

T.C.
BOLU ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI



**EVLİLİK DOYUMU İLE PSİKOLOJİK ESNEKLİK VE ÖZ
ŞEFKAT ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

REHBERLİK PSİKOLOJİK DANIŞMA EĞİTİMİ
YÜKSEK LİSANS TEZİ

EBRAR KARAKAYA

TEZ DANIŞMANI
Prof. Dr. Zeynep Deniz YÖNDEM

BOLU, TEMMUZ 2025

KABUL VE ONAY SAYFASI

Ebrar KARAKAYA tarafından hazırlanan “**EVLİLİK DOYUMU İLE PSİKOLOJİK ESNEKLİK VE ÖZ ŞEFKAT ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**” adlı tez çalışması jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışma Eğitimi Programında Yüksek Lisans Tezi olarak oy birliğiyle kabul edilmiştir. 4/07/2025

Jüri Üyeleri

İmza

Danışman
Prof. Dr. Zeynep DENİZ YÖNDEM
Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi

.....

Üye
Doç. Dr. Çağla KARADEMİR
Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi

.....

Üye
Dr. Öğretim Üyesi Azmi ÇAĞLAR
Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi

.....

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Onayı

Prof. Dr. İbrahim KÜRTÜL
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

ETİK BEYAN

Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Tez Yazım Kılavuzu ve Şablonuna uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
 - Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
 - Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
 - Kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
 - Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu bildirir
- aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

Teze ilişkin Turnitin adlı programında enstitü müdürlüğünce belirlenen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan benzerlik raporuna göre, tezin benzerlik oranı %30'u geçmemektedir.

Bu çalışma için Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimlerde İnsan Araştırmaları Etik Kurulundan 2025/38 sayısı ile etik izin alınmıştır.

EBRAR KARAKAYA

ÖZET

**EVLİLİK DOYUMU İLE PSİKOLOJİK ESNEKLİK VE ÖZ ŞEFKAT
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ
YÜKSEK LİSANS TEZİ
EBRAR KARAKAYA
BOLU ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK PSİKOLOJİK DANIŞMA EĞİTİMİ YÜKSEK
LİSANS PROGRAMI
(TEZ DANIŞMANI: PROF. DR. ZEYNEP DENİZ YÖNDEM)**

BOLU, TEMMUZ - 2025

XI + 93 sayfa

Bu araştırmanın temel amacı, evli bireylerin evlilik doyumu ile psikolojik esneklik ve öz şefkat arasındaki ilişkilerin incelenmesi ve psikolojik esneklik ile öz şefkatin evlilik doyumunu yordayıcı etkisinin test edilmesidir. Araştırmanın örneklemini, Türkiye'nin farklı illerinde yaşayan 330'u kadın, 235'i erkek olmak üzere toplam 565 evli bireyden oluşmaktadır. Araştırmada betimsel ve ilişkisel tarama yöntemleri kullanılmıştır. Araştırma verileri; Evlilik Yaşamı Ölçeği (EYÖ), Kabul ve Eylem Formu-II (KEF-II), Öz Anlayış Ölçeği (ÖZAN) ve Demografik Bilgi Formu ile toplanmıştır. Verilerin analizinde; evlilik doyumu, psikolojik esneklik ve öz şefkat düzeylerinin demografik özelliklere göre incelenmesinde t-testi ve tek yönlü varyans analizi; evlilik doyumu, psikolojik esneklik ve öz şefkat arasındaki ilişkilerin incelenmesinde Pearson korelasyon analizi; psikolojik esneklik ve öz şefkatin evlilik doyumunu yordama gücünü belirlemek amacıyla ise çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda evlilik doyumunun; erkek katılımcılarda, evlilik süresi bir yıldan az olan ve çocuk sahibi olmayanlarda daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca öz şefkat düzeyinin gelir düzeyi yüksek olanlarda ve evlilik süresi 10 yıldan fazla olanlarda daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Psikolojik esnekliğin ise demografik özelliklere göre farklılık göstermediği bulunmuştur. Evlilik doyumu ile psikolojik esneklik ve öz şefkat arasında orta düzeyde pozitif ilişkiler olduğu; psikolojik esneklik ve öz şefkatin ayrı ayrı ve birlikte evlilik doyumunu anlamlı düzeyde yordadıkları, ve bu iki psikolojik özelliğin evlilik doyumu puanlarındaki toplam varyansın %24,2'sini açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma sonuçları alan yazındaki araştırma bulguları ile birlikte tartışılmış ve öneriler sunulmuştur.

ANAHTAR KELİMELEER: Evlilik Doyumu, Psikolojik Esneklik, Öz Şefkat

ABSTRACT

THE EXAMINATION OF THE ASSOCIATION BETWEEN MARITAL SATISFACTION, PSYCHOLOGICAL FLEXIBILITY AND SELF COMPASSION

MASTER THESIS

EBRAR KARAKAYA

BOLU ABANT İZZET BAYSAL UNIVERSITY

INSTITUTE OF GRADUATE STUDIES

DEPARTMENT OF EDUCATIONAL SCIENCES

(SUPERVISOR: PROF. DR. ZEYNEP DENİZ YÖNDEM)

BOLU, JULY 2025

XI + 93 pages

The aim of this study is to examine the associations between marital satisfaction, psychological flexibility and self-compassion of married individuals and to test the predictive effects of psychological flexibility and self-compassion on marital satisfaction. The sample of the study comprises 565 married individuals (330 women and 235 men) residing in various provinces across Türkiye. The research employed both descriptive and correlational research designs to examine the relationships among the variables. Research data were collected with the Marital Life Scale (MLS), Acceptance and Action Questionnaire Form-II (AAQ-II), Self-Compassion Scale (SCS), and Demographic Information Form. In the data analysis, t-test and one-way analysis of variance were conducted to examine differences in marital satisfaction, psychological flexibility, and self-compassion levels based on participants' demographic characteristics. Pearson correlation analysis was conducted to examine the relationships between marital satisfaction, psychological flexibility and self-compassion. Multiple linear regression analysis was conducted to determine the level of prediction of marital satisfaction by psychological flexibility and self-compassion. The study concluded that marital satisfaction was higher among male participants, those married for less than one year, and those without children. Additionally, self-compassion was greater among participants with higher incomes and those married for more than ten years. Psychological flexibility showed no significant variation based on demographic characteristics. The study also revealed moderately positive correlations between marital satisfaction, psychological flexibility, and self-compassion. Both psychological flexibility and self-compassion, independently and together, were significant predictors of marital satisfaction. These two psychological factors accounted for 24.2% of the variance in marital satisfaction scores. The research findings have been discussed in conjunction with the results of studies in the existing literature, and recommendations have been provided.

KEYWORDS: Marital Satisfaction, Psychological Flexibility, Psychological Inflexibility, Self-Compassion.

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ÖZET.....	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER	vi
TABLO LİSTESİ	ix
KISALTMA VE SEMBOLLER LİSTESİ	x
TEŞEKKÜR	xi
1. GİRİŞ.....	1
1.1 Problem Durumu	1
1.2 Araştırma Problemi.....	4
1.3 Alt Problemler	4
1.4 Araştırmanın Amacı.....	4
1.5 Araştırmanın Önemi	5
1.6 Varsayımlar (Sayıtlılar)	6
1.7 Sınırlılıklar.....	6
1.8 Tanımlar.....	7
1.9 Kuramsal Temeller ve İlgili Araştırmalar.....	8
1.9.1 Evlilik ve Evlilik Doyumu.....	8
1.9.1.1 Evlilik Doyumunu Etkileyen Faktörler.....	9
1.9.1.2 Evlilik Doyumuna İlişkin Kuramsal Yaklaşımlar.....	9
1.9.1.2.1 Psikodinamik Kuram	10
1.9.1.2.2 Dinamik Hedef Teorisi	11
1.9.1.2.3 Sosyal Mübadele Kuramı.....	12
1.9.1.2.4 Sosyal Öğrenme Kuramı.....	12
1.9.1.2.5 Yükleme Kuramı.....	13
1.9.1.2.6 Bağlanma Kuramı	13
1.9.1.3 Yurtdışında Evlilik Doyumu Konusunda Yapılan Araştırmalar.....	14
1.9.1.4 Türkiye’de Evlilik Doyumu Konusunda Yapılan Araştırmalar.....	18
1.9.2 Psikolojik Esneklik.....	21
1.9.2.1 Kabul ve Kararlılık Terapisi.....	21
1.9.2.2 Kabul ve Kararlılık Terapisinin Felsefi Temeli: İşlevsel Bağlamcılık	22
1.9.2.3 Kabul ve Kararlılık Terapisinin Kuramsal Temeli: İlişkisel Çerçeve Kuramı	22
1.9.2.4 Psikolojik Esneklik ve Psikolojik Katılık Kavramları	23
1.9.2.5 Psikolojik Esneklik ve Katılık Modeli Bileşenleri.....	24
1.9.2.5.1 Kabul/ Yaşantısal kaçınma	24
1.9.2.5.2 Bilişsel Ayırışma/Bilişsel Birleşme	24

1.9.2.5.3	An ile Temas/An ile Temasın Kaybolması.....	25
1.9.2.5.4	Bağlamsal Benlik/Kavramsal Benlik.....	26
1.9.2.5.5	Değerler/Değerlerden Uzaklaşma.....	26
1.9.2.5.6	Değer Odaklı Davranış/Kaçma, Kaçınma ve Dürtüsellik.....	27
1.9.2.6	Yurtdışında Psikolojik Esneklik Konusunda Yapılan Araştırmalar.....	27
1.9.2.7	Türkiye’de Psikolojik Esneklik Konusunda Yapılan Araştırmalar.....	29
1.9.3	Öz Şefkat	31
1.9.3.1	Öz Şefkatin Temel Bileşenleri	33
1.9.3.1.1	Öz Nezaket/ Öz Sevecenlik	33
1.9.3.1.2	Paylaşımların Bilincinde Olma.....	34
1.9.3.1.3	Bilinçli Farkındalık.....	35
1.9.3.2	Yurtdışında Öz Şefkat Konusunda Yapılan Araştırmalar.....	35
1.9.3.3	Türkiye’de Öz Şefkat Konusunda Yapılan Araştırmalar.....	37
2.	MATERYAL VE YÖNTEM	40
2.1	Araştırmanın Modeli.....	40
2.2	Araştırmanın Katılımcıları.....	41
2.3	Veri Toplama Araçları.....	42
2.3.1	Evlilik Yaşamı Ölçeği (EYÖ)	42
2.3.2	Kabul ve Eylem Formu-II (KEF-II)	43
2.3.3	Öz Anlayış Ölçeği (ÖZAN).....	43
2.3.4	Demografik Bilgi Formu	44
2.4	Veri Toplama Süreci.....	44
2.5	Verilerin Analizi	44
3.	BULGULAR	45
3.1	Evlilik Doyumu, Psikolojik Esneklik ve Öz Şefkat Düzeylerinin Demografik Özelliklere Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular	46
3.1.1	Evlilik Doyumu, Psikolojik Esneklik ve Öz Şefkat Düzeylerinin Cinsiyete Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular	46
3.1.2	Evlilik Doyumu, Psikolojik Esneklik ve Öz Şefkat Düzeylerinin Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular	47
3.1.3	Evlilik Doyumu, Psikolojik Esneklik ve Öz Şefkat Düzeylerinin Çalışma Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular	49
3.1.4	Evlilik Doyumu, Psikolojik Esneklik ve Öz Şefkat Düzeylerinin Gelir Düzeyine Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular	49
3.1.5	Evlilik Doyumu, Psikolojik Esneklik ve Öz Şefkat Düzeylerinin Evlilik Süresine Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular.....	51
3.1.6	Evlilik Doyumu, Psikolojik Esneklik ve Öz Şefkat Düzeylerinin Çocuk Sayısına göre İncelenmesine Yönelik Bulgular.....	55
3.2	Evlilik Doyumu, Psikolojik Esneklik ve Öz Şefkat Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular	58
3.3	Psikolojik Esneklik ve Öz Şefkatin Evlilik Doyumunu Yordamasına Yönelik Bulgular	59

4. TARTIŞMA	60
4.1 Evlilik Doyumu, Psikolojik Esneklik ve Öz Şefkat Düzeylerinin Demografik Özelliklere Göre İncelenmesine Yönelik Bulguların Tartışılması	60
4.1.1 Evlilik Doyumu, Psikolojik Esneklik ve Öz Şefkat Düzeylerinin Cinsiyete Göre İncelenmesine Yönelik Bulguların Tartışılması	60
4.1.2 Evlilik Doyumu, Psikolojik Esneklik ve Öz Şefkat Düzeylerinin Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesine Yönelik Bulguların Tartışılması	62
4.1.3 Evlilik Doyumu, Psikolojik Esneklik ve Öz Şefkat Düzeylerinin Çalışma Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik Bulguların Tartışılması	63
4.1.4 Evlilik Doyumu, Psikolojik Esneklik ve Öz Şefkat Düzeylerinin Gelir Düzeyine Göre İncelenmesine Yönelik Bulguların Tartışılması	65
4.1.5 Evlilik Doyumu, Psikolojik Esneklik ve Öz Şefkat Düzeylerinin Evlilik Süresine Göre İncelenmesine Yönelik Bulguların Tartışılması	67
4.1.6 Evlilik Doyumu, Psikolojik Esneklik ve Öz Şefkat Düzeylerinin Çocuk Sayısına Göre İncelenmesine Yönelik Bulguların Tartışılması	69
4.2 Evlilik Doyumu, Psikolojik Esneklik ve Öz Şefkat Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulguların Tartışılması	70
4.3 Psikolojik Esneklik ve Öz Şefkatin Evlilik Doyumunu Yordamasına Yönelik Bulguların Tartışılması	71
5. SONUÇ VE ÖNERİLER	72
5.1 Araştırma Sonuçları	72
5.2 Uygulayıcılara Yönelik Öneriler	73
5.3 Araştırmacılara Yönelik Öneriler	74
KAYNAKLAR	75
EKLER.....	89

TABLO LİSTESİ

Sayfa

Tablo 2.1 Katılımcıların demografik özellikleri (N=565).....	41
Tablo 2.2 Araştırma değişkenlerine ait normallik analizi sonuçları.....	45
Tablo 3.1 Araştırma değişkenlerine ait betimleyici istatistikler (N=565).....	46
Tablo 3.2 Evlilik doyumu, psikolojik esneklik ve öz şefkatin cinsiyete göre incelenmesine yönelik t-testi sonuçları (N=565)	46
Tablo 3.3 Evlilik doyumunun eğitim düzeyine göre incelenmesine yönelik ANOVA sonuçları (N = 565).....	47
Tablo 3.4 Psikolojik esnekliğin eğitim düzeyine göre incelenmesine yönelik ANOVA sonuçları (N = 565).....	48
Tablo 3.5 Öz şefkatin eğitim düzeyine göre incelenmesine yönelik ANOVA sonuçları (N = 565)	48
Tablo 3.6 Evlilik doyumu, psikolojik esneklik ve öz şefkatin çalışma durumuna göre incelenmesine yönelik t-testi sonuçları (N = 565)	49
Tablo 3.7 Evlilik doyumunun gelir düzeyine göre incelenmesine yönelik ANOVA sonuçları (N = 565)	49
Tablo 3.8 Psikolojik esnekliğin gelir düzeyine göre incelenmesine yönelik ANOVA sonuçları (N = 565).....	50
Tablo 3.9 Öz şefkatin gelir düzeyine göre incelenmesine yönelik ANOVA sonuçları (N = 565)	50
Tablo 3.10 Öz şefkat puanlarının gelir düzeyine göre farklılaştığı alt grupların belirlenmesine yönelik Tukey HSD testi sonuçları.....	51
Tablo 3.11 Evlilik doyumunun evlilik süresine göre incelenmesine yönelik ANOVA sonuçları (N = 565).....	52
Tablo 3.12 Evlilik doyumu puanlarının evlilik süresine göre farklılaştığı alt grupların belirlenmesine yönelik Tukey HSD testi sonuçları	52
Tablo 3.13 Psikolojik esnekliğin evlilik süresine göre incelenmesine yönelik ANOVA sonuçları (n = 565).....	53
Tablo 3.14 Öz şefkatin evlilik süresine göre incelenmesine yönelik ANOVA sonuçları (N = 565)	54
Tablo 3.15 Öz şefkat puanlarının evlilik süresine göre farklılaştığı alt grupların belirlenmesine yönelik Tukey HSD testi sonuçları.....	54
Tablo 3.16 Evlilik doyumunun çocuk sayısına göre incelenmesine yönelik ANOVA sonuçları (N = 565).....	55
Tablo 3.17 Evlilik doyumu puanlarının çocuk sayısına göre farklılaştığı alt grupların belirlenmesine yönelik Tukey HSD testi sonuçları	56
Tablo 3.18 Psikolojik esnekliğin çocuk sayısına göre incelenmesine yönelik ANOVA sonuçları (N = 565).....	57
Tablo 3.19 Öz şefkatin çocuk sayısına göre incelenmesine yönelik ANOVA sonuçları (N = 565)	57
Tablo 3.20 Evlilik Doyumu, psikolojik esneklik ve öz Şefkat arasındaki ilişkilere yönelik Pearson korelasyon analizi sonuçları	58
Tablo 3.21 Evlilik doyumunun yordanmasına yönelik çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları.....	59

KISALTMA VE SEMBOLLER LİSTESİ

KKT: Kabul ve Kararlılık Terapisi

MLS: Marital Life Scale

RFT: Relational Frame Theory

SCS: Self-Compassion Scale

sd: Serbestlik derecesi

SS: Standart sapma

$\bar{X}$: Aritmetik ortalama



TEŞEKKÜR

Uzun ve zorlu bir süreç olan tez çalışmam boyunca akademik bilgi birikimi, yol göstericiliği ve sabrıyla bana her daim rehberlik eden, emeğini ve desteğini daima yanımda hissettiğim çok değerli danışman hocam Prof. Dr. Zeynep Deniz YÖNDEM'e en içten teşekkürlerimi sunuyorum.

Araştırmanın tez savunması aşamasında jüri üyesi olarak bulunan ve değerli katkılarını sunan Sayın Doç.Dr. Çağla KARADEMİR ve Sayın Dr. Öğretim Üyesi Azmi ÇAĞLAR hocalarıma çok teşekkür ederim.

Araştırma sürecinde katkı sunan, veri toplama aşamasında desteğini esirgemeyen ve görüşlerini benimle paylaşan tüm katılımcılara gönülden teşekkür ederim. Ayrıca istatistiksel analiz sürecinde değerli bilgi birikimi ve tecrübelerini benimle paylaşan Orhan BAL'a katkılarından dolayı teşekkür ederim.

Hayatım boyunca, özellikle de bu zorlu dönemde, yanımda olan, sabırları ve anlayışlarıyla her daim desteklerini hissettiren kıymetli aileme; Annem Sümeyra KARAKAYA'ya, Babam Mehmet Ali KARAKAYA'ya ve sevgili kardeşlerim Güleray, Zeynep Rana ve Yusuf'a sonsuz teşekkür ediyorum.

Bu süreçte bana bir kardeş sıcaklığıyla eşlik eden sevgili kuzenim ve çok kıymetli meslektaşım Elif Sena COŞGUN'a; süreç boyunca tüm anlayışı, desteği ve fikirleriyle daima benimle birlikte olduğu ve bir an bile yalnız bırakmadığı için en içten teşekkürlerimi sunuyorum. Nice akademik başarıları birlikte kutlamayı diliyorum.

Son olarak, hayatıma girdikleri günden beri stresimi, sıkıntılarımı, heyecanımı, sevincimi ve bütün duygu ve düşüncelerimi benimle birlikte paylaşan; en umutsuz anlarımda bile beni ayakta tutan, hayallerimi ve hedeflerimi hatırlatan, beni olduğum gibi kabul edip anlayışlarıyla hayatıma eşlik eden Ruveyda ÖZKAN, Merve YILDIZ, Dilara MOL, Dilara BÜKER ve bütün dostlarıma tüm kalbimle teşekkür ediyorum. Hayatımız boyunca birbirimizin nice mutluluğunu ve başarısını ayakta alkışlamayı ve sevinç gözyaşlarıyla kutlamayı diliyorum.

1. GİRİŞ

Bu bölümde, araştırmanın problem durumu, araştırma sorusu ve alt problemleri, amacı ve önemi, araştırmanın varsayımları, sınırlılıkları ve temel kavramlarına ilişkin açıklamalara yer verilmiştir.

1.1 Problem Durumu

Bireyin yaşamındaki temel sosyal yapılardan biri olan evlilik; psikolojik, sosyal, ekonomik ve kültürel pek çok unsurla karşılıklı bir etkileşim içerisinde (Karney ve Bradbury, 1995). Evlilik, bireylerin yaşam memnuniyetleri, psikolojik iyi oluşları ve genel refah düzeyleri üzerinde önemli bir etkiye sahiptir (Fincham ve Beach, 2010). Evlilik doyumu, bireyin evliliğinden aldığı tatmini ve bu ilişkiye dair kişisel değerlendirmesini ifade eder. Bu durum, bireyin evlilikten beklentileri ile gerçek yaşam deneyimleri arasındaki uyumla yakından ilişkilidir (Tezer, 1996). Yüksek düzeyde evlilik doyumu, çiftler arasında daha sağlıklı iletişim, azalan çatışmalar ve güçlü bağlanma ile düşük evlilik doyumu ise evlilik içi problemler, boşanma riski ve psikolojik rahatsızlıklarla ilişkilendirilmektedir (Hagedoorn ve ark., 2006; Whisman, 2007).

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) verilerine göre, son yıllarda Türkiye’de evlenme oranlarında kısmen durağan, boşanma oranlarında ise daha hızlı artış gözlemlenmektedir. TÜİK (2025) raporlarına göre, 2023 yılında 567.011 olan evlilik sayısı 2024 yılında sınırlı bir artışla 568.395’e yükselmiştir. Buna karşılık 2023 yılında 173.342 olan boşanma sayısı, 2024 yılında belirgin bir artış göstererek, 187.343’e yükselmiştir. Kaba boşanma hızının binde 2,19’a ulaşması ve boşanmaların %33,7’sinin evliliğin ilk beş yılı içerisinde, %21,3’ünün evliliğin altıncı ile onuncu yılları arasında gerçekleşmesi evliliğin erken dönemlerinde kırılgan bir yapıya sahip olduğunu göstermektedir. Bu veriler, evlilik kurumunun sürdürülebilirliğini etkileyebilecek bireysel ya da ilişkisel faktörlerin kapsamlı olarak incelenmesi gerektiğini ortaya koymaktadır. Bu bağlamda evlilik doyumu gibi ilişkisel faktörlerin değerlendirilmesi ve desteklenmesi, boşanma oranlarının azaltılması ve evliliklerin daha sağlıklı bir şekilde sürdürülmesi açısından önemli hale gelmektedir.

Tavakol ve arkadaşları (2017) tarafından 2000-2015 yılları arasında yapılan 80 makalenin incelendiği sistematik derleme araştırmasında, evlilik doyumunu

etkileyen başlıca faktörler; demografik özellikler, kişilik özellikleri, bağlanma stilleri, iletişim becerileri, affetme ve fedakarlık, dini inançlar, duygusal zeka, eşlerin fiziksel ve ruhsal sağlık durumları, cinsel ilişkileri olarak belirlenmiştir. Dobrowolska ve arkadaşları'nın (2020) 33 ülkeden 7.178 evli bireyle yaptıkları küresel ölçekte bir araştırmada ise evlilik doyumunun; dindarlık, daha iyi ekonomik koşullar ve yüksek eğitim düzeyi ile pozitif, yaş ile negatif ilişkili olduğu ve kadınların evlilik doyumu düzeylerinin erkeklere oranla daha düşük olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır. Yine Twenge ve arkadaşlarının (2003) gerçekleştirdiği bir çalışmada, evlilik doyumunun; cinsiyet, evlilik süresi, yaş, çocuk sayısı, eğitim düzeyi gibi demografik özelliklerle ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca, son yıllarda evlilik doyumuna yönelik gerçekleştirilen çalışmalarda; eş desteği, eşe kendini açma, psikolojik iyi oluş, psikolojik dayanıklılık, bilinçli farkındalık gibi bireysel ve ilişkisel psikolojik kaynaklar öne çıkmaya başlamıştır (Çağ ve Yıldırım, 2018; Çiftçi Arıdağ ve ark., 2019; Parlar ve Akgün, 2018; Toylan, 2024; Tutuş ve Barut, 2021).

Bireylerin evlilik doyumunu etkileyen bireysel, psikolojik ve çevresel faktörleri anlamak, hem önleyici hem de destekleyici psikolojik hizmetlerin geliştirilmesi açısından önem taşımaktadır. Özellikle bireyin psikolojik özellikleri, evlilikteki doyum düzeyini anlamlı biçimde etkileyebilmektedir. Bu bağlamda, psikolojik esneklik ve öz şefkat gibi bireysel psikolojik özelliklerin evlilik doyumuna etkisini belirlemeye yönelik çalışmalar son yıllarda artış göstermiştir (Neff ve Germer, 2013;). Hayes ve arkadaşları (2006) tarafından Kabul ve Kararlılık Terapisi yaklaşımı çerçevesinde değerlendirilen psikolojik esneklik kavramı; bireyin karşılaştığı zorluklara bilinçli farkındalıkla yaklaşabilmesi, şimdiki anda kalabilmesi, düşüncelerine kapılmadan hareket edebilmesi ve kişisel değerleri doğrultusunda davranabilme becerisi olarak tanımlanmaktadır. Psikolojik esneklik, bireyin hem psikolojik dayanıklılığını hem de kişilerarası ilişkilerdeki uyumunu destekleyen önemli bir kaynak olarak görülmektedir (Kashdan ve Rottenberg, 2010).

Benzer şekilde, öz şefkat de psikolojik iyi oluşla yakından ilişkilendirilen temel yapılar arasında yer almaktadır. Neff (2003a), öz şefkati bireyin zorlayıcı yaşam deneyimlerinde, kendisine karşı anlayışlı, merhametli ve yargılayıcı olmayan bir tutum sergilemesi olarak tanımlamaktadır. Öz şefkatin temel bileşenleri olan öz-nezaket, ortak insanlık anlayışı ve farkındalık, bireyin

başarısızlıklar karşısında daha dengeli tepkiler vermesini ve duygularını daha sağlıklı şekilde düzenlemesini sağlamaktadır (Neff, 2003a). Araştırmalar, öz şefkati yüksek bireylerin daha sağlıklı ilişkiler kurduğunu, çatışmaları daha yapıcı biçimde yönettiğini ve daha yüksek düzeyde ilişki doyumu yaşadığını göstermektedir (Yarnell ve Neff, 2013).

Psikolojik esneklik ve öz şefkatin iki önemli bireysel psikolojik kaynak olarak aralarındaki ilişki incelendiğinde, bu iki kavramın pozitif ilişkili olduğunu gösteren araştırma sonuçları bulunmaktadır (Coyne ve ark., 2020; Davey ve ark., 2020; Marshall ve Brockman, 2016; Mendes ve ark., 2023). Ayrıca Uludağ (2021) psikolojik esnekliğin öz şefkatin pozitif ve anlamlı bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşmıştır. Şentürk (2024) ise öz şefkatin psikolojik esnekliği pozitif ve anlamlı düzeyde yordadığını raporlaştırmıştır. Alan yazındaki araştırma sonuçları dikkate alındığında, psikolojik esneklik ve öz şefkat kavramlarının birbirleri ile anlamlı ilişkilere sahip olduğu ve karşılıklı etkileşim içerisinde oldukları gözlenmektedir.

Psikolojik esneklik ve öz şefkatin evlilik doyumu ile ilişkisi birçok çalışmada ortaya konulmuş olmakla birlikte, bu iki yapının birlikte ve çok boyutlu biçimde ele alındığı araştırmalar kısmen sınırlıdır. Evlilik doyumu ile psikolojik esnekliğin birlikte ele alındığı araştırmalar genellikle Kabul ve Kararlılık Terapisi yaklaşımına dayalı deneysel araştırma ve müdahalelere dayanmaktadır (Peterson ve ark., 2009; Ziapour ve ark., 2017). Hakimi Dezfouli ve Ebrahimpour'un (2024) evli kadınlarla yaptıkları araştırmada, psikolojik esneklik ile evlilik doyumunun pozitif ilişkili olduğu ve psikolojik esnekliğin, evlilik doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde, öz şefkat ve evlilik doyumunun pozitif ilişkili olduğu ve öz şefkatin evlilik doyumunu anlamlı düzeyde yordadığını gösteren bazı araştırma bulguları bulunmaktadır (Janjani ve ark., 2017; Maleki ve ark., 2019). Araştırma sonuçları dikkate alındığında, kültürel özelliklerin bireysel psikolojik kaynaklar üzerindeki etkisi de göz önünde bulundurulduğunda, Türkiye'de kapsamlı araştırmalara duyulan gereksinimi artmaktadır. Dolayısıyla, bu araştırmada evli bireylerin psikolojik esneklik ve öz şefkat düzeylerinin evlilik doyumu üzerindeki yordayıcı etkisinin incelenmesinin; hem alan yazındaki boşluğu doldurmak hem de psikolojik danışmanlık, evlilik terapisi ve aile danışmanlığı gibi uygulamalı alanlara katkı sağlamak amacıyla yararlı olacağı düşünülmektedir. Bu doğrultuda, bu araştırmada evlilik doyumunun, bazı demografik özelliklere göre farklılık gösterip göstermediğinin, psikolojik esneklik ve öz şefkat gibi bireysel

psikolojik kaynaklarla ilişkisinin ve bu iki özelliğin evlilik doyumunu yordama gücünün incelenmesi amaçlanmıştır.

1.2 Araştırma Problemi

Bu çalışmada evli bireylerin evlilik doyumu, psikolojik esneklik ve öz şefkat düzeylerinin bazı demografik özelliklere göre farklılık gösterip göstermediği, evlilik doyumu ile psikolojik esneklik ve öz şefkat arasındaki ilişkilerin incelenmesi; psikolojik esneklik ve öz şefkatin evlilik doyumunu yordayıcılığının test edilmesi amaçlanmıştır. Aşağıda araştırmanın alt problemlerine yer verilmiştir.

1.3 Alt Problemler

1. Evlilik doyumu, psikolojik esneklik ve öz şefkat düzeyleri bazı demografik özelliklere göre farklılık göstermekte midir?
 - 1.1. Evlilik doyumu, psikolojik esneklik ve öz şefkat düzeylerinde cinsiyete göre farklılık var mıdır?
 - 1.2. Evlilik doyumu, psikolojik esneklik ve öz şefkat düzeylerinde eğitim düzeyine göre farklılık var mıdır?
 - 1.3. Evlilik doyumu, psikolojik esneklik ve öz şefkat düzeylerinde çalışma durumuna göre farklılık var mıdır?
 - 1.4. Evlilik doyumu, psikolojik esneklik ve öz şefkat düzeylerinde gelir düzeyine göre farklılık var mıdır?
 - 1.5. Evlilik doyumu, psikolojik esneklik ve öz şefkat düzeylerinde evlilik süresine göre farklılık var mıdır?
 - 1.6. Evlilik doyumu, psikolojik esneklik ve öz şefkat düzeylerinde çocuk sayısına göre farklılık var mıdır?
2. Evlilik doyumu ile psikolojik esneklik ve öz şefkat arasında ilişki var mıdır?
3. Psikolojik esneklik ve öz şefkat ayrı ayrı ve birlikte evlilik doyumunu yordamakta mıdır?

1.4 Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı; evli bireylerin evlilik doyumu, psikolojik esneklik ve öz şefkat düzeylerinin bazı demografik özelliklere göre farklılık

gösterip göstermediğini, evlilik doyumu ile psikolojik esneklik ve öz şefkat arasındaki ilişkileri ve psikolojik esneklik ile öz şefkatin evlilik doyumunu yordayıcılığını test etmektir. Araştırmanın bağımlı değişkeni evlilik doyumu; bağımsız değişkenleri ise demografik özellikler, psikolojik esneklik ve öz şefkat düzeyleri olarak belirlenmiştir.

1.5 Araştırmanın Önemi

Evlilik doyumu, bireyin psikolojik iyilik halini, aile sistemini ve dolayısıyla toplumsal yapıyı etkileyen temel bir faktördür. Evlilikteki doyumun artması, çiftlerin psikolojik sağlığını desteklemenin yanı sıra çocukların gelişimini de olumlu yönde etkilemektedir (Amato ve Keith, 1991; Karney ve Bradbury, 2000). Bu nedenle, evlilik doyumunu etkileyen psikolojik faktörlerin detaylı biçimde incelenmesi, çift ve aile danışmanlığı gibi alanlarda daha etkili müdahale programlarının geliştirilmesine katkı sağlayacaktır.

Psikolojik esneklik ve öz şefkat, bireylerin stresle başa çıkma, duygusal düzenleme ve empatik iletişim kurma gibi becerilerini destekleyen bireyselpsikolojik kaynaklardır (Hayes ve ark., 2006; Neff, 2003a). Bu yapıların evlilik doyumu üzerindeki etkilerinin belirlenmesi, aile terapisi uygulamalarında bireylerin yalnızca davranışsal değil, aynı zamanda duygusal ve bilişsel yönlerinin de değerlendirilmesi gerektiğini göstermektedir. Özellikle duygusal açıdan yoğun yaşanan evlilik ilişkilerinde, bireyin kendi içsel süreçlerini düzenleyebilme becerisi, doğrudan ilişki doyumunu etkileyebilir (Neff ve Beretvas, 2013).

