

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

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**EVLİLİKTE KİŞİLERARASI BİLİNÇLİ
FARKINDALIĞIN YORDAYICILARI OLARAK
KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ VE ÖZ ANLAYIŞIN
İNCELENMESİ**

**DİLAY BATUM
18736006**

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

**İSTANBUL
2020**

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

**EVLİLİKTE KİŞİLERARASI BİLİNÇLİ
FARKINDALIĞIN YORDAYICILARI OLARAK
KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ VE ÖZ ANLAYIŞIN
İNCELENMESİ**

**DİLAY BATUM
18736006
ORCID NO: 0000-0001-6895-7085**

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

**İSTANBUL
2020**

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

YÜKSEK LİSANS TEZİ

EVLİLİKTE KİŞİLERARASI BİLİNÇLİ
FARKINDALIĞIN YORDAYICILARI OLARAK
KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ VE ÖZ ANLAYIŞIN
İNCELENMESİ

DİLAY BATUM
18736006

Tezin Enstitüye Verildiği Tarih: 22.07.2020

Tezin Savunulduğu Tarih:01.07.2020

Tez Çokluğu ile Başarılı Bulunmuştur

	Unvan Ad Soyad	İmza
Tez Danışmanı	: Prof. Dr. M. Engin DENİZ	
Jüri Üyeleri	: Prof. Dr. Ali ERYILMAZ	
	Doç. Dr. Durmuş ÜMMET	

İSTANBUL
TEMMUZ 2020

ÖZ

EVİLİKTE KİŞİLERARASI BİLİNÇLİ FARKINDALIĞIN YORDAYICILARI OLARAK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ VE ÖZ ANLAYIŞIN İNCELENMESİ

Dilay Batum
Temmuz, 2020

Bu araştırma kişilik özellikleri ve öz anlayışın evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığı ne derece yordadığını belirlemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın bağımlı değişkeni evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık, bağımsız değişkenleri kişilik özellikleri ve öz anlayıştır. Araştırma kapsamında evli bireylerin evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalıklarının, cinsiyet, yaş, evlenme yaşı, evlilik süresi, çocuk sayısı ve ebeveyn tutumu değişkenleri açısından anlamlı derecede farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenmiştir. Araştırmanın katılımcı grubu en az ortaöğretim mezunu, en az bir yıldır evli bireylerden oluşmaktadır. Araştırmaya, 260'ı (%52,1) kadın ve 239'u (%47,9) erkek olmak üzere toplam 499 evli birey katılmıştır. Araştırma genel tarama modellerinden, ilişkisel tarama modeli ile gerçekleştirilmiştir. Veri toplama aracı olarak evli bireylerin demografik bilgilerine ulaşmak amacıyla “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Ayrıca “Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği”, “Öz-Anlayış Ölçeği” ve “Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi” kullanılmıştır. Kişilik özellikleri ve öz anlayışın evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığı ne derece yordadığını belirlemek amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda kişilik özellikleri ve öz anlayışın evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığı anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür ($R=0.504$; $R^2=0.254$; $F=25.754$; $p<.001$). evli bireylerin evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalıklarının, cinsiyet, yaş, evlenme yaşı, evlilik süresi, çocuk sayısı ve ebeveyn tutumu değişkenleri açısından anlamlı derecede farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bağımsız gruplar t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık ile cinsiyet, yaş, evlenme yaşı, evlilik süresi ve çocuk sayısı değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Sadece ebeveyn tutumu değişkeni açısından anlamlı bir fark bulunmuştur. Ebeveyn tutumu demokratik ve ilgili olan grubun evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Bilinçli Farkındalık, Kişilerarası Bilinçli Farkındalık, Evlilikte Kişilerarası Bilinçli Farkındalık, Öz Anlayış, Kişilik Özellikleri

ABSTRACT

AN EXAMINING PERSONALITY TRAITS AND SELF-COMPASSION AS PREDICTORS OF INTERPERSONAL MINDFULNESS IN MARRIAGE

Dilay Batum

July, 2020

In this context, it was aimed to determine whether or not the self-compassion and personality traits in marriage predict interpersonal mindfulness. Also, this study is examined that there are any significant difference in married individuals' interpersonal mindfulness in marriage according to gender, age, age of marriage, duration of marriage, number of children and parental attitude. The participants consist of married individuals who live in Turkey, graduated from at least secondary school and at least one year married. A total of 499 married individuals, 260 (%52.1) females and 239 (%47.9) males, participated in the study. "Personal Information Form", "Mindfulness in Marriage Scale", "Self-Compassion Scale" and "Adjective Based Personality Scale" were used as data collection tools. Data were analyzed by multiple regression analysis. As a result of multiple regression analysis, it was found that self-compassion and personality traits in marriage predict interpersonal mindfulness ($R=0.504$; $R^2=0.254$; $F=25.754$; $p<.001$). The data were analyzed with independent sample t-test and one-way ANOVA. As a result of the study, there are no significant differences in married individuals' interpersonal mindfulness according to gender, age, age of marriage, duration of marriage, number of children. Only, there was a significant difference in interpersonal mindfulness in marriage in terms of parental attitude. The group, whose parental attitude is democratic and relevant, has been shown to have higher interpersonal mindfulness points in marriage.

Key Words: Mindfulness, Interpersonal Mindfulness, Interpersonal Mindfulness in Marriage, Self Compassion, Personality Traits

ÖN SÖZ

Kendinin ve karşındakinin farkında olmanın sağlıklı ilişkiler ve dolayısıyla sağlıklı bir evlilik ilişkisi için vazgeçilmez olduğunu düşünmem konu seçimimde beni etkilemiştir. Evlilik ilişkisi ve aile kurmak toplum düzeni için oldukça önemlidir ve bu konuya küçük de olsa bir katkı sağlayabilmek bu tezin yazılmasındaki en büyük motivasyon kaynağım olmuştur. Severe çalıştığım tez konumu seçme sürecimden başlayarak çalışmam boyunca her konuda desteğini, yardımını ve bilgisini hiçbir zaman esirgemeyen çok değerli danışman hocam Prof. Dr. Mehmet Engin DENİZ'e çok teşekkür ederim.

Yüksek lisans serüvenimin başlamasında bana destek olan ve beni cesaretlendiren Doç. Dr. Metin DENİZ'e teşekkürü bir borç bilirim. Yüksek lisans ders dönemim boyunca engin bilgi ve deneyimlerinden yararlanmamı sağlayan değerli hocalarım Prof. Dr. Ali ERYILMAZ, Prof. Dr. Fulya YÜKSEL ŞAHİN ve Doç. Dr. Şerife Gonca ZEREN'e teşekkür ederim. Ders dönemim boyunca alanla ve tez dönemimde de tezimle ilgili hiçbir sorumu yanıtsız bırakmayan Dr. Seher Merve ERUS'a çok teşekkür ederim.

Varlığından dolayı şanlı hissettiğim, bana her zaman destek olan ve inanan Güven KARAL'a en içten teşekkürlerimi sunarım. Çok sevgili arkadaşlarım, Zeynep KAYA, Şeyma KEREKLİ, Evrim ALTIN ve Hüseyin BAŞKAYA'ya bu serüvenin başından beri her ihtiyacım olduğunda yanımda oldukları için teşekkür ederim.

Son olarak sevgi dolu bir ailede büyümenin en büyük şansım olduğunu her an bana gösterdikleri için aileme en büyük teşekkürlerimi sunuyorum. Her zaman desteğini ve güvenini en yakınımda hissettiğim babam Celaleddin Timuçin BATUM'a, sevgisini hiçbir zaman esirgemeyen yüksek lisans sürecim boyunca en büyük fedakarlıkları yapan annem Şerife BATUM'a ve varlığını hissetmenin bile bu tez için motivasyon sağladığı canım, kardeşim Eray BATUM'a çok teşekkür ederim.

İstanbul; Temmuz, 2020

Dilay Batum

İÇİNDEKİLER

ÖZ.....	iii
ABSTRACT	iv
ÖN SÖZ.....	v
İÇİNDEKİLER.....	vi
TABLolar LİSTESİ.....	x
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Amacı	7
1.2. Araştırmanın Önemi	8
1.3. Araştırmanın Varsayımları	9
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	9
1.5. Tanımlar.....	9
2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	11
2.1. Bilinçli Farkındalık İle İlgili Kuramsal Çerçeve.....	11
2.1.1. Bilinçli Farkındalık.....	11
2.1.2. Evlilik İlişkisinde Bilinçli Farkındalık	16
2.1.3. Kişilerarası Bilinçli Farkındalık	19
2.1.4. Evlilik İlişkisinde Kişilerarası Bilinçli Farkındalık.....	22
2.2. Öz Anlayış İle İlgili Kuramsal Çerçeve	23
2.2.1. Öz Anlayış	24
2.2.2. Öz Anlayışın Öğeleri	27
2.2.2.1. Öz Şefkat	27
2.2.2.2. Ortak Paydaşım	28
2.2.2.3. Bilinçli Farkındalık	29
2.2.3. Kişilerarası İlişkilerde Öz Anlayış	29

2.2.4. Evlilik İlişkisinde Öz Anlayış	31
2.3. Kişilik Özellikleri İle İlgili Kuramsal Çerçeve	33
2.3.1. Kişiliğin Tanımı	33
2.3.2. Kişiliği Oluşturan Faktörler	36
2.3.2.1. Kalıtsal (Biyolojik) Faktörler	36
2.3.2.2. Sosyo-kültürel Faktörler	36
2.3.2.3. Ailesel Faktörler	36
2.3.2.4. Diğer Faktörler	37
2.3.3. Kişilik Kuramları.....	37
2.3.3.1. Psikanalitik Yaklaşım	37
2.3.3.2. Biyolojik Yaklaşım.....	40
2.3.3.3. Fenomenolojik ve İnsancıl Yaklaşım	41
2.3.3.4. Davranışsal ve Sosyal Öğrenme Yaklaşımı	42
2.3.3.5. Bilişsel Yaklaşım.....	43
2.3.3.6. Ayırıcı-Özellik Yaklaşımı.....	43
2.3.4. Beş Faktör Kişilik Kuramı	44
2.3.4.1. Beş Faktör Kişilik Kuramının Boyutları.....	46
2.3.5. Kişilik Özelliklerinin Evlilik İlişkisine Etkisi.....	50
2.4. İlgili Araştırmalar	52
2.4.1. Kişilerarası Bilinçli Farkındalık ile İlgili Araştırmalar	53
2.4.2. Öz Anlayış ile İlgili Araştırmalar	56
2.4.3. Kişilik Özellikleri ile İlgili Araştırmalar	59
3. YÖNTEM	63
3.1. Araştırmanın Modeli	63
3.2. Araştırma Grubu	63
3.2.1. Kişisel Bilgi Formu	65

3.2.2. Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği	66
3.2.3. Öz-Anlayış Ölçeği	66
3.2.4. Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi.....	67
3.3. Verilerin Toplanması.....	67
3.4. Verilerin Analizi	68
4. BULGULAR.....	70
4.1. Evlilikte Kişilerarası Bilinçli Farkındalık, Öz Anlayış ve Kişilik Özelliklerine Yönelik Betimsel İstatistikler ve Değişkenler Arasındaki Korelasyon Katsayıları	70
4.2. Öz Anlayış ve Kişilik Özelliklerinin Evlilikte Kişilerarası Bilinçli Farkındalığı Yordamasına Yönelik Bulgular	72
4.3. Demografik Değişkenlerin Evlilikte Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Üzerindeki Etkisinin İncelenmesine Yönelik Bulgular.....	73
4.3.1. Cinsiyete Göre Evlilikte Kişilerarası Bilinçli Farkındalık	73
4.3.2. Yaşa Göre Evlilikte Kişilerarası Bilinçli Farkındalık.....	74
4.3.3. Evlenme Yaşına Göre Evlilikte Kişilerarası Bilinçli Farkındalık	74
4.3.4. Evlilik Süresine Göre Evlilikte Kişilerarası Bilinçli Farkındalık.....	75
4.3.5. Çocuk Sayısına Göre Evlilikte Kişilerarası Bilinçli Farkındalık	75
4.3.6. Ebeveyn Tutumuna Göre Evlilikte Kişilerarası Bilinçli Farkındalık	76
5. TARTIŞMA VE YORUM	79
5.1. Öz Anlayış ve Kişilik Özelliklerinin Evlilikte Kişilerarası Bilinçli Farkındalığı Yordamasına Yönelik Tartışma ve Yorum.....	79
5.2. Demografik Değişkenlerin Evlilikte Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Üzerindeki Etkisine Yönelik Tartışma ve Yorum	83
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	86
6.1. Sonuç	86
6.2. Öneriler	86
KAYNAKÇA.....	88
EKLER.....	130

ÖZ GEÇMİŞ	133
------------------------	------------

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1: Araştırma Grubuna Ait Demografik Bilgilerin Frekans ve Yüzdelik Değerleri.....	65
Tablo 2: Değişkenlere Ait Basıklık ve Çarpıklık Değerleri	68
Tablo 3: Değişkenlere Ait Betimsel İstatistikler.....	70
Tablo 4: Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi Sonuçları	71
Tablo 5: Evlilikte Kişilerarası Bilinçli Farkındalığın Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi	72
Tablo 6: Cinsiyete Göre Bağımsız Gruplar İçin T Testi Sonuçları	73
Tablo 7: Yaşa Göre Aritmetik Ortalama Ve Standart Sapma Değerleri	74
Tablo 8: Yaşa Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	74
Tablo 9: Evlenme Yaşına Göre Bağımsız Gruplar İçin T Testi Sonuçları.....	75
Tablo 10: Evlilik Süresine Göre Aritmetik Ortalama Ve Standart Sapma Değerleri	75
Tablo 11: Evlilik Süresine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	75
Tablo 12: Çocuk Sayısına Göre Aritmetik Ortalama Ve Standart Sapma Değerleri	76
Tablo 13: Çocuk Sayısına Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	76
Tablo 14: Ebeveyn Tutumuna Göre Aritmetik Ortalama Ve Standart Sapma Değerleri.....	76
Tablo 15: Ebeveyn Tutumuna Göre Kruskal-Wallis Analizi Sonuçları	77
Tablo 16: Ebeveyn Tutumuna Göre Mann-Whitney U Testi Sonuçları	77

1. GİRİŞ

Evlilik, bir kadınla bir erkeği, ‘karı-koca’ olarak birbirine bağlayan, doğacak çocuklara belli bir statü sağlayan, toplumsal yönden ‘devletin’ kontrol, hak ve yetkisi bulunan ve aile kurmanın ilk basamağı olan yasal bir ilişki biçimidir (Özgüven, 2000). Özügürlü (2013) ise evliliği birbirlerinden farklı istek ve ihtiyaçları olan iki bireyin birlikte kurduğu; beraber yaşamak, hayatı paylaşmak, çocuk dünyaya getirmek ve yetiştirmek gibi amaçları barındıran bir yapı olarak tanımlamıştır. Evlilik sürecinin incelenmesi sağlıklı ve kaliteli evliliklerin nasıl olduğunu belirlemek için değerlidir. Evlilikte etkileşimi sağlıklı sürdürebilmek ve arttırmak için evlilik ilişkisini etkileyen faktörlerin incelenmesinin oldukça önem taşıdığı söylenebilir. Kaliteli ve istikrarlı evliliği açıklayan ve etkileyen değişkenleri incelemek için pek çok araştırma yapılmıştır. Evlilik ilişkisini etkileyen faktörlerden birinin de bilinçli farkındalık olduğu düşünülmektedir. Bilinçli farkındalık (mindfulness), genel olarak bireyin şu anda gerçekleşen olaylara karşı amaçlı ve istendik bir şekilde dikkati odaklamasının bir yolu ve artırılmış dikkatlilik hali şeklinde tanımlanmaktadır (Baer, 2003; Brown, Ryan, 2003; Kabat-Zinn, 2003; Wachs, Cordova, 2007). Alanyazın incelendiğinde özellikle son yıllarda bilinçli farkındalıkla ilgili yapılan birçok çalışmanın olduğu görülmektedir. Yapılan çalışmalar göstermiştir ki bilinçli farkındalık; yaşama gücü, kendini gerçekleştirme, özerklik, yeterlilik ve ait olma, yaşam doyumu, psikolojik iyi oluş, öz saygı, canlılık, iyimserlik (Brown, Ryan 2003), kendini kabul (Carson, Langer, 2006), empati (Dekeyser ve diğ., 2008), daha iyi performans ve karar vermeye (Ritchhart, Perkins, 2000) katkı sağlarken; depresyon ve anksiyete (Bouvet ve diğ., 2015), madde kullanımı (Karyadi ve diğ., 2014), duygu düzenleme güçlüğü (Baer ve diğ., 2006), travma sonrası stres bozukluğu (Hanley ve diğ., 2015), düşmanlık, saldırganlık (Peters ve diğ., 2015), sosyal kaygı (Parsons, 2015; Rasmussen, Pidgeon, 2011; Roemer ve diğ., 2009), stres (Rodriguez ve diğ., 2015), dürtüsellik (Brown, Ryan, 2003; Emiral-Coşkun, 2016), düşünceleri bastırma, deneyimlerden kaçınma (Baer ve diğ., 2006; Feldman ve diğ., 2007) ve tükenmişlik (Piatkowska, 2014) oluşumunu engellemektedir. İçsel

bilinçli farkındalık bireylere kişisel olarak katkıda bulunduğu gibi kişilerarası ilişkilerinde de katkı sağlamaktadır (Pepping ve diğ., 2014). Kişilerarası ilişkilerdeki etkisi ile bağlantılı olarak içsel bilinçli farkındalık düzeyinin yüksek olması eşlerin iletişimlerini kuvvetlendirerek evlilik ilişkisine katkı sağlamaktadır (Kabat-Zinn, 2005). Bilinçli farkındalık düzeyinin yüksek olması evlilik ve ilişki doyumunun yüksek olmasıyla ilişkili bulunmuştur (Barnes ve diğ., 2007; Carson ve diğ., 2004; Deniz, 2017; Deniz, Erus, Batum, 2020; Gambrel, Keeling, 2010; Gambrel, Piercy, 2015a, 2015b; Jones ve diğ., 2011; Lenger, Gordon, Nguyen, 2017; Parlar, Akgün, 2018; Satıcı, 2018; Wachs, Cordova, 2007; Williams, Cano, 2014). Alanyazında bilinçli farkındalığın çift terapisindeki etkilerini inceleyen araştırmalarda da bilinçli farkındalık halinin artmasının evlilik ilişkisine katkıda bulunduğu görülmüştür (Carson ve diğ., 2004; Gambrel, Piercy, 2015a, 2015b; Kozlowski, 2013; Körükcü, 2015; Lenger, Gordon, Nguyen, 2017; Ögel, 2015). Son yıllarda bilinçli farkındalığın alanyazında içsel ve kişilerarası bilinçli farkındalık olarak ayrıldığı görülmektedir. Bilinçli farkındalığın geleneksel açıklamaları içsel bilinçli farkındalık olarak açıklanmaktadır (Duncan, Coatsworth, Greenberg, 2009; Kohlenberg ve diğ., 2015). Kişilerarası bilinçli farkındalık ise bireyin etkileşim halindeyken anbean farkındalığını sürdürebilmesi, etkileşim sürecinde kendi düşüncelerinin, duygularının, vücut duyularının ve içsel deneyimlerinin farkında olması aynı zamanda dışsal yaşantılara, iletişimi sürdürdüğü kişinin söylediklerine, davranışlarına, ruh haline, ses tonuna ve beden diline de dikkat edebilmesi olarak ele alınmıştır (Pratscher ve diğ., 2019). Bir başka deyişle kişilerarası bilinçli farkındalık, bireyin bilinçli farkındalık düzeyinin başka bir bireyle ilişki ve iletişim halindeyken ortaya çıkmasıdır (Erus, Deniz, 2018). İçsel bilinçli farkındalık kavramı ile kişilerarası bilinçli farkındalık kavramı birbiriyle aynı çatı altında olan kavramlar olmasıyla birlikte bu kavramların birbirinden farkı oldukları da alanyazında kanıtlamıştır (de Bruin ve diğ., 2014; Duncan, 2007; Frank, Jennings, Greenberg, 2016; McCaffrey, Reitman, Black 2017; Pratscher ve diğ., 2018; Pratscher ve diğ., 2019). Yapılan araştırmalar sonucunda kişilerarası bilinçli farkındalık ve içsel bilinçli farkındalığın çeşitli değişkenlerle farklı seviyede ilişkilere sahip olduğu görülmüştür bu nedenle farklı yapıları içinde barındırdıkları düşünülmektedir (Duncan, 2007; Pratscher ve diğ., 2019). Güncel alanyazın incelendiğinde kişilerarası bilinçli farkındalığın ilişkileri nasıl etkilediği önemli bir araştırma konusu haline geldiği görülmektedir

(Duncan, Coatsworth, Greenberg, 2009; Frank, Jennings, Greenberg, 2016; McCaffrey, 2015; Pratscher ve diğ., 2018; Pratscher ve diğ., 2019). Bu bağlamda kişilerarası bilinçli farkındalık ile ilişkili değişkenlerin belirlenmesi ve incelenmesinin alanyazın için önemli olduğu düşünülmektedir. Kişilerarası bilinçli farkındalık ile yaşam kalitesi, iyimserlik, psikolojik sağlık (de Bruin ve diğ., 2014) ve mutlu olma (Duncan, 2007) arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Kişilerarası bilinçli farkındalığın etkili iletişimi ve ilişki kalitesini arttırdığı birçok çalışmada görülmüştür (Atkinson, 2013; Bögels, Lehtonen, Restifo, 2010; Burgoon, Berger Waldron, 2000; Coatsworth ve diğ., 2010; Cohen, Miller, 2009; Duncan, 2007; Erus, 2019; Pratscher ve diğ., 2019). Alanyazın incelendiğinde kişilerarası bilinçli farkındalığın ebeveyn-çocuk ilişkisi (Bögels, Lehtonen, Restifo, 2010; de Bruin ve diğ., 2014; Gouveia ve diğ., 2016; Lippold ve diğ., 2015; McCaffrey, 2015; McCaffrey, Reitman, Black 2017; Parent ve diğ., 2016), arkadaşlık kalitesi (Pratscher ve diğ., 2018), öğretmen-öğrenci ilişkisi (Elreda ve diğ., 2019; Frank, Jennings, Greenberg, 2016) ve evlilik ilişkisine (Erus, Deniz, 2018) katkı sağladığı ortaya konulmuştur. Erus (2019), evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığı, bireyin eşiyle olan etkileşim ve iletişim sürecinde eşini dikkatli bir biçimde dinlemesi, kendisinin ve eşinin duygularının farkında olması, kendisinin ve eşinin duygularını düşüncelerini yargılamadan kabul etmesi ve eşinin davranışlarına dürtüsel davranmadan kendini düzenleyerek cevap verebilmesi olarak açıklamıştır. Alanyazın incelendiğinde evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık hakkında çok az çalışma olduğu görülmektedir. Evlilik ilişkisinde kişilerarası bilinçli farkındalık ile bilinçli farkındalık, duygusal zekâ, evlilik uyumu, öznel iyi oluş (Erus, 2019) ve evlilik doyumu (Deniz, Erus, Batum, 2020) arasında pozitif yönde; duygu düzenleme güçlüğü ile negatif yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur (Deniz, Batum, Erus, 2019). Sağlıklı bir evlilik ilişkisi için de farkında olarak kurulan iletişimin oldukça önemli olduğu söylenebilir. Bu nedenle bu araştırmada evli bireylerin evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık düzeylerini etkileyen değişkenlerin incelenmesi önemli bulunmuştur.

Bireylerin evlilik ilişkisinde kişilerarası bilinçli farkındalık düzeyini etkileyebilecek değişkenlerden birinin öz anlayış olduğu düşünülmektedir. Öz anlayış genel olarak, bireyin kendi acılarına açık olması, kendine karşı şefkat ve iyilik duygularını ön plana çıkarması, yetersizlik ve başarısızlıklarına karşı anlayışlı ve yargılayıcı

olmayan bir tavır alması ve bireyin kendi deneyimini ortak insan deneyiminin bir parçası olduğunu kabul etmesini içerir (Neff, 2003a, 2003b). Öz anlayışlı bir birey problemlerini, zayıflıklarını ve eksikliklerini doğru bir şekilde görür, ancak kendine sert öz eleştiriler yapmaktan ziyade anlayış ve şefkatle tepki verir. Böylece, öz anlayış bireylere olumsuz olaylar karşısında destek sağlayabilir ve hayat kötüye gittiğinde dahi olumlu duyguları ortaya çıkarabilir (Leary ve diğ., 2007). Neff (2003a)'e göre öz anlayışın öz şefkat, ortak paydaşım, bilinçli farkındalık olmak üzere birbirini tamamlayan ve doğasında bulunan üç ana ögesi vardır. Öz şefkat kavramı genel anlamda bireylerin sert öz eleştirel olmak ya da kendilerini cezalandırmak yerine acı, yetersizlik veya başarısızlık durumlarında kendilerine karşı nazik olmaları ve kendilerini anlamaları, kendilerine sıcak davranmalarıdır (Gilbert, 2000; Neff, 2003a). Aynı zamanda bireyin kendisini ön yargısız olarak anlamaya çalışması, benliğine karşı kibar ve şefkatli davranmasını da içermektedir (Akın, Akın, Abacı, 2007). Öz şefkate sahip bireyler karşılarına çıkan olumsuz durumları sert bir şekilde eleştirmek yerine anlayışlı bir şekilde karşılarlar (Germer, 2009). Ortak paydaşım, ortak insanlık tecrübelerini, dışlamak veya izole etmek yerine daha büyük insan deneyiminin bir parçası olarak görmektir (Neff, 2003a). Ayrıca olumsuz duygulardan kaçınmak yerine olumluya dönüştürülmesini ifade eder. Bilinçli farkındalık ise olumsuz düşünce ve duyguların farkında olmak, onları abartmak ya da yok saymak yerine dengeli ve nesnel bir şekilde ele almak anlamına gelmektedir (Neff, 2003b). Bilinçli farkındalık süreci olumsuz yargıları ortadan kaldırıp öz eleştiriye azaltarak ve bireyin kendini daha iyi anlamasına katkı sağlar (Deniz, Kesici, Sümer, 2008). Alanyazın incelendiğinde öz anlayışın bireylere birçok katkısının olduğu görülmüştür. Öz anlayış ile karar verme (Neff, 2003b), yaşam doyumu (Deniz, Kesici, Sümer, 2008; Neff, 2003b; Umphrey, Sherblom, 2014), duygusal zeka (Heffernan ve diğ., 2010; Neff, 2003b), deneyime açıklık, merak, mutluluk, iyimserlik, bilgelik, dışadönüklük, dürüstlük (Hollis-Walker, Colosimo, 2011; Neff, Rude, Kirkpatrick, 2007), öz yeterlik (İskender, 2009; Neff, Hsieh, Dejitterat, 2005), psikolojik iyi oluş (Allen, Goldwasser, Leary, 2012; Baer, Lykins, Peters, 2012; Bluth, Blanton, 2014; Cuğ, 2015; Gilbert, 2005; Hollis-Walker, Colosimo, 2011; Neff, 2003b; Neff, McGeehee, 2010; Neff, Pisitsungkagarn, Hsieh, 2008; Sarıcaoğlu, 2011; Kyeong, 2013), affetme (Mistler, 2010; Neff, Pommier, 2013; Oral, 2016; Sarıçam, Biçer, 2015), sabır (Eliüşük, 2014); öz saygı (Neff, Vonk, 2009), kendini

geliştirme (Yang, 2016) arasında pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur. Öz anlayış, bireylerin kendilerine olan katkılarının yanı sıra kişilerarası ilişkilerine de katkı sağlamaktadır. Alanyazın incelendiğinde öz anlayış, arkadaşlık (Crocker, Canevello, 2008), ebeveynlik (Neff, Faso, 2015; Psychogiou ve diğ., 2016) ve romantik ilişkilerde (Baker, McNulty, 2011; Santerre-Baillargeon ve diğ., 2017) olumlu sonuçlar ile ilişkilendirilmiştir. Aynı zamanda öz anlayışın sosyal bağlılık (Neff, 2003b; Neff, McGehee, 2010) ve güvenli bağlanma (Neff, McGehee, 2010; Neff, 2011; Pepping ve diğ., 2015) üzerinde de olumlu etkileri vardır. Bireyler günlük hayatlarında sürekli iletişim halindedirler. Bireylerin iletişim kurarken kendini ve karşısındakini tanınması, duygu ve düşüncelerinin farkında olması, güçlü ve zayıf yönlerini bilmesi, kişilerarası ilişkilerinin olumlu ve yapıcı olmasına katkı sağlar (Yiğit, 2012). Aslında bireylerin farkındalık halinin artmasının kişilerarası ilişkilerini de geliştireceğini söylemek mümkündür. Yani bireylerin kişilerarası ilişkilerde farkındalıkları arttıkça öz anlayışları da yükselmektedir. Alanyazın incelendiğinde evlilik ilişkisinde öz anlayışı inceleyen doğrudan bir araştırmaya rastlanmamıştır. Ancak yapılan araştırmalar öz anlayışın kişilerarası ilişkilere katkı sağladığını kanıtlar niteliktedir (Allen, Leary, 2010; Barnard, Curry, 2011; Crocker, Canevello, 2008; Jacobson ve diğ., 2018; Leary ve diğ., 2007; Neff, Hsieh, Dejitterat, 2005; Neff, Beretvas, 2013; Neff, McGehee, 2010; Özyeliş, 2011; Umphrey, Sherblow, 2014; Yarnell, Neff, 2013; Yiğit, 2012). Bu nedenle bireylerin evlilik ilişkisinde yer alan sorunların çözümünde ve evlilik ilişkilerini sağlıklı yürütmelerinde öz anlayışın önemli olduğu düşünülmektedir.

Bireylerin kişilerarası bilinçli farkındalık düzeyini etkileyebilecek değişkenlerden bir diğerrinin ise kişilik özellikleri olduğu düşünülmektedir. Genel olarak kişilik, bireyleri diğerrlerinden ayıran, farklı durumlarla karşılaştıklarında sergiledikleri nispeten kalıcı ve sabit özellikler olarak tanımlanmaktadır. Kişilik, nispeten kalıcı tutum, duygu ve davranışları temel alarak bireyin tepkilerini belirleyen önemli bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır (Taymur, Türkçapar, 2012). Kişilik, birçok kuramcı tarafından farklı bakış açılarıyla ele alınarak açıklanmaya çalışılmıştır. Beş faktör kişilik kuramı, ayırıcı özellik yaklaşımına dayanır ve bu yaklaşım içerisinde en çok desteklenen kuramdır (McCrea, 2009). Beş faktör kişilik kuramı, dışadönüklük, sorumluluk, deneyime açıklık, uyumluluk ve duygusal dengesizlik olarak isimlendirilen beş boyuttan oluşmaktadır. Dışadönüklük, temel olarak sıcaklık,

girişkenlik, sosyallik, heyecan arayışı, girişkenlik ve olumlu duyguları kapsayan kişilik boyutu olarak karşımıza çıkmaktadır (Burger, 2016; Çivitci, Arıcıoğlu, 2012; Demirkan, 2006; Kaçar, 2014; Sevi, 2009; Somer, Korkmaz, Tatar, 2002; Watson, Clark, Harkness, 1994). Kişiliğin sorumluluk boyutu, kontrollü, hedef yönelimli, sorumluluk sahibi, düzenli, planlı olma (Di Giunta ve diğ., 2013; Judge ve diğ., 1999; McCrae, Costa, 2003; McCrae, John, 1992), kurallara uyma, sabırlı ve dikkatli olma (Somer, Korkmaz, Tatar, 2002), hazzı erteleyebilme, detaycı olma, güvenilir olma (MacDonald, 1995) özellikleri ile ilişkilidir. Deneyime açıklık boyutunda sorgulama, cesaret, merak, yaratıcılık, öğrenme isteği (Axley, McMahon, 2006; Barrick, Mount, 1991; Goldberg, 1993; McCrae, Costa, 1987; Mueller, Plug, 2006), özgünlük (Dede, 2009; DeYoung, 2006; John, Srivastava, 1999; McCrae, Costa, 2006), çok yönlü düşünme (Burger, 2016; Johnson, Ostendorf, 1993) gibi özellikler yer alır. Uyumluluk boyutu, yumuşakbaşlılık ya da uzlaşmacılık olarak da tanımlanmaktadır (Somer, Korkmaz, Tatar, 2002). Bu boyut bireylerin hümanistik yönünü ortaya koyar (Digman, 1990) ve onların sosyal ilişkilerini etkileyen temel boyuttur (Dede, 2009). Uyumluluk temel olarak güven, fedakarlık, dürüstlük, alçakgönüllük (McCrae, John, 1992), şefkat, kibarlık, işbirliği, affetme, hoşgörü (Barrick, Mount, 1991) ve itaat (Smith, Hanges, Dickson, 2001) özelliklerini kapsamaktadır. Duygusal dengesizlik boyutu genel olarak olumsuz duygulara eğilimli olmayı içermektedir (O'Brein, De Longis, 1996). Bu boyutun özellikleri arasında depresyon, düşmanlık, kırılganlık (Costa, McCrea, 1992; McCrae, Costa, 1987), güvensizlik, gerginlik, kendini suçlama (McCrae, Costa, 1991; Somer, Korkmaz, Tatar, 2002), kaygı ve karamsarlık (Goldberg, 1990) gibi kavramlar yer almaktadır. Kişilik, bireylerin olaylar karşısında gösterdikleri davranışların bütünüdür ve dışarıya bu şekilde yansır. Evlilik ilişkisi de bireylerin aktif olarak davranışta bulunmasını gerektiren bir alandır bu nedenle evlilik ilişkisi üzerinde kişilik özelliklerinin etkisinin olduğunu söylemek yanlış olmaz (Bradbury, Fincham, 1993; Zoby, 2005). Evlilik doyumu, evlilik uyumu, evlilikte yaşanan sorunlar, boşanma olayları üzerinde kişilik özelliklerinin etkisinin olduğu araştırmalar tarafından gösterilmiştir (Craig, Olson, 1995; Gottman, 1994; Hughes, Gove, 1981; Huston, Houts, 1998). Alanyazın incelendiğine romantik ilişki ve evlilik ilişkisi ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi açıklamak adına birçok çalışmanın yapıldığı görülmektedir (Bouchard, Lussier, Sabourin, 1999; Goldberg, 1993; Letzring, Nofle,

2010) ancak çalışmaların büyük bir bölümü işlişi kalitesi ve evlilik doyumu konuları üzerinedir. Bu çalışmada konu alınan evlilikte bilinçli farkındalık olma ve kişilik özellikleri konusunda yapılan herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Ancak evlilik işlişisinde bilinçli farkındalık olmanın kişilik özellikleriyle işlişisinin olduğu düşünülmektedir.

Alanyazında yer alan araştırmalar incelendiğinde evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık, öz anlayış ve kişilik özellikleri değişkenlerinin birbirleriyle işlişili olduğu düşünülmektedir. Bu işlişiler değerlendirildiğinde öz anlayış ve kişilik özelliklerinin evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık üzerinde etkisinin olabileceği düşünülmüş ve bundan hareketle araştırmanın amacı oluşturulmuştur.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı evli bireylerin öz anlayış düzeylerinin ve kişilik özelliklerinin, evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık düzeyleri üzerinde anlamlı birer yordayıcı olup olmadığını incelemektir. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır.

1. z anlayış ve kişilik özellikleri, evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın anlamlı bir yordayıcısı mıdır?

2. Evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık, demografik değişkenlere (cinsiyet, yaş, evlenme yaşı, evlilik süresi, ocuk sayısı, ebeveyn tutumu) göre farklılık göstermekte midir?

2.1. Evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık, cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?

2.2. Evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık, yaşa göre farklılık göstermekte midir?

2.3. Evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık, evlenme yaşına göre farklılık göstermekte midir?

2.4. Evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık, evlilik süresine göre farklılık göstermekte midir?

2.5. Evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık, çocuk sayısına göre farklılık göstermekte midir?

2.6. Evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık, ebeveyn tutumuna göre farklılık göstermekte midir?

1.2. Araştırmanın Önemi

Evlilik, bireyin hayatındaki en önemli ilişki alanlarından biridir. Evlilik sürecinin incelenmesi sağlıklı ve kaliteli evliliklerin nasıl olduğunu belirlemek için değerlidir. Evlilikte etkileşimi sağlıklı sürdürebilmek ve arttırmak için evlilik ilişkisini etkileyen faktörlerin incelenmesinin oldukça önem taşıdığı söylenebilir. Evlilik ilişkisini etkileyen faktörlerden birinin içsel bilinçli farkındalık olduğu söylenebilir. Kişilerarası ilişkilerdeki etkisi ile bağlantılı olarak içsel bilinçli farkındalık düzeyinin yüksek olması eşlerin iletişimlerini kuvvetlendirerek evlilik ilişkisine katkı sağlamaktadır (Kabat-Zinn, 2005; Pepping ve diğ., 2014). İçsel bilinçli farkındalığın evlilik ilişkisine katkıda bulunduğu birçok araştırmada kanıtlanmıştır (Carson ve diğ., 2004; Gambrel, Piercy, 2015a, 2015b; Kozlowski, 2013; Körükcü, 2015; Lenger, Gordon, Nguyen, 2017; Ögel, 2015). Ancak kişilerarası bilinçli farkındalık kavramı ile ilgili yapılan çalışmalar oldukça azdır. Kişilerarası bilinçli farkındalık, etkili iletişimi arttıran bir özelliktir. Sağlıklı bir evlilik ilişkisinde etkili iletişim önemli bir faktördür. Olumsuz etkileşim süreçlerinde dahi kişilerarası bilinçli farkındalık sayesinde birey, ilişkilerini geliştirebilir (Stahl, Goldstein, 2010). Alanyazın incelendiğinde evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık hakkında çok az çalışma olduğu ancak kişilerarası bilinçli farkındalığın ilişkileri nasıl etkilediğinin önemli bir araştırma konusu haline geldiği görülmektedir (Duncan, Coatsworth, Greenberg, 2009; Frank, Jennings, Greenberg, 2016; McCaffrey, 2015; Pratscher ve diğ., 2018; Pratscher ve diğ., 2019). Bu bağlamda kişilerarası bilinçli farkındalık ile ilişkili değişkenlerin belirlenmesi ve incelenmesinin alanyazın için önemli olduğu düşünülmektedir.

Aynı zamanda sağlıklı bir evlilik ilişkisi için farkında olarak kurulan iletişimin oldukça önemli olduğu söylenebilir. Bu nedenle bu araştırmada evli bireylerin evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık düzeylerini etkileyen değişkenlerin incelenmesi önemli bulunmuştur.

Alanyazın incelendiğinde evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık ile öz anlayış ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi inceleyen başka bir çalışmaya rastlanmamıştır. Araştırmanın bu anlamda da alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.3. Araştırmanın Varsayımları

1. Araştırmaya katılan evli bireylerin; Kişisel Bilgi Formu, Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Öz Anlayış Ölçeği ve Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi’nde yer alan soruları gerçek durumları yansıtacak şekilde ve içtenlikle cevapladıkları varsayılmıştır.
2. Örneklemenin, evreni temsil ettiği varsayılmıştır.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırmada incelenen değişkenler, araştırmada kullanılan Kişisel Bilgi Formu, Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Öz Anlayış Ölçeği ve Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi’nin ölçtüğü özellikler ile sınırlıdır.
2. Araştırma sonuçları, araştırmaya katılan evli bireylerle benzer özelliklere sahip olanlara genellenebilir.

1.5. Tanımlar

Araştırmada yer alan kavramlara ilişkin tanımlar aşağıda yer almaktadır.

Bilinçli Farkındalık: Bireyin dikkatini, bilincini şimdiki anda yaşanan gerçeklikte dinamik olarak tutması (Hanh, 2009), yapılan davranışların bir amaca yönelik olması, fırsatlara karşı yaratıcı ve açık olunması, şimdiki anın önyargısız olarak kabul edilmesidir (Siegel, 2010). “İçsel bilinçli farkındalık” (intrapersonal mindfulness) olarak da karşılık bulmaktadır (Duncan, Coatsworth, Greenberg, 2009; Kohlenberg ve diğ. 2015).

Kişilerarası Bilinçli Farkındalık: Bireyin etkileşimde bulunduğu insanları tüm dikkati ile dinleyebilmesi, etkileşim halindeyken duygularının farkında olması, insanların düşüncelerini ve duygularını kabul edici olması, yargılamaması, insanların davranışlarına tepkisel olmadan cevap verebilmesi, kendini düzenleyebilmesi,

kendisine ve insanlara merhametli olmasıdır (Duncan, Coatsworth, Greenberg, 2009).

Evlilikte Kişilerarası Bilinçli Farkındalık: Bireyin eşiyle olan etkileşim ve iletişim sürecinde eşini dikkatli bir biçimde dinlemesi, kendisinin ve eşinin duygularının farkında olması, kendisinin ve eşinin duygularını düşüncelerini yargılamadan kabul etmesi ve eşinin davranışlarına dürtüsel davranmadan kendini düzenleyerek cevap verebilmesidir (Erus, 2019).

Öz Anlayış: Bireyin kendi acılarına açık olması, kendine karşı şefkat ve iyilik duygularını ön plana çıkarması, yetersizlik ve başarısızlıklarına karşı anlayışlı ve yargılayıcı olmayan bir tavır alması ve bireyin kendi deneyimini ortak insan deneyiminin bir parçası olduğunu kabul etmesidir. (Neff, 2003a, 2003b).

Kişilik: Bir kimseye özgü belirgin özellik, manevi ve ruhsal niteliklerinin bütünü, şahsiyet (TDK, [20.03.2020]). İçsel kaynaklardan ortaya çıkan ve bireyin davranışlarına hakim olan, biyolojik doğasının yanında aynı zamanda deneme yanılma yöntemiyle çevreden öğrenilenleri de kapsayan, bireyin algılama, öğrenme, düşünme, başa çıkma ve davranış biçimlerini etkileyen dinamik bir yapıdır (Aslan, 2008).

2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Bilinçli Farkındalık İle İlgili Kuramsal Çerçeve

Bu bölümde öncelikle bilinçli farkındalık, evlilik ilişkisinde bilinçli farkındalık sonrasında ise kişilerarası bilinçli farkındalık ve evlilik ilişkisinde kişilerarası bilinçli farkındalık hakkında kuramsal açıklamalara yer verilmiştir.

