 3: Aile Evlilik* (s. 21-36). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık
- Dai, L. ve Wang, L. (2015). Review of family functioning. *Open Journal of Social Sciences*, 3, 134-141.
- Dağlı, A., ve Baysal, N. (2016). Yaşam doyumu ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59), 1250-1262.
- Dede, E. N. (2021). *Kabul ve bağlılık temelli değer odaklı yaşam ve farkındalığın aile yaşamı memnuniyeti üzerindeki etkileri* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). International University of Sarajevo.
- Demir, V. (2014). *Bilinçli farkındalık temelli hazırlanan eğitim programının bireylerin depresyon ve stres düzeyleri üzerine etkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi.
- Deniz, M. E., Erus, S. M., ve Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal zekanın aracılık rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(47), 17-31.
- Deniz, İ., ve Göller, L. (2017). Engelli çocuğa sahip ebeveynlerin aile işlevselliği ve evlilik doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 53-69.
- Diener, E., Gohm, C. L., Suh, E., ve Oishi, S. (2000). Similarity of the relations between marital status and subjective well-being across cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 31(4), 419-436.

- Dinh, H., Cooklin, A. R., Leach, L. S., Westrupp, E. M., Nicholson, J. M., ve Strazdins, L. (2017). Parents' transitions into and out of work-family conflict and children's mental health: Longitudinal influence via family functioning. *Social Science ve Medicine*, 194, 42-50.
- Dush, C. M., Taylor, M. G., ve Kroeger, R. A. (2008). Marital happiness and psychological wellbeing across the life course. *Family Relations*, 57(2), 221-226.
- Duncan, L. G. (2007). *Assessment of mindful parenting among parents of early adolescents: Development and validation of the Interpersonal Mindfulness in Parenting Scale*. (Unpublished doctoral dissertation). The Pennsylvania State University, Pennsylvania.
- Ebrinç, S., Çetin, M., Basoglu, C., Agargün, M. Y., Seçil, M., Can, S., & Çobanoğlu, N. (2001). Sizofren hasta ve ailelerinde aile işlevselliği, sosyal destek ve duygu dışavurumunun incelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 2(1), 5-14
- Emrahoğlu, E. F. (2021). *Bilinçli farkındalık, evlilikte bilinçli farkındalık, empati ve evlilikte problem çözmenin evlilik doyumu ile ilişkisinin incelenmesi* (Tıpta Uzmanlık Tezi). Sağlık Bilimleri Üniversitesi.
- Erisman, S. M., ve Roemer, L. (2010). A preliminary investigation of the effects of experimentally induced mindfulness on emotion responding to film clips. *Emotion*, 10, 72– 82.
- Erus, S. M. (2019). *Evlilikte bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide duygusal zeka ve evlilik uyumunun aracılık rolü*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi

- Erus, S. M., & Deniz, M. E. (2018). Evlilikte bilinçli farkındalık ölçeğinin geliştirmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 6(2), 96-113.
- Epstein, N. B., Bishop, D. S. ve Levin, S. (1978). The McMaster model of family functioning. *Journal of Marital and Family Therapy*, 4(4), 19-31.
- Epstein, N. B., Baldwin, L. M., ve Bishop, D. S. (1983). The McMaster family assessment device. *Journal of Marital and Family Therapy*, 9(2), 171-180.
- Field, A. P. (2005). Is the meta-analysis of correlation coefficients accurate when population correlations vary?. *Psychological methods*, 10(4), 444.
- Gambrel, L. E., & Keeling, M. L. (2010). Relational aspects of mindfulness: Implications for the practice of marriage and family therapy. *Contemporary Family Therapy*, 32, 412-426.
- Gambrel, L. E., ve Piercy, F. P. (2015a). Mindfulness-based relationship education for couples expecting their first child-Part 1: Randomized mixed-methods program evaluation. *Journal of Marital and Family Therapy*, 41(1), 5-24
- Gambrel, L. E., ve Piercy, F. P. (2015b). Mindfulness-based relationship education for couples expecting their first child-Part 2: Phenomenological findings. *Journal of Marital and Family Therapy*, 41(1), 25-41.
- Geçtan, E. (1982). *Çağdaş yaşam ve normal dışı davranışlar*. (12. Basım). Ankara: Maya Matbaacılık.
- Germer, C. K., Siegel, R. D. ve Fulto, P. R. (Eds.). (2005). *Mindfulness and Psychotherapy* (1st ed.). London: The Guildford Press.