Araştırmanın konusu ve değişkenleri belirlenirken; hem Türkiye’de hem de dünya genelinde artan boşanma oranları, evlilik ilişkilerinde doyumunun giderek azalması ve bireylerin evlilik ilişkilerinde yaşadığı psikolojik zorlukların artması durumları dikkate alınmıştır. Psikolojik esneklik ve öz şefkat, bireylerin stresle başa çıkma, duygusal düzenleme ve sağlıklı ilişkiler kurma becerilerini destekleyen temel psikolojik kaynaklar olarak öne çıkmaktadır. Bu iki kavramın evlilik doyumuyla arasındaki ilişkiler alan yazında ayrı ayrı ele alınmış olmakla birlikte, her iki kavramın birlikte incelendiği araştırmalar oldukça sınırlıdır. Bu durum, araştırmanın özgünlüğünü ve gerekliliğini ortaya koymaktadır.

Bu araştırmanın bir boyutu, evli bireylerin psikolojik esneklik ve öz şefkat düzeylerinin evlilik doyumu ile ilişkisinin ve bu bireysel psikolojik özelliklerin evlilik ilişkisindeki doyumu yordayıcılığını test etmeyi amaçlamaktadır. Araştırmadan elde edilecek bulguların, bireylerin kendi içsel kaynaklarının evlilik ilişkisine nasıl yansıdığını anlamaya katkı sunmasının yanı sıra, çift ve aile danışmanlığı gibi uygulama alanlarında kullanılan müdahale programlarına da katkı sağlaması hedeflenmektedir. Ayrıca diğer boyutu ile araştırmada; cinsiyet, eğitim düzeyi, gelir düzeyi, çocuk sayısı ve evlilik süresi gibi demografik özelliklere göre evlilik doyumu, psikolojik esneklik, öz şefkatin farklılık gösterip göstermediği incelenmektedir. Bu doğrultuda, farklı demografik grupların ihtiyaçlarına uygun olarak psikolojik destek ve müdahale programlarının geliştirilmesine yönelik katkı sunması hedeflenmektedir...

Son olarak, evlilik doyumu, psikolojik esneklik ve öz şefkat arasındaki ilişkilerin bütüncül bir çerçevede ele alınmasının, alan yazına ve yeni yapılacak araştırmalara evlilik doyumunun çok boyutlu yapısının dikkate alınarak araştırmaların planlanması yönünden katkı sağlaması amaçlanmaktadır.

1.6 Varsayımlar (Sayılılar)

1. Araştırma katılımcılarının ölçek maddelerine samimi ve içtenlikle yanıt verdikleri varsayılmıştır.
2. Araştırma verilerinin toplandığı; Evlilik Yaşamı Ölçeği, Kabul ve Eylem Formu-II ve Öz Anlayış Ölçeği'nin ilgili özellikleri ölçme konusunda yeterli geçerlik ve güvenilirliğe sahip olduğu varsayılmıştır.

1.7 Sınırlılıklar

1. Araştırma evli bireylerle sınırlıdır.
2. Araştırmanın verileri Türkiye'nin çeşitli illerinden çevrim içi ortamda elde edilen katılımcı verileriyle sınırlıdır.
3. Araştırmada elde edilen bulgular, Evlilik Yaşamı Ölçeği, Kabul ve Eylem Formu-II, Öz Anlayış Ölçeği ve Demografik Bilgi Formu ile ölçülen özelliklerle sınırlıdır.

1.8 Tanımlar

Evlilik Doyumu: Tezer (1996) tarafından “bireyin kendi evlilik ilişkisi içindeki ihtiyaçlarını karşılama derecesine ilişkin algısı” olarak tanımlanan evlilik doyumu, bireyin evliliğini nasıl değerlendirdiği ve kendi evlilik ilişkisinden ne kadar memnun olduğuyla ilgili bir kavramdır.

Psikolojik Esneklik: Kabul ve Kararlılık Terapisi ve İlişkisel Çerçeveleme Kuramı bakış açısıyla açıklanan Psikolojik Esneklik kavramı, bireyin bilinçli bir insan olarak şimdiki an ile tam ve esnek bir temas kurması ve bununla birlikte hayatındaki değerli amaçlara hizmet ederek bu davranışları sürdürme ve gerektiğinde değiştirebilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır. Psikolojik Esneklik; kabul, bilişsel ayrışma, an ile temas, bağlamsal benlik, değerler ve değer odaklı davranış olmak üzere altı temel süreç ile sağlanır (Hayes ve ark., 2006).

Psikolojik Katılık: Bireyin şimdiki an ile temasının kaybolmasıyla birlikte bireyin zihnindeki düşünce kalıplarının baskın hale gelmesi ve bireyin yaşamına hizmet edecek değer odaklı davranış repertuvarının daralarak ikinci planda kalması olarak tanımlanmaktadır. Psikolojik esneklik kavramının tam karşıtı olan psikolojik katılık; yaşantısal kaçınma, bilişsel birleşme, an ile temasın kaybolması, kavramsal benlik, değerlerden uzaklaşma, kaçma, kaçınma ve dürtüsellik olmak üzere altı temel süreci içerir (Yavuz, 2015). Kabul ve Kararlılık Terapisi’nin psikopatoloji modelidir ve bireyin problemlerinin temelinde yer alır (Hayes ve ark., 2006).

Öz Şefkat: Neff (2003a) tarafından alan yazına kazandırılan Öz Şefkat kavramı, bireyin kendi acı verici yaşam deneyimlerine açık olması, bu yaşantılardan kaçmak veya kurtulmaya çalışmak yerine onlara dokunması ve bu acıyı hafifletme, kendini şefkatle iyileştirme isteğinde olması anlamına gelmektedir. Ayrıca Öz Şefkat; bireyin zorlayıcı yaşam deneyimlerine, hatalarına ve başarısızlıklarına suçlayıcı olmayan içsel bir tutumla, anlayış ve nezaketle yaklaşarak bu yaşantıları ortak insanlık deneyiminin bir parçası olarak görmesidir.

1.9 Kuramsal Temeller ve İlgili Araştırmalar

1.9.1 Evlilik ve Evlilik Doyumu

Evlilik kavramının tanımı farklı kaynaklarda, farklı temellere dayandırılarak ele alınmıştır. Evlilik, Türk Dil Kurumu Sözlüğüne göre “evli olma durumu” olarak ifade edilmektedir. Türk Medeni Kanunu’na göre evlilik; eşler arasında evlenmeyle kurulan birlik olarak tanımlanmaktadır. Bu birlik; birlikte yaşamak, sadakat göstermek, birbirine destek olmak, evliliğin mutluluğunu ortaklaşa sağlamak ve bu birliktelikten doğacak çocukların eğitimi ve bakımına özen göstermek gibi çeşitli hak ve sorumlulukları içeren hukuki bir süreçtir. Karney ve Bradbury’e (1995) göre evlilik, “bireylerin duygusal, sosyal ve ekonomik ihtiyaçlarını karşıladıkları dinamik bir süreç” olarak görülmektedir. Bowen’ın (1993) aile sistemleri kuramına göre evlilik, eşlerin birbirleriyle kurduğu duygusal bağlar ve bu bağların gelecek nesilleri aktarılması için kritik bir öneme sahiptir. Evlilik, bireylerin kültürlerine göre farklılık gösterebilen, neslin devamını sağlayan, karşılıklı sorumluluk ve rolleri içeren, karşılıklı ihtiyaçların karşılandığı evrensel bir kurumdur (Körük, 2019).

Bu çok boyutlu yapının önemli bir unsuru olan evlilik doyumu ise bireyin evlilik ilişkisinden sağladığı memnuniyet düzeyini ve genel değerlendirmelerini ifade etmektedir. Tezer (1996), evlilik doyumunu bireyin evlilik ilişkisi içerisinde kendi ihtiyaçlarını karşılama düzeyine dair algısı olarak tanımlamaktadır. Spanier (1976) evlilik doyumunu; iletişim, çatışma çözme, cinsellik ve birlikte vakit geçirme gibi çeşitli unsurların birleşimi olarak değerlendirmektedir. Fincham ve Bradbury’e (1987) göre evlilik doyumu sadece bireysel algılarla değil aynı zamanda eşler arasındaki olumlu etkileşimlerle de şekillenmektedir. Bu sebeple evlilik doyumunun devamlılığı, eşlerin çatışma çözme becerileri ve olumlu etkileşimleriyle ilişkilidir (Gottman, 1994). Bu bağlamda, evlilik doyumu sadece statik bir “memnuniyet hali” değil, dinamik bir süreç olarak ele alınmalıdır. Bu doğrultuda, evlilik doyumunu anlamaya ve açıklamaya yönelik çeşitli kuramsal yaklaşımlar geliştirilmiştir. Sosyal mübadele kuramı, dinamik hedef teorisi, bağlanma kuramı, yükleme kuramı gibi çeşitli yaklaşımlar evlilik doyumunu açıklayan modellerdendir. Burada evlilik doyumunu etkileyen faktörler ve evlilik

doyumunu açıklamaya yönelik kuramsal yaklaşımlar aşağıda ayrı başlıklar halinde sunulmuştur.

1.9.1.1 Evlilik Doyumunu Etkileyen Faktörler

Evlilik doyumunu, çok boyutlu bir yapıya sahip olup bireysel, ilişkisel, psikolojik, sosyal ve kültürel faktörlerden etkilenmektedir. İlgili alan yazın incelendiğinde, yapılan araştırmalar evlilik doyumunun çeşitli değişkenlerle ilişkili olduğunu göstermektedir. Demografik özellikler ve evlilik doyumunu ilişkisi incelendiğinde; cinsiyet, eğitim düzeyi, ekonomik durum, evlenme yaşı, evliliğin süresi ve çocuk sayısı gibi değişkenler evlilik doyumunu etkilemektedir. Jackson ve arkadaşları (2014), evlilik doyumunun kadınlarda ve erkeklerde farklı şekillerde algılandığını belirtmiştir. Zhang ve Liang'a (2023) göre eğitim seviyesinin yüksek olması iletişim becerilerini geliştirerek evlilik doyumunu artırmaktadır. Ekonomik durum (Dobrowolska ve ark., 2020), evlilik yaşı (Lee, 1977), evlilik süresi (Bulgan ve ark., 2018) ve çocuk sayısı (Wendorf ve ark., 2011) gibi çeşitli demografik özellikler evlilik doyumunu etkilemektedir.

Psikolojik faktörler incelendiğinde, bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri (Uçar, 2018), kişilik özellikleri (Claxton ve ark., 2012), duygusal zeka seviyeleri (Anghel, 2016; Üncü, 2007), değerleri (Balcı Arvas, 2017), dini değerleri (David ve Stafford, 2015) evlilik doyumunu önemli düzeyde etkilemektedir. İlişki dinamikleri bağlamında iletişim becerileri (Burleson ve Denton, 1997), problem çözme stratejileri (Johnson ve ark., 2005), eş desteği (Baldwin ve ark., 1999; Çağ ve Yıldırım, 2013), eşe kendini açma (Çağ ve Yıldırım, 2018), cinsel uyum (Litzinger ve Gordon, 2005) evlilik doyumunu etkilemektedir. Sosyo-kültürel etmenlerden; iş doyumunu (Tezer, 1994), kültürel normlar (Körük, 2019), mizah kullanımı (Ziv ve Gadish, 1989) evlilik doyumunu etkileyen faktörler arasındadır.

1.9.1.2 Evlilik Doyumuna İlişkin Kuramsal Yaklaşımlar

Alan yazında evlilik doyumunu kavramını açıklamaya yönelik çeşitli kuram ve yaklaşımlar bulunmaktadır; Psikodinamik Kuram, Dinamik Hedef Teorisi, Sosyal Mücadele Kuramı, Sosyal Öğrenme Kuramı, Yükleme Kuramı ve Bağlanma Kuramı aşağıda ayrı başlıklar halinde açıklanmıştır.

1.9.1.2.1 Psikodinamik Kuram

Psikodinamik kuram, evlilik doyumunu bireylerin bilinçdışı süreçleri, erken dönem yaşantıları ve içsel çatışmaları bağlamında ele almaktadır. Freud (1920) bireyin eş seçiminde ve evlilik ilişkisinde çocukluk döneminde içselleştirdiği ebeveyn figürlerinin etkili olduğunu ve aktarım yoluyla bu dinamiklerin yeniden sergilendiğini öne sürmüştür. Klein (1945) bireyin erken döneminde geliştirdiği nesne ilişkilerinin, yetişkinlikteki romantik ilişki doyumunu etkilediğini belirtirken; Winnicot (2018) evlilik doyumunun bireyin gerçek benliğini ifade edebilme kapasitesiyle ilişkili olduğunu savunmaktadır. Kernberg (1995) kişilik örgütlenmesinin evlilik doyumunda ya da evlilik çatışmalarında etkili bir rolü olduğunu vurgulamaktadır. Baucom ve Hoffman (1986) ise psikodinamik yaklaşımı, evlilikte yaşanan problemleri çözmek için kullanılan en köklü ve yaygın yaklaşımlardan biri olarak nitelendirmektedir.

Psikodinamik yaklaşıma göre bireyler, narsistik ihtiyaçlarını bastırma veya potansiyel eşe yansıtma eğilimindedir. Bu nedenle bireyler bilinçli veya bilinçsiz olarak narsistik ihtiyaçlarını karşılayacak, kendilerini tamamlayıcı özellikteki bireyleri eş olarak seçme eğilimindedir. Dolayısıyla, eşlerin ortak ya da birbirini tamamlayan ihtiyaçlara sahip olması, onların bir araya gelmesinde etkili olan temel faktörlerden biri olarak değerlendirilmektedir (O’Leary ve Smith, 1991). Bu duruma örnek olarak, eşlerden birinin denetleyici ve çatışmacı özellikler gösterirken, diğerrinin daha edilgen ya da kendini geri çeken bir tutum sergilemesi ya da taraflardan birinin duygusal olarak mesafeli, diğerrinin ise şefkat ve yakınlık ihtiyacının yüksek olması, tamamlayıcılık ilkesine örnek gösterilebilir. Bu yaklaşım, bireyin ego ideallerine uygun eş seçiminde bulunduğunu savunmaktadır (O’Leary ve Smith, 1991). İhtiyaçlara yönelik tamamlayıcı eş seçiminin evlilik doyumunu etkilediğini savunmakla birlikte, bu görüşü destekleyen bulgular tutarsızlık göstermektedir. Nitekim, Bentler ve Newcomb (1978) tarafından ihtiyaç-tamamlayıcılık hipotezini test etmek amacıyla gerçekleştirilen boylamsal bir araştırmada, evli kalan bireylerin benzer kişilik özelliklerine sahip oldukları ancak bu özelliklerin tamamlayıcı nitelikte olmadığı, boşanmış çiftlerde ise benzerlik ya da tamamlayıcılık açısından ortak özelliklerin bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Öte yandan, O’Leary ve Smith’e (1991) göre Psikodinamik kuram bireylerin psikoseksüel gelişim dönemlerinin de evlilikte önemli bir rol oynadığını;

bu evrelerde yaşanan çatışmaların sağlıklı bir şekilde çözülmesinin evlilik doyumunu arttıracığı, tatmin edici evlilikler sağlayacağını öne sürmektedir.

1.9.1.2.2 Dinamik Hedef Teorisi

Li ve Fung (2011) tarafından geliştirilen Dinamik Hedef Teorisi, evlilik doyumunu yaşam boyunca süregelen gelişimsel süreçler çerçevesinde değerlendirmektedir. Bu teori, bireylerin evlilik yaşamlarında birden fazla hedefe sahip olduğunu ve bu hedeflerin zamanla değiştiğini öne sürmektedir. Bu yaklaşımın; bireylerin evliliklerinde ulaşmak istedikleri birden fazla hedef olması, evlilik hedeflerinin yetişkinlik süresince dinamik olarak değişmesi, hedeflere ulaşma düzeyinin evlilik doyumunu etkilemesi ve çeşitli bireysel ve çevresel faktörlerin hedeflerin önceliğini değiştirerek evlilik doyumuna etki edebileceği şeklinde dört temel varsayımı bulunmaktadır. Dinamik Hedef Teorisine göre hedefler; eşten alınan destek ve kişisel gelişimle ilgili olan kişisel gelişim hedefleri, sevme-sevilme, yakınlık duygusal bağlılık gibi ihtiyaçlara yönelik arkadaşlık hedefleri, ev içi sorumluluk, maddi yükümlülük gibi işlevsel beklentileri içeren araçsal hedefler olmak üzere üçe ayrılmaktadır. Bu hedeflerin bireylerin yaşam dönemlerine göre öncelik kazandığı görülmektedir: genç yetişkinlikte kişisel gelişim hedefleri, orta yaşlı bireylerde araçsal hedefler, ileri yetişkin bireylerde ise arkadaşlık hedefleri belirginlik göstermektedir. Ayrıca Li ve Fung'a (2011) göre, hedeflerin ortaklığı, öncelik düzeyi ve gerçekleştirilme derecesi evlilik doyumunu etkileyen önemli değişkenler arasında yer almaktadır.

Dinamik hedef teorisi bağlamında araştırmalar incelendiğinde, Huston ve arkadaşları (2021) tarafından yapılan boylamsal bir araştırmada, evliliğin ilk yıllarında daha yüksek olan romantik hedeflerin zamanla pratik beklentilere dönüştüğü, bu uyumun sağlanamamasının ise evlilik doyumunda düşüşe sebep olduğu ortaya konmuştur. Karney ve Bradbury (1995) tarafından gerçekleştirilen boylamsal bir araştırmada ise evlilik doyumunun hedef uyumundan çok bireylerin baş etme stratejileri ve çatışma çözme becerileriyle ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

1.9.1.2.3 Sosyal Mübadele Kuramı

Thibaut ve Kelley'nin (1959, akt. Hovardaoğlu, 1996) ortaya koyduğu etkileşim sonuçları kuramı, diğer adıyla sosyal mübadele kuramı, kişiler arası ilişkilerin başlaması, devamı ve sona ermesi süreçlerini açıklamayı amaçlayan bir yaklaşımdır. Bu yaklaşımın temel varsayımlarından biri bireylerin ikili ilişkilerinde karşılıklı bağımlılık içinde oldukları, ilişkilerde karşılıklı olarak ödül bedel değişiminin kaçınılmaz olduğudur. Dolayısıyla, bu yaklaşım bireylerin ilişkilerinde bedelleri en aza indirip ödülleri en yükseğe çıkarma mücadelesine dayanmaktadır (Özen, 1992). Bu yaklaşıma göre, ilişkiden alınan doyum ve ilişkiye olan bağımlılık birbirleriyle ilişkili fakat farklı kavramlardır. Yani birey, ilişkiden doyum almasa da farklı sebeplerle o ilişkiye bağımlı kalabilir (Hovardaoğlu, 1996). Bu değerlendirmede karşılaştırma düzeyi ve seçenekler için karşılaştırma düzeyi ölçütleri devreye girmektedir. Karşılaştırma düzeyi, bireyin ilişkiden aldığı doyumunu değerlendirmesini sağlarken; seçenekler için karşılaştırma düzeyi ise bireyin mevcut ilişkisi yerine başka bir ilişkiden elde edebileceği olası doyumunu kıyaslayarak ilişkiye devam edip etmeyeceğine karar vermesini sağlamaktadır. (Hovardaoğlu, 1996). Bu iki ölçütün de yüksek olması, bireyin hem ilişkiden doyum aldığı hem de ilişkiyi sürdürmekte istekli olduğu istikrarlı ve tatmin edici bir ilişki olasılığını artırır.

1.9.1.2.4 Sosyal Öğrenme Kuramı

Bandura'nın (1977) geliştirdiği Sosyal Öğrenme Kuramı, bireyin çevreyi ve diğer insanları gözlemleyerek veya model alarak öğrenebileceğini savunan, temelini davranışçı yaklaşımdan alan ve öğrenmede bilişin önemini vurgulayan bir yaklaşımdır. Bu yaklaşıma göre bireyler evliliklerindeki davranışlarını çevreyi ve ebeveynlerinin evlilik ilişkilerini gözlemleyerek ve model alarak şekillendirir (Öztahtacı, 2017). Ayrıca bireyler evlilik sürecinde öznel değerlendirme sonucunda ödül ve ceza kavramını yorumlayabilir ve sorunları algılama, anlama ve çözüm sürecinde kişiler arası yaklaşımlarının farklı olması veya farklı davranış beklentilerinden dolayı sorun yaşayabilirler (Sancaktar, 2016). Sosyal öğrenme kuramının görüşlerinden yola çıkarak, bireylerin gözlemlediği olumlu davranış kalıpları ve bunları model alarak evliliklerinde gerçekleştirmelerinin evlilik doyumuna katkı sağlayacağı söylenebilir. Yine eşlerin benzer olmayan ebeveyn

tutumlarını öğrenmiş olmaları veya ödül-ceza anlayışlarının, davranış beklentilerinin farklı olması evlilik doyumunu olumsuz etkileyebilecektir.

1.9.1.2.5 Yükleme Kuramı

Yükleme kuramına göre, bireyler içerisinde bulundukları çevreyi aktif olarak gözlemler ve çevresinde gerçekleşen olayları ve bu olayların nedenlerini anlamaya çalışırlar (Koçak, 1999). Bu yaklaşım, bireylerin özellikle “neden” sorusunu sorarak olaylara ilişkin nedensel açıklamalar üretme şeklini incelemektedir (Kışlak, 1995). Evlilik ilişkilerinde yapılan yüklemeler; nedensellik yüklemeleri ve sorumluluk yüklemeleri olmak üzere iki temel kategoride incelenmektedir. Nedensellik yüklemeleri, bir olay veya davranışın nedenini açıklarken odak, istikrar, genellik boyutlarını içerir. Sorumluluk yüklemeleri ise söz konusu olay veya davranıştan kimin sorumlu tutulacağını ve bireyin bu durum karşısında hesap verebilirliğini değerlendirir; ayrıca niyet, güdü, suçlama boyutlarından oluşur (Bradbury ve Fincham, 1992; Kışlak, 1995; Kışlak ve Çavuşoğlu, 2006). Alan yazında yapılan araştırmalar, yüklemeler ile evlilik doyumunu, evliliğin kalitesi ve devamlılığı gibi faktörlerin anlamlı ilişkiler içerisinde olduğunu ortaya koymaktadır (Bradbury ve Fincham, 1990; Bradbury ve Fincham, 1992; Karney ve Bradbury, 1995). Bradbury ve Fincham (1992) tarafından yapılan bir araştırmada, sorumluluk yüklemelerinin evlilik doyumunu yordamada nedensellik yüklemelerinden daha belirleyici olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde, Karney ve Bradbury (2000) tarafından gerçekleştirilen boylamsal bir araştırmada evlilik doyumunu ile yüklemeler arasında karşılıklı bir ilişki tespit edilmiş; evlilik doyumundaki artışın olumsuz yüklemelerin azalmasıyla ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır. Türk kültüründe gerçekleştirilen benzer araştırmalarda ise evlilik doyumunu ile yüklemeler arasında anlamlı düzeyde negatif bir ilişki olduğu yani evlilikte yapılan olumsuz yüklemeler arttıkça evlilik doyumunun azaldığı ve yüklemelerin evlilik doyumunu anlamlı düzeyde yordadığı sonuçlarına ulaşılmıştır (Berk, 2009; Deniz ve ark., 2019).

1.9.1.2.6 Bağlanma Kuramı

John Bowlby (1973, 1980) tarafından geliştirilen bağlanma kuramı, bireylerin bebeklik ve erken çocukluk döneminden itibaren ebeveynleriyle veya

kendisine bakım veren kişiyle kurduğu güvenli veya güvensiz bağlanma stillerinin bireyin yaşam boyu ilişkilerini ve duygusal yaşantılarını nasıl etkilediği açıklayan bir yaklaşımdır. Bu yaklaşıma göre bireyin bebeklik döneminde kurduğu ilk yakın ilişki ve bu yakın ilişkinin doğası içsel bir model oluşturarak bireyin yetişkinlik dönemindeki yakın ilişkilerini etkilemektedir (Karney ve Bradbury, 1995). Bu varsayımdan hareketle Hazan ve Shaver (1987) yetişkinlik sürecindeki romantik ilişkilerin bağlanma kuramıyla açıklanabileceğini öne sürmüştür. Yetişkin bireylerle yürüttükleri çalışmanın bulgularına göre; güvenli-güvensiz (kaygılı ve kaçınmacı) bağlanma stillerinin bebeklik ve yetişkinlikte büyük ölçüde benzerlik gösterdiği, ayrıca yetişkinlikteki bağlanma stillerinin benlik, sosyal ilişkiler ve ebeveyn ile ilişki deneyimleriyle ilişkili olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır.

Alan yazında yetişkin bağlanma stilleri ile evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen birçok araştırma bulunmaktadır. Araştırma sonuçları evlilik doyumu ile güvenli bağlanma arasında pozitif, kaygılı ya da kaçınmacı gibi güvensiz bağlanma stilleriyle ise negatif ilişki olduğunu yansıtmaktadır (Feeney, 1994, 1996; Meyers ve Landsberger, 2002). Türkiye’de gerçekleştirilen benzer çalışmalarda da güvenli bağlanan bireylerde evlilik doyumunun daha yüksek, güvensiz bağlananlarda ise düşük olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır (Çetin, 2023; Kayacan, 2024; Sığırcı, 2010; Toksöz ve Kolburan, 2018; Yener Açar, 2023).

1.9.1.3 Yurtdışında Evlilik Doyumu Konusunda Yapılan Araştırmalar

Evlilik doyumu ile ilgili yurt dışında yapılan bazı araştırmalar tarihsel olarak yeniden eskiye doğru kronolojik olarak sunulmuştur.

Hendrick (1981) tarafından evli çiftlerle yapılan bir araştırmada eşe kendini açma ve tutum benzerliğinin evlilik doyumu ile pozitif ilişkili olduğu ve eşe kendini açma ile tutum benzerliğinin evlilik doyumunun anlamlı yordayıcıları olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Madden ve Janoff-Bulman’ın (1981) evli kadınlarla gerçekleştirdiği bir araştırmada evlilik çatışması, evlilikte yapılan suçlama-kontrol atıfları ile evlilik doyumu arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, evlilikte yaşanan problemler nedeniyle eşe yöneltilen suçlamalar ile evlilik doyumu negatif ilişkili; evlilikte yaşanan çatışmalarda kişisel kontrol algısına sahip olma ile evlilik

doyumunu ise pozitif ilişkili bulunmuştur. Yani kişisel kontrol algısı yüksek olan ve eşini daha az suçlayan kadınların daha yüksek evlilik doyumu elde ettiği sonucuna ulaşılmıştır.

Meyers ve Landsberger (2002) tarafından yine evli kadınlarla yapılan bir araştırmada, yetişkinlerin bağlanma stilleri ile evlilik doyumu arasındaki doğrudan, aracılık ve düzenleyici ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonucunda, evli kadınlarda evlilik doyumu güvenli bağlanma ile pozitif; kaygılı ve kaçınmacı bağlanma ile negatif ilişkili bulunmuştur. Araştırmada elde edilen diğer bulgulara göre, güvenli bağlanmanın evlilik doyumu ile ilişkisinde psikolojik rahatsızlık düzeyinin aracılık rolü; kaçınmacı bağlanmanın evlilik doyumu ile ilişkisinde sosyal desteğin aracılık rolü; güvenli ve kaçınmacı bağlanma stillerinin evlilik doyumu ile ilişkisinde psikolojik rahatsızlığın düzenleyici rolü olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır.

Banse (2004) tarafından evli çiftlerle yapılan benzer bir araştırmada, yetişkinlerde bağlanma ile evlilik doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Çiftlerin birbirlerine bağlanma stillerinin karşılıklı olarak evlilik doyumunu etkilediği bulunmuştur. Araştırmanın bulgularına göre güvenli bağlanma ile evlilik doyumu arasında pozitif, güvensiz bağlanma ile negatif ilişki olduğu ve bağlanma stillerinin çiftlerin evlilik doyumu üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu sonucuna varılmıştır.

Litzinger ve Gordon (2005) tarafından 387 evli bireyle gerçekleştirilen bir araştırmada çift iletişimi, cinsel doyum ve evlilik doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma bulguları, çift iletişimi ve cinsel doyumun evlilik doyumunu bağımsız biçimde yordadığını ortaya koymaktadır. Ayrıca iletişim ve cinsel doyumun karşılıklı olarak etkileşim içinde olduğu ortaya konulmuştur. Yapıcı iletişim kurabilen çiftlerde cinsel doyumun yükseldiği belirlenmiş, ancak bu durumun evlilik doyumuna anlamlı bir katkı sağlamadığı tespit edilmiştir. Buna karşılık, iletişimde güçlük yaşayan ancak cinsel doyum düzeyi yüksek olan çiftlerin, cinsel doyumunu düşük olanlara kıyasla daha yüksek evlilik doyumu sağladıkları belirlenmiştir. Bu doğrultuda, cinsel doyumun, yetersiz iletişimin evlilik doyumu üzerindeki olumsuz etkilerini dengeleyici bir işlev görebileceği yorumu yapılmıştır.

Burpee ve Langer (2005) tarafından 55'i kadın, 40'ı erkek olma üzere 95 evli bireyle yürütülen bir çalışmada, bilinçli farkındalık ve algılanan eş benzerliği ile evlilik doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre, algılanan eş benzerliğinin evlilik doyumu ile anlamlı ilişkisi olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bilinçli farkındalığın evlilik doyumu ile pozitif ilişkili olduğu, yani bilinçli farkındalık düzeyi arttıkça evlilik doyumunun da arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma sonuçlarına dayanarak bilinçli farkındalık müdahalelerinin evlilik doyumunu arttırmada katkı sağlayacağı öne sürülmüştür.

Bodenmann ve arkadaşları (2007) tarafından 197 çiftle yapılan bir araştırmada evlilikte stres, cinsellik ve evlilik doyumu arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu çalışmada stres, çiftlerin evlilik ilişkileri içinde oluşan stres ve bu ilişkinin dışında gerçekleşen günlük stres olarak iki başlık altında incelenmiştir. Araştırmada elde edilen bulgulara göre; evlilik doyumu ve cinsel aktivite, hem ilişki içinde oluşan stres hem de günlük stres düzeyinden etkilenmektedir. Yüksek düzeyde günlük stres, evlilik doyumu düşük kadınlarda cinsel etkinliğin azalmasına neden olurken, benzer doyum düzeyine sahip erkeklerde cinsel etkinliğin artmasıyla ilişkilendirilmiştir. Ayrıca günlük stresin evlilik ilişkisine yansımaları nedeniyle daha yüksek stres yaşayan çiftlerde evlilik doyumu, cinsel doyum ve cinsel aktivite düzeylerinin azaldığı; cinsel işlev bozukluklarının ise daha yaygın olduğu saptanmıştır. Son olarak stresin evlilik doyumu, cinsel doyum ve cinsel aktiviteyi olumsuz etkilediği ancak cinsel işlev bozukluklarını anlamlı düzeyde yordamadığı sonuçlarına ulaşılmıştır.

Gordon ve Baucom (2009) 92 evli çiftle yürüttükleri bir araştırmada bireylerin güçlü yönleri ile evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla; pozitif duygulanım, iyimserlik, başa çıkma becerileri, kişisel gelişim ve evlilik doyumu ölçeklerini uygulamışlardır. Araştırma sonuçlarına göre bireyin kendi olumlu duygulanım ve eşinin olumlu duygulanım düzeylerinin evlilik doyumuyla ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca olumlu duygulanımın evlilik doyumuna olumsuz duygulanımdan daha çok katkısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmanın bir diğer bulgusu; iyimserlik, başa çıkma becerileri ve kişisel gelişimin, eşlerin duygulanım düzeyleri aracılığıyla evlilik ilişkisine olumlu katkıda bulunduğunu göstermiştir.

Chung (2014) tarafından 142'si kadın ve 66'sı erkek olmak üzere 208 Koreli evli öğretmenle gerçekleştirilen bir araştırmada yetişkinlerin bağlanma stilleri, ruminasyon, empati, affetme ve evlilik doyumu arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Yetişkin bağlanma stillerinin, affetme eğilimi aracılığıyla evlilik doyumu ile anlamlı bir ilişki içinde olduğu; kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stillerinin ise empati eksikliği ve ruminasyon gibi faktörler nedeniyle affetme eğilimi ve evlilik doyumunu olumsuz yönde etkilediği belirlenmiştir.

Bradley ve Hojjat'ın (2017) 143'ü kadın, 52'si erkek olmak üzere 195 evli bireyle yaptıkları çalışmada, evlilik doyumu ile eşe bağlılık, sosyal destek ve duygulanım arasındaki ilişkide yılmazlığın aracı rolü incelenmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre yılmazlığın evlilik doyumu üzerinde doğrudan bir etkisi olduğu saptanmıştır. Araştırmanın bir diğer bulgusuna göre, duygulanım ve sosyal desteğin yılmazlık aracılığıyla evlilik doyumuna dolaylı bir etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Maleki ve arkadaşları (2019) tarafından hastane çalışanı 260 evli bireyle yapılan bir araştırmada evlilik doyumu, öz şefkat ve sorumluluk duygusu arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre öz şefkat ve sorumluluk duygusu ile evlilik doyumu arasında pozitif ilişki olduğu raporlanmıştır. Ayrıca öz şefkat ve vicdanlılığın evlilik doyumunu anlamlı düzeyde yordadığı yani öz şefkat ve vicdanlılık düzeyi yüksek bireylerin daha yüksek evlilik doyumu elde ettiği bulunmuştur.

