

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

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**EVLİ BİREYLERDE RUMİNASYON İLE İLİŞKİ DOYUMU:
ÖZ-ANLAYIŞ VE MERHAMETİN ÇOKLU ARACILIĞI**

**İREM ULU DOĞAN
22736048**

**TEZ DANIŞMANI
PROF. DR. SEYDİ AHMET SATICI**

2025

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

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**EVLİ BİREYLERDE RUMİNASYON İLE İLİŞKİ DOYUMU:
ÖZ-ANLAYIŞ VE MERHAMETİN ÇOKLU ARACILIĞI**

İREM ULU DOĞAN
22736048
ORCID NO: 0009-0009-6327-9268

TEZ DANIŞMANI
PROF. DR. SEYDİ AHMET SATICI

HAZİRAN, 2025

İrem ULU DOĞAN tarafından hazırlanan “Evli Bireylerde Ruminasyon ile İlişki Doyumu: Öz-anlayış ve Merhametin Çoklu Aracılığı” başlıklı çalışma, **11/06/2025** tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oybirliği ile başarılı bulunmuş ve jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Programında **YÜKSEK LİSANS** tezi olarak kabul edilmiştir.

Danışman

[Prof. Dr. Seydi Ahmet SATICI]

İmza

.....

Jüri Üyeleri

İmza

[Dr. Öğr. Üyesi Hasan KÜTÜK]

.....

[Dr. Öğr. Üyesi Sinan OKUR]

.....

ÖZET

EVLİ BİREYLERDE RUMİNASYON İLE İLİŞKİ DOYUMU: ÖZ-ANLAYIŞ VE MERHAMETİN ÇOKLU ARACILIĞI

Bu araştırmanın amacı, evli bireylerde ruminasyon ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide öz-anlayış ve merhametin aracılık rolünü araştırmaktır. Bununla birlikte araştırmanın bağımlı değişkeni olan ilişki doyumunun demografik değişkenler (yaş, ilişki süresi vb.) açısından anlamlı derecede farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenmiştir. Araştırmanın katılımcı grubunu farklı şehirlerde yaşayan 21 ile 65 yaş arasındaki evli bireyler oluşturmaktadır. Çalışma 273'ü kadın (%72) 106'sı erkek (%28) olmak üzere toplam 379 evli bireyin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Katılımcılar "Kişisel Bilgi Formu, İlişki Değerlendirme Ölçeği, Ruminasyon Ölçeği, Öz-anlayış Ölçeği ve Merhamet Ölçeği"ni doldurmuştur. Veriler bağımsız örneklem t testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), korelasyon analizi ve regresyon temelli bootstrapping tekniği kullanılarak incelenmiştir.

Araştırma sonucunda; 21-35 yaş aralığında olan genç yetişkinlerin ilişki doyum düzeyleri 36-65 yaş aralığında olan yetişkinlere göre yüksek bulundu. Kendi isteği ile evlenen bireylerin de ilişki doyum düzeyleri görücü usulü evlenen bireylere göre daha yüksek bulundu. Korelasyon analizi sonuçlarına göre ilişki doyumu öz-anlayış ve merhamet ile pozitif, ruminasyon ile negatif olarak anlamlı ilişkilere sahip olduğu görülmüştür. Bootstrapping analizi sonuçlarına göre ruminasyonun öz-anlayış ve merhametin seri aracılığıyla ilişki doyumu üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur. Araştırmanın sonuçları, alanyazın ve yapılan araştırmalar ışığında tartışılmış, öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Ruminasyon, İlişki Doyumu, Öz-Anlayış, Merhamet

ABSTRACT

RUMINATION AND RELATIONSHIP SATISFACTION IN MARRIED INDIVIDUALS: THE MULTIPLE MEDIATION OF SELF-COMPASSION AND COMPASSION

The aim of this study is to investigate the role of self-compassion and compassion in the relationship between rumination and relationship satisfaction in married individuals. However, it has been examined whether the relationship satisfaction, which is the dependent variable of the research, has significantly differentiated in terms of demographic variables (age, duration of relationship, etc.). The participant group of the study consists of married individuals between 21 and 65 years of age living in different cities. The study was carried out with the participation of a total of 379 married individuals, 273 of whom were female (72%) and 106 of which were male (28%). Participants completed the “Personal Information Form, Relationship Evaluation Scale, Rumination Scale, Self-Compassion Scale and Compassion Scale”. The data were examined using independent sample T test, one-way analysis of variance (ANOVA), correlation analysis and regression-based bootstrapping technique.

As a result of the research; The relationship satisfaction levels of young adults between the ages of 21-35 were found to be higher than those of adults aged 36-65. The relationship satisfaction levels of individuals who married voluntarily were higher than those who had arranged marriages. According to the results of correlation analysis, relationship satisfaction had a significant positive relationship with self-compassion and compassion, and a significant negative relationship with rumination. According to the results of the bootstrapping analysis, it was found that the indirect effect of rumination on relationship satisfaction through the serial mediation of self-compassion and compassion was found to be significant. The results of the research were discussed in the light of the literature and the research and the suggestions were presented.

Keywords: Rumination, Relationship Satisfaction, Self- Compassion, Compassion

ÖN SÖZ

Yüksek lisans eğitimim süresince edindiğim bilgi, deneyim ve bakış açısını akademik bir çalışma ile taçlandırmak hem kişisel hem de mesleki gelişimim açısından büyük bir adım olmuştur. Bu sürecin her anında yanımda olan, katkı sunan ve destek veren kıymetli insanlara teşekkür etmeyi bir borç bilirim.

Tez çalışmamın her aşamasında değerli bilgi ve deneyimleriyle bana rehberlik eden, yol gösterici yaklaşımı ve sabırlı tutumuyla akademik gelişimime büyük katkı sağlayan danışmanım Prof. Dr. Seydi Ahmet SATICI'ya en içten teşekkürlerimi sunuyorum. Ayrıca, tez jürimde yer almayı kabul ederek değerli katkılarını sunan Dr. Öğr. Üyesi Hasan KÜTÜK ve Dr. Öğr. Üyesi Sinan OKUR'a da teşekkür ederim. Görüşleri ve değerlendirmeleri çalışmama önemli katkılar sağlamıştır.

Beni her zaman destekleyen, varlıklarıyla güç veren aileme, sabrıyla ve anlayışıyla bu sürecin en büyük destekçilerinden biri olan sevgili eşime sonsuz teşekkür ederim. Onların manevi desteği olmasaydı bu yolculuk çok daha zor olurdu.

Bu çalışmanın, alana katkı sunmasını ve ilerleyen çalışmalar için bir zemin oluşturmasını temenni ediyorum.

İrem ULU DOĞAN

Haziran, 2025; İstanbul

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	iii
ABSTRACT.....	iv
ÖN SÖZ	v
İÇİNDEKİLER	vi
TABLolar LİSTESİ.....	x
ŞEKİLLER LİSTESİ	xi
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xii
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Amacı	4
1.2. Araştırmanın Önemi.....	4
1.3. Araştırmanın Varsayımları.....	6
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları	6
1.5. Tanımlar	7
1.5.1. Ruminasyon	7
1.5.2. Öz-Anlayış	7
1.5.3. Merhamet	7
1.5.4. İlişki Doyumu	7
2. KURAMSAL ÇERÇEVE	8
2.1. Romantik İlişki.....	8
2.1.1. Romantik İlişki Kavramını Açıklayan Kuramsal Yaklaşımlar	9
2.1.1.1. John Bowlby Bağlanma Kuramı	9
2.1.1.2. Ainsworth'un Üçlü Bağlanma Modeli	9
2.1.1.3. Shaver ve Hazan'ın Yetişkin Bağlanma Stilleri	10
2.1.2. Romantik İlişki Doyumu.....	10
2.1.3. Romantik İlişki Doyumunu Açıklayan Kuramsal Yaklaşımlar	11
2.1.3.1. Rusbult'ın Yatırım Modeli.....	11

2.1.3.2. Levinger'in Sargınlık Modeli.....	11
2.1.3.3. Johnson'ın Üçlü Bağlanım Modeli	12
2.1.4. Romantik İlişki Doyumunu Etkileyen Faktörler.....	12
2.1.5. Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar	13
2.1.6. Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar	14
2.2. Ruminasyon	15
2.2.1. Ruminasyon Kavramını Açıklayan Kuramsal Yaklaşımlar	17
2.2.1.1. Tepki Biçimleri Kuramı	17
2.2.1.2. Hedefe Yönelik İlerleme Kuramı.....	18
2.2.1.3. Üzüntüye Tepki Verme Stilleri	19
2.2.1.4. Kendini Düzenleyici Yürütücü İşlevler Kuramı	20
2.2.1.5. Strese Tepki Olarak Ruminasyon Modeli	21
2.2.1.6. Ruminasyonun 2x2 Modeli	21
2.2.2. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar.....	22
2.2.3. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	22
2.3. Öz-Anlayış	23
2.3.1. Öz-Anlayış Bileşenleri	24
2.3.2. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar.....	25
2.3.3. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	26
2.4. Merhamet	27
2.4.1. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar.....	28
2.4.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	29
3. GEREÇ VE YÖNTEM	31
3.1. Araştırmanın Modeli	31
3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi	31
3.3. Etik	33
3.4. Veri Toplama Araçları	33

3.4.1. İlişki Değerlendirme Ölçeği.....	33
3.4.2. Ruminasyon Ölçeği.....	33
3.4.3. Öz-Anlayış Ölçeği.....	34
3.4.4. Merhamet Ölçeği.....	34
3.5. Verilerin Analizi.....	34
4. BULGULAR.....	36
4.1. İlişki Doyumu Düzeylerinin Cinsiyet, Yaş, İlişki Süresi, Evlenme Biçimi, Eğitim Düzeyi ve Çocuk Sayısına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına ait Bulgular	36
4.1.1. Cinsiyete Göre İlişki Doyumu Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Ait Bulgular.....	36
4.1.2. Yaşa Göre İlişki Doyumu Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Ait Bulgular	37
4.1.3. İlişki Süresine Göre İlişki Doyumu Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Ait Bulgular.....	37
4.1.4. Evlenme Biçimine Göre İlişki Doyumu Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Ait Bulgular.....	38
4.1.5. Eğitim Düzeyine Göre İlişki Doyumu Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Ait Bulgular.....	39
4.1.6. Çocuk Sayısına Göre İlişki Doyumu Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Ait Bulgular.....	40
4.2. Seri Aracılık Modeline Ait Bulgular.....	41
4.2.1. Seri Aracılık Analizine İlişkin Bulgular	42
5. TARTIŞMA VE YORUM	45
5.1. Değişkenlerin Demografik Özelliklere Göre İncelenmesine İlişkin Tartışma	45
5.2. Değişkenler Arası İlişkiye İlişkin Tartışma	48
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	51
6.1. Sonuç.....	51
6.2. Öneriler	52

6.2.1. Araştırmacılara yönelik öneriler	52
6.2.2. Uygulayıcılara yönelik öneriler.....	53
KAYNAKÇA.....	54
EKLER.....	71



TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Demografik Özellikler	32
Tablo 2. Cinsiyete Göre İlişki Doyumu Düzeylerine Ait t-testi Sonuçları	36
Tablo 3. Yaş'a Göre İlişki Doyumu Düzeylerine Ait t-testi Sonuçları	37
Tablo 4. İlişki Süresine Göre İlişki Doyumu Düzeylerine Ait t-testi Sonuçları	38
Tablo 5. Evlenme Biçimine Göre İlişki Doyumu Düzeylerine Ait t-testi Sonuçları .	38
Tablo 6. Eğitim Düzeyine Göre İlişki Doyumu Düzeylerine Ait Betimsel İstatistikler	39
Tablo 7. Eğitim Düzeyine Göre İlişki Doyumu Düzeylerine Ait Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	39
Tablo 8. Eğitim Düzeyine Göre İlişki Doyumu Düzeylerine Ait Betimsel İstatistikler	40
Tablo 9. Çocuk Sayısına Göre İlişki Doyumu Düzeylerine Ait Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	40
Tablo 10. Seri Aracılık Modelinde Yer Alan Değişkenler Arasındaki İlişkilere Ait Korelasyon Katsayıları ve Betimsel İstatistikler.....	41
Tablo 11. Seri Aracılık Modelindeki Dolaylı Etkilere Ait Bootstrapping Sonuçları.	44

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Seri Aracılık Modeline Ait Standartlaştırılmış Yol Katsayıları..... 43



KISALTMALAR LİSTESİ

MBCT	: Mindfulness Based Cognitive Therapy (Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi)
S-REF	: Self-Regulatory Executive Function Model (Öz Düzenleyici Yürütücü İşlev Modeli)
CVD	: Cognitive Vulnerability to Depression (Depresyona Bilişsel Yatkınlık)



1. GİRİŞ

İnsanlar ilk çağdan itibaren çeşitli topluluklar oluşturarak bir arada yaşama eğilimi göstermektedirler. Yalnız olmaktan kaçınan birey diğerleri ile sosyal ilişkiler geliştirerek ait olma ihtiyacını karşılamaktadır. Romantik ilişkiler, sevmeye ve ait olma ihtiyacının karşılanması sağlayan ilişki çeşitlerinden biridir. Özellikle ergenlik ve genç yetişkinlik döneminde romantik ilişkiler, tamamlanması gereken gelişimsel bir görevdir (Kuttler&La Greca, 2004; Sönmez, 2023). Ayrıca genç yetişkinlik döneminin sonu genellikle bireylerin eş seçimi ile sonuçlanmaktadır. Doğru eş seçiminin ilişkinin sağlıklı bir yapıya sahip olmasında ve bireylerin ruh sağlığı üzerinde önemli bir etkisi olduğu düşünülmektedir. Evliliklerin uzun yıllar sürdürülmesinde, doğru eş seçimi ve ilişki doyumu etkili olmaktadır.

İlişki doyumu farklı araştırmacılar tarafından bireyin romantik ilişkisine yönelik kişisel değerlendirmeleri (Hawkins, 1968), bireyin ilişkiden beklentileri ile partnerinin davranışları arasındaki uyum (Sabatelli, 1988), çiftlerin romantik ilişkilerine yönelik değerlendirmeleri, ilişkiyi sürdürme motivasyonları ve partner desteği (Rusbult, 1983) gibi farklı şekillerde tanımlanmıştır. Ayrıca partnerler arasındaki doyum ilişkinin devam edip etmemesinde rol oynamaktadır. İlişki doyumunun düşük olduğu evliliklerde ilişki doyumu yüksek olan evliliklere göre boşanmalara daha sık rastlanmaktadır (Gottman, 1979). Öte yandan romantik ilişkiler işlevsel ve sağlıklı olduğunda bireyin yaşamını geliştirdiği, fiziksel, bilişsel, psikolojik iyilik haline katkıda bulunduğu bilinmektedir (Kalkan&Yalçın, 2024). Her iki yönüyle değerlendirildiğinde ilişki doyumunun bireyin yaşamına çeşitli açılardan etkileri olduğu görülmektedir. İlişki doyumunu etkileyen kavramlardan ilki ruminasyondur.

Ruminasyon Nolen Hoeksema (1991)'ya göre depresyonla ilişkili ruminatif tepkiler, bireyin odağını depresyon belirtilerine ve bu belirtilerin sonuçlarına yöneltmesi sonucu ortaya çıkan duygu ve düşünceler olarak tanımlanmaktadır. Martin ve Tesser (1996) ise ortak bir araşsal tema üzerinde şekillenen ve çevresel uyarıcıların yokluğunda tekrar eden bilinçli düşünce olarak ruminasyondan bahsetmektedir. Ruminasyon yalnızca depresyon değil ayrıca anksiyete, yeme bozukluğu,

bağımlılıklar ve kendine zarar verme gibi çeşitli psikopatolojilerle de ilişkili bulunmuştur (Brinker &Dozois, 2009).

Ruminasyonun duygu, düşünce ve davranışı etkileyen üç farklı boyutu bulunmaktadır. Düşünce boyutu, ruminatif düşünce stiline sahip bireyler geçmiş hatalara ve olumsuzluklara diğer bireylere göre daha fazla odaklanırlar, çarpıtılmış bilişler görülür ve yaşamı olumsuz olarak nitelendirirler. Davranış boyutu, mevcut düşünce yoğunluğu durumlar ile baş etmelerini ve harekete geçmelerini engellemektedir. Son olarak duygu boyutu Leahy (2002)'nin şema modeline göre, ruminasyon arttıkça insanlar duygularını dışa vurmakta zorlanmaktadır. Ruminasyon bireyin duyguları üzerinde kontrol sahibi olmadıklarını hissetmeleriyle ve olumsuz duyguları daha uzun süre deneyimlemeleriyle sonuçlanmaktadır.

Ruminasyon bireysel ve psikolojik sonuçlarla birlikte ilişkisel dinamikleri de etkilemektedir. Elphinston ve arkadaşları (2013), ruminatif düşünce biçimine sahip bireylerin ilişki doyumlarının daha düşük olduğunu göstermekte ve ruminasyon, kıskançlık ile ilişki doyumu arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir. Ayrıca bir başka araştırma ruminasyonun flört şiddeti, eski partneri takip etme gibi daha olumsuz durumlara sebep olabileceğini göstermektedir (Senkans vd., 2016). Ruminasyon ve ilişki doyumu arasındaki ilişkide önemli rol oynayan kavramlardan biri merhamettir.

Buna göre merhamet kavramı Neff (2003) tarafından diğerinin acısının farkında olma, acıyı hafifletmeye yönelik motivasyon, acıyı hafifletmek için eylemde bulunma olarak üç aşamada tanımlanmıştır. Weng (2015) merhamet duygusunun özgecil davranışlara öncülük ettiğini, bireyin diğeri ile ilgilenirken edindiği deneyimlerin topluma ve ailelerine de olumlu etkisi olduğunu vurgulamaktadır. Benzer şekilde olumlu sosyal davranışların önemli yordayıcıları olarak başkalarına merhamet ve perspektif alma gelmektedir (Chowkase, 2022). Yalnızca toplumsal çıkarımlar yapmak yeterli değildir çünkü Aldemir (2022)' in araştırmasında herhangi bir konuyla alakalı birine gönüllü bir şekilde yardım etme ve katkı sağlamanın kişinin kendisinde de olumlu duyguları harekete geçirdiği sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmalar, şefkat uygulamalarının pozitif duyguları ve empati düzeyini artırdığını, depresyon, utanç ve yıkıcı eleştiri gibi psikopatolojik semptomları ise azalttığını ortaya koymaktadır (Gold, 2020). Bu bağlamda merhamet duygusunun hem toplumu hem de bireyin kendisini daha olumluya götürdüğü bilinmektedir. Ruminasyon ve ilişki doyumu arasındaki ilişkide önemli rol oynayan kavramlardan bir diğeri öz-anlayıştır.

Öz-anlayış kavramı bireyin kendi hatalarına ve kusurlarına anlayışla yaklaşmayı ifade etmektedir. Öz-anlayış her insanın güçlü ve sınırlı yanlarının olduğunu kabul ederek yaşamı bu bakış açısıyla değerlendirmeyi içermektedir (Neff, 2011; Neff vd., 2021). Bu anlayıştan hareketle olumsuz yaşantılar bütün insanların deneyimleyebileceği yaşamın olağan bir parçası olarak nitelendirilir. Olumsuz deneyimlerin yalnızca kişinin kendisi tarafından deneyimlendiği yanılgısı baş etmeyi güçleştirebilmektedir. Öz-anlayış, zor yaşantıların ortak deneyimler perspektifinden değerlendirilmesine katkı sağlamakta ve baş etmeyi kolaylaştırmaktadır. Öz-anlayış düzeyi yüksek olan bireyler, ilişkilerinde de yolunda gitmeyen olumsuz tarafların yanında ilişkinin olumlu taraflarının da olduğunu bilirler. Bu sayede zihin ilişkinin olumlu yanlarına da farkındalıkla yaklaştığı için bu durum ilişki memnuniyetine yol açabilmekte ve ilişkideki doyumu artırabilmektedir. Suppes (2021) bireylerdeki öz-anlayışı geliştirmenin ilişkiye ve partnere yönelik algı ve beklentilerin değişmesi yoluyla ilişki memnuniyetini artırabileceğini göstermektedir.

Öz-anlayış kavramı sağlıklı kişiler arası ilişkileri kolaylaştırmaktadır. Öz-anlayış bireylerin duygusal dayanıklılıklarını artırarak romantik ilişkide yaşanan çatışmalar ile daha etkili şekilde başa çıkılmasını sağlar ve ilişki dayanıklılığını geliştirir (Neff& Beretvas, 2013). Öz-anlayış sahibi kişilerin partnerlerine yönelik daha fazla şefkatli tutuma sahip oldukları bilinmektedir. Ayrıca ilişkinin uzun yıllar sürdürülmesinde rol oynayan affetme, öz-anlayış ile pozitif yönde ilişki bulunmuştur (Gür&Çapri, 2023). Yapılan çalışmalar incelendiğinde öz-anlayışın ilişkideki memnuniyet üzerinde de olumlu katkılarının olduğu bilinmektedir (Garretson, 2021; Suppes, 2021; Dawson vd., 2023; Körner vd., 2024; Loveless&Nilas, 2024). Alan yazında yapılan çalışmalar incelendiğinde, öz-anlayış kavramına ilişkin artan sayıda araştırma olduğu görülmektedir. Ancak romantik ilişki ve öz-anlayış kavramlarının birlikte ele alındığı çalışmalar kısıtlıdır.

Son olarak yukarıda açıklanan ilişki doyumu, ruminasyon, öz-anlayış ve merhamet kavramlarının alan yazında farklı değişkenlerle olan ilişkisi incelenmiştir. Ancak dört kavramın birlikte çalışıldığı bir araştırmaya rastlanmamıştır. Dolayısıyla bu araştırmada, evli bireylerde ruminasyon ve ilişki doyumu arasındaki ilişkide merhamet ve öz-anlayışın aracı rolleri incelenecektir.

1.1. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı; evli bireylerde ruminasyon ve ilişki doyumu arasındaki ilişkide öz-anlayış ve merhametin seri aracılık rolü olup olmadığını test etmektir. Bu doğrultuda bağımlı değişken olan ilişki doyumunun farklı demografik değişkenlere göre de incelenmesi amaçlanmıştır. Bu doğrultuda aşağıdaki araştırma sorularına yanıt aranacaktır:

1. Evli bireylerin ilişki doyumu düzeyleri cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?
2. Evli bireylerin ilişki doyumu düzeyleri yaşa göre farklılık göstermekte midir?
3. Evli bireylerin ilişki doyumu düzeyleri ilişki süresine göre farklılık göstermekte midir?
4. Evli bireylerin ilişki doyumu düzeyleri evlenme biçimine göre farklılık göstermekte midir?
5. Evli bireylerin ilişki doyumu düzeyleri eğitim durumuna göre farklılık göstermekte midir?
6. Evli bireylerin ilişki doyumu düzeyleri çocuk sayısına göre farklılık göstermekte midir?
7. Ruminasyon ve ilişki doyumu arasındaki ilişkide öz-anlayış ve merhametin seri aracılık rolü var mıdır?

1.2. Araştırmanın Önemi

Evliliğin bireylerin ruh sağlığını ve beden sağlığını korumada aynı zamanda toplumsal refah ve dirliğin sağlanmasında önemli bir işlevi bulunmaktadır. Sağlıklı aile yapısının olduğu bir ortamda eşler birbirlerine karşı ve çocuklarına karşı destekleyici olmaktadır. Bu sayede gelecek nesiller için de aile kavramının olumsuz yaşantılara karşı koruyucu bir destek mekanizması olarak işlev göreceği düşünülmektedir. Sağlıklı ailelere bakıldığında partnerlerin uyumlu ve doyum sağlayıcı birliktelikler yaşadığı belirtilmektedir (Kottman, 1995). İlişki doyumunun yüksek olduğu ilişkilerde evlilikler daha uzun sürmektedir.

Yapılan çalışma yalnızca ailevi, ilişkisel bir araştırma değil aynı zamanda mevcut çalışmada bireyleri öznel olarak daha olumluya götürecek kavramlarda mevcuttur. Öz-anlayış olumsuz duygusal örüntüleri optimize ederek daha olumlu duyguların oluşmasına katkı sağlamaktadır. Ayrıca Yarnell ve Neff (2013) öz-anlayış düzeyi

yüksek olan kişilerin partnerleriyle yaşadığı çatışmalarda kendisinin ve partnerinin ihtiyaçlarını gözeten uzlaşmacı yöntemleri kullanarak sorunlarını çözme olasılıklarının yüksek olduğunu vurgulamaktadır. Sonuç olarak öz-anlayış kavramının hem bireysel hem kişilerarası ilişkilere olumlu etkilerinin olduğu görülmektedir. Yurt içinde yapılan çalışmalara bakıldığında öz-anlayış kavramına ilişkin çalışmaların 2007 yılında, öz-anlayış ve romantik ilişkilerin birlikte ele alındığı çalışmaların ise 2020’li yılların başlarında başladığı görülmektedir. Bu alanda yapılmış sınırlı sayıda araştırmanın bulunması çalışmanın önemini göstermektedir.