2.1.1. Bilinçli Farkındalık

Temelini Doğu meditasyonu ve Budist geleneğinden alan ve dikkat yönlendirme yolu olan bilinçli farkındalık (mindfulness), genel olarak bireyin içsel yaşantılarında ve dış dünyada şimdiki zamanda gerçekleşen olaylara karşı amaçlı ve istendik olarak dikkati odaklamanın bir yolu ve bu yolla oluşan arttırılmış dikkatlilik hali şeklinde tanımlanmaktadır (Baer, 2003; Brown, Ryan, 2003; Kabat-Zinn, 2003; Wachs, Cordova, 2007). Güncel alanyazında bilinçli farkındalık Batı dünyasında da önemli müdahale yöntemlerinden ve araştırma konularından bir tanesi haline gelmiştir (Baer, 2003). Son yapılan araştırmalar bilinçli farkındalığa yönelik artan ilginin kanıtı niteliğindedir (Bao, Xue, Kong, 2015; Cohen, Miller, 2009; Duncan, Coatsworth, Greenberg, 2009; Jones ve diğ., 2011; Lenger, Gordon, Nguyen, 2017; McCaffrey, 2015; McCaffrey, Reitman, Black 2017; Parent ve diğ., 2016; Pratscher ve diğ., 2019; Wachs, Cordova, 2007).

Alanyazında bilinçli farkındalığın ne olduğu ile ilgili kesin bir tanım yapılamamaktadır (Bishop ve diğ., 2004; Çatak, Ögel, 2010; Griebel, 2015; McCaffrey, 2015; Kozlowski, 2013). Bilinçli farkındalık çok boyutlu bir yapıdan oluşur (Baer ve diğ., 2006; Çatak, Ögel, 2010; Griebel, 2015) ve bu durum da ortak bir tanım yapmayı zorlaştırmaktadır (Bishop ve diğ., 2004). Bu nedenle alanyazında bilinçli farkındalığın farklı boyutlarını ele alan pek çok tanıma rastlanmaktadır (Bishop ve diğ., 2004; Çatak, Ögel, 2010; Griebel, 2015). Bilinçli farkındalığı, Hanh (2009), bireyin dikkatini, bilincini şimdiki anda yaşanan gerçeklikte dinamik olarak

tutması; Stahl, Goldstein (2010), şu an yaşanılan anda gerçekleşen her neyse yargılamadan ve kabul ederek tamamen farkında olunması; Siegel (2010), yapılan davranışların bir amaca yönelik olması, fırsatlara karşı yaratıcı ve açık olunması, şimdiki anın önyargısız olarak kabul edilmesi; Shapiro ve diğ., (2008), bilinçli farkındalığın yüksek olduğu anlarda kişilerin yargısız ve açık olduklarını vurgulayarak eleştirel olmayan, önyargısız ve kabul edici bir şekilde yaşanılan ana odaklanmanın bir yolu olarak tanımlamışlardır. Germer (2005) ise bilinçli farkındalığı, hayatta tam anlamıyla canlı olmak için bir fırsat ve olan olaylara karşı pasif olmamayı aksine uyanık olmayı sağlayacak bir beceri olması bakımından ele almışlardır. Psikoterapi alanyazınında ise bilinçli farkındalık, anda olan i ve dış uyarınları, karşılaşılan anda önyargısız olarak gözlemlemek ve kabul etmek olarak tanımlanmaktadır (Baer, 2003). Deneyimleri önyargısız kabul etmek, onları olduğu gibi görmenin nn açar ve olumsuz duygu ve durumlarla baş etmeyi kolaylaştırarak bilinçli farkındalığı beslemektedir (Güldal, 2019). Tüm bu tanımları kapsayan ve bilinçli farkındalık halini ortaya koyan 7 temel bileşenin varlığından bahsetmek mümkündür (Erus, 2019);

1. Dikkat, farkındalık
2. Kabullenme
3. Yargılamama
4. şimdiki anda olma
5. Gözlemleme
6. Tanımlama
7. Tepkisiz olma

Tüm bu tanımların yanında farkındalığın tek boyutlu bir yapı olarak değerlendirilmesi gerektiğini ortaya atan görüşler de söz konusudur. Brown, Ryan (2003); Chadwick ve diğ., (2008); Feldman ve diğ. (2007); Walach ve diğ., (2001) tarafından geliştirilen ölçeklerde bilinçli farkındalık tek boyutlu bir yapı olarak ele alınmıştır. Ancak bilinçli farkındalık ile ilgili açıklamalar, bilinçli farkındalığın çok yönlü bir yapı olarak kavramsallaştırılmasının daha uygun olduğunu gösterir niteliktedir.

Bilinçli farkındalığın temel felsefesi dikkat ve farkındalığı etkili bir şekilde kullanmayı sağlamaktır (Baer, 2003; Brown, Ryan, 2003). Tersine ise dikkatsizlik yani umursamama (mindlessness) olarak karşımıza çıkmaktadır (Germer, 2005). Bireyin bir duygu, düşünce, niyet ya da algı nesnesiyle ilgilenmemesi, onu görmezden

gelmesi, reddetmesidir (Brown, Ryan, 2003). Yani birey, dikkat ve farkındalık olmadan dürtüleriyle ve otomatik tepkileriyle hareket eder ve bu durum bilinçli farkındalığın tehlikeye girdiğinin göstergesi olarak kabul edilir. (Deci, Ryan, 1980). Bilinçli farkındalığı düşük bireyler, uyarıların farkına varmaz ve dikkatlerini toplayamazlar (Langer, 2014), günlük işlerini dikkat etmeden aceleyle ve otomatik olarak gerçekleştirirler hatta fiziksel rahatsızlıklarını dahi fark edemeyebilirler (Brown, Ryan, 2003). Aynı zamanda geçmiş ya da gelecek odaklı düşünmek, şimdiki zamanı yok saymak, olaylara tek bir açıdan yaklaşarak diğer bakış açılarını umursamamak, içeriğe karşı duyarsız kalmak, kurallar ve otomatikleşmiş davranışlar tarafından yönlendirilmek, davranış değişikliklerini reddetmek de bilinçli farkındalığı düşük bireylerde görülen özelliklerdir (Germer, 2005; Langer, 2014; Siegel, Germer, Olendzki, 2009). Yani, birey bilinçli farkındalık halindeyken algı, biliş, duygu veya duyum gibi farkındalığına giren olguları dikkatle gözlemler ancak iyi-kötü, doğru-yanlış, sağlıklı-hasta veya önemli-önemsiz şeklinde bir değerlendirmede bulunmaz tamamen nesneldir (Baer, 2003).

Bilinçli farkındalık, bireyin koşullandırmalardan ve önyargılardan vazgeçmesini ve olaylara yeni bir gözle, bakış açısıyla bakmasını ve olayları olduğu gibi kabul etmesini sağlar (Germer, 2005). Bilinçli farkındalığa sahip bireylerin sadece rahat ve mutlu değil, aynı zamanda hazır ve uyanık oldukları söylenmektedir (Hanh, 2009). Bu doğrultuda bilinçli farkındalığı yüksek bireyler, şimdiki ana değer verirler, farklı bakış açılarına ve içeriklere karşı duyarlıdır, kabul edicidirler ve kurallar, otomatikleşmiş davranışlar tarafından yönlendirilmezler (Germer, 2005; Langer, 2014; Siegel, Germer, Olendzki, 2009). Anın farkında olmak ve anda gerçekleşen olaylarla temas kurmak, bireylerin olayları daha taze değerlendirmelerine ve olaylara daha nesnel ve esnek bir şekilde yanıt vermelerine yardımcı olarak (Brown, Ryan, Creswell, 2007) bireylerin baskıyı ve endişeyi hafifletmelerine yardımcı olabilmektedir (Rogers, Maytan, 2012). Aynı zamanda bilinçli farkındalık bireylerin farklı yeteneklerini geliştirerek dikkat seviyelerinin artmasını ve öz düzenleme becerilerinin gelişmesini sağlamaktadır (Siegel, 2010).

Bilinçli farkındalığın tüm insanlarda az ya da çok doğuştan getirilen bir kapasite olduğu düşünülmektedir (Brown, Ryan, 2003; Kabat-Zinn, 2003; Siegel, Germer, Olendzki, 2009). Bu nedenle herkes bilinçli farkında olmayı öğrenebilir ya da bunu geliştirebilir. Meditasyon, bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapiler, bilinçli

farkındalık temelli stres azaltma, diyalektik davranış terapisi, kabul ve kararlılık terapisi gibi bilinçli farkındalık uygulamaları yoluyla bu kapasiteyi ortaya çıkarmak ve geliştirmek amaçlanmaktadır.

Bilinçli farkındalığı arttırmaya yönelik birçok yöntemin olduğu bilinmektedir. Bunlardan bir tanesi “Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı (MBRS)”dır. Bu programda bireylere farkındalık becerilerinin öğretilmesi amaçlanmaktadır. Bireyler özel tekniklerin uygulanma anının yanı sıra oturma, yürüme, ayakta durma, yemek yeme gibi sıradan aktiviteleri gerçekleştirirken de farkında olmaya dikkat ederler. Bireylerden bu dikkatlilik halini program dışında da devam ettirmeleri istenir. Bireyler duygular, duyular ve bilişler ortaya çıktığında, yargılamadan gözlemlerler. Eğer ki bireyler düşüncelere, hatıralara ya da hayallere odaklanırlarsa bunu not etmeleri sonrasında dikkatlerini şimdiki zamana yönlendirmeleri beklenir. Bu uygulamanın bireye en önemli katkılarından bir tanesinin “duygu, düşünce ve duyuların geçici olduğu” hissinin fark ettirilmesi olduğu düşünülmektedir (Kabat-Zinn, 1982).

Bir diğer yöntem ise “Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi (MBCT)”dir. MBCT, daha önce depresyonda olan kişilere düşüncelerini ve duygularını yargılamadan gözlemlemeyi öğretmekle depresyonun tekrarlamasını önlemeyi ve düşünce ve duyguları sadece zihinsel olaylar olarak görmelerini sağlamayı amaçlamaktadır (Segal, Williams, Teasdale, 2002).

Diyalektik Davranış Terapisi (DBT) ise borderline kişilik bozukluğu tedavisinde kullanılan çok yönlü bir yaklaşımdır (Linehan, 1993). DBT kabul ve değişimi sentezlemeyi temel alır. Bireyler daha iyi bir yaşam oluşturmak için davranışlarını ve çevrelerini değiştirmeye çabalarlarken kendilerini, geçmişlerini ve şu anki durumlarını tam olarak, oldukları gibi kabul etmeye teşvik edilirler. Bireylere kişilerarası ilişkileri yürütebilme, duygu düzenleme ve tolerans eşiğini yükseltme becerilerinin öğretilmesi amaçlanır.

Kabul ve Bağlılık Terapisi (ACT), çağdaş davranış analizini içeren bir yaklaşım olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu terapide bireylere, kendi bedensel hislerini, düşüncelerini ve duygularını izleyebilen gözlemci bir benlik oluşturmaları öğretilir (Hayes, Wilson, 1993). Böylece bireylerin yaşantıları olduğu gibi kabullenmeleri

amaçlanır. Tüm müdahaleler göstermektedir ki bilinçli farkındalık, yargılamadan kabullenme düzeyi arttıkça gelişmektedir (Baer, 2003).

Bu uygulamaların; stres (Kabat-Zinn, 1982), depresyon (Barnhofer ve diğ., 2009), kaygı (Roemer ve Orsillo, 2002), yeme bozuklukları (Kristeller, Baer, Quillian-Wolever, 2006) ve madde bağımlılığı (Witkiewitz, Marlatt ve Walker, 2005) gibi birçok problemin çözümüne katkı sağladığı görülmektedir.

Bilinçli farkındalık bireylere şefkat, affetme ve sevgiyi aşilayarak öz anlayışa temel sağlar. Farkındalığın artması için açık yürekli ve kabul edici bir tutum gereklidir (Germer, 2009). Yargılayıcı olmayan, kabul edici bir tutuma sahip olmak, eleştiriyi azaltarak bireylerin kendini anlama düzeyini arttırmaktadır (Neff, 2003a; 2003b). Aynı zamanda yaşanan anda tamamen canlı ve aktif olmayı sağlayarak, gerçekleşen olaylara karşı pasif olmamayı, iyi kötü tüm deneyimleri tatmayı ve iyi oluş halini arttırmayı desteklemektedir (Germer, 2005; Grossman ve diğ., 2004). Bilinçli farkındalık sayesinde bireyler ne zaman acı çektiklerini, ne zaman öz eleştiri yaptıklarını ve ne zaman kendilerine yanlış sinyaller gönderdiklerini hatırlarlar ve böylece bilinçli farkındalık, bireylerin yaşanan benzer olaylarda çıkış yollunu bulmalarına yardımcı olur (Coffey, Hartman, Fredrickson, 2010; Germer, 2009). Öte yandan gelişmiş bir bilinçli farkındalık, duygu düzenleme stratejilerine katkıda bulunur (Chambers, Lo, Allen, 2008; Corcoran ve diğ., 2010; Gu ve diğ., 2015), duygusal tükenmenin önüne geçer (Hülshager ve diğ., 2013), stres ve olumsuz durumlarda bireyin olumlu tepki vermesini sağlayan beyin bölgelerini harekete geçirir (Cahn, Polich, 2006).

Bilinçli farkındalık ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiye bakılacak olursa, deneyime açıklık (Baer ve diğ., 2006; Brown, Ryan, 2003; Griebel, 2015; Pratscher ve diğ., 2019), sorumluluk, yumuşakbaşlılık (Pratscher ve diğ., 2019; Thompson, Waltz, 2007) ve dışadönüklük (Pratscher ve diğ., 2019) arasında pozitif yönde ilişki bulunurken nevroizm (Baer ve diğ., 2006; Brown, Ryan, 2003; Pratscher ve diğ., 2019; Thompson, Waltz, 2007) ve içine kapanıklık (Brown, Ryan, 2003) ile negatif yönde ilişki olduğu görülmüştür.

Alanyazın incelendiğinde özellikle son yıllarda bilinçli farkındalıkla ilgili yapılan birçok çalışmanın olduğu görülmektedir. Yapılan çalışmalar göstermiştir ki bilinçli farkındalık; yaşama gücü, kendini gerçekleştirme, özerklik, yeterlilik ve ait olma,

yaşam doyumu, psikolojik iyi oluş, öz saygı, canlılık, iyimserlik (Brown, Ryan 2003), kendini kabul (Carson, Langer, 2006), empati (Dekeyser ve diğ., 2008), daha iyi performans ve karar vermeye (Ritchhart, Perkins, 2000) katkı sağlarken; depresyon ve anksiyete (Bouvet ve diğ., 2015), madde kullanımı (Karyadi ve diğ., 2014), duygu düzenleme güçlüğü (Baer ve diğ., 2006), travma sonrası stres bozukluğu (Hanley ve diğ., 2015), düşmanlık, saldırganlık (Peters ve diğ., 2015), sosyal kaygı (Parsons, 2015; Rasmussen, Pidgeon, 2011; Roemer ve diğ., 2009), stres (Rodriguez ve diğ., 2015), dürtüsellik (Brown, Ryan, 2003; Emiral-Coşkun, 2016), düşünceleri bastırma, deneyimlerden kaçınma (Baer ve diğ., 2006; Feldman ve diğ., 2007) ve tükenmişlik (Piatkowska, 2014) oluşumunu engellemektedir.

Bilinçli farkındalık bireylere yalnızca kişisel olarak değil kişilerarası ilişkilerinde de yarar sağlamaktadır (Pepping ve diğ., 2014). Ancak bu konu hakkında yapılan araştırmaların sayısı oldukça azdır (Karremans, Schellekens, Kappen, 2017; Kohlenberg ve diğ., 2015). Bilinçli farkındalığın sosyal ilişkileri deteklediği görülmektedir (Barnes ve diğ., 2007; Parlar, Akgün, 2018; Pratscher ve diğ., 2018; Pratscher ve diğ., 2019). Bilinçli farkındalık düzeyi yüksek bireyler ilişkilerinde duygusal stres, öfke ve endişe kaynaklı daha az çatışma yaşarlar (Barnes ve diğ., 2007). Aynı zamanda bilinçli farkındalığı yüksek bireylerin sosyal kaygı yaşama ihtimallerinin de daha az olduğu düşünülmektedir (Rasmussen, Pidgeon, 2011; Roemer ve diğ., 2009).

2.1.2. Evlilik İlişkisinde Bilinçli Farkındalık

Yapılan araştırmalarda konu alınan bilinçli farkındalık kavramı alanyazında “içsel bilinçli farkındalık” (intrapersonal mindfulness) olarak da karşılık bulmaktadır (Duncan, Coatsworth, Greenberg, 2009; Kohlenberg ve diğ., 2015). Bilinçli farkındalığın; gözlemleme, farkında olma, yargılamama, tepkisiz olma, tanımlama özellikleri üzerine temellendiği söylenebilir ve tüm bu özellikler bireyin içsel bilinçli farkındalığının bir göstergesi olarak ele alınmaktadır (Erus, 2019).

İçsel bilinçli farkındalık bireylere kişisel olarak katkıda bulunduğu gibi kişilerarası ilişkilerinde de katkı sağlamaktadır (Pepping ve diğ., 2014). Bireylerin karşılaştıkları stres durumlarıyla baş etmelerinde onlara yardımcı olmasının yanı sıra evlilik ilişkisi gibi kişilerarası ilişkilerden de kaynaklanan stres durumlarıyla baş etmelerinde etkilidir. Bireyin farkındalık halinin artması ve içsel süreçlerini kabul etmesinin

kişilerarası ilişkilerini etkilediği düşünülmektedir. Evlilik ilişkisi gibi yakın ilişkiler de bireylerin partnerleriyle sürekli iletişim halinde olmasını zorunlu kılan bir alanlardır. Kişilerarası ilişkilerdeki etkisi ile bağlantılı olarak içsel bilinçli farkındalık düzeyinin yüksek olması eşlerin iletişimlerini kuvvetlendirerek evlilik ilişkisine katkı sağlamaktadır (Kabat-Zinn, 2005).

Son dönemlerde yapılan araştırmalarda bilinçli farkındalığın kişilerarası ilişkilerde sağladığı yarar üzerine odaklanıldığı ve bunun giderek önem kazandığı görülmektedir (Pepping, Halford, 2016; Pratscher ve diğ., 2018; Pratscher ve diğ., 2019; Wiggins, 2012). Yapılan araştırmalar ebeveyn-çocuk, öğretmen-öğrenci ilişkileri, romantik ilişki ve iş hayatı alanlarında yoğunluk kazanmaktadır.

Alanyazın incelendiğinde bilinçli farkındalığın evlilik ve yakın ilişkilere birçok katkısının bulunduğu görülmektedir (Gambrel, Keeling, 2010; Kozlowski, 2013; Ögel, 2015; Pratscher ve diğ., 2019). Bilinçli farkındalığı yüksek olan bireylerin ilişkilerinde doyum ve kalitenin de yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Barnes ve diğ., 2007; Carson ve diğ., 2004; Deniz, 2017; Gambrel, Keeling, 2010; Gambrel, Piercy, 2015a, 2015b; Jones ve diğ., 2011; Lenger, Gordon, Nguyen, 2017; Parlar, Akgün, 2018; Satıcı, 2018; Wachs, Cordova, 2007; Williams, Cano, 2014). Aynı zamanda deneysel araştırmalar bilinçli farkındalık müdahalelerinin evlilik ve ilişki doyumunu arttırdığı sonucuna ulaşmıştır (Carson ve diğ., 2004; Gambrel, Piercy, 2015a, 2015b).

Bilinçli farkındalığın kişilerarası ilişkilere katkısı birçok noktada öngörülebilir. Bilinçli farkındalığı yüksek bireyler, öfkesini kontrol altına alabilir, duygularını tanımlama ve ifade etmede başarılıdır bu durum bireyin kişilerarası ilişkilerine ve dolayısıyla evlilik ilişkisine katkıda bulunmaktadır (Carson ve diğ., 2004; Wachs, Cordova, 2007). Bilinçli farkındalık ile etkili iletişim arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Barnes ve diğ., 2007). Etkili iletişimde olmak bireylerin birbirlerini anlamalarına, birbirlerine karşı açık olmalarına ve kendilerini ifade edebilmelerine katkı sağlayarak ilişkideki verimliliği artırır (Burpee, Langer, 2005; Gambrel, Piercy, 2015b; Khaddouma, Gordon, Bolden, 2015; Kozlowski, 2013; Lenger, Gordon, Nguyen, 2017). Evlilik ilişkisinde kabullenme ve empati becerisi de eşler arasında büyük önem taşımaktadır. Kabullenme ve empati, duyguları kabul etmeyi, yargılamamayı ve merhameti beraberinde getirerek evlilik ilişkisinde katkıda

bulunur. Alanyazın incelendiğinde de bilinçli farkındalık ile eşler arasında kabullenme sonucu oluşan empati, pozitif yönde anlamlı ilişkide olduğu görülmektedir (Gambrel, Piercy, 2015b; Kozlowski, 2013; Wachs, Cordova, 2007). Kabullenme ve yargılamama, bireyin kendisine ve ilişkide bulunduğu kişilere karşı merhamet duygusunu beraberinde getirir (Baer ve diğ. 2006; Gambrel, Piercy, 2015b; Kozlowski, 2013). Merhamet duygusu bireylerin çatışmalarda daha anlayışı olmasını ve sorunların çözümünde daha etkili yolların kullanılmasını beraberinde getirebilir. Bu noktada bireyin kendine olan merhameti anlamına gelen öz-şefkat ile bilinçli farkındalık arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur (Aydın-Sünbül, 2016; Baer ve diğ., 2006; Erkoç, 2017; Özyeşil, 2011; Pratscher ve diğ., 2019). Aynı zamanda bilinçli farkındalık, eşe bağlanma ve eşe olumlu bakış açısı kazanmada da etkilidir (Barnes ve diğ., 2007; Jones ve diğ., 2011; Parlar, Akgün, 2018).

Bilinçli farkındalığın bireye katkılarında bir tanesi de duygu düzenleme becerilerine katkıda bulunmasıdır. Duygu düzenleme becerileri bireylerin eş ilişkilerine de katkıda bulunmaktadır (Gambrel, Keeling, 2010; Kozlowski, 2013; Pepping, Halford, 2016). Bilinçli farkındalık müdahaleleri bireylerin duygu düzenleme becerilerine katkı sağlayarak ilişki kalitesini arttırır (Gillespie, Davey, Flemke, 2015; Siegel, 2014). Aynı zamanda bilinçli farkındalık stresle başa çıkma ve problem çözme becerilerini de güçlendirirken ilişkilerde çatışma çözerken olumsuz ifade kullanımının ve tepkisel davranmanın önüne geçer (Barnes ve diğ., 2007; Pepping, Halford, 2016).

Evlilik ilişkisinde bilinçli farkındalığı yüksek bireylerin ilişkilerinde sevgi, bağlılık, saygı (Barnes ve diğ., 2007), bağımsızlık, karşılıklı kabul (Carson ve diğ., 2004) ve minnettarlık (Gambrel, Piercy, 2015b) duygularını daha fazla hissettikleri bulunmuştur.

Alanyazında bilinçli farkındalığın çift terapisindeki etkilerini inceleyen çalışmalara rastlanmaktadır. Yapılan bu araştırmalarda bilinçli farkındalık halinin artmasının evlilik ilişkisine katkıda bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır (Carson ve diğ., 2004; Gambrel, Piercy, 2015a, 2015b; Kozlowski, 2013; Körükcü, 2015; Lenger, Gordon, Nguyen, 2017; Ögel, 2015).

Tüm bu araştırma sonuçlarından hareketle içsel bilinçli farkındalığın evlilik ilişkisine olan katkıları şu şekilde özetlenebilir; bilinçli farkındalık bireyin kişisel uyumunu,

duygu düzenleme kapasitesini, kabullenme düzeyini, problem çözme, öz düzenleme, empati becerilerini, eşle birlikte yapılan ortak aktivitelere katılım düzeyini arttırarak ilişkiye katkı sağlar (Pepping, Halford, 2016).

2.1.3. Kişilerarası Bilinçli Farkındalık

Son yıllarda bilinçli farkındalığın alanyazında içsel ve kişilerarası bilinçli farkındalık olarak ayrıldığı görülmektedir. Bilinçli farkındalığın geleneksel açıklamaları içsel bilinçli farkındalık olarak açıklanmaktadır (Duncan, Coatsworth, Greenberg, 2009; Kohlenberg ve diğ. 2015). İçsel bilinçli farkındalık; gözlemlene, farkında olma, yargılamama, tepkisiz olma, tanımlama özellikleri üzerine temellenmiştir ve bu özellikler bireyin içsel bilinçli farkındalığının bir göstergesi olarak ele alınmaktadır (Erus, 2019). Kişilerarası bilinçli farkındalık (interpersonal mindfulness) ise kişilerarası iletişimde bireyin yargılamadan, tepkisel olmadan kendisinin ve iletişimde olduğu kişilerin farkında olması şeklinde tanımlanmaktadır (Pratscher ve diğ., 2018). Bir diğer tanımda kişilerarası bilinçli farkındalık, bireyin etkileşim halindeyken anbean farkındalığını sürdürebilmesi, etkileşim sürecinde kendi düşüncelerinin, duygularının, vücut duyularının ve içsel deneyimlerinin farkında olması aynı zamanda dışsal yaşantılara, iletişimi sürdürdüğü kişinin söylediklerine, davranışlarına, ruh haline, ses tonuna ve beden diline de dikkat edebilmesi olarak ele alınmıştır (Pratscher ve diğ., 2019). Duncan, Coatsworth, Greenberg (2009) ise kişilerarası bilinçli farkındalığı bireyin etkileşimde bulunduğu insanları tüm dikkati ile dinleyebilmesi, etkileşim halindeyken duygularının farkında olması, insanların düşüncelerini ve duygularını kabul edici olması, yargılamaması, insanların davranışlarına tepkisel olmadan cevap verebilmesi, kendini düzenleyebilmesi, kendisine ve insanlara merhametli olması şeklinde tanımlamıştır.

İçsel bilinçli farkındalık kavramı ile kişilerarası bilinçli farkındalık kavramı birbiriyle ilişkili kavramlar olarak düşünülmektedir ancak bu iki kavramın birbirinden farkı oldukları da alanyazında kanıtlamıştır (de Bruin ve diğ, 2012; Duncan, 2007; Frank, Jennings, Greenberg, 2016; McCaffrey, Reitman, Black 2017; Pratscher ve diğ., 2018; Pratscher ve diğ., 2019). Kişilerarası bilinçli farkındalık ve içsel bilinçli farkındalığın çeşitli değişkenlerle farklı seviyede ilişkilere sahip olduğu görülmektedir, bu nedenle farklı yapıları içinde barındırdıkları düşünülmektedir (Duncan, 2007; Pratscher ve diğ., 2019).

Güncel alanyazında kişilerarası bilinçli farkındalığın ilişkileri nasıl etkilediği önemli bir konu haline gelmiştir (Duncan, Coatsworth, Greenberg, 2009; Frank Frank, Jennings, Greenberg, 2016; McCaffrey, 2015; Pratcher ve diğ., 2018; Pratcher ve diğ., 2019). Bu bağlamda kişilerarası bilinçli farkındalık ile ilişkili değişkenlerin belirlenmesi ve incelenmesinin alanyazın için önemli olduğu düşünülmektedir.

Kişilerarası bilinçli farkındalık kavramından ilk kez Duncan (2007) ebeveyn-çocuk ilişkisini ele aldığı çalışmasında bahsetmiş ve bilinçli farkındalığı içsel alanla sınırlamanın kişilerarası ilişkilerde ortaya çıkan bilinçli farkındalığı açıklamada yetersiz kalacağını ifade etmiştir. Duncan'a (2007) göre, bir bireyin kişi içi farkındalık düzeyini bilmek, sosyal etkileşimlerde reaktivitelerini, yargılarını ve farkındalıklarını güçlü bir şekilde öngörmez. Bu nedenle kişilerarası bilinçli farkındalığın ilişkilerde önemli olduğu söylenebilir.

Cohen, Miller (2009), lisansüstü öğrenimine devam eden öğrenciler ile 6 hafta süren “Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Eğitimi (IMT)” sonucunda öğrencilerin dikkat, algılanan stres, sosyal bağlılık, duygusal zeka ve kaygılarını olumlu yönde etkileyen gelişmeler olduğu görmüşlerdir. Bireylerde meydana gelen kişisel gelişmelerin bireylerin ilişkilerine de katkı sağlayacağı düşünülürse kişilerarası bilinçli farkındalığın ilişkiler için önemi bir kez daha ortaya konulmuştur.

Alanyazın incelendiğinde kişilerarası bilinçli farkındalığın ebeveyn-çocuk ilişkisi (Bögels, Lehtonen, Restifo, 2010; Coatsworth ve diğ., 2010; de Bruin ve diğ., 2014; Gouveia ve diğ., 2016; Lippold ve diğ., 2015; McCaffrey, 2015; McCaffrey, Reitman, Black 2017; Parent ve diğ., 2016), arkadaşlık kalitesi (Pratscher ve diğ., 2018), öğretmen-öğrenci ilişkisi (Elreda ve diğ., 2019, Frank, Jennings, Greenberg, 2016) ve evlilik ilişkisine (Erus, Deniz, 2018) katkı sağladığı ortaya konulmuştur. Aynı zamanda kişilerarası bilinçli farkındalık ile yaşam kalitesi, iyimserlik, psikolojik sağlık (de Bruin ve diğ., 2014) ve mutlu olma (Duncan, 2007) arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur.

Kişilerarası bilinçli farkındalık, yani çocukla etkileşim sırasında kendini düzenleme ve yargılayıcı olmayan bir şekilde davranma hali, ebeveynlik yapma yeteneği ile olumlu ilişkilidir (Parent ve diğ., 2016). Duncan, Coatsworth, Greenberg (2009), ebeveyn-çocuk ilişkisinde farkındalığın beş boyutunun olduğunu ifade etmişlerdir; (a) tam dikkatle dinlemek, (b) benlik ve çocuğun yargısız kabulü, (c) benlik ve

çocuğun duygusal farkındalığı, (d) ebeveynlik ilişkisinde öz düzenleme, (e) benlik ve çocuk için merhamet.

Kişilerarası bilinçli farkındalık arkadaşlık kalitesi ile ilişkilidir. Perspektif alma, kendisinin ve arkadaşın ihtiyaçlarının farkında olmanın arkadaşlık kalitesini etkileyeceği düşünülmektedir (Pratscher ve diğ., 2018).

Kişilerarası bilinçli farkındalık, öğretmenlerin kendilerini davranışsal, sosyal ve duygusal açıdan daha yetkin aynı zamanda kendilerini daha başarılı hissetmelerini sağlayarak öğretmen-öğrenci ilişkisine katkıda bulunmaktadır (Frank, Jennings, Greenberg, 2016).

Bilinçli farkındalığın kişilerarası işlevselliği nasıl etkileyebileceğine yönelik ilgi artmaktadır. Diğerleriyle etkileşimde bulunurken bilinçli farkındalıklı olmak, dostluklar da dahil olmak üzere yakın ilişkilerin sağlıklı işlemesi için kritik olan etkili iletişimi destekler (Burgoon, Berger, Waldron, 2000). Ayrıca yapılan araştırmalarda kişilerarası bilinçli farkındalığın iletişimi ve etkileşimi arttırdığı (Bögels, Lehtonen, Restifo, 2010; Lippold ve diğ., 2015, Schuh ve diğ., 2019) ve ilişkilerdeki işlevsel davranışları geliştirdiğini bulunmuştur (Bögels, Lehtonen, Restifo, 2010; Duncan, 2007; Karremans, Schellekens, Kappen, 2017; Lippold ve diğ., 2015; Parent ve diğ. 2016; Pratscher ve diğ., 2018; Pratscher ve diğ., 2019). Kişilerarası bilinçli farkındalık, karşıdakine tam dikkat ile odaklanmayı, daha ince ipuçlarını ve sözsüz iletişimi algılamayı sağlayarak başkalarının düşünce ve duygularına uyum sağlamayı kolaylaştırıcı olabilmektedir (Brown, Ryan, Creswell, 2007).

Kişilerarası bilinçli farkındalıklı olma, karşıdaki kişinin söylediklerini geçmiş tecrübelerden ve yorumlamalardan bağımsız olarak önyargısız bir şekilde tüm dikkatle dinlemeyi ve söylenenlerin doğru anlaşılmasını sağlar (Parker ve diğ., 2015).

Kişilerarası bilinçli farkındalık ile duygusallık, deneyime açıklık, sorumluluk, dışadönüklük, dürüstlük, yumuşakbaşlılık kişilik özellikleri arasında pozitif yönde; nevrotizim kişilik özelliği arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (Pratscher ve diğ., 2019). Bireylerin kişilik özellikleri ve kişilerarası bilinçli farkındalığın bireylere olan olumlu etkileri ilişki sürecine de yansarak ilişkiye katkıda bulunmaktadır (Erus, 2019). Aynı zamanda sosyal beğenirlik, öz şefkat,

duygu düzenleme, otantiklik ve duygusal zeka pozitif yönde ilişkiliyken depresyon, sosyal kaygı ve stres ile negatif ilişkilidir (Pratscher ve diğ., 2019).

2.1.4. Evlilik İlişkisinde Kişilerarası Bilinçli Farkındalık

Kişilerarası bilinçli farkındalık, etkili iletişimi arttıran bir özelliktir. Sağlıklı bir evlilik ilişkisinde etkili iletişim önemli bir faktördür. Olumsuz etkileşim süreçlerinde dahi kişilerarası bilinçli farkındalık sayesinde birey, ilişkilerini geliştirebilir (Stahl, Goldstein, 2010). Evlilik ilişkisinde özellikle olumsuz duygularla sağlıklı baş edebilmek için evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın gelişmesinin ve böylece eşle ilişki kalitesini arttırmasının önemli olduğu düşünülmektedir (Erus, 2019).

Kişilerarası bilinçli farkındalık bireylerin farklı bakış açılarına karşı açık olmalarını, onları olduğu gibi anlamaya çalışmalarını, diğerlerinin duygularını anlayabilmelerini, empati becerilerini, merhamet duygularını geliştirerek etkili iletişime destek olur ve ilişkilerin gelişmesini sağlar (Stahl, Goldstein, 2010).

Kişilerarası bilinçli farkındalığın yakın ilişkilerde ilişki kalitesini yükselttiği araştırmacılar tarafından da gösterilmiştir (Bögels, Lehtonen, Restifo, 2010; Coatsworth ve diğ., 2010; Duncan, 2007; Kohlenberg ve diğ., 2015; Pratscher ve diğ., 2018). Ebeveyn-çocuk (Duncan, 2007; McCaffrey 2015; McCaffrey, Reitman, Black 2017), öğretmen- öğrenci (Frank, Jennings, Greenberg, 2016) etkileşiminde bilinçli farkındalıklı olmanın önemi ortaya konulmuştur. Kişilerarası bilinçli farkındalığın yüksek olması ilişkilerde yakınlık ve sosyal iletişimin artmasını sağlamaktadır (Kohlenberg ve diğ., 2015). Aynı zamanda Pratscher ve diğ., (2019) da kişilerarası bilinçli farkındalığın ilişki doyumunu arttırdığı sonucuna ulaşmışlardır. Bu araştırmalar kişilerarası bilinçli farkındalığın yakın ilişkilerde önemli bir değişken olduğunu göstermektedir. Bu doğrultuda evlilik ilişkisinde kişilerarası bilinçli farkındalığın incelenmesi de değerli görülmektedir.

Erus (2019), ebeveynlikte kişilerarası bilinçli farkındalık (Duncan, 2007; Duncan, Coatsworth, Greenberg, 2009) ve kişilerarası bilinçli farkındalık (Pratcher ve diğ., 2019) açıklamalarını dikkate alarak evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığı, bireyin eşiyle olan etkileşim ve iletişim sürecinde eşini dikkatli bir biçimde dinlemesi, kendisinin ve eşinin duygularının farkında olması, kendisinin ve eşinin duygularını

düşüncelerini yargılamadan kabul etmesi ve eşinin davranışlarına dürtüsel davranmadan kendini düzenleyerek cevap verebilmesi olarak açıklamıştır.

Alanyazın incelendiğinde evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık hakkında çok az çalışma olduğu görülmektedir. Erus (2019), evlilik ilişkisinde kişilerarası bilinçli farkındalık ile bilinçli farkındalık, duygusal zekâ, evlilik uyumu ve öznel iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğunu bulmuştur. Benzer bir şekilde evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık ile evlilik uyumunu inceleyen bir diğer araştırmada da evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın evlilik doyumunu yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (Deniz, Erus, Batum, 2020). Evlilik ilişkisinde kişilerarası bilinçli farkındalık düzeyi yükseldikçe evli bireylerin duygu düzenleme güçlüklerinin azaldığı da bir başka araştırmacının sonucudur (Deniz, Batum, Erus, 2019).

Kişilerarası bilinçli farkındalık ilişkilere olumlu ve işlevsel yönde katkı sağlar (Duncan, 2007; Lippold ve diğ., 2015; McCaffrey, Reitman, Black 2017; Pratscher ve diğ., 2018; Pratscher ve diğ., 2019). Bu katkının bireylerin yakın ilişkilerine de yansması olasıdır. Kişilerarası bilinçli farkındalık iletişimi ve etkileşimi artırarak (Bögels, Lehtonen, Restifo, 2010; Lippold ve diğ., 2015) ve ilişkilerdeki işlevsel davranışları geliştirerek (Bögels, Lehtonen, Restifo, 2010; Duncan, 2007; Lippold ve diğ., 2015; Parent ve diğ., 2016; Pratscher ve diğ., 2018; Pratscher ve diğ., 2019), eşle ilişkide iletişime, etkileşime ve işlevsel davranışların artmasına katkı sağlar (Erus, Deniz, 2020).

Kişilerarası bilinçli farkındalığın etkili iletişimi ve ilişki kalitesini arttırdığı birçok araştırmada görülmüştür (Atkinson, 2013; Bögels, Lehtonen, Restifo, 2010; Burgoon, Berger, Waldron, 2000; Coatsworth ve diğ., 2010; Cohen, Miller, 2009; Duncan, 2007; Erus, 2019; Pratscher ve diğ., 2019). Sağlıklı bir evlilik ilişkisi için de farkında olarak kurulan iletişimin oldukça önemli olduğu söylenebilir. Bu nedenle bu araştırmada evli bireylerin evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık düzeylerini etkileyen değişkenlerin incelenmesi önemli bulunmuştur.

2.2. Öz Anlayış İle İlgili Kuramsal Çerçeve

Bu bölümde öz anlayış, öz anlayışın öğeleri, kişilerarası ilişkilerde öz anlayış ve evlilik ilişkisinde öz anlayış hakkında açıklamalara yer verilmiştir.

2.2.1. Öz Anlayış

Bireyler hayatları boyunca stres, kaygı, tükenmişlik, başarısızlık gibi olumsuz olay ve duygularla karşılaşır. Bu olumsuz duygularla bireyler kendilerine zarar vermemek adına sağlıklı bir şekilde baş etmelidirler. Bu olumsuz duygularla baş etmenin bir yolu ise öz anlayışı geliştirmektir. Öz anlayış, anlayış kavramından ortaya çıkmıştır. Anlayış, diğer bireylerin üzüntülerine, acılarına duyarlı olmayı ve bundan kaçınmamayı, diğerlerine şefkat göstermeyi ve bireyleri yargılamadan anlamayı içerir (Deniz, Kesici, Sümer, 2008; Neff, 2003a, 2003b).

Öz anlayış ise Neff tarafından geliştirilen ve Budist felsefesine dayanan bir kavramdır. Öz anlayış genel olarak, bireyin kendi acılarına açık olması, kendine karşı şefkat ve iyilik duygularını ön plana çıkarması, yetersizlik ve başarısızlıklarına karşı anlayışlı ve yargılayıcı olmayan bir tavır alması ve bireyin kendi deneyimini ortak insan deneyiminin bir parçası olduğunu kabul etmesini içerir. (Neff, 2003a, 2003b). Öz anlayış, bireyin kendi deneyimini ortak insan deneyimi ışığında görmeyi, acı, başarısızlık ve yetersizliklerin tüm insanların başına gelebileceğini, bunların hayatın bir parçası olduğunu ve tüm insanların, kendisi de dahil olmak üzere anlayışa layık olduğunu kabul etmeyi gerektirir (Neff, 2003a, 2003b).

Öz anlayışlı bir birey problemlerini, zayıflıklarını ve eksikliklerini doğru bir şekilde görür, ancak kendine sert öz eleştiriler yapmaktan ziyade anlayış ve şefkatle tepki verir. Böylece, öz anlayış bireylere olumsuz olaylar karşısında destek sağlayabilir ve hayat kötüye gittiğinde dahi olumlu duyguları ortaya çıkarabilir (Leary ve diğ., 2007).

Öz anlayışı yüksek bireyler, kendilerine karşı eleştirel davranmak yerine nazıkçe tepki verdikleri ve olumlu benlik duygularını teşvik ettikleri için yüksek benlik saygısına sahip olma eğilimindedirler (Neff, 2003b). Ancak, yüksek benlik duygusuna sahip bireylerde görülen kibir, narsisizm ve yanılsamalar, yüksek öz anlayışa sahip bireylerde görülmemektedir (Leary ve diğ., 2007). Neff (2003b), benlik saygısı puanları ile narsisizm arasında pozitif bir ilişki bulurken, öz anlayış ve narsisizm puanları arasında ilişki bulmamıştır. Aksine öz anlayışı yüksek bireyler, karakterlerini, davranışlarını, istenmeyen yönlerini, öz anlayışı düşük bireylerden daha kolay kabul ederler (Leary ve diğ., 2007).

Öz anlayış, istenmeyen olaylar karşısında daha az olumsuz duygu üretmeyi ve genellikle bireylerin istenmeyen olaylarla başa çıkma yeteneğini kolaylaştıran düşünce kalıplarını aktif hale getirmeyi sağlar. Öz anlayışı yüksek bireylerin istenmeyen olay ve durumlarda sorumluluk kabul etme açısından daha istekli olduğu görülmüştür (Leary ve diğ., 2007).

Öz anlayış, olumlu psikolojik durumların veya özelliklerin sonucunda karşımıza çıkmaz çünkü öz anlayış olumsuz durum, özellik veya yaşam olaylarına rastlanıldığında bu durumların kabul edilmesi halinde ortaya çıkmaktadır (Neff ve diğ., 2007). Öz anlayış, bireyin olumsuz deneyimlerine dengeli bir yaklaşımı gerektirir. Öz anlayışı yüksek olan bireyler istenmeyen durumlarda duygularını ne bastırarak ne de abartarak yaşarlar. Birey, bastırılmış ya da abartılmış duygular karşısında anlayışlı davranamaz aksine birey duygularıyla doğru miktarda mesafede kaldığında olaylara nesnellikle yaklaşarak anlayışa sahip olabilirler (Neff, Kirkpatrick, Rude, 2006).

Öz anlayış, bireyin kendisini sert bir şekilde eleştirmemesini gerektirse de, bu durum başarısızlıkların fark edilmemesi ya da düzeltilmemesi anlamına gelmez. Daha ziyade, optimal işleyiş için gerekli eylemlerin teşvik edildiği ve değişimi teşvik ederek zararlı veya verimsiz davranış kalıplarını düzenleme anlamına gelir (Neff, 2003b). Dolayısıyla öz anlayış, bireyin kendisinde gözlenen zayıflıklarla ilgili olarak pasif olması anlamına gelmemektedir. Aksine öz anlayış eksikliği pasifliğe daha fazla yol açabilir (Neff, 2003a).