- Gesell, N., Niklas, F., Schmiedeler, S., & Segerer, R. (2020). Mindfulness and romantic relationship outcomes: The mediating role of conflict resolution styles and closeness. *Mindfulness*, 11, 2314-2324.
- Glick, I.D. ve D.R. Kessler. (1980). *Marital and family therapy*. New York: Grune Stratton Inc.
- Gillespie, B., Davey, M. P., ve Flemke, K. (2015). Intimate Partners' Perspectives on the Relational Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction Training: A Qualitative Research Study. *Contemporary Family Therapy*, 37(4), 396-407.
- Goldenberg, H., ve Goldenberg, I. (2016). *Family therapy: An overview* (9th Edition). Thomson Brooks/Cole Publishing Co.
- Goleman, D. (2006). The socially intelligent. *Educational leadership*, 64(1), 76-81.
- George, D., & Mallery, P. (2019). IBM SPSS statistics 26 step by step: A simple guide and reference. Routledge.
- Güler, K., ve Usluca, M. (2021). Bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(1).
- Güler, G., Bedel, A. ve Çelik, S. (2022). Özel gereksinimli çocuğu olan ebeveynlerde tükenmişlik: Aile stresi, aile yaşam doyumu ve aile işlevselliğinin rolü. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13(1), 274-292
- Günay, A. R. ve Erdem, A. (2021). Evlilik uyumu, çocuk yetiştirme tutumu ve aile işlevselliği arasındaki ilişki. *Ekev Akademi Dergisi*, 86, 149-170.

- Haybron, D. M. (2001). Happiness and the importance of life satisfaction. *Department of Philosophy, Rutgers University*, 1(22).
- Hallaç, S., ve Öz, F. (2014). Aile kavramına kuramsal bir bakış. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 6(2), 142-153.
- Harris, C. C. (2021). *The family and industrial society*. Routledge.
- Hill, C. L. M., ve Updegraff, J. A. (2012). Mindfulness and its relationship to emotional regulation. *Emotion*, 12(1), 81–90.
- İnangil, D., Vural, P. I., ve Körpe, G. (2021). Hasta yakınlarının aile yaşam doyumu ve umutsuzluk düzeyleri. *Online Türk Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(1), 73-81.
- Jones, K. C., Welton, S. R., Oliver, T. C., ve Thoburn, J. W. (2011). Mindfulness, Spousal Attachment, and Marital Satisfaction: A Mediated Model. *The Family Journal*, 19(4), 357-361.
- Kabat-Zinn, J. (2004). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation for everyday life* (10th Anniversary Edition). Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Full catastrophe of living*. New York: Bantam Dell
- Kabat- Zinn, J. (2019). *Yeni başlayanlar için farkındalık*. Tezcan, S. (Çev.). Pegasus Yayınları.
- Kalyencioğlu, D., & Kutlu, Y. (2010). Ergenlerin aile işlevi algılarına göre uyum düzeyleri. *Florence Nightingale Journal of Nursing*, 18(2), 56-62.
- Karasar, N. (2013). *Bilimsel araştırma modelleri* (25. Baskı). Ankara: Nobel Yayıncılık.

- Karaca, N. (2021). *Evli bireylerde bağlanma stilleri ile aile işlevselliği arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Medipol Üniversitesi.
- Kaya, M. (2024). *Evli bireylerde algılanan romantik ilişki kalitesi, bilinçli farkındalık ve evlilik uyumunun incelenmesi*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Aydın Üniversitesi.
- Kavak, A. (2018). *Evli bireylerde evlilik doyumu, aile işlevselliği ve çatışma çözüm stilleri*. Aile Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı. Ankara.
- Khaddouma, A., Gordon, K. C., ve Bolden, J. (2015). Zen and the art of sex: Examining associations among mindfulness, sexual satisfaction, and relationship satisfaction in dating relationships. *Sexual and Relationship Therapy*, 30(2), 268-285.
- Kılıç, M. (2012). *Evli çiftlerde görülen ruhsal belirtiler ile aile işlevsellik düzeyi arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Kılınç, D. (2021). *Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı aile yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş ilişkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
- Kiye, S. (2023). Aile yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(38), 406-421.
- Koçyiğit, M., ve Uzun, M. (2024). Couple burnout and marital satisfaction: Serial mediation by mindfulness and emotion regulation. *The American Journal of Family Therapy*, 1-19.
- Kohlenberg, R. J., Tsai, M., Kuczynski, A. M., Rae, J. R., Lagbas, E., Lo, J., ve Kanter, J. W. (2015). A brief, interpersonally oriented mindfulness intervention incorporating:

Functional analytic psychotherapy 's model of awareness, courage and love. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 4, 107-111.