Merhamet yeryüzünde yaşayan bütün canlılar için yaşanılan çevreyi güvenli kılma hassasiyetine sahip olmaktır (Nas&Sak, 2020). Merhamet sahibi bireyler farkındalık sahibi, empati yeteneği gelişmiş, duygusal zekâsı yüksek aynı zamanda anlayışlı ve yardımsever özellikler göstermektedirler. Merhametli olan bireyin romantik ilişkilerinde de partnerine karşı empatik özellikler göstermesi bu sayede çatışmaların karşı tarafa ve ilişkiye zarar vermeden sonlanması beklenmektedir.

Son olarak ruminasyon birçok patolojinin ortaya çıkmasında, bireylerin kendilerini yıkıcı şekilde eleştirmesinde, utanç ve suçluluk duygularının yaşanmasında etkilidir (Atalay, 2019). Ruminasyonun bireysel olarak daha olumsuzya götüren yanlarının yanında bireyin partneriyle kurduğu ilişkilerde de negatif etkisi bulunmaktadır. Romantik ilişkilere ilişkin ruminatif düşünce ilişki arayışında, ilişki içerisinde veya ilişkinin sona ermesinden sonra ortaya çıkabilmektedir. Jostmann ve arkadaşlarına (2011) göre ilişki içerisinde bireylerin partnerleri ile yaşadıkları olumsuz bir durumda ruminasyon, pozitif duyguları koruma eğilimine zarar vermektedir. Ayrıca ruminasyon bireyin romantik ilişkilerinin yanında çevresiyle kurduğu ilişkilerde de etkilidir. Buna göre ruminatif düşüncelerin yoğunluğu sosyal desteği engelleyerek bireyin kişilerarası ilişkilerinde olumsuzluğa tahammülünü zayıflatmaktadır (Anderson, 1998). Aynı zamanda ruminasyonun tekrar tekrar dile getirilmesi kişilerarası ilişkilerde gerginliğe yol açarak çatışmaları artırabilmektedir (Brinker&Dozois, 2009). Sonuç olarak ruminasyon bireyin hem öznel iyi oluşu hem de çevresiyle kurduğu ilişkileri sağlıklı şekilde yürütebilmesi açısından önem arz etmektedir.

İlişki doyumu kavramı yurt içi ve yurt dışı literatürde pek çok değişkenle ilişkisini incelenen bir kavram olmuştur. Ancak bu çalışmada ilişki doyumunu etkileyebileceği düşünülen ruminasyon, öz-anlayış ve merhamet kavramlarının bir

arada incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu araştırma ruminasyon ve ilişki doyumu arasındaki ilişkide öz-anlayış ve merhametin etkisini ortaya koymayı hedeflediğinden önemlidir.

Yapılan araştırmanın bulguları seri aracılık modeli kullanılarak analiz edilmiştir. Bireylerin yaşadığı ilişkisel sorunların altında yatan problemler çoğunlukla tek bir sebebi olmayan karmaşık yapıları problemlerdir. Bu sebeple, seri aracılık modeli bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisini birden fazla aracı değişken yoluyla açıklamaya yardımcı olur. Bu model değişkenler arasındaki neden-sonuç ilişkisini ortaya koyar böylelikle araştırmacılar ve uygulayıcılar için etkili müdahale yöntemleri geliştirilmesine katkı sağlar. Sonuç olarak seri aracılık modeli hem teorik modellemeyi ortaya koyarken hem de uygulamaya yönelik çözüm odaklı yaklaşımlar geliştirmek açısından önemlidir.

1.3. Araştırmanın Varsayımları

Araştırmadanın varsayımları aşağıdaki gibidir:

1. Araştırmaya katılan bireylerin araştırmada yanıtlanması beklenen Öz-Anlayış Ölçeği, Merhamet Ölçeği, Ruminasyon Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formunu eksiksiz, samimi ve dürüst yanıt verdiği kabul edilmektedir.
2. Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının geçerli ve güvenilir olduğu, var olan durumu gerçeğe uygun olarak ortaya koyabildiği varsayılmaktadır.
3. Seçilen örneklemin araştırma evrenini yeterince temsil ettiği kabul edilmektedir.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın sınırlılıkları aşağıdaki gibidir:

1. Araştırmanın örneklemini 379 evli birey oluşturması sebebiyle araştırma bulguları bekar, nişanlı veya farklı aile yapısına sahip bireylere genellenemez.
2. Araştırmaya katkı sağlayan bireylerin veri toplama araçları olan Öz-Anlayış Ölçeği, Merhamet Ölçeği, Ruminasyon Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formunda yer alan soruları yanıtlarken ki samimiyeti veya yanlış anlamaları veri doğrulunu etkileyebilir.

3. Çalışma sınırlı bir zaman diliminde yapıldığından uzun vadeli etkileri bilinmemektedir.

1.5. Tanımlar

1.5.1. Ruminasyon

Bireyin yaşadığı olumsuz olayın ardından tekrarlayıcı ve pasif bir şekilde içinde bulunduğu duygu durumunu ya da bu durumun olası sebep ve sonuçlarını düşünüp durması olarak tanımlanmaktadır (Nolen-Hoeksema, 1987).

1.5.2. Öz-Anlayış

Bireyin zorlayıcı yaşantılar karşısında kendini yıkıcı bir şekilde eleştirmek yerine kendine anlayışla yaklaşmayı; yaşadığı olumsuz deneyimlerin ardından kendini diğerlerinden ayırtırmak yerine, bu durumu ortak insanlığın bir parçası olarak görmeyi; olumsuz duygu ve düşünceleri ile kendini tamamen özdeşleştirmek yerine, farkındalıkla yaklaşmayı ifade eden sağlıklı bir baş etme şeklidir (Neff, 2003).

1.5.3. Merhamet

Bireyin kendisinin veya başkasının yaşadığı zorlayıcı durumlara karşı derin bir farkındalığı içeren aynı zamanda yardım etme isteğini de beraberinde getiren duygu, düşünce ve davranış etkileşiminden meydana gelen bir tepki biçimidir (Gilbert, 2009).

1.5.4. İlişki Doyumu

Bireylerin ilişki beklentisi ve mevcut ilişkideki partnerlerinin davranışları arasındaki uyumu ifade etmektedir. Uyumun yüksek olması yüksek ilişki doyumuyla, uyumun düşük olması düşük ilişki doyumuyla ilişkilendirilmektedir (Sabatelli, 1988).

2. KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Romantik İlişki

Bireyler yaşamları boyunca bir diğerine ihtiyaç duymakta ve bu özelliği sebebiyle yalnız olmaktan kaçınmaktadır. Yalnızlıktan kaçınma yakın ilişkiler geliştirmeye yönelik motivasyonu tetiklemekte ve sonucunda kurdukları ilişki ağlarının bir çeşidi olarak karşımıza romantik ilişkiler çıkmaktadır. Romantik ilişkiler flört etme, aynı evi paylaşma, evlilik ve diğer uzun süreli ilişkileri içerisinde barından kişilerarası bir ilişki biçimidir (Hendrick, 2006). Romantik ilişki kavramı bireylerin saygı, sevgi, bağlılık gibi çeşitli duyguları deneyimledikleri fakat duyguların şiddet ve sıklığının değişken olması sebebiyle dinamik ve karmaşık bir yapıdır.

Birey yaşamı içerisinde romantik ilişkilerin iki önemli işlevi olduğu söylenebilmektedir. Bunlardan biri kimlik gelişimi diğeri ise yakınlık ihtiyacının karşılanmasıdır (Atak&Taştan, 2012). Kimlik gelişimi dendiğinde akla gelen ilk kuramcı Erik Erikson' dur. Erik Erikson'un kuramında kimlik kavramının anahtar rol oynadığı dönem olarak her ne kadar ergenlik dönemi gösterilmiş olsa da Arnett (2000)'in yaptığı çalışmalarda kimlik gelişiminde beliren yetişkinlik döneminin ön plana çıktığı görülmektedir. Bu dönemde bireyler ebeveyn denetiminin azalmasıyla birlikte romantik ilişkide, kariyerde ve hayat görüşlerinde farklı yaşantılar deneyimlemektedir. Deneyimler bireylerin kimlik gelişiminde de etkili olmaktadır (Varol, 2023).

Romantik ilişkilerde öne çıkan bir diğer kavram olan yakınlık, partnerlerin birbirlerine karşı hem sözel hem de sözel olmayan kişisel, derin ve özel mesajları olarak nitelendirilmektedir. Yakınlık kavramı bireylerin ilişkilerinde büyük önem taşımaktadır. Erikson (1968)'a göre ergenlik sonrası ve genç yetişkinlik dönemlerinde bireyler diğer kişiler ile daha derin bağlar geliştirme ihtiyacı hissetmektedirler. Ergenlik döneminde karşı cinse yönelik cinsel merakın yerini ergenlik sonrası dönemde romantik ilişkilerde uzun süreli birliktelikleri içeren arayışlar söz konusu olmaktadır. Özellikle genç yetişkinlik döneminden itibaren bireyler, uzun süre devam

eden ilişkileri kendilerine amaç edinmektedirler. Erikson (1968) uzun soluklu olan bu ilişkilerin erişkinlerde yalıtılmışlık duygusunu engelleyeceğini vurgulamaktadır.

Romantik ilişkiler ile ilgili farklı bakış açıları sunan kuramlar mevcuttur. Bu kuramlar aşağıda detaylıca incelenmektedir.

2.1.1. Romantik İlişki Kavramını Açıklayan Kuramsal Yaklaşımlar

2.1.1.1. John Bowlby Bağlanma Kuramı

Bowlby (1969, 1973), bebek ve bakım veren kişi arasındaki bağlanma ilişkisi üzerine çeşitli araştırmalarda bulunmakla birlikte geleneksel psikoanalitik yaklaşıma karşı çıkarak bebeklerin doğal bir bağ kurma arayışı içerisinde olduğunu vurgulamaktadır. Bebek bakım veren kişinin var olduğu ve bakım veren kişi ihtiyacı olduğunda kolayca ulaşabileceği yerde olduğu sürece kendini güvende hissetmektedir.

Bowlby (1988)'e göre bebek ile bakım veren kişinin arasında meydana gelen bağlanmanın üç temel işlevi bulunmaktadır. Bunlardan ilki bebek ile bakım veren kişi arasında bulunan yakınlık duygusunun korunması, ikincisi bebeğin bakım veren kişiyi güvenli alan olarak görmesi bu sayede çevreyi özgürce keşfederek olumlu duygusal deneyimlerini bakım verenle paylaşmasıdır. Son olarak bakım vereni destek kaynağı olarak görmesi, bebeğin stresli ve korktuğu anlarda bakım verenin destek ve güven vermek için orada bulunmasıdır (Sroufe, 2000). Bowlby kuramında bağlanma figürlerine olan ihtiyaca vurgu yapmakta ve kurulan ilk bağın bireyin ilerleyen yaşlarda romantik ilişkilerinde de etkili olduğunu vurgulamaktadır.

2.1.1.2. Ainsworth'un Üçlü Bağlanma Modeli

Ainsworth Bowlby'nin çalışmalarını sınamak için Yabancı Ortam Deneyi'ni geliştirmiştir. Bu deneyde bebek daha önce tanımadığı bir yetişkinle odada 8 dakika boyunca tek başına kalmaktadır. Yapılan çalışmada bebeğin bakım verenden ayrılma ve bakım verenle tekrar bir araya gelme anı önemlidir. Bebeğin bu süreçteki tepkileri bakım verene bağlanma şeklini temsil etmektedir.

Ainsworth (1978), bebeğin verdiği tepkiler sonucunda üç tip bağlanma türü tanımladı. Bu bağlanma türleri güvenli, kaygılı ve kaçınan bağlanma türü olarak adlandırılmaktadır. Güvenli bağlanan bebekler anne görüş alanında olmasa da ulaşılabilir olduğunu bilmektedirler. Ancak kaygılı bağlanan bebekler, yoğun ağlama

tepkisi göstererek kendilerini güvende hissetmemektedirler. Kaçınan bağlanan bebeklerin ise anne odadan ayrıldıktan sonra pek tepki göstermedikleri ve stres yaşamadıkları döndüklerinde de anne ile ilgilenmedikleri görülmektedir.

2.1.1.3. Shaver ve Hazan'ın Yetişkin Bağlanma Stilleri

Shaver ve Hazan kuramlarını oluştururken Bowlby'nin İçsel Çalışma Modeli'nden ve Ainsworth' un bağlanma türleri hakkındaki fikirlerinden etkilendiler. Kuramlarını yetişkinlerin romantik ilişkileri perspektifinden bakarak uyarladılar ve bağlanmayı güvenli, kaygılı/kararsız ve kaçınan olarak sınıflandırdılar (İlaslan, 2009). Shaver ve Hazan (1987)'a göre farklı bağlanma stiline sahip olan bireyler romantik ilişkilerini farklı şekilde deneyimlemektedir. Collins ve Read (1990)'e göre güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin partnerlerine ve kendilerine yönelik algıları olumludur ve bu kişiler sağlıklı ve dengeli ilişkiler geliştirme eğilimindedirler. Öte yandan kaygılı bağlanma stiline sahip kişiler ise ilişkiyi kaybetme korkusu yaşamaktadırlar. Bu yüzden partnerlerinden kuşku duyarlar ve emin olmak için ise bağımlı bir ilişki geliştirirler. Son olarak kaçınan bağlanma türüne sahip kişiler ise derin bağlar kurmaktan uzak dururlar genellikle daha yüzeysel ilişkiler yürütmektedirler. (Simpson, 1990).

Yetişkinlikte sağlıklı romantik ilişkilerin geliştirilmesinde bireyin çeşitli yaşam dönemlerinde geçirdiği yaşantıların etkili olduğu görülmektedir. Bebeklikte bağlanma, ergenlikte kimlik gelişimi, yetişkinlikle yakınlığa ilişkin tecrübeler çiftlerin ilişkilere yönelik tutum, davranış ve beklentilerini etkilemektedir. Beklentilerin karşılandığı, çiftlerin birbirlerinin ihtiyaçlarına duyarlı olduğu ilişkiler sağlıklı olarak nitelendirilmekte ve sağlıklı ilişkilerin ilişki doyumunu etkilediği bilgisinden hareketle romantik ilişki doyumu kavramı detaylıca incelenmektedir.

2.1.2. Romantik İlişki Doyumu

İlişki doyumu, bireylerin romantik ilişkiden beklentileri ile partnerinin davranışları arasındaki uyum olarak tanımlanmaktadır (Sabatelli, 1988). İlişkiye yönelik beklentiler karşılandığında doyum artmakta ancak beklentilerle mevcut durum arasında uyumsuzluk söz konusuysa ilişki doyumunun azaldığı görülmektedir. Uzun süren romantik ilişkilerin bileşenlerinden biri de ilişki doyumu olması sebebiyle üzerinde durulması gereken önemli bir kavramdır.

İlişki doyumunun kuramsal temeli Etkileşim Kuramı'yla atılmıştır. İnsanlar yaşadıkları ilişkileri değerlendirirken bireysel kriterler kullanmaktadır. İlişki doyumu ve ilişkiye bağlılık romantik ilişkiyi devam ettirme/ettirmeme kararında belirleyici olmaktadır. İlişkiden elde edilen doyumu belirlemek için “karşılaştırma düzeyi”, ilişkinin devamlılığını belirlemek için ise “seçenekler için karşılaştırma düzeyi” kavramları kullanılmaktadır (Büyükşahin vd., 2005). Karşılaştırma düzeyi, bireylerin o zamana kadar içerisinde bulundukları ilişkilerden elde ettiği kazancın ortalaması olarak nitelendirilir; seçenekler arası karşılaştırma düzeyi ise kişinin şu an ki ilişkisinde yaşadığı doyum ile yaşayabilme ihtimali olan diğer bir romantik ilişkiden elde edeceği doyumu karşılaştırmayı ifade etmektedir (Thibaut&Kelley, 1959). Bireyin şu anki ilişkisinde elde ettiği maddi ve manevi kazançlar olası diğer ilişkilerden elde edeceği kazançtan yüksekse ilişkiyi devam ettirme eğiliminde olmaktadır (Sümer, 2017).

2.1.3. Romantik İlişki Doyumunu Açıklayan Kuramsal Yaklaşımlar

2.1.3.1. Rusbult'ın Yatırım Modeli

Rusbult, Thibaut ve Kelley'nin kuramına “yatırım” kavramını da ekleyerek kendi kuramını oluşturmuştur. Rusbult' un Yatırım Modeline (1980,1983) göre ilişki bağlanımına neden olan üç faktör bulunmaktadır. Bunlar: doyum düzeyi, seçeneklerin niteliği ve yatırım miktarı. Doyum düzeyi mevcut ilişkiden elde edilen memnuniyet düzeyini, seçeneklerin niteliği çevredeki potansiyel ilişki alternatifleri ile var olan ilişkinin karşılaştırılmasını, yatırım ise ilişkiye zaman verme, duygusal olarak paylaşımda bulunma, anılar biriktirme, paylaşım, geçirilen süre, ilişkinin getirisi olan çevre, maddi ve manevi paylaşımlardır (Terzi-İlhan&Işık, 2017; Aslan-Yılmaz, 2019).

2.1.3.2. Levinger'in Sargınlık Modeli

Levinger'in Sargınlık Modeline (1965, 1991) göre bireyler ilişkilerinde zorlayıcı birtakım etmenlerle karşılaştıklarında genel eğilimleri ilişkilerini sürdürme üzerinedir. Kurama göre ilişkiyi sonlandırma veya sürdürme kararında belirleyici olan faktörler alternatiflerin çekiciliği, mevcut ilişkilerinin çekiciliği ve çevresel engellerdir.

Çekicilik bireylerin ilişkilerinde en yüksek ödül aldıkları bunun karşılığında en az düzeyde bedel ödedikleri ilişkilerdir. Çekicilik unsurları maddi, simgesel ve duygusal olarak sınıflandırılmaktadır. Maddi unsurlar partnerlerinin gelir düzeyi ve sahip

oldukları mülklerdir. Simgesel unsurlar partnerlerinin aldıkları eğitimler, kariyer tercihleri, yükselme olanakları, kariyerindeki başarısı iken duygusal unsurlar cinsel yaşamları ve ilişki doyumdur.

Sargınlık Modeline göre çekicilik başlığının altında saydığımız unsurların (maddi, simgesel, duygusal) yüksek olması sargınlığın da yüksek olmasını sağlamaktadır. İlişkinin çekiciliği arttığında ilişkiyi sürdürme olasılığı artmakta ilişkinin sonlanma olasılığı azalmaktadır (Büyükşahin, 2007). Levinger'e göre ilişkinin geleceğini etkileyen son etmen çevresel engellerdir. Çevresel engeller ilişkilerini devam ettirmeleri için itici güç olan psikolojik faktörlerdir. Bunlar maddi kayıplar, simgesel ve duygusal engellerdir. Maddi kayıplar sonlandırma ya da boşanma kararının ardından meydana gelen gelir kayıpları, simgesel engeller kültürün veya inanılan dinin evliliğin bitmesine yönelik tutumu, sosyal çevre tarafından onaylanmama, duygusal engeller ise çocukların varlığı olarak örneklendirilir (Büyükşahin, 2007).

2.1.3.3. Johnson'ın Üçlü Bağlanım Modeli

Johnson (1973, 1991)'ın Üçlü Bağlanım Modeline göre ilişkiyi sürdürme veya sonlandırma kararını etkileyen unsurlar: Kişisel, ahlaksal ve yapısal olmak üzere üç boyuttur. Kişisel boyut, bireyin kendi değerlendirmelerini içerir ve içsel motivasyonludur. Burada önemli olan kişinin ilişkiyi sürdürme istekliliğidir. Değerlendirmede bulunulurken ilişkinin çekiciliği, partnerin çekiciliği belirleyici olmaktadır. Birey ilişkiye ve partnerine karşı daha çok olumlu duygulara sahipse ilişkide kalma olasılığı artmaktadır. Ahlaksal boyut, karar bireyin değerlendirmeleriyle neticelenir. Kişisel boyuttan farklı olarak burada bir zorunluluk duygusu mevcuttur. Bunun sebepleri arasında kültür, dini inanış veya partnere karşı duyulan sorumluluktan kaynaklı olabilmektedir. Son olarak yapısal boyut, diğer iki boyuttan farklı olarak dışsal kaynaklıdır. İlişkiyi sonlandırma kararının ardından bireyin karşılaştığı olumsuz durumları (alternatif ilişki seçenekleri, sosyal baskı, geri alınamayacak olan maddi ve manevi yatırımlar) içermektedir.

2.1.4. Romantik İlişki Doyumunu Etkileyen Faktörler

Evlilik ile ilgili yapılan çalışmaların yurtdışında 19. yüzyılın başlarından itibaren devam ettiği Türkiye'de yapılan çalışmaların tarihinin ise 20. yüzyılın sonlarına doğru olduğu görülmektedir. Yapılan çalışmaların derlemesi aşağıda yer almaktadır.

2.1.5. Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar

Ülkemizde yapılan araştırmalarda düşük ilişki doyumuna neden olan faktörler incelendiğinde evlilik içerisinde yaşanan sorunların kaynağı olarak eşin kişilik özellikleri görülmekte ve partnerinin istenmeyen davranışları bilerek ve isteyerek yaptığına dair yapılan yüklemeler evlilikteki doyuma zarar vermektedir (Tutarel-Kışlak, 1997). Ayrıca sorunlar ile baş etme yöntemi olarak boyun eğici bir davranış tarzını benimsemek çiftlerin problem çözme becerilerine yönelik algılarına zarar vermekte ve evlilik doyumlarının azalmasına neden olmaktadır (Hünler&Gençöz, 2003). Bunun yanında ilişkilerde partnerlerden birinin ya da her ikisinin gerçekçi olmayan beklentileri ve beklentilerin evlilik süresince yeterince karşılanamaması hayal kırıklığına sebep olmaktadır (Güven&Sevim, 2007).

Ülkemizde yapılan araştırmalarda yüksek ilişki doyumuna katkı sağlayan faktörler incelendiğinde partnerlerin çatışmalardan uzak olduğu evliliklerde, evlilik doyumlarının yüksek olduğu belirtilmektedir (Tezer, 1986; Hatipoğlu-Sümer, 1993). Kıskançlık değerli görülen bir ilişkinin kaybına yönelik risk durumunda verilen bir tepki durumunu ifade ettiğinden ilişkisel doyumu yüksek olan ilişkilerde kıskançlık duygusu etkili olmaktadır (Demirtaş&Dönmez,2006; Sümer, 2017). İlişki doyumu yüksek olan evlilikler de partnerlerin duygusal zekâ düzeyinin de yüksek olduğu (Üncü, 2007; Alp, 2021), birbirleri ile daha çok etkileşim halinde oldukları ve bu sebeple eşlerin birbirlerine desteğinin daha fazla olduğu bu durumun evlilik kalitesine de olumlu yansıdığı görülmüştür (Demirtaş, 2021; Dinçer, 2022). Evlilik doyumunu artıran faktörlerden bir diğerinin de yüksek benlik saygısı olduğu pek çok araştırmacı tarafından doğrulanmıştır (Erol&Orth, 2014; Yıldız&Baytemir, 2016; Konal, 2021)

Romantik ilişki doyumu üzerinde etki gücüne sahip olabileceği düşünülen sosyodemografik özellikler literatürde taranmış fakat birbiriyle tutarlı olmayan sonuçlar olduğu görülmüştür. Konuyla ilgili olan meta-analiz çalışmalarının sınırlı olduğu fakat yakın zamanda Satıcı ve Deniz (2018)'in yapmış olduğu meta-analiz çalışmasında cinsiyetin romantik ilişki doyumu üzerinde anlamlı bir farklılık ortaya koymadığı bulunmuş ilişki doyumlarının birbirine benzer olduğu vurgulanmıştır. Yine aynı çalışma cinsiyet faktörünü bireyci ve kolektif kültürler bağlamında da test etmiş kültürün herhangi bir düzenleyici etkisinin olmadığı bulunmuştur.

2.1.6. Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Yurt dışında yapılan çalışmalar incelendiğinde içsel motivasyonu yüksek olan bireylerin ilişkilerinde derin bağlar oluşturmak için daha fazla çaba gösterdikleri ayrıca iletişimin evlilik doyumunun önemli bir yordayıcısı olduğu olumlu ve açık iletişimin ilişki doyumunu artırırken negatif tırmanma ve geri çekilmenin ilişki doyumunu azalttığı görülmektedir (Abreu-Afonso vd., 2021). İletişim sorunlarına neden olan diğer bir kavram olan “Partner phubbing” İngilizce’deki phone (telefon) ve snubbing (görmezden gelme) kavramlarından türetilmiştir. Partner ile yapılan ortak faaliyetlerde bir tarafın telefon ile zaman geçirerek karşı tarafı görmezden gelmesi anlamına gelmektedir. Partner phubbing iletişimi engelleyerek evlilik doyumunu olumsuz etkilemektedir (Wang&Zhao, 2023). Diğer bir taraftan evlilikte yaşanabilecek olan muhtemel problemlerin çözümünde gerekli olan karşılıklı iletişim zayıf olduğunda partnerler arasında yanlış anlaşılmalara ve çatışmalar yaşanmakta fakat çatışmayı yapıcı şekilde çözebilen evli bireylerin sağlıklı evlilik doyumu yaşama olasılıkları artmaktadır (Shifaw, 2024). Bir başka araştırma affetme davranışının günlük yaşamda çiftlerin yaşadığı sorunlarla başa çıkmaya yardımcı olmanın yanında evlilik mutluluğunun da artmasına katkı sağladığını vurgulamaktadır (Kaleta&Ja’skiewicz, 2023; Zeiberg, 2024).