Hakimi Dezfouli ve Ebrahimpour (2024) tarafından 250 evli kadınla yürütülen bir çalışmada; psikolojik esneklik, duygusal empati, manevi deneyimler ve evlilik doyumu arasındaki ilişkiler araştırılmıştır. Araştırmanın sonucunda, psikolojik esneklik, duygusal empati ve manevi deneyimlerin evlilik doyumu ile pozitif ilişkili olduğu raporlaştırılmıştır. Elde edilen bir başka bulguya göre, psikolojik esnekliğin evlilik doyumunu ilk sırada yordadığı daha sonra sırasıyla duygusal empati ve manevi deneyimin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yukarıda sunulan yurt dışı araştırmalar, evlilik doyumunun; psikolojik, duygusal, ilişkisel ve toplumsal pek çok değişkenle anlamlı biçimde ilişkili olduğunu göstermektedir. Güvenli bağlanma, farkındalık, olumlu duygulanım,

psikolojik esneklik, sosyal destek, affedicilik ve öz şefkat gibi olumlu bireysel özelliklerin evlilik doyumunu artırdığı; buna karşılık stres, kaygılı ya da kaçınmacı bağlanma stilleri ve sürekli düşünme (ruminasyon) gibi olumsuz etkenlerin ise evlilik doyumunu azalttığı görülmektedir. Bu bulgular, farklı kültürel bağlamlarda benzer değişkenlerin nasıl etkileşimde bulunduğunu anlamaya yardımcı olarak alan yazına katkı sağlamaktadır.

1.9.1.4 Türkiye’de Evlilik Doyumu Konusunda Yapılan Araştırmalar

Evlilik doyumu ile ilgili Türkiye’de yapılan bazı araştırmalar tarihsel olarak yeniden eskiye doğru kronolojik olarak sunulmuştur.

Güven (2005) tarafından 151’i kadın 154’ü erkek 305 evli bireyle yapılan bir çalışmada, bilişsel çarpıtmalar ve problem çözme becerileri ile evlilik doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre problem çözme becerilerinin evlilik doyumunun güçlü bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Araştırmada elde edilen bulgular, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalardan özellikle gerçekçi olmayan ilişki beklentisinin evlilik doyumunu anlamlı şekilde yordadığını ancak yakınlıktan kaçınma ile zihin okuma beklentisi boyutlarının evlilik doyumunun açıklanmasında belirleyici bir rol oynamadığını ortaya koymuştur.

Canel (2007) tarafından en az beş yıldır evli ve çocuğu olan 10 evli bireyle gerçekleştirilen deneysel bir çalışmada katılımcıların problem çözme ve iletişim becerilerini geliştirerek evlilik doyumlarının artırılması amaçlanmıştır. Deneysel araştırmada, deney grubuna sekiz hafta boyunca haftada bir gün iki saat süreyle iletişimi destekleyici ve problem çözmeye yönelik uygulamalar yapılmıştır. Yapılan uygulamaların bireylerin evlilik doyumunu, evlilikten sağladığı mutluluğu, eşe olan yakınlığını arttırdığı ve eş ile olan çatışmaları, eşe karşı duyulan öfkeyi azalttığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca sekiz haftalık problem çözme ve iletişim becerilerine yönelik eğitimin stresle başa çıkma tarzlarından kendine güvenli yaklaşım boyutunu artırmada etkili olduğu saptanmıştır.

Çınar (2008), 144 kadın ve 158 erkek olmak üzere 302 evli bireyle yaptığı bir araştırmada psikolojik yardım arama tutumu ve cinsiyet rolleri ile evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre, profesyonel psikolojik yardım aramanın evlilik doyumu ile anlamlı bir ilişkisi olmadığı

belirlenmiştir. Cinsiyet ve cinsiyet rollerinin evlilik doyumunu yordadığı raporlanmıştır. Cinsiyet rolleri ve evlilik doyumunu ilişkisi incelendiğinde, cinsiyet rolü kadınsı ve androjen olan bireylerin cinsiyet rolü belirsiz ve erkeksi olan bireylerden daha yüksek evlilik doyumuna sahip olduğu saptanmıştır. Ayrıca kadın katılımcıların evlilik doyumunu, cinsiyet rollerine göre anlamlı farklılık göstermiştir. Cinsiyet rolü androjen olan kadınların, cinsiyet rolü erkeksi olan kadınlardan daha yüksek evlilik doyumuna sahip olduğu belirlenmiştir. Erkeksi veya kadınsı cinsiyet rolüne sahip kadınların evlilik doyumunun belirsiz cinsiyet rolüne sahip kadınlara göre yüksek olduğu bulunmuştur.

Sığırcı (2010) tarafından 120 kadın ve 100 erkek evli bireyle gerçekleştirilen bir araştırmada, bağlanma stilleri ve evliliğe dair inançlar ile evlilik doyumunu arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre, kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stilleri ile evlilik doyumunu arasında negatif ilişki olduğu yani kaygılı ve kaçınmacı bağlanma düzeyi arttıkça evlilik doyumunu düzeyinin düştüğü raporlaştırılmıştır. Ayrıca evliliğe dair gerçekçi olmayan inançları sıklıkla kullanan bireylerin evlilik doyumunu düzeyinin düşük olduğu bulunmuştur. Araştırmada, bağlanma stilleri ve evliliğe dair inançların evlilik doyumunun anlamlı yordayıcıları olduğu belirlenmiştir.

Çağ (2011) tarafından 811 evli bireyle yürütülen bir çalışmada, eş desteği ile evlilik doyumunu arasındaki ilişki araştırılmıştır. Algılanan eş desteğinin evlilik doyumunu ile pozitif ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca erkeklerin kadınlardan daha fazla eş desteği algıladıkları ve daha yüksek evlilik doyumunu elde ettikleri sonucu raporlanmıştır. Çağ ve Yıldırım (2013) tarafından evli bireylerle yürütülen benzer bir çalışmada eş desteği, cinsel yaşam memnuniyeti ve eğitim düzeyi ile evlilik doyumunu arasında anlamlı ilişkiler olduğu raporlanmıştır. Eş desteği ve cinsel yaşam memnuniyetinin evlilik doyumunu pozitif yönde etkilediği, eğitim düzeyinin ise evlilik doyumunu anlamlı ve negatif yönde etkilediği yani eğitim düzeyi arttıkça evlilik doyumunun azaldığı sonuçlarına ulaşılmıştır.

Öztahtacı (2017), 340 evli kadın katılımcıyla gerçekleştirdiği bir araştırmada; evlilik doyumunu, yetişkin bağlanma stilleri ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre, güvenli bağlanan kadınların evlilik doyumunu; kayıtsız, saplantılı, korkulu bağlanan kadınlara kıyasla

daha yüksektir. Evlilik doyumu ile depresyon arasında ise anlamlı düzeyde negatif ilişki saptanmıştır. Evlilik doyumu ile depresyon arasındaki ilişkinin incelendiği benzer çalışmaların sonuçlarına göre, evlilik doyumunun depresyon ile negatif ilişkili olduğu ve depresyonun evlilik doyumunu olumsuz etkilediği raporlaştırılmıştır (Demirtaş, 2021; Polatoğlu, 2022).

Gürer (2019) tarafından 167 kadın ve 122 erkek evli bireyle gerçekleştirilen bir çalışmada, evlilik doyumu ile eşe kendini açma arasındaki ilişki incelenmiştir. Eşe kendini açma ile evlilik doyumu arasında anlamlı düzeyde pozitif ilişki olduğu bulunmuştur. Başka bir ifadeyle, bireyin eşine kendini açma düzeyindeki artışın, evlilik doyumunu olumlu yönde etkilediği belirlenmiştir.

Salebci (2020) tarafından 132'si kadın, 119'u erkek olmak üzere 251 evli bireyle yapılan bir çalışmada, öz şefkat, benlik saygısı ve evlilik doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Evlilik doyumunun benlik saygısı ile ilişkili olmadığı raporlaştırılmıştır. Öz şefkat alt boyutlarından öz yargılama ve izolasyonun evlilik doyumu ile negatif; paylaşımların bilincinde olma ve bilinçli farkındalık boyutlarının ise pozitif ilişkili olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır.

Durgun (2022) tarafından 76 kadın ve 141 erkek evli bireyle yürütülen bir çalışmada, problem çözme becerileri ve kaygı ile evlilik doyumu arasındaki ilişkiler araştırılmıştır. Evlilik doyumu ile kaygının negatif ilişkili olduğu, problem çözme becerileri azalıp kaygı düzeyi arttığında evlilik doyumunun düştüğü sonuçlarına ulaşılmıştır. Polatoğlu (2022) tarafından 324 evli kadınla gerçekleştirilen benzer bir çalışmada, evli kadınların depresyon ve kaygı düzeylerinin evlilik doyumu ile negatif ilişkili olduğu, evlilik doyumu arttıkça depresyon ve kaygı düzeylerinin azalma eğiliminde olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır.

Erdoğan (2023) tarafından evli bireylerle yapılan bir çalışmada bireylerin psikolojik iyi oluş ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arttıkça evlilik doyumunun arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Ünal (2024) tarafından 265 kadın ve 121 erkek evli bireyle gerçekleştirilen bir çalışmada; evlilik doyumu ile psikolojik esneklik arasında pozitif, sosyal medya bağımlılığı arasında negatif yönde düşük ilişki bulunmuştur. Evlilik mitleriyle evlilik doyumu arasında anlamlı ilişkiye

rastlanmamıştır. Ayrıca psikolojik esnekliğin evlilik doyumunu anlamlı düzeyde yordadığı bulgusuna ulaşılmıştır.

Türkiye’de evlilik doyumuna yönelik yapılan araştırmalar bağlanma stilleri, psikolojik esneklik, depresyon, kaygı gibi bireysel özelliklerle; eş desteği, iletişim becerileri, eşe kendine açma gibi ilişkisel özelliklerle; cinsiyet rolleri, sosyal medya kullanımı gibi toplumsal etkenlerle birlikte incelenmiştir. Alan yazında elde edilen bulgular, bu etkenlerin evlilik doyumu ile ilişkisini ve önemini vurgulamaktadır.

1.9.2 Psikolojik Esneklik

1.9.2.1 Kabul ve Kararlılık Terapisi

Kabul ve Kararlılık Terapisi (Acceptance and Commitment Therapy-ACT), üçüncü kuşak bilişsel davranışçı yaklaşımlar içerisinde yer alan ortaya koyduğu bilimsel çalışmalar ve yaygınlığı açısından önde gelen yaklaşımlardan biridir (Hayes, 2004). Kabul ve Kararlılık Terapisi; farkındalık ve kabul temelli, pragmatik felsefeye dayalı, dil ve biliş üzerine çalışmalarla ortaya çıkan bir yaklaşımdır (Hayes ve ark., 2006; Yavuz, 2015). Bu yaklaşımın temel amacı, bireyin yaşadığı zorlayıcı duygu ve düşünceleri değiştirmek yerine bireyin doğrudan, olduğu gibi düşünmesini ve hissetmesini sağlamak, bu duygu ve düşüncelerle kurduğu ilişkiyi ve işlevini değiştirmektir (Hayes, 2004; Kul ve Türk, 2020). Kabul ve Kararlılık Terapisi, zorlayıcı duygu ve düşüncelerden uzaklaşmak yerine bunlara daha yakından bakmaya, kabul edici bir yaklaşımla anlamaya çalışmaya ve bireyin daha geniş, esnek ve zengin davranış biçimleri geliştirmesine odaklanır (Hayes ve ark., 2006; Kul ve Türk, 2020). Kabul ve Kararlılık Terapisinin genel amacı ise bireylerin Psikolojik Esneklik düzeylerini arttırmaktır (Hayes ve ark., 2006). Psikolojik Esneklik, bireyin bilinçli bir farkındalıkla içinde bulunduğu an ile temas kurabilmesi ve bu süreçte benimsediği değerler doğrultusunda davranışlarını sürdürebilme ya da gerektiğinde değiştirebilme kapasitesi olarak tanımlanabilir (Hayes ve ark., 2006; Hayes ve ark., 2013). Kabul ve Kararlılık Terapisinin felsefi temelini “İşlevsel Bağlamcılık”, kuramsal temelini ise “İlişkisel Çerçeveleme Kuramı” oluşturmaktadır (Kayacan ve Bingöl, 2023).

1.9.2.2 Kabul ve Kararlılık Terapisinin Felsefi Temeli: İşlevsel Bağlamcılık

Kabul ve Kararlılık Terapisi, davranış analizine dayanır ve bu sebeple Skinner'ın radikal davranışçılığı ile bağlantılıdır (Hayes, 2004). Bu yaklaşımın felsefi kökenini oluşturan İşlevsel Bağlamcılık (Functional Contextualism) ise radikal davranışçılığın pragmatik bir yaklaşımla geliştirilmesidir (Hayes, 1993, akt. Yavuz, 2015). İşlevsel bağlamcılığın temel amacı davranışları önceden tahmin etmek ve bu davranışları etkilemektir. Bu sebeple davranışları anlayabilmek için ortaya çıktığı bağlama dikkat edilmesi gerekir (Kayacan ve Bingöl, 2023). İşlevsel Bağlamcılık, tüm organizmaların tarihsel ve durumsal bir bağlam içerisinde ve bu bağlamda etkileşim halinde olduğunu savunarak davranışın analiz edilebilmesi için bu bağlama odaklanılması gerektiği görüşünü savunur (Hayes ve ark., 2006; Yavuz, 2015).

1.9.2.3 Kabul ve Kararlılık Terapisinin Kuramsal Temeli: İlişkisel Çerçeve Kuramı

Kabul ve Kararlılık Terapisinin kuramsal temelini oluşturan İlişkisel Çerçeveleme Kuramı (Relational Frame Theory-RFT), insan dilinin ve bilişinin yapısı üzerine geliştirilmiş deneysel bir davranış analizi yaklaşımıdır (Hayes ve ark., 2006; Kul ve Türk, 2020). Bu yaklaşıma göre hem insanlar hem de hayvanlar olayları ve durumları uzunluk, miktar gibi fiziksel özellikleri bakımından karşılıklı ve kombinasyonel olarak ilişkilendirilebilmektedir (Yavuz, 2015). Ancak insan dil ve bilişinin özünü oluşturan ve diğer canlılardan ayıran şey ise yalnızca fiziksel özelliklere dayanarak değil aynı zamanda iyi, kötü, değerli gibi soyut çıkarımsal özellikler aracılığıyla karşılıklı ve kombinasyonel ilişkilendirmeler yapabilmesidir (Hayes ve ark., 2013; Yavuz, 2015; Kul ve Türk, 2020). İlişkisel çerçeveler bireyin normal bir işlev göstermesi için gereklidir. Ayrıca ilişkisel çerçevelerin iki farklı bağlamı psikopatoloji için kritik öneme sahiptir, 'İlişkisel bağlam' bireyin ne düşündüğünü, 'İşlevsel bağlam' ise düşündüğü şeyin birey üzerindeki psikolojik etkisini ifade eder. Kabul ve Kararlılık Terapisine göre işlevsel bağlam müdahaleleriyle birey üzerindeki psikolojik etkinin azaltılması oldukça önemlidir (Yavuz, 2015).

1.9.2.4 Psikolojik Esneklik ve Psikolojik Katılık Kavramları

Kabul ve Kararlılık Terapisi, bireylerin acı veren yaşantılarından kaçmak veya bu yaşantıları değiştirmeye çalışmak yerine yaşantılarıyla esnek bir temas halinde olmasını, kabul edici bir tutumla bu yaşantıların farkına varmasını ve yaşantılara ilişkin düşünme şeklini değiştirmesini amaçlayan bir yaklaşımdır. Bu yaklaşımın genel amacı ise bireyin psikolojik esneklik kazanmasıdır (Hayes ve ark., 2006). Psikolojik esneklik, bireyin bilinçli farkındalıkla içinde bulunduğu ana odaklanabilmesi, bu süreçte kişisel değerleri doğrultusunda eylemlerde bulunabilmesi ve gerektiğinde bu eylemlerde ısrarcı olma ya da değişiklik yapabilme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (Hayes ve ark., 2004). Başka bir ifadeyle, bireyin yaşamında engel olarak gördüğü duygu, düşünce ve anılarını fark etmesi, bu duygu ve düşünceleri değiştirmek veya kontrol ederek etkisini azaltmaya çalışmak yerine davranışları üzerindeki etkiyi zayıflatmak ve kendisi için değerli olan alanlardaki davranışlarında kararlılık göstermesidir (Kul ve Türk, 2020). Psikolojik Katılık ise Psikolojik Esneklik kavramının tam tersini ifade etmektedir. Bireyin şimdiki an ile temasının kaybolması, zihnindeki düşünce kalıplarının baskın hale gelmesi ve buna bağlı olarak bireyin kendisi için değerli olan alanlardaki davranış repertuvarının daralarak ikinci planda kalması anlamına gelir (Hayes ve ark., 2006). Psikolojik katılık, Kabul ve Kararlılık Terapisinin psikopatoloji modelidir ve bireylerin psikolojik sorunlarının temelinde yer alır.(Kahraman ve Koç, 2024; Kayacan ve Bingöl, 2023). Psikolojik Esneklik birbiriyle ilişkili altı temel süreci içerir ve bu altı temel süreç Psikolojik Esneklik Modelini oluşturur (Hayes ve ark., 2011; Ulubay ve Güven, 2022). Psikolojik Esneklik Modelinin altı bileşeni “kabul, bilişsel ayrışma, an ile temas, bağlamsal benlik, değerler, değer odaklı davranış” olmak üzere, bu bileşenler bireyin esnekliğini, davranış repertuvarını genişletmeyi ve işlevselliği amaçlar (Hayes ve ark., 2006; Yavuz, 2015). Bununla birlikte Kabul ve Kararlılık Terapisinin psikopatoloji modelini oluşturan Psikolojik Katılık modeli de birbiriyle ilişkili altı bileşenden oluşur (Yavuz, 2015). Bunlar “yaşantısal kaçınma, bilişsel birleşme, an ile temasın kaybolması, kavramsal benlik, değerlerden uzaklaşma, kaçma-kaçınma-dürtüsellik” olmak üzere, bireyin işlevselliğinde bozulmalara neden olur ve davranış repertuvarlarını daraltarak psikolojik katılığa neden olur (Yavuz, 2015; Kahraman ve Koç, 2024).

1.9.2.5 Psikolojik Esneklik ve Katılık Modeli Bileşenleri

1.9.2.5.1 Kabul/ Yaşantısal kaçınma

Kabul, bireyin yaşam deneyimlerine açık olması, duygu ve düşüncelerini bastırmak, onlardan kaçmak veya onlara savaş açmak yerine bu duygu ve düşüncelerin farkına varması, yaşamaya izin vermesi ve bu duygu, düşünce ve yaşam deneyimlerine kucak açmasıdır (Harris, 2019; Hayes ve ark, 2006). Kabul, bireyin bu yaşam deneyimlerine, duygu, düşüncelerine pasif bir şekilde razı olması, boyun eğmesi veya tolerans göstermesi değildir. Bunların aksine esnek bir yaklaşımla, istemli ve açık bir şekilde kabul ederek onları bir misafir gibi görüp gelmelerine, kalmalarına ve gitmelerine izin vermektir (Harris, 2019; Yavuz, 2015). Kabul, bir amaç olarak değil işlevsel bir bileşen olarak görülür ve bireyin psikolojik esnekliğini artırarak değer odaklı davranışlara yönelmesini kolaylaştırmaktadır. (Hayes, 2006; Yavuz, 2015).

Kabul kavramının karşıtı ve psikolojik katılığın bileşeni olan Yaşantısal Kaçınma ise, bireyin yaşam deneyimlerinin, duygu ve düşüncelerinin biçimlerini, yoğunluğunu, sıklığını değiştirmeye çalışması anlamına gelmektedir (Hayes ve ark., 2011). Yaşantısal kaçınma, kısa vadede bireyin yaşam deneyimlerinden uzaklaşıp bazı sıkıntılarını azaltsa da uzun vadede olumsuz sonuçlara neden olmakta ve psikopatolojiyle ilişkilendirilmektedir (Hayes ve ark., 2011; Hayes ve ark., 2013).

1.9.2.5.2 Bilişsel Ayrışma/Bilişsel Birleşme

Bilişsel ayrışma (defüzyon), bireyin zihnindeki duygu ve düşünceleri olduğu gibi izleme, onlara sıkı sıkıya bağlanmak yerine kendisine rehberlik etmesine izin verme, yargılama ve yorumlama olmaksızın farkına varmayı ve onlardan ayrılmayı ifade etmektedir (Harris, 2019; Yavuz, 2015). Bilişsel ayrışma ile amaçlanan bireyin yaşam deneyimlerini, duygu, düşüncelerini bastırmak, bu düşüncelerin sıklığını azaltmak, biçimlerini değiştirmeye çalışmak yerine bu duygu ve düşüncelerin birey üzerindeki olumsuz işlevini azaltan farklı bağlamlar geliştirerek psikolojik esnekliğini artırmaktır (Hayes ve ark., 2006).

Bilişsel birleşme (füzyon) ise bireyin psikolojik esneklikten uzaklaşmasına neden olan psikolojik katılık bileşenlerinden biridir. Bilişsel Birleşme, bireyin zihnindeki duygu ve düşüncelerin baskın hale gelmesi ve bireyin bu duygu ve düşüncelerle işlevsiz bir biçimde fazlasıyla kaynaşması anlamına gelmektedir (Harris, 2019). Bu duygu ve düşünceler yalnızca duygu ve düşünce olmaktan çıkarak bireyin gerçeği ve onu tanımlayan ifadeler haline gelmektedir (Kul ve Türk, 2020). Bireyin “ ben başarısız biriyim” şeklindeki bir düşünceyle birleşmesi, kendi yaşamının gerçeği olarak görmesi buna örnek olarak verilebilir. Bilişsel birleşme, patolojik değildir. Ancak sıklığı ve yoğunluğu arttığında bireyi şimdiki andan uzaklaştırmakta ve zihninde devam eden bilişsel süreçlerin farkında olmasına engellemektedir (Yavuz, 2015).

1.9.2.5.3 An ile Temas/An ile Temasın Kaybolması

An ile temas, bireyin şu anki deneyimlerinin farkında olması, içerisinde bulunduğu fiziksel ve psikolojik durumlara karşı esnek bir farkındalık ve dikkat göstermesi, bu deneyimleriyle bağlantı kurmasıdır (Harris, 2019). An ile temas, bireyin şimdi ki anda gerçekleşen yaşam deneyimlerini yargılayıcı bir tutum takınmadan doğrudan deneyimlemesidir ve bununla amaçlanan bireyin psikolojik esnekliğini arttırarak değerleriyle tutarlı davranışlar sergilemesini desteklemektir (Hayes ve ark., 2006). Dilin yargılayıcı ve yorumlayıcı işlevi yerine tanımlayıcı işlevinden faydalananarak düşüncelerinden sıyrılıp şimdi ki anda yaşadığı duyguları, düşünceleri, fiziksel belirtileri gözlemlemek yani şimdiki an ile temas halinde olmak bireyin değerleri doğrultusunda davranışlar geliştirmesini kolaylaştırmaktadır (Yavuz, 2015).

An ile temasın kaybolması, bilişsel birleşme ve yaşantısal kaçınmanın bir sonucu olarak geçmiş veya geleceğe ilişkin duygu ve düşüncelerin baskın hale gelmesi ile bireyin şimdi ki andan uzaklaşması durumudur (Karakuş ve Akbay, 2020). An ile temasın kaybolması durumunda birey kendini soyutlayarak geçmiş veya geleceğe ilişkin yaşantılarına, duygu, düşüncelerine yönelmekte ve bu durum ruminasyon ve kaygı olarak ortaya çıkmaktadır (Yavuz, 2015). Sonuç olarak bireyin an ile temasını kaybetmesi, psikolojik katılığa yol açmakta ve bireyi değer odaklı davranışlar sergilemesini engellemektedir.

1.9.2.5.4 Bağlamsal Benlik/Kavramsal Benlik

Bağlamsal benlik, zihnin yalnızca düşünen kısmına değil aynı zamanda gözlemleyen kısmına odaklanarak bireyin kendi yaşam deneyimlerini, duygu ve düşüncelerini fark etmesi, şimdiki anda yaşananları esnek bir perspektifle deneyimlemesidir (Harris, 2019). Bağlamsal benlik ile amaçlanan bireyin kendi duygu ve düşüncelerine bağlanmadan veya yargılayıcı bir tutum takınmadan onları gözlemleyerek fark etmesiyle bilişsel ayrışma ve kabul bileşenlerinin desteklenmesidir (Hayes ve ark., 2006; Kul ve Türk, 2020).

Kavramsal benlik, bireyin kendisine atfettiği yargılayıcı ve yorumlayıcı rollerle, bunlarla ilgili hikayeleriyle birleşerek kendisini bu rol ve hikayelerden ibaret olarak görmesidir (Karakuş ve Akbay, 2020). Birey bu rol ve hikayelere sıkı sıkıya bağlanır bu durum kavramsal benliğe bağlanma olarak ifade edilir. Bireyin bu hikayelere bağlanma düzeyi yüksek olduğunda davranış üzerindeki etkisi de artmakta ve bu durum bireyin değer odaklı davranışlara yönelmesine engel olmaktadır (Yavuz, 2015). Örneğin, bireyin ‘ben yalnızım’ şeklindeki genelleyici bir ifadeyle bütünleşmesi, yaşamında deneyimlediği yalnızlığı kendi hayatının gerçeği olarak görmesidir. Kavramsal benliğe bağlanma ve yaşantısal kaçınmanın bir sonucu olarak birey, değer alanlarından gittikçe uzaklaşmakta ve davranış repertuarı daralmaktadır (Karakuş ve Akbay, 2020). Bu durum bireyin psikolojik esneklikten uzaklaşmasına ve psikolojik katılık düzeyinin artmasına neden olmaktadır.

1.9.2.5.5 Değerler/Değerlerden Uzaklaşma

Değerler, somut olarak elde edilemeyen ancak bireyin yaşamına yön veren bireyin hayattaki istekleri ve amaçları doğrultusunda davranışlarına rehberlik eden özelliklerdir (Harris, 2019; Hayes ve ark., 2006). Değer, bireyin yaşamında kendisi için neyin önemli olduğunu, bireyin istek ve arzularını, nasıl davranmak istediğini ifade etmektedir (Harris, 2019). Değer kavramı, Kabul ve Kararlılık Terapisini diğer yaklaşımlardan farklılaştıran önemli bir kavramdır (Hayes, 2004). Bu yaklaşımda psikolojik esnekliğin kabul, bilişsel ayrışma, an ile temas bileşenleriyle birlikte bireyin yaşam değerleri doğrultusunda davranışlar geliştirmesi amaçlanmaktadır (Hayes ve ark., 2006).

Değerlerden Uzaklaşma, psikolojik katılımın diğer bileşenleriyle birlikte bireyin kendi yaşam deneyimlerine takılı kalması, onları değiştirmeye çalışması sonucunda bireyin kendi yaşamında önemli olan değerlerden uzaklaşmasıdır (Yavuz, 2015). Değerlerden uzaklaşma, bireyi değer odaklı davranışlardan, psikolojik esneklikten uzaklaştırarak anlamlı bir yaşam sürmeyi zorlaştırmaktadır (Yavuz, 2015).

1.9.2.5.6 Değer Odaklı Davranış/Kaçma, Kaçınma ve Dürtüsellik

Değer odaklı davranış, bireyin kendi yaşam değerleri doğrultusunda eylemde bulunması anlamına gelmektedir (Harris, 2019). Değerlerin aksine değer odaklı davranışlar somut olarak elde edilebilmekte, gerçekleştirilebilmekte ve bireyin değerleriyle bağlantılı olarak yeni davranış kalıpları geliştirilebilmektedir (Hayes ve ark., 2006). Bireyin yaşam değerlerini bilmesi ve farkında olması önemlidir ancak anlamlı bir yaşam sürebilmek için bu değerlerle uyumlu davranışlar gerçekleştirmesi gerekmektedir. Bu davranışlar planlama, problem çözme, zor durumlarla başa çıkma, uyum sağlayabilme, davranışları sürdürme veya değiştirebilme gibi süreçleri içermektedir (Harris, 2019).

Kaçma, kaçınma ve dürtüsellik, bireyi değer odaklı bir yaşamdan uzaklaştıran işlevsiz eylemlerdir (Harris, 2019). Psikolojik katılım düzeyi yüksek olan bireyler, kendi olumsuz içsel yaşantılarından kurtulabilmek veya baskınlığını azaltabilmek için belirli durum ve ortamlardan kaçma, kaçınma, erteleme, zararlı madde kullanma, kendine zarar verme gibi davranışlarda bulunabilmektedirler (Harris, 2019; Yavuz, 2015). Bu davranış kalıpları yani işlevsiz davranışlar bireyin an ile temas etmesine, değer odaklı davranışlarda bulunmasına engel olmakta ve anlamlı bir yaşam sürmeyi zorlaştırmaktadır (Karakuş ve Akbay, 2020).

1.9.2.6 Yurtdışında Psikolojik Esneklik Konusunda Yapılan Araştırmalar

Alan yazında psikolojik esneklik kavramıyla ilgili sınırlı sayıda araştırmaya ulaşılmıştır. Özellikle araştırmanın diğer değişkenleri olan öz şefkat ve evlilik doyumu ile psikolojik esnekliğin birlikte ele alındığı çalışmalar oldukça sınırlıdır. Uluslararası alan yazında yapılan ve ulaşılan bazı araştırmalar tarihsel olarak yeniden eskiye doğru kronolojik olarak sunulmuştur.

Lucas ve Moore'un (2020) 32 erkek ve 108 kadın yetişkin bireyle yaptığı araştırmada psikolojik esneklik ve yaşam doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu iki değişken arasında anlamlı düzeyde pozitif bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Yani yüksek psikolojik esneklik düzeyine sahip bireylerin yaşam doyumlarının da yüksek olduğu bulunmuştur.

Psikolojik esneklik ile öz şefkat kavramları farklı örneklemelerde ve farklı değişkenlerle birlikte incelenmiştir. Marshall ve Brockman (2016) üniversite öğrencileriyle, Coyne ve arkadaşları (2020) Covid-19 pandemisi sırasında ebeveynlerle, Davey ve arkadaşları (2020) kronik ağrı yaşayan bireylerle, Mendes ve arkadaşları (2023) kız ergenlerle yürüttükleri farklı araştırmalarda benzer sonuçlar elde etmişlerdir. Bu araştırma sonuçlarının ortak bulgusuna göre psikolojik esneklik ve öz şefkat arasında anlamlı düzeyde pozitif bir ilişki bulunmaktadır. Alan yazındaki benzer bulgular doğrultusunda, psikolojik esnekliği yüksek bireylerin aynı zamanda yüksek düzeyde öz şefkat sergiledikleri söylenebilir.

Peterson ve arkadaşlarının (2009) kabul ve kararlılık terapisinin ilk deneysel incelemesi olarak sunduğu ve iki evli çiftle gerçekleştirilen deneysel bir araştırmada, evli çiftlerle farkındalık, kabul ve değer odaklı Kabul ve Kararlılık Terapisi müdahalelerinin uygulandığı bir deneysel araştırma gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda yapılan müdahalelerin çiftlerin evlilik memnuniyetini ve evlilik uyumunu arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmacılar bu çalışmanın sonuçlarına dayanarak daha kapsamlı ve kontrollü araştırmalara ihtiyaç olduğunu belirtmiştir.

Benzer şekilde Ziapour ve arkadaşları (2017) evli çiftlerle Kabul ve Kararlılık Terapisine dayalı müdahaleleri içeren psikolojik esneklik ve değer odaklı deneysel bir araştırma yapmıştır. Yapılan müdahalelerin evli çiftlerin eşleriyle olan çatışmaları çözmelerine, evlilik sorunlarını azaltmaya ve evlilik uyumlarını arttırmada etkili olduğu belirlenmiştir. Veshki ve arkadaşlarının (2017) yürüttüğü benzer bir araştırmada da Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli müdahalelerin evli çiftler arasındaki çatışmaları azalttığı bulgusuna ulaşılmıştır.

Safa ve arkadaşları (2024) 126 evli çiftle gerçekleştirilen bir araştırmada psikolojik esneklik, kabul ve bağlılığın evlilik uyumundaki rolü incelenmiştir. Araştırma sonucunda psikolojik esneklik, kabul ve bağlılığın çiftlerin evlilik uyumunu anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Kabul, bağlılık ve psikolojik esnekliğin evlilik uyumunda önemli bir etkisi olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır.

Yurt dışında yapılan araştırmalar incelendiğinde, psikolojik esnekliğin hem bireysel düzeyde yaşam doyumu ve öz şefkat gibi psikolojik kavramlarla hem de ilişkisel düzeyde evlilik doyumu ve evlilik uyumu gibi değişkenlerle ilişkili olduğu görülmektedir. Ancak bu alandaki araştırmaların sayıca az olması, farklı örneklem ve kültürel bağlamlarda psikolojik esnekliğin evlilik ilişkisi üzerindeki rolünü inceleyen geniş kapsamlı araştırmalara ihtiyaç duyulduğunu göstermektedir.

1.9.2.7 Türkiye’de Psikolojik Esneklik Konusunda Yapılan Araştırmalar

Türkiye’de psikolojik esneklik kavramıyla ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde, bu kavramın hem depresyon, stres, yaşam doyumu gibi bireysel özelliklerle hem de evlilik doyumu, eşle iletişim, sorun çözme becerisi gibi ilişkisel değişkenlerle birlikte ele alındığı görülmektedir. Burada psikolojik esneklik ile ilgili bazı araştırmalar tarihsel olarak yeniden eskiye doğru kronolojik olarak sunulmuştur.

Meşe (2021) tarafından yetişkinlerle yapılan bir araştırmada çocukluk çağı travmaları, psikolojik esneklik, psikolojik katılık ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre psikolojik esnekliğin çocukluk çağı travmaları, depresyon, kaygı ve stres ile negatif ilişkili olduğu bulunmuştur. Psikolojik katılık ile çocukluk çağı travmaları, depresyon, kaygı ve stresin pozitif ilişkili olduğu bulguları raporlaştırılmıştır.