Kozłowski, A. (2013). Mindful mating: Exploring the connection between mindfulness and relationship satisfaction. *Sexual and Relationship Therapy*, 28(1-2), 92-104.

Küçükşen, K., Tekin, M. M. Ş. H. H., & Demirel, B. (2019). Madde bağımlısı bireylerde aile işlevselliği ve sosyal destek algısı. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 12(53), 199-212

Levey, J., ve Levey, M. (2018, Ocak 18). Roots and shoots of mindfulness. *Subtle Energies Magazine*, 28(3), 22-39.

McGill, J., Adler-Baeder, F., ve Rodriguez, P. (2016). Mindfully in love: A meta-analysis of the association between mindfulness and relationship satisfaction. *Journal of Human Sciences and Extension*, 4(1), 89-101.

Miller, I.W., Ryan, C.E., Keitner, G.I., Bishop, D.S. and Epstein, N.B. (2000), The McMaster Approach to Families: Theory, assessment, treatment and research. *Journal of Family Therapy*, 22, 168-189.

Mussatayeva, M. (2018). *Alt sosyo-ekonomik düzeydeki kadınların evlilik doyumu ile aile işlevlerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi

Murdock, G. P. (1949). *Social structure*. New York: Macmillian.

Nazlı, S. (2014). *Aile Danışmanlığı* (11. Baskı). Anı Yayıncılık.

- Nichell, A. ve J.M. Dorsey. (1973). *Management in family living*. New York: John Wiley and Sons Inc.
- Ogburn, W. F. (1963). *The changing functions of the family: Selected studies in marriage and the family*. USA: Rinehart and Winston Inc.
- O’Kelly, M., & Collard, J. (2012). Using mindfulness with couples: Theory and practice. In Vernon, A. (Ed.), *Cognitive and rational-emotive behavior therapy with couples: Theory and practice* (pp. 17–31). Springer New York.
- Olson, D. H., ve Portner, J. (1984). Family adaptability and cohesion evaluation scales. İçinde E. E. Filsinger (Ed.), *Marriage and family assessment: A sourcebook for family therapy* (pp. 299-315). Beverly Hills, CA: Sage Publications.
- Olson, D. H., Russell, C. S., ve Sprenkle, D. H. (1983). Circumplex Model of marital and family assessment: VI. Theoretical update. *Family Process*, 22, 69-83.
- Olson, D. (1993). Olson, D. H. (1993). Circumplex model of marital and family systems: Assessing family functioning. İçinde F. Walsh (Ed.), *Guilford family therapy series. Normal family processes* (pp. 104–137). New York, NY: Guilford.
- Osmanlı, B.S. (2023). *Evli bireylerin evlilik doyumu ile affetme ve kişilerarası bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. ). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Ozankaya, Ö. (1996). *Toplumbilim*. İstanbul: Cem Yayınevi.
- Özgüven, İ.E. (2014). *Evlilik ve aile terapisi*. Ankara: Nobel Yayınevi.

- Özdemir, H. (2023). *Ebeveynlerin bilinçli farkındalıkları ile aile yılmazlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Balıkesir Üniversitesi.
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş., ve Deniz, M. E. (2011). Bilinçli farkındalık ölçeği'ni Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(160).
- Parlar, H., ve Akgün, Ş. (2018). Evlilikte bilinçli farkındalık, evlilik doyumu ve problem çözme becerileri ilişkilerinin incelenmesi. *Akademik Platform Eğitim ve Değişim Dergisi*, 1(1), 11-21.
- Parmaksız, İ. (2020). Yaşam doyumuyla bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiler: Yetişkinler üzerine bir araştırma. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(1), 157-176.
- Patterson, J. (2002). Integrating family resilience and family stress theory. *Journal of Marriage and Family*, 64(2), 349–360.
- Pavot, W., ve Diener, E. (2003). Well-being (including life satisfaction). In R. Fernandez Ballesteros (Ed.), *Encyclopedia of Psychological Assessment*, 2 (pp. 1097–1101). London, UK: Sage.
- Pedro, M. F., Ribeiro, T., ve Shelton, K. H. (2015). Romantic attachment and family functioning: The mediating role of marital satisfaction. *Journal of Child and Family Studies*, 24(11), 3482-3495.
- Pratscher, S. D., Rose, A. J., Markovitz, L., ve Bettencourt, A. (2017). Interpersonal mindfulness: Investigating mindfulness in interpersonal interactions, co-rumination, and friendship quality. *Mindfulness*, 9(4), 1206–1215.