Romantik ilişki doyumu uzun süreli ilişkilerin anahtarı konumundadır bu sebeple ilişki doyumunu etkileyen faktörlerin belirlenmesi ilişkilerdeki problemleri alanın belirlenmesinde önemli bir yoldur. İlişkide doyumu azaltan faktörlerin bilinmesi, ilişkiye zarar veren durumların tespiti ile onarılması gereken alana odaklanmayı mümkün hale getirmektedir. İlişki doyumunu azaltan faktörlerin yanında doyumu artıran faktörlerin çiftlerin güçlü kaynakları olduğu bilgisinden hareketle bu kaynakların güçlendirilmesi ilişki kalitesi ve çiftlerin mutluluğunun artırılmasında önemli görülmektedir.

2.2. Ruminasyon

Ruminasyon ilk olarak Ingram ve McAdam'ın 1960 yılında yayımlanan "Elektroensefalogram, obsesyonel hastalık ve obsesyonel kişilik" adlı makalesiyle literatüre girmiştir. Müdahaleci, tekrarlayan ve genellikle olumsuz içerikli olan ruminasyon kavramı OKB tanısı alan ve obsesif kişilik özelliğine sahip bireylerin zihinsel süreçleriyle ilişkilendirilmiş ve en genel tanımıyla "zihinsel geviş getirme" olarak nitelendirilmiştir. Ardından Nolen-Hoeksema (1987), ruminasyonu bireyin depresif belirtilerine karşı aktif ve araçsal bir davranış ortaya koymak yerine tekrarlayıcı ve pasif bir şekilde dikkatini depresyon semptomlarına ve bu semptomların kişi üzerindeki etkilerine odaklayan düşünce ve davranışlar olarak tanımlamaktadır. Merriam Webster sözlükte ruminasyonu, zihinde tekrar tekrar ve sıklıkla gelişigüzel dolaşmak olarak tanımlamıştır (Conway vd., 2000).

Ruminasyona ilişkin yapılan ilk çalışmalar ruminasyon ve depresyon arasındaki ilişkiye odaklanmaktadır. Lazarus ve Folkman (1987)'a göre uzun süre devam eden ruminasyonlar depresyon ile sonuçlanabilmektedir. Depresyonun başlangıçtaki kaynağı fark etmeksizin bireyin depresyona karşı verdiği tepki depresyonun şiddetini, kronikleşmesini ve tekrarlamasını etkilemektedir (Nolen-Hoeksema, 1987). Depresyona karşı verilen tepkiler cinsiyet bağlamında incelenmiş ve dikkate değer sonuçlara ulaşılmıştır. Erkekler yaşadıkları huzursuzluk ve tatminsizlik duygularına karşı davranışsal tepkilerde bulundukları ve tepkilerinin depresyon semptomlarını azalttığı, kadınların ise daha düşünsel tepkiler verdiği ve tepkilerinin depresyon semptomlarını şiddetlendirdiği ileri sürülmektedir (Nolen-Hoeksema, 1987). Erkekler depresyon durumunda içinde bulundukları durumdan çıkmak için farklı aktivitelere yönelmekte kadınlar ise duygu durumlarının olası sebep ve sonuçlarını düşünerek pasif tepkilerde bulunmaktadır. Ruminasyon ve pasif tepkiler semptomları güçlendirip depresyonu uzatırken aktif tepkiler semptomları azaltır, depresyonun süresini kısaltır. Ruminasyon yalnızca depresyon değil bunun yanında anksiyete, yeme bozukluğu, alkol tüketimi ve kendine zarar verme gibi psikopatolojilerle de ilişkilidir (Nolen-Hoeksema vd., 2008).

Watkins (2008)'e göre ruminasyonun ruhsal ve fiziksel sağlığı etkileyen olumsuz yanlarının yanında üzücü ve travmatik bir olayın ardından bu olayı zihinsel olarak işlemesi ve anlamlandırmasına da yardımcı olan yapıcı yönü de bulunmaktadır.

Ruminasyon gelecekte benzer durumların yaşanması durumunda bireyi bu olaylara karşı hazırlayabilir ve kendi sağılığı üzerinde olumlu değışiklikler yapmasına da katkı sağlayabilir.

Tekrarlayıcı düşüncenin farklı yanlarını açıklayabilecek olan olası ilkeler Watkins (2008) tarafından “düşüncenin içeriğı, ruminasyonun meydana geldiğı bağlam ve ruminasyon sırasında benimsenen düzey” olarak sınıflandırılmaktadır. İçerik boyutu, tekrarlayan düşüncelerin birey üzerindeki etkisi içeriğı ile ilişkilidir. Bireyi çözüme yönlendiren, olumlu içerikler ruminasyonun yapıcı yönüyle ilişkilendirilirken eleştirel, problem odaklı, çözümsüzlük hissi veren içerikler ruminasyonun yıkıcı yönünü oluşturmaktadır. İkinci olarak ruminasyonun meydana geldiğı bağlam ile kast edilen bireyin mevcut ruh hali, genel kişilik özellikleri ve içinde bulunduğu durum ruminasyonun niteliğini etkilemektedir. Son olarak soyut ve somut işleme düzeyi ruminasyonun yapıcı/yıkıcı olma durumunu etkilemektedir. Ruminasyon soyut işleme düzeyinde genel ve belirsiz, somut işleme düzeyinde spesifik ve eylem odaklıdır (Turan-Karatepe, 2010). Örneğın “Neden şu an bu şekilde hissediyorum?” sorusu soyut işlem düzeyindeyken “şu an bu durum karşısında ne yapabilirim?” sorusu somut işlem düzeyine aittir. İlk tepki düzeyi eylemsizlik ve döngüsel düşünceler ile sonuçlanma olasılığını artırabilmekte fakat ikinci tepki düzeyi aktif tepkilere dayalı olmasından kaynaklı daha etkili bir başa çıkma tepkisi ortaya koyma ihtimalini artırabilmektedir.

Benzer biçimde Scott Jr. ve McIntosh (1999), ruminasyonu motivasyon, dikkat dağıtma ve duygusallık alt boyutlarıyla incelemekte olup motivasyon uyumlu bir boyut iken dikkat dağıtma ve duygusallık uyumsuz boyut olarak nitelendirilmektedir. Sukhodolsky (2001) öfke ruminasyonunu “Öfkeye ilişkin düşünceler”, “İntikam düşünceleri”, “Anılar” ve “Sebepleri anlamak” üzere dört alt boyutla ilişkilendirmektedir. İlk üç boyut uyumsuz tepkiler iken son boyut uyumlu tepki biçimidir.

Cann ve arkadaşları (2011), iki ruminasyon türünü birbirinden ayırmanın önemli olduğunu belirtmiştir. Bunlardan ilki müdahaleci ruminasyon ikincisi ise kasıtlı ruminasyondur. Müdahaleci ruminasyon, olumsuz bir durum ile ilgili istenmeyen düşüncelerin yoğun bir şekilde zihni meşgul etmesidir. Kasıtlı ruminasyon ise olaylara ve olayların sonuçlarına bilinçli ve çözüm odaklı şekilde odaklanmayı içermektedir.

Feldman ve arkadaşları (2008), Pozitif Etkiye Yanıt Modelinde ruminasyonun pozitif yönlerine vurgu yapmışlardır. Pozitif ruminasyon olumlu benlik, olumlu duygusal deneyim ve pozitif yaşam koşulları hakkında tekrarlayan düşünceler olarak tanımlanmış ve üç boyutta ele alınmıştır: Duygu odaklı pozitif düşünme, Sönümleme, Benlik odaklı pozitif düşünme. Duygu odaklı ve benlik odaklı pozitif düşünme uyumlu bir tepki biçimiyken sönümleme uyumsuz bir tepki biçimidir (Yang vd., 2018).

Yang ve arkadaşları (2018), pozitif ve negatif ruminasyona olumlu ve olumsuz duygulanımı da dahil ederek yeni bir model oluşturmuşlar ayrıca ruminasyonu hem olumlu hem olumsuz duygulanımla ilgili tekrarlayan düşünceler olarak tanımlamışlardır. Pozitif ruminasyon “Mutluluğun tadını çıkarma, Olumlu başa çıkma” ve Negatif ruminasyon “Mutluluğu bastırma, Kendine reddetme, Olumsuz atıf” olmak üzere farklı alt türlere ayrılarak ölçümlenmiştir. Son olarak pozitif ruminasyon yaşam doyumu ve iyimserlik ile pozitif korelasyon; bastırma, kaygı, depresyon, yalnızlık, öğrenme stresi ile negatif korelasyon göstermiştir. Negatif ruminasyon yaşam doyumu ve iyimserlik ile negatif korelasyon; bastırma, kaygı, depresyon, yalnızlık ve öğrenme stresi ile pozitif korelasyon göstermiştir.

Bir sonraki bölümde ruminasyona yönelik oluşturulmuş modellerden bahsedilecektir.

2.2.1. Ruminasyon Kavramını Açıklayan Kuramsal Yaklaşımlar

2.2.1.1. Tepki Biçimleri Kuramı

Nolen Hoeksama (1991) tarafından modellenen Tepki Biçimleri Kuramı ruminasyona yönelik ilk ortaya konan ve diğer modellerin oluşmasına katkı sağlayan bir kuramdır. Kuram depresyona yönelik ruminatif tepkileri, kişinin odağını semptomlarına ve bu semptomların sonuçlarına odaklayan davranış ve düşünceler olarak tanımlamaktadır. Ruminatif tepkide bulunan bireyler “Neden bu kadar yorgun hissediyorum”, “Neden diğer insanlar benim gibi depresif hissetmiyor?”, “Bu şekilde hissedersen hiçbir işimi yapamayacağım” tarzı düşüncelere sahiptirler (Nolen-Hoeksema, 1991). Nolen Hoeksema kuramını dört başlık altında ele almıştır:

- **Olumsuz Düşünme:** Ruminasyonlar bireylerin geçmiş yaşantıları, şimdiki deneyimleri ve gelecek beklentileri hakkında gerçekçi düşüncelerini baltalayarak olumsuz bir perspektiften değerlendirmelerine yol açmaktadır. Ruminatörler olumsuz, kendilerini sıklıkla eleştiren, mevcut zorluklar karşısında kendilerini suçlama

olasılıkları yüksek kişilerdir ve sorunların üstesinden gelme konusunda düşük öz güvene ve iyimserliğe sahiptirler (Nolen-Hoeksema vd., 2008). Geleceğe yönelik varsayımsal durumlar sunulduğunda ruminatörler umutsuz, ön yargılı ve gerçeği yansıtmayan yorumlarda bulunmaktadır (Lyubomirsk &Nolen-Hoeksema, 1995).

- **Zayıf Problem Çözme:** Ruminasyona yatkın kişiler, sorunlarını çözme noktasında devamlı girişimde bulunduklarını fakat başarısız olduklarını söylemektedirler. Ruminasyon bağlamında derin düşünme etkili problem çözme engellemenekte kişi soruna çözüm üretmiş olsa bile derin düşünme, çözümü eyleme geçirmesini engelleyebilmektedir (Lyubomirsky vd.,1999).

- **Araçsal Davranışın Engellenmesi:** Nolen-Hoeksema ve arkadaşlarına göre (2008) göre depresyona verilen ruminatif tepkiler problem çözmeye müdahale ederek kişilerin motivasyonlarını ve davranışa yönelik inisiyatif almalarını engellemektedir. Olumsuz ruh halleri ile yoğun şekilde meşgul olan kişiler araçsal davranışı başlatma konusunda ihtiyacı olan motivasyonu kendilerinde bulamadıkları için harekete geçememektedirler. Ruminasyonu olan kişiler dikkat dağınıcı faaliyetlerin her ne kadar kendilerine iyi geldiklerini fark etseler de bu aktiviteleri deneme konusunda isteksizdirler (Lyubomirsky &Nolen-Hoeksema, 1993).

- **Sosyal Desteğin Azalması:** Nolen-Hoeksema ve arkadaşlarına (2008) göre ruminasyonları yoğun olan kişilerin çevreleri ile ilişkilerine zarar verecek şekilde davrandıkları görülmektedir. Ruminatörler sosyal desteğin kaybedilmesine sebep olabilecek bağımlı kişilerarası ilişki tarzlarını benimser ve diğerleriyle olan ilişkisinde ufak bir ihlal yaşadıklarında saldırgan ve intikam alma davranışları göstermeleri sebebiyle sıklıkla yalnız kalmaktadırlar.

Genel olarak bakıldığında ruminasyonun depresyon semptomları ile ilişki olduğu olumsuz düşünme, zayıf problem çözme, engellenmiş araçsal davranış ve azalmış sosyal destek ile sonuçlandığı bilinmektedir (Nolen-Hoeksema vd., 2008).

2.2.1.2. Hedefe Yönelik İlerleme Kuramı

Martin ve Tesser (1996) tarafından modellenen kurama göre ruminasyon, ortak bir araçsal tema etrafında dönen ve acil çevresel taleplerin bulunmadığı durumlarda tekrar eden düşünce olarak tanımlanır. Tekrarlayan düşünceler birey mevcut hedeflerine ulaşamadığında veya bireyin hedefe ilerleme hızı beklediği gibi olmadığında meydana gelmektedir.

Martin ve Tesser'in tanımladığı (Üzerinde çalışmak, Güncel kaygı, Endişe, Pişmanlık, Aşağıya doğru karşı-gerçek, Akış, İyimserlik, Anımsama, Tadını çıkarma, Beklenti) on farklı ruminatif düşünce biçimi bulunmaktadır. Bütün alt tipler için altta yatan mekanizma sorunlu hedef ilerlemesidir. Fakat bir alt tipi diğerinden ayıran şey içeriktir. Örneğin insanlar pozitif veya negatif içerikler hakkında tekrarlayan düşüncelere sahip olabilirler. Geçmiş, şimdi veya gelecek hakkında derin düşüncelere dalebilirler veya tamamlanmamış/tamamlanmış hedefleri hakkında düşünebilirler. Değerlik (Pozitif, Negatif), zamansal yönelim (Geçmiş, Şimdi, Gelecek), tutarsızlık odağındaki farklılıklar farklı ruminasyon tiplerini oluşturmuştur (Martin&Tesser, 1996).

Kuramda ruminasyon, işlevsel bir öz düzenleme süreci olarak ele alınmakta ve hedefe ulaşma yönündeki davranışları olumlu olarak etkilemektedir (Martin vd., 2003). Bunun yanında ruminatif düşünceler insanları duyuşsal, bilişsel ve davranışsal olmak üzere üç farklı alanda etkilemektedir. Birincisi, ruminasyonlar genellikle bir hedefe ulaşamama durumuyla ilişkili olduğundan düşüncenin içeriği ne olursa olsun olumsuz bir duygusal tepkiyle sonuçlanmaktadır. İkincisi ruminasyonun bilişsel etkileriyle ilişkilidir. Ruminasyonun hangi alt tipi olursa olsun ruminatif düşüncelerin zihinsel enerjiyi tüketmesi beklenmektedir. Kişinin zihni ruminasyonlar ile meşgul olduğunda bilişsel performansında da azalma görülmektedir. Son olarak davranışsal etkilere bakıldığında ruminasyonun insanlarda ruminasyonu durdurma motivasyonu oluşturması beklenmektedir (Scott&McIntosh, 1999). Ruminasyonlar planlanan hedefe ulaşıldığında, beklenen akışa geri dönüldüğünde, başka bir hedef baskın hale geldiğinde veya aktif olarak başka bir şey hakkında düşünölmeye başlandığında durmaktadır (Martin &Tesser, 1996).

2.2.1.3. Üzöntüye Tepki Verme Stilleri

Michael Conway (2000) tarafından modellenen kurama göre ruminasyon, özöntü ve özöntüye ilişkin yaşam olayları hakkında tekrarlayan düşünme olarak tanımlanmıştır. Bu modele göre ruminasyonun üç özelliğı bulunmaktadır: a) kişinin hissettiğı duyguların sebepleri veya bu duyguların neden ortaya çıktığı ile ilgilidir b) ruminasyon içerikli düşünceler kişilerin problem özözmesine ve hedefe ulaşmasına katkı sağlamaz aksine tekrarlayan düşünceler bireyi eyleme geçmekten alıkoyar c) diğerleriyle paylaşılmaz sosyal olarak diğerleriyle olan ilişkilerde de sorunlara neden olur.

(Conway vd.,2000). Conway Ruminatif Tepki Stilleri Ölçeğine alternatif olarak 13 maddelik Üzüntü Üzerine Ruminasyon (RSS) ölçeğini geliştirmiştir. Ancak üzüntü üzerine ruminasyon ölçeği yaygın olarak kullanılmamıştır bu sebeple üzüntüye ilişkin ruminasyonu ne kadar iyi saptadığı ve diğer bozuklukların tahmininde fayda sağlayıp sağlamadığı net değildir (Alloy&Smith, 2009).

2.2.1.4. Kendini Düzenleyici Yürütücü İşlevler Kuramı

Kendini Düzenleyici Yürütücü İşlevler Kuramı, Adrian Wells ve Gerald Matthews tarafından 1996 yılında ortaya atılmıştır. Beck (1967)'in Şema Terapisinden etkilenmiş ancak bilişsel yaklaşımların duygusal bozukluklarda yalnızca düşünce içeriğine odaklanmasını sınırlayıcı bulmuş bunun yanında düşünce süreçlerine ve düzenleyici mekanizmalara da bakılması gerektiğini vurgulamıştır.

Kuramda birbiriyle etkileşim halinde olan üç düşünce düzeyinden bahsedilmektedir: Otomatik düzey, bilinçli işleme düzeyi, kendine inanç düzeyi. Duygusal bozukluklarla en çok ilişkili olan düzey kendine inanç düzeyidir. Bireyin inanç düzeyi iki kategoriye ayrılmaktadır: Açık inançlar, prosedürel inançlar. Açık inançlar bireyin kendisi hakkında sahip olduğu inançlarken prosedürel inançlar bilişsel düşüncelerimizi nasıl düzenlediğimize dair sahip olduğumuz inançlardır (Wells&Matthews, 1996). Buradaki düzenleme işlemi var olan olumsuz düşünme sistemini değiştirebilmekte veya tam tersi olumsuz düşünmeyi sürdürebilmektedir.

Öz düzenleme işlemi, yeni yaşantıların mevcut inançlarla uyumunu sağlar (Wells& Matthews, 1996). Örneğin sınavdan düşük not alan bir öğrenci “Ben başarısızım” mevcut inancı ile yaşadıklarını ilişkilendirir. S-REF sözel ruminasyonları tetikleyebilir veya dikkati bireyin bedensel ipuçlarına yönlendirebilir. S-REF çeşitli öz düzenleme metodları sunar ancak uzun vadeli kullanımları duygusal öz düzenleme açısından olumsuz etkilere sebep olabilmektedir. Örneğin ruminasyon kısa vadede bireyin var olan ruhsal durumunu anlamasına ve odaklanmasına yardımcı olabilir ancak uzun vadede sürekli ruminasyon, bastırma veya bedensel imgelere devamlı odaklanma bireyin duygularını düzenlemek yerine duygusal gerilimi ve stres seviyesini artırabilir (Alloy&Smith, 2009). Öz düzenleme becerileri ruminasyon ile başa çıkmada önemli bir yere sahiptir. Bireyler duygusal açıdan zorlayıcı yaşantılarını kontrol etmek için ruminasyona başvurabilirler ancak etkili öz düzenleme becerileri, ruminasyonun olumsuz etkilerini azaltabilir (Alloy&Smith, 2009).

2.2.1.5. Strese Tepki Olarak Ruminasyon Modeli

Tepki Stilleri Teorisine ek olarak Robinson ve Alloy (1999) strese tepki olarak ruminasyon kavramını ortaya atmıştır. Modele göre ruminasyon, stresli yaşam olayları karşısında olumsuz çıkarımlarda bulunma ve olumsuz çıkarımları üzerine tekrar tekrar düşünme olarak nitelendirilmiştir. Strese tepki olarak gösterilen ruminasyon olumsuz bilişsel yapılarla birleştiğinde depresyonu tetiklemektedir. Bireyler stresli yaşam olayları karşısında ya şiddetli veya uzun süreli depresyon atakları yaşar ya da hiç depresyona girmez veya hafif bir huzursuzluk yaşarlar. İnsanların yaşadıkları olaylara yükledikleri anlam depresyona girip girmeme veya depresyona karşı savunmasız olup olmama durumlarını etkilemektedir (Robinson&Alloy, 1999). Depresyonun iki önemli kuramı olan Umutsuzluk Kuramı (Abramson vd., 1989) ve Depresyon Kuramı (Beck, 1967) 'na göre olumsuz bilişsel stile sahip bireyler olumlu bilişsel stile sahip bireylere göre depresyon başlangıcı açısından daha fazla risk altındadır. Bu durum "Bilişsel kırılganlık" olarak adlandırılmaktadır. Bilişsel kırılganlık hipotezini test etmek için Alloy ve arkadaşları (2000) Cognitive Vulnerability to Depression (CVD) araştırmasını yapmıştır. Araştırma sonuçlarına göre olumsuz bilişlere sahip geçmişte depresyon epizodu geçirmiş fakat şu anda depresif semptom göstermeyen kişiler olumlu bilişlere sahip, depresif olmayan kişilere göre majör depresif bozukluk veya hipomaninin yaşam boyu yaygınlığının yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca geçmişte yaşanmış bir depresyon epizodu gelecekte yaşanabilecek depresyon riskini de artırmaktadır (Alloy vd., 2000).

2.2.1.6. Ruminasyonun 2x2 Modeli

Yang ve arkadaşları (2020), ruminasyonun olumlu ve olumsuz yönlerini, olumlu ve olumsuz duygulanımla bütünleştirerek "Ruminasyonun 2x2 Modeli"ni oluşturmuştur. Modelinde ruminasyonu, olumlu ve olumsuz duygulara ilişkin tekrarlayan düşünceler olarak tanımlamıştır. Ruminasyonu kendi içerisinde dört ayrı gruba ayırmaktadır. Bunlar olumlu duygular üzerine pozitif ruminasyon (PROPA), olumlu duygular üzerine negatif ruminasyon (NROPA), olumsuz duygular üzerine pozitif ruminasyon (PRONA), olumsuz duygular üzerine negatif ruminasyon (NRONA) olarak adlandırılmaktadır. Bu kategorilerden yola çıkarak "Pozitif ve Negatif Ruminasyon" ölçeğini geliştirmiş ve çeşitli bulgulara ulaşmıştır. Yaptığı çalışmaların sonucunda pozitif ruminasyon içerisinde bulunan kişilerin yaşam memnuniyeti ve

iyimserliklerinin de yüksek olduğu bunun yanında kaygı, depresyon ve yalnızlık seviyelerinin düşük olduğu fakat negatif ruminasyon eğilimi yüksek olan kişilerin yaşam memnuniyeti ve iyimserliklerinin düşük olduğu ayrıca kaygı, yalnızlık ve depresyon seviyelerinin de yüksek olduğu görülmektedir. Aynı çalışmada Yang ve arkadaşları (2020) üç ruminatif kişilik tipi olduğunu tespit etmişlerdir. Bu kişilik tipleri Yüksek pozitif ruminasyon ve düşük negatif ruminasyon gösteren “Uyumlu tip”, düşük pozitif ruminasyon ve yüksek negatif ruminasyon gösteren “Uyumsuz tip”, düşük pozitif ruminasyon ve düşük negatif ruminasyon gösteren “Ruminasyonsuz tip” olarak adlandırılmaktadır. Son olarak kişilik tiplerinin psikolojik uyum düzeyleri karşılaştırıldığında uyumlu tipin ruminasyonsuz tipe göre daha yüksek uyuma sahip olduğu fakat ruminasyonsuz tipin uyumsuz tipten daha yüksek psikolojik uyuma sahip olduğu saptanmıştır.

2.2.2. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Yurt içinde ruminasyona ilişkin yapılmış çalışmalar incelendiğinde ruminatif düşüncelerin etkilediği çeşitli faktörler bulgulanmıştır. Örneğin bireyin yaşadığı stres verici durumun ardından zihninde tekrarlayan biçimde kendini gösteren düşünceleri algılanan stres seviyesini artırmaktadır (Dalbaşı&Kısa, 2022). Bunun yanında Kırkık ve Balkıs (2022) ergenlere yönelik yaptığı araştırmasında sınav kaygısı ve ruminasyon arasındaki ilişkiyi incelemiş ruminasyonun endişe düzeyini yükselterek ergenlerin sınav kaygısı yaşamasına sebep olabileceğini ifade etmiştir. Yetersizlik (Suna, 2023), düşük öz-anlayış (Türk, 2022), depresyon (Mahmut-Önalın, 2022, Uludağ, 2023; Öztürkler&Babayiğit, 2023), kendine zarar verme (Bıçakcı, 2023), belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçilik (Çapar-Salık, 2022) ruminasyonun yol açtığı diğer faktörlerdir. Ayrıca ruminasyonun çözüm odaklı düşünmeyi de engellediği araştırmalarda bulgulanmıştır (Yaşar&Aydoğdu, 2022). Son olarak, ruminasyonun evlilik süresince eşlerin birbirlerine yönelik tutumlarını etkilediği bilinmektedir. Açıkgoz ve arkadaşları (2024), eşlerden birinin boyun eğici bir tutum sergilemesinin ve yaşanan sorunlarda hatalı tarafın kendisi olduğuna yönelik ruminatif düşünceler geliştirmesinin, evlilik uyumunu olumsuz yönde etkilediğini vurgulamaktadır.