Çakır ve Dilmaç (2023), 276 kadın ve 74 erkek, Türkiye’de çalışan 350 öğretmenle gerçekleştirdikleri bir çalışmada duygusal farkındalık, psikolojik esneklik ve yaşam doyumu arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırma sonucunda, katılımcıların psikolojik esneklik düzeyleri ile yaşam doyumu arasında pozitif ilişki olduğu, yani psikolojik esneklik düzeyi arttıkça yaşam doyumunun da arttığı bulunmuştur. Benzer şekilde duygusal farkındalık düzeyi ile psikolojik

esneklik arasında pozitif ilişki olduğu, duygusal farkındalık düzeyi arttıkça psikolojik esnekliğin de arttığı sonuçlarına ulaşılmıştır.

Er (2023), 18-35 yaşları arasında romantik ilişkisi olan 431 yetişkinle yaptığı bir araştırmada romantik ilişki doyumunda psikolojik esneklik ve değerlerin yordayıcılığı incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre psikolojik esneklik ve değerlerin romantik ilişki doyumunu anlamlı düzeyde ve pozitif olarak yordadığı raporlaştırılmıştır. Psikolojik esneklik düzeyi ve değerlere yönelik yaşama becerisi arttıkça romantik ilişki doyumunun da arttığı sonuçlarına ulaşılmıştır.

Özcan ve Karagöz (2023) tarafından 176 kadın ve 28 erkek evli bireyle yapılan bir araştırmada, psikolojik esnekliğin evlilikte sorun çözme becerisiyle pozitif ilişkili olduğunu raporlaştırılmıştır. Başka bir ifadeyle, psikolojik esneklik düzeyi arttığında, evlilikte sorun çözme becerisi de artmaktadır.

Türkiye’de psikolojik esneklik ve evlilik doyumunu arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmaların sınırlı sayıda olduğu alan yazın incelemelerinde dikkat çekmektedir. Kuşcu (2019), 286 kadın ve 98 erkek evli bireyle yürüttüğü araştırmasında, evlilik uyumunun psikolojik esneklikle dolaylı ve pozitif yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ünal (2024) tarafından, 386 evli bireyle yapılan bir başka araştırmada evlilik yaşam doyumunu ile psikolojik esneklik arasındaki ilişki incelenmiştir. Evli bireylerin evlilik yaşam doyumlarının psikolojik esneklik düzeyleri ile düşük düzey pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur. Toylan (2024) tarafından 237’si kadın ve 107’si erkek, 344 evli bireyle yapılan bir araştırmada ise evlilik doyumunu ile eşe kendini açma ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonuçları, psikolojik esnekliğin evlilik doyumunu ile eşe kendini açma arasındaki ilişki üzerinde kısmi bir aracılık rolü üstlendiğini ortaya koymuştur.

Psikolojik esneklik ve öz şefkat arasındaki ilişkiyi inceleyen sınırlı sayıda araştırmaya ulaşılmıştır. Çeştan (2020) tarafından 495 üniversite öğrencisiyle yapılan bir araştırmada, psikolojik esneklik ve öz şefkat arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Ayrıca her iki değişkenin de depresyon düzeyiyle negatif yönde ilişkili olduğu raporlaştırılmıştır. Uludağ (2021) tarafından 343 kadın ve 209 erkek yetişkin bireyle yapılan bir araştırmada psikolojik esnekliğin öz şefkati pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı bulgusuna

ulaşılmıştır. Özdemir ve Öz Soysal (2024) tarafından üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen bir araştırmada ise psikolojik esneklik, öz şefkat, affetme arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçları, psikolojik esnekliğin öz şefkat ve affetme ile pozitif yönde ilişkileri olduğunu ortaya koymuştur. Bunun yanı sıra, psikolojik esnekliğin öz şefkat ile affetme arasındaki ilişkiyi etkileyen düzenleyici bir işlev üstlendiği sonucuna ulaşılmıştır.

Alan yazındaki araştırma bulguları incelendiğinde, psikolojik esneklik kavramının duygusal farkındalık, yaşam doyumu, romantik ilişki doyumu, evlilik uyumu, evlilik doyumu, öz şefkat gibi çeşitli değişkenlerle ilişkili olduğu görülmektedir. Türkiye’de psikolojik esnekliğin evlilik doyumu ve öz şefkat ile birlikte ele alındığı çalışmaların sayıca az olması, ampirik bilgi birikiminin henüz gelişim aşamasında olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda yeni araştırmaların ilgili alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.9.3 Öz Şefkat

Latin kökenli “compassion” (şefkat) kelimesi “birlikte acı çekmek” anlamına gelen “compati” kelimesinden türemiştir (Strauss ve ark, 2016). Türkçe’ye “ şefkat” olarak çevrilen bu kelime Türk Dil Kurumu sözlüğüne göre “sevecenlik” anlamına gelmektedir. İngilizcesi “self compassion” olan öz şefkat kelimesinin Türkçe’de “öz anlayış”, “öz duyarlık”, “öz şefkat” gibi farklı biçimlerde çevirileri bulunmaktadır (Akın ve ark., 2007; Bayramoğlu, 2011; Deniz ve ark., 2008).

Doğu felsefesinde yüzyıllardır var olan öz şefkat kavramı batı felsefesinde oldukça yenidir. Bu kavram Neff (2003a) tarafından alan yazına kazandırılmış ve son yıllarda öz şefkat kavramıyla ilişkili pek çok araştırma yapılmıştır. Öz şefkat (self-compassion) kavramı daha genel bir tanımı olan şefkat kavramı ile yakından ilgilidir (Neff, 2003a). Şefkat, bireyin başkalarının acı verici olumsuz yaşantılarının farkında olması, bunlardan etkilenmesi, bu acı verici yaşantıları hafifletmek istemesiyle birlikte başkalarına karşı nezaketli, sabırlı ve yargılayıcı olmayan bir şekilde yaklaşmak anlamına gelir (Neff, 2003a; Neff, 2003b). Budist felsefesine göre şefkat hem başkalarının hem de bireyin kendi acılarına yönelmesidir. Ve şefkati deneyimleyebilmek için öncelikle acının varlığını kabul etmek gerekir (Neff

ve Dahm, 2015). Bu acı verici yaşantılar bireyin kendi yaşam deneyimleri olduğu kadar ortak insanlık deneyiminin bir parçasıdır. Bu sebeple şefkat; başkalarının acılarına karşı açık olmak, bu acı verici yaşantılardan kaçmak veya kurtulmaya çalışmak yerine tüm insanların acı verici deneyimler yaşayabileceğini, hata yapıp başarısız olabileceğini, kusurlu olduğunu kabul ederek bu yaşantıları hafifletme isteğinde olmaktır (Neff, 2003a; Neff, 2003b). Öz Şefkat ise bireyin kendi acı verici yaşam deneyimlerine karşı açık olması, onlardan kaçmak veya kurtulmaya çalışmak yerine onlara dokunması ve bireyin kendi acı verici yaşam deneyimlerini hafifletme, kendisini şefkatle iyileştirme isteğinde olmasıdır (Neff, 2003a). Ayrıca öz şefkat, bireyin kendi acı verici yaşam deneyimlerine, başarısızlıklarına, hatalarına karşı yargılayıcı olmayan bir tutumla anlayışlı ve nezaketli bir şekilde yaklaşması ve bu yaşantıları ortak insanlık deneyiminin bir parçası olarak görmesidir (Neff, 2003b).

Bireyler genellikle başkalarına karşı daha nazik, saygılı, anlayışlı olma eğilimindeyken kendisine karşı daha acımasız ve yargılayıcı davranmaktadır (Neff, 2003a). Öz şefkat bu noktada kişinin kendisine karşı daha anlayışlı, hoşgörülü ve kucaklayıcı olmasını sağlar. Öz şefkat bireyin kendisine karşı daha kabul edici, destekleyici ve cesaretlendirici yaklaşmasını sağlar ve öze yönelmiş şefkatli yaklaşımı ifade eder (Neff, 2003a; Neff ve Dahm, 2015). Öz Şefkat bireyin benmerkezci bir tutum geliştirmesi değil; aksine başkalarına şefkat duyabilmenin ön koşulu olarak bu şefkati önce kendisine yöneltebilmesidir (Neff, 2003a). Bu tutum, bireyin kendi yaşam deneyimlerini, zayıflıklarını, kusurlarını ortak bir insanlık deneyiminin parçası olarak görmesini sağlar. Böylece birey, hem kendisine hem de başkalarına karşı daha nazik, anlayışlı ve yargılamadan uzak bir tutum geliştirebilir (Neff, 2003a). Öz şefkat, bireyin acı verici deneyimlerinde yalnız olmadığını fark etmesine, bu tür deneyimlerle birlikte ortaya çıkan duygu ve düşüncelerin insan olmanın doğal bir yönü olduğunu kabul etmesine katkı sağlar. Bu farkındalık, bireyin yaşamdan ya da diğer insanlardan uzaklaşması ya da onları yargılaması yerine, tüm bu deneyimleri anlayış ve nezaketle karşılamasını ve onlarla temas halinde olmasını destekler (Neff, 2003a; Neff, 2023). Bu sayede birey hem kendisiyle hem de başkalarıyla daha derin bir bağ kurar; daha az yalnız ve yalıtılmış hisseder (Neff, 2023).

Öz şefkat bireyin kendisini tüm iyi ve kötü yönleriyle birlikte kabul etmesine yardım eder bu sayede gerçekçi bir bakış açısı sunarak bireyi kendi acı verici yaşantılarını, zayıflıklarını, eksikliklerini kabul ederek yaşamını daha iyi ve anlamlı bir hale getirebilmek için harekete geçirir (Neff, 2003a; Neff ve Dahm, 2015). Öz şefkat bireyin kendi yaşam deneyimlerine karşı aşırı özdeşleşme veya kopukluk olmadan bu deneyimleri farkındalık ile dengeli bir bakış açısında tutmayı gerektirir. Çünkü bu dengeli farkındalık ile birey kendisine karşı daha kabul edici, esnek ve şefkatli olabilecektir (Neff, 2003a). Öz şefkat bireyin kendi acı verici yaşam deneyimlerine, duygu ve düşüncelerine kucak açmayı, affedici olmayı sağlarken aynı zamanda bireyin daha anlamlı ve iyi bir yaşam sürebilme isteği doğrultusunda harekete geçmesini, kendi yaşamında aktif rol alması sağlar (Neff, 2003a). Öz şefkat ile yaşamını iyileştirme isteğinde olan birey, gerektiğinde bu amaca hizmet etmeyen olumsuz duygu, düşünce ve davranış kalıplarını değiştirir bunun yerine daha olumlu ve etkili davranışları benimser (Neff, 2003b).

Neff'e (2003a) göre Öz şefkat; Öz Nezaket (self-kindness), Ortak İnsanlık (common humanity) ve Bilinçli Farkındalık (mindfulness) olarak üç temel unsurdan oluşur. Öz şefkatin bileşenleri birbirlerinden farklı kavramlar olmakla birlikte her bileşen diğerleriyle etkileşim halindedir (Neff, 2003a). Etkileşim halinde olan bileşenlerden her biri bir diğerini ortaya çıkarabilir veya bu bileşenler birbirlerinin gelişimine katkı sağlayabilir (Neff, 2003a; Neff, 2003b).

1.9.3.1 Öz Şefkatin Temel Bileşenleri

1.9.3.1.1 Öz Nezaket/ Öz Sevecenlik

Öz Nezaket, bireyin kendisine karşı yargılayıcı veya eleştirel bir tutumda olmak yerine kendisine şefkat ve anlayış göstermesi, destekleyici, cesaretlendirici ve nazik bir tutumla yaklaşmasıdır (Neff, 2003a; Neff ve Dahm, 2015). Öz nezaket sayesinde birey zorlu yaşam deneyimlerinde kendisine karşı yıkıcı eleştiriler veya yargılamalar yapmak, kendisini cezalandırmak yerine bunların yaşamın bir parçası olduğunu bilir ve kendisine karşı anlayışla yaklaşır. Kabul edici bir tutumla kendisini yatıştırır ve bu deneyimleri iyileştirme isteğinde olur (Neff ve Dahm, 2015).

Batı kültüründe genellikle bireyler başkalarına karşı daha nazik, hoşgörölü ve destekleyici yaklaşırken kendi zorlu yaşam deneyimlerine karşı daha yargılayıcı, yıpratıcı bir tutumla yaklaşmaktadır ve bu yaşam deneyimleri bireyin kontrolü dışında gerçekleşen durumlar olsa bile birey kendisini sakinleştirmek yerine sadece sorunu çözmeye odaklanır (Neff ve Tirsch, 2013). Öz nezaket ile birey kendisine karşı yıkıcı, yıpratıcı eleştirilerde bulunmak veya sorun çözmeye odaklanıp acı verici duygusal deneyimlerini görmezden gelmek yerine durup kendisini sakinleştirir, kendisine destekleyici ve cesaretlendirici bir tutumla yaklaşır, eksikliklerini kabul ederek kendisine özen ve içtenlikle kucak açar (Neff ve Tirsch, 2013). Öz nezaket, değersizlik hissini ve bireyin kendisine karşı yıkıcı öz eleştirilerini azaltırken aynı zamanda bireyin zorlu yaşam deneyimleriyle başa çıkmasına yardımcı olur (Neff, 2023).

1.9.3.1.2 Paylaşımların Bilincinde Olma

Öz şefkatin temel bileşenlerinden biri olan Ortak İnsanlık duygusu veya başka bir deyişle paylaşımların bilincinde olmak, bireyin acı verici yaşam deneyimlerini sadece kendi başına gelen ayrıştırıcı veya izole edilmiş yaşantılar olarak görmek yerine diğer insanlarla paylaşılan daha büyük bir insanlık deneyimi olarak görmesidir (Neff, 2003a). Birey genellikle yaşamdaki zorlayıcı deneyimlerinde başarısız veya hatalı olduğunu, bu durumların yalnızca kendi başına geldiğini, bir şeyleri mahvettiğini düşünme eğilimindedir buna bağlı olarak birey kendisini daha yalnız, değersiz, zayıf ve eksik hissederek başkalarından kopuk bir hale gelir (Neff ve Tirsch, 2013; Neff, 2023). Benzer bir şekilde birey, kontrolü dışında gelişen durumlarda bile ‘böyle şeyler zaten hep benim başıma gelir’ gibi bir düşünce içerisine girer ve başkalarının daha kolay, mutlu bir hayat yaşadığını, kendi başına gelenlerin normal ve adil olmadığını düşünerek daha yalnız ve izole hisseder (Neff ve Tirsch, 2013).

Öz şefkatin ortak insanlık bileşeni bireyin yaşamındaki zorlayıcı deneyimler karşısında yalnız olmadığını, sadece kendi başına gelmediğini, bu yaşantıların insan olmanın doğal bir parçası ve tüm insanlar tarafından paylaşılan deneyimler olduğunu fark etmesine yardımcı olur (Neff, 2023). Ayrıca ortak insanlık bileşeni öz şefkati, öz sevgiden ayırır çünkü öz sevgi bireysel ve diğer insanları dışarıda bırakırken öz şefkat kavramı ilişkiseldir ve hem bireyi hem diğer insanları içerir.

Bu sayede birey durumlar ve koşullar farklı olsa da tüm insanların zor yaşantılar geçirdiğini, kusurluluk yaşantılarının paylaşıldığını fark eder ve paylaşımların bilincinde olduğunda hem daha az yalnız, kopuk hisseder hem de başkalarıyla temas halinde olur (Neff, 2023).

1.9.3.1.3 Bilinçli Farkındalık

Bilinçli farkındalık, kişinin yaşam deneyimlerini aşırı özdeşleşme veya kopukluk olmadan dengeli bir farkındalıkta tutması anlamına gelir (Neff, 2003a). Farkındalık; bireyin yaşam deneyimleriyle temas halinde olmayı, onları net ve olduğu gibi görmeyi, kabul etmeyi gerektiren dengeli bir bakış açısıdır (Neff, 2003a). Birey zor durumlarla karşılaştığında acı çektiğini kabul etmez, sadece sorunu çözmeye odaklanır, acı çektiği gerçeğiyle savaşır veya direnirse dikkati bu acıya daha fazla yönelir ve birey bu acıyla, olumsuz duygu ve düşünceleriyle özdeşleşmiş hale gelir (Neff, 2023). Aşırı özdeşleşme bireyin o an ki deneyimlerini somutlaştırarak geçici olayları kalıcı ve kesin olarak algılamasına neden olarak bireyin bakış açısını daraltır ve yaşantılarını net ve olduğu gibi algılamasına engel olur (Neff ve Tirsch, 2013; Neff, 2023).

Farkındalık ile birey, kendi yaşam deneyimlerine dengeli ve gerçekçi bir pencereden bakar, duygu ve düşüncelerini net ve olduğu gibi görerek mesafeli bir duruş sergiler ve onları yargılamadan kabul eder (Neff, 2003b). Bireyin öz şefkatli olabilmesi için kendi acı verici yaşantılarına yönelmesi ve bu yaşantıları farkındalıkla kabul etmesi gerekir. Bu durumla yüzleşebilmek cesaret gerektirir ve birey ancak bu cesareti gösterdiğinde yaşam deneyimlerine dengeli bir perspektiften bakabilir, farkındalık ve öz şefkatle yaşamını iyileştirmek için harekete geçebilir (Neff, 2023).

1.9.3.2 Yurtdışında Öz Şefkat Konusunda Yapılan Araştırmalar

Alan yazın incelendiğinde öz şefkatin görece yeni bir kavram olduğu ve 2000’li yıllardan itibaren farklı değişkenlerle ele alınarak çeşitli örneklerde incelendiği görülmektedir. Öz şefkat, Neff (2003a) tarafından alan yazına kazandırılmış ve kısa sürede birçok araştırmaya konu olmuştur. Neff’in (2003b) ölçek geliştirme çalışmasında öz şefkatin depresyon ve kaygı düzeyleriyle negatif, yaşam doyumu ile pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur. Takip eden araştırmalarda,

öz şefkatin deneysel yollarla artırılabilirliği ve bunun psikolojik iyi oluş üzerinde olumlu etkileri olduğu belirlenmiştir (Kirkpatrick, 2005). Neff ve arkadaşları (2007). Öz şefkatin mutluluk, iyimserlik, olumlu duygulanım ve olumlu kişilik özellikleriyle pozitif; nevroz ve olumsuz duygulanım gibi değişkenlerle ise negatif yönde ilişkili olduğu sonuçlarına ulaşmıştır. Ergenler ve genç yetişkinlerle yürütülen bir çalışmada ise öz şefkat, psikolojik sağlamlıkla pozitif ilişkili bulunmuş ve aile ile bilişsel faktörler arasında kısmi aracılık rolü üstlendiği sonucuna ulaşılmıştır (Neff ve McGehee, 2010). Ayrıca, Germer ve Neff'in (2013) geliştirdiği Farkındalık Temelli Öz Şefkat (Mindful Self-Compassion-MSC) programının öz şefkat, farkındalık ve genel iyi oluş düzeylerini artırdığı ve kazanımların uzun vadede korunduğu belirlenmiştir. Bu bulgular, öz şefkatin hem bireysel hem de terapötik bağlamda önemli bir değişken olarak incelendiğini ve psikolojik işlevselliğe katkı sağladığını göstermektedir. Öz şefkat kavramının araştırmanın diğer değişkenleri olan evlilik doyumu ve psikolojik esneklikle birlikte ele alındığı araştırma sonuçlarından bazıları tarihsel olarak yeniden eskiye doğru kronolojik olarak sunulmuştur.

Neff ve Beretvas (2013) tarafından 104 yetişkin çiftlerle yapılan bir çalışmada öz şefkatin romantik ilişkilerdeki rolü incelenmiştir. Yüksek düzeyde öz şefkate sahip olan bireylerin, ilişkilerinde daha sağlıklı ve yapıcı etkileşimler geliştirdikleri saptanmıştır. Ayrıca araştırma bulguları, öz şefkatin olumlu ilişki davranışlarını açıklamada, öz saygı ve bağlanma stillerinden daha etkili bir yordayıcı olduğunu göstermiştir. Araştırmacılar, çiftlerin birbirlerinin öz şefkat düzeylerini doğru biçimde değerlendirebildiğini ve bu doğrultuda öz şefkatin dışsal olarak gözlemlenebilir bir özellik taşıdığını ifade etmiştir.

Öz şefkat ve bu araştırmanın diğer değişkenlerinden biri olan psikolojik esnekliğin birlikte ele alındığı çeşitli araştırmalar bulunmaktadır. Marshall ve Brockman'ın (2016) üniversite öğrencileriyle yürüttükleri bir çalışmada, öz şefkatin psikolojik esneklik ve duygusal iyilik haliyle ilişkisi incelenmiştir. Araştırma bulguları, öz şefkatin psikolojik esneklik ve duygusal iyilik hali ile pozitif ilişkili olduğunu göstermiştir. Ayrıca, öz şefkatin hem psikolojik esnekliği hem de duygusal iyilik halini anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde, Mendes ve arkadaşları (2023) tarafından 12-18 yaşındaki 221 kız

ergenle yapılan bir çalışmada, öz şefkat ve psikolojik esnekliğin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda, öz şefkat ve psikolojik esneklik düzeyi yüksek olan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri de anlamlı biçimde yüksek bulunmuştur. Bu bulgular, her iki değişkenin de bireylerin psikolojik sağlığı ve genel iyi oluşları üzerinde önemli bir katkısı olduğunu göstermektedir.

Jacobson ve arkadaşları (2018) tarafından 261 üniversite öğrencisiyle yapılan bir çalışmada öz şefkatin romantik ilişki doyumu ile ilişkisi araştırılmıştır. Öz şefkat ile romantik ilişki doyumu arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, öz şefkatin romantik ilişki doyumunu anlamlı bir şekilde yordadığı saptanmıştır.

Öz şefkat ile bu araştırmanın diğer değişkenlerinden biri olan evlilik doyumunun birlikte incelendiği araştırmalar bulunmaktadır. Janjani ve arkadaşları (2017) tarafından Kermanşah Tıp Bilimleri Üniversitesinde çalışan 280 evli personel ile gerçekleştirilen bir çalışmada, evlilik doyumunun öz şefkat ile ilişkisi araştırılmıştır. Elde edilen bulgular, evlilik doyumunu ile öz şefkat arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin varlığını göstermiştir. Ayrıca, öz şefkatin evlilik doyumunu anlamlı bir şekilde yordadığı raporlaştırılmıştır.

Fahimdanesh ve arkadaşları (2020) tarafından 20-40 yaş arasında ve 1-10 yıldır evli olan 200 evli çiftle yürütülen çalışmada, evlilik doyumunun öz şefkat ve affetme ile ilişkisi araştırılmıştır. Elde edilen bulgular, evlilik doyumunun affetme ile anlamlı bir ilişkisi olmadığını göstermiştir. Bununla birlikte, evlilik doyumunun öz şefkat ile pozitif ilişkili olduğu belirlenmiştir. Ayrıca öz şefkatin evlilik doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olduğu saptanmıştır.

1.9.3.3 Türkiye’de Öz Şefkat Konusunda Yapılan Araştırmalar

Alan yazın incelendiğinde, Türkiye’de öz şefkat kavramına yönelik araştırmalar yakın dönemde belirgin bir artış göstermiştir. Karagöz ve Uzunbacak (2023) tarafından yapılan lisansüstü tezlere yönelik bir içerik analizine göre, öz şefkat en çok psikolojik sağlamlık, depresyon, bilinçli farkındalık, bağlanma stilleri, psikolojik iyi oluş, mükemmeliyetçilik ve anksiyete gibi değişkenlerle birlikte ele alınmıştır. Yine Karagöz ve Uzunbacak (2023) tarafından

gerçekleştirilen benzer bir içerik analizi araştırmasında ise öz şefkat ile ilgili araştırmaların 2018 yılından itibaren artış gösterdiği ve en fazla araştırmanın 2022 yılında yapıldığı raporlanmıştır. Türkiye’de yapılan araştırmaların örneklemini ağırlıklı olarak üniversite öğrencileri ve yetişkin bireyler oluşturmuştur. Bu kapsamda Sümer (2008) tarafından 523 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirilen bir araştırmada, düşük ve orta düzeyde öz şefkat sergileyen bireylerin, yüksek öz şefkat düzeyine sahip olanlara göre daha yüksek depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri gösterdiği belirlenmiştir. Özyeşil (2011), üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği benzer bir çalışmada, öz şefkatin kişilik özellikleri ve bilinçli farkındalıkla ilişkisi incelenmiştir. Araştırma sonuçları, öz şefkatin bilinçli farkındalık ve olumlu kişilik özellikleriyle anlamlı derecede pozitif ilişkiler gösterdiğini ortaya koymuştur. Buna ek olarak, bilinçli farkındalık, öz şefkatin anlamlı bir yordayıcısı olarak bulunmuştur. Bu bulgular, öz şefkatin bireylerin ruh sağlığı ve kişilik özellikleriyle yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla öz şefkatin, psikolojik iyi oluşu destekleyen koruyucu bir faktör olduğu söylenebilir. Öz şefkat kavramının araştırmanın diğer değişkenleri olan evlilik doyumu ve psikolojik esneklikle birlikte ele alındığı, Türkiye’de gerçekleştirilen araştırma sonuçlarından bazıları tarihsel olarak yeniden eskiye doğru kronolojik olarak sunulmuştur.

Koçak (2021) tarafından 574 kadın, 452 erkek toplam 1026 evli bireyle yürütülen bir çalışmada, psikolojik sağlamlığın öz şefkat ve bağlanma stilleri ile ilişkileri incelenmiştir. Araştırmada elde edilen bulgulara göre, öz şefkatin psikolojik sağlamlıkla pozitif ilişkili olduğu ve psikolojik sağlamlığı anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, güvenli ve kaygılı bağlanma stillerinin psikolojik sağlamlığı anlamlı şekilde yordadığı raporlaştırılmıştır.

Çoban (2021) tarafından 18 yaş üzerindeki 312 kadın ve 193 erkek yetişkin bireyle yapılan bir araştırmada, öz şefkat ile ilişki doyumu arasında pozitif ilişki olduğu yani yüksek öz şefkat düzeyine sahip olan bireylerin ilişki doyumlarının da yüksek olduğu saptanmıştır. Ayrıca araştırma sonucunda, öz şefkat ilişki doyumunun anlamlı düzeyde yordayıcısı olarak bulunmuştur. Şahin Kayıtmaz (2024) tarafından 18 yaş üzerinde ve romantik ilişkisi olan 311 kadın ve 89 erkek yetişkinle yürütülen benzer bir çalışmada ise ilişki doyumunun öz şefkat ve duygusal manipülasyonla ilişkileri incelenmiştir. İlişki doyumunun öz şefkat ile

pozitif; duygusal manipölasyon ile negatif yönde bir ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca hem duygusal manipölasyonun hem de öz şefkatin ilişki doyumunun anlamlı birer yordayıcısı olduğu bulunmuştur.

Acıbal (2022) tarafından 288'i kadın ve 133'ü erkek olmak üzere toplam 421 evli bireyle yapılan bir araştırmada, algılanan eş desteğinin öz şefkat ve öz yeterlilik ile pozitif bir ilişkisi olduğu saptanmıştır. Ayrıca araştırmanın bulgusuna göre öz şefkatin öz yeterlilikle pozitif ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bulgulara göre, algılanan eş desteğinin, öz şefkat ve öz yeterliliği anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir.

Alan yazın incelendiğinde, öz şefkat kavramı ile bu araştırmanın diğer değişkenlerinden biri olan evlilik doyumunun birlikte ele alındığı bazı araştırmalar bulunmaktadır. Eken (2023) tarafından 216'sı kadın, 89'u erkek toplam 305 evli bireyleyürütölen bir çalışmada, psikolojik sağlamlık ve öz şefkatin evlilik doyumu ile ilişkileri araştırılmıştır. Araştırma sonucunda, psikolojik sağlamlık ve öz şefkatin evlilik doyumu ile pozitif bir ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca psikolojik sağlamlık ve öz şefkatin evlilik doyumunu anlamlı düzeyde yordadığı raporlaştırılmıştır.

Sönmez ve Taştan (2023) tarafından 17-61 yaş aralığında, en az lise mezunu 207 kadın ve 193 erkek evli bireyle yapılan bir araştırmada, duygu düzenleme stratejileri ile evlilik doyumu arasındaki ilişkide öz şefkatin aracılık rolü incelenmiştir. Uyumlu duygu düzenleme stratejileriyle evlilik doyumu ve öz şefkat arasında pozitif; uyumsuz duygu düzenleme stratejileriyle evlilik doyumu ve öz şefkatin ise negatif ilişkili olduğu raporlaştırılmıştır. Araştırma sonucunda, uyumlu duygu düzenleme stratejilerinin, evlilik doyumu ve öz şefkati pozitif yönde yordadığı; uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin ise olumsuz yönde olarak yordadığı bulunmuştur. Ayrıca öz şefkatin evlilik doyumunu anlamlı ve pozitif yönde yordadığı raporlaştırılmıştır. Araştırmada elde edilen bir başka bulguya göre, öz şefkat, duygu düzenleme stratejilerinin evlilik doyumu ile ilişkisinde tam aracılık etkisi göstermiştir.

Tüfek (2023) tarafından 60 yaş ve üzerinde 73 kadın ve 60 erkek ileri yetişkin evli bireyle yapılan bir araştırmada; evlilik doyumu, öz şefkat ve yaşam

doymu ile başarılı yaşlanma arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Başarılı yaşlanmanın evlilik doymu, öz şefkat ve yaşam doymu ile pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca yaşam doymunun başarılı yaşlanmayı anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Öz şefkat kavramı ile araştırmanın bir diğer değişkeni olan psikolojik esnekliğin birlikte ele alındığı ve çeşitli değişkenlerle farklı örneklemelerde incelendiği araştırmalar bulunmaktadır. Çeştan (2020), üniversite öğrencileriyle yürüttüğü bir çalışmada, öz şefkat ve psikolojik esnekliğin depresyon ile negatif ilişkili olduğunu tespit etmiştir. Şentürk (2024) tarafından 317 kadın ve 102 erkek üniversite öğrencisiyle yapılan bir araştırmada, öz şefkat ve algılanan anne baba tutumlarının psikolojik esnekliği yordayıcılığı araştırılmıştır. Araştırma bulgularına göre sırasıyla öz şefkat ve anneden alınan duygusal sıcaklık, baba reddediciliği tutumları psikolojik esnekliği anlamlı düzeyde yordamaktadır. Algılanan anne baba tutumlarından baba reddediciliği değişkeni psikolojik esnekliği anlamlı düzeyde negatif yordamaktadır. Araştırma sonucunda, psikolojik esnekliği en yüksek düzeyde yordayan değişkenler sırasıyla; öz şefkat, anne duygusal sıcaklık ve baba reddedicilik olarak bulunmuştur. Arslan (2024) tarafından Covid-19 salgını sırasında yetişkinlerle yürütülen bir çalışmada ise, öz şefkatin psikolojik esneklikle pozitif ilişkili olduğu, öz şefkat ve psikolojik esnekliğin yaşam doymunun anlamlı birer yordayıcısı olduğu saptanmıştır.

2. MATERYAL VE YÖNTEM

Bu bölümde; araştırmanın modeli, araştırma katılımcıları, veri toplama araçları, veri toplama süreci ve verilerin analizine yer verilmektedir.

2.1 Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada evli bireylerin evlilik doymu, psikolojik esneklik ve öz şefkat düzeyleri demografik özelliklere göre incelenirken betimsel tarama yöntemi; değişkenler arasındaki ilişkileri analiz etmek amacıyla ise ilişkiisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Betimsel tarama modeli, geçmişte veya şu anda var olan bir durumu olduğu şekliyle açıklamayı amaçlayan ve araştırma koşullarında herhangi bir değişiklik yapılmadan örnekleme olduğu haliyle inceleyen bir yöntemdir (Karasar, 2020). İlişkiisel tarama modeli ise, iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi

ortaya koymayı; ilişkinin yönünü ve gücünü belirlemeyi amaçlayan ve korelasyonel araştırmalar olarak da adlandırılan bir yöntemdir (Büyüköztürk, 2022).

2.2 Araştırmanın Katılımcıları

Bu araştırmada uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Uygun örnekleme yönteminde araştırmacının ulaşabildiği ve araştırma problemlerine yanıt arayacak şekilde analizlerin yapılmasına olanak sağlayacak sayıya ulaşılması yeterli olarak kabul edilmiştir. Bu yöntem, kazara veya elverişli örnekleme yöntemi olarak da adlandırılmakta olup, analiz sürecinde ihtiyaç duyulan örneklemin ulaşılabilir katılımcılardan verilerin toplanması olarak ifade edilmektedir (Büyüköztürk ve ark., 2015).

Araştırmanın katılımcıları, Türkiye'nin farklı illerinde ikamet eden 330'u (%58.4) kadın, 235'i (%41.6) erkek olmak üzere toplam 565 evli bireyden oluşmaktadır. Katılımcıların yaş aralığı 23 ile 69 değişmekte ve yaş ortalaması ise $\bar{X}=26,5$ 'dir. Katılımcıların eğitim düzeyleri ise 19'u ilkököl ve ortaokul (%3.4), 75'i (%13.3) lise, 360'ı (%63.7) üniversite ve 111'i (%19.6) lisansüstü olarak dağılım göstermektedir. İlkokul ve ortaokul düzeyindeki katılımcıların az olması nedeniyle bu iki grup tek bir kategori altında birleştirilmiştir. Çalışma durumuna göre araştırma katılımcıları incelendiğinde katılımcıların 420'si (%74.3) çalışan, 145'inin (%25.7) çalışmayan evli bireylerden oluşmaktadır. Ayrıca katılımcıların çoğunluğunun orta gelir düzeyindeki bireylerden oluşmaktadır (Tablo 2.1). Ayrıca evlilik süresi ve çocuk sayısı yönünden çeşitlilik olduğu belirlenmiştir.