- Poff, R. A., Zabriskie, R. B., & Townsend, J. A. (2010). Modeling family leisure and related family constructs: A national study of US parent and youth perspectives. *Journal of Leisure Research*, 42(3), 365-391.
- Pollak, S. M., Pedulla, T. & Siegel, R. D. (2019). Mindfulness. Gürdoğan, S. ve Uzun, B. (Çev.). Apamer Psikoloji Yayınları.
- Rabiee, F., Zahraakar, K., & Farzad, V. (2020). Effectiveness of mindfulness-based stress reduction on reducing couple burnout in women. *Journal of Gorgan University of Medical Sciences*, 22(3), 83–90.
- Rho, J. J. (1989). *Multiple factors contributing to marital satisfaction in Korean-American marriages and correlations with three dimensions of family life satisfaction—Marital, parental, and self-satisfactions*. [Kansas State University].
- Soenens, B., Vansteenkiste, M., & Beyers, W. (2019). Parenting adolescents. In M. H. Bornstein (Ed.), *Handbook of parenting: children and parenting* (Vol. 1, 3rd ed., pp. 101–167). New York: Routledge.
- Schmidt, S. (2011). Mindfulness in East and West – Is it the same? In: H. Walach, S. Schmidt, ve W. B. Jonas (Eds.), *Neuroscience, Consciousness and Spirituality*, 1, 23-38.
- Sezal, İ. (1981). *Sosyal bilimlerde temel kavramlar*. Ankara: Birlik Yayınları.
- Siegel, J. P. (2014). The mindful couple. *Clinical Social Work Journal*, 42(3), 282-287.
- Sipahi, T. (2020). *Kişilerarası bilinçli farkındalık ve ilişkisel otantiklik ile evlilik yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi, İstanbul

- Szczęśniak, M., ve Tułeczka, M. (2020). Family functioning and life satisfaction: The mediatory role of emotional intelligence. *psychology research and behavior management*, 13, 223-232.
- Şahin, A. (2019). Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu ve iyi oluş arasındaki ilişkiler. *Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8, 151-176.
- Şahin, F. T., & Kalburan, F. N. C. (2009). Aile eğitim programları ve etkililiği: Dünyada neler uygulanıyor? *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25(25), 1-12.
- Şahinler, S. (2000). En küçük kareler yöntemi ile doğrusal regresyon modeli oluşturma'nın temel prensipleri. *Mustafa Kemal Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 5(1-2), 57-73.
- Şirin, H. D. (2014). Ailelerde sosyo-demografik-ekonomik değişkenlerin aile yaşam kalitesine etkileri. *Anadolu Eğitim Liderliği ve Öğretim Dergisi*, 2(1), 31-46.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2001). Using multivariate statistics (4th ed.). Needham Heights, MA: Allyn & Bacon.
- Taşdelen-Karçkay, A. (2016). Family life satisfaction scale Turkish version: Psychometric evaluation. *Social Behavior and Personality: An international Journal*, 44(4), 631-639.
- Toth, J. F., Brown, R. B., & Xu, X. (2002). Separate family and community realities? An urban-rural comparison of the association between family life satisfaction and community satisfaction. *Community, Work & Family*, 5(2), 181-202.
- T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı. Türkiye’de aile yapısı araştırması (2011). Ankara, Afşaroğlu Matbaası.

- Usta, M. (2019). Aile işlevselliğinin psikolojik ihtiyaçları karşılamadaki rolü. *Aile Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 2(2), 1-20.
- Uygun, E. G. (2023). *Ebeveynlerin bilinçli farkındalıkları ile çocuklarının duygu düzenlemeleri arasındaki ilişkide evlilikte bilinçli farkındalık ve ebeveynlikte bilinçli farkındalığın aracılık rolleri* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Yıldız Teknik Üniversitesi.
- Uzun, G. (2021). *Evli çiftlerde kişilerarası bilinçli farkındalık temelli grupla psikolojik danışma programının etkililiğinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi.
- Ünal T. (1988). Türkiye'de çekirdek aileler. *Nüfus Bilim Dergisi*, 10, 51-62.
- Ünal, S. (2009). *Ailenin temel özellikleri ve işlevleri*. İnönü Üniversitesi, İnuzem, Uzaktan Eğitim Yayını.
- Veenhoven R. The study of life satisfaction. İçinde Saris WE, Veenhoven R, Scherpenzeel AC, Bunting B, eds. *A comparative study of satisfaction with life in Europe*. Hungary: Eötvös University Press; 1996:11-48.
- Wachs, K., ve Cordova, J. V. (2007). Mindful relating: Exploring mindfulness and emotion repertoires in intimate relationships. *Journal of Marital and Family Therapy*, 33, 464 – 481.
- Walsh, F. (Ed.). (2012). *Normal family processes: Growing diversity and complexity*. Guilford press.
- Welwood, J. (1996). Reflection and presence: The dialectic of self-knowledge. *Journal of transpersonal psychology*, 28(2), 107-128.