Öz anlayış, olumsuz duygusal düşünceleri etkisiz hale getirir ve daha şefkat, anlayış, bağlılık gibi olumlu duyguları devreye sokarak bir duygu düzenleme stratejisi olarak da düşünülmektedir (Gilbert, Proctor, 2006; Neff, Hsieh, Dejitterat, 2005). Gelişmiş bir öz anlayış, bireylerin yıkıcı öz eleştirileri yapmamalarına, başkalarıyla olan bağlantılarını kabul etmelerine ve duygularını düzenlemelerine yardımcı olmaktadır (Neff, 2003a).

Öz anlayış ile ilgili yapılan kontrollü araştırmalar, öz anlayışlı bir zihniyet oluşturma doğrudan duygusal iyi oluşu arttırdığını bulmuştur (Leary ve diğ., 2007). Öz anlayışın olumlu ruh sağlığı, yaşamdan daha çok doyum sağlama, daha az depresyon ve daha az kaygı ile ilişkili olduğu görülmektedir (Neff, 2003b; Tatlıhoğlu, 2010).

Neff, Hsieh, Dejitterat (2005), öz anlayış ile akademik başarı arasındaki ilişkiyi incelemişler ve öz anlayış ve içsel motivasyon arasında anlamlı pozitif bir ilişki bulmuşlardır. Öz anlayış düzeyi yüksek olan öğrencilerin hayal kırıklığı yaratan bir not aldıklarında dahi akademik yönelimlerinin arttığı görülmüştür. Bu motivasyonun kaynağı bireyin imajını destekleme ya da yüceltme arzusundan ziyade potansiyelini ve iyi oluşunu en üst düzeye çıkarma arzusundan kaynaklandığı düşünülmektedir. Öz anlayış ve akademik başarıyı konu alan bir diğer araştırmada da öz anlayış ve akademik başarı arasında pozitif bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. (Conway, 2007). Öz anlayışı yüksek bireyler daha az başarısızlık korkusuna (Neff ve diğ., 2005) ve daha fazla içsel motivasyona (Breines, Chen, 2013) sahiptirler.

Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada ise başarı, hazcılık, öz denetim ve uyarılma, evrensellik, yardımseverlik, uyum ve güvenlik değerlerinin öz anlayış ile pozitif ilişkili olduğu görülmüştür (Dilmaç, Deniz, Deniz, 2009).

Shapiro ve diğ., (2005) tarafından yapılan bir araştırmada, Farkındalık Temelli Stres Azaltma (MBSR) programına katılımın öz anlayışı artırıp artırmayacağı incelenmiştir. Program öncelikli olarak farkındalık becerilerine odaklansa da, bireylerin kendisi ve başkaları için anlayış düzeylerini arttırmayı amaçlayan meditasyon uygulamalarını da öğretir. Araştırma sonucunda yapılan uygulamaların katılımcıların öz anlayış düzeylerini önemli ölçüde artırdığı, öz anlayıştaki artışın da algılanan stresi olumlu etkilediği görülmüştür.

Gilbert, Proctor (2006) ise yaptıkları araştırmada öz anlayışı geliştirmenin bireylerin depresyon, anksiyete, öz eleştiri, utanç duygularında ve itaatkâr davranışlarında önemli azalma sağladığı, ayrıca, bireylerin kendilerini yatıştırıcı olma, sıcaklık ve özgüven duygularına odaklanma becerilerinde ise önemli bir artış olduğunu görmüşlerdir.

Alanyazın incelendiğinde öz anlayış ile sosyal bağlılık (Neff, 2003b; Neff, McGehee, 2010), güvenli bağlanma (Neff, 2011; Neff, McGehee, 2010; Pepping ve diğ., 2015), karar verme (Neff, 2003b), yaşam doyumu (Deniz, Kesici, Sümer, 2008; Neff, 2003b; Umphrey, Sherblom, 2014), duygusal zeka (Heffernan ve diğ., 2010; Neff, 2003b), deneyime açıklık, merak, mutluluk, iyimserlik, bilgelik, dışadönüklük, dürüstlük (Hollis-Walker, Colosimo, 2011; Neff, Rude, Kirkpatrick, 2007), öz yeterlik (İskender, 2009; Neff, Hsieh, Dejitterat, 2005), öğrenme inancı (İskender,

2009); psikolojik iyi oluş (Allen, Goldwasser, Leary, 2012; Baer, Lykins, Peters, 2012; Bluth, Blanton, 2014; Cuğ, 2015; Gilbert, 2005; Hollis-Walker, Colosimo, 2011; Kyeong, 2013; Neff, 2003b; Neff, Pisitsungkagarn, Hsieh, 2008; Neff, McGeehee, 2010; Sarıcaoğlu, 2011), affetme (Mistler, 2010; Neff, Pommier, 2013; Oral, 2016; Sarıçam, Biçer, 2015), sabır (Eliüşük, 2014), öz saygı (Neff, Vonk, 2009) ve kendini geliştirme (Yang, 2016) arasında pozitif bir ilişkisi olduğu bulunmuştur. Aynı zamanda öz anlayışın ilişkinin sürdürülmesi ve ilişki doyumu üzerinde de olumlu etkileri vardır (Baker, McNulty, 2011).

Öz anlayış ile öz eleştiri, ruminasyon, düşünceyi bastırma, olumsuz mükemmeliyetçilik (Kirkpatrick, 2005; Neff, 2003b); depresyon, anksiyete (Kirkpatrick, 2005; MacBeth, Gumley, 2012; Neff, 2003b; Pauley, McPherson, 2010; Sümer, 2008), stres (MacBeth, Gumley, 2012; Pauley, McPherson; 2010; Sümer, 2008), nevrotizm (Hollis-Walker, Colosimo, 2011; Neff, Rude, Kirkpatrick, 2007; Tathlıoğlu, 2010), kaygı (Neff, Kirkpatrick, Rude, 2006), motivasyon kaygısı, bilişsel stres (Williams, 2004), yeme bozuklukları (Kelly, Vimalakanthan, Carter, 2014) ve kendine acıma (Neff, Hsieh, Dejitterat, 2005) arasında ise negatif bir ilişki olduğu görülmektedir.

2.2.2. Öz Anlayışın Öğeleri

Neff (2003a)'e göre öz anlayışın öz şefkat, ortak paydaşım, bilinçli farkındalık olmak üzere birbirini tamamlayan ve doğasında bulunan üç ana ögesi vardır. Öz anlayışın öğelere ayrılmasının amacı öz anlayışı daha işlevsel ve sistematik hale getirmek olarak düşünülebilir (Deniz, Kesici, Sümer, 2008; Neff, 2003a, 2003b). Aşağıda bu üç ögenin açıklamalarına yer verilmiştir.

2.2.2.1. Öz Şefkat

Öz şefkat kavramı, öz eleştirinin tam tersi olarak karşımıza çıkmaktadır. Öz şefkat kabaca kendine karşı kibar olmaktır ve bireyin kendini yargılamadan anlayabilmesini içerir (Set, 2016). Öz şefkat sahibi bireyler kendilerini sert bir tutumda eleştirmezler (Neff, 2003a, 2003b; Neff, Hsieh, Dejitterat, 2005). Öz şefkat kavramı genel anlamda bireylerin sert öz eleştirel olmak ya da kendilerini cezalandırmak yerine acı, yetersizlik veya başarısızlık durumlarında kendilerine karşı nazik olmaları ve kendilerini anlamaları, kendilerine sıcak davranmalarıdır (Gilbert, 2000; Neff,

2003a). Aynı zamanda bireyin kendisini ön yargısız olarak anlamaya çalışması, benliğine karşı kibar ve şefkatli davranmasını da içermektedir (Akın ve diğ., 2007). Öz şefkate sahip bireyler karşılarına çıkan olumsuz durumları sert bir şekilde eleştirmek yerine anlayışlı bir şekilde karşılarlar (Germer, 2009). Bireyler karşılaştıkları olumsuz durumlarda genellikle kendilerini suçlama ve eleştirme eğilimde olurlar ancak kendilerini sert bir tutumda eleştiren bireyler rahatlamakta güçlük çekmektedirler (Gilbert, ve diğ., 2006; Gilbert ve diğ., 2004; Gilbert, Irons, 2004; Gilbert, Procter 2006; Neff, Rude, Kirkpatrick, 2007). Ancak öz şefkatli bireyler, olumsuz yaşam durumlarıyla her zaman karşılabileceklerinin farkında ve buna hazırdır. Bu nedenle bu gibi durumlarla karşılaştıklarında kendilerine karşı anlayışlı ve kibar davranarak hayal kırıklığı, stres ve acı çekme süreçlerini en aza indirirler (Neff, Pisitsungkagarn, Hsieh, 2008). Öz eleştirinin yabancılaşma ve başkalarıyla daha zayıf ilişkiler içerisinde hissetmekten kaynaklandığı düşünülmektedir (Mongrain ve diğ., 1998). Öz eleştiri düzeyi yüksek olan bireylerde kendini hor görme, kendinden tiksime, kendini sevmeme, yatıştırılamama ve yönetememe davranışları yoğunluktayken öz şefkat düzeyi yüksek olan bireylerde bu davranışlar görülmemektedir (Gilbert, Irons, 2004; Gilbert, Procter, 2006).

2.2.2.2. Ortak Paydaşım

Ortak paydaşım, kişinin kendi deneyimlerini kendine has olarak tanımlamasından ziyade tüm insanların yaşadığı tecrübeler olarak görmesidir (Özyeşil, 2011). Neff (2003a), ortak paydaşımı ortak insanlık tecrübelerini, dışlamak veya izole etmek yerine daha büyük insan deneyiminin bir parçası olarak görmek olarak tanımlamıştır. Ayrıca olumsuz duygulardan kaçınmak yerine olumluya dönüştürülmesini ifade eder. Bu dönüşüm süreci, insanlığın nezaket, anlayış ve değerleri ile ortaya çıkmaktadır. Ortak paydaşım, evrensel kültür, adalet, eşitlik, bağımsızlık ve hoşgörü değerlerini kapsamaktadır. Ortak paydaşıma sahip bireyler, kendi kültürel değerlerini korurlar, diğer kültürel değerlere saygı duyarlar, adalet, eşitlik ve özgürlük gibi temel demokratik değerlere inanırlar ve ilişkilerini bu değerlere göre düzenlemeye çalışırlar (Deniz, Kesici, Sümer, 2008; Sümer, 2008). Ortak paydaşım kültürel ve evrensel değerlerin özü olduğu için ortak paydaşıma sahip bireyler hem kendilerine hem de diğerlerine karşı hoşgörülüdürler (Neff, 2003a, 2003b; Neff, Harter, 2002). Ortak paydaşıma sahip bireyler yaşadıkları deneyimleri tek başına yaşamadıklarının,

olumsuz duygu ya da durumların bütün insanların başına gelebileceğini düşünürler ve deneyimlerini daha büyük insan deneyiminin bir parçası olarak kabul eder ve yaşamlarını buna göre düzenlerler (Kirkpatrick, 2005). Bu durum bireylerin insanlardan uzaklaşmasını, kendisini izole etmesini ve yalnızlık hissetmesini engeller (Germer, 2009). Ortak paydaşım özünde tüm insanların kusurlu olduğunu kabul edilmesidir ve ortak paydaşıma sahip bireyler başarısızlıkların ya da olumsuz durumların tüm insanlığın olduğunu kabul ederler (Akın, 2009; Barnard, Curry, 2011; Neff, 2003b; Neff, Beretvas, 2013).

2.2.2.3. Bilinçli Farkındalık

Bilinçli farkındalık, olumsuz düşünce ve duyguların farkında olmak, onları abartmak ya da yok saymak yerine dengeli ve nesnel bir şekilde ele almak anlamına gelmektedir (Neff, 2003b). Bilinçli farkındalık süreci olumsuz yargıları ortadan kaldırıp öz eleştiriye azaltarak ve bireyin kendini daha iyi anlamasına katkı sağlar (Deniz, Kesici, Sümer, 2008). Öz anlayış için bilinçli farkındalığın önemi oldukça fazladır. Çünkü bireyin düşünce ve duygularını abartması ya da yok sayması halinde öz anlayışın diğer ögeleri olan öz şefkat ve ortak paydaşıma varabilmesi oldukça zordur (Öveç, 2007). Bilinçli farkındalığı yüksek bireyler, hayatlarında bir sorunla karşılaştıklarında sorun üzerine fazla odaklanmak ya da sorunu yok saymak yerine sorun ile ilgili farkındalık geliştirirler. Bu farkındalık, olumsuz yargılamayı ve öz eleştiriye azaltarak öz şefkati geliştirir. Bu durum doğrudan öz anlayışa katkı sağlayan bir süreç olarak karşımıza çıkmaktadır (Neff, 2003a). Bilinçli farkındalık bireylere şefkat, bağışlayıcılık ve sevgi duygularını aşılır (Germer, 2009).

2.2.3. Kişilerarası İlişkilerde Öz Anlayış

Alanyazın incelendiğinde öz anlayışın bireylere birçok katkısının olduğu görülmüştür. Öz anlayış bireylerin kendilerine olan katkılarının yanı sıra kişilerarası ilişkilerine de katkı sağlamaktadır. Ancak bu konuda yapılan araştırmalar oldukça sınırlıdır (Christman, 2012; Neff, Beretvas, 2013; Pinto-Gouveia ve diğ., 2012; Santerre-Baillargeon ve diğ., 2017).

Öz şefkat, arkadaşlık (Crocker, Canevello, 2008), ebeveynlik (Neff, Faso, 2015; Psychogiou ve diğ., 2016) ve romantik ilişkilerde (Baker, McNulty, 2011; Santerre-Baillargeon ve diğ., 2017) olumlu sonuçlar ile ilişkilendirilmiştir.

Bireyler günlük hayatlarında sürekli iletişim halindedirler. Bireylerin iletişim kurarken kendini ve karşısındakini tanıması, duygu ve düşüncelerinin farkında olması, güçlü ve zayıf yönlerini bilmesi, kişilerarası ilişkilerinin olumlu ve yapıcı olmasına katkı sağlar (Yiğit, 2012). Aslında bireylerin farkındalık halinin artmasının kişilerarası ilişkilerini de geliştireceğini söylemek mümkündür. Alanyazın incelendiğinde bireylerin kişilerarası ilişkilerde farkındalıklarıyla öz anlayışları arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur (Jacobson ve diğ., 2018; Özyeliş, 2011; Yiğit, 2012). Yani bireylerin kişilerarası ilişkilerde farkındalıkları arttıkça öz anlayışları da yükselmektedir.

Öz anlayışın “ortak paydaşım” ögesi, bireylerin acı ve olumsuzluklarla karşılaştıklarında çevreden yalıtılmış hissetmek yerine; yaşananların diğer insanların da başına gelebilecek olaylar olduğunun farkına varmasını kapsamaktadır (Bayar, Tuzgöl-Dost, 2018). Öz anlayışa sahip bireyler olumsuzluklarla karşılaştıklarında diğerlerinden soyutlandıklarını hissetmek yerine, olumsuz yaşam durumlarıyla karşılaşıldığında başkalarıyla bağlantı kurmayı kolaylaştırır (Neff, 2003a; Neff, Rude, Kirkpatrick, 2007). Bu nedenle öz anlayışlı bireylerin çevrelerinden kopuk olmaları beklenmemektedir. Zaten diğerleriyle ilişki içinde olma, izole olmama öz anlayışın önemli faktörlerinden bir tanesidir. Bireyler öz anlayışa sahip olduklarında hem kendilerinin hem de diğerlerinin ihtiyaçlarına daha açık hale gelir ve kendilerinin ve diğerlerinin ihtiyaçları arasında bir denge kurabilirler (Yarnell, Neff, 2013).

Öz anlayış ile uyumluluk arasında da pozitif bir ilişki olduğu görülmektedir (Dilmaç, Deniz, Deniz, 2009; Neff, Rude, Kirkpatrick, 2007). Öz anlayış, bireylere dengeli bir duruş sağladığından başkaları ile daha iyi bir ilişki kurmaya olanak verir. Bu nedenle öz anlayışın daha iyi bir ilişki kurma yeteneği ile bağlantılı olduğu düşünülmektedir.

Öz anlayış, bireyin kendi ihtiyaçlarına öncelik vermesi, bencil davranması anlamına gelmemektedir. Aksine öz anlayış duyarlılık ve başkalarını önemsemeyle ilgilidir (Sarıçam, Biçer, 2015). Öz anlayış seviyesi yüksek bireyler, olumsuz durumlarla karşılaşan bireylere karşı daha hoşgörülü davranma eğilimindedirler çünkü tüm insanların anlayışı hak ettiğinin farkındadırlar (Neff, 2003a).

Öz anlayışı yüksek bireylerin daha etkili baş etme becerileri kullandıkları araştırmacılar tarafından gösterilmiştir (Allen, Leary, 2010; Leary ve diğ., 2007;

Neff, Kirkpatrick, Rude, 2006). Etkili baş etme becerileri kullanan bireyler hem kendi sorunlarını çözme hem de kişilerarası ilişkilerinde karşılaştıkları sorunları çözmede daha başarılıdırlar. Ayrıca öz anlayışı yüksek bireylerin çatışmayla baş etmede kargaşa yaşama ihtimalleri daha düşük, otantik olma olasılıkları daha fazladır bu noktada öz anlayışın bireylerin yapıcı ilişkiler kurmasına katkı sunduğunu söylemek mümkündür (Neff, Beretvas, 2013).

Crocker, Canevello (2008), öz anlayışlı bireylerin arkadaşlıklarında daha anlayışlı olduklarını, sosyal destek sağlama ve güven ilişkisini kurabilmede daha başarılı olduklarını göstermişlerdir.

Öz anlayışı düşük olan bireylerin ilişkisel anlamda daha az yetenekli oldukları ve diğerleriyle iletişim kurarken daha endişeli oldukları görülmüştür (Umphrey, Sherblow, 2014). Öz anlayışları yüksek bireyler daha esnektir ve sosyal etkileşimlere daha kolay uyum sağlarlar (Seligowski, Miron, Orcutt, 2015).

Öz anlayışı yüksek bireyler yıkıcı öz eleştiri yapmaktan kaçınırlar. Yıkıcı öz eleştiri yapmamak, bireyin benlik saygısını arttırmak veya savunmak için kendisi ve diğerleri arasında karşılaştırma yapmasını engelleyerek bireyleri başkalarını daha az eleştirmeye yönlendirir (Neff, 2003a). Kendine karşı anlayışlı olan insanların başkalarına karşı da anlayışlı olacağı göz önüne alındığında (Neff, Pommier, 2013), öz anlayışın bireylerin ilişkilerine de katkıda bulunacağı düşünülebilir. Öz anlayışın toplumsal yaşam içerisinde geliştiği ve toplumsal ilişkiler içinde anlamını ve değerini bulduğunu söylemek mümkündür (Tatlılıoğlu, 2010). Evlilik de toplum hayatının önemli bir parçasıdır bu nedenle evlilik ilişkisinde öz anlayışın incelenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

2.2.4. Evlilik İlişkisinde Öz Anlayış

Alanyazın incelendiğinde evlilik ilişkisinde öz anlayışı inceleyen doğrudan bir araştırmaya rastlanmamıştır. Ancak yapılan araştırmalar öz anlayışın kişilerarası ilişkilere katkı sağladığını kanıtlar niteliktedir (Allen, Leary, 2010; Barnard, Curry, 2011; Crocker, Canevello, 2008; Jacobson ve diğ., 2018; Leary ve diğ., 2007; Neff, Hsieh, Dejitterat, 2005; Neff, Beretvas, 2013; Neff, McGehee, 2010; Özyeliş, 2011; Umphrey, Sherblow, 2014; Yarnell, Neff, 2013; Yiğit, 2012). Bu nedenle bireylerin

evlilik ilişkisinde yer alan sorunların çözümünde ve evlilik ilişkilerini sağlıklı yürütmelerinde öz anlayışın önemli olduğu düşünülmektedir.

İlişki doyumu ile öz anlayış arasında bir ilişki olduğunu söylemek mümkündür çünkü her ikisi sosyal bağ ve ihtiyaç duyarlılığı ile bağlantılıdır (Chang ve diğ., 2011; Yarnell, Neff, 2013). Yang (2016) ve Jacobson ve diğ. (2018), yaptıkları araştırmalarda öz anlayış ile ilişki uyumu arasında pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır.

Evlilikte bireyler sürekli olarak birbirleriyle iletişim halindedir ve sağlıklı bir evlilik için bireylerin birbirleriyle etkili iletişim kurmaları oldukça önemlidir. Öz anlayışın da iletişim becerilerini kuvvetlendirdiği araştırmalar tarafından gösterilmiştir (Umpfrey, Sherblow, 2014).

Hayatın her alanında sorunlarla karşılaşmakla birlikte evlilik ilişkisi içerisinde de bireyler sıklıkla sorunlarla karşılaşmaktadırlar. Bu sorunlarla karşılaştıklarında bireyler kendilerine ve eşlerine karşı anlayışlı olamazlarsa sorunların etkili bir şekilde çözülmesi beklenemez. Bu nedenle evlilik ilişkisi içerisinde öz anlayışlı olmak önem taşımaktadır.

Öz anlayışlı bireyler, nezaket ve aidiyet ihtiyaçlarını büyük ölçüde karşılayabilirler bu nedenle eşlerini aşırı kontrol etmekten kaçınarak eşlerine daha fazla özgürlük verirler; kusurları anlayışla kabul ederek karşılıklı kabulü arttırırlar; fikirlerini daha iyi ifade edebilirler aynı zamanda yüksek öz anlayış, duygusal esneklik ve dengeyi kurarak, çatışmalar ve sorunlara daha yapıcı yanıtlar vererek, sağlıklı romantik ilişkiye katkı sağlar (Neff, Beretvas, 2013).

Yıkıcı öz eleştiride bulunmamak öz anlayış yüksek bireylerde olması gereken bir niteliktir. Kendini yıkıcı eleştirmek ve izole hissetmek, olumsuz duyguları canlandırarak ilişkilerdeki yakınlığı ve bağlantıyı engeller (Neff, Beretvas, 2013). Yıkıcı öz eleştiride bulunan bireylerin ilişkilerinde daha güvensiz, memnuniyetsiz oldukları, romantik ilişkilerinde ise partnerleriyle yakın olmada önemli problemler yaşadıkları görülmektedir (Blatt, Zuroff, 1992; Lynch, Robins, Morse, 2001).

Öz anlayışlı bireyler eşleri tarafından ilişkilerinde daha güvenen, duygusal, bağlı, kabul edici (Jacobson ve diğ., 2018; Neff, Beretvas, 2013), şefkatli ve destekçi (Crocker, Canevello, 2008) olarak nitelendirilmişlerdir.

Yarnell, Neff (2013), tarafından yapılan bir araştırmada, öz anlayışı yüksek olan bireylerin, kendilerinin ve diğerlerinin ihtiyaçlarını dengeleyip uzlaşmacı çözümleri kullanarak romantik ilişkide çatışma çözmede daha başarılı oldukları bulunmuştur.

Öz anlayışı düşük bireyler ise, eşleri üzerinde daha fazla baskı kurma ve otoriter olma isteğinin ön planda olduğu görülmüştür yani öz anlayışı düşük bireyler eşlerini kabul etmekte ve kendi kararlarını almalarında onları özgür bırakmakta zorlanmaktadır (Neff, Beretvas, 2013). Aynı zamanda öz anlayışı düşük bireylerin eşlerine karşı sözel saldırgan tepkileri ve olumsuz duygulara sabitlenme olasılıkları (Neff, 2003a; Neff, Beretvas, 2013; Raes, 2010) ve bilişsel çarpıtmaları (Akın, 2010) daha fazladır. Tüm bunlar öfke ya da çatışma anlarında bireyde daha tepkisel davranmaya yol açarak ilişkiye zarar verebilir.

Alanyazın incelendiğinde öz anlayışın bireylerin kişilerarası ilişkilerine katkı sağladığı görülmüştür. Bu doğrultuda öz anlayışın evlilik ilişkisine olan katkısının da incelenmesinin önemli olduğu düşünülmüştür.

2.3. Kişilik Özellikleri İle İlgili Kuramsal Çerçeve

Bu bölümde ilk önce kişiliğin tanımı, kişiliği oluşturan faktörler, kişilik kuramları ve beş faktör kişilik kuramı açıklanmış sonrasında da kişilik özelliklerinin evlilik ilişkisine etkisi hakkında açıklamalara yer verilmiştir.

2.3.1. Kişiliğin Tanımı

Kişilik oldukça karmaşık bir yapıdır ve psikolojideki en geniş kavramlardan bir tanesidir. Bu nedenle tanımlanması oldukça güçtür. Bu nedenle alanyazında birçok kişilik tanımının yapıldığı görülmektedir. Genel olarak kişilik, bireyleri diğerlerinden ayıran, farklı durumlarla karşılaştıklarında sergiledikleri nispeten kalıcı ve sabit özellikler olarak tanımlanmaktadır. Yani kişilik, nispeten kalıcı tutum, duygu ve davranışları temel alarak bireyin tepkilerini belirleyen önemli bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır (Taymur, Türkçapar, 2012). Bireyin çevresine uyum sağlamaya yönelik davranışlarını ve duygusal, zihinsel ve fiziksel özelliklerini içerir (Vural, 2017). Kişiliğin, bireyin iç ve dış çevresiyle kurduğu, diğer bireylerden ayırt edici, tutarlı ve yapılaşmış özellikleri olduğunu söylemek mümkündür (Saygın, 2014).

Bireyler davranışları yoluyla kişiliklerini ortaya koyarlar. Morgan (2010), kişiliği diğer bireylerin yanlarında gösterdikleri davranış şekli olarak tanımlamıştır. Bu tanımlı yaparken bireylerin kişiliklerini “arkadaş canlısı”, “hoş”, “güçlü”, “saldırgan” gibi sıfatlarla tanımladıklarını ve bunların bir davranış şekli olduğunu belirtmiştir. Benzer şekilde, Doğan (2005) da bireyin çevresindeki diğer kişilerle kurduğu ilişkilerde gösterdiği tepkiler ve kendini ifade etme biçimi, bir başka ifade ise kişilik, bireyi diğerlerinden ayıran, bireye has ve tutarlı davranış kalıpları olarak tanımlanmıştır (Burger, 2016; Erden, Akman, 2012; Mount ve diğ., 2005). Kişilik, bireyin çevresinde yaşanan olaylar karşısında tutarlı bir tavır sergilemesini sağlar (Allport, 1961).

Kişilik, bireyin kendine özgü duygu, düşünce ve davranış örüntülerindeki bireysel farklılıklardır (Çiçek, 2018; İnanç, Yerlikaya, 2010; Köknel, 1997). Yani kişiliğin incelenmesinde önemli olan nokta bireyin başkalarından hangi noktalarda ayrıldığıdır (Morgan, 2010).

Kişilik, bireyin davranışını ve düşüncesini (Allport, 1961), ayırt edici davranış biçimini (Gerrig, Zimbardo, 2012; Karataş, Eski, 2011), örgütlenmiş ve nispeten kalıcı olan, çevre ile etkileşimini, çevreye uyumunu etkileyen psikolojik özelliklerin ve dinamik mekanizmaların bir kümesi (Larsen ve diğ., 2017) olarak da tanımlanmaktadır. Cattell (1965), herhangi bir durumda bireyin nasıl davranacağını ön görülmesine izin veren bir mekanizma, Burger (2016), bireyin ilgilerini, yeteneklerini, konuşma tarzını, dış görünüşünü ve çevresine nasıl uyum sağladığını içeren bir kavram, Bozkurt (1991), bireye has duygu, düşünce ve davranışların örgütlenip bütünleşmesi, Cloninger, Svrakic, Przybeck (1993), deneyimler vasıtasıyla bireyin tutarlılığını düzenleyen değişken bir biyo-psikolojik sistem olarak tanımlanmıştır. Tüm bu tanımlardan hareketle kişiliğin bireyi diğer bireylerden ayıran özellikler bütünü olduğunu ve bu özelliklerin bireyin tüm yaşantısına etki ettiğini söylemek mümkündür. Bu nedenle aynı olaylara verilen tepkiler, olayların algılanış biçimi ya da çözüm önerileri farklılık göstermektedir ve kişilik özellikleri, bu gibi durumların nedenini açıklamaya yardımcı olur (DeNeve, Cooper, 1998).

Nelson, Quick (2003), ise kişiliği kalıtsal ve çevresel olarak ele almışlar ve bireyin doğduğu andan itibaren getirdiği özellikler ile toplumsal yaşam içerisinde elde ettikleri özelliklerin toplamı olarak ifade etmişlerdir. Benzer şekilde Öztürk (2004),

kişiliğin bireyselleşme ve toplumsallaşma süreçlerinin etkileşime girmesiyle oluşup geliştiğini ifade etmiştir. Bu tanımlardan hareketle bireyin kişiliğinin iç ve dış çevre ile kurduğu ilişkinin etrafında oluşacağını ve kişiliğin bireyin içerisinde bulunduğu iç ve dış çevreden etkilenebileceğini söylemek mümkündür (Cüceloğlu, 2011). Çevrenin etkisi dikkate alındığında kişiliğin sadece bireye has özellikleri değil, yaşanılan çevrenin ve nispeten de tüm insanlar için ortak bazı özellikleri yansıttığı düşünülebilir (Tınar, 1999).

Allport (1961) kişiliği, bireye özgü davranış, duygu ve düşünce sisteminin dinamik bir yapılanması olarak tanımlamıştır. Yani kişilik özelliklerinin değişim gösterebileceğini söylemek mümkündür (Allport, 1961; Erişti, 2010).

Bir başka tanımda ise kişilik, bireyin çevre ile etkileşim tarzını belirleyen, kişiyi diğerlerinden ayıran duygu düşünce ve tutumların bütünü olarak ifade edilmiştir (Atkinson ve diğ., 2010; Funder, 1997).

Ortak bir tanım olarak kişilik, içsel kaynaklardan ortaya çıkan ve bireyin davranışlarına hakim olan, biyolojik doğasının yanında aynı zamanda deneme yanılma yöntemiyle çevreden öğrenilenleri de kapsayan, bireyin algılama, öğrenme, düşünme, başa çıkma ve davranış biçimlerini etkileyen dinamik bir yapıdır (Aslan, 2008). Kişiliğin bireyin ruhsal dünyasına, duygusal yaşantılarına ve sosyal davranışlarına dokunduğunu söylemek mümkündür (Cervone, Pervin, 2016; Erkuş, 1994). Aynı zamanda kişilik, kendini yenileyebilir ve gelişmeye, değişmeye açıktır (Cloninger, Svrakic, Przybeck, 1993).

Siloh (2005), alanyazında kişilik ile yapılan tanımlardan hareketle kişilik tanımlarını üç bölümde toplamıştır. İlki, kişiliğin sahip olunan sosyal becerilerin toplamı olduğu, ikincisi, bireyin diğerleri üzerinde bıraktığı etki olduğu, sonuncusu ise bireyin çevresiyle uyumunu sağlayan, onu diğerlerinden farklılaştıran ve biricik yapan özellikleri olduğudur.

Alanyazında kişilik üzerine yapılan çalışmalar incelendiğinde tek bir tanım yapılmasının mümkün olmadığı görülmüştür. Bunun nedenlerinden bir tanesi kişiliği açıklayabilmek adına çok fazla kelimenin kullanılabilmesinin mümkün olmasıdır. Diğer bir neden ise psikolojinin gelişim süreci içerisinde her bir kuramın kişiliği kendi açısından tanımlayıp değerlendirmesidir.

2.3.2. Kişiliği Oluşturan Faktörler

Alanyazın incelendiğinde kişiliğin, bireylerin kalıtımsal özellikleri ve içinde bulunulan çevre etkisiyle oluştuğu düşüncesi hakimdir. Bireylerin davranışlarına yön veren kişiliğin oluşumunu etkileyen faktörler çeşitli şekillerde gruplandırılmaktadır. Bunun nedeni kişiliğin karmaşık ve çok boyutlu olmasından kaynaklanır (Tuzcu, 2017). Aşağıda kişiliği oluşturan faktörler açıklanmıştır.

2.3.2.1. Kalıtsal (Biyolojik) Faktörler

Kişiliğin oluşmasında doğuştan getirilen kalıtımsal faktörler önemli bir rol oynamaktadır. Kalıtım sadece bireylerin ten, göz, saç rengi ya da boy uzunluğu değil kapasite, beceri, zeka türü ve öğrenme yeteneğine de etki eder (Burger, 2016; Kulaksızoğlu, 2003). Bu nedenle bireylerin kişilik özelliklerini nasıl ve ne ölçüde geliştirebileceklerini de tanımlar (Vural, 2017). Ancak belirli bir kişilik özelliğinin tamamen kalıtımsal faktörlerden kaynaklandığını söylemek de mümkün gözükmemektedir. Bu nedenle çevre ve kalıtımın kişiliğin oluşumunda ortak etkiye sahip olduğu söylenebilir. Bu iki faktörün etkileşim halinde olduğunu unutmamak gerekir (Özkalp, Kirel, 2001).

2.3.2.2. Sosyo-kültürel Faktörler

İnsan toplumun içine doğan ve toplumun içinde yaşayan bir varlıktır. Bireyler içinde yaşadığı toplumu etkilerler ve bu toplumdan etkilenirler. Bu nedenle sosyo-kültürel faktörlerin kişiliğin oluşumu üzerindeki etkisi göz ardı edilmemelidir. Birey içinde bulunduğu toplumda gözlemleyerek öğrenmekte ve kişiliğini bu doğrultuda şekillendirmektedir. Kişiliği direkt etkileyen faktörlerden biri olan öğrenme, davranışta kalıcı değişikliğe neden olarak kişiliği oluşturur (Özer, 2013). Aynı zamanda her kültürün kendine has gelenekleri, değerleri, inançları ve onaylanmış davranış kalıpları vardır. Birey toplumlaşma sürecinde tüm bunları içerisine alarak kişiliğini geliştirir (Eroğlu, 2010; Güney, 2002; Küçük, 2014; Morgan, 2009).

2.3.2.3. Ailesel Faktörler

Kişiliği oluşturan en önemli faktör olarak aile görülmektedir (Çetin, Beceren, 2007; Eroğlu, 2010; Morgan, 2009; Özyeşil, 2011; Parke, 2004). Aile toplumsallaşmanın ve sosyal öğrenmenin ilk gerçekleştiği yerdir. Bu nedenle bireyin içinde yaşadığı

aile ve bu ailedeki bireylerle olan ilişkisi kişiliğin oluşumunda etkilidir. Ebeveyn tutumu, doğum sırası, kardeşler arasındaki yaş farkı, çocuk sayısı, ihtiyaçlarının karşılanma derecesi bireylerin kişiliklerini etkilemektedir (Erdoğan, 1999). Aynı zamanda bireylerin ailelerinden gözlemleyip öğrendikleri de hayatları boyunca bireylere etki eder ve kişiliğin oluşumuna katkı sağlar (İnanç, Yerlikaya, 2010).

2.3.2.4. Diğer Faktörler

Kişiliği oluşturan diğer faktörler ise sosyal sınıf, coğrafi ve fiziki faktörler, psikolojik faktörler, kitle iletişim araçları, yetişkin ve akran grupları, öğretmenlerle olan ilişkiler olarak karşımıza çıkmaktadır. Ayrıca alınan eğitim, evlilik hayatı, iş hayatı, kayıplar, yaşanan travmalar da yetişkin dönemlerde kişilik gelişimine etki edebilmektedir (Larsen ve diğ., 2017).

2.3.3. Kişilik Kuramları

Kişilik, birçok kuramcı tarafından farklı bakış açılarıyla ele alınarak açıklanmaya çalışılmıştır. Her bir kuramın benzer özellikleri olduğu gibi birbirlerinden ayrıldıkları noktalar da mevcuttur. Temelde altı kuramın varlığından söz edilmektedir. Aşağıda bu kuramlardan genel hatlarıyla bahsedilmiştir.

2.3.3.1. Psikanalitik Yaklaşım

Kişilik konusunda geliştirilen ilk sistematik kuram Sigmund Freud’a aittir. Aynı zamanda Freud, kişilik konusunda neredeyse en geniş açıklamaları yapan kuramcıdır. Kişiliğin yapısı ve gelişimi hakkında üç temel görüş ortaya atmıştır.

Freud’un kişiliği açıkladığı ilk kuram “topografik model”dir. Bu kuramda kişilik bilinç, bilinç öncesi ve bilinçdışı adı verilen üç bölüme ayrılmıştır. Bu kuramda davranışın kontrolünün bilinçdışı faktörlerde olduğu belirtilmiştir (Murdock, 2012). Ancak Freud zamanla kişiliğin açıklanmasında bu modelin yetersiz olduğunu belirtmiş ve “yapısal model”i geliştirmiştir (Atkinson ve diğ., 2010; Murdock, 2012).

Yapısal modele göre kişilik id, ego ve süperego olarak adlandırılan üç temel sistemden oluşmaktadır. Her sistemin işlevi farklıdır ancak sistemler sürekli etkileşim halinde olarak davranışı ortaya çıkartarak kişiliği meydana getirirler (Atkinson ve diğ., 2010; Gençtan, 2008; Hall, 1999; Sayar, Dinç, 2009). Kişiliğin normal gelişimi için bu üç sistem arasında sürekli olarak dengeli bir iletişim olması

gerekir (Nelson-Jones, 1995). Bu denge sağlandığı takdirde bireyler sağlıklı olurlar ve çevre ile doğru ve etkili iletişim kurabilirler. Eğer denge kurulamazsa kişilik bozuklukları ve çevre ile uyumsuzluk durumu ortaya çıkar (Hall, 1999).

İd, kişiliğin en ilkel kısmı olarak adlandırılan, dürtüsel ve doğuştan var olan sistemdir (Gençtan, 2008). Haz ilkesiyle çalışarak acıdan kaçınmaya ve haz almaya odaklanmıştır (Atkinson, Atkinson, Hilgard, 1995; Atkinson ve diğ., 2010). Biyolojik ihtiyaçlarının engellenmeden ve sınırlanmadan o anda doyurulmasını bekler (Bacanlı, 2002; Sardoğan, Karahan, 2007). Ego ve süperegonun çalışmasını sağlamak için gerekli olan enerjiyi sağlar (Cüceloğlu, 2011; Gençtan, 2008; İnanç, Yerlikaya, 2010). İd, en ilkel dürtüleri içerir ve bu ilkel dürtülerden en önemlisi cinsellik ve saldırganlıktır ve kişilik bu dürtülere karşı oluşturulan bir tepki olarak karşımıza çıkmaktadır (Murdock, 2012).

Ego, gerçeklik ilkesini temel alır ve bu doğrultuda hareket eder. Kişiliğin yürütme organıdır ve id ile gerçekdünya ve süperego arasındaki dengeyi kurmakta ve bu isteklerin uyumsuzluğundan kaynaklanacak çatışmaları çözmekte görevlidir (Atkinson ve diğ., 2010; Cüceloğlu, 2011; Gençtan, 2008; Öztürk, 2004). Bir yandan idin isteklerini gerçekleştirmeye çalışırken bir yandan da bireyi korumaya çalışır. Ego, kişiliğin karar organıdır, hangi davranışın uygun hangi davranışın uygun olmadığına karar vererek davranışı ortaya çıkartır (Okutan, 2010).

Süpergo, kişilikte en son gelişen sistemdir ve kişiliğin vicdani yönü olarak karşımıza çıkar (Atkinson, Atkinson, Hilgard, 1995). İdin isteklerini toplumsal kurallar ve ahlaki değerler açısından değerlendirerek davranışın doğru ya da yanlış olduğuna karar verir, toplum tarafından onaylanmış davranışlar süperego için doğru davranışlardır (Gençtan, 2008) . Süperego aile içerisinde oluşmaya başlar ve çevre ile iletişim kurma seviyesi arttıkça gelişir. Süperegoya göre doğru olmayan davranışlar toplum tarafından insanların sevgisini kaybetmeye neden olur bu nedenle birey toplum normlarına uygun davranmayı öğrenir (Aydın, 1999). Süperego bir anlamda bireyin olmak istediği kişi yani ideal benliğini yansıtır bu nedenle sürekli olarak id ile karşı karşıya gelir. İd haz almayı amaçlarken süperego doğru olanı yapmakta ısrar eder (Gerrig, Zimbardo, 2012). Egoyu gözlemleyerek ona emirler verir ve mükemmel olmasını isteyerek (Gençtan, 2008; Murdock, 2012; Ünlü, 2001) idi eğitmeye çalışır (Cüceloğlu, 2011).

Freud kişilik gelişimi ile ilgili olarak “psikoseksüel gelişim kuramı”nı ortaya koymuştur. Psikoseksüel gelişim kuramına göre kişilik beş dönem içerisinde oluşur. Bu dönemler içerisindeki en kritik olanlar oral, anal ve fallik dönemdir ve bu dönemler yaşamın ilk altı yılını kapsar. Bu dönemlerin sağlıklı atlatılıp atlatılmadığı yetişkin dönemdeki davranışların belirleyecileri olarak karşımıza çıkar (Erden, Akman, 2007). Eğer dönemler sağlıklı atlatılmadıysa bireyin saplantılı bir kişilik oluşturduğu söylenebilir bu da sağlıklı kişilik gelişiminin önünde bir engeldir (Burger, 2016).

Psikanalitik kuramın temsilcilerinden olan Carl Gustav Jung, kişiliği “psişe” olarak isimlendirmekte ve kişiliğin işlevini bireyin çevreye uyum sağlayabilmesi olarak nitelendirmiştir (Topses, Bulut-Serin, 2012). Freud’dan farklı olarak kişilik gelişiminin yaşam boyu sürdüğünü ve bunun evrimsel bir süreç olduğunu ifade etmiştir. Bireyler sürekli olarak yeni hedefler oluşturup farklı bilgi ve beceriler öğrenirler bu da bireylerin gelişimine katkı sağlar. Bu nedenle kişiliğin gelişimi sürekli olarak devam etmektedir sadece geçmişte yaşanan olaylar kişiliği etkilemez (İnanç, Yerlikaya, 2010). Jung, kolektif bilinçdışı kavramını psikoloji bilimine kazandırmıştır. Burada temel olan düşünce, kalıtım yoluyla aktarılanın sadece fiziksel özellikler değil bilinçaltında yer alan psişik öğelerin de kalıtımsal yolla geçebileceğidir. Kolektif bilinçdışı, bireye kalıtımsal olarak önceki nesillerden aktarılan değerleri ve davranış biçimlerini kapsar (Cüceloğlu, 2011). Ayrıca kişilik özellikleriyle ilgili olarak Jung içedönük ve dışadönük tanımlamalarını kullanan ilk kuramcı olarak karşımıza çıkmaktadır (Cüceloğlu, 2011). Kişiliğin sağlıklı gelişimi için bireylerin tüm yönleriyle bireyselleşebilmeleri gerekmektedir ve bireylere bu konuda eşit fırsatlar sunulması gerektiğini düşünmektedir (İnanç, Yerlikaya, 2010).