Tablo 2.1 Katılımcıların demografik özellikleri (N=565)

		n	%
Cinsiyet	Kadın	330	58.4
	Erkek	235	41.6
Yaş	23-29	71	12.6
	30-39	179	31.7
	40-49	191	33.8
	50 ve üzeri	124	21.9
	İlkokul-Ortaokul	19	3.4
Eğitim düzeyi	Lise	75	13.3
	Üniversite	360	63.7
	Lisansüstü	111	19.6
Çalışma durumu	Çalışan	420	74.3
	Çalışmayan	145	25.7
Gelir düzeyi	Düşük	17	3.0
	Orta	501	88.7

	Yüksek	47	8.3
	1 yıldan az	31	5.5
	1-3 yıl	50	8.8
Evlilik süresi	4-5 yıl	42	7.4
	6-10 yıl	86	15.2
	10 yıldan fazla	356	63.0
	Yok	88	15.6
Çocuk sayısı	1	129	22.8
	2	220	38.9
	3	106	18.8
	4 ve üzeri	22	3.9

2.3 Veri Toplama Araçları

Araştırma verilerinin toplanması amacıyla; Evlilik Yaşamı Ölçeği (EYÖ), Kabul ve Eylem Formu-II (KEF-II), Öz Anlayış Ölçeği (ÖZAN) ile Demografik Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçme araçlarının tanıtımı ile psikometrik özelliklerine ilişkin bilgiler ayrı başlıklar altında açıklanmıştır.

2.3.1 Evlilik Yaşamı Ölçeği (EYÖ)

Tezer (1996) tarafından geliştirilen Evlilik Yaşamı Ölçeği, evli bireylerin evliliklerinden aldıkları genel doyumunu ölçmek amacıyla oluşturulan, toplam 10 maddeden oluşan ve 5'li dereceleme (1-Kesinlikle katılmıyorum, 5-Kesinlikle katılıyorum) şeklinde cevaplanan bir ölçme aracıdır. Ölçek puanları 10 ile 50 arasında değişmekte olup, puanın yüksek olması evlilik doyumunun da yüksek olduğunu ifade etmektedir. Ölçekteki 2, 4 ve 5 numaralı maddeler ters yönde puanlanmaktadır. Tezer (1996) tarafından ölçek geliştirme çalışmasında yapı geçerliliğini belirlemek için bilinen gruplar karşılaştırması olarak ifade edilen, boşanmış ve evli bireyler arası karşılaştırma yapılmış ve grupları anlamlı olarak ayırt edebildiği belirlenmiştir ($t = 6.23$, $p < .01$). Yine ölçeğin uyum geçerliliğini belirlemek için ise 208 kişilik grubun Evlilik Yaşamı Ölçeği'nden aldıkları puanlarla birlikte bu ölçekten hesaplanan gerginlik puanı arasındaki korelasyon katsayısı hesaplanmış ve $r = -0.34$ ($p < .01$) anlamlı bulunmuştur. Ölçeğin geliştirilme sürecinde gerçekleştirilen güvenirlik analizlerinde, test tekrar test güvenirlik katsayısı $r = .85$; Cronbach alfa iç tutarlık katsayıları ise ilk uygulamada $\alpha = .91$, ikinci uygulamada $\alpha = .89$ olarak bulunmuştur. Bu araştırmanın örnekleminde güvenirliğini değerlendirmek amacıyla yapılan Cronbach alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı $\alpha = .92$ olarak hesaplanmıştır.

2.3.2 Kabul ve Eylem Formu-II (KEF-II)

Bond ve arkadaşlarının (2011) bireylerin psikolojik esneklik düzeyini ölçmek amacıyla geliştirdiği Kabul ve Eylem Formu-II, Yavuz ve arkadaşları (2016) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. KEF-II, 7 maddeden oluşmakta ve 7'li likert ölçeği (1-Hiçbir zaman doğru değil, 7-Daima doğru) şeklinde yanıtlanmaktadır. Ölçek puanları 7 ile 49 arasında değişmekte ve ölçekten alınan puanların düşük olması bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinin yüksek olduğunu yansıtmaktadır.

Yavuz ve arkadaşları (2016) psikiyatrik tanı almış 207 birey ve herhangi bir psikiyatrik şikayeti bulunmayan 18-65 yaş aralığında 267 sağlıklı bireyle karşılaştırma yaptıkları uyarlama çalışmasında, ölçeğin yapı geçerliğini belirlemek amacıyla hem açıklayıcı hem de doğrulayıcı faktör analizi yapmışlardır. Temel bileşenler analizi ve Kasier-Meyer-Olkin indeksine ($r = .83$) göre uygun bir faktör yapısı olduğu belirlenmiştir (Bartlett chi-square = 1151.20, $p < .0001$). Ölçeğin uyarlama çalışmasında gerçekleştirilen güvenirlik analizlerde ölçeğin test tekrar test güvenirlik katsayısı $r = .85$ ve Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı $\alpha = .84$ olarak bulunmuştur. Bu araştırmanın katılımcılarıyla yapılan güvenirlik analizinde ise Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı $\alpha = .89$ olarak hesaplanmış ve yeterli olarak kabul edilmiştir.

2.3.3 Öz Anlayış Ölçeği (ÖZAN)

Neff (2003b) tarafından orijinali geliştirilen ölçek (Self-Compassion Scale) Deniz ve arkadaşları (2008) tarafından Türk kültürüne Öz Anlayış Ölçeği adıyla uyarlanmıştır. Uyarlama çalışmasında ölçeğin orijinal formunun 26 madde ve 6 alt boyuttan oluştuğu, Türkçe formunun ise, orijinal ölçekten farklı olarak tek faktörlü bir yapı sergilediği ve madde toplam korelasyonu .30'un altında olan iki maddenin ölçekten çıkarılarak, 24 maddelik bir form olarak uyarlandığı raporlaştırılmıştır. Öz Anlayış Ölçeği 5'li dereceleme (1-Hemen hemen hiçbir zaman, 5-Hemen hemen her zaman) şeklinde yanıtlanmaktadır. Ölçeğin 1, 3, 5, 7, 10, 12, 15, 17, 19, 22 ve 23. maddeleri ters yönde puanlanmaktadır. Ölçekten alınan puanların yüksek olması öz şefkat düzeyinin de yüksek olduğunu ifade etmektedir.

Ölçeğin uyarlama aşamasında yapı geçerliliğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen doğrulayıcı faktör analizi sonucunda, ölçeğin Türk örnekleme uygun olduğu ve yapı geçerliliğinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirtilmiştir ($\chi^2 = 1523.02$, $df = 299$, $p < .01$). Ölçüt-bağıntılı geçerliği için yapılan analizlerde; benlik saygısı ile $r = .62$, yaşam doyumu ile $r = .45$, pozitif duygu ile $r = .41$ ve negatif duygu ile $r = -.48$ ilişkiler olduğu raporlaştırılmıştır. Güvenirlik analizlerinde ise test tekrar test güvenirlik katsayısı $r = .83$ ve Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı $\alpha = .89$ olarak raporlaştırılmıştır. Bu araştırmanın katılımcılarıyla yapılan güvenirlik analizinde ise Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı $\alpha = .93$ olarak hesaplanmış ve uygun olarak kabul edilmiştir.

2.3.4 Demografik Bilgi Formu

Araştırmada kullanılan Demografik Bilgi Formu'nda katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, çalışma durumu, gelir düzeyi, evlilik süresi ve çocuk sayısı ile ilgili bilgiler toplanmıştır.

2.4 Veri Toplama Süreci

Araştırma verileri toplanmadan önce Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimlerde İnsan Araştırmaları Etik Kurulu'ndan etik izin alınmıştır. Daha sonra veri toplama formu Google Forms linki oluşturularak çevrim içi ortamda sosyal medya (Facebook, Instagram, Whatsapp) aracılığıyla paylaşılmıştır. Araştırmanın verileri 2025 yılının Ocak-Mart ayları arasında, 3 aylık bir sürede toplanmıştır. Katılımcıların araştırmaya gönüllü olarak katılımları temel ilke olarak benimsenmiş ve onam formu ile gönüllü katılım onayları alınmıştır.

2.5 Verilerin Analizi

Verilerin analizinden önce kayıp veriler ve uç değerler SPSS 25.0 paket programı kullanılarak incelenmiş; çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) katsayıları temel alınarak normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. (Tablo 2.2). Tabachnick ve Fidell'e (2019) göre çarpıklık ve basıklık katsayılarının -1.5 ve $+1.5$ değerleri arasında olması durumunda veriler normal dağılım göstermektedir. Araştırma değişkenleri ile ilgili betimleyici istatistikler, çarpıklık ve basıklık katsayıları aşağıdaki tabloda sunulmuştur.

Tablo 2.2 Araştırma değişkenlerine ait normallik analizi sonuçları

	N	$\bar{X}$	Ortanca	SS	Çarpıklık	Basıklık
Evlilik Doyumu	565	3.81	4.00	0.83	-0.791	0.158
Psikolojik Esneklik	565	2.72	2.57	1.19	0.624	0.061
Öz Şefkat	565	3.48	3.50	0.67	-0.166	-0.210

Araştırma verileri normal dağılım varsayımını karşıladığı için analizlerde parametrik testler kullanılmıştır. Parametrik testlerden ikili grup karşılaştırmalarında bağımsız örneklem t testi, çoklu grup karşılaştırmalarda ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) teknikleri kullanılmıştır. Ayrıca gruplar arası karşılaştırmalar öncesinde varyans homojenliği varsayımını kontrol etmek amacıyla Levene testi uygulanmış ve raporlaştırılmıştır.

Araştırmada evlilik doyumu ile psikolojik esneklik ve öz şefkat düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı korelasyon analizi yapılmıştır. Pearson Momentler Çarpımı korelasyon katsayısı (r), iki sürekli değişken arasındaki ilişkinin yönünü ve gücünü saptama amacıyla kullanılan bir istatistiksel ölçüdür. Bu katsayı -1 ile +1 arasında değer alır; +1 değeri tam pozitif ilişkiyi, -1 değeri tam negatif ilişkiyi, 0 ise iki değişken arasında herhangi bir ilişki bulunmadığını göstermektedir (Field, 2013). Bu araştırmanın bağımsız değişkenleri olan psikolojik esneklik ve öz şefkatin bağımlı değişken olan evlilik doyumunu yordama düzeyini belirlemek için ise çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Çoklu doğrusal regresyon analizi, bir bağımlı değişkenin, birden fazla bağımsız değişken tarafından ne düzeyde yordandığını ortaya koymayı amaçlayan bir istatistiksel yöntemdir (Büyüköztürk, 2022).

3. BULGULAR

Bu bölümde araştırma bulguları; katılımcıların evlilik doyumu, psikolojik esneklik ve öz şefkat düzeylerinin demografik özelliklere göre incelenmesine yönelik bulgular, evlilik doyumu ile psikolojik esneklik ve öz şefkat arasındaki ilişkiye yönelik bulgular ve psikolojik esneklik ve öz şefkatin evlilik doyumunu yordama düzeyine yönelik bulgular olmak üzere üç genel başlıkta sunulmuştur.

3.1 Evlilik Doyumu, Psikolojik Esneklik ve Öz Şefkat Düzeylerinin Demografik Özelliklere Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular

Bu başlıkta evli bireylerin evlilik doyumu, psikolojik esneklik ve öz şefkat düzeylerinin sırasıyla; cinsiyet, eğitim düzeyi, çalışma durumu, gelir düzeyi, evlilik süresi ve çocuk sayısına göre incelenmesine yönelik bulgular sunulmuştur. Araştırmada ele alınan değişkenlerden; evlilik doyumu, psikolojik esneklik ve öz şefkatin betimleyici istatistikleri Tablo 3.1’de sunulmuştur.

Tablo 3.1 Araştırma değişkenlerine ait betimleyici istatistikler (N=565)

	$\bar{X}$	SS	Varyans	Min	Max
Evlilik Doyumu	3.81	0.83	0.69	1.00	5.00
Psikolojik Esneklik	2.72	1.19	1.41	1.00	7.00
Öz Şefkat	3.48	0.67	0.45	1.46	5.00

Tablo 3.1 incelendiğinde, evlilik doyumu ortalaması $\bar{X} = 3.81$, SS = 0.83; psikolojik esneklik puan ortalaması $\bar{X} = 2.72$, SS = 1.19 ve öz şefkat puan ortalaması $\bar{X} = 3.48$, SS = 0.67 olarak bulunmuştur.

3.1.1 Evlilik Doyumu, Psikolojik Esneklik ve Öz Şefkat Düzeylerinin Cinsiyete Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular

Araştırmanın “Evlilik doyumu, psikolojik esneklik ve öz şefkat düzeylerinde cinsiyete göre farklılık var mıdır?” alt problemine cevap aranırken t-testi analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 3.2’de yer verilmiştir.

Tablo 3.2 Evlilik doyumu, psikolojik esneklik ve öz şefkatin cinsiyete göre incelenmesine yönelik t-testi sonuçları (N=565)

Değişken	Grup	n	$\bar{X}$	SS	t	sd	p
Evlilik Doyumu	Kadın	330	3.71	0.85	-3.275	563	.001*
	Erkek	235	3.94	0.77			
Psikolojik Esneklik	Kadın	330	2.83	1.19	2.709	563	.710
	Erkek	235	2.56	1.17			
Öz Şefkat	Kadın	330	3.41	0.69	-3.025	563	.166
	Erkek	235	3.58	0.63			

Tablo 3.2'ye göre katılımcıların evlilik doyumu düzeyleri cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermektedir ($t(563) = -3.275, p < .05$). Kadın ve erkek katılımcıların evlilik doyumu aritmetik ortalamaları incelendiğinde, erkek katılımcıların ($\bar{X} = 3.94$) kadın katılımcılardan ($\bar{X} = 3.71$) daha yüksek bir ortalamaya sahip olduğu görülmüştür. Buna göre erkek katılımcıların evlilik doyumu düzeylerinin kadın katılımcılardan anlamlı düzeyde ($p < .05$) daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ancak psikolojik esneklik ($t(563) = 2.709, p > .05$) ve öz şefkat düzeylerinin ($t(563) = -3.025, p > .05$) ise cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir.

3.1.2 Evlilik Doyumu, Psikolojik Esneklik ve Öz Şefkat Düzeylerinin Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular

Araştırmanın “Evlilik doyumu, psikolojik esneklik ve öz şefkat düzeylerinde eğitim düzeyine göre farklılık var mıdır?” alt problemine cevap aranırken tek yönlü varyans analizi analizi kullanılmış ve evlilik doyumu (Tablo 3.3), psikolojik esneklik (Tablo 3.4), ve öz şefkat (Tablo 3.5) ile ilgili sonuçlar tablolarda verilmiş ve açıklanmıştır.

Tablo 3.3 Evlilik doyumunun eğitim düzeyine göre incelenmesine yönelik ANOVA sonuçları (N = 565)

Değişken	Eğitim düzeyi	n	$\bar{X}$	SS
Evlilik Doyumu	İlkokul- ortaokul	19	3.51	1.01
	Lise	75	3.85	0.72
	Üniversite	360	3.80	0.81
	Lisansüstü	111	3.85	0.90

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplararası	2.057	3	.686	.988	.398
Gruplariçi	389.454	561	.694		
Toplam	391.510	564			

Tablo 3.3 incelendiğinde eğitim düzeyi ilkokul-ortaokul olan bireylerin puan ortalaması ($\bar{X} = 3.51$), lise olan ($\bar{X} = 3.85$), üniversite olan ($\bar{X} = 3.80$) ve lisansüstü olanların ($\bar{X} = 3.85$) olarak bulunmuştur. Eğitim düzeyine göre evlilik

doymu puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($F(3,561) = .988, p = .398; p > .05$).

Tablo 3.4 Psikolojik esnekliğin eğitim düzeyine göre incelenmesine yönelik ANOVA sonuçları (N = 565)

Değişken	Eğitim düzeyi	n	$\bar{X}$	SS	
Psikolojik Esneklik	İlkokul-Ortaokul	19	2.87	1.19	
	Lise	75	2.60	1.12	
	Üniversite	360	2.69	1.20	
	Lisansüstü	111	2.87	1.19	
Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplararası	4.216	3	1.405	.992	.396
Gruplariçi	795.125	561	1.417		
Toplam	799.341	564			

Tablo 3.4 incelendiğinde eğitim düzeyi ilkokul-ortaokul olan bireylerin puan ortalaması ($\bar{X} = 2.87$), lise olan ($\bar{X} = 2.60$), üniversite olan ($\bar{X} = 2.69$) ve lisansüstü olanların ($\bar{X} = 2.87$) olarak bulunmuştur. Eğitim düzeyine göre psikolojik esneklik puanlarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur ($F(3,561) = .992, p = .396; p > .05$).

Tablo 3.5 Öz şefkatin eğitim düzeyine göre incelenmesine yönelik ANOVA sonuçları (N = 565)

Değişken	Eğitim düzeyi	n	$\bar{X}$	SS
Öz Şefkat	İlkokul-Ortaokul	19	3.23	.81
	Lise	75	3.54	.60
	Üniversite	360	3.50	.66
	Lisansüstü	111	3.41	.72

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplararası	2.237	3	.746	1.647	.178
Gruplariçi	253.964	561	.453		
Toplam	256.201	564			

Tablo 3.5 incelendiğinde eğitim düzeyi ilkokul-ortaokul olan bireylerin puan ortalaması ($\bar{X} = 3.23$), lise olan ($\bar{X} = 3.54$), üniversite olan ($\bar{X} = 3.50$) ve

lisansüstü olanların ($\bar{X} = 3.41$) olarak bulunmuştur. Eğitim düzeyine göre öz şefkat puanları anlamlı bir farklılık göstermemiştir ($F(3,561) = 1.647$, $p = .178$; $p > .05$).

3.1.3 Evlilik Doyumu, Psikolojik Esneklik ve Öz Şefkat Düzeylerinin Çalışma Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular

Araştırmanın “Evlilik doyumu, psikolojik esneklik ve öz şefkat düzeylerinde çalışma durumuna göre farklılık var mıdır?” alt problemine cevap aranırken t-testi analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 3.6’da sunulmuştur.

Tablo 3.6 Evlilik doyumu, psikolojik esneklik ve öz şefkatin çalışma durumuna göre incelenmesine yönelik t-testi sonuçları (N = 565)

Değişken	Grup	n	$\bar{X}$	SS	t	sd	p
Evlilik Doyumu	Çalışan	420	3.86	0.83	2.523	563	0.728
	Çalışmayan	145	3.66	0.81			
Psikolojik Esneklik	Çalışan	420	2.66	1.16	-1.909	563	0.409
	Çalışmayan	145	2.88	1.23			
Öz Şefkat	Çalışan	420	3.50	0.68	1.096	563	0.063
	Çalışmayan	145	3.43	0.62			

Tablo 3.6 incelendiğinde katılımcıların evlilik doyumu ($t(563) = 2.523$, $p > .05$), psikolojik esneklik ($t(563) = -1.909$, $p > .05$) ve öz şefkat düzeyleri ($t(563) = 1.096$, $p > .05$) çalışma durumuna göre anlamlı bir fark göstermemektedir.

3.1.4 Evlilik Doyumu, Psikolojik Esneklik ve Öz Şefkat Düzeylerinin Gelir Düzeyine Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular

Araştırmanın “Evlilik doyumu, psikolojik esneklik ve öz şefkat düzeylerinde gelir düzeyine göre farklılık var mıdır?” alt problemine cevap aranırken ANOVA analizi kullanılmış ve evlilik doyumu (Tablo 3.7), psikolojik esneklik (Tablo 3.8), ve öz şefkat (Tablo 3.9) ve (Tablo 3.10) ile ilgili sonuçlar tablolarda verilmiş ve açıklanmıştır.

Tablo 3.7 Evlilik doyumunun gelir düzeyine göre incelenmesine yönelik ANOVA sonuçları (N = 565)

Değişken	Gelir Düzeyi	n	$\bar{X}$	SS
----------	--------------	---	-----------	----

Evlilik Doyumu	Düşük	17	3.50	.65	
	Orta	501	3.81	.82	
	Yüksek	47	3.94	.92	
Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplararası	2.393	2	1.197	1.728	.179
Gruplariçi	389.117	562	.692		
Toplam	391.510	564			

Tablo 3.7 incelendiğinde gelir düzeyine göre katılımcıların puan ortalamaları; düşük gelir düzeyinde olan ($\bar{X} = 3.50$), orta gelir düzeyinde olan ($\bar{X} = 3.81$) ve yüksek gelir düzeyinde olanlar ($\bar{X} = 3.94$) olarak bulunmuştur. Gelir düzeyine göre evlilik doyumu puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur ($F(2,562) = 1.728$, $p = .179$; $p > .05$).

Tablo 3.8 Psikolojik esnekliğin gelir düzeyine göre incelenmesine yönelik ANOVA sonuçları (N = 565)

Değişken	Gelir Düzeyi	n	$\bar{X}$	SS	
Psikolojik Esneklik	Düşük	17	3.31	.86	
	Orta	501	2.70	1.19	
	Yüksek	47	2.74	1.15	
Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplararası	6.219	2	3.160	2.239	.108
Gruplariçi	793.022	562	1.411		
Toplam	799.341	564			

Tablo 3.8 incelendiğinde gelir düzeyine göre katılımcıların puan ortalamaları; düşük gelir düzeyinde olan ($\bar{X} = 3.31$), orta gelir düzeyinde olan ($\bar{X} = 2.70$) ve yüksek gelir düzeyinde olanlar ($\bar{X} = 2.74$) olarak bulunmuştur. Gelir düzeyine göre psikolojik esneklik puanları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemiştir ($F(2,562) = 2.239$, $p = .108$; $p > .05$).

Tablo 3.9 Öz şefkatin gelir düzeyine göre incelenmesine yönelik ANOVA sonuçları (N = 565)

Değişken	Gelir Düzeyi	n	$\bar{X}$	SS
Öz Şefkat	Düşük	17	3.24	.64
	Orta	501	3.47	.66
	Yüksek	47	3.75	.67

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplararası	4.452	2	2.226	4.969	.007
Gruplarıçi	251.749	562	.448		
Toplam	256.201	564			

Tablo 3.10 Öz şefkat puanlarının gelir düzeyine göre farklılaştığı alt grupların belirlenmesine yönelik Tukey HSD testi sonuçları

Değişken	Gelir Düzeyi (i)	Gelir Düzeyi (j)	Ort. Farkı (i-j)	SH	p
Öz Şefkat	Düşük	Orta	-.22	.16	.34
		Yüksek	-.51	.18	.02*
	Orta	Düşük	.22	.16	.34
		Yüksek	-.28	.10	.01*
	Yüksek	Düşük	.51	.18	.02*
		Orta	.28	.10	.01*

Tablo 3.9 ve Tablo 3.10 incelendiğinde yapılan ANOVA sonucunda, gruplar arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($F(2,562) = 4.96$, $p = .007$; $p < .05$). Katılımcıların gelir düzeyine göre öz şefkat puan ortalamaları incelendiğinde, düşük gelir düzeyinde olan ($\bar{X} = 3.24$), orta gelir düzeyinde olan ($\bar{X} = 3.47$) ve yüksek gelir düzeyinde olanlar ($\bar{X} = 3.75$) olarak bulunmuştur.

Farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğunu incelemek amacıyla uygulanan Tukey HSD testi sonucunda; düşük gelir grubunda olan bireylerin, yüksek gelir grubundaki bireylerden anlamlı düzeyde daha düşük öz şefkat puanı aldığı bulunmuştur ($p = .02$; $p < .05$). Benzer şekilde orta gelir grubundaki bireylerin öz şefkat puanı da yüksek gelir grubundaki bireylere kıyasla anlamlı biçimde düşük bulunmuştur ($p = .01$; $p < .05$). Ancak düşük ve orta gelir düzeyindeki bireyler arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p = .34$; $p > .05$).

3.1.5 Evlilik Doyumu, Psikolojik Esneklik ve Öz Şefkat Düzeylerinin Evlilik Süresine Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular

Araştırmanın “Evlilik doyumu, psikolojik esneklik ve öz şefkat düzeylerinde evlilik süresine göre farklılık var mıdır?” alt problemine cevap aranırken ANOVA analizi uygulanmıştır. Evlilik doyumu (Tablo 3.11) ve (Tablo

3.12), psikolojik esneklik (Tablo 3.13), öz şefkat (Tablo 3.14) ve (Tablo 3.15) ile ilgili sonuçlar tablolarda verilmiş ve açıklanmıştır.

Tablo 3.11 Evlilik doyumunun evlilik süresine göre incelenmesine yönelik ANOVA sonuçları (N = 565)

Değişken	Evlilik Süresi	n	$\bar{X}$	SS
Evlilik Doyumu	1 yıldan az	31	4.21	.76
	1-3 yıl	50	4.05	.81
	4-5 yıl	42	3.95	.83
	6-10 yıl	86	3.73	.76
	10 yıldan fazla	356	3.74	.84

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplararası	10.877	4	2.719	4.001	.003
Gruplariçi	380.634	560	.680		
Toplam	391.510	564			

Tablo 3.12 Evlilik doyumu puanlarının evlilik süresine göre farklılaştığı alt grupların belirlenmesine yönelik Tukey HSD testi sonuçları

Değişken	Evlilik Süresi (i)	Evlilik Süresi (j)	Ort. Fark (i-j)	SH	p
Evlilik Doyumu	1 yıldan az	1-3 yıl	.16	.18	.91
		4-5 yıl	.26	.19	.66
		6-10 yıl	.48	.17	.04*
		10 yıldan fazla	.46	.15	.02*
	1-3 yıl	1 yıldan az	-.16	.18	.91
		4-5 yıl	.09	.17	.97
		6-10 yıl	.31	.14	.19
		10 yıldan fazla	.30	.12	.09
	4-5 yıl	1 yıldan az	-.26	.19	.66
		1-3 yıl	-.09	.17	.97
		6-10 yıl	.21	.15	.62
		10 yıldan fazla	.20	.13	.53
	6-10 yıl	1 yıldan az	-.48	.17	.04*
		1-3 yıl	-.31	.14	.19
		4-5 yıl	-.21	.15	.62
		10 yıldan fazla	-.01	.09	1.00
	10 yıldan fazla	1 yıldan az	-.46	.15	.02*
		1-3 yıl	-.30	.12	.09

4-5 yıl	-.20	.13	.53
6-10 yıl	.01	.09	1.00

Tablo 3.11 ve Tablo 3.12 incelendiğinde yapılan ANOVA analizi sonucuna göre, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($F(4,560) = 4.001$, $p = .003$; $p < .05$). Katılımcıların evlilik süresine göre evlilik doyumu ortalamaları incelendiğinde; 1 yıldan az süredir evli olan ($\bar{X} = 4.21$), 1-3 yıldır evli olan ($\bar{X} = 4.05$), 4-5 yıldır evli olan ($\bar{X} = 3.95$), 6-10 yıldır evli olan ($\bar{X} = 3.73$) ve 10 yıldan fazla süredir evli olanlar ($\bar{X} = 3.74$) olarak belirlenmiştir. 1 yıldan az süredir evli olan bireylerin evlilik doyumu puanlarının diğer gruplara kıyasla daha yüksek olduğu ve 6-10 yıldır evli olan bireylerin en düşük ortalamaya sahip olduğu bulunmuştur. Farkın hangi gruplar arasında anlamlı olduğunu belirlemek için yapılan Tukey HSD testi sonuçlarına göre 1 yıldan az süredir evli olan bireylerin evlilik doyumu puanları, 6-10 yıldır evli olan ($p = .04$) ve 10 yıldan fazla süredir evli olan ($p = .02$) bireylerden anlamlı düzeyde ($p < .05$) yüksektir. Diğer grup karşılaştırmalarında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır.

Tablo 3.13 Psikolojik esnekliğin evlilik süresine göre incelenmesine yönelik ANOVA sonuçları (n = 565)

Değişken	Evlilik Süresi	n	$\bar{X}$	SS
Psikolojik Esneklik	1 yıldan az	31	2.71	1.26
	1-3 yıl	50	2.92	1.25
	4-5 yıl	42	2.96	1.32
	6-10 yıl	86	2.81	1.17
	10 yıldan fazla	356	2.64	1.15

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplararası	7.430	4	1.858	1.314	.264
Gruplarıçi	791.911	560	1.414		
Toplam	799.341	564			

Tablo 3.13 incelendiğinde evlilik süresine göre bireylerin puan ortalamaları; 1 yıldan az süredir evli olan ($\bar{X} = 2.71$), 1-3 yıldır evli olan olan ($\bar{X} = 2.92$), 4-5 yıldır evli olan ($\bar{X} = 2.96$), 6-10 yıldır evli olan ($\bar{X} = 2.81$) ve 10 yıldan fazla süredir evli olanlar ($\bar{X} = 2.64$) olarak bulunmuştur. Evlilik süresine göre psikolojik esneklik

puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur ($F(4,560) = 1.314, p = .264; p > .05$).

Tablo 3.14 Öz şefkatin evlilik süresine göre incelenmesine yönelik ANOVA sonuçları (N = 565)

Değişken	Evlilik Süresi	n	$\bar{X}$	SS
Öz Şefkat	1 yıldan az	31	3.34	.59
	1-3 yıl	50	3.41	.71
	4-5 yıl	42	3.37	.72
	6-10 yıl	86	3.34	.65
	10 yıldan fazla	356	3.55	.66

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplararası	4.830	4	1.208	2.690	.030
Gruplarıçi	251.371	60	.449		
Toplam	256.201	564			

Tablo 3.15 Öz şefkat puanlarının evlilik süresine göre farklılaştığı alt grupların belirlenmesine yönelik Tukey HSD testi sonuçları

Değişken	Evlilik Süresi (i)	Evlilik Süresi (j)	Ort. Fark (i-j)	SH	p
Öz Şefkat	1 yıldan az	1-3 yıl	-.63	.15	.67
		4-5 yıl	-.02	.15	.89
		6-10 yıl	.00	.14	.99
		10 yıldan fazla	-.20	.12	.09
	1-3 yıl	1 yıldan az	.06	.15	.67
		4-5 yıl	.04	.14	.76
		6-10 yıl	.06	.11	.59
		10 yıldan fazla	-.14	.10	.15
	4-5 yıl	1 yıldan az	.02	.15	.89
		4-5 yıl	-.04	.14	.76
		6-10 yıl	.02	.12	.86
		10 yıldan fazla	-.18	.10	.08
	6-10 yıl	1 yıldan az	-.00	.14	.99
		1-3 yıl	-.06	.11	.59
		4-5 yıl	-.02	.12	.86
		10 yıldan fazla	-.20	.08	.01*
	10 yıldan fazla	1 yıldan az	.20	.12	.09
		1-3 yıl	.14	.10	.15

4-5 yıl	.18	.10	.89
6-10 yıl	.20	.08	.01*

Tablo 3.14 ve tablo 3.15'e göre ANOVA analizi sonucunda gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($F(4,560) = 2.690$, $p = .030$, $p < .05$). Katılımcıların evlilik süresine göre öz şefkat puan ortalamaları incelendiğinde; 1 yıldan az süredir evli olan ($\bar{X} = 3.34$), 1-3 yıldır evli olan ($\bar{X} = 3.41$), 4-5 yıldır evli olan ($\bar{X} = 3.37$), 6-10 yıldır evli olan ($\bar{X} = 3.34$) ve 10 yıldan fazla süredir evli olanlar ($\bar{X} = 3.55$) olarak bulunmuştur. Gruplar arasında en yüksek ortalamanın 10 yıldan fazla süredir evli olan bireylerde, en düşük ortalamanın ise 1 yıldan az ve 6-10 yıldır evli olan bireylerde olduğu bulunmuştur. Farkın hangi gruplar arasında anlamlı olduğunu belirlemek için yapılan Tukey HSD testi sonuçlarına göre 10 yıldan uzun süredir evli olan bireylerin öz şefkat puanlarının, 6-10 yıldır evli olan ($p = .01$) bireylerden anlamlı şekilde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p < .05$). Diğer grup karşılaştırmaları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemiştir ($p > .05$).

3.1.6 Evlilik Doyumu, Psikolojik Esneklik ve Öz Şefkat Düzeylerinin Çocuk Sayısına göre İncelenmesine Yönelik Bulgular

Araştırmanın “Evlilik doyumu, psikolojik esneklik ve öz şefkat düzeylerinde çocuk sayısına göre farklılık var mıdır?” alt problemine cevap aranırken ANOVA analizi kullanılmış ve evlilik doyumu (Tablo 3.16) ve (Tablo 3.17), psikolojik esneklik (Tablo 3.18), ve öz şefkat (Tablo 3.19) ile ilgili sonuçlar tablolarda sunulmuştur.