- Yazıcıoğlu, Y. (2015). *Aile ve yaşam döngüsü*. M. B. Acat (Ed.). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayını.
- Yekta, F. F., Yaghoubi, H., Ghomian, S., ve Fesharaki, M. G. (2022). Mediators for effect of mindfulness in promoting marital satisfaction: Modeling structural equations in an experimental study. *Iranian Journal of Psychiatry*, 17(1), 72-83.
- Yıkılmaz, M. ve Gdl, M.D. (2015). Üniversite ğrencilerinde yaşamda anlam, bir arada kalma, algılanan sosyoekonomik düzey ve yaşam doyumu arasındaki büyüme. *Ege Eğitim Dergisi*. 16(2), 297-315.
- Zabriskie, R. B., ve Ward, P. J. (2013). Satisfaction with family life scale. *Marriage ve Family Review*, 49(5), 446-463.
- Zabriskie, R. B., Aslan, N., ve Williamson, M. (2018). Turkish family life: A study of family leisure, family functioning, and family satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 49(1), 8-27.
- Zümbül, S., & Okur, S. (2021). Romantik ilişkide bilinçli farkındalık lçeği'nin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 19(1), 1-23.

## EKLER

### EK-1. Kişisel Bilgi Formu

|                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>KİŞİSEL BİLGİ FORMU</b>                                                                                                                 |
| Cinsiyetiniz:      Kadın ( )      Erkek ( )                                                                                                |
| Yaşınız (yazınız) :                                                                                                                        |
| Evlilik süreniz (yazınız):                                                                                                                 |
| Çocuğunuz var mı :      Var ( )      Yok ( )                                                                                               |
| Çocuk Sayınız (yazınız):                                                                                                                   |
| Sosyo ekonomik düzeyiniz:      Düşük ( )      Orta ( )      Yüksek ( )                                                                     |
| Eşinizle ev içindeki sorumlulukları ne derece paylaşırsınız?<br>Hiç Paylaşmayız ( )<br>Kısmen Paylaşıyoruz ( )<br>Tamamen Paylaşıyoruz ( ) |

## EK-2. Aile Yaşam Doyumu Ölçeği

| AİLE YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                           |                |                       |              |                      |               |                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|----------------|-----------------------|--------------|----------------------|---------------|--------------------------|
| Aşağıda 5 cümle ve her bir cümlenin yanında da cevaplarınızı işaretlemeniz için 1'den 7'ye kadar rakamlar verilmiştir. Her cümlede söylenenin sizin için ne kadar çok doğru olduğunu veya olmadığını belirtmek için o cümlenin karşısındaki kutucuklardan size göre doğruya en yakın olan bir tanesini işaretleyiniz. "Aile Yaşamı" kelimesi anne baba, eş, evlat olmak gibi aile yaşam rollerinin parçalarını ve kişinin yaşamın ailesi ile ilgili bölümünü nitelemek amacıyla kullanılmıştır. |                           |                |                       |              |                      |               |                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1.Kesinlikle Katılmıyorum | 2.Katılmıyorum | 3.Kısmen Katılmıyorum | 4.Kararsızım | 5.Kısmen Katılıyorum | 6.Katılıyorum | 7.Kesinlikle Katılıyorum |
| 1. Aile yaşamım çoğu açıdan ideale yakındır.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1                         | 2              | 3                     | 4            | 5                    | 6             | 7                        |
| 2. Aile yaşamımın koşulları mükemmeldir.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1                         | 2              | 3                     | 4            | 5                    | 6             | 7                        |
| 3. Aile yaşamımdan memnunum.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1                         | 2              | 3                     | 4            | 5                    | 6             | 7                        |