Alfred Adler, kişiliğin bireyin büyüdüğü çevre koşullarıyla birlikte şekillendiğini, kişilik gelişiminin en temelinde ise ailenin olduğunu ifade etmiştir. Bireyin kişilik gelişimini olumsuz etkileyebilecek iki temel anne baba tutumundan bahsetmiştir (Burger, 2016; Schultz, Schultz, 2007). Bunlardan ilki çocuğu şımartan, ona aşırı ilgi gösteren bir tutuma sahip olmaktır. Bu tutumla büyütülen çocuklar yetişkinlik yaşantılarında karar verme ve sorunlarla başa çıkabilmede problem yaşayabilmektedirler. İkinci hatalı tutum ise ihmalkar davranmaktır. İhmalkar davranan ebeveynlerin çocukları ise yetkinlik dönemlerinde şüpheli ve soğuk bir birey olurlar. Bunlara ek olarak kişilik gelişiminde doğum sırasının da önemli

olduğunu ifade etmiştir. Adler'e göre en sağlıklı ve başarılı kişilik geliştiren çocuk ortanca çocuktur. Çünkü ilk çocuk kardeşleri nedeniyle ihmal edilecek son çocuk ise şımartılacaktır. Bu nedenle en dengeli çocuk ortanca çocuk olacaktır (Burger, 2016; Gençtan, 2008; Murdock, 2012).

Karen Horney, kişiliği oluşturan en önemli faktörlerin korku ve kaygı olduğunu ifade etmiş, kişilik gelişiminde sosyo-kültürel özelliklerin önemini vurgulamıştır (Burger, 2016; Schultz, Schultz, 2007). İnsanlara yaklaşan kişilik, insanlardan uzaklaşan kişilik ve insanlara karşı gelen kişilik olmak üzere üç farklı kişilik tanımlamıştır (Eren, 2004; Murdock, 2012).

Erik Erikson, kişilik gelişiminin bireyin hayatı boyunca devam ettiğini ifade eder (Özbay, 2004; Topses, Bulut-Serin, 2012). Birey yaşam boyunca sekiz farklı dönemden geçer ve bu dönemlerde seçimlerle karşı karşıya kalır. Her bir dönemde bireyin gerçekleştirmesi gereken görevler vardır. Eğer bireyler bu görevler ve seçimlerde başarılı olamazlarsa “bunalım” yaşarlar. Ancak bunlar başarılı bir şekilde atlatılırsa sağlıklı bir kişilik oluşturulur (Sardoğan, Karahan, 2007; Topses, Bulut-Serin, 2012).

Harry Stack Sullivan, kişiliğin yapısını bireylerin kişilerarası ilişkilerinin oluşturduğunu belirtmiştir. Yani kişilik, bireylerin insanlarla iletişim kurması sonucunda ortaya çıkmaya başlar (Ünlü, 2001). Bireyin kişiliğine ait bilgiye ulaşmak için sosyal ortamlarda nasıl davrandıklarını bilimsel olarak incelemenin gerektiğini (İnanç, Yerlikaya, 2010), sağlıklı bir kişilik için sağlıklı ve etkili iletişimin önemli bir rol oynadığını ifade etmiştir (Topses, Bulut-Serin, 2012).

Eric Fromm ise kişiliğin oluşumunda fiziksel ve biyolojik özellikler, huy ve sosyo-kültürel çevrenin önemli olduğunu belirtmiştir (Ünlü, 2001; Yanbastı, 1996). Aynı zamanda Fromm'da kişilik gelişimini yalnızca çocukluk ve ergenlikle sınırlandırmayarak yetişkinlik dönemini de kapsadığını ifade etmiştir (İnanç, Yerlikaya, 2010).

2.3.3.2. Biyolojik Yaklaşım

Biyolojik yaklaşıma göre bireylerarası farklılıkların nedeni bireylerin biyolojik ve fizyolojik özelliklerinden kaynaklanmaktadır (Burger, 2016; İnanç, Yerlikaya, 2010). Yani biyolojik yaklaşım, davranışlar ile biyolojik farklılıklar arasında bir ilişki

olduğunu savunur (Burger, 2016). Aynı zamanda bireylerin doğdukları andan itibaren aynı ve eşit olmadıklarını, genetik faktörler nedeniyle aralarında farklılıkların olduğunu ifade eder (Cooper, 2002).

Biyolojik yaklaşımın en önemli temsilcilerinden olan Eysenck'e göre kişilik, anne babanın davranış ve tutumlarından ziyade onların biyolojik özellikleriyle ilişkilidir (Burger, 2016; Saymaz, 2003). Eysenck, bireylerin biyolojik temelleri incelenmeden kişiliklerini oluşturan faktörlerin de incelenemeyeceğini savunur (İnanç, Yerlikaya, 2010). Kişilik özelliklerini incelemek için faktör analizi yöntemini kullanan Eysenck, içe dönüklük-dışadönüklük, nevrotiklik ve psikotiklik olmak üzere üç temel kişilik özelliği ifade etmiştir (Burger, 2016).

2.3.3.3. Fenomenolojik ve İnsancıl Yaklaşım

Fenomenojik yaklaşım kişiliği açıklarken bireyin dünya hakkındaki bireysel görüşü üzerinde durur. Yani bireyin o anda yaşadığı olayları nasıl algılayıp yorumladığına odaklanır (Atkinson ve diğ., 2010). Bireyin yaşamını benzersiz ve öznel olarak tanımlayarak bireysellik üzerine vurgu yapılır ve bireylerin hiçbirinin algısının aynı olamayacağını savunulur. Bu nedenle kişilik kavramını farklı bir boyuta taşıdığı söylenebilir (Chamorro-Premuzic, 2007). Bu yaklaşımlar bireyin biricikliğine vurgu yaparlar ve kişiliğin bireyin aktif olarak gerçekleştirdiği deneyimlerle oluştuğunu belirtirler (Matthews, Deary, Whiteman, 2009).

İnsancıl yaklaşımın en önemli temsilcilerinden biri olan Carl Rogers, kişiliği benlik kavramıyla ifade etmiştir. Bireylerin iki benliği olduğunu ifade eder. Bunlardan ilki gerçek benlik iken diğeri ideal benliktir (Deniz, 2012; Yanardöner, 2010). Bu iki benlik arasındaki farkın fazla olması bireyin psikolojik olarak sağlıklı bir kişilik geliştirdiğinin göstergesidir (Feist, Feist, 2008). Bu kişiler genellikle mutsuz ve doyumsuz bir kişilik sergilerler (Alkaya, 2010; Atkinson ve diğ., 2010). Bireylerin kişilik geliştirmesi için çevresi ile temasta bulunması gerekmektedir. Birey bakım verenile temas halindeyken kabul ve ilgiyi hissederek kişilik gelişimini başlatır. Bireyin bakım vereninden doğumundan itibaren koşulsuz şefkat, sevgi ve saygı alması kişiliğin sağlıklı gelişmesini sağlar (Feist, Feist, 2008; İnanç, Yerlikaya, 2010). Kişiliğin şekillenmesinde bireyin yakın çevresindekilerin tutumları oldukça kritik bir rol sergilemektedir. Birey koşulsuz sevgi ve şefkat gördüğü davranışları sergilerken, reddedildiği davranışları sergilemekten kaçınır (Alkaya, 2010).

İnsancıl kuramın bir diğer temsilcisi Abraham Maslow ise kişilik gelişiminde fizyolojik ihtiyaçlar kadar psikolojik ihtiyaçların karşılanma derecesinin de etkili olduğunu ifade eder (Reizoğlu, 2014).

İnsancıl yaklaşım bireyler arası farklılıkların bireysel sorumluluk ve bireyin kendini onaylama duygusundan kaynaklandığını ifade eder (Burger, 2016). Yani bireyler kim olacağı ve nasıl davranacağı hakkında irade sahibidir ve kişiliğinin oluşumundan sorumlu olan özünde bireyin kendisidir (İnanç, Yerlikaya, 2010).

2.3.3.4. Davranışsal ve Sosyal Öğrenme Yaklaşımı

Bu yaklaşıma göre davranış, kişilik demektir yani birey kişiliğini davranışları yoluyla ortaya koymaktadır (Liebert, Spiegler, 1998). Kişiliğin bireyin geçmiş davranışlarına yönelik ortaya çıkan tepkilerin tamamıyla oluştuğunu savunurlar. Bu yaklaşımda kişilik yani davranışlar çevredeki olaylardan etkilenmektedir (Özbay, 2004) ve sonradan öğrenilmektedir (Mischel, 1999). Bireyler arasındaki davranış yani kişilik farklılıklarını incelemek adına davranışı ortaya çıkartan koşulların incelenmesini önemli görmüşlerdir (Atkinson ve diğ., 2010; Mischel, 1999).

Davranışçı yaklaşımın önemli temsilcilerinden olan Skinner, kişiliği, yaşam boyunca bireylerin elde ettiği koşullanmaların toplamından elde ettikleri bir sonuç olarak tanımlar (Burger, 2016) ve kişiliğin bir davranış alışkanlığı olduğunu söyler (İnanç, Yerlikaya, 2010). Kişiliği oluşturan süreçleri incelemek için ise koşullanma ilkelerine bakılması gerektiğini öne sürer (Aytaç, 2000; Hall, 1999; Sayar, Dinç, 2009).

Bandura ise öğrenme davranışının sosyal alanlarda olduğunu ifade etmiş, bireyin kişiliğini oluşturanın da bu öğrenme davranışları olduğunu vurgulamıştır (Cüceloğlu, 2011; Gerrig, Zimbardo, 2012). Bandura'ya göre kişiliğin oluşmasındaki en önemli faktörler özellikle çocukluk dönemindeki taklit ve gözlemlerdir (Cüceloğlu, 2011).

Rotter, kişiliği sosyal öğrenme yaklaşımıyla açıklayan bir diğer kuramcıdır. Kişiliği açıklarken beklenti, davranış potansiyeli ve pekiştirme değeri kavramlarından bahsetmiştir. Eğer bireyin sergilediği davranışın pekiştirilme ihtimali yoksa davranışın söneceğini, tam tersi bir durumda davranışın pekiştirilme ihtimali yüksekse davranışın tekrar sergileneceğini ifade eder (Burger, 2016; İnanç, Yerlikaya, 2010).

2.3.3.5. Bilişsel Yaklaşım

Bilişsel yaklaşım, kişiliği bireylerin dünyaya ilişkin algılarının oluşturduğunu bu nedenle de bireylerin kendi kişiliklerini yaratma konusunda etkin rol aldıklarını savunmaktadır (Burger, 2016; Kelly, 1955; Rychlak, 1981). Kişiliği açıklarken düşünme, algılama, yorumlama gibi bilişsel süreçler üzerinde dururlar (İnanç, Yerlikaya, 2010; Sayar, Dinç, 2009). Bu yaklaşımın savunucularına göre kişilerarası farklılıklar bireylerin bilgiyi işleme süreçleri arasındaki farklılıktan kaynaklanmaktadır (Burger, 2016; Murdock, 2012). Bu nedenle hiçbir insanın birbirine benzemediğini ve hiçbir insanın zihninin benzer şekilde düzenlenemeyeceğini savunmuşlardır (Kelly, 1955).

2.3.3.6. Ayırıcı-Özellik Yaklaşımı

Bu yaklaşımda bireylerin kişiliklerinin nasıl geliştiğinden ya da ne olduğundan ziyade kişiliklerin birbirinden nasıl ve ne derece farklılaştığı üzerinde açıklamalara yer verilmiştir. Bireylerin saldırganlık, bağımlılık, kaygı, yardımseverlik gibi özelliklere göre farklılaştıklarını vurgularlar (Cüceloğlu, 2011; Morris, 2002). Bireyleri kişilik özelliklerini hangi boyutta sergilediklerine bağlı kalarak sınıflamayı amaçlamışlar, bireylerin davranışlarını ön görmek ve onları tanımlamak adına onların ayırıcı özelliklerini belirlemişlerdir (Reizoğlu, 2014). Bu yaklaşıma göre kişilik ile ilgili iki temel varsayım vardır. Bunlar kişiliğin tutarlı ve kararlı olmasıdır. Kişilik tutarlıdır çünkü durumlara göre değişkenlik göstermez aynı zamanda kararlıdır çünkü bireylerin kişilik özellikleri zaman içerisinde değişmez (Burger, 2016; İnanç, Yerlikaya, 2010). Yaklaşımın savunucuları, bireylerin kişilik özelliklerini açıklamak adına 4000'den daha çok sıfat olduğunu ortaya koymuşlar (Özyeşil, 2011), bu sıfatlardan sadece bazılarının bireyde var olduğuna inanmaktadırlar (Burger, 2016).

Yaklaşımın savunucularından Allport, kişiliğin zamanla değiştiğini savunmaktadır ve kişiliği oluşturan özellikleri kişisel özellikler ve genel özellikler şeklinde gruplandırmıştır. Kişisel özellikler bireyin sadece kendisinde bulunan özelliklerken genel özellikler diğer bireylerde de bulunabilecek özelliklerdir (Cloninger, Svrakiv, 2000). Kişilik ile ilgili tanımını yaparken düzenli, kararlı, değişken ve belirgin kavramlarına yer vermiştir (Engler, 2009).

Cattel ise kaç tane temel kişilik özelliği olduğunu bulmayı amaçlamıştır ve bu amaçla faktör analizi tekniği kullanmıştır. Bu teknik ile bireyler için kullanılan sıfatların gerçekte çeşitli özelliklerle benzer gruplar oluşturduğu sonucuna ulaşmış ve araştırmaları sonucunda 16 kişilik özelliği olduğunu ifade etmiştir (Burger, 2016; Cooper, 2002). Kişiliği ise bireylerin davranışlarını durumlara göre öngörmemize yarayan bir araç olarak tanımlamaktadır (Ewen, 2003; İnanç, Yerlikaya, 2010).

2.3.4. Beş Faktör Kişilik Kuramı

Beş faktör kişilik kuramı, ayırıcı özellik yaklaşımına dayanan ve bu yaklaşım içerisinde en çok desteklenen kuramdır (McCrea, 2009). Kuramda kişilik özelliklerini tanımlayan sıfatlar aracılığıyla kişilik sınıflandırmaları yapmak amaçlanmıştır. Sınıflandırma, bireyleri tanımak için onların binlerce özelliğini ayrı ayrı incelemek yerine sıfatları belirli alanlarda sınırlandırarak inceleme imkanı sağlar. Ancak kişilik incelemelerinde sınıflandırma çoğu zaman tartışılan bir konu olmuştur çünkü birey ve toplum sistematik ve düzenli bir yapı değildir. Kişilik özellikleri ile ilgili yapılan çalışmalarda farklı sınıflandırmalar ortaya çıksa da yıllar boyunca yapılan çalışmalar sonucunda “Büyük Beşli” olarak adlandırılan sınıflandırmada uzlaşılmıştır (Burger, 2016; Costa, McCrae, 1985, 1995; Costa, McCrae, Dye, 1991; Digman, 1990; Friedman, Schustack, 1999; Goldberg, 1990; Taggar, Hackew, Saha, 1999; Wolfgang, 2005). Büyük beşli olarak adlandırılmasının nedeni sınıflandırmadaki faktörlerin anlamlarının oldukça geniş olmasıdır (Goldberg, 1990). Yani kuram kişilik özelliklerini yalnızca beş faktöre indirmemekte aksine bu beş faktör kişiliği açıklayan sonsuz sıfatlar içerisinde en geneli temsil edenlerdir ve her bir faktör daha öznel kişilik özelliklerini içermektedir (John, Srivastava, 1999).

Beş Faktör Kişilik Kuramı, McCrae ve Costa'nın çalışmaları sonucunda ortaya çıkmıştır, kurama göre bireyler duygu, davranış, düşünce ve tutumlarını etkileyen birçok özelliğe sahiptir (McCrae, Costa, 2006). Kuram, bu özellikleri belirli faktörler etrafında düzenleyerek açıklayıcı bir sınıflama ortaya atar (John, Srivastava, 1999). Faktörler, bireylerin kendilerini ve başkalarını tanımlarken günlük hayatta kullandıkları sıfatlardan yararlanılarak isimlendirilmiştir (John, Srivastava, 1999). Bu sıfatlar farklı kültürlerde değişik şekillerde ifade edilse bile evrensellik göstermekte olduğu araştırmalar tarafından kanıtlanmıştır (McCrae, Costa, 2006). Kurama göre bireyler arası farklılıklar tüm ülkelerde ve dillerde kodlanmakta ve bu kodlamalar

sözcüklerle ifade edilmektedir bu nedenle de kişilik yapısını içeren ortak bir sınıflama yapmak mümkündür. Bu sınıflama yapılırken, kapsamlı bir kişilik kuramı olarak geliştirilmekten ziyade kişilik özelliklerinin yapısal ilişkilerini incelemek amacıyla yola çıkılmıştır (Goldberg, 1990).

Beş faktör kişilik kuramına günümüzdeki şeklini veren Warren Norman'dır (Deniz, Erciş, 2008; Goldberg, 1990; Somer, Korkmaz, Tatar, 2002). Norman, ilk olarak kişilik özelliklerini sıfatlara dayanarak açıklamaya çalışmıştır ve çalışmalarından Allport'un çalışmalarından esinlenmiştir. Çalışmaları sonucunda kişiliği açıklayan beş faktörlü bir yapı ortaya koymuştur ve bu faktörlere dışadönüklük, uyumluluk, sorumluluk, duygusal dengelik-nevrotiklik ve kültür isimlerini vermiştir (Somer, 1998). Ancak kurama en büyük katkı yapan isimler Costa ve McCrae'nin yaptığı çalışmalardır (McCrae, Costa, 2007). Yaptıkları ilk çalışmalar kişilik özelliklerini açıklamaya yönelikken ilerleyen dönemlerde kişilik boyutlarının açıklanması üzerinde durmuşlar ve çalışmalarını bir kurama döndürmüşlerdir (İnanç, Yerlikaya, 2010; Yeni, 2015). Günümüzde de kişilik yapılarını açıklayan en verimli ve kullanışlı kuramlardan bir tanesi olarak kabul edilmektedir (Burger, 2016; John, Srivastava, 1999).

Kuram genel olarak kabul edilmesine rağmen kurama yapılan eleştiriler de elbette ki vardır. Bazı araştırmacılar kuramın tam bir kişilik kuramı olmadığı görüşüne sahiptir (Block, 1995; Eysenck, 2000; McAdams, 1995). Bu araştırmacılar kuramda, kişiliğin oluşumuna ve gelişimine neden olan faktörler ve kişilik gelişimi hakkında yeterli açıklamanın olmadığını ifade ederler. Yapılan bir diğer eleştiri ise açıklanan beş faktörün oldukça genel olması ve bireylerin kişiliklerini tam olarak yansıtamamasıdır (Block, 1995; McAdams, 1995).

Yapılan eleştirilere rağmen kuramın kişilik özelliklerinin sınıflandırmasına olan katkısı yadsınamayacak kadar önemlidir. Kuram, kişilik özelliklerini sınıflandırarak onları daha iyi tanımlayarak anlamsal olmalarına katkı sağlamış (Somer, Korkmaz, Tatar, 2002), düzensiz olarak yapılan çalışmaları sistematik bir hale getirmiştir (John, Srivastava, 1999). Tüm bu katkılar kişilik ile ilgili yapılan çalışmaların yaygınlaşmasını ve geçerli ve güvenilir sonuçlar elde edilmesini sağlamıştır (Chamorro-Premuzic, 2007).

2.3.4.1. Beş Faktör Kişilik Kuramının Boyutları

Beş faktör kişilik kuramı 5 boyuttan oluşmaktadır. Bunlar, dışadönüklük, sorumluluk, deneyime açıklık, uyumluluk ve duygusal dengesizlik olarak isimlendirilmiştir. Aşağıda bu beş faktör ile ilgili detaylı açıklamalara yer verilmiştir.

2.3.4.1.1. Dışadönüklük

Dışadönüklük, temel olarak sıcaklık, girişkenlik, sosyallik, heyecan arayışı, girişkenlik ve olumlu duyguları kapsayan kişilik boyutu olarak karşımıza çıkmaktadır (Burger, 2016; Çivitci, Arıcıoğlu, 2012; Demirkan, 2006; Kaçar, 2014; Sevi, 2009; Somer, Korkmaz, Tatar, 2002; Watson, Clark, Harkness, 1994). Dışadönüklük özelliğine sahip bireyler hırslı, tutkulu ve arkadaş canlısı (Barrick, Mount, 1991; Costa, McCrae, 1992; Johnson, Oskendorf, 1993; Trouba, 2007), kendine güvenen, kararlı (Busato ve diğ., 2000) sempatik, kendini açma davranışlarını daha rahat sergileyen bireylerdir (Aktaş, 2006; McCrae, Costa, 1987). Konuşkan, neşeli ve dürüst olma davranışları da bu boyutun içerisinde yer alır (McCrae, Costa, 1987; McCabe, Fleeson, 2012). Dışadönük bireyler sosyal ilişkilerinde daha etkileyici, iddialı ve rahattırlar, liderlik özellikleri gösterirler aynı zamanda problem çözme becerileri gelişmiştir ve fikirlerinde daha yaratıcılardır (Goldberg, 1992). Bir sorunla karşılaştıklarında etkin başa çıkma stratejilerini kullanırlar (O’Brein, De Longis, 1996; Somer Korkmaz, Tatar, 2011; Wan, Luk, Lai, 2000; York, John, 1992). Motivasyonlarını ise ödül kazanma ve üstün olma isteği ile sağlarlar (Barrick, Stewart, Piotrowski, 2002; Camgöz, 2009; Smith, Hanges, Dickson, 2001). Bu durum onların daha verimli olmalarını (Hurtz, Donovan, 2001; Yeni, 2015) ve çalıştıkları işten daha fazla doyum almalarını sağlar (Wijaya, Saleh, 2016). Dışadönük bireyler için sosyal ilişkiler çok önemli bir noktadır, aktif bir yaşamı tercih ederler, yapılacak işler için enerjileri her zaman yüksektir (Dede, 2009; McCrae, Costa, 2006; Siegling, Furnham, Petrides, 2015). Alanyazın incelendiğinde dışadönük bireylerin arkadaş sayısının fazla olduğu ve sosyal ortamlara daha çok vakit geçirdiği görülmektedir (Burger, 2016; Chamorro-Premuzic, 2007; İnanç, Yerlikaya, 2010; McCrae, Costa, 1987). Kendilerini ifade etmekte zorlanmazlar, yeni ortamlara daha kolay uyum sağlarlar (Yeni, 2015). İnsanlarla çalışabilecekleri işleri tercih ederler ve genellikle hümanist özellikler sergilerler (Kail, Cavanaugh, 2008; Özaydınlık, 2014).

Dışadönüklük boyutunun diğer ucunda içedönüklük kavramı yer almaktadır (Zel, 2001). Ancak içedönük olmak dışadönüklüğün tam zıttı olarak düşünülmemelidir, içedönük bireyler asosyal, enerjisi düşük (Burger, 2016) ya da mutsuz, kötümser bireyler (Ekşi, 2004) değildir. Bu bireyler, sessiz, mesafeli, çekingen, sakin, huzurlu, yalnızlığı seven (Friedman, Schustack, 1999; Goldberg, 1992; McCrae, Costa, 2006; McCrae, John, 1992), sır saklayabilen, tedbirli, kibar, duygusal (McCrae, John, 1992) bağımsız ve ağırkanlılardır (Costa, McCrae, 1992). Genellikle yalnızlığı tercih ederler (McCrae, John, 1992). Yardım isteme konusunda dışadönüklere oranla daha fazla zorlanırlar (Kahveci, 2001).

2.3.4.1.2. Uyumluluk

Uyumluluk boyutu, yumuşakbaşlılık ya da uzlaşmacılık olarak da tanımlanmaktadır (Somer, Korkmaz, Tatar, 2002). Bu boyut bireylerin hümanistik yönünü ortaya koyar (Digman, 1990) ve onların sosyal ilişkilerini etkileyen temel boyuttur (Dede, 2009). Uyumluluk temel olarak güven, fedakarlık, dürüstlük, alçakgönüllük (McCrae, John, 1992), şefkat, kibarlık, işbirliği, affetme ve hoşgörü (Barrick, Mount, 1991) özelliklerini kapsamaktadır. Uyumluluk seviyesi yüksek olan bireyler, yardım etmeye istekli, affedici, duyarlı, merhametli, empatik (McCrae, Costa, 2006; McCrae, John, 1992; Patrick, 2011), cömert ve iyi huyludurlar (Costa, McCrae, Dye, 1991).

Bu bireyler sosyal ilişkilerinde sorunları etkili çözebilmekte, işbirliğine yatkın, tartışmaya açık, uzlaşmacı ve naziktirler (Barrick, Stewart, Piotrowski, 2002; Cloninger, 2000; Digman, 1997; Graziano, Tobin, 2002; Jensen-Campbell, Graziano, 2001; Judge, Bono, 2000; Moody, 2007). Uyumlu bireyler sorunlarını daha etkili bir şekilde çözebildikleri için daha az kişilerarası çatışma yaşarlar (Sudak, Zehir, 2013; Wayne, Musisca, Fleeson, 2004). Bu bireyler için çevrelerinde yer alan insanların mutlu olması ön plandadır bu nedenle diğer bireylere yardım etme istekleri oldukça fazladır (Perry, 2003; Puher, 2009). Ancak uyumluluk özelliklerini çok fazla sergileyen bireyler bazı olumsuzluklarla karşılaşabilmektedir. Bu tarz bireyler toplum kabulüne büyük önem verirler ve kendilerini ifade etmekte sorun yaşayabilirler (Bernardin, Cooke, Villanova, 2000).

Uyumluluk boyutunun diğer ucunda ise şüphencilik, bencillik, kavgacılık (Somer, Korkmaz, Tatar, 2002), soğukluk, kabalık, agresiflik (Friedman, Schustack, 1999),

düşmanlık, umursamazlık, kincilik, kıskançlık, ben merkezilik (Demirkan, 2006; Digman, 1990; Somer, 1998) yer alır. Uyumluluk boyutundan düşük puan alan bireyler çevreleri tarafından kaba, dik başlı, muhalif, intikamcı, sinirli, çıkarıcı, güvensiz, kötümser, işbirliğinden uzak duran bireyler olarak nitelendirilirler (Burger, 2016; Costa, McCrea, 1980; McCrea, Costa, 2006; McCrea, John, 1992). Bu bireyler sosyal ilişkilerinde genellikle sorun yaşarlar ve güvenmekte zorlandıkları için ilişki kurma yetenekleri düşüktür (Çivitci, Arıcıoğlu, 2012; McCrea, Costa, 2006). Uyumluluğun düşük olması aynı zamanda hayır diyebilme becerisini de beraberinde getirir (Somer, Korkmaz, Tatar, 2002). Aynı zamanda çoğu zaman içlerinden gelen sesi dinleyerek karar verirler (McCrea, John, 1992).

2.3.4.1.3. Deneyime Açıklık

Gelişime açıklık olarak da adlandırılan deneyime açıklık boyutunda sorgulama, cesaret, merak, yaratıcılık, öğrenme isteği (Axley, McMahon, 2006; Barrick, Mount, 1991; Goldberg, 1993; McCrae, Costa, 1987; Mueller, Plug, 2006), özgünlük (Dede, 2009; DeYoung, 2006; John, Srivastava, 1999; McCrae, Costa, 2006), çok yönlü düşünme (Burger, 2016, Johnson, Ostendorf, 1993) gibi özellikler yer alır. Bu bireyler çevreleri tarafından hayal gücü yüksek, sanatsal, yeni deneyimlerden korkmayan (Busato ve diğ., 2000; McCrae, John, 1992), geleneklere uymayan, bağımsız düşünceli (Burger, 2016; McCrae, Costa, 1987; Şimşek ve Koydemir, 2013), toleranslı (Çivitci, Arıcıoğlu, 2012; Dede, 2009), duygulara önem veren, hareketli, bilgili (McCrea, Costa, 1987), mizahı etkili kullanabilen, değişikliği seven, ilgi alanları geniş (Kaçar, 2014; Kızılırmak, 2015) bireyler olarak tanınırlar. Bu boyut bireylerin kişilerarası ilişkilerindeki açıklıkları değil daha çok yeni olaylara karşı açık olmaları anlamında kullanılır (Burger, 2016). Bu bireyler amaçlı hareket ederler ve kendisi hakkındaki düşünceleri rahatlıkla fark ederler (Kashdan, Rottenberg, 2010). Aynı zamanda kendi düşünme biçimlerinin de farkındadırlar (Silvia ve diğ., 2015).

Deneyime açıklık boyutunun karşısında ise geleneksellik, risk almama (Burger, 2016), çekingenlik (McCrae, Costa, 1991), sadelik, basitlik (Friedman, Schustack, 1999), alışkanlıklara bağlılık, sıradanlık (Johnson, Ostendorf, 1993) vardır. Bu bireyler, risk almazlar, bilineni tercih ederler, kuralcıdırlar ve hayal kurmayı, çeşitliliği ve değişikliği sevmezler (Dede, 2009; McCrea, Costa, 1987). Var olan

bilgileri kullanmak yeni bilgileri merak etmekten daha önde yer alır (McCrea, Costa, 2006). Aynı zamanda alanyazın incelediğinde bu bireylerin öfke kontrolünde zorlandığı bundan dolayı da intikam güdülerinin daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Rey, Extremera, 2014).

2.3.4.1.4. Sorumluluk

Kişiliğin sorumluluk boyutu, kontrollü, hedef yönelimli, sorumluluk sahibi, düzenli, planlı olma (Di Giunta ve diğ., 2013; Judge ve diğ., 1999; McCrae, Costa, 2006; McCrae ve John, 1992), kurallara uyma, sabırlı ve dikkatli olma (Somer, Korkmaz, Tatar, 2002) hazzı erteleyebilme, detaycı olma, güvenilir olma (MacDonald, 1995) özellikleri ile ilişkilidir. Sorumlu bireyler düzenli, planlı, kararlı (Burger, 2016), dikkatli, özenli, titiz, çalışkan, başarı odaklı, sabırlı, öz disiplinli (Barrick, Mount, 1991), güvenilir, sorumluluk sahibi, etik ilkelere saygılı (Szalma ve Taylor, 2011), iyi oluş düzeyleri yüksek (Zhai ve diğ., 2013), olgun (Specht, Egloff, Schmukle, 2012), kolay pes etmeyen (McCrae, Costa, 2006; Sleem, El-Sayed, 2011), iş bitirici (Goldberg, 1990) bireylerdir. Aynı zamanda etkili baş etme becerilerine ve gücüne sahiptirler (Bartley, Scott, 2011; Ekşi, 2004; Mete, 2006). Etkili baş etme becerilerini kullanabilmeleri bu bireylerin pes etmemelerine ve odaklanmalarına yardım edici rol oynamaktadır.

Sorumluluk boyutunun diğer kısmında yer alan bireyler ise ihmalkar, güvenilir olmayan, dikkatsiz (Burger, 2016; Goldberg, 1993; Perry, 2003), dürtüsel, düzensiz (Friedman, Schustack, 1999), öz denetimsiz, tembel, plansız, amaçsız, görevlerden kaçan ve görevleri yerine getirmeyen (Chamorro-Premuzic, 2007; İnanç, Yerlikaya, 2010; McCrae, Costa, 1987; McCrae, John, 1992), motivasyonsuz (Ekşi, 2004; Kızıllırmak, 2015) bireyler olarak nitelendirilirler. Aynı zamanda erteleme ve pes etme davranışlarını yoğun olarak sergilerler (McCrae, Costa, 2006; Somer, 1998).

2.3.4.1.5. Duygusal Dengesizlik

Nevrotiklik ya da duygusal değişkenlik olarak da adlandırılan bu boyut genel olarak olumsuz duygulara eğilimli olmayı içermektedir (O'Brien, De Longis, 1996). Bu boyutun özellikleri arasında depresyon, düşmanlık, kırılganlık (Costa, McCrea, 1992; McCrae, Costa, 1987), güvensizlik, gerginlik, kendini suçlama (McCrae, Costa, 1991; Somer, Korkmaz, Tatar, 2002), kaygı ve karamsarlık (Goldberg, 1990) gibi kavramlar yer almaktadır. Duygusal dengesizlik yaşayan bireyler, daha fazla hayal

kırıklığı yaşamaya meyilli (Watson, Clark, Harkness, 1994), dürtüsel, savunmasız (Costa, McCrae, 1992; Marshall, Lefringhausen, Ferenczi, 2015), duyguları sıklıkla değişen, umutsuz, hassas (Somer, Korkmaz, Tatar, 2002; McCrae, Costa, 1991; Yıldızoğlu, 2013), kaygılı, sinirli, üzgün, sıkılmış, endişeli (Barrick, Mount, 1991; McCrae, Costa, 1987), kindar, düşünmeden hareket edebilen, kırılğan (Costa ve diğ., Costa, McCrae, Dye, 1991) bireylerdir. Aynı zamanda bu bireyler sorunlarla başa çıkmada problem yaşamakta, streslerini yönetememektedirler (Burger, 2016; Bruck, Allen, 2003; Mete, 2006). Başa çıkmada genellikle duygusal başa çıkma stratejilerini kullanmayı tercih ederler (Goldberg, 1990; O'Brien, De Longis, 1996) bu da engellerle karşılaştıklarında dirençleri kolay bir şekilde kırılır hale getirmektedir. (Demirkan, 2006; Somer, Korkmaz, Tatar, 2002). Diğer bireylerle olan ilişkilerini sağlıklı bir şekilde sürdürme konusunda da başarılı değillerdir (Bruck, Allen, 2003; Mete, 2006).

Bu boyuttan düşük puan alan bireyler ise kendine güvenen, başa çıkma stratejilerini etkili kullanabilen, sakin, uyumlu (Ekşi, 2004; Kashdan, Rottenberg, 2010; McCrae, John, 1992; Somer, Korkmaz, Tatar, 2002), hayatlarından memnun, rahat (Çivitci, Arıcıoğlu, 2012; Friedman, Schustack, 1999), kolay öfkelenmeyen, duygularını yönetebilen (Burger, 2016; İnanç, Yerlikaya, 2010; Özyeşil, 2011), kibar, ince düşünceli, güvenilir, toleranslı (Kaşlı, 2009) bireylerdir.

2.3.5. Kişilik Özelliklerinin Evlilik İlişkisine Etkisi

Kişilik, bireylerin olaylar karşısında gösterdikleri davranışların bütünüdür ve dışarıya bu şekilde yansır. Evlilik ilişkisi de bireylerin aktif olarak davranışta bulunmasını gerektiren bir alandır bu nedenle evlilik ilişkisi üzerinde kişilik özelliklerinin etkisinin olduğunu söylemek yanlış olmaz (Bradbury, Fincham, 1993; Zoby, 2005).

Bireylerin kişilik özelliklerini sosyal ilişkilerine yansıtması mümkün değildir dolayısıyla evlilik ilişkisine de eşlerin kişilik özellikleri yansımaktadır (Karney, Bradbury, 1995). Evlilik doyumu, evlilik uyumu, evlilikte yaşanan sorunlar, boşanma olayları üzerinde kişilik özelliklerinin etkisinin olduğu araştırmalar tarafından gösterilmiştir (Craig, Olson, 1995; Gottman, 1994; Hughes, Gove, 1981; Huston, Houts, 1998).

Yakın ilişkiler ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde en tutarlı bilginin duygusal dengesizlik boyutundan elde edildiği görülmektedir. Duygusal dengesizlik ve ilişki doyumu (Buss, 1991; Cihan-Güngör, 2007; Kurdek, 1997; White, Hendrick, Hendrick, 2004; Zoby, 2005), etkili iletişim (Caughlin, Huston, Houts, 2000), ilişki kalitesi (Ben-Ari, Lavee, 2005; Karney, Bradbury, 1995; Letzring, Nofle, 2010; Robins, Caspi, Moffitt, 2000; Watson, Hubbard, Wiese, 2000) arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki varken; boşanma (Botwin, Buss, Shackelford, 1997; Karney, Bradbury, 1995; Nemecek, Olson, 1999), evlilikteki memnuniyetsizlik (Kelly, Conley, 1987) arasında ise pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Bunun nedeni duygusal dengesizlik yaşayan bireylerin stresle başa çıkma ve olumsuz duygularla baş etme becerilerinin zayıf olması ve dürtüsel olmaları olarak açıklanabilir. Aynı zamanda bu bireyler kaygılı, güvensiz, gergin, endişelidirler bu gibi özellikler de bireylerin ilişkiden alacakları doyumun düşmesine neden olmaktadır.

Kişilik özelliklerinin uyumluluk boyutu ile evlilik doyumu ve etkili iletişim arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ortaya koyulmuştur (Caughlin, Huston, Houts, 2000; Goleman, 2000; Russell, Wells, 1994; Watson, Hubbard, Wiese, 2000; Zoby, 2005). Uyumluluk özelliği gösteren bireyler içsel kontrol odağına ve etkili çatışma çözme becerilerine sahiptirler bu durum evlilik doyumunu olumlu etkilemektedir. Aynı zamanda yakınlık, bağlılık ve tutku ile uyumluluk arasında da anlamlı bir ilişki söz konusudur (Ahmetoğlu, Swami, Chamorro-Premuzic, 2010). Aldatmaya yönelme ile uyumluluk arasında ise negatif bir ilişki söz konusudur (Shackelford, Besser, Goetz, 2008). Uyumluluk özelliği düşük olan bireyler eşleriyle anlaşmakta sorun yaşamakta ve başka bir eşe yönelebilmektedir.

Dışadönüklük boyutu ile ilgili yapılan çalışmalar da farklı sonuçlara rastlanmaktadır. Bazı araştırmacılar evlilik doyumu ile dışadönüklük arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu söylerken (Hayes, Joseph, 2003; Karney, Bradbury, 1995; Watson, Hubbard, Wiese, 2000) bazıları negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu söylemişlerdir (Aluja, del Barrio, Garcia, 2007; Kelly, Conley, 1987). Yapılan diğer araştırmalarda aşkın bileşenleri (Ahmetoğlu, Swami, Chamorro-Premuzic, 2010), tutku (Açıkel, 2013; Budak, 2011; Fehr, Broughton, 2001; Lester, Philbrick, 1988), etkili aşk iletişimi (Watson, Hubbard, Wiese, 2000) ile dışadönüklük arasında pozitif, tutku (Karahasanoğlu, 2016) ile negatif bir ilişki olduğu görülmüştür.

Sorumluluk özelliğinin eşlerde bulunması evlilik ilişkisini ve doyumunu olumlu etkilemektedir (Goodman, 1999; Hünler, Gençöz, 2003; Robins, Caspi, Moffitt, 2000; Watson, Hubbard, Wiese, 2000). Sorumluluk boyutunun düşük olması anlayışsız tepkileri arttırırken yüksek olması eleştirel davranışı azaltarak ilişkiye katkı sağlamaktadır. Sorumluluk kişilik özelliği ile tutku, bağlılık ve yakınlık arasında da önemli bir ilişkinin varlığı söz konusudur (Engel, Olson, Patrick, 2002). Benzer bir çalışmada da sorumluluk ile bağlılık ve yakınlık arasında benzer bir ilişkiye rastlanılmıştır (Ahmetoğlu, Swami, Chamorro-Premuzic, 2010). Sorumluluk boyutunun düşük olması ile aldatmaya yönelme arasında da anlamlı bir ilişki olduğu gösterilmiştir (Shackelford, Besser, Goetz, 2008).

Evlilik ilişkisi ve doyumu (Robins, Caspi, Moffitt, 2000; Zoby, 2005), tutku (Budak, 2011) ile deneyime açıklık arasında olumlu ilişkinin olduğu görülmüştür. Deneyime açık bireyler esnek tutumları sayesinde çatışmaları kontrol altına alarak ilişkilerindeki çatışmaları etkili çözebilmektedirler. Bu durum da evlilik ilişkisine katkı sağlamaktadır. Ancak evlilik doyumu ile deneyime açıklık arasında negatif ilişki bulan araştırmalar da mevcuttur (Karney, Bradbury, 1995).

Kişilik özelliklerinin boyutlarından farklı olarak birbirine benzer kişilik özelliklerine sahip eşlerin ilişki doyumlarının daha fazla olduğu da alanyazın incelendiğinde görülmektedir (Gaunt, 2006).

Alanyazın incelendiğine romantik ilişki ve evlilik ilişkisi ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi açıklamak adına birçok çalışmanın yapıldığı görülmektedir (Bouchard, Lussier, Sabourin, 1999; Goldberg, 1993; Letzring, Nofle, 2010) ancak çalışmaların büyük bir bölümü ilişki kalitesi ve evlilik doyumu konuları üzerinedir. Bu çalışmada konu alınan evlilikte bilinçli farkındalıklı olma ve kişilik özellikleri konusunda yapılan herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Ancak evlilik ilişkisinde bilinçli farkındalıklı olmanın kişilik özellikleriyle ilişkisinin olduğu düşünülmektedir.

2.4. İlgili Araştırmalar

Bu bölümde kişilerarası bilinçli farkındalık, evlilikte öz anlayış ve evlilikte kişilik özellikleri hakkında yurt dışı ve yurt içinde yapılan çalışmalara yer verilmiştir.

2.4.1. Kişilerarası Bilinçli Farkındalık ile İlgili Araştırmalar

Kişilerarası bilinçli farkındalık ile ilgili yapılan araştırmalar son zamanlarda artış göstermektedir. Alanyazın incelendiğinde ikili ilişkilerde kişilerarası bilinçli farkındalığın incelenmesinin önemli olduğu görülmektedir.

Kişilerarası bilinçli farkındalık kavramını ilk ortaya atan isim olan Duncan (2007), doktora tez çalışmasında bu kavramın ebeveyn-çocuk ilişkisine olan etkisini incelemek amacıyla “Ebeveynlikte Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Ölçeği”ni (Interpersonal Mindfulness in Parenting Scale) geliştirmiştir. Çalışmaya 753 anne ve ergenlik dönemindeki çocukları katılmıştır. Araştırmada ebeveynlikte kişilerarası bilinçli farkındalığın ebeveyn-çocuk ilişkisini geliştirici bir faktör olduğu, amaç oluşturma ve sorun çıkaran davranışları engellemeye yönelik dolaylı bir etki sağladığı sonucuna ulaşılmıştır.

Benzer amaçlı bir çalışma da McCaffrey, Reitman, Black (2017) tarafından gerçekleştirilmiştir. Araştırma amacı kapsamında yalnızca 2 ve 16 yaş aralığında çocuğu bulunan ebeveynlere uygulanabilecek “Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği” (Mindfulness in Parenting Questionnaire) geliştirilmiştir. Çalışmaya 203 ebeveyn katılmıştır. Araştırma sonucunda ölçeğin, bilinçli farkındalık eğitimi ve çocukla anda olma olmak üzere iki faktörden oluştuğu, bu faktörlerin ebeveynlikte demokratik tutum sergilemekle pozitif; otoriter, aşırı hoşgörölü, işlevsel olmayan, ihmalkar ve tepkisel tutumlar sergilemekle ise negatif yönde ilişki olduğu görölmüştür.