2.2.3. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Ruminasyon ve öz-anlayışın bileşenlerinden olan aşırı özdeşleşme ve farkındalık kaygı üzerinde belirleyicidir. Yamasaki ve arkadaşlarına (2024) göre yüksek

ruminasyon ve aşırı özdeşleşme kaygısı artırırken düşük ruminasyon ve farkındalık kaygı düzeyini azaltmaktadır. Bireylerin günlük yaşamında yaşadığı stres düzeyindeki artış, düşük öz-anlayış ve yüksek ruminasyon ile birleştiğinde bu kişilerin olumsuz duygulanımları artmakta ve olumlu duyguları daha az deneyimlemelerine neden olmaktadır (Aynslie, 2023). MBCT (Farkındalık Temelli Programlar) öz-anlayış düzeyini artırıp ruminasyonu azaltarak depresif ruminasyonda azalmaya (Carvalho vd., 2020) ve kronik ağrının giderilmesine (Carvalho vd., 2021; Purdie&Morley, 2015) katkı sağlamaktadır.

Öz-anlayış ve ruminasyon duygu düzenleme stratejileri olarak bilinmektedir. Öz-anlayış etkili bir başa çıkma şeklini temsil ederken ruminasyon işlevsiz bir başa çıkma yöntemidir (Brinker vd., 2014). Öz-anlayışlı olmanın ilk basamağını farkındalık oluşturmaktadır. Farkındalık, bireyin duygu ve düşüncelerine daha dengeli şekilde yaklaşmasını sağlarken ruminasyonu azaltmada güçlü bir araç olarak görülmektedir (Svendsen vd., 2016). Günümüzde öz-anlayışı artırmak amacıyla farkındalık temelli programlar uygulanmaktadır. Bu programların öz-anlayışı ve farkındalığı artırmada ayrıca ruminasyon, stres, depresyon ve anksiyeteyi azaltmada etkili olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur (Frostadottir&Dorjee, 2019). Sonuç olarak, ruminatif düşünmeye sebep olan faktörlerin iyi anlaşılması ve ruminasyona alternatif olan şefkatli düşünmenin yapı taşlarının belirlenmesi ruh sağlığı için önemli görülmektedir.

2.3. Öz-Anlayış

Öz-anlayış Batı psikolojisine yakın geçmişte girmiş bir kavram olsa da Budizm ve Doğu felsefesinde yüzyıllardır varlığını sürdürmektedir. Batı psikolojisinde öz-anlayış kavramı yerine öz-saygı kavramı kullanılmaktaydı ancak öz-saygının olumlu yanlarının yanında aşırı öz-saygının narsisizm, çarpıtılmış benlik, başkasına karşı önyargı, egoyu tehdit edenlere karşı şiddet gibi olumsuz sonuçları da mevcuttu (Neff vd., 2007). Bu sebeplerden dolayı araştırmacılar öz-saygı yerine kendine ve diğerine karşı daha sağlıklı bir tutum içeren alternatif bir kavram arayışına girdiler. Neff (2003), bu arayışın sonunda öz-saygıya alternatif olarak öz-anlayış kavramını Batı psikolojisine kazandırmıştır. Öz-anlayış daha genel olan şefkat kavramının tanımıyla yakından ilişkili olduğundan şefkat duygusunun incelenmesi öz-anlayışın anlaşılması konusunda yardımcı olacaktır.

Şefkat, bir başkasının acısına tanıklık ederken ortaya çıkan ve diğerine yardım etme isteğini harekete geçiren duygu olarak tanımlanmaktadır (Neff, 2003). Şefkat diğerini yargılamaktan ve soğuk bir ilişki biçiminden ziyade destekleyici ve sıcak bir yaklaşımı içermektedir. Yaşamdaki zorluklar ile baş ederken diğerinin desteği iyileştirici olsa da tek başına yeterli olmayabilir. Burada tıpkı bir başkasına yönelen şefkat gibi kişinin kendisine duyduğu şefkatin de zorlayıcı yaşantılar karşısında önemli olduğu bilinmelidir. Öz-anlayış, kişinin yaşamındaki zorlayıcı deneyimlere karşı açık olması, acılarını tamamen yok saymak yerine farkındalıkla yaklaşması ve kendi acısını hafifletme, kendini şefkatle iyileştirme arzusudur (Neff, 2003).

2.3.1. Öz-Anlayış Bileşenleri

Neff (2011) ile Neff ve arkadaşları (2021) öz-anlayışın üç temel bileşeni olduğunu belirtmektedir. Üç temel bileşenden ilki, kendini yargılama ve eleştiri yerine anlayıştır. Öz-anlayış, günlük yaşadığımız durum ve olaylara ilişkin kendimiz ile yaptığımız eleştirel ve yargılayıcı içsel konuşmaların yalnızca bir düşünceden ibaret olduğunu fark ederek kendimize hassas davranmayı içermektedir. İkincisi ise izole olma ve yalnızlık yerine ortak insanlık boyutunu içermektedir. İzole olma yaşanan acı verici durumların yalnızca kendi başına geldiğine dair algıyı içerir ancak ortak insanlık bakış açısı yabancılaşmak yerine diğer insanlarla bağlantı içinde olmayı yaşanan acı verici olayları diğer kişilerin de deneyimleyebileceği gerçeğini göz önünde bulundurmak anlamına gelmektedir. Son bileşen aşırı özdeşleşme yerine farkındalıktır. Aşırı özdeşleşme yaşanan olumsuz olaylar ile kişinin kendini tanımlaması ve yaşanan durumu kendinden bağımsız olarak düşünmemesini ifade etmektedir. Fakat öz-anlayış bireye duyguları ve düşüncelerini bastırmadan farkındalıkla kabul etmeyi içererek daha dengeli bir bakış açısı kazandırmaktadır (Neff, 2013). Bireyler yaşamlarında kendilerine acı veren çeşitli durumlar yaşamaktadırlar. Acı, bireyin kontrolünde olmayan yaşam olaylarından, yetersizliklerden ve başarısızlıklardan kaynaklanabilmektedir. Öz-anlayış, kişinin yaşadığı acı veren deneyimler karşısında yukarıda bahsedilen üç temel boyutu kullanarak sağlıklı bir baş etme stratejisini sağlamaktadır.

Üç temel bileşen birbirlerinden farklı kavramlar olsa da birbirlerini etkilemektedir. Zorlayıcı deneyimler karşısında oluşan duygu ve düşünceleri görmezden gelme, yaşantıyı olduğu haliyle kabul etmeyi zorlaştırmakta ve bilinçli bir farkındalığa geçişi

de engellemektedir. Kişisel başarısızlıklar ve yetersizliklere karşı toleransın az olması bireylerin yetersizliklerine abartılı şekilde odaklanmalarına ve sorunlarıyla aşırı özdeşleşme yaşamalarına sebep olmaktadır. Aşırı özdeşleşme yalnızlık ve izolasyon duygularını artırmakta zorlayıcı deneyimleri yalnızca kişinin kendisinin deneyimlediği diğerlerinin hayatlarının daha kolay olduğu düşüncesini baskın hale getirerek tüm insanların acı ve hayal kırıklığı yaşadığı gerçeğini belirsizleştirmektedir. Oysa öz-anlayış bu tür çarpıtma ve kopukluk olmadan kendinin ve diğerinin yaşadığı deneyimleri somut şekilde görebilmesini sağlamaktadır (Neff, 2003). Başkalarının da benzer şekilde veya daha kötü şekilde acı çektiğini görmek kişinin kendi deneyimlerini daha geniş bir bakış açısıyla değerlendirmesini sağlamaktadır.

2.3.2. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Karagöz ve Uzunbacak (2023)'ın öz-anlayışa ilişkin yapmış olduğu derleme çalışmasında öz-anlayışa ilişkin çalışmaların 2018 yılından itibaren hız kazandığı görülmektedir. Ayrıca yapılan araştırmalarda öz-anlayış kavramı en fazla psikolojik sağlamlık, psikolojik iyi oluş, mükemmeliyetçilik, anksiyete ve depresyon değişkenleri ile ilişkilendirilmektedir.

Ayrıca romantik ilişki ve öz-anlayış ilişkisini inceleyen de çeşitli araştırmalar mevcuttur. Öz-anlayış ve romantik ilişkiler arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalarda yüksek öz-anlayış seviyesinin ilişkilerdeki doyum düzeyini artırdığı sonucuna ulaşılmıştır (Çoban, 2021; Başaran, 2022; Kurnaz-Sönmez&Taştan, 2023; Şahin-Kayıtmaz, 2024). Ancak düşük öz-anlayış düzeyi ilişki problemlerini de beraberinde getirmektedir. Örneğin Çıplak (2022), öz-anlayış ve flört şiddeti arasında negatif yönlü ilişki olduğunu söylemektedir.

Öz-anlayış düzeyindeki artış bireyin kişisel ve ilişkisel iyilik haline katkı sağlamaktadır. Öz-anlayış düzeyi yüksek olan bireyler partneri tarafından yapılan yıkıcı davranışlara karşı kendini savunabilmektedir. Ek olarak öz-anlayışı yüksek bireylerin partnerlerine karşı şiddet davranışlarında bulunmadığı bilinmektedir (Çıplak, 2022). Bir başka araştırma bireyin çevresinden ya da partnerinden aldığı desteğin kendisine karşı daha anlayışlı olmasında etkili olduğunu vurgulamaktadır (Acıbal, 2022). Araştırmanın devamında evli bireylerin partnerlerinden destek gördüklerinde zorlayıcı yaşantılar ile baş etme konusunda kendilerini daha yeterli hissettikleri savunulmaktadır. Kendini yeterli hissetmek ve öz güven birbirini besleyen

iki kavramdır. Bireyin kendisini yeterli görmesi ve sağlıklı bir öz güvene sahip olması, ilişkilerdeki doyum düzeyini doğrudan etkilemektedir. Büber (2022)'in evli bireyler ile yürüttüğü araştırmasında öz güven ve öz-anlayış düzeyinin yükselmesinin evlilik doyum düzeyini artırdığı ayrıca öz-anlayış ve öz güven üzerinde baba ile bağlanma stiline önemli olduğu belirtilmektedir. Kök aile ile olan ilişkilere değinen araştırmalarda sevginin açık bir şekilde ifade edildiği aile ortamında büyüyen bireylerin öz-anlayışlarının da yüksek olacağı vurgulanmaktadır (Bilgin-Adak, 2022) Kök aile aynı zamanda geleneksel rollerin aktarılmasında da kritik bir rol oynamaktadır. Geleneksel toplum içerisinde yetiştirilen erkek çocuklarının bulundukları toplumun öğretilerine uygun davranışlar sergilemeleri yönündeki beklentiler ve güçlü erkeklik rolleri öz-anlayışı olumsuz etkilemektedir (Tatum, 2012; Çengel&Yurdalan, 2022).

2.3.3. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Öz-anlayış bireysel refah ile ilişkili olmasının yanında yakın geçmişteki çalışmalar öz-anlayışın kişilerarası refahla da ilişki olduğunu göstermektedir (Lathren vd., 2021). Geçmiş çocukluk yaşantılarında sıcak ve destekleyici kişilerarası ilişkiler deneyimleyen yetişkinler daha yüksek düzeyde öz-anlayış bildirmektedirler (Kelly&Dupasquier, 2016). Sağlıklı kişilerarası ilişki deneyimleri öz-anlayışı artırmakta ayrıca öz-anlayışın da romantik ilişkilerde memnuniyeti artırdığına yönelik çeşitli bulgular literatürde yer almaktadır. Örneğin Körner ve arkadaşları (2024), öz-anlayışın hem bireyin hem de partnerinin ilişki memnuniyeti üzerinde pozitif bir etkisinin olduğunu ifade etmektedir. Teoh ve arkadaşlarının (2024) araştırmasında öz-anlayış, romantik ilişkilerde memnuniyet ve öznel iyi oluş ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Ayrıca öz-anlayış ve ilişki memnuniyeti arasındaki ilişkiye güven, sevgi ifadesi ve bağlılık aracılık etmiştir. Öz-anlayış ilişki içerisinde partnerlerin birbirine olan tutumlarını da etkilemektedir. Öz-anlayış düzeyi yüksek kişiler romantik ilişkilerinde karşısındakine daha fazla alan açmaları ve yakınlık göstermeleri sebebiyle partnerleri tarafından daha olumlu algılanmakta ancak öz-anlayış düzeyi düşük kişiler ilişki içerisinde diğerine karşı kontrol odaklı yaklaşmakta, daha fazla şiddet davranışı göstermekte ve kopukluk yaşamaktadırlar (Neff&Beretvas, 2013). Öz-anlayış hem ilişki içerisinde hem ilişki sonrasında önemli rol oynamaktadır. Öz-anlayış ilişkinin bitmesiyle ilişkili olan zorlayıcı yaşantılarla başa çıkma, ilişkide bireyin kendisinden kaynaklı hataları konusunda kendine daha anlayışla yaklaşma ve sonraki ilişkilerini

daha sağlıklı yaşama konusunda bireyleri desteklemektedir (Zhang, 2017). Ayrıca toksik ilişki mağduru kadınlarla yapılan araştırmada öz-anlayışın ilişkide yaşanan travmatik deneyimlerin atlatılmasında ve psikolojik sağlamlılıkları artırmada yardımcı olduğu görülmektedir (Parinsi&Huwa, 2022).

2.4. Merhamet

Merhamet hem çeşitli dini inanç sistemlerinin merkezi konumunda yer almakta hem de toplumların kültürel bağlamda önem atfettiği bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır (Goetz vd., 2010; Strauss vd., 2016). Merhamet köklerini Latince’ de acı çekmek anlamına gelen “passio” ve birlikte anlamına gelen “com” ön ekinden almaktadır ve birlikte acı çekmek anlamına gelmektedir (Lazarus, 1990; Cassell, 2017; Gilbert, 2021). Merhamet, kendinin ve diğerinin acısına karşı duyarlı olma ve bunu hafifletme arzusudur (Gilbert, 2010). Kanov ve arkadaşları (2004), şefkatin “fark etme”, “hissetme” ve “yanıt verme” olmak üzere üç yönünün olduğunu savunmaktadır. “Fark etmek” bir kişinin yaşadığı acıyı bilişsel açıdan dikkat edebilme, “Hissetmek” bu acıya duygusal olarak yanıt verebilmeyi son olarak “Yanıt verme” kişinin acısını hafifletebilmek için harekete geçme olarak tanımlanmaktadır. Bu tanım merhametin bilişsel, duyuşsal ve davranışsal yönünün olduğunu bize göstermektedir.

Strauss ve arkadaşları (2016) merhamet kavramını tanımlamada beş aşamalı bir model önermektedir: a) Acıyı adlandırabilme, b) Acının tüm canlılar için evrensel olduğunu bilme, c) Acı çeken ile empati kurabilme, d) Başkasına yardım ederken ortaya çıkabilecek olan olumsuz duyguların üstesinden gelebilme ve buna rağmen kişinin acısını anlamaya açık olma, e) Acıyı hafifletmek için harekete geçme arzusuna sahip olmak. Bu tanımların ortak noktası şefkatin yalnızca bir başkasının acısından etkilenmek gibi pasif tepkiler içermediği aynı zamanda onlara yardım etmek için harekete geçmeyi istemekle de ilgili olduğu bilinmektedir.

Gilbert (2010), merhamet kavramını evrimsel bakış açısına göre yorumlayarak duyarlılık, saldırganlık, sempati, empati, motivasyon, strese toleranslı olma ve yargılayıcı olmama boyutlarıyla ele almıştır. Duyarlılık başkalarının acısı karşısında desteğe ihtiyacı olduğunu fark edebilmeyi, sempati diğerinin acı duygusuyla acı duymayı, empati kendini diğerinin yerine koymayı, motivasyon başkasının acısı için harekete geçebilmeyi, strese toleranslı olma acı yaşayan kişiye destek olurken ortaya çıkan olumsuz duygularla baş edebilmeyi, yargılamama başka bir kişinin içinde

bulunduğu durum hayal kırıklığı, öfke, tiksinti gibi baş edilmesi zor duygulara yol açsa bile ona karşı kabul edici olma ve hoşgörüyü koruyabilme olarak tanımlanmıştır.

Sempati, merhamet, empati diğer insanların yaşadığı olumsuz durumlara tepki olarak yaşanan duyguları tanımlamak için kullanılmaktadır. Merhamet, sempati gibi başka bir kişinin olumsuz bir durum yaşadığında ve kişi bu sebeple zor durumda kaldığında yaşanan duygudur. Şefkat ve merhameti birbirinden ayıran nokta merhamet daha ağır durumlardan kaynaklanmaktadır. Merhamet sempatiye göre çok daha derin ve güçlü bir duygudur (Gladkavo, 2010). Örneğin zor şartlar altında çalışan kişiye karşı hissedilen duygu sempati iken ağır bir hastalığa karşı mücadele eden kişiye karşı merhamet hissedilmektedir. Ekstrom (2012) merhamet ve empatinin birbirine benzeyen ve birbirinden ayrılan yönleri olduğunu söylemektedir. Empati, merhametli olabilmenin ön koşuludur (Nas&Sak, 2020). Empati kendini bir başkasının yerine koyabilmeyken merhamet acıyı fark edebilmeyi ve acıyı dindirmek için yardım etmeyi istemeyi ifade etmektedir. Merhamet empatiyi de içinde bulunduran çok boyutlu bir yapıdır (Öncü, 2015). Acıma ve merhamet her ikisi de başkasının acısını fark etmeyi içerir; ancak acıma, karşı tarafı küçümseyen ve kendini üstün gören bir yaklaşımken merhamette saygı temel alınır. Merhamet, acı içinde olan kişiyi küçümsemez; bunun yerine onun acısını paylaşp destek olmayı içerir (Goetz vd., 2010; Ekstrom, 2012).

2.4.1. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Nas (2022) yılında yayınladığı merhamet kavramına ilişkin derleme makalesinde merhamet kavramına ilişkin 2000’li yılların başında ülkemizde henüz hiçbir çalışmanın olmadığı ilk çalışmaların 2010- 2014 yılları arasında gerçekleştiği ve 2016 yılından itibaren çalışmaların arttığını vurgulamaktadır. Literatürde merhamete ilişkin yapılmış araştırmalarda evlilikle ilişkisinin incelendiği kısıtlı sayıda araştırma bulunmaktadır.

Erdoğan (2018), doğrudan merhamet ve evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında merhametin sevecenlik alt boyutunun evlilik doyumunu artırdığı ancak bağlantısızlık alt boyutunun evlilik doyumunu olumsuz etkilediğini vurgulamıştır. İlişki doyumu ilişkiye devam edip etmeme kararında önemli bir kriterdir. İlişki istikrarı olarak nitelendirilen bu durum psikolojik bağlılığı ve motivasyonu içermektedir. Yurtlu (2020)’nın yaptığı araştırmada merhamet, ilişki istikrarının alt boyutlarından olan ilişki yatırımı ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Literatürde

yapılmış en son çalışma 2022 yılına aittir ve yapılan çalışmada merhamet ve duygusal zekanın çiftlerin evlilik uyumunu artırdığı ortaya konulmuştur (Ağaççanak, 2022).

Yurtiçi kaynaklarda yer alan diğer çalışmalara bakıldığında merhametin sosyal bağlılığı artırarak toplumsal refahı desteklediği (Nas&Sak, 2020) bunun yanında kişilerin öznel iyi oluşlarının yüksek olmasının toplumun diğer üyelerine yönelik merhamet odaklı davranışları ve çevreye olan duyarlılığı artırdığı ifade edilmektedir (Erdoğan, 2018; Kapıcıoğlu, 2019; Özcan, 2021). Merhamet davranışı üzerinde çocukluk çağı yaşantıları da etkili olmaktadır. Demirtaş (2024)'a göre çocukluğunda olumlu yaşantılar deneyimleyen kişiler yetişkinlik yıllarında daha merhametli olmakta ancak çocukluk çağı travmaları merhamet duygusunun zayıflamasına sebep olmaktadır (Toklucu, 2024). Ayrıca yapılan araştırmalarda yetişkinlerde yüksek merhamet düzeyinin affetme davranışı ile ilişkili olduğu görülmektedir (Yavuz, 2023).

2.4.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

İnsanlar ilişki içerisinde olduğu diğer kişileri duyarlı ve destekleyici olarak nitelendirdiklerinde kendilerini o kişilere daha yakın hissetmektedirler (LeMay, Clark&Feeney, 2007). Yakın ve destekleyici tutum romantik ilişkiler, aile üyeleri, arkadaşlar ve iş ilişkileri olmak üzere çeşitli bağlamlarda önemlidir (Crocker vd., 2009). Romantik ilişkiler ekseninde yürütülen çalışmalar hem erkeklerin hem de kadınların partnerine yönelik şefkati ile evlilik doyumu arasında ilişki olduğunu göstermiştir (Jiang vd., 2022). Ciarrochi ve arkadaşlarına (2024) göre ilişkilerde kişinin kendine ve diğerine yönelik şefkat düzeyi partnerini çekici bulup/bulmamasından etkilenmektedir. Fakat çok yüksek öz-anlayış düzeyine sahip erkekler partnerlerini daha az ilgi çekici bulmaktadır. Fehr ve arkadaşları (2014) partnere karşı duyulan şefkatin ilişkisel refahı artırdığını ayrıca ilişkide şefkatli sevgiyi almanın hem bağlılık hem de ilişki memnuniyetiyle ilişkili olduğunu göstermiştir. Çiftlerin romantik ilişkilerinde karşılanmasını arzuladıkları farklı beklenti ve ihtiyaçları bulunmaktadır. İlişki ihtiyaçlarının karşılanması onların şefkatli hedeflere yönelmesini artırabilir ve bu da çiftlerin birbirlerine destek olma davranışını artırarak ilişkinin genel tatmin düzeyini yükseltir (Hadden vd., 2014). Mevcut çalışmaları destekleyen diğer bir araştırma öz-anlayış ve merhametin hem kişinin hem de partnerinin daha yüksek ilişki ve cinsel tatmini ile ilişkili olduğunu bulgulayan araştırmadır (Dawson vd., 2023).

Yapılan alışmalar incelendiğinde merhametin romantik ilişkilerdeki doyumu artırabilecek faktörlerden birisi olduğu anlaşılmaktadır.



3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma ruminasyon, öz-anlayış, merhamet ve ilişki doyumu arasındaki ilişkileri ve aracılık etkilerini tespit etmek amacıyla yapılmıştır. Araştırma ilişkisel tarama modeli ve seri aracılık modeli kullanılarak gerçekleştirilmiştir. İlişkisel tarama modeli iki veya daha fazla değişken arasında birlikte değişimi ortaya çıkarmak amacıyla kullanılmaktadır. Seri aracılık modelinde ise değişkenler arasındaki nedensellik ilişkisini ortaya koymak amaçlanmaktadır.

3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini Türkiye’de yaşayan evli bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklem grubu kolay ulaşılabilir örneklem yöntemiyle belirlenmiştir. Araştırmanın örneklem grubunu 2025 yılında farklı şehirlerde yaşayan, 21-65 yaş arasında olan 379 evli birey oluşturmaktadır. Örneklem grubunun demografik özellikleri Tablo 1’de yer almaktadır.

Tablo 1. Demografik Özellikler

Değişkenler	N	%
Cinsiyet		
Kadın	273	72.0
Erkek	106	28.0
Yaş		
21-35	161	42.5
36-65	218	57.5
İlişki Süresi		
5 yıldan az	95	25,1
5 yıl ve daha fazlası	284	74,9
Eğitim Düzeyi		
İlköğretim	38	10.0
Lise	98	25.9
Lisans	185	48.8
Lisansüstü	58	15.3
Ekonomik Durum		
Düşük	15	4.0
Orta	328	86.5
Yüksek	36	9.5
Evlenme Biçimi		
Kendisi	306	80.7
Görücü	73	19.3
Çocuk Sayısı		
0	93	24.5
1	115	30.3
2	121	31.9
3 ve daha fazlası	150	13.2

3.3. Etik

Bu araştırma Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü etik kurul onayına sunulmuştur. 31.10.2024 tarihli 20241003378 nolu Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu Toplantı kararıyla araştırmaya izin verilmiştir.