### EK-3. Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği (EBFÖ)

#### EVLİLİKTE BİLİNÇLİ FARKINDALIK ÖLÇEĞİ (EBFÖ)

| Aşağıda eşinizle ilişkinizdeki yaşantılarla ilgili bir dizi durum verilmiştir. Lütfen her bir maddeyi ilişkinizi değerlendirerek ne sıklıkla yaşadığınıza göre cevaplayınız. | Hiçbir Zaman | Nadiren | Bazen | Çoğu Zaman | Her zaman |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------|-------|------------|-----------|
| 1. İlişkimizden beklentilerimi ve isteklerimi eşime açıklayabiliyorum.                                                                                                       | 1            | 2       | 3     | 4          | 5         |
| 2. Eşim kızgın davrandığında, ona karşılık vermeden önce durumunu anlamaya çalışırım.                                                                                        | 1            | 2       | 3     | 4          | 5         |
| 3. Eşimle konuşurken onu dikkatlice dinlerim.                                                                                                                                | 1            | 2       | 3     | 4          | 5         |
| 4. Eşimle sarıldığımızda eşimin vücuduma dokunuşlarını (bedensel duyumları) fark ederim.                                                                                     | 1            | 2       | 3     | 4          | 5         |
| 5. Eşimle iletişimdayken onun beden dilindeki değişikliği fark ederim.                                                                                                       | 1            | 2       | 3     | 4          | 5         |
| 6. Eşimin fikirlerine karşı olsam bile onu dikkatlice dinlerim.                                                                                                              | 1            | 2       | 3     | 4          | 5         |

#### EK-4. Aile İşlevselliği Ölçeği

AlÖ

| 0- Hiçbir zaman                                                                     | 1- Nadiren | 2- Bazen | 3- Genellikle | 4- Her zaman |   |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------|---------------|--------------|---|
| 1. Ailemi çok seviyorum                                                             | 0          | 1        | 2             | 3            | 4 |
| 2. Ailem benim için önemlidir                                                       | 0          | 1        | 2             | 3            | 4 |
| 3. Ailemin huzuru benim için önemlidir                                              | 0          | 1        | 2             | 3            | 4 |
| 4. Hasta olduğumda ailem benimle ilgilenir                                          | 0          | 1        | 2             | 3            | 4 |
| 5. Ailem için fedakarlık yaparım                                                    | 0          | 1        | 2             | 3            | 4 |
| 6. Evimizde kurallar vardır                                                         | 0          | 1        | 2             | 3            | 4 |
| 7. Aile üyelerimin özel alanlarına saygı duyarım                                    | 0          | 1        | 2             | 3            | 4 |
| 8. Evimizdeki kurallara uyarım                                                      | 0          | 1        | 2             | 3            | 4 |
| 9. Bayramlarda hep birlikte aile ziyareti yaparız                                   | 0          | 1        | 2             | 3            | 4 |
| 10. Akşamları ailemle sohbet ederiz                                                 | 0          | 1        | 2             | 3            | 4 |
| 11. Akşam yemeklerini hep birlikte yiyoruz                                          | 0          | 1        | 2             | 3            | 4 |
| 12. Evin ihtiyaçlarına yönelik alışverişleri birlikte yaparız                       | 0          | 1        | 2             | 3            | 4 |
| 13. Belirli aralıklarda birlikte vakit geçiririz                                    | 0          | 1        | 2             | 3            | 4 |
| 14. Bizim aileye özgü birlikte yaptığımız alışkanlıklarımız vardır                  | 0          | 1        | 2             | 3            | 4 |
| 15. Önemli günlerde birlikte bir şeyler yapma alışkanlığımız vardır                 | 0          | 1        | 2             | 3            | 4 |
| 16. Ev içerisinde yapılacak işler ailemizde paylaşılır                              | 0          | 1        | 2             | 3            | 4 |
| 17. Aile içerisinde herkese yapabileceği görev verilir                              | 0          | 1        | 2             | 3            | 4 |
| 18. Ailemizde görevler kişisel özelliklerimize göre paylaşılır                      | 0          | 1        | 2             | 3            | 4 |
| 19. Ailemizde paylaşılan sorumluluklarımızın adil paylaşıldığını düşünüyorum        | 0          | 1        | 2             | 3            | 4 |
| 20. Evde herkes kişisel sorumlulukları ile aileye yönelik sorumluluklarını dengeler | 0          | 1        | 2             | 3            | 4 |
| 21. Ailede herkes sorumluluğunu yerine getirmek için çaba gösterir                  | 0          | 1        | 2             | 3            | 4 |
| 22. Ailemden birini dinlerken ona odaklanırım                                       | 0          | 1        | 2             | 3            | 4 |