Cohen, Miller (2009), altı haftalık kişilerarası bilinçli farkındalık müdahale programı (Interpersonal Mindfulness Training, IMT) geliştirerek bu programın 21 üniversite öğrencisi üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Araştırma sonucunda müdahale programının öğrencilerin dikkatlilik, stres, sosyal bağıllık, duygusal zeka ve kaygı düzeylerine olumlu etkide bulunduğu görölmüştür.

Kişilerarası bilinçli farkındalığın etkisini ölçmek amacıyla yapılan bir diğeri deneysel bir araştırma Kohlenberg ve diğ. (2015), tarafından 114 lisans öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Rastgele olarak katılımcılar içsel bilinçli farkındalık müdahaleleri, kişilerarası bilinçli farkındalık müdahaleleri ve kontrol grubu olarak üç ayrı gruba dağıtılmışlardır. Araştırma sonucunda müdahalelerin ön test ve son test puanlarını anlamlı bir şekilde etkilediğı, kişilerarası bilinçli farkındalık

müdahalelerinde yer alan bireylerin ilişki yakınlığı ve sosyal iletişim son test puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu araştırmadan hareketle kişilerarası bilinçli farkındalık müdahalelerinin bireylerin sosyal iletişimlerini kuvvetlendirdiği söylenebilir.

Frank, Jennings, Greenberg (2016) ise öğretmen-öğrenci ilişkisinde kişilerarası bilinçli farkındalığın rolünü incelemiş, bu amaçla Öğretmenlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni (Mindfulness in Teaching Scale) geliştirmişlerdir. Bu kapsamda 526 ilkokul öğretmenine ulaşılarak ölçeğin faktör analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda içsel bilinçli farkındalık ve kişilerarası bilinçli farkındalık olmak üzere iki faktör saptanmıştır. Sonrasında 392 öğretmen ile kişilerarası bilinçli farkındalık ve tükenmişlik ve yetkinlik arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda kişilerarası bilinçli farkındalık ile tükenmişlik ve duyarsızlaşma arasında negatif; başarı duygusu ve yetkinlik arasında pozitif yönde bir ilişkiye rastlanılmıştır.

Pratscher ve diğ. (2018), arkadaşlık ilişkisinde kişilerarası bilinçli farkındalığın rolünü incelemişlerdir. Araştırma kapsamında “Kişilerarası Bilinçli Farkındalık” ölçeği geliştirilmiştir. Araştırma sonucunda kişilerarası bilinçli farkındalık ile arkadaş kalitesi arasında pozitif bir ilişki bulunurken, kaygı ve depresyon ile negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu araştırmadan sonra ölçeğe yeni maddeler eklenerek bir araştırma daha yapılmış, bu araştırma sonucunda ise kişilerarası bilinçli farkındalık ile bilinçli farkındalık, bakış açısı alma, psikolojik ihtiyaç doyumu ve empati arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmüştür.

Pratscher ve diğ. (2019), kişilerarası bilinçli farkındalığı ölçmek amacıyla yeni bir “Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Ölçeği” geliştirmek üzere toplam 2085 kişi ile 5 ayrı çalışma gerçekleştirmişlerdir. Bu araştırma sonucunda ölçeğin dört faktörden oluştuğu sonucuna ulaşılmıştır bu faktörler tepkisiz olma, şimdiki anda olma, kendisinin ve başkalarının farkında olma, yargılamadan kabul etme olarak isimlendirilmiştir. Araştırmada kişilerarası bilinçli farkındalık ile duygusal zeka arasındaki ilişki de incelenmiştir. Bu çalışma kapsamında 243 kişi incelemeye alınmış ve kişilerarası bilinçli farkındalık ile duygusal zeka arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanılmıştır.

Yapılan bir diğer çalışmada ise kişilerarası bilinçli farkındalık ile ilişki doyumu arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu çalışma kapsamında romantik ilişkisi olan 141

üniversite öğrencisine ulaşılmıştır. Araştırma sonucunda kişilerarası bilinçli farkındalık ile ilişki doyumu arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Pratscher ve diğ., 2019).

Erus, Tekel (2020), Türk kültürü için Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni (The Interpersonal Mindfulness Scale-TR, IMS-TR) geliştirmek amacıyla yürüttükleri çalışmalarında farkındalık ve anda olmak olarak isimlendirilen iki faktörden oluşan bir ölçek elde etmişlerdir.

Gördesli ve diğ. (2018), McCaffrey, Reitman, Black (2017) tarafından geliştirilen Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeğini Türkçeye uyarlamışlardır. Bu çalışma kapsamında 3-18 yaş aralığında çocuğu bulunan 297 ebeveyne ulaşılmıştır. Geçerlik ve güvenirlik analizleri sonucunda Türkiye'de gerçekleştirilecek araştırmalar için kullanılabilecek bir ölçek elde edilmiştir.

Gördesli ve diğ. (2019), Frank, Jennings, Greenberg (2016) tarafından geliştirilen Öğretmenlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeğini Türkçeye uyarlamışlardır. Bu çalışma farklı kademelerde eğitim veren 409 eğitimci ile gerçekleştirilmiştir. Elde edilen bulgular sonucunda ölçeğin Türk eğitimciler için geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yurt içinde yapılan araştırmalar incelendiğinde evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık kavramı ilk olarak Erus'un (2019) doktora tez çalışmasında görülmektedir. Erus, evli bireylerin bilinçli farkındalıkları ve evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalıkları ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişkide, evlilik uyumu ve duygusal zekânın aracılık rolünü incelemek amacıyla "Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği"ni geliştirmiştir. Geliştirilen ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları toplam 546 evli bireye ulaşılarak iki aşamada gerçekleştirilmiş, sonuçta tek faktörlü bir ölçek elde edilmiştir. Doktora tez çalışmasının bir diğer bölümü 550 evli bireyin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık ile duygusal zekâ, evlilik uyumu ve öznel iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken, evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide duygusal zeka ve evlilik uyumunun kısmi aracı olduğu sonucuna da ulaşılmıştır.

Deniz, Batum, Erus (2019), tarafından gerçekleştirilen çalışma kapsamında evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme güçlüklerinin; cinsiyet, yaş,

evlenme yaşı, evlilik süresi ve çocuk sayısı değişkenleri açısından anlamlı derecede farklılaşıp farklılaşmadığı ve evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık ile duygu düzenleme güçlüğü arasında ilişki olup olmadığı incelenmiştir. Bu amaçla 302 evli bireye ulaşılmıştır. Araştırmanın sonucunda evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık ile cinsiyet, yaş, evlilik süresi ve çocuk sayısı değişkenlerine göre anlamlı bir fark bulunmazken, evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık ile duygu düzenleme güçlüğü toplam puanı ve duygu düzenleme güçlüğü'nün alt boyutları olan açıklık, stratejiler, dürtü ve kabul etmeme arasında orta düzeyde negatif yönde; duygu düzenleme güçlüğü'nün diğer bir alt boyutu olan amaçlar arasında ise düşük düzeyde negatif yönde ilişki bulunmuştur.

Yapılan bir diğer araştırma ise evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın evlilik doyumunu ne derece yordadığını belirlemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Yapılan inceleme sonucunda evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın evlilik doyumunu anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Yani evli bireylerin evlilik ilişkisinden sağladıkları doyumunu evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın etkilediği sonucuna ulaşılmıştır (Deniz, Erus, Batum, 2020).

2.4.2. Öz Anlayış ile İlgili Araştırmalar

Öz anlayış ile ilgili yapılan çalışmaların temeli Neff (2003b)'in öz anlayışı kavramsallaştırması ve “Öz Anlayış Ölçeği”ni geliştirmesi ile başlamıştır. Alanyazın incelendiğinde evlilik ilişkisinde öz anlayışı inceleyen doğrudan bir araştırmaya rastlanmamıştır ancak öz anlayışın yakın ilişkilere olan etkisi araştırmacılar tarafından çalışılan konulardan bir tanesidir.

Leary ve diğ. (2007), öz anlayış düzeyi yüksek bireylerin olumsuz yaşam durumlarına verdiği bilişsel ve duygusal süreçleri incelemişlerdir. Araştırma beş ayrı çalışma olarak yürütülmüştür. Birinci çalışmada kapsamında 117 bireye ulaşılmış, öz şefkatli bireylerin olumsuz yaşam durumları karşısında kendilerine karşı kibar davrandıkları, duygularını rahat anlamlandırıp ifade ettikleri, olumsuzlukları herkesin başına gelebilecek ve normal yaşamın parçası olan bir durum olarak gördükleri sonucuna ulaşılmıştır. İkinci çalışmada araştırmaya 123 üniversite öğrencisi katıldı, birinci çalışmadan farklı olarak gerçek yaşam durumları ile değil senaryolar üzerinde çalışıldı ve olumsuz duygularla başa çıkmada öz şefkatin olumlu bir rolü olduğu ortaya koyuldu. Üçüncü çalışmada düşük ve yüksek öz anlayış düzeyine sahip

bireylerin tepkileri karşılaştırıldı ve çalışmaya 66 üniversite öğrencisi katıldı. Araştırma sonucunda öz anlayışı yüksek bireylerin daha objektif değerlendirme ve geri bildirimler yaptığı, olumsuz yaşam olayları karşısında sorumluluk üstlenebildiği ve kişilerarası kabul düzeyinin daha yüksek olduğu görüldü. Aynı zamanda öz anlayışın kişilerarası ilişkilerde karşılaşılabilecek sorunlarla başa çıkmada yararlı olabileceği sonucuna ulaşıldı. Dördüncü çalışma öz anlayışın doğasına ilişkin açıklamalar yapmak amacıyla gerçekleştirildi ve çalışmaya 102 birey katıldı. Çalışmada bireylerin kendi performanslarına tepkiler vermeleri istendi ve sonuç olarak öz şefkat düzeyi düşük olanların kendilerine ilişkin değerlendirmeleri genellikle olumsuzdu. Aynı zamanda bu bireyler kendi tepkilerini izlerken öz şefkat düzeyi yüksek olan bireylere oranla kendilerini daha kötü hissettiklerini bildirdiler. Son çalışmada ise bireylere geçmişte meydana gelen olumsuz duygular sorularak bu olaylara verdikleri tepkiler incelenmiş ve deneysel bir inceleme olarak öz şefkat gelişme programı oluşturulmuştur. Bu çalışmaya 115 yüksek lisans öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonucunda uygulanan deneysel programın öz şefkati geliştirdiği ve öz şefkatin olumsuz yaşam durumlarında bireyin kendi rolünü kabullenmesine katkı sağladığı görülmüştür.

Crocker, Canevello (2008), öz anlayışın sosyal destek üzerindeki rolünü incelemek amacıyla üniversite öğrencileri üzerinde iki farklı çalışma gerçekleştirmişlerdir. İlk çalışmada 199 üniversite öğrencisinden arkadaşlık beklentilerini belirlemeleri ve 10 hafta boyunca arkadaşlık ilişkilerini gözlemlemeleri istenmiş, gözlem sonucunda ön test ve son test puanları karşılaştırılmıştır. Araştırma sonucunda öz anlayış beklentisi olan bireylerin sosyal destek ve güven beklentilerinin de daha fazla olduğu ve öz anlayış düzeyi arttıkça bu iki değişkenin de arttığı görülmüştür. Aynı zamanda öz anlayışı yüksek bireylerin uyumluluk ve dışadönüklük özelliği gösterirken daha az kaçınan bağlanma tarzına sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. İkinci çalışmaya ise 65 oda arkadaşı çifti katılmıştır. Çalışmaya katılanların arkadaşlık beklentileri 21 günlük bir rapor halinde istenilmiştir. Araştırma sonucunda öz anlayış beklentisi yüksek olan bireylerin kendisine ve diğerlerine daha destekleyici bir ortam yarattığı görülmüştür.

Öz anlayış ve stresle başa çıkma arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada ise öz anlayış düzeyi yüksek bireylerin olumsuz yaşam durumlarında kendilerine karşı daha anlayışlı oldukları, kaçınma davranışını daha az sergileyerek pozitif bilişsel yeniden

yapılandırma yaparak sorunlarının üstesinden geldiklerini ortaya koymuştur (Allen, Leary, 2010).

Raes (2010) ise 271 lisans öğrencisi ile gerçekleştirdiği çalışmada öz anlayış ve depresyon arasındaki ilişkide ruminasyonun önemli bir arabulucu olduğu yani öz anlayışın depresyon ve anksiyeteyi engellemede kullandığı yollardan birinin verimsiz tekrarlayan düşünmeyi engelleyici bir etkisinin olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Neff, Beretvas (2013), romantik ilişkilerde öz anlayışın rolünü incelemişlerdir. Çalışmaya 104 çift katılmış, araştırma sonucunda öz anlayışı yüksek bireylerin eşlerini kontrol etmeye çalışma ve saldırgan davranışları arasında negatif bir ilişki bulunurken şefkat ve destekleyici olma ile pozitif ilişki bulunmuştur. Yani öz anlayışı yüksek bireylerin olumlu ilişki davranışları sergiledikleri görülmüştür.

Yarnell, Neff (2013), öz anlayış ile kişilerarası çatışma çözme ve iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma 506 üniversite mezunu birey ile gerçekleştirilmiş ve araştırma sonucunda öz anlayış düzeyleri yüksek bireylerin daha özgün oldukları, daha az duygusal karmaşa yaşadıkları, daha yüksek ilişki doyumu sağladıkları, iyi oluşlarının daha fazla olduğu, uzlaşmacı kararlarla sorunları yapıcı bir şekilde çözebildikleri ve daha az bağımlı davranış örüntüleri sergiledikleri görülmüştür.

Yang (2016), öz anlayış ve ilişki uyumu arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında 246 üniversite öğrencisi ile çalışmıştır. Araştırma sonucunda öz anlayış ile ilişki uyumu, kendini geliştirme ve yaşam doyumu arasında pozitif bir ilişki bulunurken depresyon ile negatif bir ilişki bulunmuştur.

Jacobson ve diğ. (2018) da benzer bir şekilde öz anlayışın ilişki kalitesine etkisini incelemişlerdir. 261 lisans öğrencisinin katıldığı çalışmada öz anlayışın ilişki kalitesi ise orta düzeyde pozitif bir ilişki gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Türkiye’de ise Deniz, Kesici, Sümer (2008)’nin öz anlayış ölçeğini Türkçeye uyarlamasıyla konu ile ilgili araştırmalar artmıştır.

Akın (2010), öz anlayış ve ilişkilerde bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla 338 üniversite öğrencisi ile bir çalışma gerçekleştirmiştir. Yapılan çalışmada öz anlayışın olumlu boyutlarının (öz şefkat, bilinçli farkındalık) bilişsel çarpıtmalar ile negatif, olumsuz boyutlarının (öz eleştiri, izolasyon ve aşırı özdeşleşme) ise pozitif ilişkili olduğu görülmüştür.

Özyeşil (2011) doktora tez çalışmasında 1010 üniversite öğrencisinin öz anlayış düzeyleri ile bilinçli farkındalık ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda, bireylerin öz anlayış düzeyleri ile bilinçli farkındalık düzeyleri ve dışadönüklük, deneyime açıklık, uyumluluk ve sorumluluk kişilik özellikleri arasında pozitif, duygusal dengesizlik kişilik özelliği arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Alp (2012), yetişkin bireyler ile gerçekleştirdiği çalışmasında bireylerin öz anlayışları ile sosyal istenirlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma kapsamında toplam 300 bireye ulaşılmıştır. Yapılan incelemeler sonucunda öz anlayışın olumlu boyutları ile sosyal istenirlik arasında pozitif, olumsuz boyutlarıyla ise negatif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür.

Polis meslek yüksekokulu öğrencileri ile gerçekleştirilen bir diğer çalışmada öğrencilerin öz anlayış düzeyleri ile kişilerarası ilişkilerde farkındalık düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. 249 öğrenci ile gerçekleştirilen çalışmada öz anlayış ile kişilerarası ilişkilerde farkındalık arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür (Yiğit, 2012).

Sarıçam, Biçer (2015), öz anlayışın affedicilik üzerindeki etkisini inceledikleri araştırmayı 412 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirmişlerdir. Elde edilen bulgular sonucunda öz anlayış ve affedicilik arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu söylenmiştir.

Bayar (2016), yüksek lisans tez çalışmasında bağlanma tarzı ve algılanan sosyal destek üzerinde öz anlayışın rolünü incelemiştir. Çalışmaya 587 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonucunda, bağlanma kaygısı, algılanan aile desteği ve algılanan arkadaş desteğinin katılımcıların öz anlayış düzeylerini yordadığı görülmüştür.

2.4.3. Kişilik Özellikleri ile İlgili Araştırmalar

Alanyazın incelendiğinde kişilik özellikleri ile ilgili araştırmaların uzun yıllardır yapıldığı görülmektedir. Ancak bu bölümde yakın ilişkileri konu alan ve beş faktör kişilik kuramıyla kişilik özelliklerini açıklayan çalışmalara yer verilmiştir.

Eysenck (1980) kişilik özellikleri ve evlilik doyumu ile ilgili gerçekleştirdiği çalışmasında yaklaşık olarak 1500 evli ve boşanmış bireyle çalışmıştır. Araştırma

sonucunda duygusal dengesizliğin evlilik doyumu ile olumsuz yönde, boşanma ile olumlu yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Fitzpatrick (2001) birbirlerine benzer kişilik özelliklerine sahip olan eşlerin evlilik doyumunu incelemiştir. Araştırma sonucunda eşler arasında uyumluluk ve deneyime açıklık boyutunun çiftlerde ortak olarak var olmasının evlilik doyumunu arttırdığı görülmüştür.

White, Hendrick, Hendrick (2004) tarafından gerçekleştirilen çalışmada yakın ilişkiler ile kişilik özellikleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya 196 birey katılmıştır. Araştırma sonucunda duygusal dengesizliğin evlilik doyumu ve yakınlık ile negatif yönde anlamlı bir ilişkide olduğu bulunmuştur.

Gaunt (2006) birbirlerine benzer kişilik özelliklerine sahip eşler ile bir çalışma yürütmüş, bu çiftlerin evlilik uyumunu incelemiştir. Araştırma kapsamında 248 evli çift ile çalışılmıştır. Yapılan analizler sonucunda birbirleriyle benzer kişilik örüntülerine sahip olan çiftlerin evlilik uyumlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Chen ve diğ. (2007), 66 Japon evli çiftin katıldıkları çalışmalarında evlilik uyumu ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Yapılan analizler sonucunda duygusal tutarsızlık ile evlilik uyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Aynı zamanda kadınların dışadönüklük özelliği arttıkça erkeklerin evlilik uyumunun arttığı görülmüştür.

Holland, Roisman (2008) kişilik özelliklerinin ilişki kalitesine etkisini incelemişlerdir. Flört, nişanlı ve evlilik döneminde olan 199 çift ile gerçekleştirilen çalışma sonucunda kişilik özelliklerinden dışadönüklük ve uyumluluğun evlilik doyumuyla olumlu yönde ilişkili olduğu görülmüştür.

Yapılan bir diğer çalışmada ise kişilik özelliklerinin evlilik uyumu ve aldatma olasılığı üzerindeki etkileri incelenmiştir. Araştırmaya 107 çift katılmıştır. Araştırma sonucunda uyumluluk ve sorumluluk puanları ile evlilik memnuniyeti puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Yani uyumluluk ve sorumluluk özelliklerini taşımayan bireylerin ilişkilerinde memnuniyetsiz olduğu bu durumun da aldatma olasılığını arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır (Shackelford, Besser, Goetz, 2008).

Isma, Turnip (2019) tarafından gerçekleştirilen araştırmada aldatmaya yönelik tutum evlilik memnuniyeti ve kişilik özellikleri açısından incelenmiştir. Çalışmaya 438 evli birey katılmıştır. Yapılan incelemeler sonucunda evlilik memnuniyetinin ve kişilik özelliklerinden sorumluluk boyutunun aldatmaya yönelik tutum ile negatif ilişkisi varken duygusal dengesizliğin pozitif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu görülmüştür.

Aydoğdu (2010), üniversite öğrencilerinin romantik ilişkileri ve psikolojik eğilimleri ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya 382 öğrenci katılmıştır. Yapılan analizler sonucunda dışadönüklük, deneyime açıklık, sorumluluk ve uyumluluktan alınan yüksek puanlar sahip bireylerin ilişki başlatma ve sürdürme konusunda daha başarılı olduğunu göstermiştir. Duygusal dengesizlik boyutundan alınan yüksek puanlar ise ilişki başlatma ve sürdürme konusunda yaşanan problemlere işaret etmiştir.

Budak (2011), kişilik özellikleri ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya 250 üniversite öğrencisi katılmıştır. Yapılan analizler sonucunda deneyime açıklık ve dışadönüklük kişilik özelliklerinin ilişki doyumu ile pozitif yönde anlamlı ilişkili olduğu görülmüştür.

Atçeken (2014), evli bireylerin bağışlama davranışları ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma kapsamında 145 evli birey ile çalışılmıştır. Yapılan analizler sonucunda bağışlama ile duygusal dengesizlik ve dışadönüklük arasında negatif, uyumluluk, sorumluluk ve deneyime açıklık arasında ise pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Özaydınlık (2014), evli bireylerin kişilik özellikleri ve sosyal ilgilerinin evlilik uyumlarına etkisini incelemiştir. Araştırmaya 100 evli çift katılmıştır. Yapılan analizler sonucunda dışadönüklük, deneyime açıklık, sorumluluk ve uyumluluk ile evlilik uyumu arasında pozitif, duygusal dengesizlik ile negatif bir ilişki söz konusudur.

Uçak (2015), yüksek lisans tez araştırmasında evli bireylerin kişilik özelliklerinin evlilik doyumu ile ilişkisini incelemiştir. Araştırmaya 50 çift katılmıştır. Araştırmada sorumluluk ve deneyime açıklık puanları yüksek, duygusal dengesizlik puanları düşük olan erkeklerin ve dışadönüklük puanı yüksek olan kadınların evlilik doyumlarının yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Eşlerin kişilik özelliklerinin benzerlikleri ve evlilik uyumları arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmaya 149 evli birey katılmıştır. Araştırma sonucunda benzer kişilik özelliklerine sahip olmanın evlilik uyumunu arttırdığı görülmüştür (Denli, 2016).

Arıkan (2016), evli bireylerin kişilik özellikleri ve empatik eğilimlerinin, evlilik uyumu ile ilişkisini incelemiştir. Araştırma kapsamında 200 evli bireye ulaşılmıştır. Yapılan analizler sonucunda evlilik uyumu ile dışadönüklük ve uyumluluk arasında pozitif duygusal dengesizlik ile negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Yapılan bir diğer araştırmada evli bireylerin kişilik özellikleri ve psikolojik eğilimlerin evlilik uyumuna olan etkisi incelenmiştir. Araştırmaya 203 evli birey katılmıştır. Yapılan analizler sonucunda duygusal dengesizlik ile evlilik uyumu arasında negatif bir ilişki söz konusuken deneyime açıklık ve dışadönüklük arasında pozitif bir ilişki söz konusudur (Yarımoglu-Çakıcı, 2018).

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, araştırma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve analizi ile ilgili bilgiler yer almaktadır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma betimsel bir çalışma olup araştırmada evli bireylerin evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalıklarını yordamak amacıyla genel tarama modellerinden biri olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modellerinde belli bir evren hakkında genel bir bilgiye ulaşmak amaçlanır. Bu doğrultuda araştırmalar evrenin tamamı üzerinden ya da evrenden seçilmiş bir örneklem üzerinden yürütülür. İlişkisel tarama modeli ise iki veya daha fazla değişkenin birlikte değişiminin olup olmadığını ve değişimin derecesinin ne yönde ve büyüklükte olduğunu açıklamayı amaçlayan araştırma modelidir. Bu model yoluyla bulunan ilişkiler gerçek neden-sonuç ilişkisi olarak yorumlanamaz fakat neden-sonuç ilişkisi hakkında ipucu verir. Aynı zamanda bir değişkendeki durumun bilinmesiyle diğeri hakkında kestirimde bulunulmasına olanak sağlar (Karasar, 2018). Araştırmada evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın kişilik özellikleri ve öz anlayış ile ne derece ilişkili olduğu ilişkisel tarama modeli kullanılarak araştırılmaktadır. Araştırmanın bağımsız değişkenleri kişilik özellikleri (duygusal dengesizlik/nevrotizm, dışadönüklük, deneyime açıklık, yumuşakbaşlılık, sorumluluk) ve öz anlayış, bağımlı değişkeni ise evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalıktır.

3.2. Araştırma Grubu

Araştırma grubu, en az ortaöğretim mezunu ve en az bir yıldır evli olan bireylerden oluşmaktadır. Evli bireyler seçilirken olasılıksız örnekleme yöntemlerinden olan amaçlı örnekleme ve uygun örneklemeden yararlanılmıştır.

Amaçlı örnekleme, derinlemesine bir araştırma yapılırken çalışmanın amacı doğrultusunda bilgi açısından zengin durumların seçilmesiyle elde edilen örnekleme yöntemidir (Büyüköztürk ve diğ., 2012). Bu örnekleme yönteminde araştırmacının belirlediği özelliklere uyan katılımcılar araştırmaya dahil edilir (Etikan, Musa, Alkassim, 2016). Bu araştırma kapsamında evli bireyler seçilirken iki ölçüt temel alınmıştır. İlki katılımcıların eğitim seviyelerinin en az ortaöğretim düzeyinde olmasıdır. Bu ölçüt, soruların daha kolay anlaşılması ve daha bilinçli cevaplandırılması açısından önemli görülmüştür. İkinci ölçüt ise katılımcıların en az 1 yıldır evli olmalarıdır. Bu ölçüt ise evlilik ilişkisinin daha sağlıklı değerlendirilmesi açısından önemli görülmüştür.

Bu ölçütleri karşılayan bireylere ulaşmak için ise uygun örnekleme yöntemi tercih edilmiştir. Uygun örnekleme zaman, para ve işgücü bakımından sınırlı olunması halinde katılımcıların kolay ulaşılabilir ve uygulama yapılabilir yöntemlerle seçilmesidir (Büyüköztürk ve diğ., 2012). Bu örnekleme yönteminin tercih edilmesinin nedeni araştırmacının katılımcılara kolay ve pratik bir şekilde ulaşmasına imkan sağlamasıdır.

Bu araştırma kapsamında 517 evli bireye ulaşılmış ancak veriler kontrol edildiğinde 499 bireyin veri toplama araçlarını eksiksiz doldurduğu görülmüştür. Bu doğrultuda araştırmanın örneklem grubunu, en az ortaöğretim mezunu ve en az 1 yıldır evli olan 499 birey oluşturmaktadır. Örneklem grubunu oluşturan bireylere ait demografik bilgilere Tablo-1’de yer verilmiştir.

Tablo 1: Araştırma Grubuna Ait Demografik Bilgilerin Frekans ve Yüzdelik Değerleri

Değişken	f	%	Değişken	f	%
<i>Cinsiyet</i>			<i>Eğitim Düzeyi</i>		
Kadın	260	52.1	Ortaöğretim	109	21.8
Erkek	239	47.9	Lisans	236	47.3
<i>Yaş</i>			Yüksek lisans	154	30.9
20-30	189	37.9	<i>Eş Eğitim Düzeyi</i>		
31-40	205	41.1	Ortaöğretim	155	31.1
41 veya üzeri	105	21	Lisans	255	51.1
<i>Evlilik Süresi</i>			Yüksek lisans	89	17.8
1-4 yıl	195	39.1	<i>Çocuk Sayısı</i>		
5-9 yıl	131	26.2	Çocuğu yok	150	30.1
10-14 yıl	71	14.3	1 Çocuk	164	32.9
15 ve üzeri	102	20.4	2 çocuk	136	27.3
<i>Evlenme Yaşı</i>			3 çocuk	40	8.0
25 yaş ve altı	252	50.5	4 ve daha fazla	9	1.8
26 yaş ve üstü	247	49.5	çocuk		
<i>Toplam</i>	499	100	<i>Toplam</i>	499	100

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırma kapsamında evli bireylerin demografik bilgilerine ulaşmak amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Ayrıca evli bireylerin evlilik ilişkilerindeki bilinçli farkındalıklarını ölçmek için “Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği”, öz anlayış düzeylerini ölçmek için “Öz-Anlayış Ölçeği”, kişilik özelliklerini belirlemek için ise “Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi” kullanılmıştır. Kullanılan araçlarla ilgili detaylı bilgilere aşağıda yer verilmiştir.

3.2.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından araştırmaya katılan evli bireylerin demografik bilgilerini öğrenmek amacıyla oluşturulmuştur. Kişisel bilgi formunda; cinsiyet, yaş, evlilik süresi, evlenme yaşı, çocuk sayısı, eğitim düzeyi ve eş eğitim düzeyi özelliklerini belirlemeye yönelik sorular yer almaktadır (Ek1).

3.2.2. Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Erus, Deniz (2018) tarafından evlilik ilişkisinde kişilerarası bilinçli farkındalık düzeyini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. 12 maddeden oluşan ölçek, 5'li Likert tipi derecelendirme ölçeğidir (Ek2). Ölçekten alınabilecek en düşük puan 12, en yüksek puan 60'tır. Ölçekten alınan puanın yüksek olması bireyin eşiyle olan ilişkisinde kişilerarası bilinçli farkındalık düzeyinin yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışması için iki aşamalı veri toplama süreci yürütülmüştür. İlk aşamada 384 evli bireye, ikinci aşamada 162 evli bireye ulaşılmıştır. İlk aşamada açımlayıcı faktör analizi yapılmış ve ölçeğin tek faktörlü yapıda olduğu ortaya konulmuştur. İkinci aşamada ise doğrulayıcı faktör analizi yapılmış ve tek faktörlü yapının iyi uyum gösterdiği belirlenmiştir. Ölçeğin güvenirlik analizlerinde Cronbach Alfa katsayısı iki ayrı araştırma grubunda .87 ve .85 olarak bulunmuştur (Erus, Deniz, 2018). Bu araştırma kapsamında Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nden elde edilen Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .85 olarak bulunmuştur.

3.2.3. Öz-Anlayış Ölçeği

Öz-Anlayış Ölçeği, Neff (2003b) tarafından bireylerin öz anlayış düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Orijinal formu 26 madde ve 6 alt ölçekten oluşmakta; 5'li Likert tipinde cevaplandırılmaktadır (Ek3). Alt ölçekler için Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısının .78 ve .81 arasında değiştiği bulunurken ölçeğin tamamı için Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .92 olarak bulunmuştur (Neff, 2003b). Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışmaları Deniz, Kesici, Sümer (2008) tarafından yapılmıştır. Uyarlama çalışmasında ölçeğin orijinal formundan farklı olarak tek faktörlü bir yapı gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca madde toplam korelasyonunda .30'un altında kalan iki madde ölçekten çıkartılmış ve 24 maddeden oluşan bir ölçek elde edilmiştir (Deniz, Kesici, Sümer, 2008). Ölçekten alınabilecek en düşük puan 24, en yüksek puan 120'dir. Ölçekten alınan puanın yüksek olması bireyin öz-anlayış düzeyinin yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Ölçeğin güvenirlik analizlerinde Cronbach Alfa katsayısı .89 olarak bulunmuştur (Deniz, Kesici, Sümer, 2008). Bu araştırma kapsamında Öz-Anlayış Ölçeği'nden elde edilen Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .93 olarak bulunmuştur.

3.2.4. Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi

Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi, Bacanlı, İlhan, Arslan (2009) tarafından Beş Faktörlü Kişilik Kuramı'ndan yola çıkılarak geliştirilmiştir. Beş Faktörlü Kişilik Kuramı'ndaki faktörlere uygun olan sıfat çiftlerinin kullanıldığı ölçek, iki uçlu olarak geliştirilmiştir. Ölçek, birbirine zıt 40 sıfat çiftinden oluşmakta ve 7'li Likert tipinde cevaplandırılmaktadır (Ek4). Cevaplandırma sırasında ölçeği uygulayan kişiden kendisini her iki uçta yer alan sıfatlardan hangisine daha yakın görüyorsa ilgili boşluğu doldurması istenir. Yapılan analizler sonucunda ölçeğin 5 faktörlü bir yapı ortaya koyduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu faktörler; duygusal dengesizlik/nevrotizm, dışadönüklük, deneyime açıklık, yumuşakbaşlılık ve sorumluluk olarak isimlendirilmiştir. Ölçeğin güvenirlik analizlerinde alt ölçekler için Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayılarının .73 ve .89 arasında değiştiği bulunmuştur (Bacanlı, İlhan, Arslan, 2009). Bu araştırma kapsamında Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi'nden elde edilen Cronbach Alfa iç tutarlık katsayılarının ise .78 ve .88 arasında değiştiği bulunmuştur.

3.3. Verilerin Toplanması

Araştırma kapsamında kullanılacak olan ölçme araçları için gerekli izinler alınmış ve veri toplama araçları bir araya getirilerek veri toplama seti oluşturulmuştur. Veri toplama setinde öncelikle araştırmanın amacı, verilerin kimseyle paylaşılmayacağı ve sadece araştırmanın amacı doğrultusunda kullanılacağı, verilerin nasıl doldurulması gerektiği açıklanmıştır. Veri toplama araçları, araştırmaya katılmaya gönüllü olan evli bireylere uygulanmıştır. Veri toplama araçları elden toplanması amacıyla basılı hale getirilirken aynı zamanda elektronik ortamda veri toplamak amacıyla Google Form aracılığıyla link haline getirilmiştir. Araştırma kapsamında 517 evli bireye ulaşılmıştır ancak hatalı doldurulan 18 veri araştırma dışında bırakılmıştır. Araştırmaya dahil edilen 499 verinin 363'ü elektronik ortamdan, 136'sı ise elden toplanmıştır. Veriler Ekim 2019 ile Ocak 2020 tarihleri arasında toplanmış olup bireylerin veri toplama araçlarını doldurmaları yaklaşık olarak 15 dakika sürmüştür.

3.4. Verilerin Analizi

Verilerin analizinde, IBM SPSS 22 paket programı kullanılmıştır. Hata payı .05 alınmıştır. Öz anlayış ve kişilik özelliklerinin evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığı ne derece yordadığını belirlemek için çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Verileri çoklu regresyon analizine hazır hale getirmek amacıyla gerekli incelemelerde bulunulmuştur. Öncelikle normalliği test etmek amacıyla uç değerler incelenmiş, değişkenlerin basıklık ve çarpıklık değerleri kontrol edilmiştir. Normal dağılım için basıklık ve çarpıklık değerlerinin +1 ve -1 arasında olması gerekir (Çokluk, Şekercioğlu, Büyüköztürk, 2016). Veriler incelendiğinde tüm verilerin bu koşulu sağladığı ancak her bir ölçek toplam puanına bakıldığında kutu grafiklerinde normal dağılımın dışında kalan ortak verilerin olduğu görülmüştür. Bu verilerden 6 tanesi analiz dışında bırakılarak verilerin normal dağılıma yaklaşması sağlanmaya çalışılmıştır. Verilerin basıklık ve çarpıklık değerlerine ait bilgilere Tablo-2’de yer verilmiştir.

Tablo 2: Değişkenlere Ait Basıklık ve Çarpıklık Değerleri

Değişken	Basıklık	Çarpıklık
Evlilikte bilinçli farkındalık	.601	-.753
Öz anlayış	-.163	-.212
Duygusal dengesizlik	-.388	.268
Dışadönüklük	.039	-.377
Deneyime açıklık	.356	-.549
Uyumluluk	.288	-.640
Sorumluluk	-.285	-.586

Tek değişkenli normallik incelemesi için yapılan Kolmogrov-Smirnov testi sonucunda verilerin normal dağılım göstermediği bulunmuştur. Çokluk, Şekercioğlu, Büyüköztürk (2016), örneklem büyüklüğü arttıkça küçük farkların manidar çıkma olasılıklarının artma eğiliminin olduğunu vurgulamışlar ve basıklık ve çarpıklık değerlerinin +1 ile -1 arasında kalmasının, dağılımın normalden aşırı sapma göstermediğinin kanıtı olarak gösterilebileceğini belirtmişlerdir. Ayrıca normal Q-Q grafiği incelenmiş ve grafikte noktaların 45 derecelik doğru üzerinde veya yakın bir durumda olduğu (Büyüköztürk, 2011; Can, 2017) görülmüş ve bu doğrultuda verilerin normal dağılıma uygun olduğuna karar verilmiştir. Evlilikte kişilerarası

bilinçli farkındalığın bağımlı değişken, öz anlayış ve kişilik özelliklerinin (duygusal dengesizlik/nevrotizm, dışadönüklük, deneyime açıklık, yumuşakbaşlılık, sorumluluk) bağımsız değişken olduğu regresyon analizi için çok yönlü uç değerler Mahalanobis uzaklık testiyle incelenmiştir. Ki-kare dağılım tablosuna göre (Büyüköztürk, 2011) altı bağımsız değişken için .05 hata payına göre kritik değer 12.592'dir. Buna göre Mahalanobis katsayısı 12.592'den büyük olan toplam 31 veri, veri setinden çıkarılmıştır. Bu şekilde çok değişkenli normallik varsayımının karşılanmaya çalışılmıştır (Çokluk, Şekercioğlu, Büyüköztürk, 2016). Regresyon analizinde bağımsız değişkenler arasında çoklu bağıntı problemi olup olmadığı VIF ve tolerans değerleriyle incelenmiştir. Tolerans değerlerinin .10'dan büyük ve VIF değerlerinde 10'dan küçük değerler olması çoklu bağıntı probleminin olmadığını göstergesidir (Pallant, 2011). Analiz sonucunda VIF ve tolerans değerlerinin istenen koşulları sağladığı görülmüştür. Otokorelasyon incelemesinde Durbin-Watson test değeri 1,5 ile 2,5 arasında bulunduğu için değişkenler arasında otokorelasyon olmadığı belirlenmiştir (Kalaycı, 2010). Ayrıca değişkenler arasındaki korelasyon katsayısı -.29 ile .66 arasındadır. Korelasyon katsayıları .90'dan küçük olduğundan değişkenlerin ilişkisiz olduğu, çoklu bağlantı probleminin olmadığı görülmektedir (Pallant, 2011). Tüm bu sonuçlar dahilinde çoklu regresyon analizi için gerekli varsayımların karşılandığı düşünülmüş ve 461 veri ile çoklu regresyon analizi gerçekleştirilmiştir.

4. BULGULAR

Bu bölümde araştırmacının amaçları doğrultusunda incelenen verilerin istatistiksel sonuçlarına ilişkin bilgi ve bulgular yer almaktadır. Öncelikle değişkenlere yönelik betimsel istatistiklere ve değişkenler arasındaki korelasyon katsayılarına daha sonra araştırma amaçlarından yola çıkılarak elde edilen bulgulara değinilmiştir.

4.1. Evlilikte Kişilerarası Bilinçli Farkındalık, Öz Anlayış ve Kişilik Özelliklerine Yönelik Betimsel İstatistikler ve Değişkenler Arasındaki Korelasyon Katsayıları

Araştırmanın gerçekleştirildiği örneklem grubunda bulunan evli bireylerin evlilikte bilinçli farkındalık, kişilik özellikleri ve öz anlayış puanlarına ait ortalama, standart sapma, standart hata, ranj, minimum ve maksimum değerlerine Tablo 3'te yer verilmiştir.

Tablo 3: Değişkenlere Ait Betimsel İstatistikler

	n	$\bar{X}$	SS	Shx	Ranj	Maks	Min.
Evlilikte Bilinçli Farkındalık	461	49.95	5.90	0.27	32	60	28
Öz Anlayış	461	81.12	15.25	0.71	83	120	37
Duygusal Dengesizlik	461	24.31	7.35	0.34	38	46	8
Dışadönüklük	461	47.21	8.50	0.40	43	63	20
Deneyime Açıklık	461	42.84	7.09	0.33	37	56	19
Uyumluluk	461	51.29	6.98	0.33	34	63	29
Sorumluluk	461	39.41	6.18	0.29	26	49	23

Tablo 3'te görüldüğü gibi Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin aritmetik ortalaması 49.95 (SS=5.90)'tir. Ölçekten elde edilebilecek en yüksek puan 60, en düşük puan ise 28'dir. Öz Anlayış Ölçeği'nin ortalaması ise 81.12 (SS=15.25)'dir. Bu ölçekten elde edilebilecek en yüksek puan 120 iken en düşük puan 37'tir. Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi'nin alt boyutlarına bakıldığında duygusal dengesizlik

alt boyutunun aritmetik ortalaması 24.31 (SS=7.35)'dir. Bu boyuttan elde edilebilecek en yüksek puan 63, en düşük puan ise 9'dur. Dışadönüklük alt boyutunun aritmetik ortalaması 47.21 (SS=8.50)'dir. Bu boyuttan elde edilebilecek en yüksek puan 63, en düşük puan ise 9'dur. Deneyime açıklık alt boyutunun aritmetik ortalaması 42.84 (SS=7.09)'dir. Bu boyuttan elde edilebilecek en yüksek puan 49, en düşük puan ise 7'dir. Uyumluluk alt boyutunun aritmetik ortalaması 51.29 (SS=6.98)'dur. Bu boyuttan elde edilebilecek en yüksek puan 49, en düşük puan ise 7'dir. Sorumluluk alt boyutunun aritmetik ortalaması 39.41 (SS=6.18)'dir. Bu boyuttan elde edilebilecek en yüksek puan 56, en düşük puan ise 8'dir.

Bu araştırmanın bağımlı değişkeni araştırmaya katılan evli bireylerin Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nden aldıkları puanlar iken, araştırmanın bağımsız değişkenleri Öz Anlayış Ölçeği ve Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi'nden alınan puanlardır. Araştırmanın amaçları doğrultusunda bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına Tablo 4'te yer verilmiştir.

