

## **Prof. Dr. Mehmet Engin Deniz**

---

İlk ve orta öğrenimini İskilip'te tamamladı. Selçuk Üniversitesi Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışma Lisans programını 1994 yılında, aynı üniversitede 1997 yılında Yüksek Lisans ve 2002 yılında Doktorasını tamamlamıştır. Rehberlik ve Psikolojik Danışma alanında 2006 yılında Doçent ve 2012 yılında Profesör olmuştur. Yazarın, ulusal ve uluslararası dergilerde yayınlanmış çok sayıda makaleleri, projeleri, ulusal ve uluslararası kongrelerde sunulmuş bildirileri ve kitapları bulunmaktadır. Pek çok akademik ve idari görevlerde bulunan Prof. Dr. Deniz, Düzce Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dekanlığı görevinde de bulunmuştur. Halen Yıldız Teknik Üniversitesi Eğitim Fakültesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalında öğretim üyesi olarak görev yapmakta olup aynı zamanda Yıldız Teknik Üniversitesi Eğitim Fakültesi ve Öğrenci Dekanlığı görevini de yürüten Prof. Dr. Deniz, Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği Yönetim Kurulu Üyesi ve İstanbul Şube Başkanlığı görevlerini de yürütmektedir.

## **Dr. Seher Merve Erus**

---

Seher Merve Erus, ilköğretimini Sakaryada, ortaöğretimini ise İstanbul'da tamamladı. Marmara Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışma Lisans eğitimini 2010 yılında, aynı üniversitede 2013 yılında Rehberlik ve Psikolojik Danışma Yüksek Lisans eğitimini tamamladı. Doktorasını ise 2019 yılında Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışma Doktora Programında tamamladı. 2011-2020 yılları arasında Yıldız Teknik Üniversitesi'nde araştırma görevlisi olarak çalıştı. 2020 yılında Yıldız Teknik Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışma Anabilim Dalı'nda Dr. Öğretim Üyesi olarak göreve başladı. Aynı üniversitede Öğrenci Dekan Yardımcılığı görevini de yürütmektedir. Yazarın, ulusal ve uluslararası dergilerde yayınlanmış çok sayıda makaleleri, proje görevleri, ulusal ve uluslararası kongrelerde sunulmuş bildirileri bulunmaktadır.

kaknüs yayınları: 870  
psikoloji: 79

isbn: 978-975-256-659-0  
yayıncı sertifika no: 11216

1. basım; istanbul, 2021

kitabın adı: evlilikte mutlu olmanın yolu: bilinçli farkındalık  
yazarı: m. engin deniz, s. merve erus  
türkçe yayın hakları © kaknüs yayınları, 2021

yayın yönetmeni: seda darcan çiftçi  
teknik hazırlık: mustafa sabri saldamlı  
kapak: kaknüs ajans  
baskı: alemdar ofset  
cilt: çevik matbaacılık

bütün yayın hakları saklıdır.  
bu kitap telif sahibinin izni olmaksızın kısmen ya da tamamen yeniden basılamaz,  
herhangi bir kayıt sisteminde saklanamaz, hiçbir şekilde elektronik, mekanik,  
fotokopi ya da başka türlü bir araçla çoğaltılıp iletilemez.

### kaknüs yayınları

kızılkulesi yayıncılık ve tanıtım hiz.