Tablo 3.16 Evlilik doyumunun çocuk sayısına göre incelenmesine yönelik ANOVA sonuçları (N = 565)

Değişken	Çocuk Sayısı	n	$\bar{X}$	SS	
Evlilik Doyumu	Yok	88	4.10	.76	
	1	129	3.70	.85	
	2	220	3.78	.86	
	3	106	3.77	.78	
	4 ve üzeri	22	3.69	.66	
Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p

Gruplararası	9.759	4	2.440	3.579	.007
Gruplarıçi	381.751	560	.682		
Toplam	391.510	564			

Tablo 3.17 Evlilik doyumu puanlarının çocuk sayısına göre farklılaştığı alt grupların belirlenmesine yönelik Tukey HSD testi sonuçları

Değişken	Çocuk Sayısı (i)	Çocuk Sayısı (j)	Ort. Fark (i-j)	SH	p
Evlilik Doyumu	Yok	1	.40	.11	.004*
		2	.32	.10	.01*
		3	.32	.11	.04*
		4 ve üzeri	.41	.19	.21
		Yok	-.40	.11	.004*
	1	2	-.07	.09	.91
		3	-.07	.10	.96
		4 ve üzeri	.01	.19	1.00
		Yok	-.32	.10	.01*
	2	1	.07	.09	.91
		3	.00	.09	1.00
		4 ve üzeri	.09	.18	.98
		Yok	-.32	.11	.04*
	3	1	.07	.10	.96
		2	-.00	.09	1.00
		4 ve üzeri	.08	.19	.99
		Yok	-.41	.19	.21
	4 ve üzeri	1	-.01	.19	1.00
		2	-.09	.18	.98
		3	-.08	.19	.99

Tablo 3.16 ve Tablo 3.17'ye göre ANOVA sonucunda gruplar arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($F(4,560) = 3.579$, $p = .007$; $p < .05$). Katılımcıların çocuk sayısına göre evlilik doyumu ortalamaları incelendiğinde; çocuk sahibi olmayan ($\bar{X} = 4.10$), 1 çocuğu olan ($\bar{X} = 3.70$), 2 çocuğu olan ($\bar{X} = 3.78$), 3 çocuğu olan ($\bar{X} = 3.77$) ve 4 ve üzeri çocuğu olanlar ($\bar{X} = 3.69$) olarak bulunmuştur. Gruplar arasında en yüksek ortalamanın çocuk sahibi olmayan bireylerde, en düşük ortalamanın ise 4 ve üzeri çocuğu olan bireylerde olduğu görülmüştür. varyans analizinde anlamlı bulunan farklılığın kaynağını belirlemek amacıyla yapılan Tukey HSD testi sonucunda; çocuk sahibi olmayan bireylerin, 1 çocuğu olan ($p = .004$), 2 çocuğu olan ($p = .01$) ve 3 çocuğu olan ($p = .04$) bireylerden anlamlı düzeyde daha yüksek evlilik doyumu puanına sahip olduğu

bulunmuştur ($p < .05$). Diğer grup karşılaştırmalarında anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Tablo 3.18 Psikolojik esnekliğin çocuk sayısına göre incelenmesine yönelik ANOVA sonuçları (N = 565)

Değişken	Çocuk Sayısı	n	$\bar{X}$	SS
Psikolojik Esneklik	Yok	88	2.82	1.17
	1	129	2.87	1.24
	2	220	2.67	1.20
	3	106	2.61	1.07
	4 ve üzeri	22	2.48	1.29

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplararası	7.222	4	1.805	1.276	.278
Gruplarıçi	792.119	560	1.414		
Toplam	799.341	564			

Tablo 3.18 incelendiğinde çocuk sayısına göre bireylerin puan ortalamaları çocuk sahibi olmayan ($\bar{X} = 2.82$), 1 çocuğu olan ($\bar{X} = 2.87$), 2 çocuğu olan ($\bar{X} = 2.67$), 3 çocuğu olan ($\bar{X} = 2.61$) ve 4 ve üzeri çocuğu olanların ($\bar{X} = 2.48$) olarak bulunmuştur. Çocuk sayısına göre psikolojik esneklik puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($F(4,560) = 1.276$, $p = .278$; $p > .05$).

Tablo 3.19 Öz şefkatin çocuk sayısına göre incelenmesine yönelik ANOVA sonuçları (N = 565)

Değişken	Çocuk Sayısı	n	$\bar{X}$	SS
Öz Şefkat	Yok	88	3.40	.59
	1	129	3.41	.74
	2	220	3.53	.66
	3	106	3.54	.68
	4 ve üzeri	22	3.39	.52

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplararası	2.344	4	.586	1.292	.272
Gruplariçi	253.857	560	.453		
Toplam	256.201	564			

Tablo 3.19 incelendiğinde çocuk sayısına göre bireylerin puan ortalamaları çocuk sahibi olmayan ($\bar{X} = 3.40$), 1 çocuğu olan ($\bar{X} = 3.41$), 2 çocuğu olan ($\bar{X} = 3.53$), 3 çocuğu olan ($\bar{X} = 3.54$) ve 4 ve üzeri çocuğu olanların ($\bar{X} = 3.39$) olarak bulunmuştur. Çocuk sayısına göre öz şefkat puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($F(4,560) = 1.292$, $p = .272$; $p > .05$).

3.2 Evlilik Doyumu, Psikolojik Esneklik ve Öz Şefkat Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular

Araştırmanın “Evlilik doyumu ile psikolojik esneklik ve öz şefkat arasında ilişki var mıdır?” problemine cevap aranırken gerçekleştirilen Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi sonucunda elde edilen bulgular Tablo 3.20’de sunulmuştur.

Tablo 3.20 Evlilik Doyumu, psikolojik esneklik ve öz Şefkat arasındaki ilişkilere yönelik Pearson korelasyon analizi sonuçları

Değişkenler	1	2	3
1.Evlilik Doyumu	1	-.482*	.386*
2.Psikolojik Esneklik		1	-.621*
3.Öz Şefkat			1

Tablo 3.20’ye göre evlilik doyumu ile psikolojik esneklik arasında ($r = -.482$) negatif yönlü orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır ($r = -.482$, $p < .01$). Ancak burada psikolojik esnekliği ölçmek amacıyla kullanılan Kabul ve Eylem Formu- II’den alınan düşük puanların daha yüksek psikolojik esnekliğin göstergesi olduğu bilgisine dikkat edilmelidir. Bu bağlamda elde edilen negatif korelasyon, psikolojik esneklik düzeyi arttıkça yani ölçekten alınan puan düştükçe evlilik doyumu puanının yükseldiğini ifade etmektedir. Bununla birlikte, Evlilik doyumu ile öz şefkat arasında pozitif orta düzeyde anlamlı ilişki ($r = .386$) tespit edilmiştir. Bu sonuç, evli bireylerin öz şefkat düzeyi arttıkça evlilik doyumunun da arttığını göstermektedir.

Ayrıca psikolojik esneklik ve öz şefkat arasında ($r = -.621$) negatif yönlü orta düzeyde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Yine aynı şekilde, psikolojik esneklik düzeyi arttıkça yani ölçekten alınan puanlar düştükçe öz şefkatin arttığını görülmektedir. Fakat kullanılan ölçek nedeniyle bu ilişki negatif korelasyon olarak

yansımaktadır. Korelasyon düzeylerinin yorumlanmasında Köklü ve arkadaşlarının (2007) sınıflandırması esas alınmıştır.

3.3 Psikolojik Esneklik ve Öz Şefkatin Evlilik Doyumunu Yordamasına Yönelik Bulgular

Araştırmanın “Psikolojik esneklik ve öz şefkat ayrı ayrı ve birlikte evlilik doyumunu yordamakta mıdır?” problemine cevap aranırken gerçekleştirilen çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda elde edilen bulgular Tablo 3.21’de sunulmuştur.

Tablo 3.21 Evlilik doyumunun yordanmasına yönelik çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları

Değişken	B	Standart Hata	β	t	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	3.955	.268	-	14.748	.000	-	-
Psikolojik Esneklik	-.276	.033	-.394	-8.422	.000	-	-.335
Öz Şefkat	.175	.058	.141	3.022	.003	.482	.126
R=.495	R ² =.242	F _(2,562) =90.964	P=.000				

Tablo 3.21 incelendiğinde yapılan analiz sonucunda model anlamlı bulunmuştur ($F(2,562) = 90.964$; $p < .001$). Psikolojik esneklik ve öz şefkat birlikte evlilik doyumu puanlarındaki toplam varyansın %24.2’sini anlamlı bir şekilde açıklamaktadır ($R^2 = .242$). Bu oran, Cohen’in (1988) sınıflamasına göre orta düzeyde bir etki büyüklüğüne karşılık gelmektedir.

Modelde yer alan değişkenlerin katkılarını değerlendirmek amacıyla standardize edilmiş regresyon katsayıları (β) incelendiğinde, psikolojik esnekliğin evlilik doyumunu anlamlı ve negatif yönde yordadığı görülmektedir ($\beta = -.394$, $t = -8.422$, $p < .001$). Ancak burada dikkate alınması gereken önemli bir nokta, Kabul ve Eylem Formu- II’den elde edilen puanların düşük olmasının daha yüksek psikolojik esneklik düzeyini ifade etmesidir. Bu bağlamda elde edilen negatif yönlü ilişki, psikolojik esneklik düzeyi arttıkça yani ölçekten alınan puanlar düştükçe evlilik doyumunun arttığını göstermektedir. Diğer yandan, öz şefkat değişkeni evlilik doyumunun pozitif yönde anlamlı bir yordayıcısıdır ($\beta = .141$, $t = 3.022$, $p < .001$). Bu durum, bireylerin öz şefkat düzeyleri arttıkça evlilik doyumlarının da artma eğiliminde olduğunu ortaya koymaktadır.

4. TARTIŞMA

Bu bölümde bulguların sunum sıralaması ile uyumlu bir şekilde öncelikle evlilik doyumu, psikolojik esneklik ve öz şefkatin cinsiyet, eğitim düzeyi, çalışma durumu, gelir düzeyi, evlilik süresi ve çocuk sayısı gibi demografik özellikler açısından incelenmesine yönelik bulguların tartışma ve yorumuna yer verilmiştir. Daha sonra evlilik doyumu ile psikolojik esneklik ve öz şefkat arasındaki ilişkiye yönelik sonuçların tartışma ve yorumuna yer verilmiştir. Son olarak araştırmanın bağımsız değişkenleri olan psikolojik esneklik ve öz şefkatin, bağımlı değişken evlilik doyumu üzerindeki yordama düzeyine yönelik elde edilen bulgular tartışılmış ve yorumlanmıştır.

4.1 Evlilik Doyumu, Psikolojik Esneklik ve Öz Şefkat Düzeylerinin Demografik Özelliklere Göre İncelenmesine Yönelik Bulguların Tartışılması

Bu bölümde evlilik doyumu, psikolojik esneklik ve öz şefkat düzeyleri sırasıyla; cinsiyet, eğitim düzeyi, çalışma durumu, gelir düzeyi, evlilik süresi ve çocuk sayısına göre tartışılmış ve yorumlanmıştır.

4.1.1 Evlilik Doyumu, Psikolojik Esneklik ve Öz Şefkat Düzeylerinin Cinsiyete Göre İncelenmesine Yönelik Bulguların Tartışılması

Bu araştırmada; erkek katılımcıların evlilik doyumunun kadın katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ancak psikolojik esneklik ve öz şefkat düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Araştırmanın erkek katılımcıların kadın katılımcılardan daha yüksek evlilik doyumuna sahip olduğu bulgusunu destekleyen yurt dışında ve Türkiye’de yapılmış bazı araştırma sonuçları bulunmaktadır. Jackson ve arkadaşlarının (2014) yaklaşık yüz bin katılımcıdan ve 226 bağımsız örneklemden oluşan meta analiz araştırmasında, erkeklerde evlilik doyumunun kadınlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Rostami ve arkadaşları (2014) 653 sağlık personeliyle gerçekleştirdikleri bir araştırmada, erkeklerin evlilik doyumunun kadınlardan önemli ölçüde yüksek olduğunu bulmuşlardır. Benzer şekilde Akan ve arkadaşları (2023) kadınların evlilik doyumunun erkeklerden daha düşük olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Öztürk

(2020) tarafından 282 kadın, 159 erkek toplam 441 evli bireyle gerçekleştirilen bir araştırmada, erkeklerin kadınlardan daha yüksek evlilik doyumu elde ettiği bulunmuştur. Alan yazın incelendiğinde, araştırmanın bu sonucunu destekleyen bulguların aksine evlilik doyumunun cinsiyete göre farklılık göstermediğini yansıtan bazı araştırma sonuçları da bulunmaktadır (Çınar, 2008; Graham ve ark., 2011; Güven, 2005; Kabasakal ve Soylu, 2016; Zeytinoglu, 2013).

Bu araştırmanın ve bu sonucu destekleyen başka bazı araştırmaların evlilik doyumunun erkeklerde daha yüksek olması sonucu toplumsal cinsiyet temelli rol beklentilerinin, kadınların evlilik içinde daha fazla duygusal ve fiziksel yük üstlenmesine neden olabileceğini ve bu durumun evlilik doyumunu olumsuz etkileyebileceğini düşündürmektedir. Ayrıca, araştırmanın bu bulgusu; evlilik içinde erkek ve kadınların evlilikten beklentilerinin farklılaşması ile duygusal deneyimleri fark etme ve ifade etme biçimlerinde, cinsiyete dayalı farklılıkların, evlilik doyumunu etkileyen önemli faktörler olabileceğini düşündürmektedir.

Araştırmanın bir başka sonucu, psikolojik esneklik ve öz şefkat düzeyinin cinsiyete göre farklılık göstermediği bulgusudur. Alan yazında psikolojik esneklik ve öz şefkatin cinsiyete göre farklılık göstermediğini ortaya koyan benzer bazı araştırma sonuçları bulunmaktadır (Acıbal, 2022; Battal, 2022; Butaney ve ark., 2022; Deniz ve ark., 2008; Kimya, 2024; Kuşcu, 2019; Neff ve ark., 2008; Seferoğlu, 2023; Toylan, 2024). Ancak Tyndall ve arkadaşları (2018) 18 yaş üzeri yetişkinlerle yaptıkları araştırmada, erkeklerin psikolojik esneklik düzeyinin kadınlara göre daha yüksek olduğunu raporlaştırmışlardır. Öz şefkat düzeyinin cinsiyete göre farklılaştığını gösteren bazı araştırma sonuçları da bulunmaktadır. Örneğin, Yarnell ve arkadaşları (2015) bir meta analiz araştırmasında, erkeklerin öz şefkat düzeyinin kadınlara göre daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Benzer şekilde, Bacanlı ve Çarkıt'ın (2020) meta analiz araştırmasında da erkeklerin öz şefkat düzeyi kadınlara oranla daha yüksek bulunmuştur. Bu araştırmanın psikolojik esneklik ve öz şefkatin cinsiyete göre farklılık göstermediğine yönelik bulgusu, bu yapıların daha çok bireysel farkındalık, içsel kaynaklar ve kişisel başa çıkma stilleriyle ilişkili olduğunu; kadın veya erkek olma durumu yerine bireysel yaşam deneyimleri ve psikolojik gelişim süreçleriyle şekillenebileceğini düşündürmektedir.

4.1.2 Evlilik Doyumu, Psikolojik Esneklik ve Öz Şefkat

Düzeylerinin Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesine Yönelik Bulguların Tartışılması

Bu araştırmada evlilik doyumu, psikolojik esneklik ve öz şefkat düzeylerinin eğitim durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Alan yazında, evlilik doyumunun eğitim durumuna göre farklılık göstermediği benzer araştırma sonuçları bulunmaktadır (Aydoğan, 2021; Çelebi ve Polat, 2019; Uçar, 2018;). Ancak, evlilik doyumunun eğitim düzeyine göre farklılık gösterdiği araştırma sonuçları da bulunmaktadır. Üncü (2007) lise mezunu bireylerin evlilik doyumunun ilköğretim ve üniversite mezunu bireylerden daha yüksek olduğunu raporlaştırmıştır. Zhang ve Liang (2023) eğitim düzeyi yükseldikçe evlilik doyumunun da arttığını ortaya koymuştur. Alan yazındaki bu birbirinden farklı araştırma sonuçları, evlilik doyumunun bireysel, kültürel ve evlilikle ilgili farklı dinamikler tarafından etkilenen çok boyutlu bir özellik olduğunu düşündürmektedir. Ayrıca araştırmanın evlilik doyumunun eğitim düzeyine göre farklılaşmadığı bulgusu, evlilik doyumunun daha çok ilişkisel beceriler, duygusal uyum, iletişim becerileri ve evlilikten beklentilerin dengeli olması gibi psikososyal faktörlerle ve kişilerarası dinamiklerle ilişkili olduğunu düşündürmektedir.

Bu araştırmanın psikolojik esneklik düzeyinin eğitim düzeyine göre farklılık göstermediği sonucunu destekleyen bazı araştırma sonuçları bulunmaktadır. Örneğin, Aydoğdu ve arkadaşları (2023) öğretmenlerle yaptıkları bir araştırmada, lisans ve lisansüstü eğitim durumlarına göre psikolojik esneklik düzeyinde anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Bu araştırmanın katılımcılarının çoğunlukla lisans ve lisansüstü eğitim düzeyinde oldukları dikkate alındığında, söz konusu araştırma ile benzer sonuçlar gösterdiği gözlenmektedir. Benzer şekilde, Karslı ve Yanar (2024) genç ve yetişkin bireylerle yaptıkları araştırmada, eğitim düzeyine göre psikolojik esneklik düzeyinde farklılık olmadığını tespit etmişlerdir. Ancak Slot ve arkadaşları (2022) eğitim düzeyi yüksek olan bireylerin psikolojik esnekliğin kabul, bilişsel ayrışma, şimdiki an ile temas, değerler ve değerler doğrultusunda davranış alt boyutlarından daha yüksek puan aldıklarını raporlaştırmışlardır. Psikolojik esnekliğin evlilikte sorun çözme becerileri, problem çözme ve duygu düzenleme becerileri gibi bilişsel özelliklerle ilişkili olduğu araştırma sonuçları bulunmaktadır (Kashan ve Rottenberg, 2021; Özcan ve

Karagöz, 2023; Sağar, 2022). Bu araştırmanın psikolojik esnekliğin eğitim düzeyine göre farklılaşmadığına yönelik bulgusu ve alan yazındaki farklı araştırma bulguları dikkate alındığında, psikolojik esnekliğin eğitim düzeyine göre karşılaştırıldığı yeni araştırmalara gereksinim olduğu düşünülmektedir.

Yine bu araştırmanın bulgularına göre, öz şefkat düzeyi eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Alan yazında bu bulguyla tutarlı araştırma sonuçları yer almaktadır. Örneğin, Şahin kayıtmaz (2024) tarafından romantik ilişkisi olan yetişkin bireylerle yapılan araştırma sonucunda, öz şefkat düzeyinin eğitim düzeyine göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Benzer şekilde Şekerli (2021) tarafından ebeveynlerle yürütülen araştırmada da öz şefkat düzeyi eğitim durumuna göre farklılaşmamıştır. Salebci (2020) tarafından evli bireylerle yapılan bir araştırmada eğitim durumuna göre öz şefkat düzeyinde anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bununla birlikte, alan yazında bu bulguyla örtüşmeyen araştırma sonuçları da bulunmaktadır. Örneğin Tüfek (2023), tarafından 60 yaş ve üzeri ileri yetişkinlerle yürütülen bir araştırmada lisans ve lisansüstü eğitim düzeyindeki bireylerin öz şefkat düzeyi, ilkokul ve lise düzeyindeki bireylerden daha yüksek bulunmuştur. Birbirinden farklı araştırma sonuçları dikkate alındığında, öz şefkatin gelişiminde eğitim düzeyi dışında, ebeveyn tutumları, bireyin içinde yetiştiği sosyal ve kültürel çevre, geçmiş yaşam deneyimleri gibi başka psikolojik kaynakların belirleyici olabileceğini düşünülmektedir. Ayrıca öz şefkatin eğitim durumuna göre incelendiği sınırlı sayıda araştırmaya ulaşılmıştır. Bu bakımdan eğitim düzeyine göre öz şefkatin yeniden test edilmesine gereksinim duyulmaktadır.

4.1.3 Evlilik Doyumu, Psikolojik Esneklik ve Öz Şefkat Düzeylerinin Çalışma Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik Bulguların Tartışılması

Araştırmada evlilik doyumu, psikolojik esneklik ve öz şefkat düzeylerinin çalışma durumuna göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Evlilik doyumunun çalışma durumuna göre farklılık göstermediğine ilişkin alan yazında benzer araştırma sonuçları bulunmaktadır (Jose ve Alfons, 2006; Tuzcu, 2017; Şentürk, 2018). Diğer yandan Keçeli (2020) yaptığı araştırmada, çalışan bireylerin çalışmayan bireylerden daha yüksek evlilik doyumuna sahip oldukları sonucuna ulaşmışlardır. Tezer (1994) 111 evli ve çalışan bireyle evlilik doyumunun iş

doyumunu ile ilişkisini incelediği çalışmasında, iş doyumunu arttıkça evlilik doyumunun da arttığı bulgusunu raporlaştırmıştır.

Bu araştırmanın bir diğer bulgusuna göre, psikolojik esnekliğin çalışma durumuna göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Bu durum, psikolojik esnekliğin çalışma durumu gibi çevresel faktörlerden ziyade; bireysel psikolojik kaynaklar, kişilik yapısı ve daha çok bilişsel duygusal süreçlerle ilişkili olduğunu düşündürmektedir. Nitekim Bond ve arkadaşları (2011), psikolojik esnekliğin daha çok bilişsel duygusal süreçlerle ilgili olduğunu ve çevresel faktörlerden görece bağımsız gelişebildiğini belirtmiştir. Çetinkaya (2022) tarafından evli bireylerle yapılan bir çalışmada psikolojik esnekliğin çalışma durumuna göre anlamlı bir fark göstermediği bulunmuştur. Diğer yandan, Biglan ve arkadaşları (2012) yüksek düzeyde iş stresi yaşayan bireylerin psikolojik esnekliklerinin zamanla azaldığını ve psikolojik esneklik düzeyi yüksek olan bireylerin iş doyumunun da yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Alan yazında psikolojik esnekliğin çalışma durumuna göre incelendiği sınırlı sayıda çalışmaya ulaşılmıştır. Bu durum, psikolojik esnekliğin önemli bir yaşantı zenginliği olarak ele alınabilecek çalışma durumuna göre yeniden test edilmesi gerektiğini düşündürmektedir. Hatta farklı meslek grubundan bireylerde psikolojik esneklik test edilebilir.

Son olarak bu çalışmada elde edilen, öz şefkat düzeyinin çalışma durumuna göre anlamlı bir fark göstermediği bulgusunu destekleyen ya da farklılık gösteren başka bazı araştırma bulguları bulunmaktadır. Yalçınsoy (2023) evli bireylerle yürüttüğü çalışmada, çalışma durumuna göre öz şefkat düzeyinde anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Şahin Kayıtmaz (2024) tarafından romantik ilişkisi olan bireylerle gerçekleştirilen benzer bir çalışmada da katılımcıların öz şefkat düzeyinin çalışma durumuna göre anlamlı bir fark göstermediği bulunmuştur. Ancak Peker (2017) tarafından yetişkin bireylerle yürütülen bir çalışmada, çalışan bireylerin öz şefkat düzeyi çalışmayanlarınkinden daha yüksek bulunmuştur. Yine Dev ve arkadaşları (2020) tarafından sağlık çalışanı yetişkin bireylerle yapılan bir çalışmada, öz şefkat düzeyi yüksek olan bireylerin daha düşük düzeyde tükenmişlik yaşadığı, daha yüksek yaşam kalitesine sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Dolayısıyla; çalışma durumu, iş yaşamı, meslek ve iş koşulları gibi önemli yaşam deneyimlerinin öz şefkat gibi bireysel kaynaklarla

ilişkili olabileceğini düşündürmektedir. Bu bakımdan farklı araştırmalarla yeniden test edilmesi gerektiğini düşündürmektedir.

4.1.4 Evlilik Doyumu, Psikolojik Esneklik ve Öz Şefkat Düzeylerinin Gelir Düzeyine Göre İncelenmesine Yönelik Bulguların Tartışılması

Bu araştırmada elde edilen bulgulara göre, öz şefkat düzeyi gelir düzeyine göre anlamlı farklılık göstermektedir. Gelir düzeyi yüksek katılımcıların öz şefkat düzeyleri düşük ve orta gelir düzeyindekilere göre daha yüksek bulunmuştur. Ancak evlilik doyumu ve psikolojik esneklik gelir düzeyine göre anlamlı farklılık göstermemektedir.

Alan yazın incelendiğinde; araştırmanın öz şefkat düzeyinin gelir düzeyine göre anlamlı şekilde farklılık gösterdiği, gelir düzeyi yüksek bireylerin daha yüksek öz şefkat düzeyine sahip olduğu bulgusuna benzer araştırma sonuçlarına ulaşılmıştır. Egan ve arkadaşlarının (2019) gerçekleştirdiği nitel araştırmada, sağlık çalışanlarının öz şefkat düzeylerinin öz bakım alışkanlıklarıyla ilişkili olduğunu; yoğun iş stresi ve yetersiz kaynaklara sahip bireylerin ise kendine karşı daha az şefkatli olduğunu bulmuşlardır. Benzer şekilde Dev ve arkadaşları (2020) tarafından 1700 sağlık personeliyle yapılan bir araştırmada, yüksek sosyoekonomik düzeye sahip bireylerin öz şefkat düzeyi daha yüksek bulunmuştur. Araştırmacılar, bunun nedenlerinden biri olarak ekonomik güvenliğin stres düzeylerini azalttığını ve bireyin içsel kaynaklara yönelme kapasitesini artırmayı sağladığını öne sürmüşlerdir. Bununla birlikte, öz şefkatin gelir düzeyine göre farklılaşmadığını gösteren araştırma sonuçları da bulunmaktadır. Örneğin, Şekerli (2021) ebeveynlerle yaptığı araştırmada, öz şefkatin gelir düzeyine göre farklılaşmadığını tespit etmiştir. Tüfek (2023) 60 yaş ve üzerindeki yetişkinlerle yürüttüğü araştırmada, gelir düzeyine göre öz şefkat düzeyinin farklılaşmadığı raporlaştırmıştır. Germer ve Neff (2013) ise öz şefkatin daha çok bilinçli farkındalık ve kabul temelli yaklaşımlarla geliştirilebileceğini; sosyoekonomik düzey gibi faktörlerin bu beceriler üzerindeki etkisinin sınırlı olduğunu öne sürmüşlerdir.

Öz şefkatin gelişiminde bireysel farkındalık düzeyi, kabul edici yaklaşım, bireyin kendine karşı anlayışlı olması ve çeşitli yaşam deneyimlerinin etkili olduğu göz önünde bulundurulduğunda, gelir düzeyinin tek başına belirleyici bir unsur

olmadığı; ancak yaşam kalitesine yaptığı katkılar yoluyla dolaylı etkilerinin olduğu söylenebilir. Yüksek gelir düzeyine sahip bireylerin temel ihtiyaçlarını karşılamada yaşadığı güven duygusu, kendilerine yönelttikleri tutumları daha anlayışlı hale getirebilirken; düşük gelirli bireylerde artan yaşam stresi ve kaygılar, öz şefkat düzeyini olumsuz etkileyebilmektedir. Dolayısıyla, araştırmada elde edilen bulgular, bireyin maddi kaynaklarının öz şefkat ile pozitif ilişkili olabileceğini ve yüksek gelir düzeyinin öz şefkat gelişiminde koruyucu bir faktör olabileceğini düşündürmektedir. Ayrıca araştırmanın bu bulgusuna göre, öz şefkatin yalnızca bireyin içsel kapasitesine değil, aynı zamanda bireyin yaşamını sürdürdüğü çevresel ve sosyoekonomik koşullara da duyarlı bir yapı olduğu düşünülmektedir.

Araştırma sonucunda, evlilik doyumunun gelir düzeyine göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Bu sonuç, gelir düzeyinin evlilik doyumunda belirleyici bir faktör olup olmadığının hala tartışmalı olduğunu gösteren yerli ve yabancı alan yazınla hem örtüşen hem de ayrışan yönleri sahiptir. Alan yazındaki araştırmalar incelendiğinde, Şentürk (2018), evlilik doyumunun gelir düzeyine göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Benzer şekilde Bakal (2021), evlilik doyumunun gelir düzeyine göre farklılık göstermediğini bulmuştur. Bu sonuçlar, evlilik doyumunun daha çok ilişkisel dinamikler, duygusal yakınlık, iletişim becerileri ve eşler arası uyum gibi faktörlerle şekillendiği ve ekonomik faktörlerin tek başına belirleyici olmadığına ilişkin alan yazınla örtüşmektedir (Karney ve Bradbury, 1995). Bununla birlikte, Uçar'ın (2018) yaptığı araştırma sonucunda, yüksek gelir düzeyindeki bireylerin evlilik doyumu daha yüksek bulunmuştur. Benzer şekilde Demirtaş (2021) yüksek gelir düzeyine sahip katılımcıların evlilik doyumunun daha yüksek olduğunu raporlaştırmıştır. Dakin ve Wampler (2008) tarafından düşük ve orta gelir düzeyindeki evli çiftlerle yapılan bir araştırmada, orta gelir düzeyindeki çiftlerin düşük gelir düzeyindeki çiftlerden daha yüksek evlilik doyumu elde ettiği sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca, düşük gelirli çiftlerde anksiyete, depresyon gibi psikolojik sıkıntıların daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Bu bağlamda, gelir düzeyinin evlilik doyumu üzerinde daha çok psikolojik stres aracılığıyla dolaylı bir etkisi olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde, Conger ve arkadaşları (1990), ekonomik durumun evlilik üzerindeki etkisinin dolaylı olarak ekonomik zorlukların getirdiği stres ve olumsuz duygularla birlikte, eşler arasında daha fazla çatışmaya ve destek yoksunluğuna neden olabileceğini ifade etmiştir.

Araştırmanın diğer bulgusuna göre, psikolojik esneklik düzeyi gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Biglan ve arkadaşları (2013) tarafından yürütülen deneysel bir araştırmada, gelir düzeyinden bağımsız olarak psikolojik esneklik düzeylerinde olumlu değişimler gözlenmiştir. Karanlı ve Yanar (2024) tarafından genç yetişkinlerle yürütülen bir çalışmada, gelir durumuna göre psikolojik esnekliğin anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir. Araştırmanın bu sonucu, psikolojik esnekliğin yalnızca ekonomik koşullarla ilgili olmadığını, bunun yerine daha çok bireysel, bilişsel ve psikolojik süreçlerle şekillendiğini düşündürmektedir. Ancak Hayes ve arkadaşları (2011), ekonomik yoksunlukların stres düzeyini artırabileceği ve bu stresin bireylerin psikolojik esneklik kapasitelerini zorlayabileceğini belirtmişlerdir. Bu bağlamda, psikolojik esnekliğin dolaylı olarak ekonomik koşullardan etkilenebileceği söylenebilir. Alan yazında psikolojik esnekliğin gelir düzeyine göre incelendiği az sayıda araştırmaya ulaşılmıştır. Dolayısıyla, gelir düzeyi gibi çevresel faktörler ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkileri inceleyen yeni araştırmalara gereksinim olduğu söylenebilir.

4.1.5 Evlilik Doyumu, Psikolojik Esneklik ve Öz Şefkat Düzeylerinin Evlilik Süresine Göre İncelenmesine Yönelik Bulguların Tartışılması

Bu araştırmada evlilik doyumu ve öz şefkat düzeyinin evlilik süresine göre anlamlı farklılık gösterdiği ancak psikolojik esneklik düzeyinin evlilik süresine göre anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Evlilik süresi bir yıldan az olan bireylerin evlilik doyumu, 6-10 yıldır evli olan ve 10 yıldan uzun süredir evli olan bireylerden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. 10 yıldan uzun süredir evli olan bireylerin ise 6-10 yıldır evli olan bireylerden daha yüksek öz şefkat düzeyine sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Evlilik doyumunun özellikle evliliğin ilk yıllarında daha yüksek olduğu bulgusu, alan yazındaki bazı araştırma sonuçlarıyla tutarlılık göstermektedir. Sorokowski ve arkadaşları (2017), 33 farklı ülkeden 7.767 evli bireyden topladıkları verilere dayanarak, genellikle evlilik süresi arttıkça evlilik doyumunun azaldığını ve bu ilişkinin kültürel bağlam, bireysel faktörler, evlilik ilişkisinde zaman içinde yaşanan çatışmalar, sorumluluklar ve değişen beklentilerle açıklanabileceğini ifade etmişlerdir. Batık ve Kalkan (2017) beş yıldan daha kısa

süredir evli olan bireylerin evlilik doyumunun, daha uzun süredir evli olan bireylere kıyasla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Alaçam (2020) tarafından yapılan benzer bir araştırmada da evlilik süresinin evlilik doyumuyla negatif ilişkili olduğu, yani evlilik süresi arttıkça evlilik doyumunun düştüğü sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde Hafner ve Spence (1989) evlilik doyumu ile evlilik süresinin negatif ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Bununla birlikte, evlilik doyumu ile evlilik süresinin ilişkili olmadığını ortaya koyan araştırma sonuçları da bulunmaktadır. Sipahi (2020) tarafından yapılan bir araştırmada, evlilik süresinin evlilik doyumunu yordayıcı etkiye sahip olmadığı bulunmuştur. Benzer şekilde, Çağ (2011), evlilik doyumunun evlilik süresine göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Alan yazındaki araştırma sonuçları incelendiğinde evlilik doyumunun evlilik süresine göre farklılaşıp farklılaşmadığı konusunda görüş birliği bulunmamaktadır. Ancak bu araştırmanın evlilik doyumunun evliliğin ilk yıllarında daha yüksek olduğu bulgusu, evlilik doyumunun evlilik süresine duyarlı bir yapı olduğunu ve evliliğin ilerleyen yıllarında düşme eğiliminde olduğunu düşündürmektedir.