Tablo 4: Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7
1. Evlilikte Kişilerarası Bilinçli Farkındalık	1.00						
2. Öz Anlayış	.41*	1.00					
3. Duygusal Dengesizlik	-.33 *	-.63*	1.00				
4. Dışadönüklük	.32*	.38	-.21*	1.00			
5. Deneyime Açıklık	.36*	.32	-.22*	.66*	1.00		
6. Uyumluluk	.27*	.37	-.41	.36*	.42*	1.00	
7. Sorumluluk	.36*	.30	-.27	.60*	.47*	.47*	1.00

*p<.01

Büyüköztürk (2011), korelasyon analizlerini incelerken .00 ile .30 arasındaki değerlerin “düşük”; .31 ile .70 arasındaki değerlerin “orta”; .71 ve üzerindeki değerlerin ise “yüksek” olarak yorumlanabileceğini ifade etmiştir. Korelasyon analizi sonuçları bu doğrultuda incelendiğinde, Tablo 3'te de görüldüğü üzere, evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık ile öz anlayış ($r=.41$; $p<.01$), dışadönüklük ($r=.32$; $p<.01$), deneyime açıklık ($r=.36$; $p<.01$) ve sorumluluk arasında ($r=.36$; $p<.01$); öz anlayış ile dışadönüklük ($r=.38$; $p<.01$), deneyime açıklık ($r=.32$; $p<.01$) ve uyumluluk arasında ($r=.37$; $p<.01$); dışadönüklük ile deneyime açıklık ($r=.66$; $p<.01$), uyumluluk ($r=.36$; $p<.01$) ve sorumluluk arasında ($r=.60$; $p<.01$); deneyime

açıklık ile uyumluluk ($r=.42$; $p<.01$) ve sorumluluk arasında ($r=.47$; $p<.01$); uyumluluk ile sorumluluk arasında ($r=.47$; $p<.01$) istatistiksel olarak orta düzeyde ve pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık ile uyumluluk arasında ($r=.27$; $p<.01$); öz anlayış ile sorumluluk arasında ($r=.30$; $p<.01$) istatistiksel olarak düşük düzeyde ve pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Son olarak ise duygusal dengesizlik ile evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık ($r=-.33$; $p<.01$), öz anlayış ($r=-.63$; $p<.01$) ve uyumluluk arasında ($r=-.41$; $p<.01$) orta düzeyde; dışadönüklük ($r=-.21$; $p<.01$), deneyime açıklık ($r=-.22$; $p<.01$) ve sorumluluk arasında ($r=-.27$; $p<.01$) ise düşük düzeyde negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

4.2. Öz Anlayış ve Kişilik Özelliklerinin Evlilikte Kişilerarası Bilinçli Farkındalığı Yordamasına Yönelik Bulgular

Araştırma kapsamında evli bireylerin öz anlayış düzeylerinin ve kişilik özelliklerinin, evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalıklarını ne derece yordadığını belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmış ve analiz sonuçlarına Tablo 5'te yer verilmiştir.

Tablo 5: Evlilikte Kişilerarası Bilinçli Farkındalığın Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

	B	Standart Hata	β	t	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	31.796	3.224		9.862	.000		
Öz anlayış*	.096	.021	.248	4.493	.000	.408	.206
Duygusal Dengesizlik	-.074	.044	-.093	-1.707	.089	-.328	-.080
Dışadönüklük	-.013	.042	-.019	-.314	.753	.324	-.015
Deneyime Açıklık*	.155	.047	.186	3.331	.001	.356	.154
Uyumluluk	-.021	.042	-.025	-.490	.625	.266	-.023
Sorumluluk*	.184	.051	.192	3.580	.000	.358	.166

$R=0.504$; $R^2=0.254$; $F=25.754$; $p<.001$

Tablo 5'te görüldüğü üzere çoklu regresyon analizi sonucunda öz anlayış ve kişilik özelliklerinin evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığı yordadığı bulunmuştur

($R=0.504$; $R^2=0.254$; $F=25.754$; $p<.001$). Öz anlayış ve kişilik özellikleri, evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık toplam varyansının %25'ini açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre bağımsız değişkenlerin evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık üzerindeki göreceli önem sırası; öz anlayış (.24), sorumluluk (.19), deneyime açıklık (.19), duygusal dengesizlik (-.09), uyumluluk (-.03) ve dışadönüklüktür (-.02). Regresyon katsayısının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde öz anlayışın ve kişilik özelliklerinden deneyime açıklık ve sorumluluğun evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir ($p<.001$). Duygusal dengesizlik, dışadönüklük ve uyumluluğun anlamlı bir etkisinin olmadığı bulunmuştur.

4.3. Demografik Değişkenlerin Evlilikte Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Üzerindeki Etkisinin İncelenmesine Yönelik Bulgular

Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin demografik değişkenlere (cinsiyet, yaş, evlenme yaşı, evlilik süresi, çocuk sayısı ve ebeveyn tutumu) göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek için Bağımsız Gruplar t-testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır.

4.3.1. Cinsiyete Göre Evlilikte Kişilerarası Bilinçli Farkındalık

Evli bireylerin kişilerarası bilinçli farkındalıklarında cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla bağımsız gruplar için t-testi yapılmıştır. Aritmetik ortalamalar arasındaki farkın test edilmesinden önce dağılımların varyanslarının homojen olup olmadığını test etmek amacıyla ilk önce Levene testi yapılmış ve varyansların homojen olduğu saptanmıştır. Daha sonra bağımsız gruplar t-testi analizi yapılmış, sonuçlarına Tablo 6'da yer verilmiştir.

Tablo 6: Cinsiyete Göre Bağımsız Gruplar İçin T Testi Sonuçları

	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	SS	Sd	t	p
Kişilerarası Bilinçli Farkındalık	Kadın	239	50.29	5.28	.34	1.280	.201
	Erkek	222	49.59	6.48	.44		

Tablo 6'te görüldüğü gibi evli bireylerin kişilerarası bilinçli farkındalık puanlarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık bulunmamıştır ($t=1.280$; $p>.05$).

4.3.2. Yaş'a Göre Evlilikte Kişilerarası Bilinçli Farkındalık

Evli bireylerin kişilerarası bilinçli farkındalıklarında yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Evli bireylere ait aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 7’de, ANOVA sonuçları da Tablo 8’de verilmiştir.

Tablo 7: Yaş'a Göre Aritmetik Ortalama Ve Standart Sapma Değerleri

	Yaş	n	$\bar{X}$	SS
Kişilerarası	20-30 yaş	175	50.38	5.50
Bilinçli	31-40 yaş	189	49.68	5.91
Farkındalık	41 ve üzeri	97	49.67	6.51

Tablo 8: Yaş'a Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
	Gruplar Arası	54.250	2	27.125	.780	.459
Kişilerarası	Gruplar İçi	15935.602	458	34.794		
Bilinçli						
Farkındalık	Toplam	15989.852	460			

Tablo 8’de görüldüğü gibi tek yönlü varyans analizi sonucunda evli bireylerin kişilerarası farkındalık puanlarında yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($F=.780$; $p>.05$).

4.3.3. Evlenme Yaşına Göre Evlilikte Kişilerarası Bilinçli Farkındalık

Evli bireylerin kişilerarası bilinçli farkındalıklarında evlenme yaşı değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla bağımsız gruplar için t-testi yapılmıştır. Aritmetik ortalamalar arasındaki farkın test edilmesinden önce dağılımların varyanslarının homojen olup olmadığını test etmek amacıyla ilk önce Levene testi yapılmış ve varyansların homojen olduğu saptanmıştır. Daha sonra bağımsız gruplar t-testi analizi yapılmış, sonuçlarına Tablo 9’da yer verilmiştir.

Tablo 9: Evlenme Yaşına Göre Bağımsız Gruplar İçin T Testi Sonuçları

	Evlenme Yaşı	n	$\bar{X}$	SS	Sd	t	p
Kişilerarası Bilinçli Farkındalık	25 ve altı	235	49.70	5.91	.38	-.921	.358
	26 ve üzeri	226	50.21	5.89	.39		

Tablo 9’da görüldüğü gibi evli bireylerin kişilerarası bilinçli farkındalık puanlarında evlenme yaşı değişkenine göre anlamlı farklılık bulunmamıştır ($t=-.921$; $p>.05$).

4.3.4. Evlilik Süresine Göre Evlilikte Kişilerarası Bilinçli Farkındalık

Evli bireylerin kişilerarası bilinçli farkındalıklarında evlilik süresi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Evli bireylere ait aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 10’da, ANOVA sonuçları da Tablo 11’de verilmiştir.

Tablo 10: Evlilik Süresine Göre Aritmetik Ortalama Ve Standart Sapma Değerleri

	Evlilik Süresi	n	$\bar{X}$	SS
Kişilerarası Bilinçli Farkındalık	1-4 yıl	180	50.75	5.17
	5-9 yıl	122	49.50	5.97
	10 yıl ve üzeri	159	49.38	6.60

Tablo 11: Evlilik Süresine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
	Gruplar Arası	190.096	2	95.048	2.755	.065
Kişilerarası Bilinçli Farkındalık	Gruplar İçi	15799.756	458	34.497		
	Toplam	15989.852	460			

Tablo 11’de görüldüğü gibi tek yönlü varyans analizi sonucunda evli bireylerin kişilerarası farkındalık puanlarında evlilik süresi değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($F=2.755$; $p>.05$).

4.3.5. Çocuk Sayısına Göre Evlilikte Kişilerarası Bilinçli Farkındalık

Evli bireylerin kişilerarası bilinçli farkındalıklarında çocuk sayısı değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü

varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Evli bireylere ait aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 12’de, ANOVA sonuçları da Tablo 13’te verilmiştir.

Tablo 12: Çocuk Sayısına Göre Aritmetik Ortalama Ve Standart Sapma Değerleri

	Çocuk Sayısı	n	$\bar{x}$	SS
Kişilerarası	Çocuğu yok	140	50.68	5.31
Bilinçli	1 çocuk	148	49.55	6.13
Farkındalık	2 ve üzeri çocuk	173	49.69	6.11

Tablo 13: Çocuk Sayısına Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Kişilerarası Bilinçli Farkındalık	Gruplar Arası	110.350	2	55.175	1.591	.205
	Gruplar İçi	15879.502	458	34.671		
	Toplam	15989.852	460			

Tablo 13’te görüldüğü gibi tek yönlü varyans analizi sonucunda evli bireylerin kişilerarası farkındalık puanlarında çocuk sayısı değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($F=1.591$; $p>.05$).

4.3.6. Ebeveyn Tutumuna Göre Evlilikte Kişilerarası Bilinçli Farkındalık

Evli bireylerin kişilerarası bilinçli farkındalıklarında ebeveyn tutumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla parametrik bir test olan varyans analizinin alternatifi sayılabilecek parametrik olmayan ve bir karşılaştırma testi olan Kruskal-Wallis testi yapılmıştır. Evli bireylere ait aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 14’te, Kruskal Wallis sonuçları da Tablo 15’te verilmiştir.

Tablo 14: Ebeveyn Tutumuna Göre Aritmetik Ortalama Ve Standart Sapma Değerleri

	Ebeveyn tutumu	n	$\bar{x}$	SS
Kişilerarası Bilinçli Farkındalık	Değişken, tutarsız	53	48.32	6.38
	Koruyucu, kollayıcı	253	50.22	5.64
	İlgisiz, ihmalkar	17	45.64	9.45
	Baskıcı, otoriter	27	46.77	6.45
	Demokratik, ilgili	111	51.54	4.57

Tablo 15: Ebeveyn Tutumuna Göre Kruskal-Wallis Analizi Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Kişilerarası Bilinçli Farkındalık	Gruplar Arası	1026.584	4	256.646	7.821	.000
	Gruplar İçi	14963.269	456	32.814		
	Toplam	15989.852	460			

Tablo 15'te görüldüğü gibi analiz sonucunda evli bireylerin kişilerarası farkındalık puanlarında ebeveyn tutumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur ($F=7.821$; $p<.05$). Evlilikte bilinçli farkındalık ve ebeveyn tutumu puan ortalamaları açısından gruplar arası farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla Mann-Whitney U testi ile karşılaştırma analizi yapılmış, sonuçlarına Tablo 16'da yer verilmiştir.

Tablo 16: Ebeveyn Tutumuna Göre Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Ebeveyn Tutumu(i)	Ebeveyn Tutumu(j)	Xi-Xj	Shx	p
Değişken, tutarsız	Koruyucu, kollayıcı	-1.900	.95	.391
	İlgisiz, ihmalkar	2.674	2.45	.967
	Baskıcı, otoriter	1.542	1.52	.977
	Demokratik, ilgili*	-3.220	.978	.015*
Koruyucu, kollayıcı	Değişken, tutarsız	1.901	.946	.391
	İlgisiz, ihmalkar	4.574	2.32	.491
	Baskıcı, otoriter	3.443	1.29	.115
	Demokratik, ilgili	-1.319	.561	.178
İlgisiz, ihmalkar	Değişken, tutarsız	-2.674	2.45	.967
	Koruyucu, kollayıcı	-4.574	2.32	.491
	Baskıcı, otoriter	-1.131	2.61	1.00
	Demokratik, ilgili	-5.893	2.33	.197
Baskıcı, otoriter	Değişken, tutarsız	-1.543	1.52	.977
	Koruyucu, kollayıcı	-3.444	1.29	.115
	İlgisiz, ihmalkar	1.131	2.61	1.00
	Demokratik, ilgili*	-4.763	1.32	.010*
Demokratik, ilgili	Değişken, tutarsız*	3.220	.978	.015*
	Koruyucu, kollayıcı	1.319	.561	.178
	İlgisiz, ihmalkar	5.893	2.33	.197
	Baskıcı, otoriter*	4.763	1.32	.010*

Tablo 16'da görüldüğü gibi evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık puanlarının ebeveyn tutumu değişkenine göre hangi gruplar arasında farklılaştığını belirlemek için yapılan Mann-Whitney U Testi sonucuna göre ebeveynleri tarafından

demokratik ve ilgili bir tutumla karşılaşan bireyler ile değişken, tutarsız ve baskıcı, otoriter tutumla karşılaşan bireyler arasında demokratik ve ilgili bir tutumla karşılaşan bireyler lehine istatistiksel olarak $p<.05$ düzeyinde anlamlı farklılık saptanmıştır. Yani demokratik ve ilgili bir tutumla büyütölen bireylerin evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık düzeylerinin daha yüksek olduğu söylenebilir. Koruyucu, kollayıcı ve ilgisiz, ihmalkar ebeveyn tutumuna sahip olan gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>.05$).

5. TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde araştırmadan elde edilen sonuçlar alanyazın çerçevesinde tartışılmış ve yorumlanmıştır. Araştırmanın sonucunda öz anlayış ve kişilik özelliklerinin evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığı yordadığı bulunmuştur. Araştırma sonuçları iki aşamada tartışılmıştır. İlk olarak öz anlayış ve kişilik özelliklerinin evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığı ne derece yordadığını belirlemek amacıyla yapılmış olan analizlerden elde edilen bulguların tartışılmasına ve yorumuna yer verilirken ikinci olarak araştırmada bağımlı değişken olan evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılmış olan analizlerden elde edilen bulguların tartışılmasına ve yorumuna yer verilmiştir.

5.1. Öz Anlayış ve Kişilik Özelliklerinin Evlilikte Kişilerarası Bilinçli Farkındalığı Yordamasına Yönelik Tartışma ve Yorum

Bu araştırmanın sonucunda öz anlayışın evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığı yordadığı bulunmuştur. Araştırmanın sonucunda elde edilen bulgulara göre evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın açıklanmasında bireyin öz anlayış seviyesinin yüksek olmasının etkili olduğu söylenebilir. Evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık kavramı alanyazına çok yeni kazandırılan bir kavramdır bu nedenle alanyazın incelendiğinde evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık ile öz anlayış arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmaya ulaşılamamıştır. Bu nedenle kişilerarası bilinçli farkındalık kavramıyla ilgili yapılan araştırmalar incelenerek araştırmadan elde edilen bulgular tartışılmıştır. Kişilerarası bilinçli farkındalık kavramıyla ilgili olarak yapılan çalışmaların oldukça sınır olduğu görülmektedir (de Bruin ve diğ., 2012; Duncan, Coatsworth, Greenberg, 2009; Lippold ve diğ., 2015; McCaffrey, Reitman, Black 2017; Parent ve diğ., 2016; Pratscher ve diğ., 2018; Pratscher ve diğ., 2019). Alanyazın incelendiğinde kişilerarası ilişkilerde bilinçli farkındalıklı olma ile öz

anlayış arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür (Jacobson ve diğ., 2018; Özyeşil, 2011; Pratscher ve diğ., 2019; Yiğit, 2012). Yani bireylerin kişilerarası ilişkilerde farkındalıkları arttıkça öz anlayışları da yükselmektedir. Bu durumun evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık ile öz anlayış arasındaki ilişkiye bir temel oluşturabileceği düşünülmektedir.

Bireyin bilinçli farkındalık halinin artması kişilerarası ilişkilerde de farkındalık halinin artmasına katkı sağlar (Yiğit, 2012). Öz anlayış ile ilgili yapılan kuramsal açıklamalar incelendiğinde öz anlayışın üç temel kavramdan oluştuğu görülmektedir. Bu kavramlardan bir tanesi ise bilinçli farkındalıktır. Bilinçli farkındalık bireylerin içsel süreçlerinde farkında olma haliyken kişilerarası bilinçli farkındalık diğer bireylerle etkileşim sonucunda ortaya çıkan farkındalığı açıklar. Ancak bu iki kavram temelde birbirleriyle aynı çatı altındadır. Bilinçli farkındalık ile öz anlayış arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara bakıldığında araştırmada bulunan sonuç ile tutarlı bilgilere rastlanmaktadır. Bireylerin bilinçli farkındalıkları ile öz anlayışları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür (Aydın-Sünbül, 2016; Bluth, Roberson, Gaylord, 2015; St Charles, 2010; Erkoç, 2017; Kemper, Mo, Khayat, 2015; Soysa, Wilcomb, 2013; Woodruff ve diğ., 2013).

Bilinçli farkındalık bireylere şefkat, affetme ve sevgiyi aşilayarak öz anlayışa temel sağlar. Farkındalığın artması için açık yürekli ve kabul edici bir tutum gereklidir (Germer, 2009). Kişilerarası bilinçli farkındalık da bireyin etkileşimde bulunduğu insanları tüm dikkati ile dinleyebilmesi, etkileşim halindeyken duygularının farkında olması, insanların düşüncelerini ve duygularını kabul edici olması, yargılamaması, insanların davranışlarına tepkisel olmadan cevap verebilmesi, kendini düzenleyebilmesi, kendisine ve insanlara karşı merhametli olmasıdır (Duncan, Coatsworth, Greenberg, 2009). Yani kişilerarası ilişkilerde istemli olarak dikkatli olma ve kabul etme halidir. Öz anlayış, bireyleri ve olayları kabul etmeye katkı sağlamaktadır (Jacobson ve diğ., 2018; Neff, Beretvas, 2013). Öz anlayışın kabul düzeyine katkıda bulunarak evlilik ilişkisinde kişilerarası bilinçli farkındalığa katkı sağladığı söylenebilir. Aynı zamanda şefkat, affetme ve sevgi de evlilik ilişkisinde önemli olan kavramlar olarak karşımıza çıkmaktadır.

Kabullenme ve yargılamama, bireyin kendisine ve ilişkide bulunduğu kişilere karşı merhamet duygusunu beraberinde getirir (Baer ve diğ. 2006; Gambrel, Piercy,

2015b; Kozlowski, 2013). Kişilerarası bilinçli farkındalık aynı zamanda bireylerin ilişkilerinde affedici ve merhametli olması demektir. Öz anlayış da yıkıcı eleştiriyi azaltarak evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığa katkı sağlamaktadır. Aynı zamanda yıkıcı eleştiri yapmamak bireylerin kendini anlama düzeyini de arttırmaktadır (Neff, 2003a; 2003b). Neff, Pommier (2013), kendini anlama düzeyi yüksek olan bireylerin başkalarına karşı da anlayışlı olacaklarını söylemiştir. Bu bağlamda öz anlayış eşlerin birbirlerini anlamalarına katkı sağlayarak onların ilişkilerindeki kişilerarası bilinçli farkındalık halini arttırmaktadır.

Kişilerarası bilinçli farkındalık, karşıdakine tam dikkat ile odaklanmayı, daha ince ipuçlarını ve sözsüz iletişimi algılamayı sağlayarak başkalarının düşünce ve duygularına uyum sağlamayı kolaylaştırıcı bir etkiye sahiptir (Brown, Ryan, Creswell, 2007). Öz anlayışın gelişmesi de bireyleri uyumluluğa götürmektedir (Dilmaç, Deniz, Deniz, 2009; Neff, Rude, Kirkpatrick, 2007). Yani öz anlayış, bireylere dengeli bir duruş sağlayarak başkaları ile kurdukları ilişkileri geliştirme fırsatı vermektedir. Öz anlayışın yükselmesi eşlerin uyumluluk seviyesini arttırarak evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalıklarının gelişmesine katkı sağlayabilir.

Kişilerarası bilinçli farkındalık bireylerin farklı bakış açılarına karşı açık olmalarını, onları olduğu gibi anlamaya çalışmalarını, diğerlerinin duygularını anlayabilmelerini, empati becerilerini, merhamet duygularını geliştirerek etkili iletişime destek olur ve ilişkilerin gelişmesini sağlar (Stahl, Goldstein, 2010). Öz anlayış da bireylerin tüm bu özellikleri kazanması demektir. Bu nedenle evlilik ilişkisinde kişilerarası bilinçli farkındalık ile öz anlayışın ilişkili olması beklenmektedir. Eşlerin öz anlayış seviyeleri yükseldikçe kişilerarası bilinçli farkındalık seviyelerinin de yükseleceği görülmektedir. Kişilerarası bilinçli farkındalığın evlilik ilişkilerine katkı sağladığı araştırmalar tarafından kanıtlanmıştır bu nedenle evlilik ilişkisinde kişilerarası bilinçli farkındalığın geliştirilmesi önemlidir. Bireylere bu beceriyi kazandırmanın bir yolunun da öz anlayışlarını geliştirmek olduğu bu araştırmada gösterilmiştir.

Araştırmanın bir diğer sonucu da kişilik özelliklerinin evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığı yordamasıdır. Araştırmanın sonucunda elde edilen bulgulara göre evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın açıklanmasında bireylerin kişilik özelliklerinin etkili olduğu söylenebilir.

Kişilik, bireyin iç ve dış çevresiyle kurduğu, diğer bireylerden ayırt edici, tutarlı ve yapılaşmış özellikleridir (Saygın, 2014). Bireyler kişiliklerini davranışları yoluyla gösterirler. Bu nedenle bireyler diğerleriyle etkileşim halindeyken kişiliklerinin sürece dahil olmaması mümkün değildir. Bu nedenle kişilerarası bilinçli farkındalık düzeylerinin kişilik özelliklerinden etkilenmesi olasıdır.

Kişilik özelliklerinden deneyime açıklık ve sorumluluğun evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu bulunurken, duygusal dengesizlik, dışadönüklük ve uyumluluğun evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı bulunmuştur. Alanyazın incelendiğinde evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmaya ulaşılamamıştır. Ancak bireylerin kişilik özelliklerinin ve kişilerarası bilinçli farkındalığın bireylere olan olumlu etkileri ilişki sürecine de yansiyarak ilişkiye katkıda bulunduğu düşünülmektedir (Erus, 2019).

Deneyime açıklık özelliği, bireylerin kişilerarası ilişkilerine katkı sağlayan bir özelliktir. Deneyime açık olan bireyler yeni olaylara karşı kabul edicidir (Burger, 2016), amaçlı hareket ederler ve kendilerine ve başkalarına karşı farkındalıkları oldukça gelişmiştir (Kashdan, Rottenberg, 2010; Silvia ve diğ., 2015). Kişilerarası bilinçli farkındalık da bireylerle etkileşim halindeyken anbean dikkatli ve açık olmayı gerektirir. Bilinçli farkındalık ve kişilik özellikleri arasında yapılan araştırmalar, araştırmanın bu bulgusunu destekler niteliktedir (Baer ve diğ., 2006; Brown, Ryan, 2003; Griebel, 2015; Pratscher ve diğ., 2019). Aynı zamanda kişilerarası bilinçli farkındalık ile kişilik özellikleri arasında Pratscher ve diğ. (2019)'nin yapmış olduğu çalışma da araştırma bulgularını desteklemektedir. Alanyazın incelendiğinde araştırmanın bu bulgusunun tutarlı olduğu görülmüştür. Yani evli bireylerin deneyime açıklık özellikleri yükseldikçe evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık düzeylerinin de yükseleceğini söylemek mümkündür.

Sorumluluk özelliği de bireylerin ilişkilerine katkı sağlayan bir özellik olarak görülmektedir. Sorumluluk evli bireyler için güvenilirliği temsil etmektedir. Sorumluluk düzeyleri yüksek olan eşler birbirlerine güvenmekte ve dürüst davranmaktadır. Aynı zamanda sorumluluk özelliği sabır ve dikkati de kapsamaktadır (Barrick, Mount, 1999; Somer, Korkmaz, Tatar, 2002). Sorumluluk özelliği gelişmemiş olan bireylerin ise dürtüsel davranışlar sergiledikleri

belirtilmektedir (Friedman, Schustack, 1999). Tüm bu özellikler düşünüldüğünde sorumluluk özelliğinin bireylerin evlilik ilişkisinde kişilerarası bilinçli farkındalıklarına katkı sağladığı düşünülmektedir.

Bilinçli farkındalık ve kişilik özellikleri arasında yapılan araştırmalar, araştırmanın bu bulgusunu da destekler niteliktedir (Pratscher ve diğ., 2019; Thompson, Waltz, 2007). Aynı zamanda kişilerarası bilinçli farkındalık ile kişilik özellikleri arasında Pratscher ve diğ. (2019)'nın yapmış olduğu çalışma da araştırmanın bu bulgusunu desteklemektedir.

Kişilik kendini yenileyebilen ve gelişime açık bir alandır (Cloninger, Svrakic, Przybeck, 1993). Bu araştırma sonucundan hareketle bireylerin deneyime açıklık ve sorumluluk özelliklerinin arttırılmasının evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık düzeylerinin de artmasına katkı sağlayacağı söylenebilir.

Bu araştırmada duygusal dengesizlik, dışadönüklük ve uyumluluğun ise evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı bulunmuştur. Alanyazın incelendiğinde bu özelliklerin de bireylerin bilinçli farkındalıkları ile ilişkili oldukları araştırmalar tarafından ortaya koyulmuştur (Baer ve diğ., 2006; Brown, Ryan, 2003; Pratscher ve diğ., 2019; Thompson, Waltz, 2007). Bu araştırmadaki korelasyon analizine bakıldığında da bu değişkenlerin evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalıkla ilişkili olduğu görülmüştür ancak evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığı etkileyecek kadar büyük bir etkilerinin olmadığı ortaya konulmuştur.

Araştırmadan elde edilen bulguların kesinlik kazanması için evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık ve kişilik özellikleri arasında yapılan çalışmaların artması gerekmektedir.

5.2. Demografik Değişkenlerin Evlilikte Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Üzerindeki Etkisine Yönelik Tartışma ve Yorum

Bu araştırmanın kapsamında evli bireylerin cinsiyet, yaş, evlenme yaşı, evlilik süresi, çocuk sayısı ve ebeveyn tutumu değişkenlerinin evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık üzerinde anlamlı bir etkilerinin olup olmadığı incelenmiştir. Araştırma sonucunda evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık üzerinde cinsiyet, yaş, evlenme

yaşı, evlilik süresi ve çocuk sayısının anlamlı bir etkisi olmadığı ancak ebeveyn tutumunun anlamlı bir etkisinin olduğu bulunmuştur.

Alanyazın incelendiğinde evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık ve demografik değişkenlerin incelendiği sadece tek bir araştırmaya rastlanılmıştır (Deniz, Batum, Erus, 2019). Araştırmanın bulguları bu araştırmayla tutarlılık göstermektedir.

Alanyazında cinsiyet ve kişilerarası bilinçli farkındalıkla ilgili yapılan çok az çalışmaya rastlanmıştır ancak bilinçli farkındalık ile yapılan araştırmalar incelendiğinde araştırma sonucuyla tutarlı olan çalışmalar olduğu görülmüştür (Acar, 2019; Baer, Samuel, Lykins, 2011; Baer ve diğ., 2008; Cengiz, Serdar, Donuk 2016; Çelikler, 2017; Şehidoğlu, 2014). Yapılan alanyazın incelemesinde bu araştırmadan farklı sonuçlara ulaşan çalışmaların da olduğu görülmüştür (Bluth, Roberson, Girdler, 2017; Katz, Toner, 2013; Wang, Chopel, 2017; Yılmam, 2019). Genel olarak cinsiyet değişkeninin bilinçli farkındalık düzeylerine etki edip etmediğine dair alanyazında fikir birliğinin olmadığı görülmektedir.

Yaş ve çocuk sayısı ile kişilerarası bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle bu değişkenler ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar incelenmiştir.

Bilinçli farkındalık ile yaş değişkeni arasında yapılan çalışmalar incelendiğinde araştırma bulgusuyla tutarlı çalışmaların olduğu görülmüştür (Çelikler, 2017). Ancak bilinçli farkındalık ve yaş arasında anlamlı ilişki bulan çalışmalara da rastlanmıştır (Alispahic, Hasanbegovic-Anic, 2017; Suri, Gross, 2012; Yılmam, 2019). Bu araştırmalarda farklılaşmanın yaşlılık döneminde başladığı görülmektedir bu nedenle fark bulunmasının nedeninin araştırmadaki yaşlı grubun sayısının az olmasının olduğu düşünülmektedir.

Bu araştırmada çocuk sayısının evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalıklarının çocuk sayısı değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. alanyazın incelendiğinde iki ve daha fazla çocuğu olan katılımcıların bilinçli farkındalık düzeylerinin çocuğu olmayan ve tek çocuğu olan katılımcılardan daha yüksek olduğunu gösteren araştırmalara ulaşılmıştır (Gündüz, 2016; Yılmam, 2019).

Evlenme yaşı, evlilik süresi ve bilinçli farkındalık arasında yapılan herhangi bir çalışmaya ise rastlanmamıştır. Bu araştırmada kapsamında uygulayıcıların büyük

çoğunluğunun psikolojik danışman olması demografik değişkenler ile kişilerarası bilinçli farkındalık arasında fark bulunmamasına neden olmuş olabilir. Aynı zamanda evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalıklı olma hali bireylerin doğuştan getirmiş olabilecekleri bir özellik olması niteliğiyle de demografik değişkenlerden etkilenmeye kapalı bir özellik olduğu düşünülmektedir.

Araştırmanın bir diğer sonucunda ebeveyn tutumlarının evli bireylerin kişilerarası bilinçli farkındalıkları arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Araştırma sonuçları ebeveynleri tarafından demokratik ve ilgili bir tutumla karşılaşan bireyler lehinedir. Yani demokratik ve ilgili bir tutumla büyütülen bireylerin evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazın incelendiğinde ebeveyn tutumu ve evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık düzeyi arasındaki ilişkiyi inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Ancak ebeveynleri tarafından olumlu bir tutumla büyütülen bireylerin kişilerarası bilinçli farkındalık düzeylerinin yüksek olması beklenen bir sonuç olarak karşımıza çıkmaktadır.

Bireylerin çocukluk dönemindeki ebeveyn tutumları onların kişiliklerine, benlik algılarına ve çevresindeki bireylerle olan ilişkilerinde rol oynamaktadır (Aydoğdu, Dilekmen, 2016; Kanak, Pekdoğan, 2015). Demokratik ve ilgili bir tutum sergileyen ebeveynler, çocuklarını dikkatli bir şekilde dinlerler ve onların bir birey olduğunu kabul ederek çocuklarını yargısız kabul edeler. Aynı zamanda çocuklara sadece tepki vermekten ziyade daha açıklayıcı olarak olaylar hakkında farkındalık kazanmalarına yardımcı olurlar. Demokratik ve ilgili tutum sergileyen ebeveynlerin çocuklarında tüm bu özellikler gelişerek yetişkinlik dönemine gelindiğinde evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalıklarına katkı bulunduğu düşünülmektedir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç

Bu araştırmada öz anlayış ve kişilik özelliklerinin evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına aşağıda yer verilmiştir.

1. Öz anlayış ve kişilik özelliklerinin evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığı anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur.
2. Kişilik özelliklerinden deneyime açıklık ve sorumluluğun evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu bulunmuştur.
3. Kişilik özelliklerinden duygusal dengesizlik, dışadönüklük ve uyumluluğun evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık üzerinde anlamlı bir yordayıcı olmadığı bulunmuştur.
4. Cinsiyet, yaş, evlenme yaşı, evlilik süresi ve çocuk sayısı değişkenlerinin evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık üzerinde anlamlı bir yordayıcı olmadığı bulunmuştur.
5. Ebeveyn tutumu değişkeninin evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu bulunmuştur. Ebeveynleri tarafından demokratik ve ilgili bir tutumla karşılaşan bireylerin evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

6.2. Öneriler

Araştırma sonucunda öz anlayışın evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığı anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir. Evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık düzeyinin yükselmesi evlilik ilişkisine olumlu katkı sağlamaktadır. Bu nedenle yapılacak müdahalelerle bireylerin öz anlayış seviyeleri yükseltilerek evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık düzeylerinin artmasına katkı sağlanabilir.

Benzer şekilde kişilik özelliklerinden deneyime açıklık ve sorumluluğun evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığı anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir. Bu kapsamda da evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığı geliştirmek adına çiftlere deneyime açıklık ve sorumluluk kişilik özelliklerinin gerektirdiği nitelikler öğretilerek ilişkilerine katkı sağlanabilir.

Araştırma sonuçlarından bir diğeri ise ebeveyn tutumlarının evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık üzerinde anlamlı bir yordayıcı olmasıdır. Bu kapsamda da ebeveynlerin demokratik ve ilgili tutumla çocuklarına yaklaşımları öğretilerek çocukların yetişkinlik dönemlerinde sağlıklı evlilik ilişkileri içerisinde bulunmalarına katkı sağlanabilir.

Bu araştırmada en az ortaöğretim mezunu ve en az bir yıl evli olan bireylerle çalışılmıştır. Evli bireylerin çoğu lisans eğitim düzeyine sahiptir. Bu araştırma kapsamına dâhil edilen değişkenlerin ilişkisi başka bir betimsel araştırmada çiftlerde veya eğitim düzeyi farklı olan (okuma yazma bilmeyen, ilköğretim mezunu) evli bireylerde incelenebilir. Farklı örneklem gruplarında aynı değişkenlerle fark olup olmadığı incelenebilir.

Ayrıca araştırma kapsamında ulaşılan bireyler birbirlerinden bağımsız çiftlerden oluşmaktadır. Araştırma çiftler üzerinde, yapısal eşitlik modeli yardımıyla ikili diyardik analiz ile yapılabilir.

Araştırma, eğitim düzeyi, algılanan ekonomik durum, meslek gibi farklı demografik değişkenler açısından incelenebilir.

Evli bireylerin evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık, öz anlayış ve kişilik özellikleri düzeylerindeki değişimlerin incelendiği boylamsal araştırmalar planlanabilir.

Bu araştırmanın sonuçları, nicel araştırma kapsamında evli bireylerin ölçme araçlarına verdikleri yanıtlar doğrultusunda oluşturulmuştur. Öz anlayışın ve kişilik özelliklerinin evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığı nasıl etkilediği nitel araştırma yöntemleri ile derinlemesine incelenebilir. Nitel araştırmalar kapsamında görüşme, gözlem gibi farklı tekniklerden yararlanılarak ayrıntılı bilgilere ulaşılabilir.

Evli bireylere öz anlayışlarını arttırmaya yönelik müdahalelerinin uygulandığı programlar geliştirilebilir ve programların kişilerarası bilinçli farkındalık düzeylerine etkisi deneysel araştırmayla incelenebilir.

KAYNAKÇA

- Acar, Ezgi. 2019. Psikolojik Danışman Adaylarının Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Bülent Ecevit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Açıkel, Miray. 2013. Üniversite Öğrencilerinin Aşk Biçimleri ve Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ahmetoglu, Gorkan, Swami, Viren, Chamorro-Premuzic, Tomas. 2010. The Relationship Between Dimensions of Love, Personality, and Relationship Length. **Archives of Sexual Behavior**. c. 39. s.5: 1181-1190.
- Akın, Ahmet. 2009. Self-Compassion and Submissive Behavior. **Eğitim ve Bilim**. c. 34 s.152: 138-147.
- _____. 2010. Self-Compassion and Interpersonal Cognitive Distortions. **Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**. c.39 s.39: 1-9.
- Akın, Ümran, Akın, Ahmet, Abacı, Ramazan. 2007. Öz-Duyarlık Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması. **Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**. c. 33 s.33: 1-10.
- Aktaş, Aylin. 2006. Farklı Kültürlerdeki Yöneticilerin Kişilik Özelliklerine Dayanarak Liderlik Anlayışlarının Belirlenmesi: Türk ve Amerikan Otel Yöneticilerinin Karşılaştırmalı Analizi. Yüksek Lisans Tezi. Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Alispahic, Sabina, Hasanbegovic-Anic, Enedina. 2017. Mindfulness: Age and Gender Differences on A Bosnian Sample. **Psychological Thought**. c.10 s.1: 155-166.
- Alkaya, Yılmaz. 2010. **İnsancıl (Hümanist) Yaklaşım ve Öğrenme**. ed. Mehmet E. Deniz. Ankara: Maya Akademi Yayıncılık.

- Allen, A. Batts, Goldwasser, R. Eleanor, Leary, R. Mark. 2012. Self-Compassion and Well-Being Among Older Adults. **Self And Identity**. c.11 s.4: 428- 453.
- Allen, A. Batts, Leary, R. Mark. 2010. Self-Compassion, Stress, and Coping. **Social and Personality Psychology Compass**. c.4 s.2: 107-118.
- Allport, W. Gordon. 1961. **Pattern and Growth in Personality**. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Alp, Zekeriya. 2012. Çalışanların ve Emeklilerin Sosyal İstenirlik ve Öz-Duyarlık Açısından Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Aluja, Anton, del Barrio, Victoria, García, F. Luis. 2007. Personality, Social Values, and Marital Satisfaction as Predictors of Parents' Rearing Styles. **International Journal of Clinical and Health Psychology**. c.7 s.3: 725-737.
- Arıkan, Perihan. 2016. Evlilik Uyumunun Kişilik Özellikleri ve Empatik Eğilim Açısından İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Aslan, Selçuk. 2008. **Kişilik, Huy ve Psikopatoloji**. Reviews, Cases and Hypotheses in Psychiatry RCHP. c.2 s.1-2: 7-18.
- Atçeken, Merve. 2014. Dindarlık, Evlilik Doyumu ve Kişilik Özelliklerinin Bağışlama ile İlişkisi. Doktora Tezi. Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Atkinson, J. Brent. 2013. Mindfulness Training and The Cultivation of Secure, Satisfying Couple Relationships. **Couple and Family Psychology: Research and Practice**. c.2 s.2: 73-94.
- Atkinson, L. Rita, Atkinson, C. Richard, Hilgard, R. Ernest. 1995. **Psikolojiye Giriş**. çev. Kemal Atakay, Mustafa Atakay, Aysun Yavuz. İstanbul: Sosyal Yayınları.
- Atkinson, L. Rita, Atkinson, C. Richard, Smith, E. Edward, Bem, J. Daryl, Nolen-Hoeksema, Susan. 2010. **Psikolojiye Giriş**. çev. Yavuz Alogan. Ankara: Arkadaş Yayınları.

- Axley, R. Stephen, McMahon, R. Timothy. 2006. Complexity: A Frontier For Management Education. **Journal of Management Education**. c.30 s.(2): 295-315.
- Aydın, Belgin. 1999. A Study of Sources of Foreign Language Classroom Anxiety in Speaking and Writing Classes. Doctoral Dissertation. Anadolu University The Institute of Social Sciences.
- Aydın-Sünbül, Zeynep. 2016. Ergenlerde Bilinçli Farkındalık ve Kendini Toparlama Gücü Arasındaki İlişki: Öz-Duyarlık ve Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Düzenleyici Rolü. Doktora Tezi. ODTÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Aydoğdu, İbrahim. 2010. Romantik İlişkilerin Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Aydoğdu, Fatih, Dilekmen, Mücahit. 2016. Ebeveyn Tutumlarının Çeşitli Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi. **Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi**. c.11 s.2: 570-585.
- Aytaç, Serpil. 2000. **İnsanı Anlama Çabası**. Bursa: Ezgi Kitapevi Yayınları.
- Bacanlı, Hasan. 2002. **Gelişim ve Öğrenme**. Ankara: Nobel Yayınları.
- Bacanlı, Hasan, İlhan, Tahsin, Aslan, Sevda. 2009. Beş Faktör Kuramına Dayalı Bir Kişilik Ölçeğinin Geliştirilmesi: Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi (SDKT). **Türk Eğitim Bilimleri Dergisi**. c.7 s.2: 261-279.
- Baer, A. Ruth. 2003. Mindfulness Training As A Clinical İntervention: A Conceptual and Empirical Review. **Clinical Psychology: Science and Practice**. c.10 s.2: 125-143.
- Baer, A. Ruth, Lykins, L. Emily, Peters, R. Jessica. 2012. Mindfulness and Self-Compassion As Predictors of Psychological Wellbeing in Long-Term Meditators and Match Nonmeditators. **Journal of Positive Psychology**. c.7 s.3: 230-238.
- Baer, A. Ruth, Samuel, B. Douglas, Lykins, L. Emily. 2011. Differential Item Functioning on The Five Facet Mindfulness Questionnaire Is Minimal in Demographically Matched Meditators and Nonmeditators. **Assessment**. c.18 s.1: 3-10.

- Baer, A. Ruth, Smith, T. Gregory, Hopkins, Jaclyn, Krietemeyer, Jennifer, Toney, Leslie. 2006. Using Self-Report Assessment Methods To Explore Facets of Mindfulness. **Assessment**. c.13 s.1: 27-45.
- Baer, A. Ruth, Smith, T. Gregory, Lykins, Emily, Button, Daniel, Krietemeyer, Jennifer, Sauer, Shannon, Walsh, Erin, Duggan, Danielle, Williams, J. Mark G. 2008. Construct Validity of The Five Facet Mindfulness Questionnaire in Mediating and Nonmediating Samples. **Assessment**. c.15 s.3: 329-342.
- Baker, R. Levi, McNulty, K. James. 2011. Self-Compassion and Relationship Maintenance: The Moderating Roles of Conscientiousness and Gender. **Journal of Personality and Social Psychology**. c.100 s.5: 853- 873.
- Bao, Xuemin, Xue, Song, Kong, Feng. 2015. Dispositional Mindfulness and Perceived Stress: The Role of Emotional Intelligence. **Personality and Individual Differences**. c.78: 48-52.
- Barnhofer, Thorsten, Crane, Catherine, Hargus, Emily, Amarasinghe, Myanthi, Winder, Rosie, Williams, J. Mark. G. 2009. Mindfulness-Based Cognitive Therapy As A Treatment For Chronic Depression: A Preliminary Study. **Behaviour Research and Therapy**. c.47 s.5: 366-373.
- Barnard, K. Laura, Curry, F. John. 2011. Self-Compassion: Conceptualizations, Correlates, & Interventions. **Review of General Psychology**. c.15 s.4: 289-303.
- Barnes, Sean, Brown, Kirk Warnen, Krusemark, Elizabeth, Campbell, W. Keith, Rogge, D. Ronald. 2007. The Role of Mindfulness in Romantic Relationship Satisfaction and Responses to Relationship Stress. **Journal of Marital & Family Therapy**. c.33 s.4: 482-500.
- Barrick, R. Murray, Stewart, L. Greg, Piotrowski, Mike. 2002. Personality and Job Performance: Test of The Mediating Effects of Motivation Among Sales Representatives. **Journal of Applied Psychology**. c.87 s.1: 43-51.
- Barrick, R. Murray, Mount, K. Michael. 1991. The Big Five Personality Dimensions and Job Performance: A Meta-Analysis. **Personnel Psychology**. c.44 s.1: 1-26.
- Bartley, E. Carrie, Roesch, C. Scott. 2011. Coping With Daily Stress: The Role of Conscientiousness. **Personality and Individual Differences**. c.50 s.1: 79-83.