**merkez:** mimar sinan mah., selâmi ali efendi cad., no: 33, üsküdar, istanbul

tel: (0 216) 341 08 65 kitap@kaknus.com.tr

**dağıtım:** çatalçeşme sk., defne han, no: 27/3, çağaloğlu, fatih, istanbul

tel: (0 212) 520 49 27 satis@kaknus.com.tr

www.kaknus.com.tr

    /kaknusyayinevi

M. Engin DENİZ

S. Merve ERUS

**Evlilikte Mutlu Olmanın Yolu:**  
**Bilinçli Farkındalık**  
(Mindfulness)

**kak1üs**



# İçindekiler

Önsöz .....	7
Giriş .....	11
<b>I. Bölüm: MUTLULUK .....</b>	<b>15</b>
Mutluluğun Bilimsel Karşılığı: Öznel İyi Oluş .....	22
Duygular .....	24
Olumlu ve Olumsuz Duyguların Sınıflandırılması .....	25
Duyguların Şimdiki Zamanı .....	28
Olumlu ve Olumsuz Duyguların Bireye Etkisi .....	31
Olumlu Duygulara Karşı Olumsuz Duygular .....	34
Yaşam Doyumu .....	36
Öznel İyi Oluşu Artırmak İçin Stratejiler .....	38
İhtiyaçlarınıza Yönelik Amaçlar Oluşturun .....	38
Aktiviteleri Çoğaltın .....	40
Sosyal İlişkilerinizi Artırın .....	41
Standartlarınızı Fark Edin, Kendinizi Diğer İnsanlarla Karşılaştırmak Yerine Kendi Yolunuzda İlerleyin .....	43
Mutlu Hissettiğiniz Anları Çoğaltın .....	45
Bilinçli Farkındalık Düzeyinizi Artırın .....	45
Öznel İyi Oluşumuzu Neler Belirler? .....	46
Genetik Faktörler .....	46
Genetik Olarak Uyum Sağlarız .....	48
Amaçlı Aktiviteler .....	49
Demografik Özellikler .....	49
<b>2. Bölüm: EVLİLİKTE MUTLULUK .....</b>	<b>51</b>
Evlilik İlişkisinde Öznel İyi Oluş .....	54
Evlilik Uyumu .....	55
Sağlıklı Evlilik İlişkileri .....	56
Evlilikte Sorun Alanları .....	59

Evlilik Sorunlarının Çözülmesi .....	62
Evlilikte Etkili İletişim .....	62
<b>3. Bölüm: BİLİNÇLİ FARKINDALIK .....</b>	<b>65</b>
Bilinçli Farkındalık .....	67
Bilinçli Farkındalığın Özellikleri .....	70
Dikkat Etme ve Farkında Olma .....	70
Kabullenme .....	73
Yargılamama .....	74
Şimdiki Anda Olma .....	76
Gözlemleme .....	77
Tanımlama .....	78
Tepkisiz Olma .....	79
İki Tür Bilinçli Farkındalık: İçsel Bilinçli Farkındalık ve	
Kişilerarası Bilinçli Farkındalık .....	80
İçsel Bilinçli Farkındalık .....	80
Kişilerarası Bilinçli Farkındalık .....	82
Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Düzeyinizi Değerlendirin .....	86
<b>4. Bölüm: EVLİLİKTE BİLİNÇLİ FARKINDALIK .....</b>	<b>91</b>
Evlilik İlişkisinde İçsel Bilinçli Farkındalık .....	93
Evlilik İlişkisinde Kişilerarası Bilinçli Farkındalık .....	97
Evlilik İlişkinizde Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Düzeyinizi	
Değerlendirin .....	100
Bilinçli Farkındalıklı Çiftler:	
Uyumlu Evlilikler ve Mutlu Bireyler .....	103
Eşinizle Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Düzeyinizi	
Artırmak için Neler Yapabilirsiniz? .....	103
Meditasyon .....	107
Bilinçli Farkındalık Temelli Programlar .....	108
Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı .....	109
Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi .....	111
Kabul ve Kararlılık Terapisi .....	111
Diyalektik Davranış Terapisi .....	112
Son Söz .....	115
Kaynakça .....	121

## Önsöz

*Mindfulness* kavramı ile alanyazında taramalar yaparken 2006 yılında tanıştım. Karşılaştığım *self-compassion* kavramının alt boyutlarından birisi de *mindfulness* kavramıydı. Kavramın içeriğini incelediğimde sanki kendimden, bizlerden bir şeyler bulduğumu hissettim; beni heyecanlandırdı. Öncelikle hemen ölçme aracını Türkçeye çevirmeliydim, ölçęi geliştiren Kristin Neff'ten iznini aldım. Özellikle ölçeklerin uyarlama çalışmalarında ölçęin isminin ne olacağı, Türkçe karşılığının bulunması, tabiri caizse isim koymak, zor bir süreçtir. Evet, *compassion* kavramının karşılığı ne olmalıydı? Bunun için hem kavramın bize ne söylediği hem de konuyla ilgili uzman görüşleri bize yol gösterici olur. Merhamet, anlayış, duyarlılık ya da şefkat mi demek daha doğru olacaktı? Ve ölçęin isminin, yani *self-compassion*'un, öz-anlayış olarak koyulmasına karar verdim. Bir grup araştırmacı arkadaşımınla öz-anlayış ölçęinin geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarını tamamladık ve lisansüstü bir öğrencime de bu konuda ilk tez çalışmasını yaptırmış oldum. Kavramı çalıştıkça kişinin zor anlarında kendisini suçlamadan, yargılama-