## **EK-5. Bilgilendirilmiş Onam Formu**

### **Bilgilendirilmiş Onam Formu**

Bu araştırma, evli çiftlerin bilinçli farkındalıkları, aile işlevselliği ve aile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Doç. Dr. Melike KOÇYİĞİT ÖZYİĞİT danışmanlığında Yüksek Lisans Tezi kapsamında yürütülmektedir. Bu araştırmada yaşıntınızda sizinle birlikte devam eden süreçlerin sizde oluşturduğu duygu ve düşünceler ile ilgilenmekteyiz. Araştırmada kimlik bilgilerinize ilişkin bilgi istenmemektedir. Yanıtlarınız tamamıyla gizli tutulacak ve sadece araştırmacılar tarafından bilimsel amaçlarla değerlendirilecektir. Sorulara vereceğiniz yanıtlar bu araştırmanın geçerli ve güvenilir olması açısından önem taşımaktadır. Bu yüzden lütfen sadece size en yakın gelen seçeneği işaretleyiniz. Boş bırakmayınız. Katkılarınız için teşekkür ederiz.

Zeliha SEVİNÇ

### **ONAY**

Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve istediğim zaman yarıda kesip çıkabileceğimi biliyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayımlarda kullanılmasını kabul ediyorum.

Onaylıyorum ( )

Onaylamıyorum ( )

## EK-6. Etik Kurul Kararı

Evrak Tarih ve Sayısı: 17.01.2024-831496



T.C  
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu  
KURUL KARARI



**TOPLANTI TARİHİ** : 16.01.2024  
**TOPLANTI SAYISI** : 01  
**KARAR SAYISI** : 17

Üniversitemiz Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü öğretim üyesi **Doç. Dr. Melike KOÇYİĞİT**'in danışmanlığını, **Zeliha SEVİNÇ**'in araştırmacılığını üstlendiği, *"Evli Çiftlerde Bilinçli Farkındalık, Aile İşlevselliği ve Aile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi"* konulu çalışmanın, fikri hukuki ve telif hakları bakımından metot ve ölçeğine ilişkin sorumluluğun başvurucuya ait olmak üzere, proje süresince uygulanmasının etik olarak **uygun olduğuna** oy birliği ile karar verilmiştir.

Prof. Dr. Hilmi DEMİRKAYA  
Kurul Başkanı

**Başkan**  
Prof. Dr.  
Hilmi DEMİRKAYA

**Başkan Yrd.**  
Prof. Dr.  
Sibel PAŞAOĞLU YÖNDEM

**Üye**  
Prof. Dr.  
Ebru İÇİGEN

**Üye**  
Prof. Dr.  
Nurşen ADAK

**Üye**  
Prof. Dr.  
Taner KORKUT

**Üye**  
Prof. Dr.  
Gökhan AKYÜZ

**Üye**  
Prof.  
Ceren HEPYÜCEL

## EK- 7. Ölçek İzinleri

### Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği



**Zeliha SEVİNÇ** 03.12.2023  
Alicılar: sehermerveru... 



Ben Zeliha Sevinç, Akdeniz Üniversitesi PDR alanında yüksek lisans yapmaktayım. Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nizi tezimde kullanmak istiyorum. Ölçeğinizi benimle paylaşmanızdan büyük memnuniyet duyacağım. İyi çalışmalar dilerim. Saygılarımla.

**seher merve...** 04.12.2023  
Alicılar: ben 



Merhaba,  
Ekte ölçeğimizin değerlendirme formu bulunmaktadır.  
Çalışmanızda başarılar dilerim.

**Doç. Dr. Seher Merve ERUS**  
**YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ**  
Eğitim Fakültesi  
Eğitim Bilimleri Bölümü  
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık  
Anabilim Dalı  
Davutpaşa Kampüsü  
İstanbul

15:41

59



## AW: Aile İşlevselliği Ölçeği



Gelen Kutusu



Merve Usta 00:01

Alicılar: ben



Merhabalar Zeliha hanım,

tabi ki kullanabilirsiniz. Gerekli bilgilere ekten ulaşabilirsiniz. Sorunuz olduğunda iletişim kurmaktan çekinmeyiniz lütfen.