Öz şefkat düzeyinin 10 yıldan uzun süredir evli olan bireylerde 6-10 yıldır evli olan bireylerden daha yüksek olduğu bulgusunu destekleyen az sayıda araştırma sonucuna ulaşılmıştır. Parihar ve arkadaşlarının (2024) yürüttüğü bir çalışmada, evlilik süresi ile öz şefkatin pozitif ilişkili olduğu yani evlilik süresi arttıkça öz şefkat düzeyinin de arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde Bibi ve arkadaşları (2017), evlilik süresi ile öz şefkatin pozitif ilişkili olduğunu raporlaştırmıştır. Yine Bilgin (2022), evlilik süresinin artmasıyla öz şefkat düzeyinin de arttığını raporlaştırmıştır. Bu araştırma sonuçlarından farklı olarak Tüfek (2023) 60 yaş ve üzeri, ileri yetişkin bireylerle yaptığı araştırmada, öz şefkatin evlilik süresine göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşmıştır. Sonuç olarak, bu araştırma ve benzer sonuçlara ulaşan bazı araştırmalar uzun süreli evliliklerin öz şefkati destekleyebileceğini göstermektedir. Özellikle on yıl ve üzeri evliliklerde gözlemlenen daha yüksek öz şefkat düzeyi, bireylerin zamanla ilişkisel deneyimlerinden öğrenerek kendilerine karşı daha şefkatli bir tutum geliştirebildiklerini düşündürmektedir.

Bu araştırmada, psikolojik esneklik düzeyinin evlilik süresine göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Alan yazında, psikolojik esneklik düzeyinin

evlilik süresine göre farklılaşmasını inceleyen az sayıda araştırmaya ulaşılmıştır. Özcan ve Karagöz (2023) psikolojik esnekliğin evlilik süresine göre anlamlı bir fark göstermediği sonucuna ulaşmışlardır. Benzer şekilde, Çetinkaya (2022) evlilik süresine göre psikolojik esnekliğin anlamlı şekilde farklılaşmadığını tespit etmiştir. Bu bulgulardan farklı olarak Uğurel (2024) boşanma aşamasında olan evli bireylerle yaptığı araştırmada, 1-9 yıl ve 10-19 yıldır evli olan bireylerin 20 yıldan fazla süredir evli olan bireylerden daha yüksek psikolojik esnekliğe sahip olduğu bulunmuştur. Bu araştırmanın psikolojik esnekliğin evlilik süresine göre farklılık göstermediği bulgusu, psikolojik esnekliğin evlilik süresi yerine duygusal farkındalık, kabul ve stresle başa çıkma becerileri gibi faktörlerle daha yakından ilişkili olduğunu düşündürmektedir.

4.1.6 Evlilik Doyumu, Psikolojik Esneklik ve Öz Şefkat Düzeylerinin Çocuk Sayısına Göre İncelenmesine Yönelik Bulguların Tartışılması

Bu araştırmada, çocuğu olmayan bireylerin evlilik doyumunun bir, iki ve üç çocuğu olan bireylerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Psikolojik esneklik ve öz şefkat düzeyinin ise çocuk sayısına göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Twenge ve arkadaşları (2003) yaptıkları meta analiz araştırmasında, evlilik doyumunun çocuk sayısı ile negatif ilişkili olduğunu; özellikle çocukların bakım ve sorumluluğun artmasıyla birlikte çiftler arasında zaman yönetimi, rol paylaşımı ve duygusal etkileşimlerde bazı zorluklar yaşanabildiğini belirtmişlerdir. Osmanlı (2023) çocuk sahibi olmayan bireylerin evlilik doyumunun, çocuk sahibi olan bireylerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Benzer şekilde, Çakal (2024) çocuk sahibi olmayan bireylerin evlilik doyumunun çocuk sahibi olanlardan daha yüksek olduğunu raporlaştırmıştır. Bu araştırmanın bulgusundan farklı olarak çocuk sayısına göre evlilik doyumunun farklılık göstermediği araştırma sonuçları da bulunmaktadır (Güneş ve Turan, 2022; Mooney Marini, 1980). Örneğin, Çağ ve Yıldırım (2013) evli bireylerle yürüttükleri bir çalışmada, çocuk sayısının evlilik doyumunu yordama düzeyini araştırmış ve çocuk sayısının evlilik doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Bu araştırmanın çocuk sahibi olmayan bireylerin evlilik doyumunun bir, iki ve üç çocuk sahibi olan bireylerden daha yüksek olduğu bulgusu, çocuk sahibi olmanın evlilik ilişkisi üzerinde bazı yapısal ve duygusal yükler oluşturabileceği yönündeki alan yazınla

örtüşmektedir. Ayrıca çocuk bakımına yönelik zaman ve sorumluluk paylaşımı ile ebeveynliğin beraberinde getirdiği duygusal süreçlerin, evlilik doyumu üzerinde belirleyici bir rol oynayabileceğini düşündürmektedir.

Psikolojik esneklik ve öz şefkat düzeylerinin çocuk sayısına göre farklılık göstermediği bulgusunu destekleyen sınırlı sayıda araştırmaya ulaşılmıştır. Özcan ve Karagöz (2023) psikolojik esneklik düzeyinin çocuk sayısına göre farklılaşmadığını raporlaştırmıştır. Adak (2022) öz şefkat düzeyinin çocuk sayısına göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşmıştır. Araştırmanın bu bulgusu, psikolojik esneklik ve öz şefkatin çocuk sayısı gibi dışsal faktörlerden çok; bireysel ve psikolojik özellikler, duygusal başa çıkma becerileri ve bireyin yaşam boyu geliştirdiği içsel kaynaklar gibi bağlamsal faktörlerle daha yakından ilişkili olduğunu düşündürmektedir.

4.2 Evlilik Doyumu, Psikolojik Esneklik ve Öz Şefkat Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulguların Tartışılması

Bu araştırmada, evlilik doyumunun psikolojik esneklik ile orta düzeyde negatif, öz şefkatle ile orta düzeyde pozitif ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Evlilik doyumu ile psikolojik esneklik arasındaki negatif ilişki yorumlanırken, psikolojik esnekliği ölçmek amacıyla kullanılan Kabul ve Eylem Formu-II'den alınan düşük puanların yüksek psikolojik esneklik göstergesi olduğu bilgisi dikkate alınmalıdır. Yani aslında bu negatif yönlü ilişki, psikolojik esneklik arttıkça evlilik doyumunun da arttığını göstermektedir. Bu bulgu başka bazı araştırma sonuçlarıyla tutarlılık göstermektedir (Kuşcu, 2019; Razazan ve ark., 2025; Toyman, 2024; Ünal, 2024). Tashvighi ve arkadaşları (2023) psikolojik esneklik ve evlilik doyumunun pozitif ilişkili olduğunu, ayrıca evlilik doyumu ile öz şefkat arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin tam aracılık rolü üstlendiğini raporlaştırmışlardır. Bu araştırmanın ve benzer sonuçlara ulaşılan diğer araştırmaların sonuçları birlikte değerlendirildiğinde, psikolojik esnekliğin evlilik doyumu ile ilişkili önemli bir bireysel özellik olabileceğini düşünülmektedir. Bu durumda psikolojik esneklik düzeyi yüksek bireylerin, evlilik ilişkilerinde karşılaştıkları zorluklarla daha sağlıklı başa çıkabildikleri ve bu durumun evlilik doyumlarını olumlu yönde etkileyebileceği söylenebilir.

Yine bu araştırmanın evlilik doyumunun öz şefkatle orta düzeyde pozitif ilişkili olduğu bulgusu, öz şefkat düzeyi arttıkça evlilik doyumunun da arttığını göstermektedir. Öz şefkat ile evlilik doyumu arasındaki anlamlı ilişkileri ortaya koyan başka birçok araştırma sonucu bulunmaktadır (Bırni ve Eryılmaz, 2022; Çoban, 2021; Çolakkadıoğlu ve Eken, 2023; Janjani ve ark., 2017; Maleki ve ark., 2019; Sönmez ve Taştan, 2023). Neff (2003a) öz şefkatin, kişinin kendisine karşı anlayışlı ve kabul edici bir tutum geliştirmesine olanak tanıdığını; bu durumun ise kişilerarası ilişkilerde daha az yargılayıcı, daha empatik ve daha sabırlı olmayı desteklediğini belirtmiştir. Neff ve Beretvas (2013), yüksek öz şefkat sergileyen bireylerin romantik ilişkilerinde daha tatmin edici ve destekleyici davranışlar sergilediklerini ortaya koymuştur. Bu sonuçlar, öz şefkatin bireylerin evlilik ilişkisinde daha sağlıklı etkileşimler kurmalarına katkı sağlayarak evlilik doyumunu artırmada işlevsel bir rol oynayabileceğini düşündürmektedir.

Bu çalışmada, araştırmanın bağımsız değişkenleri olan psikolojik esneklik ile öz şefkat arasında da orta düzeyde negatif ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ancak psikolojik esnekliği ölçmek için kullanılan ölçekten alınan puanların düşük olması psikolojik esneklik düzeyinin yüksek olduğunu yansıttığından, bu bulgu psikolojik esneklik düzeyi arttıkça öz şefkat düzeyinin de arttığını yansıtmaktadır. Araştırmanın bu bulgusu, başka bazı araştırmalarla desteklenmektedir (Coyne ve ark., 2020; Davey ve ark., 2020; Marshall ve Brockman, 2016; Martínez-Rubio ve ark., 2021). Sonuç olarak psikolojik esneklik ve öz şefkat evlilik doyumu ile ilişkili önemli psikolojik kaynaklardır.

4.3 Psikolojik Esneklik ve Öz Şefkatin Evlilik Doyumunu Yordamasına Yönelik Bulguların Tartışılması

Bu çalışmada psikolojik esneklik ve öz şefkatin evlilik doyumunu ayrı ayrı ve birlikte anlamlı düzeyde yordadıkları sonucuna ulaşılmıştır. Psikolojik esneklik ve öz şefkatin birlikte evlilik doyumundaki toplam varyansın %24.2'sini açıkladığı saptanmıştır. Araştırmanın bu sonucunu destekleyen benzer bazı araştırma sonuçları bulunmakla birlikte, bu değişkenlerin birlikte incelendiği bir araştırmaya ulaşılmamıştır. Dolayısıyla araştırmanın bu bulgusunun, alan yazına özgün bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Modelde yer alan değişkenlerin evlilik doyumu na katkılarına bakıldığında, psikolojik esnekliğin evlilik doyumunu orta düzeyde anlamlı ve negatif yönde yordadığı bulunmuştur ($\beta=-.394$). Ancak bu sonuç psikolojik esneklik düzeyi arttıkça evlilik doyumunun da arttığını yansıtmaktadır. Bu sonuç daha önce yapılan bazı araştırma sonuçları paralellik göstermektedir (Hakimi Dezfouli ve Ebrahimpour, 2024; Körük ve ark., 2023; Kuşcu, 2019; Razazan, 2025). Alan yazında, psikolojik esnekliğin evlilik doyumunu yordayıcılığını inceleyen araştırmalara ek olarak, düzenleyicilik ve aracılık rollerini inceleyen ve anlamlı sonuçlara ulaşılan bazı araştırmalar da bulunmaktadır (Raygani ve ark., 2022; Tashvighi ve ark., 2023; Toylan, 2024). Bu sonuçlar psikolojik esnekliğin evlilik doyumunu anlamlı düzeyde yordayan önemli bir psikolojik özellik olduğunu yansıtmaktadır.

Yine bu araştırmada, öz şefkatin evlilik doyumunu orta düzeyde anlamlı ve pozitif yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır ($\beta=.141$). Alan yazında bu bulguyu destekleyen benzer araştırma sonuçları bulunmaktadır (Bırni ve Eryılmaz, 2022; Çoban, 2021; Çolakkadıoğlu ve Eken, 2023; Janjani ve ark., 2017; Maleki ve ark., 2019; Sierra Swiech ve ark., 2023). Türkiye ve uluslararası alan yazın ve farklı örneklemlerde gerçekleştirilen benzer araştırma sonuçları dikkate alınarak, öz şefkatin evlilik doyumu na önemli katkıları olan psikolojik bir özellik olduğu düşünülebilir. Sonuç olarak bu araştırma, evlilik doyumunun artırılmasında psikolojik esneklik ve öz şefkat gibi bireysel psikolojik kaynakların önemini ortaya koymaktadır

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırma kapsamında elde edilen sonuçlar ile uygulayıcılara ve araştırmacılara yönelik öneriler sunulmuştur.

5.1 Araştırma Sonuçları

Araştırmada elde edilen sonuçlar aşağıda sıralanmıştır:

1. Evlilik doyumu erkekler lehine, cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermektedir. Ancak psikolojik esneklik ve öz şefkat düzeyleri cinsiyete göre farklılık göstermemektedir.

2. Evlilik doyumu, psikolojik esneklik ve öz şefkat düzeyleri eğitim düzeyine ve çalışma durumuna göre anlamlı farklılık göstermemektedir.
3. Gelir düzeyi yüksek olanların öz şefkat düzeyi, gelir düzeyi düşük ve orta olan katılımcılara göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. Evlilik doyumu ve psikolojik esneklik düzeyleri ise gelir düzeyine göre farklılık göstermemektedir.
4. Evlilik süresine göre bakıldığında, 1 yıldan daha az süredir evli olan bireylerde evlilik doyumunun daha yüksek olduğu, öz şefkat düzeyinin ise 10 yıldan fazla süredir evli olan bireylerde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Psikolojik esneklik düzeyi evlilik süresine göre anlamlı farklılık göstermemiştir.
5. Çocuk sahibi olmayan bireylerin evlilik doyumunun daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ancak psikolojik esneklik ve öz şefkat düzeyleri çocuk sayısına göre farklılık göstermemektedir.
6. KEF-2 ölçeğinden alınan düşük puanların yüksek psikolojik esneklik düzeyini yansıttığı dikkate alındığında, evlilik doyumu ile psikolojik esneklik ve öz şefkat düzeyleri arasında orta düzeyde pozitif ilişkiler olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde psikolojik esneklik ve öz şefkat arasında da pozitif yönlü, orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
7. Psikolojik esneklik ve öz şefkatin evlilik doyumunu ayrı ayrı ve birlikte anlamlı düzeyde yordadıkları sonucuna ulaşılmıştır.

5.2 Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

1. Araştırmanın evlilik doyumunun erkeklerde daha yüksek olduğu bulgusu dikkate alınarak, evli kadınlarda evlilik doyumunu artıracak nitelikte uygulamalara gereksinim duyulmaktadır.
2. Evlilik süresi 1 yıldan az olan ve hatta çocuk sahibi olmayan bireylerin evlilik doyumunun daha yüksek olduğu bulgusu dikkate alınarak, evlilik ilişkisinde özellikle eşler arası ilişki sistemini güçlendirici uygulamalara gereksinim duyulmaktadır. Bu amaçla, çift ya da aile danışmanlığı uygulamalarında, evlilik evrelerine özgü ihtiyaçların dikkate alınarak yapılandırılması önerilebilir.

3. Öz şefkat düzeyinin gelir düzeyi yüksek evli bireylerde daha yüksek olduğu sonucuda dayanarak, ekonomik olarak dezavantajlı gruplara yönelik ruh sağlığı hizmetlerinde öz şefkati destekleyici içeriklere yer verilmesi önerilmektedir.
4. Evlilik doyumunun psikolojik esneklik ve öz şefkat ile ilişkileri, evlilik doyumunu ayrı ayrı ve birlikte yordadıkları sonucu dikkate alınarak, psikolojik esneklik ve öz şefkati destekleyici uygulamaların evlilik doyumunu da artıracığı düşünülmektedir. Bu amaçla, evli bireylerle çalışan ruh sağlığı uzmanlarının, çiftlerle çalışırken psikolojik esneklik ve öz şefkat gibi bireysel kaynakları güçlendirici nitelikte müdahalelere yer vermesi evlilik sistemini de güçlendirecektir.
5. Öz şefkatin evlilik doyumu ile pozitif yönde ilişkili olması, bu kavramın ilişkisel iyilik haline katkı sunduğunu göstermektedir. Bu doğrultuda, bireylerin kendilerine karşı daha anlayışlı ve şefkatli bir tutum geliştirmelerini hedefleyen bireysel veya grup temelli psiko-eğitim programları uygulanabilir. Bu tür çalışmaların, evlilik ilişkilerinde duygusal yakınlığı ve iletişim kalitesini artırması beklenmektedir.

5.3 Araştırmacılara Yönelik Öneriler

1. Bu araştırmanın çocuk sahibi olmayanlarda evlilik doyumunun çocuğu olanlara göre daha yüksek olduğu sonucu, henüz evliliğin ilk yıllarında olabileceklerini düşündürmektedir. Bu bakımdan, evlilik süresi ve çocuk sayısının birlikte ele alındığı araştırmalarda evlilik süresinin kontrol altında tutularak çocuklu olup olmama ile evlilik doyumu arasındaki ilişkinin yeniden test edildiği araştırmalar yapılması önerilebilir.
2. Bu araştırmanın verileri kesitsel olarak toplanmıştır. Evlilik doyumunun dinamik yapısı dikkate alınarak, farklı evlilik evrelerinde doyumun değişebileceği düşünülerek uzun süreli boylamsal araştırmalarla da değerlendirilmesi önerilebilir.
3. Bu araştırmanın öz şefkatin gelir düzeyi yüksek evli bireylerde daha yüksek olduğu bulgusu dikkate alınarak, bireysel bir özellik gibi değerlendirilen öz şefkat düzeyinde sosyal, ekonomik ve kültürel faktörlerin rolünü açıklamaya yönelik yeni araştırmalar yapılması önerilebilir.

4. Bu araştırmanın katılımcıları evli bireylerden oluşmaktadır. Evli bireyler, boşanmış çiftler, uyumlu ya da uyumlu olmayan evlilik ilişkileri, farklı kültürel koşullardaki evlilik ilişkilerinde; evlilik doyumu, psikolojik esneklik ve öz şefkatin evlilik ilişkisindeki rolü karşılaştırmalı araştırmalarla incelenebilir.
5. Bu araştırmada psikolojik esneklik ve öz şefkatin evlilik doyumu ile ilişkileri ve yordayıcılıkları incelenmiştir. Evlilik doyumunun karmaşık ve çok boyutlu yapısı dikkate alınarak, başka psikolojik, ilişkisel ya da kültürel özelliklerin birlikte değerlendirildiği araştırmalar yapılması önerilebilir
6. Bu araştırmanın verileri, evli bireylerden sadece birinin öz bildirimine dayalı olarak elde edilmiştir. Özellikle evlilik doyumu ya da evlilik uyumu ile ilgili araştırmalarda çiftlerin her ikisinin karşılıklı değerlendirmelerine dayalı ölçümlerle, kadın ya da erkeğin aynı evliliği nasıl değerlendirdiği, evlilikte uyumlu ya da uyumsuz olarak nitelendirdikleri özellikleri açıklayıcı nitel araştırmalar yapılması önerilebilir.
7. Bu araştırmanın evlilik doyumu ile psikolojik esneklik ve öz şefkat arasındaki pozitif ilişkiler, her iki özelliğin evlilik doyumunu yordaması sonuçlarına dayanarak, evli çiftlerde psikolojik esneklik ve öz şefkatin güçlendirilmesini hedefleyen deneysel çalışmalar yapılarak etkililiğinin test edilmesi önerilebilir.

KAYNAKLAR

- Acıbal, B. (2022). *Evli bireylerin algıladıkları eş desteği ile öz-şefkat ve öz-yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Adak, E. B. (2022). *Evli bireylerde öz şefkat ve kök aile ilişkileri* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Akan, M., Ünal, S. ve Gürer, H. (2023). Evlilik doyumu kadın ve erkeklerde farklı mı seyreder?. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (44), 513-538. <https://doi.org/10.14520/adyusbd.1323885>
- Akın, Ü., Akın, A., ve Abacı, R. (2007). Öz-duyarlık ölçeği: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(33), 1-10.
- Alaçam, S. (2020). *Evli bireylerde evlilik doyumu, aldatma eğilimi ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Işık Üniversitesi.
- Amato, P. R. ve Keith, B. (1991). Parental divorce and the well-being of children: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 110(1), 26-46. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.110.1.26>
- Anghel, T. C. (2016). Emotional intelligence and marital satisfaction. *Journal of Experiential Psychotherapy*, 19(3), 14-19.

- Arslan, Z. (2021). *Evli bireylerde evlilik doyumu ve akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Kent Üniversitesi.
- Arslan, S. (2024). Covid-19 salgını sırasında psikolojik esneklik ve öz şefkatin yaşam doyumu üzerinde rolü. *Social Sciences Studies Journal*, 8(103), 3245-3252. <http://dx.doi.org/10.29228/sssj.64890>
- Aydoğan, G. (2021). *Evli bireylerin evlilik doyumlarının psikolojik iyi oluş, eş desteği, bilinçli farkındalık düzeyleri ve bazı kişisel değişkenler açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ufuk Üniversitesi.
- Aydoğdu, F., Demir, M. ve Demir, B. (2023). Öğretmenlerde yaşam doyumunun bir yordayıcısı: psikolojik esneklik. *Muş Alparslan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(1), 78-95.
- Bacanlı, F. ve Çarkıt, E. (2020). Öz şefkatin cinsiyete göre incelenmesi: Meta analiz çalışması. *Ege Eğitim Dergisi*, 21(2), 1-15. <https://doi.org/10.12984/egged.648331>
- Bakal, N. (2021). *Dindarlığın Evlilik Doyumu Üzerindeki Etkisinin Araştırılması* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hitit Üniversitesi.
- Balcı Arvas, F. (2017). *Dindarlığın evlilik doyumu üzerindeki etkileri ve değerlerin dindarlık ve evlilik doyumu ilişkisi üzerindeki arabulucu rolü* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Uludağ Üniversitesi.
- Baldwin, J. H., Ellis, G. D., ve Baldwin, B. M. (1999). Marital satisfaction: An examination of its relationship to spouse support and congruence of commitment among runners. *Leisure Sciences*, 21(2), 117-131. <https://doi.org/10.1080/014904099273183>
- Bandura, A., ve Walters, R. H. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice hall.
- Banse, R. (2004). Adult attachment and marital satisfaction: Evidence for dyadic configuration effects. *Journal of Social and personal Relationships*, 21(2), 273-282. <https://doi.org/10.1177/0265407504041388>
- Batık, M. V. ve Kalkan, M. (2017). Evlilikte algılanan sorun çözme becerileri ve evlilik doyumu. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(5), 2630-2646.
- Battal, H. (2022). *Genç yetişkin üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme becerilerinin ve öz şefkat düzeyinin mutluluk ile ilişkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Baucom, D. H., ve Hoffman, J. A. (1986). The effectiveness of marital therapy: Current status and application to the clinical setting. N.S. Jacobson ve A.S. Gurman (Ed.), *Clinical Handbook of Marital Therapy* (s. 597-620) içinde. The Guilford Press.
- Bayramoğlu, A. (2011). *Self-compassion in relation to psychopathology* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Bentler, P. M., ve Newcomb, M. D. (1978). Longitudinal study of marital success and failure. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 46(5), 1053-1070. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.46.5.1053>
- Berk, M. (2009). *Evli öğretmenlerin yükleme tarzları ve evlilik doyum algılarının bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Çukurova Üniversitesi.
- Bırni, G. ve Eryılmaz, A. (2022). Enhancing well-being of the married: Investigating marital satisfaction, self-compassion and happiness increasing strategies. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 12(67), 650-669.
- Bibi, S., Masood, S., Ahmad, M. ve Bukhari, S. (2017). Effect of self-compassion on the marital adjustment of Pakistani adults. *Foundation University Journal of Psychology*, 1(2), 52-66.

- Biglan, A., Layton, G. L., Jones, L. B., Hankins, M. ve Rusby, J. C. (2013). The value of workshops on psychological flexibility for early childhood special education staff. *Topics in early childhood special education*, 32(4), 196-210. <https://doi.org/10.1177/0271121411425191>.
- Bilgin, E. (2022). *Evli Bireylerde öz Şefkat ve Kök Aile İlişkileri* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Bodenmann, G., Ledermann, T., ve Bradbury, T. N. (2007). Stress, sex, and satisfaction in marriage. *Personal relationships*, 14(4), 551-569. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2007.00171.x>
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., ... ve Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire-II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior therapy*, 42(4), 676-688. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.03.007>
- Bowen, M. (1993). *Family therapy in clinical practice*. Jason Aronson.
- Bowlby, J. (1973). Separation, anxiety, and anger. *Attachment and loss* (2.baskı) içinde. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1980). *Loss: Sadness and depression* (3.baskı). New York: Basic books.
- Bradbury, T. N. ve Fincham, F. D. (1990). Attributions in marriage: review and critique. *Psychological bulletin*, 107(1), 3-33.
- Bradbury, T. N. ve Fincham, F. D. (1992). Attributions and behavior in marital interaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(4), 613-628.
- Bradley, J. M. ve Hojjat, M. (2017). A model of resilience and marital satisfaction. *The Journal of social psychology*, 157(5), 588-601. <https://doi.org/10.1080/00224545.2016.1254592>
- Bulgan, G., Kemer, G., ve Çetinkaya Yıldız, E. (2018). Marital satisfaction of Turkish individuals: the role of marriage type, duration of marriage, and personality traits. *International Journal of Humanities and Social Science*, 8(1), 88-97.
- Buluş, M. ve Bağcı, B. (2016). Evlilik doyumu: Aile yılmazlığı ve etkili iletişim becerilerinin rolü. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(40), 136-152.
- Burpee, L. C. ve Langer, E. J. (2005). Mindfulness and marital satisfaction. *Journal of Adult Development*, 12(1), 43-51. <https://doi.org/10.1007/s10804-005-1281-6>
- Burleson, B. R. ve Denton, W. H. (1997). The relationship between communication skill and marital satisfaction: Some moderating effects. *Journal of Marriage and the Family*, 59(4), 884-902.
- Butaney, B., Hoover, E. B., Coplan, B., ve Bernard, K. (2023). Impact of COVID-19 on student perceived stress, life satisfaction, and psychological flexibility: examination of gender differences. *Journal of American College Health*, 73(4), 1362-1368. <https://doi.org/10.1080/07448481.2023.2258411>
- Büyüköztürk, Ş., Akgün, Ö. E., Demirel, F., Karadeniz, Ş. ve Çakmak, E. K. (2015). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş. (2022). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Pegem Akademi.
- Canel, A. N. (2007). *Ailede problem çözme, evlilik doyumu ve örnek bir grup çalışmasının sinanması* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Chung, M. S. (2014). Pathways between attachment and marital satisfaction: The mediating roles of rumination, empathy, and forgiveness. *Personality and Individual Differences*, 70, 246-251. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.06.032>

- Claxton, A., O'Rourke, N., Smith, J. Z. ve DeLongis, A. (2012). Personality traits and marital satisfaction within enduring relationships: An intra-couple discrepancy approach. *Journal of Social and Personal Relationships*, 29(3), 375-396. <https://doi.org/10.1177/0265407511431183>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. Routledge.
- Conger, R. D., Elder Jr, G. H., Lorenz, F. O., Conger, K. J., Simons, R. L., Whitbeck, L. B., ... ve Melby, J. N. (1990). Linking economic hardship to marital quality and instability. *Journal of Marriage and the Family*, 52(3), 643-656.
- Coyne, L. W., Gould, E. R., Grimaldi, M., Wilson, K. G., Baffuto, G. ve Biglan, A. (2020). First things first: Parent psychological flexibility and self-compassion during COVID-19. *Behavior analysis in practice*, 14, 1092-1098. <https://doi.org/10.1007/s40617-020-00435-w>
- Çağ, P. (2011). *Evli bireylerde eş desteği ve evlilik doyumu* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Çağ, P. ve Yıldırım, İ. (2013). Evlilik doyumunu yordayan ilişkisel ve kişisel değişkenler. *Türk PDR Dergisi*, 4(39), 13-23.
- Çağ, P. ve Yıldırım, İ. (2018). The Mediator role of spousal self-disclosure in the Relationship between marital satisfaction and spousal support. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 18(3), 701-736.
- Çakal, H. (2024). *Evlilik doyumu, ilişkisel yılmazlık ve evlilikte bilinçli farkındalığın incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Çakır, B. ve Dilmaç, B. (2023). Duygusal farkındalık, psikolojik esneklik ve yaşam doyumu arasındaki yordayıcı ilişkiler. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(1), 142-159.
- Çelebi, B. M. ve Polat, A. (2019). Çocukluk çağı travmatik yaşantıların, yetişkin bağlanma stillerinin ve psikolojik iyi oluşun evlilik doyumunu üzerindeki etkisi. *Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 5(1), 29-34. <https://doi.org/10.30934/kusbed.417436>
- Çeştan, E. (2020). *Öz-şefkat ve psikolojik esnekliğin depresyon ile arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Çetin, F.S. (2023) *Evli bireylerin bağlanma stilleri, duygularını ifade etme düzeyleri ve evlilik doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Uluslararası Kıbrıs Üniversitesi.
- Çetinkaya, E. (2022). Psikolojik Esneklik, Öz Şefkat, Algılanan Stres ve Evlilik Kalitesinin Bazı Demografik Değişkenler ve Aralarındaki İlişki Açısından İncelenmesi [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ufuk Üniversitesi.
- Çınar, L. (2008). *Evlilik doyumu: Cinsiyet rolleri ve yardım arama tutumu* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Çiftçi Arıdağ, N., Erus, S. M. ve Ünsal Seydooğulları, S. (2019). Eş Desteğinin Evlilik Doyumu ve Psikolojik İyi Oluş İle İlişkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(71), 1014-1024.
- Çoban, Y. (2021). Öz-şefkat ile ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Muş Alparslan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(2), 128-139.
- Çolakradioğlu, O. ve Eken, İ. (2023). Examining the relationship between psychological resilience, self-compassion and marital satisfaction. *International Journal of Education Technology and Scientific Researches*, 8(24). <http://dx.doi.org/10.35826/ijetsar.688>
- Dakin, J. ve Wampler, K. S. (2008). Money doesn't buy happiness, but it helps: Marital satisfaction, psychological distress, and demographic differences between low- and middle-income

- clinic couples. *The American Journal of Family Therapy*, 36(4), 300–311. <https://doi.org/10.1080/01926180701291044>
- Davey, A., Chilcot, J., Driscoll, E. ve McCracken, L. M. (2020). Psychological flexibility, self-compassion and daily functioning in chronic pain. *Journal of contextual behavioral science*, 17, 79-85. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.06.005>
- David, P. ve Stafford, L. (2015). A relational approach to religion and spirituality in marriage: The role of couples' religious communication in marital satisfaction. *Journal of Family Issues*, 36(2), 232-249. <https://doi.org/10.1177/0192513X13485922>
- Demir, Y. ve Durmuş, E. (2015). Uzun evlilikler: bir yastıkta kırk yıl. *Journal of International Social Research*, 8(36), 636-645.
- Demirtaş, E. (2021) *Evli bireylerde eş desteği, evlilik doyumu, sorun çözme becerileri ve depresyon arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Kent Üniversitesi.
- Deniz, M., Kesici, Ş. ve Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability of the Turkish version of the Self-Compassion Scale. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 36(9), 1151-1160. <https://doi.org/10.2224/sbp.2008.36.9.1151>
- Deniz, M. E., Uzun, G. ve Yıldırım Kurtuluş, H. (2019). Evlilikte suçu affetme ve yüklemenin evlilik doyumu üzerindeki yordayıcı etkisi. *İlköğretim Online*, 18(2), 852-861.
- Dev, V., Fernando, A.T. ve Consedine, N.S. (2020). Self-compassion as a Stress Moderator: A Cross-sectional Study of 1700 Doctors, Nurses, and Medical Students. *Mindfulness* 11, 1170–1181. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01325-6>
- Dobrowolska, M., Groyecka-Bernard, A., Sorokowski, P., Randall, A. K., Hilpert, P., Ahmadi, K., ... ve Sorokowska, A. (2020). Global perspective on marital satisfaction. *Sustainability*, 12(21), 8817. <https://doi.org/10.3390/su12218817>
- Durgun, M. (2022). *Evli bireylerde problem çözme becerileri, kaygı düzeyleri ve evlilik doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Egan, H., Keyte, R., McGowan, K., Peters, L., Lemon, N., Parsons, S., ... ve Mantzios, M. (2019). 'You before me': A qualitative study of health care professionals' and students' understanding and experiences of compassion in the workplace, self-compassion, self-care and health behaviours. *Health Professions Education*, 5(3), 225–236. <https://doi.org/10.1016/j.hpe.2018.07.002>
- Eken, İ. (2023). *Psikolojik sağlamlık, öz şefkat ve evlilik doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi.
- Er, E. (2023). *Genç yetişkinlerin romantik ilişki doyumunu yordamada psikolojik esneklik ve değerlerin rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Erdoğan, B. (2023). *Evli Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri ve Psikolojik Dayanıklılıkları ile Evlilik Doyumları Arasındaki İlişki* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Nişantaşı Üniversitesi.
- Fahimdanesh, F., Noferesti, A. ve Tavakol, K. (2020). Self-compassion and forgiveness: major predictors of marital satisfaction in young couples. *The American Journal of Family Therapy*, 48(3), 221-234. <https://doi.org/10.1080/01926187.2019.1708832>
- Feeney, J. A. (1994). Attachment style, communication patterns, and satisfaction across the life cycle of marriage. *Personal Relationships*, 1(4), 333-348. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1994.tb00069.x>

- Feeney, J. A. (1996). Attachment, caregiving, and marital satisfaction. *Personal Relationships*, 3(4), 401-416. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1996.tb00124.x>
- Field, A. (2013). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics*. Sage publications limited.
- Fincham, F. D. ve Bradbury, T. N. (1987). The assessment of marital quality: A reevaluation. *Journal of Marriage and the Family*, 797-809. <https://doi.org/10.2307/351973>
- Fincham, F. D. ve Beach, S. R. (2010). Marriage in the new millennium: A decade in review. *Journal of marriage and family*, 72(3), 630-649. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2010.00722.x>
- Fowers, B. J. (1991). His and her marriage: A multivariate study of gender and marital satisfaction. *Sex Roles*, 24, 209-221.
- Freud, S. (1920). Beyond the pleasure principle. *New York*.
- Germer, C. K. ve Neff, K. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal of clinical psychology*, 69(8), 856-867. <https://doi.org/10.1002/jclp.22021>
- Gordon, C. L. Ve Baucom, D. H. (2009). Examining the individual within marriage: Personal strengths and relationship satisfaction. *Personal Relationships*, 16(3), 421-435. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2009.01231.x>
- Gottman, J. (1994). *What predicts divorce?: The relationship between marital processes and marital outcomes*. Routledge.
- Graham, J. M., Diebels, K. J. ve Barnow, Z. B. (2011). The reliability of relationship satisfaction: a reliability generalization meta-analysis. *Journal of family psychology*, 25(1), 39. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0022441>
- Güneş, S. ve Turan, S. G. (2022). Evli Bireylerin Evlilik Doyumu ile Problemlı İnternet Kullanımı ve Aleksitimi Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Etkileşim*(9), 142-168. <https://doi.org/10.32739/etkilesim.2022.5.9.159>
- Gürer, T. (2019). *Evli bireylerde eşe kendini açma ve evlilik doyumu* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Güven, N. (2005). *İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve evlilikte problem çözme becerilerinin evlilik doyumu ile ilişkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Hafner, R. J. ve Spence, N. S. (1989). Marriage duration, marital adjustment and psychological symptoms: A cross-sectional study. *The British Journal of Psychiatry*, 154(4), 554-556. <https://doi.org/10.1192/bjp.154.4.554>
- Hagedoorn, M., Van Yperen, N. W., Coyne, J. C., van Jaarsveld, C. H., Ranchor, A. V., van Sonderen, E. ve Sanderman, R. (2006). Does marriage protect older people from distress? The role of equity and recency of bereavement. *Psychology and aging*, 21(3), 611. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0882-7974.21.3.611>
- Hakimi Dezfouli, Z. S. Ve Ebrahimpour, G. (2024). The role of psychological flexibility, emotional empathy, and spiritual experiences in the prediction of marital satisfaction of married women. *Studies in Islam and Psychology*, 18(35), 149-171. <https://doi.org/10.30471/psy.2024.9734.2190>
- Harris, R. (2019). *ACT made simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D. ve Strosahl, K. (Ed.). (2004). *A practical guide to acceptance and commitment therapy*. Springer Science ve Business Media.

- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior therapy*, 35(4), 639-665. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(04\)80013-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80013-3)
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A. ve Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Models, processes and outcomes. *Behaviour research and therapy*, 44(1), 1-25. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., ve Wilson, K. G. (2006). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. Guilford Press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D. ve Wilson, K. G. (2011). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change*. Guilford press.
- Hayes, S. C., Levin, M. E., Plumb-Villardaga, J., Villatte, J. L. ve Pistorello, J. (2013). Acceptance and commitment therapy and contextual behavioral science: Examining the progress of a distinctive model of behavioral and cognitive therapy. *Behavior therapy*, 44(2), 180-198. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2009.08.002>
- Hazan, C. ve Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Interpersonal development içinde* (s. 283-296). Routledge.
- Hendrick, S. S. (1981). Self-disclosure and marital satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 40(6), 1150-1159. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.40.6.1150>
- Hovardaoğlu, S. (1996). Sosyal mübadele: Evlilikle ilgili değerlendirmelere etkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 11(36), 12-24.
- Huston, T. L., McHale, S. M., ve Crouter, A. C. (2021). When the honeymoon's over: Changes in the marriage relationship over the first year. In *The emerging field of personal relationships* (pp. 109-132). Routledge.
- Jackson, J. B., Miller, R. B., Oka, M. ve Henry, R. G. (2014). Gender differences in marital satisfaction: A meta-analysis. *Journal of marriage and family*, 76(1), 105-129. <https://doi.org/10.1111/jomf.12077>
- Jacobson, E. H. K., Wilson, K. G., Kurz, A. S. ve Kellum, K. K. (2018). Examining self-compassion in romantic relationships. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 8, 69-73. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2018.04.003>
- Janjani, P., Haghazari, L., Keshavarzi, F. ve Rai, A. (2017). The role of self-compassion factors in predicting the marital satisfaction of staff at Kermanshah University of medical sciences. *World Family Medicine Journal: Incorporating the Middle East Journal of Family Medicine*, 99(5489), 1-6.
- Johnson, M. D., Cohan, C. L., Davila, J., Lawrence, E., Rogge, R. D., Karney, B. R., ... ve Bradbury, T. N. (2005). Problem-solving skills and affective expressions as predictors of change in marital satisfaction. *Journal of consulting and clinical psychology*, 73(1), 15-27. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-006X.73.1.15>
- Jose, O., ve Alfons, V. (2007). Do demographics affect marital satisfaction?. *Journal of sex & marital therapy*, 33(1), 73-85. <https://doi.org/10.1080/00926230600998573>
- Kabasakal, Z. ve Soylu, Y. (2016). Evli bireylerin evlilik doyumunun cinsiyet ve eş desteğine göre incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5(4), 208-214.
- Kahraman, F. Ve Koç, V. (2024). Psikolojik katılık, yaşantısal kaçınma ve değer odaklı yaşam: rol yapma oyuncularına yönelik bir vaka kontrol çalışması. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 13(3), 279-290.

- Karagöz, Ş. ve Uzunbacak, H. H. (2023). Türkiye’de Öz-Şefkat Alanında Yazılmış Lisansüstü Tezlerin İncelenmesine Yönelik Bir İçerik Analizi. *Journal of Organizational Behavior Review*, 5(1), 18-35.
- Karagöz, Ş. ve Uzunbacak, H. H. (2023). Öz-şefkat konusunda yayınlanan makalelerin bibliyometrik analizi. *Uluslararası Yönetim Akademisi Dergisi*, 6(2), 410-420.
- Karakuş, S. ve Akbay, S. E. (2020). Psikolojik esneklik ölçeği: Uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 32-43.
- Karasar, N. (2020). *Bilimsel araştırma yöntemi* (35. baskı). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Karney, B. R. ve Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, methods, and research. *Psychological bulletin*, 118(1), 3-34.
- Karney, B. R. ve Bradbury, T. N. (2000). Attributions in marriage: State or trait? A growth curve analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(2), 295-309. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.78.2.295>
- Karslı, N., ve Yanar, Ö. (2024). Genç ve Yetişkinlerde Psikolojik Esneklik ve Dindarlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (57), 1-22. <https://doi.org/10.17120/omuifd.1546704>
- Kashdan, T. B., ve Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical psychology review*, 30(7), 865-878. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001>
- Kayacan, İ. ve Bingöl, T. (2023). Kabul ve kararlılık terapisi temelli psiko-eğitim programlarına bir bakış: ulusal tezlerin derlenmesi. *Journal of Sustainable Education Studies*, (Özel Sayı,2), 97-107.
- Kayacan, A.G. (2024). *Evli bireylerin sosyal ve duygusal yalnızlığının yordayıcıları olarak bağlanma stilleri ve evlilik doyumu* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi.
- Keçeli, A. (2020). *Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Düzeyinin ve Sosyal Medya Bağımlılığının Evlilik Doyumu Açısından İncelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Kernberg, O. F. (1995). *Object relations theory and clinical psychoanalysis*. Jason Aronson.
- Kışlak, Ş. T. (1995). *Cinsiyet, evlilik uyumu depresyon ile nedensel ve sorumluluk yüklemeleri arası ilişkiler üzerine bir araştırma* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Kışlak, Ş. T. ve Çavuşoğlu, P. Ş. (2006). Evlilik uyumu, bağlanma biçimleri, yüklemeler ve benlik saygısı arasındaki ilişkiler. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 9(9), 61-68.
- Kim, T. K. (2017). Understanding one-way ANOVA using conceptual figures. *Korean journal of anesthesiology*, 70(1), 22
- Kimya, E. İ. (2024). *Benlik farklılaşması, psikolojik esneklik ve psikolojik sıkıntı arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Kirkpatrick, K. L. (2005). *Enhancing self-compassion using a Gestalt two-chair intervention* [Yayımlanmamış doktora tezi]. The University of Texas at Austin. <https://www.proquest.com/dissertations-theses/enhancing-self-compassion-using-gestalt-two-chair/docview/305391205/se-2>
- Klein, M. (1945). The Oedipus complex in the light of early anxieties. In *The Oedipus complex today* (pp. 11-82). Routledge.
- Koçak, A. (1999). Davranışların nedenlerini algılama: yükleme kuramları. *Selçuk İletişim*, 1(1), 108-120. <https://doi.org/10.18094/si.05771>

- Koçak, M. Ç. (2021). *Evli bireylerde psikolojik sağlamlık ile öz anlayış ve kişilerarası ilişkilerde bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Köklü, N., Büyüköztürk, Ş., ve Çokluk-Bökeoğlu, Ö. (2007). *Sosyal Bilimler İçin İstatistik (2.Baskı)*. Pegem Yayıncılık
- Körük, S. (2019). Evlilik ve çift ilişkisi. N. Özabacı (Ed.), *Evlilik ve Yakın İlişkiler* içinde (s.50). Pegem Akademi.
- Körük, S., Aykaç, B., ve Vapurlu, S. (2023). The Mediating Role of Psychological Flexibility in the Relationship between Job Satisfaction–Job-related Emotional Exhaustion and Dyadic Marital Adjustment. *Marriage & Family Review*, 59(7), 480–499. <https://doi.org/10.1080/01494929.2023.2234352>
- Kublay, D. ve Oktan, V. (2015). Evlilik uyumu: Değer tercihleri ve öznel mutluluk açısından incelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(44), 25-35.
- Kul, A. ve Türk, F. (2020). Kabul ve adanmışlık terapisi (ACT) üzerine bir derleme çalışması. *OPUS International Journal of Society Researches*, 16(29 Ekim Özel Sayısı), 3773-3805. <https://doi.org/10.26466/opus.741907>
- Kuşcu, B. (2019). *Bireylerin evlilik uyumlarının psikolojik esneklik, affetme ve benlik kurgusu açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Lee, G. R. (1977). Age at marriage and marital satisfaction: A multivariate analysis with implications for marital stability. *Journal of Marriage and the Family*, 39(3). 493-504. <https://doi.org/10.2307/350904>
- Levin, M. E., Hildebrandt, M. J., Lillis, J., ve Hayes, S. C. (2012). The impact of treatment components suggested by the psychological flexibility model: A meta-analysis of laboratory-based component studies. *Behavior therapy*, 43(4), 741-756 <https://doi.org/10.1016/j.beth.2012.05.003> .
- Li, T. ve Fung, H. H. (2011). The dynamic goal theory of marital satisfaction. *Review of general psychology*, 15(3), 246-254. <https://doi.org/10.1037/a0024694>
- Litzinger, S. ve Gordon, K. C. (2005). Exploring relationships among communication, sexual satisfaction, and marital satisfaction. *Journal of sex & marital therapy*, 31(5), 409-424. <https://doi.org/10.1080/00926230591006719>
- Luan, L., Liu, Z., Wu, K., Zhao, Y., Qian, W., Zhao, L. ve Wu, D. (2024, December). Relationships of psychological flexibility, social support and resilience among reunion population. In *Proceedings of the 2024 2nd International Conference on Information Education and Artificial Intelligence* (pp. 742-747).
- Lucas, J. J. ve Moore, K. A. (2020). Psychological flexibility: positive implications for mental health and life satisfaction. *Health promotion international*, 35(2), 312-320. <https://doi.org/10.1093/heapro/daz036>
- Madden, M. E. ve Janoff-Bulman, R. (1981). Blame, control, and marital satisfaction: Wives' attributions for conflict in marriage. *Journal of Marriage and the Family*, 43(3), 663-674. <https://doi.org/10.2307/351767>
- Maleki, A., Veisani, Y., Aibod, S., Azizifar, A., Alirahmi, M. ve Mohamadian, F. (2019). Investigating the relationship between conscientiousness and self-compassion with marital satisfaction among Iranian married employees. *Journal of education and health promotion*, 8(1), 76.
- Marshall, E. J. ve Brockman, R. N. (2016). The relationships between psychological flexibility, self-compassion, and emotional well-being. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 30(1). <https://doi.org/10.1891/0889-8391.30.1.60>

- Martínez-Rubio, D., Martínez-Brotons, C., Monreal-Bartolomé, A., Barceló-Soler, A., Campos, D., Pérez-Aranda, A., ... ve Montero-Marín, J. (2021). Protective role of mindfulness, self-compassion and psychological flexibility on the burnout subtypes among psychology and nursing undergraduate students. *Journal of advanced nursing*, 77(8), 3398-3411. <https://doi.org/10.1111/jan.14870>
- Masuda, A. ve Tully, E. C. (2012). The role of mindfulness and psychological flexibility in somatization, depression, anxiety, and general psychological distress in a nonclinical college sample. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*, 17(1), 66-71. <https://doi.org/10.1177/2156587211423400>
- Mendes, A. L., Canavarro, M. C. ve Ferreira, C. (2023). The roles of self-compassion and psychological flexibility in the psychological well-being of adolescent girls. *Current Psychology*, 42(15), 12604-12613. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02438-4>
- Meşe, H. R. (2021). *Çocukluk çağı travmaları, psikolojik katılık ve psikolojik esneklik ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Meyers, S. A. ve Landsberger, S. A. (2002). Direct and indirect pathways between adult attachment style and marital satisfaction. *Personal Relationships*, 9(2), 159-172. <https://doi.org/10.1111/1475-6811.00010>
- Mooney Marini, M. (1980). Effects of the number and spacing of children on marital and parental satisfaction. *Demography*, 17(3), 225-242.
- Neff, K. (2003a). 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. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity*, 2(3), 223-250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Neff, K. D., Rude, S. S. ve Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of research in personality*, 41(4), 908-916. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.08.002>
- Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K. ve Hsieh, Y.-P. (2008). Self-Compassion and Self-Constraint in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39(3), 267-285. <https://doi.org/10.1177/0022022108314544>
- Neff, K. D. ve McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and identity*, 9(3), 225-240. <https://doi.org/10.1080/15298860902979307>
- Neff, K. D. ve 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. ve Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of clinical psychology*, 69(1), 28-44. <https://doi.org/10.1002/jclp.21923>
- Neff, K. ve Tirsch, D. (2013). Self-compassion and ACT. *Mindfulness, acceptance, and positive psychology: The seven foundations of well-being*, 335, 78-106.
- Neff, K. ve Dahm, K. A. (2015). Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness. *Handbook of mindfulness and self-regulation*, 121-137.
- Neff, K. (2023). Self-compassion: theory and measurement. A. Finlay-Jones, K. Bluth ve K. Neff (Ed.), *Handbook of self-compassion* içinde (s.1-18). Springer.
- O'Leary, K. D. ve Smith, D. A. (1991). Marital interactions. *Annual review of psychology*, 42, 191-212. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1146/annurev.ps.42.020191.001203>

- Osmanlı, B. S. (2023). *Evli bireylerin evlilik doyumu ile affetme ve kişilerarası bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Özcan, K. ve Karagöz, B. (2023). Evli bireylerde psikolojik esneklik ve sorun çözme becerisi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kahramanmaraş İstiklal Üniversitesi Psikoloji Dergisi*, 1(1), 14-32.
- Özdemir, R. ve Soysal, F. S. Ö. (2024) Üniversite öğrencilerinde öz şefkat ile affetme arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin düzenleyici rolü. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, 16, 190-209.
- Özen, S. (1992). Mübadele ve çatışma kuramlarında aile. *Sosyoloji Dergisi*, 3, 117-129.
- Öztahtacı, D. (2017). *Evli kadınlarda evlilik doyumu, yetişkin bağlanma stilleri ve depresyon düzeyinin ilişkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Öztürk, N. (2020). *Evli bireylerde toplumsal cinsiyet rolleri yüklemeleri ile evlilik doyumu ve depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi
- Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Selçuk Üniversitesi.
- Parihar, P., Mishra, R., Khare, S. ve Tiwari, G. K. (2024). Demographic Factors and Self-compassion as Predictors of Positive Mental Health in Married Hindu Couples. *Journal of Research and Health*, 14(6), 515-526.
- Parlar, H., ve Akgün, Ş. (2018). Evlilikte Bilinçli Farkındalık, Evlilik Doyumu ve Problem Çözme Becerileri İlişkilerinin İncelenmesi. *APJEC - Academic Platform Journal of Education and Change*, 1(1), 11-21.
- Peker, E. (2017). *Çocukluk Çağı Travmaları, Yetişkinlik Döneminde Bağlanma Biçimi ve Öz Anlayış Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Arel Üniversitesi.
- Peterson, B. D., Eifert, G. H., Feingold, T. ve Davidson, S. (2009). Using acceptance and commitment therapy to treat distressed couples: A case study with two couples. *Cognitive and behavioral Practice*, 16(4), 430-442. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2008.12.009>
- Polatoğlu, M. F. (2022). *Kadınlarda evlilik doyumu, depresyon ve kaygı düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Raygani, F. S., Esazadeghan, A. ve Zeinali, S. (2022). The Structural Relationships of Perfectionism with Marital Satisfaction: The Mediating Role of Psychological Flexibility and Metacognitive Beliefs. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal (RRJ)*, 11(7), 67-78.
- Razazan, S. (2025). The Role of Psychological Flexibility, Resilience, Self-efficacy, and Hope in Predicting Marital Satisfaction of Married Women. *International Journal of Body, Mind & Culture* (2345-5802), 12(1), 78-89. <https://doi.org/10.61838/ijbmc.v12i1.741>
- Rostami, A., Ghazinour, M., Nygren, L. ve Richter, J. (2014). Marital satisfaction with a special focus on gender differences in medical staff in Tehran, Iran. *Journal of Family Issues*, 35(14), 1940-1958. <https://doi.org/10.1177/0192513X13483292>
- Safa, S., Noorani, R. A., Jalali, B., Fekri, Z. J. ve Gili, S. (2024). The Role of Psychological Flexibility, Acceptance, and Commitment in Marital Adjustment Among Couples. *Applied Family Therapy Journal (AFTJ)*, 5(1), 147-154.

- Sağar, M. E. (2022). Yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığının yordayıcısı olarak psikolojik esneklik ve problem çözme becerileri. *Mehmet Akif Ersoy University Journal of Social Sciences Institute*, (35), 179-192. <https://doi.org/10.20875/makusobed.1080674>
- Salebci, S. (2020). *Evli bireylerde öz şefkat, benlik saygısı ile evlilik doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Okan Üniversitesi.
- Sancaktar, N. (2016). *Yeni evlenen ve uzun süredir evli olan çiftlerin evlilikte problem çözme becerisi düzeylerinin öznel iyi oluş ve evlilik doyumu düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Beykent Üniversitesi.
- Schumm, W. R., Webb, F. J., & Bollman, S. R. (1998). Gender and marital satisfaction: Data from the National Survey of Families and Households. *Psychological reports*, 83(1), 319-327. <https://doi.org/10.2466/pr0.1998.83.1.319>
- Seferoğlu, H. (2022). *Öz şefkat ve bilişsel esneklik düzeyinin mutluluk algısını yordayıcı etkilerinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Atatürk Üniversitesi.
- Sığırcı, A. (2010). *Evli bireylerde bağlanma biçimleri ve evliliğe dair inançların evlilik doyumu ile ilişkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İnönü Üniversitesi.
- Sierra-Swiech, R., Patrick, S., Britton, R., Tadros, E., & Can, A. (2023). Grace, Self-Compassion, and Compassion: Influential Factors in Marital Satisfaction. *The Family Journal*, 32(1), 48-55. <https://doi.org/10.1177/10664807231198872>
- Sipahi, T. (2020). *Kişilerarası bilinçli farkındalık ve ilişkisel otantiklik ile evlilik yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Yıldız Teknik Üniversitesi.
- Slot, M., Reijnders, J. S. A. M., Janssens, M., Simons, M., Lataster, J., & Jacobs, N. (2022). Psychological flexibility across the lifespan in Dutch adults: A cross-sectional study. *PsyArXiv*. <https://doi.org/10.31234/osf.io/tzdqj>
- Sorokowski, P., Randall, A. K., Groyecka, A., Frackowiak, T., Cantarero, K., Hilpert, P., ... Sorokowska, A. (2017). Marital Satisfaction, Sex, Age, Marriage Duration, Religion, Number of Children, Economic Status, Education, and Collectivistic Values: Data from 33 Countries. *Frontiers in Psychology*, 8, Article 1199. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01199>
- Sönmez, Ş. K. ve Taştan, N. (2023). Duygu düzenleme becerileri ve evlilik doyumu arasındaki ilişkide öz şefkat duygusunun aracı rolü. *Akademik Hassasiyetler*, 10(22), 489-517. <https://doi.org/10.58884/akademik-hassasiyetler.1286123>
- Spanier, G. B. (1976). Measuring dyadic adjustment: New Scales for Assessing the Quality of Marriage and Similar Dyads. *Journal of Marriage and Family*, 38(1), 15-28.
- Strauss, C., Taylor, B. L., Gu, J., Kuyken, W., Baer, R., Jones, F. ve 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>
- Sümer, A. S. (2008). *Farklı öz-anlayış (self-compassion) düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon anksiyete ve stresin değerlendirilmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Selçuk Üniversitesi.
- Şahin Kayıtmaz, K. (2024). *Romantik ilişkisi olan bireylerde ilişki doyum düzeyinin öz anlayış ve duygusal manipülasyon değişkenlerine göre incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Şekerli, N. (2021). *Ebeveynlerin Evlilikte Problem Çözme Becerileri İle Öz Anlayış Özelliklerinin Bazı Sosyo-Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.

- Şentürk, E. (2018). *Evlilikte Özyetkinlik, Ebeveyn Özyetkinliği, Bilişsel Duygu Düzenleme ve Evlilik Doyumu Arasındaki İlişki* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Üniversitesi.
- Şentürk, E. (2024). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik esnekliğin yordayıcısı olarak öz şefkat ve algılanan anne baba tutumları* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Pamukkale Üniversitesi.
- Tabachnick, B.G. ve Fidell, L.S. (2019). *Using multivariate statistics* (7. Baskı). Pearson Education.
- Tashvighi, M., Rezaei Mollajegh, R., Neisi, S., & Tayyari, E. (2023). Developing a marital satisfaction model based on self-compassion and emotion regulation: the mediating role of psychological flexibility. *Cultural Psychology*, 6(2), 65-82.
- Taşköprü, M. (2013). Evlilik doyumu ile problem çözme becerileri, stresle başa çıkma ve evlilik süresi arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Bilim Üniversitesi.
- Tavakol, Z., Moghadam, Z. B., Nasrabadi, A. N., Salehiniya, H., & Rezaei, E. (2017). A review of the factors associated with marital satisfaction. *Galen medical journal*, 6(3), e641-e641. <https://doi.org/10.31661/gmj.v6i3.641>
- Tezer, E. (1994). Evlilik ve iş doyumu ilişkisi: ikili çatışmalar ve bazı demografik değişkenlerin rolü. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 2(5), 1-12. <https://doi.org/10.17066/pdrd.58439>
- Tezer, E. (1996). Evlilik ilişkisinden sağlanan doyum: Evlilik yaşam ölçeği. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 2(7), 1-7. <https://doi.org/10.17066/pdrd.19981>
- Toksöz, İ. ve Kolburan, Ş. G. (2018). Evli bireylerde bağlanma stiller ve bilişsel esnekliğin ilişki doyumuna etkisi. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*, 4(2), 17-34.
- Toylan, H.E. (2024). *Evli bireylerin evlilik doyumu ve eşe kendini açma düzeylerinde psikolojik esnekliğin aracı rolü* [Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi]. Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi.
- Tutuş, H., & Barut, Y. (2021). Evli Bireylerde Psikolojik Dayanıklılık, Olumsuz Otomatik Düşünceler ve Evlilik Doyumu İlişkisi. *Disiplinlerarası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(9), 91-101.
- Tuzcu, A. (2017). *Evli bireylerde kişilik özelliklerinin evlilik uyumu ve evlilik doyumu üzerine etkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Arel Üniversitesi.
- Tüfek, A. (2023). *İleri yetişkin evli bireylerde başarılı yaşlanmanın evlilik doyumu, öz-şefkat ve yaşam doyumu bakımından incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Türk Dil Kurumu. (t.y.). *Güncel Türkçe sözlük* [Web sitesi]. <https://sozluk.gov.tr/>
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2025). *Evlenme ve boşanma istatistikleri, 2024* [Web sitesi]. <https://www.tuik.gov.tr>
- Türkiye Cumhuriyeti Resmî Mevzuat Portalı. (t.y.). *Ana sayfa* [Web sitesi]. <https://www.mevzuat.gov.tr/>
- Twenge, J. M., Campbell, W. K., & Foster, C. A. (2003). Parenthood and marital satisfaction: a meta-analytic review. *Journal of marriage and family*, 65(3), 574-583. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2003.00574.x>
- Tyndall, I., Waldeck, D., Pancani, L., Whelan, R., Roche, B. ve Pereira, A. (2018). Profiles of psychological flexibility: A latent class analysis of the acceptance and commitment therapy model. *Behavior Modification*, 44(3), 365-393. <https://doi.org/10.1177/0145445518820036>

- Uçar, E. (2018). *Psikolojik iyi oluş yordayıcısı olarak dindarlık, evlilik doyumu ve problem çözme* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Ticaret Üniversitesi.
- Uğurel, C. (2024). *Boşanmış ve Boşanma Aşamasında Olan Bireylerin Psikolojik Esneklik ve Boşanmaya Uyum Düzeyleri Arasındaki İlişkin İncelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Ulubay, G. ve Güven, M. (2022). Kabul ve kararlılık terapisi ve psikolojik esneklik ile ilgili araştırmaların incelenmesi. *The Journal of International Lingual Social and Educational Sciences*, 8(2), 92-101. <https://doi.org/10.34137/jilses.1109608>
- Uludağ, G. (2021). *Psikolojik esnekliğin belirsizliğe tahammülsüzlüğü yordamasında öz şefkat ve baş etme stratejilerinin aracı rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Ünal, H. (2024). *Evli bireylerde evlilik yaşam doyumu: Evlilik mitleri, psikolojik esneklik ve sosyal medya bağımlılığı değişkenlerine göre bir inceleme* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Üncü, S. (2007). *Duyusal zeka ve evlilik doyumu ilişkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Veshki, S. K., Shafiabady, A., Farzad, V. ve Fatehizade, M. (2017). A comparison of the effectiveness of cognitive-behavioral couple therapy and acceptance and commitment couple therapy in the couple's conflict in the city of Isfahan. *Jundishapur Journal of Health Sciences*, 9(3), 1-7. <http://dx.doi.org/10.17795/jjhs-43085>
- Wendorf, C. A., Lucas, T., Imamoğlu, E. O., Weisfeld, C. C. ve Weisfeld, G. E. (2011). Marital satisfaction across three cultures: Does the number of children have an impact after accounting for other marital demographics?. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 42(3), 340-354. <https://doi.org/10.1177/0022022110362637v>
- Whisman, M. A. (2007). Marital distress and psychopathology. A. S. Gurman (Ed.), *Clinical handbook of couple therapy* (3. Baskı, s. 63-82) içinde. The Guilford Press.
- Winnicott, D. W. (2018). Ego distortion in terms of true and false self. In *The person who is me* (pp. 7-22). Routledge.
- Yalçınsoy, D. (2023). *Evli Bireylerin Bağlanma Stilleri, Öz Şefkat Düzeyleri ve Kişiler Arası Duygu Düzenleme Süreçleri Arasındaki İlişkinin, Evlilik Kalitesi Üzerindeki Yordayıcı Gücü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. KTO Karatay Üniversitesi.
- Yarnell, L. M. ve 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>
- Yarnell, L. M., Stafford, R. E., Neff, K. D., Reilly, E. D., Knox, M. C. ve Mullarkey, M. (2015). Meta-analysis of gender differences in self-compassion. *Self and Identity*, 14(5), 499-520. <https://doi.org/10.1080/15298868.2015.1029966>
- Yavuz, K. F. (2015). Kabul ve kararlılık terapisi (ACT): Genel bir bakış. *Türkiye Klinikleri Journal of Psychiatry Special Topics*, 8(2), 21-27.
- Yavuz, F., Ulusoy, S., Iskin, M., Esen, F. B., Burhan, H. S., Karadere, M. E. ve Yavuz, N. (2016). Turkish version of Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II): A reliability and validity analysis in clinical and non-clinical samples. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 26(4), 397-408.
- Yener Açar, M. (2023). *Evli bireylerde, bağlanma stilleri ve evlilik doyumu arasındaki ilişkide benliğin ayrışmasının aracı rolünün incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Aydın Üniversitesi.

- Yıldız, Ö. (2017). *Üniversite mezunu bireylerin evlilik doyumu ve cinsellik olgusuna bakışları* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Aydın Üniversitesi.
- Yıldız, M. A. ve Demirtaş-Madran, H. A. (2021). Öz-şefkatin evlilik doyumu üzerindeki etkisinde bağlanma stillerinin aracı rolü. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 29(1), 1–15. <https://doi.org/10.24106/kefdergi.702208>
- Yılmaz, N. E. ve Parlar, H. (2021). Evli bireylerin evlilik doyumunun yordayıcısı olarak problem çözme becerileri ve iletişim becerilerinin incelenmesi. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(40), 220-237. <https://doi.org/10.46928/iticusbe.767597>
- Zeytinoğlu, E. (2013). *Evli bireylerin benlik saygısı, kıskançlık düzeyi, evlilikteki çatışmalar ve evlilik doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Zhang, C. ve Liang, Y. (2023). The impact of education level on marital satisfaction: Evidence from China. *Social Sciences & Humanities Open*, 7(1), 100487. <https://doi.org/10.1016/j.ssaho.2023.100487>
- Ziapour, A., Mahmoodi, F., Dehghan, F., Abadi, S. M. H. M., Azami, E. ve Rezaei, M. (2017). Effectiveness of group counseling with acceptance and commitment therapy approach on couples' marital adjustment. *World Family Medicine*, 15(8), 230-5.
- Ziv, A. ve Gadish, O. (1989). Humor and marital satisfaction. *The journal of social psychology*, 129(6), 759-768. <https://doi.org/10.1080/00224545.1989.9712084>

EKLER

EK 1 Evlilik Yaşamı Ölçeği Örnek Maddeler

Lütfen aşağıdaki ifadelere ne derecede katıldığınızı değerlendirerek, sizin için en uygun olan seçeneği işaretleyiniz.

1	2	3	4	5
Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum

	1	2	3	4	5
1. Evlilikten beklediklerimin çoğu gerçekleşti.					
5. Evliliğimiz zaman zaman bana bir yük gibi geliyor.					
9. Eşim benim için aynı zamanda iyi bir arkadaşır.					

EK 2 Kabul ve Eylem Formu-2 Örnek Maddeler

Aşağıda çeşitli ifadeler yer almaktadır. Her bir ifadenin sizin için ne derece doğru olduğunu belirtiniz.

1	2	3	4	5	6	7
Hiçbir zaman doğru değil	Çok nadiren doğru	Nadiren doğru	Bazen doğru	Sıklıkla doğru	Neredeyse her zaman doğru	Daima doğru

		1	2	3	4	5	6	7
1.	Geçmişte olan acı veren yaşantılarım ve hatıralarım, değer verdiğim bir hayatı yaşamayı zorlaştırıyor.							
4.	Acı hatıralarım dolu dolu bir hayat yaşamamı engelliyor.							
7.	Endişelerim başarılı olmamı engelliyor.							

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	Nadiren	Ara sıra	Çoğu Zaman	Hemen Hemen Her Zaman
	1	2	3	4	5
1. Kendimi kötü hissettiğimde, kötü olan her şeye takılma eğilimim vardır.					
6. Kötü hissettiğimde, dünyada benim gibi kötü hisseden pek çok kişi olduğunu kendi kendime hatırlatırım.					
15. Sevmediğim yanlarımı gördüğümde kendi kendimi üzerim.					
24. Kişiliğimin sevmediğim yönlerine karşı anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.					

EK 4 Demografik Bilgi Formu

Değerli katılımcı,

Bu araştırmada, evli bireylerde evlilik doyumu ile psikolojik esneklik ve öz şefkat arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmaktadır. Araştırmaya katılım gönüllülük ilkesine dayanmaktadır. Bu araştırma kapsamında kimliğinizi belirleyici herhangi bir bilgi alınmayacaktır. Elde edilen veriler yalnızca bilimsel araştırma amacıyla kullanılacak olup, sonuçlar toplu olarak değerlendirilecektir. Araştırma sorularını yanıtlamanız yaklaşık 15-20 dk sürecektir. Araştırma Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışma Eğitimi öğrencisi Psk. Dan. Ebrar KARAKAYA (Danışman: Prof. Dr. Zeynep Deniz Yöndem) tarafından yüksek lisans tezi olarak yürütülmektedir. Araştırmaya yönelik soru, görüş ve önerilerinizi ebrarkarakaya000@gmail.com adresinden araştırmacıya iletebilirsiniz. Araştırmaya ilgi gösterdiğiniz ve katkı sağladığınız için teşekkür ederim.

Yaşınız:	
Cinsiyetiniz:	Kadın () Erkek ()
Eğitim Durumunuz:	İlkokul () Ortaokul () Lise () Üniversite () Lisansüstü ()
Çalışma durumunuz:	Çalışıyorum () Çalışmıyorum ()
Mesleğiniz:	
Ailenizin gelir düzeyi nedir?	Düşük () Orta () Yüksek ()
Ne kadar süredir evlisiniz?	1 yıldan az () 1-3 yıl () 4-5 yıl () 6-10 yıl () 10 yıldan fazla ()
Kaç tane çocuğunuz var?	Yok () 1 () 2 () 3 () 4 ve üzeri ()