dan ve eleştirmeden anlayışlı davranmasının onun ruh sağlığı açısından ne denli önemli olduğunu kanıtlarını elde etmeye başladım. *Self-compassion* öz-şefkat olarak da isimlendiriliyor, elbette bu da olası bir çeviri olarak duruyor. Sonraki süreçte öz-anlayışın bir alt boyutu olan *mindfulness* kavramının nasıl isimlendirilmesi gerektiği ile ilgili o günlerde ciddi anlamda kafa yordüğümüzü hatırlıyorum. *Mindfulness* kavramının Türkçe karşılığının bilinçli farkındalık olarak belirlenmesi ilk defa *Mindfulness* ölçeğinin Türkçeye uyarlanma çalışması ile oldu (bir grup akademisyenle yapmış olduğumuz bu çalışma uluslararası bir dergide 2011 yılında yayımlandı). Öz-anlayış ve ilgili kavramlar çalışmalarıma/çalışmalarımıza yansidikça bizi heyecanlandırmaya devam ediyordu. Sonraki süreçte bir doktora öğrencimle *Compassion* yani merhamet çalıştık ve bu kavramların pek çok değişkenle ilişkilerini ortaya koyan çalışmalar yürüttük. Ve en son bu kitaba konu olan ve birlikte hazırladığımız “evlilikte bilinçli farkındalık” konusunu Dr. Seher Merve Erus doktora tezi olarak çalıştı. Bu kapsamda 2018 yılında kültürümüze özgü Evlilikte Bilinçli Farkındalık ölçeğini geliştirdik. Bu çalışma ile alanımıza önemli bir ölçek kazandırmanın yanında, “Bilinçli Farkındalık ve Evlilikte Bilinçli Farkındalık ile Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Duygusal Zekâ ve Evlilik Uyumu-nun Aracılık Rolü” başlıklı Doktora tezini Dr. Seher Merve Erus 2019 yılında başarıyla tamamladı ve bu kitap doktora tezi temel alınarak kaleme alındı.

Evlilikte bilinçli farkındalığın öznel iyi oluş ile ilişkisi ve evlilik hayatı üzerinde ne kadar etkili olduğu bu araştırma ile ortaya konulmuştur (bu araştırmanın sonuçlarını merak edenler son bölümdeki araştırmaların açıklandığı kısmı okuyabilir). Mutluluğun bilimsel karşılığı öznel iyi oluştur. Mutluluğun detaylı açıklanmasını sağlayan kavram, öznel iyi oluş kavramı olsa da tarih boyunca filozoflar ve araştırmacılar mutluluk kavramı üzerine düşüncelerini belirtmiş ve çalışmalar yapmışlardır. Mutluluk araştırmaları geçmişten günümüze bizlere neler söylüyor? Ne oluyor da mutlu



## Önsöz

olmanın yolları araştırılıyor ve halen mutlu olma arayışı içerisindedeyiz? Son yıllarda psikoloji dünyası yüzünü olumlu duygulara, iyi oluša, pozitif psikolojiye çevirmiştir. Bunun sonucunda mutlulukla ilgili yapılan çalışmalar artmıştır. Kişilerarası ilişkilerde doyum sağlayan bireylerin mutlu olmasını bekleriz, evlilik ilişkilerinde de benzer durum söz konusudur. Özellikle evlilik ilişkilerinin nitelikli olması, yani sağlıklı aile ilişkileri, sağlıklı toplum açısından da kritik öneme sahiptir. Bu bağlamda sağlıklı evlilik ilişkilerini etkileyen değişkenler ve bu ilişkilerin geliştirilmesi için yapılan çalışmalar da halen araştırılmaya devam etmektedir.