3.4. Veri Toplama Araçları

Bu araştırma kapsamında evli bireylerin ilişki doyumlarını belirlemek amacıyla “İlişki Değerlendirme Ölçeği”, ruminasyon düzeylerini belirlemek amacıyla “Ruminasyon Ölçeği”, öz-anlayış düzeylerini belirlemek amacıyla “Öz-Anlayış Ölçeği” son olarak merhamet düzeylerini belirlemek için “Merhamet Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırma kapsamında kullanılan ölçme araçlarına ilişkin bilgiler aşağıda sunulmuştur:

3.4.1. İlişki Değerlendirme Ölçeği

Hendrick tarafından 1988 yılında geliştirilmiş olup toplamda 7 maddeden oluşmaktadır. Yedi basamaklı likert tipi bir ölçek olup 4 ve 7. Maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar ilişki doyumunun arttığını, ölçekten alınan düşük puanlar ise ilişki doyumunun azaldığını göstermektedir. Ölçek Curun (2001) tarafından Türkçe’ye uyarlanmıştır. Doğrulamalı faktör analizi sonucunda ölçeğin tek faktörlü bir yapıya sahip olduğu görülmüştür. Ölçeğin orijinaline uygun şekilde Türkçe’ye uyarlanmış halinde de tek faktörlü bir yapısı bulunmaktadır ve Cronbach α değeri .86 olarak bulunmuştur. Seçilmiş örnek maddeler ekte.

3.4.2. Ruminasyon Ölçeği

Ölçeğin orijinalinin uzun versiyonu Nolen Hoeksema ve Morrow (1991) tarafından geliştirilmiş olup 21 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin kısa versiyonu Treynor ve arkadaşları (2003) tarafından geliştirilmiş olup toplamda 10 maddeden oluşmaktadır. Ölçek dört basamaklı likert tipi bir ölçektir. Ölçekten alınan yüksek puanlar ruminasyon seviyesinin yüksek olduğunu ölçekten alınan düşük puanlar ruminasyon seviyesinin düşük olduğunu göstermektedir. Ölçek Erdur-Baker ve Bugay (2012) tarafından Türkçe’ye uyarlanmıştır. Ölçeğin saplantılı düşünme ve derin düşünme olmak üzere iki alt boyutu bulunmaktadır. Cronbach α değeri derin düşünme alt boyutu

için .77 ve saplantılı düşünme alt boyutu için .75 bulunmuştur. Seçilmiş örnek maddeler ekteedir.

3.4.3. Öz-Anlayış Ölçeği

Ölçeğin orijinali Neff (2003) tarafından geliştirilmiş olup 26 madde ve 6 alt ölçekten oluşmaktadır. Ölçek beş basamaklı likert tipi bir ölçektir. Ölçekten alınan yüksek puanlar bireyin öz-anlayışının güçlü olduğunu, düşük puanlar ise öz-anlayış düzeyinin zayıf olduğunu göstermektedir. Ölçek Deniz, Kesici ve Sümer (2008) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Türkçe Öz-Anlayış Ölçeği orijinalinde farklı olarak ölçeğin tek boyutlu bir yapı gösterdiği ve aynı zamanda madde toplam korelasyonunda .30'un altında olan 2 tane madde ölçekten çıkartılarak toplam 24 maddelik bir ölçek elde edilmiştir. Ölçeğin Cronbach α değeri .89 olarak bulunmuştur. Seçilmiş örnek maddeler ekteedir.

3.4.4. Merhamet Ölçeği

Merhamet ölçeğinin orijinali Pommier (2011) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 24 madde ve 6 alt ölçekten oluşmaktadır. Ölçek beş basamaklı likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin umursamazlık, bağlantısızlık ve ilişki kesme alt boyutları tersten puanlanmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar yüksek merhamet düzeyi, düşük puanlar ise düşük merhamet düzeyi anlamına gelmektedir. Ölçek Akdeniz ve Deniz (2016) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçeğin Türkçe versiyonunda da sevecenlik, umursamazlık, paylaşımların bilincinde olma, bağlantısızlık, bilinçli farkındalık ve ilişki kesme olmak üzere altı alt boyutu bulunmaktadır. Ölçeğin Cronbach α değeri .89 olarak bulunmuştur. Seçilmiş örnek maddeler ekteedir.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırmada ele alınan değişkenlere ilişkin 403 bireyden veriler toplanmıştır. Toplanan veriler öncelikle normal dağılım açısından incelenmiş olup bu inceleme sonucunda normal dağılıma uygun olmadığı belirlenen 24 bireye ait veriler, uç veri olduğu için veri setinden silinmiş ve analizler 379 bireyden elde edilen verilerle gerçekleştirilmiştir. Araştırmada katılımcıların ilişki sürelerine ilişkin veriler incelendiğinde 1 yıldan az ilişki süresine sahip olan 11 katılımcı, 1 yıldan fazla 5 yıldan az ilişki süresi bulanan 84 katılımcı ve 5 yıldan fazla ilişki süresine sahip olan

284 katılımcı olduğu belirlenmiştir. Bu kapsamda, 1 yıldan az ilişki süresine sahip olan katılımcı sayısının istatistiksel karşılaştırma yapma açısından az olduğu gözleendiği için bu gruptaki bireyler ile 1 yıldan fazla 5 yıldan az ilişki süresi grubunda bulunan bireyleri verileri birleştirilmiştir. Böylece ilişki süresine ilişkin 5 yıldan daha az ilişki süresi ve 5 ve daha fazla ilişki süresi olan bireyler olmak üzere iki grup oluşturulmuş ve karşılaştırma testleri bu gruplar üzerinden yürütülmüştür. Yaşa göre karşılaştırma yapmak için gelişim dönemleri esas alınmıştır. Buna göre, 21 ile 35 arasındaki genç yetişkin bireylerden ve 36 ile 65 yaş arasındaki yetişkin bireylerden birer grup oluşturulmuş ve bu gruplar ilişki doyumu açısından karşılaştırılmıştır.

Araştırmanın verilerinin normal dağılım gösterip göstermediği basıklık ve çarpıklık katsayıları aracılığıyla incelenmiştir. Buna göre, araştırmada ele alınan değişkenlere ait çarpıklık katsayılarının-.864 ile .178 arasında olduğu, basıklık katsayılarının-.708 ile .551 arasında olduğu görülmüştür. Bu katsayıların çarpıklık (± 2) ile basıklık (± 7) katsayıları için belirlenmiş olan normallik kriterleri arasında olduğu ve bunun sonucunda araştırmada toplanan verilerin normal dağılım gösterdiği değerlendirilmiştir (Finney ve DiStefano, 2013). Araştırmada gerçekleştirilen tüm analizler “SPSS 27 for Windows” paket programı kullanılarak yürütülmüştür.

Katılımcıların cinsiyete, yaşa, ilişki süresine ve evlenme biçimine göre ilişki doyumu düzeylerinin anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için bağımsız örneklem t-testi kullanılmıştır. Bunun yanında katılımcıların eğitim düzeyi ve çocuk sayısına göre ilişki durumu puanlarının anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek içinse tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır.

Araştırmada incelenen bağımsız, aracı ve bağımlı değişkenlerin arasındaki ilişkilerin yönü ve düzeyinin belirlenmesi için Pearson Momentler Çarpımı korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Ayrıca, ruminasyon ve ilişki doyumu arasındaki ilişkide öz-anlayış ve merhametin seri aracılık rolleri PROCESS Macro (4.0) SPSS eklentisi aracılığıyla incelenmiştir (Hayes, 2018). Araştırmada yürütülen tüm analizlerde anlamlılık düzeyi .05 olarak değerlendirilmiştir.

4. BULGULAR

Bu bölümde öncelikle, ilişki doyumu düzeylerinin cinsiyet, yaş, ilişki süresi, evlenme biçimi, eğitim düzeyi ve çocuk sayısına göre incelenmesine ilişkin hipotez testlerine ait bulgular sunulmuştur. Ardından ilişki doyumu, öz-anlayış, merhamet ve ilişki doyumu değişkenleri arasındaki ilişkinin yönü ve düzeyine ilişkin bulgular incelenmiştir. Son olarak, öz-anlayış ve merhametin, ruminasyon ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiye seri olarak aracılık edip etmediklerine ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

4.1. İlişki Doyumu Düzeylerinin Cinsiyet, Yaş, İlişki Süresi, Evlenme Biçimi, Eğitim Düzeyi ve Çocuk Sayısına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına ait Bulgular

Bu kısımda, ilişki doyumu düzeylerinde cinsiyet, yaş, ilişki süresi, evlenme biçimi, eğitim düzeyi ve çocuk sayısına göre farklılık olup olmadığını belirlemek için uygulanan hipotez testlerine ilişkin bulgular verilmiştir.

4.1.1. Cinsiyete Göre İlişki Doyumu Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Ait Bulgular

Araştırmada, ilişki doyumu düzeyleri arasında kadın ve erkek olmaya göre fark olup olmadığı test edilmiştir. Bu amaçla, yürütülen t-testinden elde edilen bulgular Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2. Cinsiyete Göre İlişki Doyumu Düzeylerine Ait t-testi Sonuçları

Cinsiyet	N	Ortalama ($\bar{X}$)	Standart Sapma (ss)	<i>t</i>	Sd	<i>p</i>
Kadın	273	39.04	7.67	1.289	377	.198
Erkek	106	40.15	7.25			

Tablo 2’de yer alan sonuçlar incelendiğinde kadınların ilişki doyumu ortalama puanlarının 39.04, erkeklerin ilişki doyumu ortalama puanlarının 40.15 olduğu gözlenmiştir. Bu puanların birbirlerinde anlamlı düzeyde farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yürütülen t-testi sonuçları ilişki doyumu düzeylerinin kadın ve

erkeklerde birbirine göre anlamlı olarak farklılaşmadığını göstermiştir ($t_{377} = 1.289$, $p > .05$).

4.1.2. Yaşa Göre İlişki Doyumu Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Ait Bulgular

Araştırmada, ilişki doyumu düzeylerinin yaşa göre farklılaşıp farklılaşmadığı test edilmiştir. Bu kapsamda öncelikle gelişim dönemleri dikkate alınarak katılımcılar 21-35 yaş ve 36-65 yaş olacak şekilde iki yaş grubuna ayrılmıştır. Yaşa ilişkin iki grup oluşturulduğu için bu yaş gruplarına göre ilişki doyumu düzeyleri arasında fark olup olmadığı t-testi ile analiz edilmiş olup bu analize ilişkin bulgular Tablo 3’de sunulmuştur.

Tablo 3. Yaşa Göre İlişki Doyumu Düzeylerine Ait t-testi Sonuçları

Yaş	N	Ortalama ($\bar{X}$)	Standart Sapma (ss)	t	sd	p
21-35 Yaş	161	40.28	7.19	2.070	377	.039
36-65 Yaş	218	38.66	7.77			

Tablo 3’de yer alan sonuçlar incelendiğinde, 21-35 yaş grubundaki bireylerin ilişki doyumu ortalama puanlarının 40.28 ve 36-65 yaş grubundaki bireylerin ilişki doyumu ortalama puanlarının 38.66 olduğu gözlenmiştir. Bu puanların birbirlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yürütülen t-testi sonuçları 21-35 yaş grubundaki bireylerin ilişki doyumu düzeylerinin ($\bar{X} = 40.28$, $ss = 7.19$) 36-65 yaş grubundaki bireylerden ($\bar{X} = 38.66$, $ss = 7.77$) daha yüksek olduğunu göstermiştir ($t_{377} = 2.070$, $p < .05$). Buna göre genç yetişkinlerin yetişkinlere göre ilişkilerinden daha fazla doyum aldıkları söylenebilir.

4.1.3. İlişki Süresine Göre İlişki Doyumu Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Ait Bulgular

Araştırmada, ilişki doyumu düzeyleri arasında ilişki süresine göre fark olup olmadığı test edilmiştir. Bu kapsamda ilişki süresi 5 yıldan daha az olan bireyler ve ilişki süresi 5 yıl ve daha fazla olan bireylerden oluşan 2 grubun ilişki doyumu puanları karşılaştırılmıştır. Bu amaçla, yürütülen t-testinden elde edilen bulgular Tablo 4’te sunulmuştur.

Tablo 4. İlişki Süresine Göre İlişki Doyumu Düzeylerine Ait t-testi Sonuçları

İlişki süresi	N	Ortalama ($\bar{X}$)	Standart Sapma (ss)	<i>t</i>	sd	<i>p</i>
5 yıldan daha az	95	40.21	7.68	1.285	377	.199
5 yıl ve daha fazla	284	39.06	7.51			

Tablo 4'te yer alan sonuçlar incelendiğinde, ilişki süresi 5 yıldan daha az olan bireylerin ilişki doyumu ortalama puanlarının 40.21, ilişki süresi 5 yıl ve daha fazla olan bireylerin ilişki doyumu ortalama puanlarının 39.06 olduğu gözlenmiştir. Bu puanların birbirlerinde anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yürütülen t-testi sonuçları ilişki doyumu düzeylerinin ilişki süresine göre farklılaşmadığını göstermiştir ($t_{377} = 1.285$, $p > .05$).

4.1.4. Evlenme Biçimine Göre İlişki Doyumu Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Ait Bulgular

Araştırmada, ilişki doyumu düzeylerinin evlenme biçimine göre farklılaşıp farklılaşmadığı test edilmiştir. Bu kapsamda kendi isteği ile evlenen ve görücü usulü ile evlenen bireylerin ilişki doyumu puanları karşılaştırılmıştır. Bu amaçla, yürütülen t-testinden elde edilen bulgular Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5. Evlenme Biçimine Göre İlişki Doyumu Düzeylerine Ait t-testi Sonuçları

Evlenme Biçimi	N	Ortalama ($\bar{X}$)	Standart Sapma (ss)	<i>t</i>	sd	<i>p</i>
Kendi isteğiyle	306	39.75	7.27	2.101	377	.036
Görücü usulü	73	37.68	8.51			

Tablo 5'te yer alan sonuçlar incelendiğinde, kendi isteği ile evlenen bireylerin ilişki doyumu ortalama puanlarının 39.75, görücü usulü ile evlenen bireylerin ilişki doyumu ortalama puanlarının 37.68 olduğu gözlenmiştir. Bu puanların birbirlerinde anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yürütülen t-testi sonuçları kendi isteği ile evlenen bireylerin ilişki doyumu ilişki doyumu düzeylerinin ($\bar{X} = 39.75$, $ss = 7.27$) görücü usulü ile evlenen bireylerden ($\bar{X} = 37.68$, $ss = 8.51$) daha

yüksek olduğunu göstermiştir ($t_{377} = 2.101$, $p < .05$). Buna göre kendi isteği ile evlenen bireylerin, görücü usulü ile evlenen bireylere göre ilişkilerinden daha fazla doyum aldıkları söylenebilir.

4.1.5. Eğitim Düzeyine Göre İlişki Doyumu Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Ait Bulgular

Araştırmada, ilişki doyumu düzeylerinin eğitim düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığı test edilmiştir. Bu kapsamda araştırmaya katılan bireyler ilköğretim, lise, lisans ve lisansüstü derece mezunu olarak dört gruba ayrılmışlardır. Bu kapsamda, eğitim düzeyine göre ilişki doyumuna ilişkin betimsel istatistikler Tablo 6’da sunulmuştur.

Tablo 6. Eğitim Düzeyine Göre İlişki Doyumu Düzeylerine Ait Betimsel İstatistikler

Eğitim Düzeyi	<i>N</i>	Ortalama ($\bar{X}$)	Standart Sapma (ss)
İlköğretim	38	38.03	7.97
Lise	98	39.50	8.48
Lisans	185	39.56	7.30
Lisansüstü	58	39.28	6.48
Toplam	379	39.35	7.56

Tablo 6’da verilen bulgular incelendiğinde, ilköğretim mezunu olan bireylerin ilişki doyumu ortalama puanlarının 38.03, lise mezunu olan bireylerin ilişki doyumu ortalama puanlarının 39.50, lisans mezunu olan bireylerin ilişki doyumu ortalama puanlarının 39.56 ve lisansüstü dereceden mezunu olan bireylerin ilişki doyumu ortalama puanlarının 39.28 olduğu gözlenmiştir. Eğitim düzeylerine göre ilişki doyumunun anlamlı bir düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı tek yönlü varyans analizi ile test edilmiştir. Bu bağlamda, tek yönlü varyans analizinden elde edilen bulgular Tablo 7’de verilmiştir.

Tablo 7. Eğitim Düzeyine Göre İlişki Doyumu Düzeylerine Ait Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Değişken	Varyansın kaynağı	Kareler toplamı	sd	Kareler ortalaması	<i>F</i>	<i>p</i>
İlişki Doyumu	Gruplar arası	77.431	3	25.810	.450	.718
	Grup içi	21528.595	375	57.410		
	Toplam	21606.026	378			

Tablo 7’de yer alan bulgular incelendiğinde, ilişki doyumu düzeylerinde eğitim düzeyine göre farklılık olmadığı gözlenmiştir ($F_{3-375} = .450, p > .05$). Dolayısıyla, eğitim düzeyinin düşük ya da yüksek olmasının ilişki doyumu açısından bir farklılığa yol açmadığı bulunmuştur.

4.1.6. Çocuk Sayısına Göre İlişki Doyumu Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Ait Bulgular

Araştırmada, ilişki doyumu düzeylerinin çocuk sayısına göre farklılaşıp farklılaşmadığı test edilmiştir. Bu kapsamda araştırmaya katılan bireyler çocuk sayısına göre “hiç çocuğu olmayan”, “1 çocuğu olan”, “2 çocuğu olan” ve “3 ve daha fazla çocuğu olan” bireyler olarak dört gruba ayrılmışlardır. Bu kapsamda, çocuk sayısına göre ilişki doyumu ait betimsel istatistikler Tablo 8’de sunulmuştur.

Tablo 8. Eğitim Düzeyine Göre İlişki Doyumu Düzeylerine Ait Betimsel İstatistikler

Çocuk sayısı	N	Ortalama ($\bar{X}$)	Standart Sapma (ss)
Hiç çocuğu olmayan	93	40.14	7.92
1 Çocuğu olan	115	39.10	7.18
2 Çocuğu olan	121	39.19	7.85
3 ve daha fazla çocuğu olan	50	38.84	7.11
Toplam	379	39.35	7.56

Tablo 8’de verilen bulgular incelendiğinde, hiç çocuğu olmayan bireylerin ilişki doyumu ortalama puanlarının 40.14, bir çocuğu olan bireylerin ilişki doyumu ortalama puanlarının 39.10, iki çocuğu olan bireylerin ilişki doyumu ortalama puanlarının 39.19 ve üç ve daha fazla çocuğu olan bireylerin ilişki doyumu ortalama puanlarının 38.84 olduğu gözlenmiştir. Çocuk sayısına göre ilişki doyumu anlamlı bir düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı tek yönlü varyans analizi ile test edilmiştir. Bu bağlamda, tek yönlü varyans analizinden elde edilen bulgular Tablo 9’da verilmiştir.

Tablo 9. Çocuk Sayısına Göre İlişki Doyumu Düzeylerine Ait Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Değişken	Varyansın kaynağı	Kareler toplamı	sd	Kareler ortalaması	F	p
İlişki Doyumu	Gruplar arası	81.548	3	27.183	.474	.701
	Grup içi	21524.479	375	57.399		
	Toplam	21606.026	378			

Tablo 9’da yer alan bulgular incelendiğinde, ilişki doyumu düzeylerinde çocuk sayısına göre farklılık olmadığı gözlenmiştir ($F_{3-375} = .474, p > .05$). Dolayısıyla bireylerin sahip oldukları çocuk sayısının ilişki doyumları açısından bir farklılığa yol açmadığı bulunmuştur.

4.2. Seri Aracılık Modeline Ait Bulgular

Araştırmada ruminasyon ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiye sırasıyla öz-anlayış ve merhametin seri olarak aracılık edip etmedikleri incelenmiştir. Seri aracılık modeli regresyon temelli aracılık analizi yöntemi ile gerçekleştirilmiştir. Bu kapsamda, öncelikle değişler arası ilişkileri belirlemek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon katsayıları hesaplanarak bu katsayılar incelenmiştir. Seri aracılık modelinde yer alan değişkenlere ilişkin korelasyon katsayıları ve betimsel istatistikler Tablo 10’da verilmiştir.

Tablo 10. Seri Aracılık Modelinde Yer Alan Değişkenler Arasındaki İlişkilere Ait Korelasyon Katsayıları ve Betimsel İstatistikler

Değişken	1.	2.	3.	4.
1.Ruminasyon	-			
2. Öz-anlayış	-.46**	-		
3. Merhamet	-.21**	.31**	-	
4. İlişki Doyumu	-.29**	.26**	.23**	-
Ortalama	23.18	81.52	96.09	39.35
Standart sapma	6.27	14.89	11.62	7.56
Çarpıklık	.19	-.17	-.33	-.86
Basıklık	-.31	.28	-.71	.55

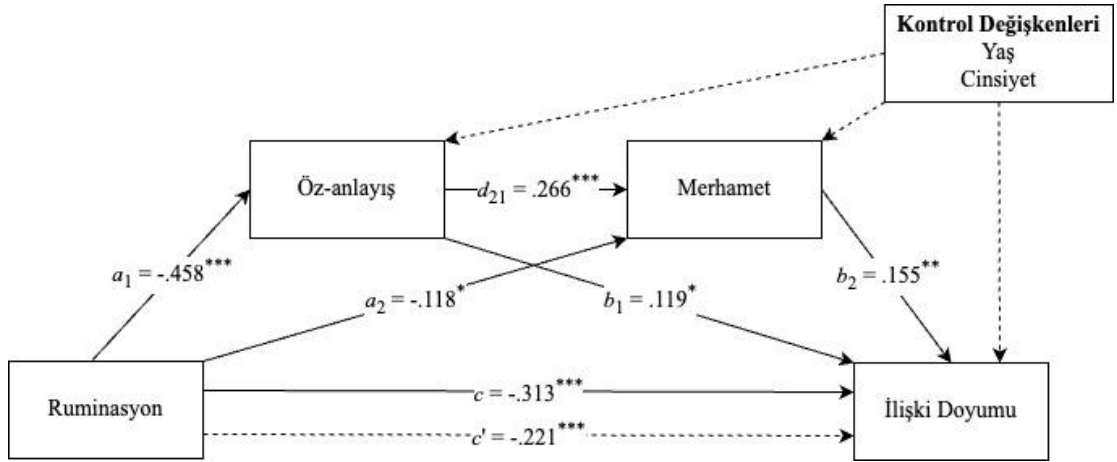
** $p < .01, N = 379$

Tablo 10’da yer değerler incelendiğinde, ilişki doyumunun öz-anlayış ($r = .26, p < .01$), ve merhamet ile ($r = .23, p > .01$) pozitif olarak, ruminasyon ile ise ($r = -.29, p < .01$) negatif olarak anlamlı ilişkilere sahip olduğu görülmektedir. Bunun yanında, ruminasyon, öz-anlayış ($r = -.46, p < .01$) ve merhamet ile ($r = -.21, p > .01$) negatif olarak anlamlı ilişkilere sahiptir. Öz-anlayış ve merhamet arasında da pozitif yönlü

anlamli ilifkiler olduğu g r lm ft r ($r = .31$, $p > .01$). Dolayısıyla, seri aracılık modelinde yer alan bütün değişkenler arasında farklı düzeylerde istatistiksel olarak anlamli ilifkilerin olduğu bulunmuştur.

4.2.1. Seri Aracılık Analizine İlişkin Bulgular

Ruminasyon ve ilifki doyumu arasındaki ilifkiye sırasıyla öz-anlayış ve merhametin aracılık rolü olup olmadığına ilifkin analizler, regresyon temelli aracılık analizi aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Bu kapsamda, aracılık analizine geçilmeden önce katılımcılardan toplanan verilerin regresyon analizinin temel varsayımlarına uygunluğu değerlendirilmiştir. Bu amaçla, seri aracılık modelinde yer alan değişkenler arasında çoklu bağlantısallık sorunu olup olmadığını değerlendirmek için tolerans ve varyans büyütme faktörü (VIF) değerleri hesaplanmıştır. Bunun sonucunda, tolerans değerlerinin ruminasyon için .787, öz-anlayış için .745 ve merhamet için .901 olduğu bulunmuştur. Tolerans değerleri kriter değerlere göre incelendiğinde, ölçüt değer olan .2'nin (Field, 2017)  zerinde oldukları g r lm ft r. Bunun yanı sıra, VIF değerlerinin ruminasyon için 1.271, öz-anlayış için 1.343 ve merhamet için 1.110 olduğu bulunmuştur. Bu değerlerin de ölçüt değer olan 10'dan (Field, 2017) k  k oldukları belirlenmiştir. Son olarak, seri aracılık modelindeki değişkenler arasında otokorelasyon sorunu varlığı ya da yokluğu Durbin-Watson (DW) katsayısı hesaplanarak incelenmiştir. Bu katsayının 1.378 olduğu hesaplanmış olup ölçüt değerlerler olan 1 ile 3 (Field, 2017) arasında olduğu gözlenmiştir. Bu bulgu çerçevesinde, modeldeki değişkenler arasında otokorelasyon sorunu olmadığı belirlenmiştir. Bu analizlerden elde edilen bulgular doğrultusunda, elde edilen verilerin regresyon analizi ile ilgili temel varsayımları karşıladığı ve regresyon analizi temelli aracılık testinin yapılmasının uygun olduğu değerlendirilmiştir. Böylece seri aracılık modeline ilifkin analizler gerçekleştirilmiş ve bu analizlere ait bulgular şekil 1'de verilmiştir.