Mit freundlichen Grüßen  
Dr. (\*) Dipl. Psych. Merve Usta

\*Hasan Kalyoncu University

**Von:** Zeliha SEVİNÇ <zeliha.sevinc@akdeniz.edu.tr>

**Gesendet:** Montag, 1. Januar 2024 22:01

**An:** Merve Usta <m.usta@hasankalyoncu.edu.tr>

<m.usta@hasankalyoncu.edu.tr>

**Betreff:** Aile İşlevselliği Ölçeği

Merhaba hocam, ben Zeliha SEVİNÇ. Akdeniz Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık yüksek lisans öğrencisiyim. Aile İşlevselliği Ölçeğinizi tezimde kullanmak istiyorum. Ölçeğinizi benimle paylaşmanızdan büyük memnuniyet duyacağım. İyi çalışmalar dilerim. Saygılarımla.



99+





**Zelis Sevinc** 15.04.2023

Alicılar: arzutasdelen ▾



Merhaba Arzu hocam, Aile Yaşam Doyumu ölçeğinizi tezimde kullanmak istiyorum. Ölçeğinizi benimle paylaşmanızdan büyük memnuniyet duyacağım. İyi çalışmalar dilerim. Saygılarımla.

Zeliha Sevinç  
Akdeniz Üniversitesi, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik  
Yüksek Lisans Öğrencisi



**Arzu Taşdele...** 18.04.2023

Alicılar: ben ▾



Sayın Sevinç,  
Uyulama çalışmasını gerçekleştirdiğim AYDÖ ne göstermiş ilgiye memnun oldum. Çalışmanızın alanımıza katkı getirmesini, sizin için bol öğrenmeli ve sağlıklı bir süreç olmasını diliyorum.

Doç. Dr. Arzu Taşdelen Karçkay  
Akdeniz Üniversitesi  
Eğitim Bilimleri Bölümü  
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD  
<http://www.akdeniz.edu.tr/>  
Antalya, Türkiye

## ÖZGEÇMİŞ

### Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı : Zeliha SEVİNÇ

Doğum Yeri ve Tarihi :

### Eğitim Durumu

Lisans Öğrenimi : Necmettin Erbakan Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Yüksek Lisans Öğrenimi : Akdeniz Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Bildiği Yabancı Diller : İngilizce

### İş Deneyimi

Stajlar :

Çalıştığı Kurumlar : Pendik Sosyal Hizmet Merkezi

### İletişim

E-Posta Adresi :

Tarih :

## İNTİHAL RAPORU

### Yüksek lisans tezi

#### ORJİNALLIK RAPORU

|                   |                     |             |                  |
|-------------------|---------------------|-------------|------------------|
| % <b>17</b>       | % <b>16</b>         | % <b>10</b> | % <b>0</b>       |
| BENZERLİK ENDEKSİ | İNTERNET KAYNAKLARI | YAYINLAR    | ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ |

#### BİRİNCİL KAYNAKLAR

|   |                                                                                                                         |    |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1 | dspace.yildiz.edu.tr                                                                                                    | %3 |
|   | İnternet Kaynağı                                                                                                        |    |
| 2 | ailevecalisma.gov.tr                                                                                                    | %3 |
|   | İnternet Kaynağı                                                                                                        |    |
| 3 | acikbilim.yok.gov.tr                                                                                                    | %1 |
|   | İnternet Kaynağı                                                                                                        |    |
| 4 | dergipark.org.tr                                                                                                        | %1 |
|   | İnternet Kaynağı                                                                                                        |    |
| 5 | openaccess.izu.edu.tr                                                                                                   | %1 |
|   | İnternet Kaynağı                                                                                                        |    |
| 6 | acikerisim.akdeniz.edu.tr                                                                                               | %1 |
|   | İnternet Kaynağı                                                                                                        |    |
| 7 | www.dspace.yildiz.edu.tr                                                                                                | %1 |
|   | İnternet Kaynağı                                                                                                        |    |
| 8 | docs.neu.edu.tr                                                                                                         | %1 |
|   | İnternet Kaynağı                                                                                                        |    |
| 9 | Nurseli Öztürk. "Yaşlı Bireylerde Manevi İyi Oluşun Aktif Yaşlanma Üzerine Etkisi", Balıkesir University (Turkey), 2024 | %1 |

## BİLDİRİM

Hazırladığım tezin/raporun tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt eder, tezimin/raporumun kâğıt ve elektronik kopyalarının Akdeniz Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım:

- ☐ Tezimin/Raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.
- ☐ Tezim/Raporum sadece Akdeniz Üniversitesi yerleşkelerinden erişime açılabilir.
- ☒ Tezimin/Raporumun 1 yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

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

Zeliha SEVİNÇ