- Bayar, Öznur. 2016. Üniversite Öğrencilerinde Öz-Şefkatin Yordayıcıları Olarak Bağlanma Tarzı ve Algılanan Sosyal Destek. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bayar, Öznur, Tuzgöl-Dost, Meliha. 2018. Üniversite Öğrencilerinde Öz-Şefkatin Yordayıcıları Olarak Bağlanma Tarzı ve Algılanan Sosyal Destek. **Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**. c.33 s.3: 689-704.
- Ben-Ari, Adital, Lavee, Yoav. 2005. Dyadic Characteristics of Individual Attributes: Attachment, Neuroticism and Their Relation to Marital Quality and Closeness. **American Journal of Orthopsychiatry**. c.75 s.4: 621-631.
- Bernardin, H. John, Cooke, K. Donna, Villanova, Peter. 2000. Conscientiousness and Agreeableness As Predictors of Rating Leniency. **Journal of Applied Psychology**. c.85 s.2: 232-236.
- Bishop, R. Scott, Lau, Mark, Shapiro, Shauna, Carlson, Linda, Anderson, D. Nicole, Carmody, James, Segal, V. Zindel, Abbey, Susan, Specia, Michael, Velting, Drew, Devins, Gerald. 2004. Mindfulness: A Proposed Operational Definition. **Clinical Psychology: Science and Practice**. c.11 s.3: 230-241.
- Blatt, J. Sidney, Zuroff, C. David. 1992. Interpersonal Relatedness and Self-Definition: Two Prototypes For Depression. **Clinical Psychology Review**. c.12 s.5: 527-562.
- Block, Jack. 1995. A Contrarian View of The Five-Factor Approach to Personality Description. **Psychological Bulletin**. c.117 s.2: 187.
- Bluth, Karen, Blanton, W. Priscilla. 2014. Mindfulness and Self-Compassion: Exploring Pathways to Adolescent Emotional Well-Being. **Journal of Child and Family Studies**. c.23 s.7: 1298-1309.
- Bluth, Karen, Roberson, N. E. Patrica, Gaylord, A. Susan. 2015. A Pilot Study of A Mindfulness Intervention For Adolescents and The Potential Role of Self-Compassion in Reducing Stress. **Explore**. c.11 s.4: 292-295.
- Bluth, Karen, Roberson, N. E. Patrica, Girdler, S. Susan. 2017. Adolescent Sex Differences in Response to A Mindfulness Intervention: A Call For Research. **Journal of Child and Family Studies**. c.26 s.7: 1900-1914.

- Botwin, D. Michael, Buss, M. David, Shackelford, K. Todd. 1997. Personality and Mate Preferences: Five Factors in Mate Selection and Marital Satisfaction. **Journal of Personality**. c.65 s.1: 107-136.
- Bouchard, Genevieve, Lussier, Yvan, Sabourin, Stephane. 1999. Personality and Marital Adjustment: Utility of The Five-Factor Model of Personality. **Journal of Marriage and The Family**. c.61 s.3: 651-660.
- Bouvet, Cyrille, Grignon, Clemence, Zachariou, Zachariou, Lascar, Philippe. 2015. Relationship Between The Development of Mindfulness and Improvement of Depression and Anxiety. **Annales Medico-Psychologiques**. c.173 s.1: 54-59.
- Bozkurt, Güvenç. 1991. **İnsan ve Kültür**. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Bögels, M. Susan, Lehtonen, Annukka, Restifo, Kathleen. 2010. Mindful Parenting in Mental Health Care. **Mindfulness**. c.1 s.2: 107-120.
- Bradbury, N. Thomas, Fincham, D. Frank. 1993. Assessing Dysfunctional Cognition in Marriage: A Reconsideration of The Relationship Belief Inventory. **Psychological Assessment**. c.5 s.1: 92-101.
- Breines, G. Juliana, Chen, Serena. 2013. Activating The Inner Caregiver: The Role of Support-Giving Schemas in Increasing State Self-Compassion. **Journal of Experimental Social Psychology**. c.49 s.1: 58-64.
- Brown, Kirk, Warren, Ryan, M. Richard. 2003. The Benefits Of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. **Journal of Personality and Social Psychology**. c.84 s.4: 822-848.
- Brown, Kirk, Warren, Ryan, M. Richard, Creswell, J. David. 2007. Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence For Its Salutary Effects. **Psychological Inquiry**. c.18 s.4: 211-237.
- Bruck, S. Carly, Allen, D. Tammy. 2003. The Relationship Between Big Five Personality Traits, Negative Affectivity, Type A Behavior, and Work-Family Conflict. **Journal of Vocational Behavior**. c.63 s.3: 457-472.
- Budak, Beyhan. 2011. Üniversite Öğrencilerinin Aşka İlişkin Tutumları ve İlişki Doyumlarının Kişilik Özellikleri İle İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Burger, M. Jerry. 2016. **Kişilik**. çev. İnan Deniz, Erguvan Sarıoğlu. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Burgoon, K. Judee, Berger, R. Charles, Waldron, R. Vincent. 2000. Mindfulness and Interpersonal Communication. **Journal of Social Issues**. c.56 s.1: 105-127.
- Burpee, C. Leslie, Langer, J. Ellen. 2005. Mindfulness and Marital Satisfaction. **Journal of Adult Development**. c.12 s.1: 43-51.
- Busato, V. Vittorio, Prins, J. Frans, Elshout, J. Jan, Hamaker, Christiaan. 2000. Intellectual Ability, Learning Style, Personality, Achievement Motivation and Academic Success of Psychology Students in Higher Education. **Personality and Individual Differences**. c.29 s.6: 1057-1068.
- Buss, M. David. 1991. Conflict in Married Couples: Personality Predictors of Anger and Upset. **Journal of Personality**. c.59 s.4: 663-688.
- Büyüköztürk, Şener. 2011. **Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı**. Ankara: Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Şener, Kılıç-Çakmak, Ebru, Akgün, Özcan, Erkan, Karadeniz, Şirin, Demirel, Funda. 2012. **Bilimsel Araştırma Yöntemleri**. Ankara: Pegem Akademi.
- Cahn, B. Rael, Polich, John. 2006. Meditation States and Traits: EEG, ERP, and Neuroimaging Studies. **Psychological Bulletin**. c.132 s.2: 180.
- Camgöz, M. Selin. 2009. Kişilik Özellikleri İle Finansal Performans Arasındaki İlişkiler: A Tipi Yatırım Fonu Yöneticileri Üzerinde Bir Değerlendirme Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Can, Abdullah. 2017. **SPSS İle Bilimsel Araştırma Sürecinde Nicel Veri Analizi**. Ankara: Pegem Akademi.
- Carson, W. James, Carson, M. Kimberly, Gil, M. Karen, Baucom, H. Donald. 2004. Mindfulness-Based Relationship Enhancement. **Behaviour Therapy**. c.35 s.3: 471-494.
- Carson, H. Shelley, Langer, J. Ellen. 2006. Mindfulness and Self-Acceptance. **Journal of Rational-Emotive & Cognitive Behavior Therapy**. c.24 s.1: 29-43.

- Cattell, Raymond. 1965. **The Scientific Analysis Of Personality**. Baltimore: Penguin Books.
- Caughlin, P. John, Huston, L. Ted, Houts, M. Renate. 2000. How Does Personality Matter in Marriage? An Examination of Trait Anxiety, Interpersonal Negativity and Marital Satisfaction. **Journal of Personality and Social Psychology**. c.78 s.2: 326-336.
- Cengiz, Recep, Serdar, Emrah, Donuk, Bilge. 2016. Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık ve Girişimcilik Düzeylerinin İncelenmesi. **International Journal of Social Sciences and Education Research**. c.2 s.4: 1321-1328.
- Cervone, Daniel, Pervin, A. Lawrence. 2016. Kişilik Psikolojisi Kuram ve Araştırma. **Kişilik Kuramı: Günlük Gözlemlerden SistematiK Kuramlara**. ed. Mustafa Baloğlu. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Chadwick, Paul, Humber, Martin, Symes, Janette, Peters, Emmanuelle, Kuipers, Elizabeth, Dagnan, Dave. 2008. Responding Mindfully to Unpleasant Thoughts and Images: Reliability and Validity of The Southampton Mindfulness Questionnaire (SMQ). **British Journal of Clinical Psychology**. c.47 s.4: 451-455.
- Chang, C. Weining, Osman, Mohd, Maliki Bin, Tong, M. W. Eddie, Tan, Daphne. 2011. Self-Constraint and Subjective Well-Being in Two Ethnic Communities in Singapore. **Psychology**. c.2 s.2: 63-70.
- Chambers, Richard, Lo, Barbara, Chuen, Yee, Allen, B. Nicholas. 2008. The Impact of Intensive Mindfulness Training on Attentional Control, Cognitive Style, and Affect. **Cognitive Therapy and Research**. c.32 s.3: 303-322.
- Chamorro-Premuzic, Tomas. 2007. **Personality and Individual Differences**. Oxford: Wiley Blackwell.
- Chen, Zi, Tanaka, Nao, Uji, Masayo, Hiramura, Hidetoshi, Shikai, Noriko, Fujihara, Shigeki, Kitamura, Toshinori. 2007. The Role of Personalities in The Marital Adjustment of Japanese Couples. **Social Behavior and Personality: An International Journal**. c.35 s.4: 561-572.

- Christman, Jennifer, Anne. 2012. Examining The Interplay of Rejection Sensitivity, Self-Compassion, and Communication in Romantic Relationships. Doctoral Dissertation. The University of Tennessee The Institute of Social Sciences
- Cihan-Güngör, Hüdayar. 2007. Evlilik Doyumunu Açıklamaya Yönelik Bir Model Geliştirme. Doktora tezi. Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Cloninger, Susan. 2000. **Theories of Personality: Understanding Persons**. USA: Prentice Hall.
- Cloninger, C. Robert, Svrakic, M. Dragan. 2000. Comprehensive Textbook of Psychiatry. **Personality Disorders**. ed. Benjamin J. Sadock, Virginia A. Sadock. Baltimore: Williams & Williams.
- Cloninger, C. Robert, Svrakic, M. Dragan, Przybeck, R. Thomas. 1993. A Psychobiological Model of Temperament and Character. **Archives of General Psychiatry**. c.50 s.12: 975-990.
- Coatsworth, J. Douglas, Duncan, G. Larissa, Greenberg, T. Mark, Nix, L. Robert. 2010. Changing Parent's Mindfulness, Child Management Skills and Relationship Quality With Their Youth: Results From A Randomized Pilot Intervention Trial. **Journal of Child and Family Studies**. c.19 s.2: 203-217.
- Coffey, A. Kimberly, Hartman, Marilyn, Fredrickson, L. Barbara. 2010. Deconstructing Mindfulness and Constructing Mental Health: Understanding Mindfulness and Its Mechanisms of Action. **Mindfulness**. c.1 s.4: 235-253.
- Cohen, Jeanette, Sawyer, Miller, J. Lisa. 2009. Interpersonal Mindfulness Training For Well-Being: A Pilot Study With Psychology Graduate Students. **Teachers College Record**. c.111 s.12: 2760-2774.
- Conway, Deborah, Grice. 2007. The Role of Internal Resources in Academic Achievement: Exploring The Meaning of Self-Compassion in The Adaptive Functioning of Low-Income College Students. Doctoral Dissertation. University of Pittsburgh The Institute of Social Sciences.
- Cooper, Colin. 2002. **Individual Differences**. NY: Oxford University Press.
- Corcoran, M. Kathleen, Farb, Norman, Anderson, Adam, Segal, V. Zindel. 2010. Emotion Regulation and Psychopathology: A Transdiagnostic Approach to

- Etiology and Treatment. **Mindfulness and Emotion Regulation**. Ed. Ann M. Kring, Denise M. Sloan. United States of America: Guilford Press.
- Costa, T. Paul, McCrae, R. Robert. 1980. Influence of Extraversion and Neuroticism on Subjective Well-Being: Happy and Unhappy People. **Journal of Personality and Social Psychology**. c.38 s.4: 668-678.
- _____. 1985. **The NEO Personality Inventory Manual**. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- _____. 1992. Normal Personality Assessment in Clinical Practice: The NEO Personality Inventory. **Psychological Assessment**. c.4 s.1: 5-13.
- _____. 1995. Domains and Facets: Hierarchical Personality Assessment Using The Revised NEO Personality Inventory. **Journal of Personality Assessment**. c.64 s.1: 21-50.
- Costa, T. Paul, McCrae, R. Robert, Dye, A. David. 1991. Facet Scales For Agreeableness and Conscientiousness: A Revision of The NEO Personality Inventory. **Personality and Individual Differences**. c.12 s.9: 887-898.
- Craig, J. Robert, Olson, E. Ronald. 1995. 16 PF Profiles and Typologies For Patients Seen in Marital Therapy. **Psychological Reports**. c.77 s.1: 187-194.
- Crocker, Jennifer, Canevello, Amy. 2008. Creating and Undermining Social Support in Communal Relationships: The Role of Compassionate and Self-Image Goals. **Journal of Personality and Social Psychology**. c.95 s.3: 555-575.
- Cuğ, Fevziye, Dolunay. 2015. Self-Forgiveness, Self-Compassion, Subjective Vitality, and Orientation to Happiness As Predictors of Subjective Well-Being Doctoral Dissertation. METU The Institute of Social Sciences.
- Cüceloğlu, Doğan. 2011. **İnsan ve Davranışı: Psikolojinin Temel Kavramları**. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çatak, Pelin, Devrim, Ögel, Kültegin. 2010. Bir Terapi Yöntemi Olarak Farkındalık. **Nöro-Psikyatri Arşivi**. c.47 s.1: 69-73.
- Çelikler, Aslı, Nihan. 2017. Bir Grup Genç Yetişkinde Bilinçli Farkındalık Düzeyi İle Başa Çıkma Tutumları ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Çetin, Nesrin, Gökben, Beceren, Ertan. 2007. Lider Kişilik Gandhi. **Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**. c.3 s.5: 111-132.
- Çiçek, İlhan. 2018. Ergenlerin Kişilik Özellikleri İle Ayrışma Bireyleşme Arasındaki İlişkide Akran İlişkilerinin Aracı Etkisi. Doktora Tezi. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çivitci, Nazmiye, Arıcıoğlu, Ahu. 2012. Beş Faktör Kuramına Dayalı Kişilik Özellikleri. **Mehmet Akif Ersoy Eğitim Fakültesi Dergisi**. c.12 s.23: 78-96.
- Çokluk, Ömay, Şekercioğlu, Güçlü, Büyüköztürk, Şener. 2016. **Sosyal Bilimler İçin Çok Değişkenli İstatistik: SPSS ve LISREL Uygulamaları**. Ankara: Pegem Akademi.
- de Bruin, I. Esther, Zijlstra, J. H. Bonne, Geurtzen, Naline, van Zundert, M. P. Rinka, van de Weijer-Bergsma, Eva, Hartman, E. Esther, Nieuwesteeg, M. Anke, Duncan, G. Larissa, Bögels, M. Susan. 2014. Mindful Parenting Assessed Further: Psychometric Properties of The Dutch Version of The Interpersonal Mindfulness in Parenting Scale (IM-P). **Mindfulness**. c.5 s.2: 200-212.
- Deci, L. Edward, Ryan, M. Richard. 1980. Self-Determination Theory: When Mind Mediates Behavior. **The Journal of Mind and Behavior**. c.1 s.1: 33-43.
- Dede, Bahar. 2009. Kişilik Özelliklerinin Örgütsel Vatandaşlık Davranışı Üzerindeki Etkileri: Bankalar Örneği. Yüksek Lisans Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Dekeyser, Mathias, Raes, Filip, Leijssen, Mia, Leysen, Sara, Dewulf, David. 2008. Mindfulness Skills and Interpersonal Behaviour. **Personality and Individual Differences**. c.44 s.5: 1235-1245.
- Demirkan, Selcen. 2006. Özel Sektördeki Yöneticilerin ve Çalışanların Bağlanma Stilleri, Kontrol Odağı, İş Doyumu ve Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin Araştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Deneve, M. Kristina, Cooper, Harris. 1998. The Happy Personality: A Meta-Analysis of 137 Personality Traits and Subjective Well-Being. **Psychological Bulletin**. c.124 s.2: 197.

- Deniz, Burçin. 2017. Evli Bireylerin Kişilik Özelliklerine Göre Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin ve Evlilik Doyumlarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Deniz, Mehmet, Engin. 2012. **Erken Çocukluk Döneminde Gelişim**. Ankara: Maya Akademi Yayınevi.
- Deniz, Arzu, Erciş, Aysel. 2008. Kişilik Özellikleri İle Algılanan Risk Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi Üzerine Bir Araştırma. **İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi**. c.22 s.2: 301-330.
- Deniz, Mehmet, Engin, Batur, Dilay, Erus, Seher, Merve. 2019. Evli Bireylerin Evlilikte Kişilerarası Bilinçli Farkındalıklarının ve Duygu Düzenleme Güçlüklerinin İncelenmesi. **IX. Uluslararası Yükseköğretimde Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Araştırmaları Kongresi Bildiri Özet Kitabı, 15-17 Kasım 2019**. İstanbul: Marmara Üniversitesi: 326.
- Deniz, Mehmet, Engin, Erus, Seher, Merve, Batur, Dilay. 2020. Examining Marital Satisfaction in terms of Interpersonal Mindfulness and Perceived Problem Solving Skills in Marriage. **International Online Journal of Educational Sciences**. c.12 s.1: 1-15.
- Deniz, Mehmet, Engin, Kesici, Şahin, Sümer, A. Serkan. 2008. The Validity and Reliability of The Turkish Version of The Self-Compassion Scale. **Social Behavior and Personality**. c.36 s.9: 1151-1160.
- Denli, Özgür, Seyfi. 2016. Evli Çiftlerde Eşler Arasında Algılanan Kişilik Benzerliğinin Evlilik Uyumu ve Evlilik Doyumuyla İlişkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- DeYoung, G. Colin. 2006. Higher-Order Factors of The Big Five in A Multi-Informant Sample. *Journal of Personality and Social Psychology*. c.91 s.6: 1138-1151.
- Di Giunta, Laura, Alessandri, Guido, Gerbino, Maria, Kanacri, Paula, Luengo, Zuffiano, Antonio, Caprara, Gian, Vittorio. 2013. The Determinants of Scholastic Achievement: The Contribution of Personality Traits, Self-Esteem, and Academic Self- Efficacy. **Learning and Individual Differences**. c.27: 102-108.

- Digman, M. John. 1990. Personality Structure: Emergence of The Five-Factor Model. **Annual Review of Psychology**. c.41 s.1: 417-440.
- _____. 1997. Higher-order Factors of The Big Five. **Journal of Personality and Social Psychology**. c.73 s.6: 1246.
- Dilmaç, Bülent, Deniz, Metin, Deniz, Mehmet, Engin. 2009. Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayışları İle Değer Tercihlerinin İncelenmesi. **Değerler Eğitimi Dergisi**. c.7 s.18: 9-24.
- Doğan, Orhan. 2005. **Spor Psikolojisi**. Ankara: Nobel Kitabevi.
- Duncan, G. Larissa. 2007. Assessment of Mindful Parenting Among Parents of Early Adolescents: Development and Validation of The Interpersonal Mindfulness in Parenting Scale. Doctoral dissertation. The Pennsylvania State University The Institute of Social Sciences.
- Duncan, G. Larissa, Coatsworth, J. Douglas, Greenberg, T. Mark. 2009. A Model of Mindful Parenting: Implications For Parent-Child Relationships and Prevention Research. **Clinical Child and Family Psychology Review**. c.12 s.3: 255-270.
- Ekşi, Halil. 2004. Kişilik ve Başaçıkma: Başaçıkma Tarzlarının Durumsal ve Eğilimsel Boyutları Üzerine Çok Yönlü Bir Araştırma. **Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri**. c.4 s.1: 81-98.
- Elreda, Lauren, Molloy, Jennings, A. Patricia, DeMauro, A. Anthony, Mischenko, P. Polina, Brown, L. Joshua. 2019. Protective Effects of Interpersonal Mindfulness For Teachers' Emotional Supportiveness in The Classroom. **Mindfulness**. c.10 s.3: 537-546.
- Eliüşük, Ayşe. 2014. Sabır Eğiliminin Öz-Belirleme, Öz-Anlayış ve Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi. Doktora Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Emiral-Coşkun, Ekin. 2016. Sınırdaki Kişilik Özelliklerine Göre Bilinçli Farkındalık Becerileri: Dürtüsellik ve Reddedilme Duyarlılığı Değişkenlerinin Rolü. Yüksek Lisans Tezi. Bahçeşehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Engel, Gina, Olson, R. Kenneth, Patrick, Carol. 2002. The Personality of Love: Fundamental Motives and Traits Related to Components of Love. **Personality and Individual Differences**. c.32 s.5: 839-853.
- Engler, Barbara. 2009. **Personality Theories**. Belmont: Wadsworth.
- Erden, Münire, Akman, Yasemin. 2007. **Eğitim Psikolojisi Gelişim-Öğrenme-Öğretme**. Ankara: Arkadaş Yayınevi.
- Erdoğan, İlhan. 1999. **İşletme Yönetiminde Örgütsel Davranış**. İstanbul: Dönence Basım ve Yayın Hizmetleri.
- Eren, Erol. 2004. **Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi**. İstanbul: Beta Yayıncılık
- Erişti, Ali. 2010. Bağlanma Stilleri, Kişilik Özellikleri ve Evlilik Uyumu Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Erkuş, Adnan. 1994. **Psikolojik Terimler Sözlüğü**. Ankara: Doruk Yayınevi.
- Erkoç, Rakia. 2017. Öz-Eleştirisinin Öznel İyi Oluş Üzerindeki Etkisinin Aracı Değişkenleri Olarak Farkındalık ve Öz-Duyarlılık. Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Eroğlu, Feyzullah. 2010. **Davranış Bilimleri**. İstanbul: Beta Basım A.Ş.
- Erus, Seher, Merve. 2019. Evlilikte Bilinçli Farkındalık İle Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Duygusal Zekâ ve Evlilik Uyumunun Aracılık Rolü. Doktora Tezi. Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Erus, Seher, Merve, Deniz, Mehmet, Engin. 2018. Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin Geliştirmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. **The Journal of Happiness Well-Being**. c.6 s.2: 96-113.
- _____. 2020. The Mediating Role of Emotional Intelligence and Marital Adjustment in The Relationship Between Mindfulness in Marriage and Subjective Well-Being. **Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi**. c.10 s.2: 317-354.
- Erus, Seher, Merve, Tekel, Esra. 2020. Development of Interpersonal Mindfulness Scale-TR (IMS-TR): A Validity and Reliability Study. **European Journal of Educational Research**. c.9 s.1: 103-115.

- Etikan, Ilker, Musa, Sulaiman, Abubakar, Alkassim, Rukayya, Sunusi. 2016. Comparison of Convenience Sampling and Purposive Sampling. **American Journal of Theoretical and Applied Statistics**. c.5 s.1: 1-4.
- Ewen, B. Robert. 2003. **An Introduction To Theories Of Personality**. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Eysenck, J. Hans. 1980. Personality, Marital Satisfaction, and Divorce. **Psychological Reports**. c.47 s.3: 1235-1238.
- _____. 2000. Stress and Health: Research and Clinical Applications. **Personality As A Risk Factor in Cancer and Coronary Heart Disease**. Ed. Dianna T. Kenny, John G. Carlson. Amsterdam, The Netherlands: Harwood Academic.
- Fehr, Beverley, Broughton, Ross. 2001. Gender and Personality Differences in Conceptions of Love: An Interpersonal Theory Analysis. **Personal Relationships**. c.8 s.2: 115-136.
- Feist, Jess, Feist, Gregory. 2008. **Theories of Personality**. New York: McGraw Hill.
- Feldman, Greg, Hayes, Adele, Kumar, Sameet, Greeson, Jeff, Laurenceau, Jean, Philippe. 2007. Mindfulness and Emotion Regulation: The Development and Initial Validation of The Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R). **Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment**. c.29 s.3: 177-190.
- Fitzpatrick, Y. Nivla. 2001. Marital Satisfaction and Personality. Doctoral Dissertation. School of Psychology The Institute of Social Sciences.
- Frank, L. Jennifer, Jennings, A. Patricia, Greenberg, T. Mark. 2016. Validation of The Mindfulness in Teaching Scale. **Mindfulness**. c.7 s.1: 155-163.
- Friedman, S. Howard, Schustack, W. Miriam. 1999. **Personality: Classic Theories and Modern Research**. USA: Allyn and Bacon.
- Funder, C. David. 1997. **The Personality Puzzle**. New York: WW Norton.
- Gambrel, Laura, Eubanks, Keeling, L. Margaret. 2010. Relational Aspects of Mindfulness: Implications For The Practice of Marriage and Family Therapy. **Contemporary Family Therapy**. c.32 s.4: 412-426.

- Gambrel, Laura, Eubanks, Piercy, P. Fred. 2015a. Mindfulness-Based Relationship Education For Couples Expecting Their First Child-Part 1: Randomized Mixed-Methods Program Evaluation. **Journal of Marital and Family Therapy**. c.41 s.1: 5-24.
- _____. 2015b. Mindfulness-Based Relationship Education For Couples Expecting Their First Child-Part 2: Phenomenological Findings. **Journal of Marital and Family Therapy**. c.41 s.1: 25-41.
- Gaunt, Ruth. 2006. Couple Similarity and Marital Satisfaction: Are Similar Spouses Happier? **Journal of Personality**. c.74 s.5: 1401-1420.
- Gençtan, Engin. 2008. **Psikanaliz ve Sonrası**. İstanbul: Metis Yayınları.
- Germer, K. Christopher. 2005. Mindfulness and psychotherapy. **Mindfulness: What Is It? What Does It Matter?** ed. Christopher K. Germer, Ronald D. Siegel, Paul R. Fulton. New York: The Guilford Press.
- _____. 2009. **The Mindful Path to Self-Compassion: Freeing Yourself From Destructive Thoughts and Emotions**. Hove: Routledge.
- Gerrig, J. Richard, Zimbardo, G. Philip. 2012. **Psikolojiye Giriş**. çev. Gamze Sart. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Gilbert, Paul. 2000. Genes On The Couch: Explorations in Evolutionary Psychotherapy. **Social Mentalities: Internal "Social" Conflicts and The Role of Inner Warmth and Compassion In Cognitive Therapy**. ed. Paul Gilbert, Kent G. Bailey. Hove: Brunner Routledge.
- _____. 2005. Compassion: Conceptualisations, Research and Use in Psychotherapy. **Compassion and Cruelty: A Biopsychosocial Approach**. ed. Paul, Gilbert. London: Routledge.
- Gilbert, Paul, Baldwin, W. Mark, Irons, Chris, Baccus, R. Jodene, Palmer, Michelle. 2006. Self-Criticism and Self-Warmth: An Imagery Study Exploring Their Relation to Depression. **Journal of Cognitive Psychotherapy**. c.20 s.2: 183-200.
- Gilbert, Paul, Clarke, M. Hempel, Susanne, Miles, Jeremy, Irons, Chris. 2004. Criticizing and Reassuring Oneself: An Exploration of Forms, Styles and

- Reasons in Female Students. **British Journal of Clinical Psychology**. c.43 s.1: 31-50.
- Gilbert, Paul, Irons, Chris. 2004. A Pilot Exploration of The Use of Compassionate Images in A Group of Self-Critical People. **Memory**. c.12 s.4: 507-516.
- Gilbert, Paul, Procter, Sue. 2006. Compassionate Mind Training For People With High Shame and Self-Criticism: Overview and Pilot Study of A Group Therapy Approach. **Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice**. c.13 s.6: 353-379.
- Gillespie, Bob, Davey, P. Maureen, Flemke, Kimberly. 2015. Intimate Partners' Perspectives on The Relational Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction Training: A Qualitative Research Study. **Contemporary Family Therapy**. c.37 s.4: 396-407.
- Goldberg, R. Lewis. 1990. An Alternative "Description of Personality": The Big-Five Factor Structure. **Journal of Personality and Social Psychology**. c.59 s.6: 1216-1229.
- _____. 1992. The Development of Markers For The Big-Five Factor Structure. **Psychological Assessment**. c.4 s.1: 26.
- _____. 1993. The Structure of Phenotypic Personality Traits. **American Psychologist**. c.48 s.1: 26-34.
- Goleman, Daniel. 1995. **Duygusal Zeka**. çev. Banu Seçkin Yüksel. İstanbul: Varlık Yayınları.
- Goodman, Catherine 1999. Intimacy and Autonomy in Long Term Marriage. **Journal of Gerontological Social Work**. c.32 s.1: 83-97.
- Gottman, John, Mordechai. 1994. **The Relationship Between Marital Processes and Marital Outcomes**. NJ, England: Lawrence Erlbaum Associates.
- Gouveia, J. Maria, Carona, Carlos, Canavarro, C. Maria, Moreira, Helena. 2016. Self-Compassion and Dispositional Mindfulness Are Associated With Parenting Styles and Parenting Stress: The Mediating Role of Mindful Parenting. **Mindfulness**. c.7 s.3: 700-712.

- Gördesli, Meltem, Arslan, Reyhan, Çekici, Ferah, Sünbül, Zeynep, Malkoç, Asude. 2018. The Psychometric Properties of Mindfulness in Parenting Questionnaire (MIPQ) in Turkish Sample. **European Journal of Education Studies**. c.5 s.5: 175- 188.
- _____. 2019. The Psychometric Properties of the Mindfulness in Teaching Scale in a Turkish Sample. **Universal Journal of Educational Research**. c.7 s.2: 381-386.
- Graziano, G. William, Tobin, M. Renee. 2002. Agreeableness: Dimension of Personality or Social Desirability Artifact? **Journal of Personality**. c.70 s.5: 695-728.
- Griebel, Christopher. 2015. Emotional Intelligence As A Mediator in The Relationship Between Mindfulness and Subjective Well-Being. Doctoral Dissertation. Eastern Illinois University The Institute of Social Sciences.
- Grossman, Paul, Niemann, Ludger, Schmidt, Stefan, Walach, Harald. 2004. Mindfulness-Based Stress Reduction and Health Benefits: A Meta-Analysis. **Journal of Psychosomatic Research**. c.57 s.1: 35-43.
- Gu, Jenny, Strauss, Clara, Bond, Rod, Cavanagh, Kate. 2015. How Do Mindfulness-Based Cognitive Therapy and Mindfulness-Based Stress Reduction Improve Mental Health and Wellbeing? A Systematic Review and Meta-Analysis of Mediation Studies. **Clinical Psychology Review**. c.37: 1-12.
- Güldal, Şeyma. 2019. Bilinçli Farkındalık Temelli Ergenlere Yönelik Psikoeğitim Programının Karakter Güçleri, Bilinçli Farkındalık ve Akademik Başarı Gelişimine Etkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Gündüz, Hilal. 2016. Yetişkinlerde Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) ve Duygu Düzenleme Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi. Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Güney, Salih. 2002. **Davranış Bilimleri**. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Hall, S. Calvin. 1999. **Freudyen Psikolojiye Giriş**. çev. Ersan Devrim. İstanbul: Kaknüs Yayınları.

- Hanh, Thich, Nhat. 2009. **The Blooming of A Lotus: Guided Meditation For Achieving The Miracle of Mindfulness**. Boston: Beacon Press.
- Hanley, W. Adam, Peterson, W. Gary, Canto, I. Angela, Garland, L. Eric. 2015. The Relationship Between Mindfulness and Posttraumatic Growth With Respect To Contemplative Practice Engagement. **Mindfulness**. c.6 s.3: 654-659.
- Hayes, Natalie, Joseph, Stephen. 2003. Big 5 Correlates of Three Measures of Subjective Well-Being. **Personality and Individual Differences**. c.34 s.4: 723-727.
- Hayes, C. Steven, Wilson, G. Kelly. 1993. Some Applied Implications of A Contemporary Behavior-Analytic Account of Verbal Events. **The Behavior Analyst**. c.16 s.2: 283-301.
- Heffernan, Mary, Quinn-Griffin, T. Mary, McNulty, Sister, Rita, Fitzpatrick, J. Joyce. 2010. Self-Compassion and Emotional Intelligence in Nurses. **International Journal of Nursing Practice**. c.16 s.4: 366-373.
- Holland, S. Ashley, Roisman, I. Glenn. 2008. Big Five Personality Traits and Relationship Quality: Self-Reported, Observational, and Physiological Evidence. **Journal of Social and Personal Relationships**. c.25 s.5: 811-829.
- Hollis-Walker, Laurie, Colosimo, Kenneth. 2011. Mindfulness, Self-Compassion, and Happiness in Non-Meditators: A Theoretical and Empirical Examination. **Personality and Individual Differences**. c.50 s.2: 222- 227.
- Hughes, Michael, Gove, R. Walter. 1981. Living Alone, Social Integration and Mental Health. **American Journal of Sociology**. c.87 s.1: 48-74.
- Hurtz, M. Gregory, Donovan, J. John. 2000. Personality and Job Performance: The Big Five Revisited. **Journal of Applied Psychology**. c.85 s.6: 869- 879.
- Huston, L. Ted, Houts, M. Renate. 1998. The Developmental Course of Marital Dysfunction. **The Psychological Infrastructure of Courtship and Marriage: The Role of Personality and Compatibility in Romantic Relationships**. ed. Thomas N. Bradbury. New York: Cambridge University Press.
- Hülshager, R. Ute, Alberts, J. Hugo, Feinholdt, Alina, Lang, W. Jonas. 2013. Benefits of Mindfulness At Work: The Role of Mindfulness in Emotion

- Regulation, Emotional Exhaustion, and Job Satisfaction. **Journal of Applied Psychology**. c.98 s.2: 310-328.
- Hünler, S. Olga, Gençöz, Tülin. 2003. Boyuneğici Davranışlar ve Evlilik Doyumu İlişkisi. **Türk Psikoloji Dergisi**. c.18 s.51: 99-108.
- Isma, Mentari, Namira, Pertiwi, Turnip, Sherly, Saragih. 2019. Personality Traits and Marital Satisfaction in Predicting Couples' Attitudes Toward Infidelity. **Journal of Relationships Research**. c.10 s.13: 1-5.
- İnanç, Yazgan, Banu, Yerlikaya, Eesef, Ercüment. 2010. **Kişilik Kuramları**. Ankara: Pegem.
- İskender, Murat. 2009. The Relationship Between Self-Compassion, Self-Efficacy, and Control Belief About Learning in Turkish University Students. **Social Behavior and Personality: An International Journal**. c.37 s.5: 711-720.
- Jacobson, Emily, Hannah, Katt, Wilson, G. Kelly, Solomon, Kurz, A., Kellum, Karen, Kate. 2018. Examining Self-Compassion in Romantic Relationships. **Journal of Contextual Behavioral Science**. c.8: 69-73.
- Jensen-Campbell, A. Lauri, Graziano, G. William. 2001. Agreeableness As A Moderator of Interpersonal Conflict. **Journal of Personality**. c.69 s.2: 323-362.
- John, P. Oliver, Srivastava, Sanjay. 1999. The Big Five Trait Taxonomy: History, Measurement, and Theoretical Perspectives. **Handbook of Personality: Theory and Research**. c.2: 102-138.
- Johnson, A. Jonh, Ostendorf, Fritz. 1993. Clarification of The Five-Factor Model With The Abridged Big Five Dimensional Circumplex. **Journal of Personality and Social Psychology**. c.65 s.3: 563-576.
- Jones, C. Kendra, Welton, R. Sarah, Oliver, C. Tanner, Thoburn, W. John. 2011. Mindfulness, Spousal Attachment, and Marital Satisfaction: A Mediated Model. **The Family Journal: Counseling and Therapy For Couples and Families**. c.19 s.4: 357-361.

- Judge, A. Timothy, Bono, E. Joyce. 2000. Five-Factor Model of Personality and Transformational Leadership. **Journal of Applied Psychology**. c.85 s.5: 751-765.
- Judge, A. Timothy, Higgins, A. Chad, Thoresen, J. Carl, Barrick, R. Murray. 1999. The Big Five Personality Traits, General Mental Ability, and Career Success Across The Life Span. **Personnel Psychology**. c.52 s.3: 621-652.
- Kabat-Zinn, Jon. 1982. An Outpatient Program in Behavioral Medicine For Chronic Pain Patients Based On The Practice of Mindfulness Meditation: Theoretical Considerations and Preliminary Results. **General Hospital Psychiatry**. c.4 s.1: 33-47.
- _____. 2003. Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. **Clinical Psychology: Science And Practice**. c.10 s.2: 144-156.
- _____. 2005. **Full Catastrophe of Living**. New York: Bantam Dell.
- Kaçar, Servet. 2014. Uyumsuz Kişilik Özellikleri Envanteri'nin Türkçeye Uyarlanması, Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışması. Yüksek Lisans Tezi. Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kail, V. Robert, Cavanaugh, C. John. 2008. **Human Development: A Life-Span View**. Belmont, CA: Wadsworth/ Cengage Learning.
- Kalaycı, Şeref. 2010. **SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri**. Ankara: Asil Yayın Dağıtım
- Kanak, Mehmet, Pekdoğan, Serpil. 2015. Ergenlerin Utangaçlık Düzeylerinin Anne-Baba Tutumları ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. **The Journal of Academic Social Science Studies**. c.3 s.32: 513-525.
- Karahasanoğlu, Gizem. 2016. Üniversite Öğrencilerinde Aşka İlişkin Tutumlar, Kişilik Özellikleri İle Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkilerin Cinsiyet ve Mevcut İlişki Durumu Bağlamında İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Bilim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Karasar, Niyazi. 2018. **Bilimsel Araştırma Yöntemi**. Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık
- Karataş, Sirel, Eski, Rüzkan. 2011. **Psikolojiye Giriş**. Konya: Eğitim Yayınevi.

- Karney, R. Benjamin, Bradbury, N. Thomas. 1995. The Longitudinal Course of Marital Quality and Stability: A Review of Theory, Methods, and Research. **Psychological Bulletin**. c.118 s.1: 3-34.
- Karremans, C. Johan, Schellekens, P. Melanie, Kappen, Gesa. 2017. Bridging The Sciences of Mindfulness and Romantic Relationships: A Theoretical Model and Research Agenda. **Personality and Social Psychology Review**. c.21 s.1: 29-49.
- Karremans, C. Johan, Van Schie, T. Hein, Van Dongen, Iris, Kappen, Gesa, Mori, Gaia, Van As, Sven, Ten Bokkel, M. Isabel, Van Der Wal, C. Reine. 2020. Is Mindfulness Associated With Interpersonal Forgiveness? **Emotion**. c.20 s.2: 296-310.
- Karyadi, A. Kenny, Vander-Veen, J. Davis, Cyders, A. Melissa. 2014. A Meta-Analysis of The Relationship Between Trait Mindfulness and Substance Use Behaviors. **Drug and Alcohol Dependence**. c.143: 1-10.
- Kashdan, B. Todd, Rottenberg, Jonathan. 2010. Psychological Flexibility As A Fundamental Aspect of Health. **Clinical Psychology Review**. c.30 s.7: 865-878.
- Kaşlı, Mehmet. 2009. Otel İşletmelerinde İşgörenlerin Kişilik Özellikleri Lider-Üye Etkileşimi ve Tükenmişlik İlişkisinin İncelenmesi. Doktora Tezi. Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Katz, Danielle, Toner, Brenda. 2013. A Systematic Review of Gender Differences in The Effectiveness of Mindfulness-Based Treatments For Substance Use Disorders. **Mindfulness**. c.4 s.4: 318-331.
- Kelly, A. George. 1955. **The Psychology of Personal Constructs**. New York: Norton.
- Kelly, E. Lowell, & Conley, J. James. 1987. Personality and Compatibility: A Prospective Analysis of Marital Stability and Marital Satisfaction. **Journal of Personality and Social Psychology**. c.52 s.1: 27-40.
- Kelly, C. Allison, Vimalakanthan, Kiruthiha, Carter, C. Jacqueline. 2014. Understanding The Roles of Self-Esteem, Self-Compassion, and Fear of Self-

- Compassion in Eating Disorder Pathology: An Examination of Female Students and Eating Disorder Patients. **Eating Behaviors**. c.15 s.3: 388-391.
- Kemper, J. Kathi, Mo, Xiaokui, Khayat, Rami. 2015. Are Mindfulness and Self-Compassion Associated With Sleep and Resilience in Health Professionals? **The Journal of Alternative and Complementary Medicine**. c.21 s.8: 496-503.
- Khaddouma, Alexander, Gordon, Kristina, Coop, Bolden, Jennifer. 2015. Zen and The Art of Sex: Examining Associations Among Mindfulness, Sexual Satisfaction, and Relationship Satisfaction in Dating Relationships. **Sexual and Relationship Therapy**. c.30 s.2: 268-285.
- Kızıllırmak, Özlem. 2015. Genç Yetişkinlerde Yaşamda Anlamanın Maneviyat ve Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kirkpatrick, Kristin, LeClair. 2005. Enhancing Self-Compassion Using A Gestalt Two-Chair Intervention. Doctoral Dissertation. Texas University The Institute of Social Sciences.
- Kohlenberg, J. Robert, Tsai, Mavis, Kuczynski, M. Adam, Rae, R. James, Lagbas, Elizabeth, Lo, Jianne, Kanter, W. Jonathan. 2015. A Brief, Interpersonally Oriented Mindfulness Intervention Incorporating: Functional Analytic Psychotherapy's Model of Awareness, Courage and Love. **Journal of Contextual Behavioral Science**. c.4 s.2: 107-111.
- Kozłowski, Anna. 2013. Mindful Mating: Exploring The Connection Between Mindfulness and Relationship Satisfaction. **Sexual and Relationship Therapy**. c.28 s.1-2: 92-104.
- Köknel, Özcan. 1997. **Kişilik**. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Körükçü, Öznur. 2015. Preterm Erken Membran Ruptürü Olan Gebelerde Meleis'in Geçiş Teorisine Göre Yapılandırılmış Farkındalık Programının Anneliğe Geçiş Sürecine Etkisi. Doktora Tezi. Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Kristeller, L. Jean, Baer, A. Ruth, Quillian-Wolever, Ruth. 2006. Mindfulness And Acceptance-Based Interventions: Conceptualization, Application, And

- Empirical Support. **Mindfulness-Based Approaches To Eating Disorders.**
ed. Baer A. Ruth. San Diego, Ca: Elsevier.
- Kulaksızoğlu, Adnan. 2003. **Farklı Gelişen Çocuklar.** İstanbul: Epsilon Yayıncılık.
- Kurdek, A. Lawrence. 1997. The Link Between Facets of Neuroticism and
Dimensions of Relationship Commitment: Evidence From Gay, Lesbian and
Heterosexual Couples. **Journal of Family Psychology.** c.11 s.4: 503-514.
- Küçük, Kübra. 2014. Kişilik Özelliklerinin Girişimcilik Davranışına Etkisi: Abant
İzzet Baysal Üniversitesi Örneği. Yüksek Lisans Tezi. Türk Hava Kurumu
Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kyeong, Lee, Woo. 2013. Self-Compassion As A Moderator of The Relationship
Between Academic Burn-Out and Psychological Health in Korean Cyber
University Students. **Personality and Individual Differences.** c.54 s.8: 899-
902.
- Langer, J. Ellen. 2014. The Wiley Blackwell Handbook Of Mindfulness.
Mindfulness Forward and Back. ed. Amanda Le, Christelle T. Ngnoumen,
Ellen J. Langer. West Sussex: John Wiley & Sons.
- Larsen, J. Randy, Buss, M. David, Wismeijer, Andreas, Song, John, Van Den Berg,
STephanie, Martine. 2017. **Personality Psychology: Domains Of Knowledge
About Human Nature.** Boston: Mcgraw Hill Education.
- Leary, R. Mark, Tate, B. Eleanor, Adams, E. Claire, Batts-Allen, Ashley, Hancock,
Jessica. 2007. Self-Compassion and Reactions To Unpleasant Self-Relevant
Events: The Implications of Treating Oneself Kindly. **Journal of Personality
And Social Psychology.** c.92 s.5: 887-904.
- Lenger, A. Katherine, Gordon, L. Cameron, Nguyen, P. Simone. 2017. Intra-
Individual and Cross-Partner Associations Between The Five Facets of
Mindfulness and Relationship Satisfaction. **Mindfulness.** c.8 s.1: 171-180.
- Lester, David, Philbrick, Joseph. 1988. Correlates of Styles of Love. **Personality
and Individual Differences.** c.9 s.3: 689-690.