Not: * $p < .05$, ** $p < .01$ *** $p < .001$

Şekil 1. Seri Aracılık Modeline Ait Standartlaştırılmış Yol Katsayıları

Şekil 1 incelendiğinde, ruminasyonun, öz-anlayış (yol a_1 ; $B = -.458$, $p < .001$) ve merhamet (yol a_2 ; $B = -.118$, $p < .05$) üzerindeki etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Bunun yanında, öz-anlayış (yol b_1 ; $B = .119$, $p < .05$) ve merhametin (yol b_2 ; $B = .155$, $p < .01$) ilişki doyumu üzerindeki etkilerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir. Aracı değişkenler arasındaki ilişki incelendiğinde ise öz-anlayışın merhamet üzerindeki etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür (yol d_{21} ; $B = .266$, $p < .001$). Ayrıca, ruminasyonun ilişki doyumu üzerindeki toplam etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu (yol c ; $B = -.313$, $p < .001$) belirlenmiştir. Son olarak, ruminasyonun, öz-anlayış ve merhametin seri aracılığıyla ilişki doyumu üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu (yol c' ; $B = -.221$, $p < .001$) bulunmuştur. Dolayısıyla, aracılık modelindeki tüm yol katsayılarının istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Sonuç olarak, ruminasyonun öz-anlayış ve merhamet aracılığıyla ilişki doyumu üzerindeki dolaylı etkilerini gösteren yol katsayısının ($c' = -.221$, $p < .001$) anlamlı olması ile birlikte, ruminasyonun ilişki doyumu üzerindeki toplam etkisini gösteren yol katsayısından ($c = -.313$, $p < .001$) küçük bir değer aldığı göz önüne alındığında, öz-anlayış ve merhametin seri ve kısmi olarak ruminasyon ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiye aracılık ettiği sonucuna varılmıştır. Ayrıca, ruminasyonun öz-anlayış ve merhamet aracılığıyla ilişki doyumu üzerindeki dolaylı etkileri ile ilgili

olarak, ek kanıt sağlamak amacıyla bootstrapping işlemi yürütülmüş ve bu işleme ait bulgular Tablo 11’de sunulmuştur.

Tablo 11. Seri Aracılık Modelindeki Dolaylı Etkilere Ait Bootstrapping Sonuçları

Dolaylı Etkiler	Katsayı	Standart Hata	95% GA	
			Alt	Üst
Ruminasyon => Öz-anlayış => İlişki Doyumu	-.054	.026	-.115	-.002
Ruminasyon => Merhamet => İlişki Doyumu	-.018	.010	-.041	-.001
Ruminasyon => Öz-anlayış => Merhamet => İlişki Doyumu	-.019	.008	-.039	-.006

GA: Güven Aralığı

Tablo 11’de görüldüğü üzere, ruminasyonun öz-anlayış aracılığıyla ilişki doyumu üzerindeki dolaylı etkisinin (Bootstrap = -.054, 95%GA = -.115, -.002) anlamlı olduğu bulunmuştur. Bunun yanında, ruminasyonun merhamet aracılığıyla ilişki doyumu üzerindeki dolaylı etkisinin (Bootstrap = -.018, 95%GA = -.041, -.001) anlamlı olduğu görülmektedir. Son olarak, ruminasyonun öz-anlayış ve merhametin seri aracılığıyla ilişki doyumu üzerindeki dolaylı etkisinin (Bootstrap = -.019, 95%GA = -.039, -.006) anlamlı olduğu bulunmuştur. Dolayısıyla, seri aracılık modelinde yer alan ruminasyonun ilişki doyumu üzerindeki dolaylı etkileri bootstrapping sonuçlarına göre de doğrulanmıştır. Sonuç olarak, ruminasyon düzeyi düşük olan bireylerde öz-anlayışın arttığı bu artış sonucunda merhametin de arttığı ve bu durumun sonucu olarak ilişki doyumunun arttığı söylenebilir.

5. TARTIŞMA VE YORUM

5.1. Değişkenlerin Demografik Özelliklere Göre İncelenmesine İlişkin Tartışma

Bu araştırmada evli bireylerin ilişki doyumu düzeylerinin cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğine yönelik bir araştırma sorusuna yer verildi. Gerçekleştirilen analiz sonucunda cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunamamıştır. Daha önceki çalışmalar incelendiğinde cinsiyet değişkenine ilişkin farklı bulguların olduğu görülmektedir. Bazı araştırmalarda cinsiyet değişkeninin ilişki doyumu üzerinde anlamlı bir etkisi bulunurken (Toksöz, 2018; Çakan, 2023; Kaya, 2024; Salihoğlu, 2024) bazı araştırmalarda iki değişken arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır (Gümüşsoy-Uçak, 2019; Akşemsettinoglu, 2020; Devecioğlu, 2020; Akyol, 2023; Gürsan, 2023; Yeşilbaş, 2024). Bu araştırmanın sonuçları, cinsiyet değişkeninin ilişki doyumu yönünden farklılık göstermediği yönünde yapılan literatürdeki çalışmaları desteklemektedir. Toplumsal cinsiyet rollerinde yaşanan dönüşümler, kadınların iş yaşamına katılımı ve erkeklerin ev içi sorumlulukların paylaşımında ortak sorumluluk üstlenmesi, ilişkiye atfedilen anlamın değişmesi gibi sebeplerle cinsiyetler arası farklılaşma anlamsız çıkmış olabilir.

Araştırmada evli bireylerin ilişki doyum düzeylerinin yaşa göre farklılık gösterip göstermediğine yönelik diğer bir araştırma sorusuna yer verilmiştir. Analiz sonuçlarına göre ilişki doyum puanları ve yaş arasında anlamlı bir fark saptanmıştır. 21-35 yaş aralığında yer alan bireylerin ilişki doyumu düzeylerinin 36-65 yaş aralığında yer alan bireylerin ilişki doyumu düzeylerine göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Farklılaşmanın genç yetişkinlerin lehine olduğu görülmektedir. Literatürde yer alan çalışmalar incelendiğinde Karataş (2019)'ın, 18 yaş ve üzeri yetişkinlerle yaptığı araştırmasında ilişki doyumu düzeyleri yaş durumlarına göre anlamlı bir fark göstermemektedir. Kovan ve arkadaşları (2021) tarafından yapılan araştırmada da yine bu bulgu desteklenmektedir. Ancak Kuloğlu (2024)'nın araştırması mevcut çalışmanın bulgularıyla tutarlıdır. Buna göre genç yetişkinlik dönemlerinde bireyler uzun süreli ilişkilere ihtiyaç duymaktadırlar. Bu sebeple

partnere ayrılan enerjinin, zamanın ve yatırımın daha yüksek olduğu bu durumun ilişki doyumunu artırdığı düşünülmektedir. Ancak ileri yaşlarda bu enerji ve odağın başka alanlara yönelmesi, rol çatışmalarının yaşanması, ilişkinin monotonlaşması gibi sebeplerle ilişkideki doyum azalabilir.

Araştırmanın diğer bir sorusu “Evli bireylerde ilişki doyum düzeyleri ilişki süresine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?” incelendiğinde katılımcı grup ilişki süresine göre 5 yıldan az ve 5 yıldan fazla olmak üzere iki gruba ayrılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre ilişki doyum düzeyleri ilişki süresine göre farklılaşmamaktadır. Literatürde yer alan çalışmalar incelendiğinde farklı bulgulara rastlanmaktadır. Bazı araştırmalarda ilişkinin süresi ilişki doyumunu yordarken (Şahin-Kayıtmaz, 2024; Kuloğlu, 2024) bazı araştırmalarda yordamadığı görülmektedir (Özbiçer, 2013; Karadağ, 2022; Akyol, 2023). Buna göre ilişki süresinin azlığı ya da çokluğu ilişki doyumunu belirlemekte yetersiz kalabilir. Örneğin ilişki süresinin uzun olması ilişki doyumunun yüksek olmasından ziyade boşanmanın hoş görülmediği toplumlarda daha sık görülebilir. Bununla birlikte ilişki süresi kısaldıkça ilişki doyumunun artması özellikle romantik ilişkinin ilk evresinde heyecanın, tutkunun yüksek olmasıyla açıklanabilir.

Başka bir araştırma sorusu “Evli bireylerde ilişki doyum düzeyleri evlenme biçimine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?” incelendiğinde katılımcılar evlenme biçimine göre kendi isteği ile evlenenler ve görücü usulü ile evlenenler olmak üzere iki gruba ayrılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre ilişki doyum düzeyleri evlenme biçimine göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır. Kendi isteği ile evlenen bireylerin ilişki doyumu düzeyleri görücü usulü ile evlenen bireylere göre daha yüksek bulunmuştur. Toksöz (2018)’ün yaptığı araştırma mevcut araştırma bulgularıyla paralellik göstermektedir. Araştırma bulgularının aksine Arif ve Fatima (2015) tarafından yapılan çalışmada görücü usulü ile evlenen bireylerin ilişki doyum düzeyleri kendi isteği ile evlenen bireylere göre daha yüksek bulunmuştur. Bunun yanında evlenme biçimine göre ilişki doyumunun farklılaşmadığı çalışmalar da mevcuttur (Berk, 2009; Kubat, 2012; Tümöz, 2018; Salihoğlu, 2024) Literatürde yer alan çalışmalar incelendiğinde tutarsızlıklar olduğu görülmektedir. Ancak mevcut araştırmanın bulguları ilişki doyum düzeylerinin kendi isteği ile evlenen bireylerin lehine olduğunu göstermektedir. Buna göre görücü usulü ile evlenen bireylerde seçme özgürlüğünün kısıtlı olması, bu evliliklerin toplumsal normlar ile şekillenmesinden

kaynaklı ilişkinin başlangıcında yakınlık, duygusal bağ, tutku gibi duyguların kısıtlı olması ilişki doyumunun daha düşük olmasına sebep oluyor olabilir.

Araştırmanın farklı bir sorusu “Evli bireylerde ilişki doyum düzeyleri eğitim düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?” incelendiğinde katılımcı grup eğitim düzeyine göre ilköğretim, lise, lisans ve lisansüstü olmak üzere dört gruba ayrılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre ilişki doyum düzeyleri eğitim düzeyine göre farklılaşmamaktadır. Kaynar (2022)’a göre yüksek eğitim düzeyine sahip bireyler problem çözme becerileri gelişmiş böylelikle partneri ile daha sağlıklı ilişki kurabilen daha yüksek ilişki doyumuna sahip bireylerdir. Coşkun (2021)’un yaptığı araştırmada da daha yüksek eğitim düzeyine sahip olan bireylerin daha fazla ilişki doyumuna sahip olduğu bulgulanmıştır. Aksi sonuçların bulunduğu çalışmalar da mevcuttur (Nazlı, 2019; Kaya, 2024). Yeşilbaş (2024) eğitim düzeyi (ilköğretim, lise, lisans ve lisansüstü) farklılık gösteren 318 birey ile yaptığı çalışmada mevcut araştırmam ile uyumlu bulgulara ulaşmıştır. Buna göre evli bireylerin ilişki doyum düzeylerinin eğitim düzeyine göre değişmemesi nedeni ilişkideki iletişim, yakınlık, saygı, güven gibi faktörlerin eğitim düzeyinden bağımsız olarak partnerler arasındaki doyumu etkiliyor olması olabilir. Ayrıca ilişki beklentilerinin karşılıklı uyumu, ilişki doyumunu olumlu etkilerken eğitim düzeyi yüksek olan bireylerin yüksek ilişki beklentileri çatışmayı artırabilir ve uyumu bozabilir. Bu gibi sebeplerle eğitim düzeyinin ilişki doyumunu yordamada yetersiz kalmış olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmanın demografik değişkenlere ilişkin son sorusu olan “Evli bireylerde ilişki doyum düzeyleri çocuk sayısına göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?” incelendiğinde katılımcı grup hiç, bir, iki, üç ve üstü çocuğu olan şeklinde gört gruba ayrılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre ilişki doyum düzeyleri çocuk sayısına göre farklılaşmamaktadır. Araştırma sonuçlarından farklı olarak Kaynar (2022), dört ve üzeri çocuğu olan katılımcılar hiç çocuğu olmayan veya bir, iki, üç çocuğu olan katılımcılara göre daha yüksek ilişki doyumuna sahipti. Yeşilbaş (2024) ve Ünal (2021)’ın araştırması bu araştırma bulgularıyla paralellik göstermektedir. Buna göre evli bireylerin ilişki doyum düzeylerinin çocuk sayısına göre değişmeme nedeni çocukların bakımı konusunda görev paylaşımında bulunma, partnerler arasında duygusal desteğin görülmesi, çocuk bakımına ilişkin karşılaşılan problemlerin çözümüne yönelik stratejilerin geliştirilmiş olması olabilir.

5.2. Değişkenler Arası İlişkiye İlişkin Tartışma

Son araştırma sorusunda ruminasyon ile ilişki doyumu arasında öz-anlayış ve merhametin aracılık rolü olup olmadığı test edilmiştir. Elde edilen bulgularda öz-anlayış ve merhametin ruminasyon ve ilişki doyumu arasında seri aracı olduğu saptanmıştır. Araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişki durumu literatür bilgisi çerçevesinde aşağıda tartışılmıştır.

Evli bireylerde ruminasyon ile öz-anlayış düzeyi arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bu durum literatürde yer alan farklı araştırmalar tarafından da desteklenmektedir (Neff & Vonk, 2009; Raes, 2010; Svendsen vd., 2016; Türk, 2022; Yamasaki vd., 2024). Kıcalı (2015), katılımcı grubunu üniversite öğrencilerinin oluşturduğu araştırmasında ruminasyon ile öz-anlayış arasındaki ilişkiyi incelemiş ve öz-anlayışın ruminasyonu yordadığı sonucuna ulaşmıştır. Bir başka araştırma, öz-anlayışın ruminatif düşünmeyi ve kaçınarak başa çıkma davranışını azaltarak iyi oluşu desteklediğini öne sürmektedir (Start, 2015). Bununla birlikte düşük öz-anlayış ve yüksek ruminasyon düzeyine sahip bireyler günlük yaşamlarında strese maruz kaldıklarında yoğun olumsuz duygulanım yaşamakta ve duygularını standardize etmekte zorlanmaktadır (Aynslie, 2023). Sonuç olarak, ruminasyon bireylerin yaşantıları üzerinde tekrarlayan düşünceler olarak adlandırdığımız eyleme geçmeyi zorlaştıran ve bireyin baş etme motivasyonunu zedeleyen bir düşünce biçimidir. Bu sebeple ruminasyon düzeyinin yüksek olması bireylerin eleştirel, katı iç sesi baskın hale getirerek kendine şefkatle yaklaşmayı engellediği düşünülmektedir.

Evli bireylerde ruminasyon ile merhamet arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Jazaieri ve arkadaşları (2014)'nın çalışmasında ruminasyon ve merhamet arasındaki bu ilişki doğrulanmaktadır. Bir başka araştırmada ise merhametin stres anlarında sosyal destek alma kapasitesini artırdığı belirtilmektedir (Cosley, 2010). Burada ruminasyon kavramıyla dolaylı yoldan bir ilişki kurulabileceği düşünülmektedir. Çünkü ruminasyon stres anlarında tekrarlayan düşünce ve eylemsizlikten ibaret olmakla birlikte etkili baş etmeyi güçleştirdiği ve sosyal desteği azalttığı bilinmektedir. Ancak merhametli bireyler diğerlerine karşı daha sıcak, samimi ve destekleyici bir tutum gösterdiklerinden bu durum çevresindeki bireylerin de benzer şekilde karşılık vermesini sağlamaktadır. Sonuç olarak ruminasyon düzeyinin

yükselmesinin sosyal destekte azalma ve toplumsal izolasyon ile birlikte merhamet duygusunun da azalmasına sebep olabileceği düşünülmektedir.

Evli bireylerde ruminasyon ile ilişki doyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Literatürde yer alan çalışmalar bu bulguyu desteklemektedir. Satıcı ve arkadaşları (2024) tarafından yapılan araştırmada partnerlerden birinin ilişkideki sorunların kaynağı olarak kendisini görmesini içeren ruminatif düşünceleri partnerlerin evlilik uyumuna zarar vermektedir. Bir başka araştırmada ise ruminasyon ve ilişki sorunları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucuna göre ruminasyon düzeyi yüksek olan bireylerin partnerlerine yönelik şiddet davranışlarında bulunma olasılıklarının arttığını ayrıca partneri takip etme ve partner üzerinde kontrol kurma eğilimlerinin de yüksek olduğu görülmektedir (Senkans vd., 2016). Jostmann ve arkadaşları (2011), ruminatif düşüncelere sahip olan bireylerin romantik ilişki içerisinde pozitif duygularını korumakta zorlandıklarını bu durumun ilişki doyumuna zarar verdiğini ifade etmektedir. Tüm bu sonuçlar dikkate alındığında bireyler evlilik ilişkisi içerisinde bazen olumlu bazen de olumsuz çeşitli yaşantılar deneyimleyebilmektedir. Ruminasyon düzeyi yüksek olan bireylerin bu yaşantılara daha çok takılıp kalacağı ancak ruminasyon düzeyi düşük olan bireylerin var olan durumu objektif bir şekilde değerlendirerek çözüm odaklı yaklaşabilecekleri düşünülmektedir. Bu sebeple ruminasyon düzeyi düşük olan bireylerin ilişkilerinden daha yüksek doyum aldıkları söylenebilir.

Evli bireylerde öz-anlayış ve ilişki doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Araştırma sonucu literatürde yer alan araştırma bulgularıyla tutarlıdır. Çoban (2021)'ın araştırmasında öz-anlayış ve ilişki doyumu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca Şahin-Kayıtmaz (2024)'ın yetişkin bireyler ile yürüttüğü çalışmasında da Çoban (2021)'ın araştırması ile benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Bir başka araştırmada öz-anlayış sahibi bireylerin romantik ilişkilerinde partnerlerine daha fazla özgürlük tanıdıkları ve daha sıcak ilişkiler kurdukları ancak öz-anlayış düzeyi düşük olan bireylerin partneri üzerinde daha fazla hakimiyet kurmaya çalıştığı ve flört şiddetinin daha sık yaşandığı ifade edilmektedir (Neff&Beretvas, 2013). Bu farklı yaklaşım tarzları ilişki memnuniyetini etkilemektedir. Yapılan araştırmalar ve mevcut literatür dikkate alındığında öz-anlayış kişinin zor duyguları ve hataları karşısında kendine şefkatli temasını içerir. Duygularını yapıcı şekilde düzenleyebilen bireyin romantik ilişkilerinde

yaşanabilecek muhtemel çatışmalara karşı benzer tutumları göstereceği bu durumun ilişki doyumunu olumlu etkileyeceği düşünülmektedir.

Araştıma sonucunda öz-anlayış merhameti pozitif yönde yordamaktadır. Öz-anlayış ve merhamet ruhsal sağlığı olumlu etkileyen kavramlardır. Özellikle bu iki kavramın ilişkisini Dalai Lama (1995,2001), eğer kendini ve başkalarını mutlu etmek istiyorsan merhamete odaklan sözüyle vurgulamaktadır. Literatürde yer alan çalışmalar incelendiğinde Neff ve Pommier (2013)'in üniversite öğrencileri, yetişkinler ve meditasyon yapan bireylerle yaptığı araştırmasında öz-anlayış, yetişkin ve meditasyon yapan bireylerin bulunduğu örnekleme merhamet ile bağlantılı bulunmuştur. Öz-anlayış ve merhamet ruhsal sağlığı olumlu etkileyen kavramlardır. Ancak literatürde öz-anlayış ve merhamet arasındaki ilişkinin zayıf ve yetersiz olduğunu vurgulayan farklı çalışmalar da mevcuttur. Örneğin Marshall ve arkadaşları (2020) ergenler ile yaptığı boylamsal araştırmasında öz-anlayışın zamanla merhamet gelişimine katkıda bulunmadığını vurgulamaktadır. Aynı şekilde Gerber ve arkadaşları (2015) tarafından yapılan araştırma öz-anlayış ve merhamet arasında beklenen güçlü ilişkinin görülmediğini ifade etmektedir. Bu çalışmada, öz-anlayış ve merhamet arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Neff ve Pommier (2013)'in çalışması da öz-anlayış ve merhamet arasındaki ilişkiyi desteklemektedir. Sonuç olarak ilişki literatür tarafından desteklenmektedir. Öz-anlayış ve merhamet kavramı anlayış, duygusal farkındalık, şefkat odaklı yaklaşım gibi benzer temaları içinde bulundurmaktadır. Kendine şefkatle yaklaşabilme becerisine sahip olan bireyin diğerine yönelik şefkatli davranışlarının da artacağı düşünülmektedir.

Evli bireylerde merhamet ile ilişki doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Literatürde yer alan çalışmalar bu bulguyu desteklemektedir. Erdoğan (2018)'a göre romantik ilişkilerde partnere karşı içten bir anlayış ve yardım etme isteği ilişki doyumunu artırmakta fakat partnerin acılarına karşı duyarsızlık ilişkideki doyumu azaltmaktadır. Yurtlu (2020) merhamet ile ilişkiye harcanan emek, ayrılan zaman ve maddi yatırımın ilişkili olduğunu vurgulamaktadır. Ayrıca merhamet çiftler arasındaki uyum düzeyini (Ağaççanak, 2022) ve refahı (Fehr vd., 2014) artırmaktadır.

Kuramsal çerçeve dikkate alındığında merhamet bireyin kendisi dışında diğerinin acısını da önemsemesi olarak nitelendirilmektedir. Sonuç olarak, partnerine karşı merhamet duygusuna sahip olan birey onun ihtiyaç ve beklentilerine karşı duyarlı olacağından ilişkideki doyum düzeyinin de artacağı düşünülmektedir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç

Bu araştırmada evli bireylerde ruminasyonun ilişki doyumu üzerindeki etkisini incelemek ve bu ilişkide öz-anlayış ile merhametin çoklu aracılık rolünü ortaya koymak amaçlanmıştır. Elde edilen bulgular literatürde yer alan çalışmalar doğrultusunda tartışılmış ve yorumlanmıştır. Araştırmanın sonuçları şu şekildedir:

1. Evli bireylerin cinsiyetleri bakımından ilişki doyum düzeylerinin anlamlı şekilde farklılaşmadığı görülmektedir. Yapılan araştırmada erkek ve kadınların ilişki doyum düzeyleri birbirine benzer bulunmuştur.
2. Evli bireylerin yaşları bakımından ilişki doyum düzeylerinin anlamlı şekilde farklılaştığı görülmektedir. 21-35 yaş aralığında olan genç yetişkinlerin 36-65 yaş aralığında olan yetişkinlere göre ilişki doyum düzeyleri daha yüksek bulunmuştur.
3. Evli bireylerin ilişki süresi bakımından ilişki doyum düzeylerinin anlamlı şekilde farklılaşmadığı görülmektedir. Buna göre ilişki süreleri “5 yıldan daha az” ve “5 yıl ve daha fazlası” olan evli bireylerin ilişki doyum düzeyleri birbirine benzer bulunmuştur.
4. Evli bireylerin evlenme biçimi bakımından ilişki doyum düzeylerinin anlamlı şekilde farklılaştığı görülmektedir. Buna göre kendi isteği ile evlenen bireylerin görücü usulü ile evlenen bireylere göre ilişki doyum düzeyleri anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur.
5. Evli bireylerin eğitim durumuna göre ilişki doyum düzeylerinin anlamlı şekilde farklılaşmadığı görülmektedir. Buna göre eğitim durumları “ilköğretim”, “lise”, “lisans” ve “lisansüstü” olan evli bireylerin ilişki doyum düzeyleri birbirine benzer bulunmuştur.
6. Evli bireylerin çocuk sayısına göre ilişki doyum düzeylerinin anlamlı şekilde farklılaşmadığı görülmektedir. Buna göre çocuk sayısı “0”, “1”, “2”, “3 ve daha fazlası” olan evli bireylerin ilişki doyum düzeyleri birbirine benzer bulunmuştur.

7. Evli bireylerde ilişki doyumu öz-anlayış ve merhamet ile pozitif yönde, ruminasyon ile negatif yönde anlamlı ilişkilere sahiptir.
8. Ruminasyon, öz-anlayış ve merhamet ile negatif yönde anlamlı ilişkilere sahiptir.
9. Öz-anlayış ve merhamet arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.
10. Ruminasyon ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide öz-anlayış ve merhametin çoklu aracılık rolünü değerlendirmek için gerçekleştirilen analizden elde edilen bulgulara göre öz-anlayış ve merhametin seri ve kısmi olarak ruminasyon ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiye aracılık ettiği sonucuna varılmıştır.
11. Tüm bu sonuçlar dikkate alındığında evli bireylerin ilişki doyum düzeylerinin artırılmasında öz-anlayış ve merhametin önemli değişkenler olduğu ortaya konmaktadır.

6.2. Öneriler

6.2.1. Araştırmacılara yönelik öneriler

- Bu çalışma evli olan bireylerle yapılmıştır. Bundan sonra yapılacak olan çalışmalarda eşlerin birlikte araştırmaya katıldığı şekliyle tekrarlanabilir.
- Çalışmada yer alan değişkenler ilk defa birlikte incelenmiştir. Bu sebeple modelin genellenebilme durumunu ortaya koymak açısından araştırmalar benzer değişkenlerle tekrarlanabilir.
- Çalışmanın evli bireylere yönelik yapılması ilgili kavramların önemini ortaya koymada yetersiz kalabilir. Bu sebeple evli ve boşanmış çiftlere yönelik yapılacak araştırmalar gruplar arasında karşılaştırmayı mümkün hale getirerek ruminasyon, öz-anlayış ve merhamet kavramlarının evlilik üzerindeki etkilerini daha net hale getirilebilir.
- Son olarak nicel veri toplama araçlarının yanında nitel yöntemlerin de kullanılması ruminasyon, öz-anlayış ve merhamet kavramlarına yönelik derinlemesine analiz yapılmasını mümkün hale getirebilir.