Bilinçli farkındalık çalışmalarına evlilik ilişkileri açısından yeni bir soluk getiren bu kitapta anlaşılır ve sade bir dil tercih edilirken bilimsel anlayıştan da taviz verilmemiştir. Araştırma sonuçlarının araştırmacılar dışında toplumun diğer bireyleriyle de buluşmasının heyecanını yaşadığımızı da ifade etmek istiyoruz.

*Evlilikte Mutlu Olmanın Yolu: Bilinçli Farkındalık (Mindfulness)* kitabının mutlu evliliklere ve kişilerarası ilişkilere katkı sağlayacağı inancıyla bilinçli farkındalıklı yaşamlar diliyoruz.

*Prof. Dr. M. Engin DENİZ*

*Dr. S. Merve ERUS*

*Şubat, 2021, İstanbul*



## Giriş

Mutlu olmak insanlığın en çok araştırdığı kavramlarından biridir. Mutlu insanlar, hayatta başarılı olduğunu düşünen, kendini geliştiren, ruhsal olarak kendilerini iyi hissedenden insanlardır. Bireyin mutluluğu kendisi için önemli olduğu kadar ailesi ve içinde yaşadığı toplum için de önemlidir. Mutluluk bireye birçok olumlu duygu hissettirir. Aynı zamanda olumsuz duyguların da daha az hissedilmesini ve bireyin yaşadığı olumsuz duygularla sağlıklı bir şekilde başa çıkmasını sağlar. Böylece birey, doyumsuz bir hayat yaşadığını düşünür. İyi hissedenden ve hayattan doyum alan bireyin, sosyal ilişkileri ve özellikle evlilik ilişkileri doğrudan etkilenir. Bu etki karşılıklıdır. Bireysel olarak bireyin mutluluğu eşiyile olan evlilik ilişkisini olumlu yönde etkilerken aynı zamanda eşiyile ilişkisinde uyumlu olan bireyin bireysel mutluluğu da olumlu yönde etkilenir. Bireylerin mutluluğu ile evlilik ilişkisi arasında karşılıklı belirleyicilik vardır.

Evlilik, toplumlar için yapı taşı olarak düşünülebilir. Ailelerin temelini evlilik kurumu oluşturur. Evlilik, bireyin mutlulu-

ğunu önemli düzeyde etkilemektedir ve bu etki, basit bir şekilde sadece mutlu insanların evli kaldığı veya evlendiği şeklinde açıklanamaz. Yapılan araştırmalar evliliğin mutlulukla güçlü bir ilişkisi olduğunu bulmuştur. Hatta evli bireylerin evli olmayan bireylere (bekâr, boşanmış vb.) göre daha mutlu olduğunu bulan araştırmalar mevcuttur. Örneğin, Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK, 2019) yaşam memnuniyeti araştırmasında mutluluk düzeyini incelemiştir. 2018 yılında mutlu olduğunu belirten evli bireylerin oranı %56,3 iken evli olmayan bireylerin oranı %46,7'dir. Mutsuz olduğunu belirten evli bireylerin oranı %10,8 iken evli olmayan bireylerin oranı %15'tir. Evli bireylerin %32,9'u ve evli olmayan bireylerin ise %38,3'ü orta düzeyde mutlu olduğunu ifade etmiştir. Bu sonuçlar, evli olmayanların evli olanlara göre mutluluk yüzdesinin daha düşük, mutsuzluk yüzdesinin daha yüksek olduğunu gösterir.

Evli bireylerin mutlu olma sebeplerini düşünürsek evliliğin bireye birçok imkân sağladığını söyleyebiliriz. Örneğin, uyumlu evlilikler bireye psikolojik ve fiziksel yakınlık sağlar; çocuk sahibi olma, ev kurma, eş ve ebeveyn rolünde olma imkânı sunar. Evliliğin getirileri bireyin hayatına özellikle değer katıyorsa bireysel mutluluk artar. Burada önemli bir nokta evlilik sürecinde bireyin kendini iyi hissetmesidir. Eğer bir birey evliliğinden memnun değilse o bireyin iyi oluşu bekâr olan bireye göre daha düşük olur. Evliliğinden memnun olan bireyler düşünüldüğünde evlilik bireyin yaşadığı sıkıntılara, güçlüklerle karşı hayatında güçlü bir tampon oluşturur.