- Letzring, D. Tera, Nofle, E. Erik. 2010. Predicting Relationship Quality From Self-Verification of Broad Personality Traits Among Romantic Couples. **Journal of Research in Personality**. c.44 s.3: 353-362.
- Liebert, M. Robert, Spiegler, D. Michael. 1998. **Personality Strategies and Issues**. California: Brooks/Cole Publishing Company.
- Linehan, M. Marsha. (1993). **Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder**. New York: Guilford Press.
- Lippold, A. Melissa, Duncan, G. Larissa, Coatsworth, J. Douglas, Nix, L. Robert, Greenberg, T. Mark. 2015. Understanding How Mindful Parenting May Be Linked To Mother-Adolescent Communication. **Journal of Youth and Adolescence**. c.44 s.9: 1663-1673.
- Lynch, R. Thomas, Robins, J. Clive, Morse, Q. Jennifer. 2001. Couple Functioning in Depression: The Roles of Sociotropy and Autonomy. **Journal of Clinical Psychology**. c.57 s.1: 93-103.
- Macbeth, Angus, Gumley, Andrew. 2012. Exploring Compassion: A Metaanalysis of The Association Between Self-Compassion and Psychopathology. **Clinical Psychology Review**. c.32 s.6: 545-552.
- Macdonald, Kevin. 1995. Evolution, The Five-Factor Model, and Levels of Personality. **Journal of Personality**. c.63 s.3: 525-567.
- Marshall, C. Tara, Lefringhausen, Katharina, Ferenczi, Nelli. 2015. The Big Five, Self-Esteem, and Narcissism As Predictors of The Topics People Write About in Facebook Status Updates. **Personality and Individual Differences**. c.85: 35-40.
- Matthews, Gerald, Deary, J. Ian, Whiteman, C. Martha. 2009. **Personality Traits**. New York: Cambridge University Press.
- McAdams, P. Dan. 1995. What Do We Know When We Know A Person? **Journal of Personality**. c.63 s.3: 365-396.
- Mccabe, O. Kira, Fleeson, William. 2012. What Is Extraversion For? Integrating Trait and Motivational Perspectives and Identifying The Purpose of Extraversion. **Psychological Science**. c.23 s.12: 1498-1505.

- McCaffrey, Stacey. 2015. Mindfulness in Parenting Questionnaire (MIPQ): Development and Validation of A Measure of Mindful Parenting. Doctoral Dissertation. Nova Southeastern University The Institute of Social Sciences.
- McCaffrey, Stacey, Reitman, David, Black, Ryan. 2017. Mindfulness in Parenting Questionnaire (MIPQ): Development and Validation of A Measure of Mindful Parenting. *Mindfulness*. c.8 s.1: 232-246.
- McCrae, R. Robert. 2009. The Cambridge Handbook of Personality Psychology. **The Five Factor Model of Personality Traits: Consensus and Controversy**. ed. Philip J. Corr, Gerald Matthews. Cambridge: Cambridge University Press.
- McCrae, R. Robert, Costa, T. Paul. 1987. Validation of The Five-Factor Model of Personality Across Instruments and Observers. **Journal of Personality and Social Psychology**. c.52 s.1: 81-90.
- _____. 1991. The NEO Personality Inventory: Using The Five-Factor Model in Counseling. **Journal of Counseling & Development**. c.69 s.4: 367-372.
- _____. 2006. **Personality in Adulthood: A Five-Factor Theory Perspective**. NY: Guilford Press.
- _____. 2007. Brief Versions of The NEO-PI-3. **Journal of Individual Differences**. c.28 s.3: 116-128.
- McCrae, R. Robert, John, P. Oliver. 1992. An Introduction To The Five-Factor Model and Its Applications. **Journal of Personality**. c.60 s.2: 175-215.
- Mete, Cengiz. 2006. İlköğretim Okullarında Çalışan Öğretmenlerin Kişilik Özellikleri İle İş Tatminleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Mischel, Walter. 1999. **Introduction to Personality**. New York: Harcourt Brace College.
- Mistler, Brooke, A. 2010. Forgiveness, Perfectionism, and The Role of Self-Compassion. Doctoral Dissertation. Florida University The Institute of Social Sciences.
- Mongrain, Myriam, Vettese, C. Lisa, Shuster, Barbara, Kendal, Natasha. (1998). Perceptual Biases, Affect, and Behavior in The Relationships of Dependents

- and Self-Critics. **Journal of Personality and Social Psychology**. c.75 s.1: 230-241.
- Moody, Margot Charlene. 2007. Adaptive Behavior in Intercultural Environments: The Relationship Between Cultural Intelligence Factors and Big Five Personality Traits. Doctoral Dissertation. George Washington University The Institute of Social Sciences.
- Morgan, T. Clifford. 2010. **Psikolojiye Giriş**. ed. Sirel Karakaş, Rükzan Eski. Konya: Eğitim Yayınevi.
- Morris, G. Charles. 2002. **Psikolojiyi Anlamak**. çev. Belgin H. Ayvaşık, Melike Sayıl. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Mount, K. Michael, Barrick, R. Murray, Scullen, M. Steve, Rounds, James. 2005. Higher-Order Dimensions of The Big Five Personality Traits and The Big Six Vocational Interest Types. **Personnel Psychology**. c.58 s.2: 447-478.
- Mueller, Gerrit, Plug, Erik. 2006. Estimating The Effect of Personality On Male and Female Earnings. **Industrial and Labor Relations Review**. c.60 s.1: 3-22.
- Murdock, L. Nancy. 2012. **Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları**. çev. ed. Füsün Akkoyun. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Neff, D. Kristin. 2003a. Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of A Healthy Attitude Toward Oneself. **Self and Identity**. c.2 s.2: 85-101.
- _____. 2003b. The Development and Validation of A Scale To Measure Self-Compassion. **Self and Identity**. c.2 s.3: 223-250.
- _____. 2011. Self-Compassion, Self-Esteem and Well-Being. **Social and Personality Psychology Compass**. c.5 s.1: 1-12.
- Neff, D. Kristin, Beretvas, S. Natasha. 2013. The Role of Self-Compassion in Romantic Relationships. **Self and Identity**. c.12 s.1: 78-98.
- Neff, D. Kristin, Faso, J. Daniel. 2015. Self-Compassion and Well-Being in Parents of Children With Autism. **Mindfulness**. c.6 s.4: 938-947.
- Neff, D. Kristin, Harter, Susan. 2002. The Role of Power and Authenticity in Relationship Styles Emphasizing Autonomy, Connectedness, or Mutuality

- Among Adult Couples. **Journal of Social and Personal Relationships**. c.19 s.6: 835-857.
- Neff, D. Krsitin, Hsieh, Ya-Ping, Dejitterat, Kullaya. 2005. Self-Compassion, Achievement Goals and Coping With Academic Failure. **Self and Identity**. c.4 s.3: 263-287.
- Neff, D. Kristin, Kirkpatrick, L. Kristin, Rude, S. Stephanie. 2006. Self-Compassion and Adaptive Psychological Functioning. *Journal of Research in Personality*. c.41 s.1: 139-154.
- Neff, D. Kristin, McGehee, Pittman. 2010. Self-Compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults. **Self and Identity**. c.9 s.3: 225-240.
- Neff, D. Kristin, Pisitsungkagarn, Kullaya, Hsieh, Ya-Ping. 2008. Self-Compassion and Self Construal in The United States, Thailand, and Taiwan. **Journal of Cross-Cultural Psychology**. c.39 s.3: 267-285.
- Neff, D. Kristin, Pommier, Elizabeth. 2013. The Relationship Between Self-Compassion and Other-Focused Concern Among College Undergraduates, Community Adults, and Practicing Meditators. **Self and Identity**. c.12 s.2: 160-176.
- Neff, D. Kristin, Rude, S. Stephanie, Kirkpatrick, L. Kristin. 2007. An Examination of Self-Compassion in Relation To Positive Psychological Functioning and Personality Traits. **Journal of Research in Personality**. c.41 s.4: 908-916.
- Neff, D. Kristin, Vonk, Roos. 2009. Self-Compassion Versus Global Self-Esteem: Two Different Ways of Relating To Oneself. **Journal of Personality**. c.77 s.1: 23-50.
- Nelson-Jones, Richard. 1995. **Danışma Psikolojisi Kuramları**. çev. Füsün Akkoyun. Ankara: TDFO.
- Nelson, L. Debra, Quick, James Campbell. 2003. **Organizational Behavior: Foundations, Realities, and Challenges**. Ohio: Southwestern.

- Nemecek, Stephanie, Olson, R. Kenneth. 1999. Five-Factor Personality Similarity and Marital Adjustment. **Social Behavior and Personality: An International Journal**. c.27 s.3: 309-317.
- O'brein, Tess, Byrd, De Longis, Anita. 1996. The Interactional Context of Problem, Emotion, and Relationship Focused Coping: The Role of The Big Five Personality Factors. **Journal of Personality**. c.64 s.4: 775-813.
- Okutan, Elvan. 2010. Kişilik Özelliklerinin Tükenmişliğe Etkisi: Bir Örnek Olay İncelemesi. Doktora Tezi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Oral, Tuncay. 2016. Üniversite Öğrencilerinin Affetme Düzeylerinin Öz-Anlayış, Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon ve Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi. Doktora Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ögel, Kültegin. 2015. **Bilişsel Davranışçı Psikoterapilerde Üçüncü Dalga, Farkındalık ve Kabullenme Temelli Terapiler**. Ankara: HYB Yayıncılık.
- Öveç, Ümran. 2007. Öz Duyarlık İle Öz Bilinç, Depresyon, Anksiyete ve Stres Arasındaki İlişkilerin Yapısal Eşitlik Modeliyle İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özaydınlık, Şeyma. 2014. Evli Çiftlerin Evlilik Uyumu İle Kişilik Özellikleri ve Romantik İlişkilerindeki Sosyal İlginin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özbay, Yaşar. 2004. **Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi: Kuram-Araştırma-Uygulama**. Ankara: Öğreti Yayınları.
- Özer, Aslıhan. 2013. Psikolojik Danışmanların Yardım Etme Stilllerinin A Tipi Kişilik Özellikleri ve Duygusal Zekaları İle Yordanabilirliği. Yüksek Lisans Tezi. Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özgüven, İbrahim, Ethem. 2000. **Evlilik ve Aile Terapisi**. Ankara: PDREM Yayınları.
- Özkalp, Enver, Kirel, Çiğdem 2001. **Örgütsel Davranış**. Anadolu Üniversitesi Eğitim, Sağlık ve Bilimsel Araştırma Çalışmaları Vakfı Yayın No:149, Eskişehir.

- Öztürk, M. Orhan. 2004. **Ruh Sağlığı ve Bozuklukları**. Ankara: Feryal Matbaası.
- Özüğurlu, Kurban. 2013. **Evlilik Raporu (Evlilik-Aile Ve Yaşam Birlikteliği)**. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Özyeşil, Zümra. 2011. Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayış Düzeylerinin Bilinçli Farkındalık Kişilik Özellikleri ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi Doktora Tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Pallant, Julie. 2011. **SPSS Survival Manual. A Step By Step Guide To Data Analysis Using SPSS**. Crows Nest: Allen & Unwin.
- Parent, Justin, Mckee, G. Laure, Rough, N. Jennifer, Forehand, Rex. 2016. The Association Of Parent Mindfulness With Parenting and Youth Psychopathology Across Three Developmental Stages. **Journal of Abnormal Child Psychology**. c.44 s.1: 191-202.
- Parke, D. Ross. 2004. Development in The Family. **Annual Review of Psychology**. c.55: 365-399.
- Parker, C. Suzanne, Nelson, W. Benjamin, Epel, S. Elissa, Siegel, Daniel. 2015. Handbook of Mindfulness: Theory and Research. **The Science of Presence: A Central Mediator of The Interpersonal Benefits of Mindfulness**. ed. Kirk Warren Brown, J. David Creswell, Richard M. Ryan. New York: Guilford Press.
- Parlar, Hanifi, Akgün, Şükran. 2018. Evlilikte Bilinçli Farkındalık, Evlilik Doyumu ve Problem Çözme Becerileri İlişkilerinin İncelenmesi. **Academic Platform Journal of Education and Change**. c.1 s.1: 11-21.
- Parsons, E. Marie. 2015. Testing The Relationship Between Social Anxiety Schemas, Mindfulness Facets, and Stressor Responding. Doctoral Dissertation. Miami University The Institute of Social Sciences.
- Patrick, Carol, Lynn. 2011. Student Evaluations of Teachings: Effects of The Big Five Personality Traits, Grades and The Validity Hypothesis. **Assessment and Evaluations in Higher Education**. c.36 s.2: 239-249.
- Pauley, Gerard, McPherson, Susan. 2010. The Experience and Meaning of Compassion and Self-Compassion For Individuals With Depression or

- Anxiety. **Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice**. c.83 s.2: 129-143.
- Pepping, A. Christopher, Davis, J. Penelope, O'Donovan, Analise, Pal, Jessica. 2015. Individual Differences in Self-Compassion: The Role of Attachment and Experiences of Parenting in Childhood. **Self and Identity**. c.14 s.1: 104-117.
- Pepping, A. Christopher, Halford, W. Kim. 2016. Mindfulness and Buddhist-Derived Approaches in Mental Health and Addiction. **Mindfulness and Couple Relationships**. ed. Edo Shonin, William Van Gordon, Mark D. Griffiths Switzerland: Springer International Publishing.
- Pepping, A. Christopher, , O'Donovan, Analise, Zimmer-Gembeck, J. Melanie, Hanisch, Michelle. 2014. Is Emotion Regulation The Process Underlying The Relationship Between Low Mindfulness and Psychosocial Distress? **Australian Journal of Psychology**. c.66 s.2: 130-138.
- Perry, Susan, Rae. 2003. Big Five Personality Traits and Work Drive As Predictors of Adolescent Academic Performance. Doctoral Dissertation. University of Tennessee The Institute of Social Sciences.
- Peters, R. Jessica, Smart, M. Laura, Eisenlohr-Moul, A. Tory, Geiger, J. Paul, Smith, T. Gregory, Baer, A. Ruth. 2015. Anger Rumination As A Mediator of The Relationship Between Mindfulness and Aggression: The Utility of A Multidimensional Mindfulness Model. **Journal of Clinical Psychology**. c.71 s.9: 871-884.
- Piatkowska, Jolanta, Maria. 2014. The Relationship Between Mindfulness and Burnout Among Master of Social Work Students. Doctoral Dissertation. Portland State University The Institute of Social Sciences.
- Pinto-Gouveia, Jose, Galhardo, Ana, Cunha, Marina, Matos, Marcela. 2012. Protective Emotional Regulation Processes Towards Adjustment in Infertile Patients. **Human Fertility**. c.15 s.1: 27-34.
- Pratscher, D. Steven, Rose, J. Amanda, Markovitz, Louis, Bettencourt, Ann. 2018. Interpersonal Mindfulness: Investigating Mindfulness in Interpersonal Interactions, Co-Rumination, and Friendship Quality. **Mindfulness**. c.9 s.4: 1206-1215.

- Pratscher, D. Steven, Wood, K. Phillip, King, A. Laura, Bettencourt, Ann. 2019. Interpersonal Mindfulness: Scale Development and Initial Construct Validation. **Mindfulness**. c.10 s.6: 1044-1061.
- Psychogiou, Lamprini, Legge, Karen, Parry, Emma, Mann, John, Nath, Selina, Ford, Tamsin, Kuyken, Willem 2016. Self-Compassion and Parenting in Mothers and Fathers With Depression. **Mindfulness**. c.7 s.4: 896-908.
- Puher, Meredith, Anne. 2009. The Big Five Personality Traits As Predictors of Adjustment To College. Master's Thesis. Villanova University The Institute of Social Sciences.
- Raes, Filip. 2010. Rumination and Worry As Mediators of The Relationship Between Selfcompassion and Depression and Anxiety. **Personality and Individual Differences**. c.48 s.6: 757-761.
- Rasmussen, K. Michael, Pidgeon, M. Aileen. 2011. The Direct and Indirect Benefits of Dispositional Mindfulness On Self-Esteem and Social Anxiety. **Anxiety, Stress, and Coping**. c.24 s.2: 227-33.
- Ritchhart, Ron, Perkins, N. David. 2000. Life in The Mindful Classroom: Nurturing The Disposition of Mindfulness. **Journal of Social Issues**. c.56 s.1: 27-47.
- Reizoğlu, Serpil. 2014. Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarını Yordamada Beş Faktör Kişilik Özellikleri, Mizah Tarzları ve Duygusal Zekânın Rolü. Doktora Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Rey, Lourdes, Extremera, Natalio. 2014. Positive Psychological Characteristics and Interpersonal Forgiveness: Identifying The Unique Contribution of Emotional Intelligence Abilities, Big Five Traits, Gratitude and Optimism. **Personality and Individual Differences**. c.68: 199-204.
- Robins, W. Richard, Caspi, Avshalom, Moffitt, E. Terrie. 2000. Two Personalities, One Relationship: Both Partners Personality Traits Shape The Quality of Their Relationship. **Journal of Personality and Social Psychology**. c.79 s.2: 251-259.
- Rodriguez, A. Marcus, Xu, Wei, Wang, Xiaoming, Liu, Xinghua. 2015. Self-Acceptance Mediates The Relationship Between Mindfulness and Perceived Stress. **Psychological Reports**. c.116 s.2: 513-522.

- Roemer, Lizabeth, Lee, K. Jonathan, Salters-Pedneault, Kristalyn, Erisman, M. Shannon, Orsillo, M. Susan, Mennin, S. Douglas. 2009. Mindfulness and Emotion Regulation Difficulties in Generalized Anxiety Disorder: Preliminary Evidence For Independent and Overlapping Contributions. **Behavior Therapy**. c.40 s.2: 142-154.
- Roemer, Lizabeth, Orsillo, M. Susan. 2002. Expanding Our Conceptualization of and Treatment For Generalized Anxiety Disorder: Integrating Mindfulness /Acceptance-Based Approaches With Existing Cognitive-Behavioral Models. **Clinical Psychology: Science And Practice**. c.9 s.1: 54-68.
- Rogers, Holly, Maytan, Margaret. 2012. **Mindfulness For The Next Generation**. New York, NY: Oxford.
- Russell, J. Robin, Wells, A. Pamela. 1994. Personality and Quality of Marriage. **British Journal of Psychology**. c.85 s.2: 161-168.
- Rychlak, F. Joseph. 1981. **Personality and Psychotherapy: A Theory-Constructin-Approach**. Boston: Houghton Mifflin Company.
- Santerre-Baillargeon, Marie, Rosen, O. Natalie, Steben, Marc, Pâquet, Myriam, Macabena-Perez, Rocio, Bergeron, Sophie. 2018. Does Self-Compassion Benefit Couples Coping With Vulvodinia? Associations With Psychological, Sexual, and Relationship Adjustment. **The Clinical Journal of Pain**. c.34 s.7: 629-637.
- Sardoğan, Mehmet, Emin, Karahan, T. Fikret. 2007. **Eğitim Psikolojisi**. Ankara: Pegem A Yayıncılık
- Sarıcaoğlu, Halim. 2011. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin Kişilik Özellikleri ve Öz-Anlayış Açısından İncelenmesi. Doktora Tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Sarıçam, Hakan, Biçer, Baykal. 2015. Affedicilik Üzerinde Ahlaki Değer ve Öz-Anlayışın Açıklayıcı Rolü. **Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi**. c.35 s.1: 109-122.
- Satıcı, Begüm. 2018. Genç Yetişkinlerde Mükemmeliyetçilik İle Romantik İlişki Doyumu Arasında Duygusal Zekâ ve Bilinçli Farkındalığın Aracılık Rollerinin İncelenmesi. Yüksek Linsans Tezi. YTÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Sayar, Kemal, Dinç, Mehmet. 2009. **Psikolojiye Giriş**. İstanbul: Nesi Matbaacılık.
- Saygın, Yeliz. 2014. Üniversite Öğrencilerinin Tevazu Düzeylerinin Denetim Odağı ve Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi. Doktora Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Saymaz, İlkay. 2003. Üniversite Öğrencilerinin Kişilerarası İlişkileri ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Schuh, C. Sebastian, Zheng, Michelle, Xue, Xin, R. Katherine, Fernandez, Juan, Antonio. 2019. The Interpersonal Benefits of Leader Mindfulness: A Serial Mediation Model Linking Leader Mindfulness, Leader Procedural Justice Enactment, and Employee Exhaustion and Performance. **Journal of Business Ethics**. c.156 s.4: 1007-1025.
- Schultz, Sidney, Ellen, Schultz, P. Duanne. 2007. **Modern Psikoloji Tarihi**. çev. Yasemin Aslay. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Segal, V. Zindel, Williams, J. Mark, Teasdale, D. John. 2002. **Mindfulness- Based Cognitive Therapy For Depression: A New Approach To Preventing Relapse**. New York: Guilford Press.
- Seligowski, Antonia, Miron, Lynsey, Orcutt, Holly. 2015. Relations Among Self-Compassion, Ptsd Symptoms, And Psychological Health in A Trauma-Exposed Sample. **Mindfulness**. c.6 s.5: 1033-1041.
- Set, Zeynep. 2016. Lezbiyen, Gey Biseksüel Örneklemine Bağlanma Stilleri İle Depresyon Arasındaki İlişkide İçselleştirilmiş Homofobi ve Öz Anlayışın Aracı Rolü. Doktora Tezi. Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Sevi, E. Sevinç. 2009. Psikobiyolojik Kişilik Modeli ve Beş Faktör Kişilik Kuramı: Mizaç ve Karakter Envanteri (TCI) İle Beş Faktör Kişilik Envanterinin (5FKE) Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Shackelford, K. Todd, Besser, Avi, Goetz, T. Aaron. 2008. Personality, Marital Satisfaction, and Probability of Marital Infidelity. **Individual Differences Research**. c.6 s.1: 13-25.

- Shapiro, L. Shauna, Astin, A. John, Bishop, R. Scott, Cordova, Matthew. 2005. Mindfulness-Based Stress Reduction For Health Care Professionals: Results From A Randomized Trial. **International Journal of Stress Management**. c.12 s.2: 164.
- Shapiro, L. Shauna, Oman, Doug, Thoresen, E. Carl, Plante, G. Thomas, Flinders, Tim. 2008. Cultivating Mindfulness: Effects On Well-Being. **Journal of Clinical Psychology**. c.64 s.7: 840-862.
- Siegel, D. Ronald. 2010. **The Mindfulness Solution: Everyday Practices For Everyday Problems**. New York: The Guilford Press.
- Siegel, D. Ronald, Germer K. Christopher, Olendzki Andrew. 2009. Clinical Handbook Of Mindfulness. **Mindfulness: What Is It? Where Did It Come From?** ed. Fabrizio Didonna. New York: Springer.
- Siegel, P. Judith. 2014. The Mindful Couple. **Clinical Social Work Journal**. c.42 s.3: 282-287.
- Siegling, B. Alexander, Furnham, Adrian, Petrides, V. Konstantinos. 2015. Trait Emotional Intelligence and Personality: Gender-Invariant Linkages Across Different Measures of The Big Five. **Journal of Psychoeducational Assessment**. c.33 s.1: 57-67.
- Silah, Mehmet. 2005. **Sosyal Psikoloji (Davranış Bilimi)**. Ankara: Seçkin Yayınları.
- Silvia, J. Paul, Fayn, Kirill, Nusbaum, C. Emily, Beaty, E. Roger. 2015. Openness To Experience and Awe in Response To Nature and Music: Personality and Profound Aesthetic Experiences. **Psychology of Aesthetics, Creativity, and The Arts**. c.9 s.4: 376-384.
- Sleem, Wafaa, Fathi, El-Sayed, Neamat, Mohmed. 2011. The Effect of Job Conscientiousness On Job Performance. **Nature and Science**. c.9 s.12: 1-7.
- Smith, Brent., Hanges, Paul, Dickson, W. Marcus. 2001. Personnel Selection and Five-Factor Model: Reexamining The Effects of Applicant's Frame of Reference. **Journal of Applied Psychology**. c.86 s.2: 304-315.
- Somer, Oya. 1998. Beş Faktör Kişilik Modeli. **Türk Psikoloji Yazıları**. c.1 s.2: 35-62.

- Somer, Oya, Korkmaz, Mediha, Tatar, Arkun. 2002. Beş Faktör Kişilik Envanterinin Geliştirilmesi: Ölçek ve Alt Ölçeklerin Oluşturulması. **Türk Psikoloji Dergisi**. c.17 s.49: 21-33.
- _____. 2011. **Kuramdan Uygulamaya Beş Faktör Kişilik Modeli ve Beş Faktör Kişilik Envanteri (5FKE)**. İzmir: Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Yayını.
- Soyso, K. Champika, Wilcomb, J. Carolyn. 2015. Mindfulness, Self-Compassion, Self-Efficacy, and Gender As Predictors of Depression, Anxiety, Stress, and Well-Being. **Mindfulness**. c.6 s.2: 217-226.
- Specht, Jule, Egloff, Boris, Schmukle, C. Stefan. 2012. Examining Mechanisms of Personality Maturation: The Impact of Life Satisfaction On The Development of The Big Five Personality Traits. **Social Psychological and Personality Science**. c.4 s.2: 181-189.
- St Charles, Leland. 2010. Mindfulness, Self-Compassion, Self-Efficacy, and Locus of Control: Examining Relationships Between Four Distinct But Theoretically Related Concepts. Master's Thesis. Pacific University The Institute of Social Sciences.
- Sudak, Melike, Kıvanç, Zehir, Cemal. 2013. Kişilik Tipleri, Duygusal Zeka, İş Tatmini İlişkisi Üzerine Yapılan Bir Araştırma. **Yönetim Bilimleri Dergisi**. c.11 s.22: 141-165.
- Suri, Gaurav, Gross, J. James. 2012. Emotion Regulation and Successful Aging. **Trends in Cognitive Sciences**. c.16 s.8: 409-417.
- Sümer, Adem, Serkan. 2008. Farklı Öz-Anlayış (Self-Compassion) Düzeylerine Sahip Üniversite Öğrencilerinde Depresyon Anksiyete ve Stresin Değerlendirilmesi. Doktora Tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Stahl, Bob, Goldstein Elisha. 2010. A Mindfulness-Based Stress Reduction Workbook. **Interpersonal Mindfulness**. Oakland: A New Harbinger Publications.

- Szalma, L. James, Taylor, S. Grant. 2011. Individual Differences in Response To Automation: The Five Factor Model Of Personality. **Journal of Experimental Psychology**. c.17 s.2: 71-96.
- Şehidoğlu, Zehra. 2014. 15-17 Yaş Grubu Ergenlerde Bilinçli Farkındalık Düzeyi İle Problemlili İnternet Kullanımı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Şimşek, Ömer, Faruk, Koydemir, Selda. 2013. Linking Metatraits of The Big Five To Well-Being and İll-Being: Do Basic Psychological Needs Matter? **Social Indicators Research**. c.112 s.1: 221-238.
- Taggar, Simon, Hackew, Rick, Saha, Sudhir. 1999. Leadership Emergence in Autonomous Work Teams: Antecedents and Outcomes. **Personnel Psychology**. c.52 s.4: 899-926.
- Tathlıoğlu, Kasım. 2010. Farklı Öz-Anlayış Düzeylerine Sahip Üniversite Öğrencilerinin Karar Vermede Özsaygı, Karar Verme Stilleri ve Kişilik Özelliklerinin Değerlendirilmesi. Doktora Tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Taymur, İbrahim, Türkçapar, M. Hakan. 2012. Kişilik: Tanımı, Sınıflaması ve Değerlendirmesi. **Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar**. c.4 s.2: 154-177.
- Tdk, Türk Dil Kurumu. [20 Mart 2020]. Kişilik. <https://sozluk.gov.tr>
- Thompson, L. Brian, Waltz, Jennifer. 2007. Everyday Mindfulness and Mindfulness Meditation: Overlapping Constructs or Not? **Personality and Individual Differences**. c.43 s.7: 1875-1885.
- Tınar, Mustafa, Yaşar. 1999. Çalışma Yaşamı ve Kişilik. **Mercek Dergisi**. c.4 s.14: 43-53.
- Topses, Gürsen, Bulut-Serin, Nergüz. 2012. **Psikolojik Danışma ve Kişilik Kuramları**. Ankara: Nobel Yayınları.
- Trouba, Edwin, John. 2007. A Person-Organization Fit Study of The Big Five Personality Model and Attraction To Organizations With Varying Compensation System Characteristics. Doctoral Dissertation. Depaul University The Institute of Social Sciences.

- Tuzcu, Ahsen. 2017. Evli Bireylerde Kişilik Özelliklerinin Evlilik Uyumu ve Evlilik Doyumu Üzerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Uçak, Didem 2015. Evli Çiftlerin Kişilik Özelliklerinin Evlilik Doyumu İle İlişkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Umphrey, R. Laura, Sherblom, C. John. 2014. The Relationship of Hope To Self-Compassion, Relational Social Skill, Communication Apprehension, and Life Satisfaction. **International Journal of Wellbeing**. c.4 s.2: 1-18.
- Ünlü, Sezen. 2001. **Sosyal Psikoloji**. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Web-Ofset.
- Vural, Haldun. 2017. The Relationship of Personality Traits With English Speaking Anxiety and English Speaking Self-Efficacy. Master's Thesis. Gazi University The Institute of Social Sciences.
- Wachs, Karen, Cordova, V. James. 2007. Mindful Relating: Exploring Mindfulness and Emotion Repertoires in İntimate Relationships. **Journal of Marital & Family Therapy**. c.33 s.4: 464-481.
- Walach, Harald, Buchheld, Nina, Grossman, Paul, Buittenmuller, Valetin, Kleinknecht, Norman, Schmidt, Stefan. 2001. Measuring Mindfulness in Insight Meditation (Vipassana) and Meditation-Based Psychotherapy: The Development of The Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). **Journal For Meditation and Meditation Research**. c.1 s.1: 11-34.
- Wan, W. Wendy, Luk, Chung, Leung, Lai, C. Julian. 2000. Personality Correlates of Loving Styles Among Chinese Students in Hong Kong. **Personality and Individual Differences**. c.29 s.1: 169-175.
- Wang, Wenli, Chopel, Tenzin. 2017. Mindfulness and Gender: A Pilot Quantitative Study. **Issues in Information Systems**. c.18 s.4: 105-115.
- Watson, David, Clark, Lee, Anna, Harkness, R. Allan. 1994. Structures of Personality and Their Relevance To Psychopathology. **Journal of Abnormal Psychology**. c.103 s.1: 18-31.

- Watson, David, Hubbard, Brock, Wiese, David. 2000. General Traits of Personality and Affectivity As Predictors of Satisfaction in Intimate Relationships: Evidence From Self-And Partner-Ratings. **Journal of Personality.** c.68 s.3: 413-449.
- Wayne, Julie, Holiday, Musisca, Nicholas, Fleeson, William. 2004. Considering The Role of Personality in The Work–Family Experience: Relationships of The Big Five To Work-Family Conflict and Facilitation. **Journal of Vocational Behavior.** c.64 s.1: 108-130.
- White, K. Jason, Hendrick, S. Susan, Hendrick, Clyde. 2004. Big Five Personality Variables and Relationship Constructs. **Personality and Individual Differences.** c.37 s.7: 1519-1530.
- Wiggins, T. Kathryn. 2012. Mindfulness and Emotion in Relationships: Emotion Regulation, Empathy, and Affect As Mediators of The Association Between Mindfulness and Relationship Satisfaction. Doctoral Dissertation. New Mexico University The Institute of Social Sciences.
- Wijaya, Candra, Saleh, Syarbaini. 2016. The Effect of Extraversion Personality, Emotional Intelligence and Job Satisfaction To Teachers' Work Spirit Islamic Junior High School (MTS) Deli Serdang North Sumatra. **Journal of Humanities And Social Science.** c.21 s.10: 10-16.
- Williams, Jeannetta, Gwendolyn. 2004. Forewarning: A Tool To Disrupt Stereotype Threat Effects. Doctoral Dissertation. Texas University The Institute of Social Sciences.
- Williams, M. Amy, Cano, Annmarie. 2014. Spousal Mindfulness and Social Support in Couples With Chronic Pain. **The Clinical Journal of Pain.** c.30 s.6: 528-535.
- Witkiewitz, Katie, Marlatt, G. Alan, Walker, Denise. 2005. Mindfulness-Based Relapse Prevention For Alcohol And Substance Use Disorders. **Journal of Cognitive Psychotherapy.** c.19 s.3: 211.
- Woodruff, C. Scott, Glass, R. Carol, Arnkoff, B. Dianne, Crowley, J. Kevin, Hindman, K. Robert, Hirschhorn, W. Elizabeth. 2014. Comparing Self-

- Compassion, Mindfulness, and Psychological Inflexibility As Predictors of Psychological Health. **Mindfulness**. c.5 s.4: 410-421.
- Wolfgang, Gary. 2005. Relationships Between The Two Dimensions of Adult Attachment Theory and The Five Factor Theory of Personality. Doctoral Dissertation. Akron University The Institute of Social Sciences.
- Wosidlo, Alesia, Segrin, Chris. 2013. Direct and Indirect Effects of Newlywed Couples' Neuroticism and Stressful Events On Marital Satisfaction Through Mutual Problem Solving. **Marriage & Family Review**. c.49 s.6: 520-545.
- Yanardöner, Erdal. 2010. The Relationship Between Learning Styles and Personality Traits of Students From Boğaziçi University Faculty of Education. Master's Thesis. Boğaziçi University The Institute of Social Sciences.
- Yanbastı, Gülgün. 1996. **Kişilik Kuramları**. İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi.
- Yang, Xue. 2016. Self-Compassion, Relationship Harmony, Versus Self-Enhancement: Different Ways of Relating To Well-Being in Hong Kong Chinese. **Personality and Individual Differences**. c.89: 24-27.
- Yarımoglu-Çakıcı, Şengül. 2018. Kişilik Özellikleri ve Psikolojik Semptomların Evlilik Kalitesi İle Olan İlişkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yarnell, M. Lisa, Neff, D. Kristin. 2013. Self-Compassion, Interpersonal Conflict Resolutions, and Well-Being. **Self and Identity**. c.12 s.2: 146-159.
- York, L. Katie, John, P. Oliver. 1992. The Four Faces of Eve: A Typological Analysis of Women's Personality at Midlife. **Journal of Personality and Social Psychology**. c.63 s.3: 494-508.
- Yeni, Zehra. 2015. Beş Faktör Kişilik Özellikleri İle Duygusal Emek Arasındaki İlişkinin Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi. Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yıldızoglu, Hüseyin. 2013. Okul Yöneticilerinin Beş Faktör Kişilik Özellikleri İle Çatışma Yönetimi Stili Tercihleri Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Yılmam, Busecan. 2019. Bilinçli Farkındalık ve Öz-Duyarlılığın Öznel İyi Oluş Üzerindeki Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yiğit, Ruhi. 2012. Polis Adaylarının Öz Anlayış ve Kişilerarası İlişkilerde Farkındalık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. **Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi**. c.11 s.41: 174-182.
- Zel, Uğur. 2001. **Kişilik ve Liderlik**. Ankara: Nobel.
- Zhai, Qingguo, Willis, Mike, O'Shea, B., Zhai, Yubo, Yang, Yuwen. 2013. Big Five Personality Traits, Job Satisfaction and Subjective Wellbeing in China. **International Journal of Psychology**. c.48 s.6: 1099-108.
- Zoby, Meredith, Marie. 2005. The Association Between Personality and Marital and Relationship Outcome. Doctoral Dissertation. Regent University The Institute of Social Sciences.

EKLER

Ek 1. Kişisel Bilgi Formu Örnek Soruları

Değerli Katılımcılar,

Bu araştırma Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikolojik Danışma ve Rehberlik Yüksek Lisans Programı kapsamında Prof. Dr. Mehmet Engin DENİZ danışmanlığında yapılmaktadır. Soruların doğru veya yanlış cevapları yoktur. Verdiğiniz cevaplar kesinlikle gizli tutulacak ve sadece araştırma kapsamında kullanılacaktır. Araştırmanın doğru sonuç vermesi vereceğiniz gerçekçi ve içten cevaplara bağlıdır. Formda kimlik belirtmenize gerek yoktur, bireysel değerlendirme yapılmayacaktır. Araştırma ile ilgili daha fazla bilgi edinmek isterseniz vermiş olduğum mail adresi ile benimle iletişime geçebilirsiniz.

Katkılarınızdan dolayı teşekkür ederim.

Dilay BATUM
Yıldız Teknik Üniversitesi-PDR
dilybatm@gmail.com

1.Cinsiyetiniz: K () E ()

4.Eğitim Düzeyiniz: İlköğretim () Lise (ortaöğretim) () Lisans ()
Lisansüstü ()

8.Evlendiğinizde kaç yaşındaydınız

11. Ebeveynlerinizin (bakım vereninizin) size karşı tutumlarını nasıl algılıyorsunuz?

Değişken ve tutarsız () Demokratik ve ilgili ()

Koruyucu ve kollayıcı () İlgisiz ve ihmalkar ()

Suçlayıcı, engelleyici, baskıcı ve otoriter ()

Ek 2. Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği Örnek Maddeleri

EVİLİLİKTE 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
2.Eşim kızgın davrandığında, ona karşılık vermeden önce durumunu anlamaya çalışırım.	1	2	3	4	5
5.Eşimi olduğu gibi kabul ederim.	1	2	3	4	5
8.Eşime duygularımı ve düşüncelerimi rahatça ifade edebilirim.	1	2	3	4	5
10.Eşime hissettiğim duygularımın; düşüncelerimi ve davranışlarımı nasıl etkilediğini fark ederim.	1	2	3	4	5

Ek 3. Öz Anlayış Ölçeği Örnek Maddeleri

ÖZ-ANLAYIŞ ÖLÇEĞİ

ZORLUKLAR KARŞISINDA KENDİME GENEL OLARAK NASIL DAVRANIYORUM? Yanıtlamadan önce her bir ifadeyi dikkatle okuyunuz. Her bir maddenin sağında takip eden ölçeği kullanarak, belirtilen durumda ne kadar sıklıkla hareket ettiğinizi belirtiniz.					
	Hemen Hemen Hiçbir Zaman	Nadiren	Arasıra	Çoğu Zaman	Hemen Hemen Her Zaman
	1	2	3	4	5
1. Kendimi kötü hissettiğimde, kötü olan her şeye takılma eğilimim vardır.					
5. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik hisleriyle tükenirim.					
11. Çok sıkıntılıysam, kendime ihtiyacım olan ilgi ve şefkati gösteririm					
24. Kişiliğimin sevmediğim yönlerine karşı anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.					

Ek 4. Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi Örnek Maddeleri

Açıklama: Aşağıda bireyleri tanımak için kullanılan sıfat çiftleri verilmektedir. Sizden istenen, her bir sıfat çiftini okuyarak size uygunluk derecesine karar vermenizdir. Her sıfat çifti için bir tek daireyi doldurunuz. Doğru cevap yoktur, size uygun cevap vardır. Bunu dikkate alarak cevaplamaya çalışınız. Cevaplarınızı aşağıdaki örneklere göre belirtiniz.

	Çok uygun	Oldukça uygun	Biraz uygun	Ne uygun, ne uygun değil	Biraz uygun	Oldukça uygun	Çok uygun	
İçedönük	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐	Dışadönük
İçedönük	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒	Dışadönük
İçedönük	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐	Dışadönük

Bu örneklerde,

- 1.Örnek kişi kendini oldukça içedönük olarak görmektedir,
- 2.Örnek ise kişi kendini çok dışadönük olarak görmektedir,
- 3.Örnek ise kişi bu boyutlarda kararsızdır veya her iki sıfatı da kendine uzak veya yakın görmektedir, anlamına gelmektedir.

		Çok uygun	Oldukça uygun	Biraz uygun	Ne uygun, ne uygun değil	Biraz uygun	Oldukça uygun	Çok uygun	
1	Sakin	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Sinirli
7	Silik	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Atak
21	İyimser	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Karamsar
40	İnatçı	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Uzlaşmacı

ÖZ GEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı: Dilay BATUM

Eğitim Durumu

2011-2015: Gazi Üniversitesi

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Lisans Programı

2018-2020: Yıldız Teknik Üniversitesi

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı

İş Deneyimi

2016-2017: Zati Ağar İlkokulu (MEB)

2017-2019: Toki Halit Öge İlkokulu (MEB)

2019- : Tınaztepe İlkokulu (MEB)

Yayınlar

Deniz, M. E., Batum, D., Erus, S. M. (2019). Evli bireylerin evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalıklarının ve duygu düzenleme güçlüklerinin incelenmesi. *IX. Uluslararası Yükseköğretimde Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Araştırmaları Kongresi Bildiri Özet Kitabı* (s. 326). İstanbul: Marmara Üniversitesi.

Deniz, M. E., Erus, S. M. ve Batum, D. (2020). Examining marital satisfaction in terms of interpersonal mindfulness and perceived problem solving skills in marriage. *International Online Journal of Educational Sciences*, 12(1), 1-15.

İletişim

dilybatm@gmail.com