6.2.2. Uygulayıcılara yönelik öneriler

- Bu araştırmada öz-anlayış ve merhamet faktörlerinin çiftlerin ilişki doyumu düzeylerine olumlu olarak katkı sağladığı görülmektedir. Bu sebeple romantik ilişkilerinde problem yaşayan bireylerin terapi seanslarında öz-anlayış ve merhamet düzeylerini artıracak uygulamalara yer verilmesi kişilerin ruminasyon eğilimlerinin azalmasına katkı sağlayabilir.
- Genç yetişkinlere yönelik kendilik farkındalığı, duygu düzenleme ve problem çözme becerilerini geliştirmeye yönelik psikoeğitim programları uygulanabilir.
- Ruminasyon eğilimi yüksek olan bireylere grup çalışmaları yoluyla alternatif düşünce tarzları ve başa çıkma yolları kazandırılabilir.
- Ailelere yönelik uygulanan psikoeğitim programlarının içeriğine öz-anlayış ve merhamet odaklı içerikler eklenerek aile bireylerinin duygusal dayanıklılıkları artırılabilir.
- Öz-anlayış ve merhametin artırılmasına yönelik çalışmaların geniş kitlelere seminerler ve konferanslar yoluyla yapılarak toplumsal farkındalığı artırmak hedeflenebilir.

KAYNAKÇA

- Abramson, L. Y., Metalsky, G. I., & Alloy, L. B. (1989). Hopelessness depression: A theory-based subtype of depression. *Psychological Review*, 96(2), 358–372.
- Abreu-Afonso, J., Ramos, M. M., Queiroz-Garcia, I., & Leal, I. (2021). How couple's relationship lasts over time? A model for marital satisfaction. *Psychological Reports*, 125(3), 1601–1627. <https://doi.org/10.1177/00332941211000651>
- Acıbal, B. (2022). *Evli bireylerin algıladıkları eş desteği ile öz-şefkat ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın No. 782222) [Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Açıkgöz, A. C., Keskin, M., & Satıcı, S. A. (2024). Does submission improve marital adjustment? A structural equation modeling of mental well-being and rumination. *SSRN Electronic Journal*. <https://doi.org/10.2139/ssrn.4783150>
- Ağaççanak, B. (2022). *Evlilikte affedicilik, merhamet ve duygusal zekanın evlilik doyumuna etkisi* (Yayın No. 746615). [Yüksek lisans tezi, KTO Karatay Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Lawrence Erlbaum.
- Akdeniz, S., & Deniz, M. E. (2016). Merhamet ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 4(1), 50–61.
- Akşemsettinoglu, S. (2020). *Romantik ilişki yaşayan bireylerin çocukluk dönemi örselenme yaşantıları, ilişki doyumunu ve evlilik beklentisi arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın No. 632271). [Yüksek lisans tezi, Gaziantep Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Akyol, Ç. (2023). *Romantik ilişkilerde ilişki doyumunun evlilik beklentisine etkisinde ayrışma–bireyleşmenin aracı rolü* (Yayın No. 771699). [Yüksek lisans tezi, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Aldemir, A. (2022). *Merhamet ile mutluluk arasındaki ilişkide katkının aracı rolü ve yetişkin bireylerin görüşleri: Karma model* (Yayın No. 739317). [Yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Alloy, L. B., Abramson, L. Y., Whitehouse, W. G., Hogan, M. E., Tashman, N. A., Steinberg, D. L., Rose, D. T., & Donovan, P. (1999). Depressogenic cognitive styles: Predictive validity, information processing and personality characteristics, and developmental origins. *Behaviour Research and Therapy*, 37(6), 503–531.
- Alp, A. (2021). *Evli bireylerin duygusal zekâ özellikleri ve problem çözme becerilerinin evlilik doyumunu ile ilişkisinin incelenmesi* (Yayın No. 670408).

- [Yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Anderson, R. L. (1998). *The relationship of hostility, coping strategies, and social support with cardiovascular reactions to an acute laboratory stressor* [Yüksek lisans tezi, Tennessee University]. TRACE.
- Arif, N., & Fatima, I. (2015). Marital satisfaction in different types of marriage. *Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology*, 13(1), 36–40.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Ashleigh, G. (2021). *Self-compassion and perceived relationship competence in American emerging adults* (Publication No. 28716139) [Doctoral dissertation, Hofstra University]. ProQuest Dissertations & Theses Global.
- Aslan-Yılmaz, H. (2019). Romantik ilişkilerde izlenim ayarlamacılığı ve öz bilinç: Yatırım modeli üzerine bir inceleme. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(36), 391–423. <https://doi.org/10.21550/sosbilder.463782>
- Atak, H., & Taştan, N. (2012). Romantik ilişkiler ve aşk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(4), 520–546. <https://doi.org/10.5455/cap.20120431>
- Atalay, Z. (2019). *Şefkat: Zorlayıcı duygu ve durumlarla yaşayabilme sanatı* (5. baskı). İnkılap.
- Başaran, Z. P. (2022). *İlişki doyumunun yordayıcıları olarak bağlanma stilleri ve öz duyarlılık* (Yayın No. 769041). [Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Berk, M. (2009). *Evli öğretmenlerin yükleme tarzları ve evlilik doyumu algılarının bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi* (Yayın No. 294426). [Yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Bıçakçı, F. (2023). *Öz eleştirel ruminasyon ve öz tiksindenmenin kendine zarar verme davranışı ile ilişkisinin incelenmesi* (Yayın No. 836185). [Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Bilgin-Adak, E. (2022). *Evli bireylerde öz şefkat ve kök aile ilişkileri* (Yayın No. 662462). [Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Blum, J. S. (1995). *Relationships of temperament and emotions with marital satisfaction* (Publication No. 9530003) [Doctoral dissertation, California University]. ProQuest Dissertations & Theses Global.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. New York, NY: Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Vol. 2. Separation: Anxiety and anger*. New York, NY: Basic Books.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. New York, NY: Basic Books.

- Brinker, J. K., & Dozois, D. J. A. (2009). Ruminative thought style and depressed mood. *Journal of Clinical Psychology*, 65(1), 1–19. <https://doi.org/10.1002/jclp.20542>
- Brinker, J. K., Chin, Z. H., & Wilkinson, R. B. (2014). Ruminative thinking style and the MMPI-2-RF. *Personality and Individual Differences*, 66, 102–105. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.03.001>
- Büber, Ö. (2022). *Kadınlarda baba bağlanmasından evlilik doyumuna giden yollar: Öz güven ve öz şefkatin seri aracı rolleri* (Yayın No.790303). [Yüksek lisans tezi, MEF Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Büyükaşahin, A. (2006). *Yakın ilişkilerde bağlanım: Yatırım modelinin bağlanma stilleri ve bazı ilişkisel değişkenler yönünden incelenmesi* (Yayın No. 186996). [Doktora tezi, Ankara Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Büyükaşahin, A. (2007). Yakın ilişkilere bağlanım: Bilişsel davranışsal olarak ilişkiyi sürdürme mekanizmaları. *Türk Psikoloji Yazıları*, 10(19), 55–75.
- Büyükaşahin, A., Hasta, D., & Hovardaoğlu, S. (2005). İlişki İstikrarı Ölçeği (İİÖ): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikoloji Yazıları*, 8(16), 25–35.
- Cann, A., Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., Triplett, K. N., Vishnevsky, T., & Lindstrom, C. M. (2011). Assessing posttraumatic cognitive processes: The Event Related Rumination Inventory. *Anxiety, Stress, & Coping*, 24(2), 137–156. <https://doi.org/10.1080/10615806.2010.529901>
- Carvalho, P. H. V., Pinto, A. C. J., Millen, D. D., & Felix, T. L. (2020). Effect of cattle breed and basal diet on digestibility, rumen bacterial communities, and eating and rumination activity. *Journal of Animal Science*, 98(5), skaa114. <https://doi.org/10.1093/jas/skaa114>
- Carvalho, S. A., Xavier, A., Gillanders, D., Pinto-Gouveia, J., & Castilho, P. (2021). Rumination and valued living in women with chronic pain: How they relate to the link between mindfulness and depressive symptoms. *Current Psychology*, 40(3), 1411–1419. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-0052-z>
- Cassell, E. J. (2009). Compassion. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *The Oxford handbook of positive psychology* (2nd ed., pp. 393–403). Oxford University Press.
- Cassell, E. J. (2017). Compassion. In C. R. Snyder, S. J. Lopez, L. M. Edwards, & S. C. Marques (Eds.), *The Oxford handbook of positive psychology* (pp. 1–19). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199396511.013.31>
- Chowkase, A. A. (2022). *Nurturing concern for others in adolescents: A study of empathy, compassion, and prosocial behavior* [Doctoral dissertation, Purdue University]. Figshare. <https://doi.org/10.25394/FGS:19212103>
- Ciarrochi, J., Sahdra, B., Fraser, M. I., Hayes, S. C., Yap, K., & Gloster, A. T. (2024). The compassion connection: Experience sampling insights into romantic attraction. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 32, 1–13. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2024.100749>
- Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(4), 644–663. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.4.644>

- Conway, M., Csank, P., Holm, S. L., & Blake, C. K. (2000). On assessing individual differences in rumination on sadness. *Journal of Personality Assessment*, 75(3), 404–425. https://doi.org/10.1207/S15327752JPA7503_04
- Conway, M., Giannopoulos, C., & Stiefenhofer, K. (1990). Response styles to sadness are related to sex and sex-role orientation. *Sex Roles*, 22(9–10), 579–587. <https://doi.org/10.1007/BF00288291>
- Cosley, B. J., McCoy, S. K., Saslow, L. R., & Epel, E. S. (2010). Is compassion for others stress buffering? Consequences of compassion and social support for physiological reactivity to stress. *Journal of Experimental Social Psychology*, 46(5), 816–823. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2010.04.008>
- Coşkun, Z. İ. (2021). *The predictive role of self-control and interpersonal relationship style in explaining relationship satisfaction in emerging adulthood* (Yayın No. 699298). [Yüksek lisans tezi, Yeditepe Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Crocker, J., Olivier, M. A., & Nuer, N. (2009). Self-image goals and compassionate goals: Costs and benefits. *Self and Identity*, 8(2–3), 251–269. <https://doi.org/10.1080/15298860802505160>
- Curun, F. (2001). *The effects of sexism and sex role orientation on romantic relationship satisfaction* (Yayın No. 105123). [Yüksek lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Curun, F., & Çapkın, M. (2014). Romantik kıskançlığın bağlanma stilleri, benlik saygısı, kişilik özellikleri ve evlilik doyumu açısından yordanması. *Psikoloji Çalışmaları / Studies in Psychology*, 34(1), 1–22.
- Çağ, P. (2011). *Evli bireylerde eş desteği ve evlilik doyumu* (Yayın No. 308412). [Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Çakan, E. (2023). *Evli bireylerde ilişki doyumunun bağışlama istekliliği ve bağlanma yaralanmaları ile ilişkisinin incelenmesi* (Yayın No. 776664). [Yüksek lisans tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Çapar-Salık, B. Ç. (2022). *Üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmelliyetçiliğin ruminasyon düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi* (Yayın No. 736423). [Yüksek lisans tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Çengel, D., & Yurdalan, F. (2022). Erkeklerin toplumsal cinsiyet rollerinin öz şefkat üzerindeki etkisinin incelenmesi: Flört şiddeti ve bağlanma kaygısının aracılık etkisi. *Sosyal, Beşeri ve İdari Bilimler Dergisi*, 5(9), 1293–1311.
- Çıplak, Ö. (2022). *Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde psikolojik saldırganlığa uğrama ve başvurmalarının öz-şefkat, suçluluk ve utanç ile ilişkisinin incelenmesi* (Yayın No. 753153). [Yüksek lisans tezi, Akdeniz Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Çoban, Y. (2021). Öz-şefkat ile ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Muş Alparslan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(2), 128–139.
- Dalai Lama. (1995). *The power of compassion*. HarperCollins.
- Dalai Lama. (2001). *An open heart: Practising compassion in everyday life* (N. Vreeland, Ed.). Hodder & Stoughton.

- Dalbaşı, R. İ., & Kısa, C. (2022). Algılanan stres düzeyi ve ruminasyon arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*, 8(1), 1–22.
- Dawson, S. J., Fitzpatrick, E. T., Farm, G. H., & Rosen, N. O. (2023). Self-compassion and compassionate love are positively associated with sexual and relational well-being among expectant and new parent couples. *Archives of Sexual Behavior*, 52(8), 3393–3404. <https://doi.org/10.1007/s10508-023-02658-8>
- Demirtaş, A.A. (2004). *Yakın ilişkilerde kıskançlık (Bireysel, ilişkisel ve durumsal değişkenler)* (Yayın No. 141547). [Doktora tezi, Ankara Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Demirtaş, E. (2021). *Evli bireylerde eş desteği, evlilik doyumu, sorun çözme becerileri ve depresyon arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayın No. 665205). [Yüksek lisans tezi, İstanbul Kent Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Demirtaş, H. A., & Dönmez, A. (2006). Yakın ilişkilerde kıskançlık: Bireysel, ilişkisel ve durumsal değişkenler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 17(3), 181–191.
- Demirtaş, K. (2024). *Yetişkinlerin olumlu çocukluk yaşantılarının merhamet ve saldırganlık düzeylerine etkisi* (Yayın No. 862179). [Yüksek lisans tezi, İstanbul Topkapı Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Deniz, M. E., Kesici, Ş., & Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability study of the Turkish version of self-compassion scale. *Social Behavior and Personality*, 36(9), 1151–1160.
- Devecioğlu, P. (2020). *Nişanlı bireylerde ilişki doyumunu yordamada bağlanma boyutlarının, evlilik tutumlarının ve beklentilerinin rolü* (Yayın No. 635549). [Yüksek lisans tezi, Bahçeşehir Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Dinçer, M. (2022). Evli bireylerin algıladıkları eş desteği ile evlilik kalite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Kadın ve Aile Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 297–312.
- Ekstrom, L. W. (2012). Liars, medicine, and compassion. *Journal of Medicine and Philosophy*, 37(2), 159–180. <https://doi.org/10.1093/jmp/jhs007>
- Elphinston, R. A., Feeney, J. A., Noller, P., Connor, J. P., & Fitzgerald, J. (2013). Romantic jealousy and relationship satisfaction: The costs of rumination. *Western Journal of Communication*, 77(3), 293–304. <https://doi.org/10.1080/10570314.2013.770161>
- Erdoğan, S. (2018). *Evli bireylerin evlilik doyumu ve merhamet düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın No. 531829). [Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Erdur-Baker, Ö., & Bugay, A. (2010). The short version of ruminative response scale: Reliability, validity and its relation to psychological symptoms. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 5, 2178–2181. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.433>
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton & Company.
- Erol, R. Y., & Orth, U. (2014). Development of self-esteem and relationship satisfaction in couples: Two longitudinal studies. *Developmental Psychology*, 50(9), 2291–2303. <https://doi.org/10.1037/a0037370>

- Fehr, B., Harasymchuk, C., & Sprecher, S. (2014). Compassionate love in romantic relationships: A review and some new findings. *Journal of Social and Personal Relationships*, 31(5), 575–600. <https://doi.org/10.1177/0265407514533768>
- Field, A. (2017). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (5th ed.). SAGE Publications.
- Finney, S. J., & DiStefano, C. (2013). Non-normal and categorical data in structural equation modeling. In G. R. Hancock & R. O. Mueller (Eds.), *Structural equation modeling: A second course* (pp. 439–492). Information Age Publishing.
- Foroughi, A., Sadeghi, K., Parvizifard, A., Parsa Moghadam, A., Davarinejad, O., Farnia, V., & Azar, G. (2020). The effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy for reducing rumination and improving mindfulness and self-compassion in patients with treatment-resistant depression. *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*, 42(2), 138–146. <https://doi.org/10.1590/2237-6089-2019-0016>
- Frostadottir, A. D., & Dorjee, D. (2019). Effects of mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) and compassion focused therapy (CFT) on symptom change, mindfulness, self-compassion, and rumination in clients with depression, anxiety, and stress. *Frontiers in Psychology*, 10, Article 1099. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01099>
- Garretson, A. (2021). *Self-compassion and perceived relationship competence in American emerging adults* (Publication No. 28716139) [Doctoral dissertation, Hofstra University]. ProQuest Dissertations and Theses.
- Gerber, Z., Tolmacz, R., & Doron, Y. (2015). Self-compassion and forms of concern for others. *Personality and Individual Differences*, 86, 394–400. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.06.052>
- Gilbert, P. (2009). *The compassionate mind: A new approach to life's challenges*. Constable & Robinson.
- Gilbert, P. (2010). An introduction to compassion focused therapy in cognitive behavior therapy. *International Journal of Cognitive Therapy*, 3(2), 97–112. <https://doi.org/10.1521/ijct.2010.3.2.97>
- Gilbert, P. (2021). Creating a compassionate world: Addressing the conflicts between sharing and caring versus controlling and holding evolved strategies. *Frontiers in Psychology*, 11, Article 582090. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.582090>
- Gladkova, A. (2010). Sympathy, compassion, and empathy in English and Russian: A linguistic and cultural analysis. *Culture & Psychology*, 16(2), 267–285. <https://doi.org/10.1177/1354067X10361368>
- Goetz, J. L., Keltner, D., & Simon-Thomas, E. (2010). Compassion: An evolutionary analysis and empirical review. *Psychological Bulletin*, 136(3), 351–374. <https://doi.org/10.1037/a0018807>
- Gold, G. S. (2020). *Effects of brief compassionate mind training on compassion and psychological flexibility* [Doctoral dissertation, Hofstra University]. ProQuest Dissertations & Theses Global.
- Gottman, J. M. (1979). *Marital interaction: Experimental investigations*. Academic Press.

- Gümüşsoy-Uçak, S. (2019). *Evli çiftlerdeki bağlanma stillerinin sosyal medya kullanımı ve ilişki doyumu arasındaki bağlantının incelenmesi* (Yayın No. 599004). [Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Gür, M., & Çapri, B. (2023). Utanç ve kendini eleştirme ile öz-şefkat arasındaki ilişkide ruminasyon ve psikolojik esnekliğin aracı rolü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(3), 379–393. <https://doi.org/10.17860/mersinefd.1304459>
- Gür, T. B. (2021). *Öz-şefkat ve affetme arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü ve bilişsel esnekliğin aracı rolü* (Yayın No. 702486). [Yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Gürsan, A. (2023). *Evli bireylerde nomofobinin yordayıcısı olarak yalnızlık, güven ve ilişki doyumu* (Yayın No. 916207). [Yüksek lisans tezi, Yakın Doğu Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Güven, N. (2005). *İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve evlilikte problem çözme becerilerinin evlilik doyumu ile ilişkisi* (Yayın No. 204580). [Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Güven, N., & Sevim, S. A. (2007). İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve algılanan problem çözme becerilerinin evlilik doyumunu yordama gücü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 28(3), 49–61.
- Hadden, B. W., Smith, C. V., & Knee, C. R. (2014). The way I make you feel: How relatedness and compassionate goals promote partner's relationship satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 9(2), 155–162. <https://doi.org/10.1080/17439760.2013.858272>
- Hatipoğlu, Z. (1993). *Bazı demografik değişkenlerin ve evlilik çatışmasının evli eşlerin evlilik doyumundaki rolü* (Yayın No. 27241). [Yüksek lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Hawkins, J. L. (1968). Associations between companionship, hostility, and marital satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*, 30(4), 647–650. <https://doi.org/10.2307/349510>
- Hayes, A. F. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. Guilford Publications.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511–524.
- Hendrick, S. S. (1988). A generic measure of relationship satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*, 50(1), 93–98. <https://doi.org/10.2307/352430>
- Hendrick, S. S., & Hendrick, C. (2006). Measuring respect in close relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 23(6), 881–899. <https://doi.org/10.1177/0265407506070471>
- Hogue, S. (2010). *Exploring the influence of self-regulation on couples' relationships and satisfaction* (Publication No. 3391493) [Doctoral dissertation, Walden University]. ProQuest Dissertations & Theses Global.
- Hünler, O. S., & Gençöz, T. (2003). Boyun eğici davranışlar ve evlilik doyumu ilişkisi: Algılanan evlilik problemleri çözümünün rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 18(51), 99–108.

- Ingram, I. M., & McAdam, W. A. (1960). The electroencephalogram, obsessional illness and obsessional personality. *Journal of Mental Science*, 106(443), 686–691. <https://doi.org/10.1192/bjp.106.443.686>
- İlaslan, Ö. (2009). *Çocukların bağlanma davranışlarının özlük nitelikleri ve anne bağlanma stillerine göre incelenmesi* (Yayın No. 234785). [Doktora tezi, Selçuk Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Jazaieri, H., McGonigal, K., Jinpa, T., Doty, J. R., Gross, J. J., & Goldin, P. R. (2014). A randomized controlled trial of compassion cultivation training: Effects on mindfulness, affect, and emotion regulation. *Motivation and Emotion*, 38(1), 23–35. <https://doi.org/10.1007/s11031-013-9368-z>
- Jiang, Y., Ren, Y., Zhu, J., & You, J. (2022). Gratitude and hope relate to adolescent nonsuicidal self-injury: Mediation through self-compassion and family and school experiences. *Current Psychology*, 41(2), 935–942. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00530-6>
- Johnson, M. P. (1973). Commitment: A conceptual structure and empirical application. *Sociological Quarterly*, 14(3), 395–406.
- Johnson, M. P. (1991). Commitment to personal relationships. In W. H. Jones & D. W. Perlman (Eds.), *Advances in personal relationships* (Vol. 3, pp. 117–143). J. Kingsley Publishers.
- Jostmann, N. B., Karremans, J. C., & Finkenauer, C. (2011). When love is not blind: Rumination impairs implicit affect regulation in response to romantic relationship threat. *Cognition and Emotion*, 25(3), 506–518. <https://doi.org/10.1080/02699931.2010.541139>
- Kaletka, K., & Jaskiewicz, A. (2023). Forgiveness in marriage: From incidents to marital satisfaction. *Journal of Family Issues*, 45(7), 1764–1788.
- Kalkan, M., & Yalçın, İ. (2024). Evlilik öncesi dönem ve romantik ilişkiler. In M. Kalkan & Z. Hamamcı (Eds.), *Evlilik öncesi psikolojik danışma* (5. bs., ss. 1–7). Anı Yayıncılık.
- Kanov, J. M., Maitlis, S., Worline, M. C., Dutton, J. E., Frost, P. J., & Lilius, J. M. (2004). Compassion in organizational life. *American Behavioral Scientist*, 47(6), 808–827.
- Kapıcıoğlu, S. (2019). *Üniversite öğrencilerinde merhametin yordayıcıları olarak mutluluk ve kişilik özellikleri* (Yayın No. 553277). [Yüksek lisans tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Karadağ, A. (2022). *Romantik ilişkilerde genç yetişkin bireylerin bağlanma stilleri ile ilişki doyumu ve öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın No. 720204). [Yüksek lisans tezi, İstanbul Kent Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Karagöz, Ş., & Uzunbacak, H. H. (2023). Türkiye’de öz-şefkat alanında yazılmış lisansüstü tezlerin incelenmesine yönelik bir içerik analizi. *Journal of Organizational Behavior Review*, 5(1), 18–35.
- Karataş, Z. (2019). *Romantik ilişki doyumu ile duygu düzenleme güçlüğü ve kişiler arası tarz arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın No. 555569). [Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

- Kaya, A. (2024). *Evli bireylerde ilişki doyumu, öz eleştirelilik ve sosyal sorun çözme becerisi arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın No. 884654). [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Kaynar, İ. (2022). *Investigation about perfectionism as a predictor of problem-solving skills and romantic relationship satisfaction of married individuals* (Yayın No. 739593). [Yüksek lisans tezi, Yeditepe Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Kelly, A. C., & Dumasquier, J. (2016). Social safeness mediates the relationship between recalled parental warmth and the capacity for self-compassion and receiving compassion. *Personality and Individual Differences*, 89, 157–161. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.10.017>
- Kıcalı, Ü. Ö. (2015). *Öz şefkat ve tekrarlayıcı düşünmenin olumsuz duygulanım ve depresyon ile ilişkilerinin incelenmesi* (Yayın No. 399780). [Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Kırkık, M., & Balkıs, M. (2022). Ergenlerde üst biliş ve sınav kaygısı arasındaki ilişkide ruminasyon ve bilişsel esnekliğin aracılık rolü. *MSKU Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9(1), 61–77.
- Konal, H. (2021). Evli bireylerde benlik saygısının evlilik doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi. *International Academic Social Resources Journal*, 6(24), 723–737.
- Kottman, T. (1995). *Partners in play: An Adlerian approach to play therapy*. American Counseling Association.
- Kovan, A., Usta, M., & Ormancı, N. (2021). Yetişkinlerin ilişki doyumu ile psikolojik sağlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: COVID-19 pandemi süreci örneği. *Fenerbahçe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(2), 29-44.
- Körner, R., Tandler, N., Petersen, L. E., & Schütz, A. (2024). Is caring for oneself relevant to happy relationship functioning? Exploring associations between self-compassion and romantic relationship satisfaction in actors and partners. *Personal Relationships*, 1–25. <https://doi.org/10.1111/pere.12535>
- Kubat, D. E. (2012). *Evli bireylerde aldatma eğilimi ve evlilik doyumu ilişkisinin incelenmesi* (Yayın No. 342420). [Yüksek lisans tezi, Haliç Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Kuloğlu, A. N. (2024). *Çiftlerin ilişki doyumunun yordayıcıları olarak psikolojik manipülasyon ve duygusal bağımlılık* (Yayın No. 902435). [Yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Kurnaz-Sönmez, Ş., & Taştan, N. (2023). Duygu düzenleme becerileri ve evlilik doyumu arasındaki ilişkide öz şefkat duygusunun aracı rolü. *Akademik Hassasiyetler*, 10(22), 489–517.
- Kuttler, A. F., & La Greca, A. M. (2004). Linkages among adolescent girls' romantic relationships, best friendships, and peer networks. *Journal of Adolescence*, 27(4), 395–414. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2004.05.002>
- Kwon, H. K. (1992). *Gender roles, married life and marital satisfaction in Korea* (Publication No. 9230387) [Doctoral dissertation, Washington University]. ProQuest Dissertations & Theses Global.

