

**T.C.**  
**HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**  
**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK TEZLİ YÜKSEK LİSANS**  
**PROGRAMI**

**ÖZ ŞEFKAT VE EŞ DESTEĞİNİN İLİŞKİSEL YILMAZLIK ÜZERİNDEKİ**  
**DIYADIK ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**HAZIRLAYAN**  
**ZEYNEP ÖZKOÇAK**

**GAZİANTEP – 2022**

**T.C.**  
**HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**  
**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK TEZLİ YÜKSEK LİSANS**  
**PROGRAMI**

**ÖZ ŞEFKAT VE EŞ DESTEĞİNİN İLİŞKİSEL YILMAZLIK ÜZERİNDEKİ**  
**DİYADİK ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**HAZIRLAYAN**  
**ZEYNEP ÖZKOÇAK**

**TEZ DANIŞMANI**  
**DR. ÖĞR. ÜYESİ ÖZGÜR OSMAN DEMİR**

**GAZİANTEP – 2022**



## LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE YÜKSEK LİSANS KABUL VE ONAY FORMU

**Eğitim Bilimleri** Anabilim Dalı **Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık** Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Zeynep ÖZKOÇAK tarafından hazırlanan “**Öz Şefkat ve Eş Desteğinin İlişkisel Yılmazlık Üzerindeki Diyadik Etkisinin İncelenmesi**” başlıklı tez, **13/05/2022** tarihinde yapılan savunma sınavı sonucu **başarılı** bulunarak jürimiz tarafından **Yüksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiştir.

**Görevi**

**Unvanı, Adı ve Soyadı**

**İmzası:**

**Kurumu/Üniversitesi**

**Tez Danışmanı**

Dr. Öğr. Üyesi Özgür Osman DEMİR  
Hasan Kalyoncu Üniversitesi

**Jüri Başkanı**

Dr. Öğr. Üyesi İsmail Hakkı TOMAR  
Giresun Üniversitesi

**Jüri Üyesi**

Doç. Dr. Bünyamin ÇETİNKAYA  
Giresun Üniversitesi

**Bu tez Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulu kararı ile onaylanmıştır.**

.....  
**Enstitü Müdürü**

## TEZ VE ETİK BİLDİRİM SAYFASI

Yüksek Lisans tezi olarak hazırladığım “Öz Şefkat ve Eş Desteğinin İlişkisel Yılmazlık Üzerindeki Diyardik Etkisinin İncelenmesi” adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlanmasına kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığım bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim. 13/05/2022

İmza

Zeynep ÖZKOÇAK



## ÖNSÖZ

Öncelikle tüm eğitim hayatım boyunca beni destekleyen ve geliştiren değerli öğretmenlerime, akademik gelişimim için lisans ve lisansüstü eğitimim boyunca yanımda olup çok değerli bilgilerini bana aktaran Hasan Kalyoncu Üniversitesi Eğitim Fakültesi hocalarıma teşekkürü borç bilirim.

Uzun bir sürenin sonunda tezimi tamamlamış olmanın gururunu yaşıyorum. Tez yazma sürecimde birçok gelişmelerle karşı karşıya kaldım... Evlilik ile başlayan, gebe olarak devam eden ve son olarak canım bebeğim Keremime bakarak tamamladığım bu tez de;

Tez yazma sürecimin en önemli adımını bana attıran, enerjisine hayran kaldığım sevgili danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Özgür Osman DEMİR, verdiğiniz motivasyon, gösterdiğiniz sabır, çizdiğiniz yollar ve bana ayırdığınız vakitler için çok ama çok teşekkür ederim.

Sanki tezimin danışmanımymış gibi süreci her daim takip eden ve çok değerli katkılar sunan merhamet dolu kalbiyle, güler yüzüyle, umut verici kimliği ile bana yardım eden, bilgi ve deneyimlerini benim ile paylaşan Dr. Öğr. Üyesi İsmail Hakkı TOMAR'a; tez jürimde yer almayı kabul eden ve tezin son haline gelmesinde değerli katkılarından dolayı Doç. Dr. Bünyamin ÇETİNKAYA'ya; öğretmen olarak değil de abla olarak varlığını hissettiren, tam sıkıştığım anda yardıma koşan fedakâr Arş. Gör. Esra EKER DURMUŞ'a her şey için canı gönülden teşekkür ederim.