Mutlu olmayan insanlar, yaşam şartlarının ve olayların hoşlarına gitmediği, istediği gibi olmadığı yönünde değerlendirmelerde bulunur. Bundan dolayı kaygı, depresyon, kızgınlık gibi olumsuz duyguları daha çok hissederler. İçine kapanık, kızgın ve benmerkezci olma eğiliminde olabilirler. Bu durum evlilik ilişkilerini olumsuz etkiler. Mutlu olan insanlar ise hoş duygular hisseder ve süregelen olaylara karşı olumlu değerlendirmeleri olur ve genelde şükretmeyi bilirler. Mutlu insanlar iyi ilişkiler kurabilen,

## Giriş

dışadönük, eğlenceli, hoşgörülü insanlardır ve bu kişiler evliliklerinde de bunu devam ettirirler. Bu anlamda bireyin nasıl hissettiği evlilik ilişkisini nasıl düzenlediğinin belirleyicisidir diyebiliriz.

Evliliğin toplum ve birey için önemli olması evli bireylerin mutluluğunu nelerin etkilediğini belirlemeyi önemli hale getirmektedir. Toplum için evlilik kurumu ve evlilik ilişkileri ne kadar önemliyse, bireysel mutluluk da bir o kadar önemlidir. Bireysel mutluluğun evlilik ilişkilerine olumlu katkıları olurken evlilik ilişkilerinin de bireysel mutluluğa katkıları olur.

Evlilik ve eş ilişkisi bireyin hayatında en önemli ilişki alanlarından biridir. Bu kitapta evlilikte mutlu olmanın yolları değerlendirilirken mutluluğun ve mutlu olmanın yollarının neler olduğu açıklanmış ve bilinçli farkındalığın mutluluk ve evlilik ilişkisindeki yerine özellikle değinilmiştir. Araştırmalarda iyi oluşu artıran en önemli etkenlerden birinin bilinçli farkındalık olduğu belirtilmektedir. Bireyin iyi oluşunu artırmada içsel süreçlerin etkili olduğu kadar ilişki süreçlerindeki farkındalığın da etkili olduğu açıktır. Eşlerin birbirleriyle farkındalıkla etkileşimde bulunması, etkili iletişim kurması, uyumlu olması, birbirlerinin duygularını anlaması, birbirlerine duygularını ifade edebilmesi, bireyin mutlu hissetmesi için önemlidir.

Bilinçli farkındalık, içsel yaşantılara odaklanan içsel bilinçli farkındalık ve ikili ilişkilerde etkileşim sürecinde ortaya çıkan kişilerarası bilinçli farkındalık olmak üzere ikiye ayrılır. Kişilerarası bilinçli farkındalık kavramı ülkemiz literatürü için yeni bir kavramdır. Bu kitapta da hem bireyin içsel olarak iyi hissetmesini sağlamak hem de eşyle ilişkisinde uyumu ve doyumunu arttırmak için bilinçli farkındalığın önemi açıklanmıştır. Böylece Türkiye’de evlilik ilişkilerinde bilinçli farkındalık uygulamalarının öneminin ortaya konması amaçlanmıştır.

Bu kapsamda kitap dört bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde mutluluk kavramı ve bilimsel karşılığı olan öznel iyi oluş kavramı detaylı olarak açıklanmıştır. İkinci bölümde ev-

## Evlilikte Mutlu Olmanın Yolu: Bilinçli Farkındalık

lilikte mutluluk, evlilik uyumu, sağlıklı evlilik ilişkileri, evlilik sorunları ve bu sorunların çözülmesi konularına yer verilmiştir. Üçüncü bölümde bilinçli farkındalık kavramı detaylı olarak açıklanmıştır. İçsel bilinçli farkındalık ve kişilerarası bilinçli farkındalık olarak iki tür bilinçli farkındalık söz konusudur ve bunların özellikleri ve kişilerarası ilişkilere etkileri açıklanmıştır. Son bölüm olan dördüncü bölümde ise evlilikte bilinçli farkındalık açıklanmıştır. Uyumlu ve mutlu evlilikler için bilinçli farkındalığın önemi üzerinde durulmuştur. Bu bölümün sonuna bilinçli farkındalık uygulamalarını merak edenler için programların tanıtımı ve bu konuda yaptığımız birkaç araştırma sonucuna yer verilmiştir.

I. Bölüm:  
**MUTLULUK**