- Lathren, C. R., Rao, S. S., Park, J., & Bluth, K. (2021). Self-compassion and current close interpersonal relationships: A scoping literature review. *Mindfulness*, 12(5), 1078–1093. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01566-5>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality*, 1(3, Spec. Iss.), 141–169. <https://doi.org/10.1002/per.2410010304>
- Lazarus, R. S., & Smith, C. A. (1990). Emotion and adaptation. *Contemporary Sociology: A Journal of Reviews*, 21(4), 609–637.
- Leahy, R. L. (2002). A model of emotional schemas. *Cognitive and Behavioral Practice*, 9(3), 177–190. [https://doi.org/10.1016/S1077-7229\(02\)80048-7](https://doi.org/10.1016/S1077-7229(02)80048-7)
- Lemay, E. P., Jr., Clark, M. S., & Feeney, B. C. (2007). Projection of responsiveness to needs and the construction of satisfying communal relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 834–853.
- Levinger, G. (1965). Marital cohesiveness and dissolution: An integrative review. *Journal of Marriage and the Family*, 27, 19–28.
- Levinger, G. (1991). Commitment vs. cohesiveness: Two complementary perspectives. In W. H. Jones & D. W. Perlman (Eds.), *Advances in personal relationships* (Vol. 3, pp. 145–150). J. Kingsley Publishers.
- Loveless, C. A., & Nilas, C. Q. (2024). A study of the dyadic associations of self-compassion on sexual satisfaction and dissatisfaction: Evidence of differential associations. *The Journal of Sex Research*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1080/00224499.2024.2382769>
- Lyubomirsky, S., & Nolen-Hoeksema, S. (1993). Self-perpetuating properties of dysphoric rumination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 339–349.
- Lyubomirsky, S., & Nolen-Hoeksema, S. (1995). Effects of self-focused rumination on negative thinking and interpersonal problem solving. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 176–190.
- Lyubomirsky, S., Tucker, K. L., Caldwell, N. D., & Berg, K. (1999). Why ruminators are poor problem solvers: Clues from the phenomenology of dysphoric rumination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 1041–1060.
- Mackey, R. A., & O'Brien, B. A. (1995). *Lasting marriages: Men and women growing together*. Praeger Publishers.
- Mahmut-Önalan, K. (2022). *Bilişsel esneklik, ruminasyon ve bilinçli farkındalık değişkenlerinin depresyon üzerindeki etkisinin incelenmesi* (Yayın No. 847730). [Yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Marshall, S. L., Ciarrochi, J., Parker, P. D., & Sahdra, B. K. (2020). Is self-compassion selfish? The development of self-compassion, empathy, and prosocial behavior in adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 30(S2), 472–484. <https://doi.org/10.1111/jora.12492>
- Martin, L. L., & Tesser, A. (1996). Some ruminative thoughts. In R. S. Wyer, Jr. (Ed.), *Ruminative thoughts* (pp. 1–47). Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

- Martin, L. L., Shrira, I., & Startup, H. M. (2003). Rumination as a function of goal progress, stop rules, and cerebral lateralization. In C. Papageorgiou & A. Wells (Eds.), *Depressive rumination: Nature, theory and treatment* (pp. 153–175). John Wiley & Sons, Ltd. <https://doi.org/10.1002/9780470713853.ch8>
- McIntyre, A. (2023). Perfectionism and daily stress, self-compassion, rumination, and well-being [Yüksek lisans tezi, McGill University]. eScholarship@McGill. <https://escholarship.mcgill.ca/concern/theses/pk02ch23f>
- McIntyre, A. (2023). *Perfectionism and daily stress, self-compassion, rumination, and well-being* [Yüksek lisans tezi, McGill University].
- Nas, E. (2022). Merhamet konusunda yapılmış araştırmaların incelenmesi. *APJEC - Academic Platform Journal of Education and Change*, 5(1), 75–100. <https://doi.org/10.55150/apjec.824753>
- Nas, E., & Sak, R. (2020). Merhamet ve merhamet odaklı terapi. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(1), 64–84.
- Nazlı, B. (2019). *Konya ilinde yaşayan evli öğretmenlerin duygusal zekâ ve bağlanma stillerinin evlilik doyumuna etkisi* (Yayın No. 558918). [Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1–12. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>
- Neff, K. D. (2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology*, 74, 193–218. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047>
- Neff, K. D., & Beretvas, S. N. (2013). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity*, 12(1), 78–98. <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.639548>
- Neff, K. D., & Pommier, E. (2013). The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and Identity*, 12(2), 160–176. <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.649546>
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23–50.
- Neff, K. D., Hsieh, Y. P., & DeJitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4(3), 263–287.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139–154.
- Neff, K. D., Tóth-Király, I., Knox, M. C., Kuchar, A., & Davidson, O. (2021). The development and validation of the State Self-Compassion Scale (long- and short-form). *Mindfulness*, 12(1), 121–140. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01505-4>

- Ng, T. W. H., & Feldman, D. C. (2008). The relationship of age to ten dimensions of job performance. *Journal of Applied Psychology*, 93(2), 392–423. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.93.2.392>
- Nolen-Hoeksema, S. (1987). Sex differences in unipolar depression: Evidence and theory. *Psychological Bulletin*, 101(2), 259–282. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.101.2.259>
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 569–582.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400–424. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x>
- Öncü, Ş. (2015). Psikoterapistin merhameti. *Psikeart*, 38, 30–33.
- Özbiçer, S. (2013). *Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri ile romantik ilişki deneyimleri ve eşlerinin ilişki deneyimlerine yönelik algıları* (Yayın No. 372078). [Yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Özcan, E. N. (2021). *Mutluluk düzeyi ile merhamet duygusu ilişkisi* (Yayın No. 686650). [Yüksek lisans tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Öztürkler As, M., & Babayiğit, A. (2023). Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık (mindfulness) düzeyleri ile ruminasyonla, depresif belirtileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 5(2), 163–172.
- Parinsi, G. S., & Huwae, A. (2022). The correlation between self-compassion and resilience in student who are victims of toxic relationship. *International Conference of Psychology*, 2(1), 93–104.
- Pommier, E. A. (2011). *The compassion scale* [Doctoral dissertation, University of Texas at Austin]. University of Texas Digital Repository. <http://hdl.handle.net/2152/ETD-UT-2010-12-2213>
- Purdie, F., & Morley, S. (2015). Self-compassion, pain, and breaking a social contract. *Pain*, 156(11), 2354–2363.
- Raes, F. (2010). Rumination and worry as mediators of the relationship between self-compassion and depression and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 48, 757–761.
- Robinson, M. S., & Alloy, L. B. (1999). *Negative inferential style, stress-reactive rumination, and life stress as interactive risk factors in the onset of depression*. Manuscript in preparation, Cornell University Medical School.
- Rosen-Grandon, J. R., Myers, J. E., & Hattie, J. A. (2004). The relationship between marital characteristics, marital interaction processes, and marital satisfaction. *Journal of Counseling & Development*, 82(1), 58–68. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2004.tb00286.x>

- Rusbult, C. E. (1980). Commitment and satisfaction in romantic associations: A test of the investment model. *Journal of Experimental Social Psychology*, 16, 172–186.
- Rusbult, C. E. (1983). A longitudinal test of the investment model - the development (and deterioration) of satisfaction and commitment in heterosexual involvements. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 101–117.
- Sabatelli, R. M. (1988). Exploring relationship satisfaction: A social exchange perspective on the interdependence between theory, research, and practice. *Family Relations*, 217–222.
- Salihoğlu, Y. (2024). *Evli bireylerde ilişki doyumu ile telefon bağımlılığı arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolü* (Yayın No. 869906). [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gedik Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Sarı, T., & Korkut Owen, F. (2016). Examining the predictive role of irrational romantic relationship beliefs and attachment dimensions on relationship satisfaction. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(37), 204–216.
- Satıcı, B., & Deniz, M. E. (2018). Cinsiyetin romantik ilişki doyumu üzerindeki etkisi: Bir metaanaliz çalışması. *İlköğretim Online*, 1077–1095. <https://doi.org/10.17051/ilkonline.2018.419356>
- Scott, V. B., & McIntosh, W. D. (1997). The development of a trait measure of ruminative thought. *Personality and Individual Differences*, 26(6), 1045–1056. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(98\)00208-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00208-6)
- Scott, V. B., Jr., & McIntosh, W. D. (1999). The development of a trait measure of ruminative thought. *Personality and Individual Differences*, 26(6), 1045–1056. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(98\)00208-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00208-6)
- Senkans, S., McEwan, T. E., Skues, J., & Ogloff, J. R. P. (2016). Development of a relational rumination questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 90, 27–35. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.10.032>
- Shifaw, Z. G. (2024). Marital communication as moderators of the relationship between marital conflict resolution and marital satisfaction. *The American Journal of Family Therapy*, 52(3), 249–260. <https://doi.org/10.1080/01926187.2022.2089404>
- Simpson, J. A. (1990). Influence of attachment styles on romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(5), 971–980.
- Smith, J. M., & Alloy, L. B. (2009). A roadmap to rumination: A review of the definition, assessment, and conceptualization of this multifaceted construct. *Clinical Psychology Review*, 29, 116–128.
- So-Lloyd, G. L. (2003). *The relationship between joint/shared activities with marital dissatisfaction, flexibility, cohesion, and communication* (Publication No. 10169573) [Doctoral dissertation, Oklahoma University]. ProQuest Dissertations & Theses Global.
- Sönmez, C. R. (2023). *Algılanan romantik ilişki kalitesi, bilişsel üçlü ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın No. 825585). [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

- Sroufe, L. A. (2000). Early relationships and the development of children. *Infant Mental Health Journal*, 21(1-2), 67–74.
- Start, R. (2015). *Rumination and avoidance as mediators of the relationship between self-compassion and depression in adolescents* [Doctoral Dissertation, University of East Anglia]. ProQuest Dissertations & Theses Global.
- Strauss, C., Lever Taylor, B., Gu, J., Kuyken, W., Baer, R., Jones, F., & Cavanagh, K. (2016). What is compassion and how can we measure it? A review of definitions and measures. *Clinical Psychology Review*, 47, 15–27. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.05.004>
- Sukhodolsky, D. G., Golub, A., & Cromwell, E. N. (2001). Development and validation of the Anger Rumination Scale. *Personality and Individual Differences*, 31(5), 689–700. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00171-9](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00171-9)
- Suna, E. (2023). *18-45 yaş arası yetişkinlerde mükemmeliyetçilik, öz-eleştirel ruminasyon ve olumsuz otomatik düşüncelerin yetersizlik duygusu ile ilişkilerinin incelenmesi* (Yayın No. 813700). [Yüksek lisans tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Suppes, B. (2021). Using self-compassion to influence romantic relationship satisfaction in individual psychotherapy. *Journal of Feminist Family Therapy*, 33(3), 244–269.
- Sümer, S. (2017). *Romantik ilişkilerde bağlanma stilleri, romantik kıskançlık ve ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın No. 486229). [Yüksek lisans tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Svendsen, J. L., Kvernenes, K. V., Wiker, A. S., & Dundas, I. (2016). Mechanisms of mindfulness: Rumination and self-compassion. *Nordic Psychology*, 69(2), 71–82. <https://doi.org/10.1080/19012276.2016.1171730>
- Şahin-Kayıtmaz, K. (2024). *Romantik ilişkisi olan bireylerde ilişki doyumu düzeyinin öz-anlayış ve duygusal manipülasyon değişkenlerine göre incelenmesi* (Yayın No. 901026). [Yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Tatum, K. J. (2012). *Adherence to gender roles as a predictor of compassion and self-compassion in women and men* (Publication No. 3524402) [Doctoral dissertation, Baylor University]. ProQuest Dissertations & Theses Global
- Tekin-Çatal, M., & Kalkan, M. (2019). Evli bireylerin evlilik değerleri, evlilik doyumu ve evlilik tipleri. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 3(6), 179–186. <https://doi.org/10.31461/ybpd.601115>
- Teoh, H. P., Hashim, I. H. M., & Bono, S. A. (2024). Self-compassion, psychological well-being, and the quality of romantic relationships: A study with Malaysian emerging adults. *Interpersona: An International Journal on Personal Relationships*, 18(1), 55–78. <https://doi.org/10.5964/ijpr.10855>
- Terzi-İlhan, S., & Işık, Ş. (2017). Evli bireylerin ilişki bağlanımları: Yatırım modeli temelli nitel bir çalışma. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 15(2), 184–199.
- Tezer, E. (1986). *Evli eşler arasındaki çatışma davranışları: Algılama ve doyum* [Yayınlanmamış doktora tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Thibaut, J. W., & Kelley, H. H. (1959). *Social psychology of groups*. Wiley.

- Toklucu, H. N. (2024). *Ergenlerde çocukluk çağı travması ve kendine zarar verme davranışı arasındaki ilişkide duygu ifade etme, öz şefkat ve merhametin aracı rollerinin incelenmesi* (Yayın No. 874471). [Yüksek lisans tezi, İstanbul Rumeli Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Toksöz, İ. (2018). *Evli bireylerde bağlanma stilleri ve bilişsel esnekliğin ilişki doyumuna etkisi* (Yayın No. 512469). [Yüksek lisans tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Treynor, W., Gonzalez, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 247–259. <https://doi.org/10.1023/A:1023910315561>
- Troy, B. (2012). *The effects of cognitive and affective empathy on marital satisfaction* [Yüksek lisans tezi, Regent University].
- Turan-Karatepe, H. (2010). *Ruminatif düşünme biçimi ölçeği'nin Türkçe uyarlaması, geçerlik ve güvenirlik çalışması* (Yayın No. 271757). [Psikiyatri uzmanlık tezi, Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Tutarel Kışlak, Ş. (1997). Evlilik uyumu ve nedensellik ve sorumluluk yüklemeleri arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 12, 55–64.
- Tümöz, E. D. (2018). *Kadınlarda evlilik doyumunun kadınların kişilik özellikleri, yalnızlık algıları ve eş değerlendirmeleri bağlamında incelenmesi* (Yayın No. 531738). [Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Türk, E. (2022). *Yaşamın anlamının öncülleri olarak öz-şefkat ve ruminasyon: Lise öğrencileri üzerine ilişkisel bir araştırma* (Yayın No. 725687). [Yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Uludağ, E. (2023). *Depresyonun yordayıcıları olarak çocukluk çağı olumsuz yaşam olayları, ruminasyon, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik katılık* (Yayın No. 821540). [Yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Ünal, E. (2021). *Evli bireylerde bağlanma yaralanmaları, ruminasyon, ilişkilerde güven ve ilişki doyumunun incelenmesi* (Yayın No. 742868). [Yüksek lisans tezi, Bahçeşehir Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Üncü, S. (2007). *Duygusal zeka ve evlilik doyumunu ilişkisi* (Yayın No. 232064). [Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Varol, D. (2023). Kimlik gelişiminde sosyal bağlamın rolü üzerine bir gözden geçirme çalışması. *Yaşadıkça Eğitim*, 37(3), 972–989.
- Wade, N. G., Vogel, D. L., Liao, K. Y.-H., & Goldman, D. B. (2008). Measuring state-specific rumination: Development of the Rumination About an Interpersonal Offense Scale. *Journal of Counseling Psychology*, 55(3), 419–426. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.55.3.419>
- Wang, X., & Zhao, K. (2023). Partner phubbing and marital satisfaction: The mediating roles of marital interaction and marital conflict. *Social Science Computer Review*, 41(4), 1126–1139.

- Watkins, E. R. (2008). Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychological Bulletin*, 134(2), 163–206. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.134.2.163>
- Wells, A., & Matthews, G. (1996). Modelling cognition in emotional disorder: The SREF model. *Behaviour Research and Therapy*, 34(11–12), 881–888.
- Weng, H. Y., Fox, A. S., Hesselthaler, H. C., Stodola, D. E., & Davidson, R. J. (2015). The role of compassion in altruistic helping and punishment behavior. *PLoS ONE*, 10(12), e0143794. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0143794>
- Yamasaki, K., Sampei, A., & Miyata, H. (2024). Relationship between rumination, self-compassion, and psychological health among Japanese university students: A cross-sectional study. *PLoS ONE*, 19(1). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0297691>
- Yang, H., & Li, H. (2020). Training positive rumination in expressive writing to enhance psychological adjustment and working memory updating for maladaptive ruminators. *Frontiers in Psychology*, 11, 789. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00789>
- Yang, H., Wang, Z., Song, J., Lu, J., Huang, X., Zou, Z., & Pan, L. (2018). The positive and negative rumination scale: Development and preliminary validation. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-9950-3>
- Yarnell, L. M., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion, interpersonal conflict resolutions, and well-being. *Self and Identity*, 12(2), 146–159. <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.649545>
- Yaşar, S., & Aydoğdu, F. (2022). The mediating role of psychological flexibility in the relationship between rumination and solution-focused thinking in female teachers. *Humanistic Perspective*, 4(1). <https://doi.org/10.47793/hp.1037046>
- Yavuz, B. (2023). *Yetişkinlerde affetme: Merhamet, duygu düzenleme ve psikolojik esneklik bağlamında karma bir araştırma* (Yayın No. 835074). [Doktora tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Yeşilbaş, A. Ç. (2024). *Evli çiftlerin ilişki doyumu ile transaksyonel analiz ego durumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın No. 922141). [Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Yıldırım, İ. (2004). Eş destek ölçeğinin geliştirilmesi. *PDR Dergisi*, 3(22), 19–26.
- Yıldız, M. A., & Baytemir, K. (2016). Evli bireylerde evlilik doyumu ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide benlik saygısının aracılığı. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(1), 67–80. <https://doi.org/10.17679/iuefd.17181627>
- Yurtlu, M. (2020). *Evli bireylerde ilişki bağlanımının özgecilik, empati, merhamet ile çeşitli demografik ve ilişkiye bağlı değişkenler açısından incelenmesi* (Yayın No. 664461). [Yüksek lisans tezi, Çağ Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Zeiberg, J. (2024). *The relationship among the perception of parenting congruence, marital competence, forgiveness, and gratitude and marital satisfaction in young mothers* (Publication No. 31330636) [Doctoral dissertation, Hofstra University]. ProQuest Dissertations & Theses Global.

Zhang, J. W., & Chen, S. (2017). Self-compassion promotes positive adjustment for people who attribute responsibility of a romantic breakup to themselves. *Self and Identity*, 16(6), 732–759. <https://doi.org/10.1080/15298868.2017.1305985>



EKLER

Ek 1. İlişki Değerlendirme Ölçeği Örnek Maddeler

Lütfen her bir ifadenin size uygunluğunu 7 dereceli ölçek üzerinde değerlendirip ifadenin yanındaki boşluğa uygun sayıyı yazınız.

2) Genel olarak ilişkinizden ne kadar memnunsunuz?						
1 Hiç memnun değilim	2	3	4	5	6	7 Çok memnunum
4) Ne sıklıkla ilişkinize hiç başlamamış olmayı istiyorsunuz?						
1 Hiçbir zaman	2	3	4	5	6	7 Her zaman
5) İlişkiniz ne dereceye kadar sizin başlangıçtaki beklentileriniz karşılıyor?						
1 Hiç karşılamiyor	2	3	4	5	6	7 Tamamen karşılıyor

Ek 2. Ruminasyon Ölçeği Örnek Maddeler

İnsanlar kötü bir deneyim yaşadıklarında bir sürü farklı şey yapar ya da düşünürler. Lütfen aşağıdaki cümleleri okuyup, son iki hafta içinde, belirtilenleri ne kadar sıklıkta yaptığınızı işaretleyin. Lütfen, ne yapmanız gerektiğini değil, gerçekte ne yaptığınızı belirtin.

		Hiçbir zaman (1)	Bazen (2)	Çoğunlukla (3)	Her zaman (4)
1	“Bunu hak etmek için ne yaptım” diye ne sıklıkla düşünüyorsun?				
5	Ne sıklıkla, düşüncelerini yazıp, çözümlemeye ve anlamaya çalışıyorsun?				
7	“Niye benim problemlerim var da, diğer insanların yok” diye ne sıklıkla düşünüyorsun?				
10	Ne sıklıkla tek başına bir yere gidip duygularını anlamaya çalışıyorsun?				

Ek 3. Öz-Anlayış Ölçeği Örnek Maddeler

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 (1)	Nadiren (2)	Ara sıra (3)	Çoğu zaman (4)	Hemen hemen her zaman (5)
2	İşler benim için kötü gittiğinde zorlukların yaşamın bir parçası olduğunu ve herkesin bu zorlukları yaşadığını görebilirim.					
8	Herhangi bir şey beni üzdüğünde hislerimi dengede tutmaya çalışırım.					
13	Acı veren bir şey olduğunda, durumu dengeli bir bakış açısıyla görmeye çalışırım.					
16	Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, işleri belli bir bakış açısı içerisinde tutmaya çalışırım.					
21	Kendi kusur ve yetersizliklerime karşı hoşgörölüyümdür.					

Ek 4. Merhamet Ölçeği Örnek Maddeler

Aşağıda bir seri ifade bulacaksınız. Lütfen sizin düşüncenizi en iyi temsil eden ifadeyi, sağında yer alan derecelemeye göre işaretleyiniz. Örneğin birinci ifadeye tamamen katılıyorsanız maddenin sağında 5’i daire içine alınız. Toplam 24 madde bulunmaktadır. Her Zaman 5’i, Sık Sık 4’ü, Ara sıra 3’ü, Nadiren 2’yi, Hiçbir Zaman 1’i temsil etmektedir. Lütfen her ifadeye tek bir yanıt veriniz ve boş bırakmayınız.

Katkılarınızdan dolayı teşekkür ederiz.

		Hiçbir Zaman (1)	Nadiren (2)	Ara sıra (3)	Sık Sık (4)	Her Zaman (5)
9	Bana hiçbir şey söylemeseler bile insanların üzgün olduklarını fark ederim.					
16	İnsanlar mutsuz olduğunda onların yardımına koşarım.					
20	Acı çekmek tüm insanlar için ortak bir yaşantıdır.					

EK 5. Yıldız Teknik Üniversitesi Rektörlüğü Etik Kurulu Tarafından Verilen İzin Belgesi



YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu

Toplantı Tarihi: 31.10.2024

Toplantı No: 2024.10

SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ARAŞTIRMALARI ETİK KURULU TOPLANTI KARARI

Yürütücülüğünü Üniversitemiz Sosyal Bilimler Enstitüsü öğretim üyelerinden Prof. Dr. Seydi Ahmet Satıcı danışmanlığında lisansüstü öğrencisi İREM ULU DOĞAN tarafından yapılacak olan “Evli Bireylerde Ruminasyon İle İlişki Doyumu Öz Anlayış Ve Merhametin Çoklu Aracılığı” adlı çalışma ve bu çalışmada kullanılacak veri toplama araçları ve yöntemlerine ilişkin bilgilerde etiğe aykırı herhangi bir bulguya rastlanmamıştır.

Etik Kurul Üyeleri

DocuSigned by:

07F20CD75AD8430...

Prof. Dr. Murat DONDURAN
Başkan

DocuSigned by:

9D5616D3F2674C8...

Prof. Dr. Fatih GÜLGEN
Üye

DocuSigned by:

95126DCBD72243B...

Doç. Dr. Begüm SATICI
Üye

DocuSigned by:

AEDFCC489DA74F0...

Doç. Dr. Gülbın ÖZKAN
Üye

DocuSigned by:

D6CAA832588B413...

Prof. Dr. Yiğit EVREN
Üye

DocuSigned by:

11BD69611D0B462...

Doç. Dr. Nur CEMELELİOĞLU
Üye

DocuSigned by:

7FF802A54D7049F...

Dr. Öğr. Üyesi H. Ağan KARADUMAN
Üye