Veee geleyim hayatımın en en kıymetlilerine. Canım ailem öncelikle sizi çok seviyorum. Bana bu süreçte moral ve motivasyon verip, yardım için elinizden gelen her şeyi yaptınız. 'Sen yaparsın, sen başarısın!' diyerek bana güç verdiniz. Varlığınızla hayatımın her anında beni güçlendirdiniz. Size olan hayranlığımı, teşekkürümü buraya yazmakla bitiremem. Bu cümleleri yazarken bile gözyaşımı tutamadığım en değerlilerim, annem Esra KARUSERCİ, babam Mustafa KARUSERCİ ve kardeşim Ömer KARUSERCİ iyiki benim ailemsiniz. Sizin gibi bir aileye sahip olduğum için hayatım boyunca kendimi çok şanslı hissedeceğim. Varlığınıza binlerce kez şükürler olsun. Tüm hayatım boyunca yaptığımız her şey için çok teşekkür ederim.

Son olarak sevgili eşim ve canım oğlum bana bu süreçte çok yardımcı oldunuz. Keremim bu yolculuğumda önce karnımdaydın şimdi yanımda. Binlerce kez şükür... Bu tezi ikinize armağan ediyorum. Sizi çok ama çok seviyorum. Sabrın, sevgin, anlayışın için teşekkürler biricik eşim...

Zeynep KARUSERCİ ÖZKOÇAK

## ÖZET

Bu araştırmanın amacı evli çiftlerde eş desteği ve öz şefkat ile ilişkisel yılmazlık arasındaki ilişkinin ikili (dyadic) bağlamda incelenmesidir.

Korelasyonel desende tasarlanmış olan araştırmanın örnekleme amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme tekniği kullanılarak belirlenmiş 157 çiftten oluşmaktadır. Veri toplama aracı olarak İlişkisel Yılmazlık Ölçeği, Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu ve Eş Destek Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde t-testi, Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu ve Aktör Partner Karşılıklı Bağımlı Aracı Model için Regresyon analizi kullanılmıştır.

Araştırmada kadın ve erkeklerin ilişkisel yılmazlıkları üzerinde öz şefkat ve eş desteği değişkenlerinin aktör ve partner etkilerinin incelendiği iki ayrı model test edilmiştir. Test edilen birinci modelde eşlerin sahip oldukları öz şefkat puanlarının artmasının kendi ilişkisel yılmazlıklarını arttırdığı (aktör etkisi) fakat eşlerinin ilişkisel yılmazlıkları üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmüştür (partner etkisi). İkinci modelde ise eşlerin eş desteği puanlarının artmasının kendilerinin (aktör etkisi) ve partnerlerinin ilişkisel yılmazlıklarını arttırmakta olduğu sonucuna ulaşılmıştır (partner etkisi). Elde edilen bulgular ilgili alanyazın bağlamında tartışılmış ve önerilerde bulunulmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** İlişkisel yılmazlık, öz şefkat, eş desteği

## ABSTRACT

The aim of this study is to examine the relationship between spousal support and self-compassion and relational resilience in married couples in a dyadic context.

The sample of the study, which was designed in a correlational design, consists of 157 couples determined by using the criterion sampling technique, one of the purposeful sampling methods. Relational Resilience Scale, Self Compassion Scale Short Form and Spouse Support Scale were used as data collection tools. In the analysis of the data, t-test, Pearson Product-Moment Correlation and Regression analysis for the Actor-Partner Interdependent Intermediary Model were used.

In the study, two different models were tested in which the actor and partner effects of self-compassion and spousal support variables on the relational resilience of women and men were examined. In the first model tested, it was seen that the increase in the self-compassion scores of the spouses increased their own relational resilience (actor effect), but it did not have a significant effect on the relational resilience of their spouses (partner effect). In the second model, it was concluded that the increase in the spousal support scores of the spouses increases the relational resilience of them (actor effect) and their partners (partner effect). The findings were discussed in the context of the relevant literature and suggestions were made.

**Keywords:** Relational resilience, self compassion, spousal support.

## İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	i
ÖZET .....	ii
ABSTRACT .....	iii
İÇİNDEKİLER.....	iv
TABLolar LİSTESİ.....	vii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	viii
KISALTMALAR VE SİMGELER LİSTESİ .....	ix
BİRİNCİ BÖLÜM.....	1
GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu .....	1
1.2. Araştırmanın Amacı .....	6
1.3. Araştırmanın Önemi .....	6
1.4. Araştırmanın Varsayımları .....	8
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	8
1.6. Tanımlar.....	8
İKİNCİ BÖLÜM .....	10
KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR .....	10
2.1. İlişkisel Yılmazlık.....	10
2.1.1. Yılmazlık.....	10
2.1.2. Yılmazlık Bileşenleri.....	12
2.1.3. Risk Faktörleri.....	12
2.1.4. Koruyucu Faktörler .....	13
2.1.5. Olumlu Sonuçlar .....	14
2.1.6. İlişkisel Yılmazlık .....	15
2.1.6.1. İlişkisel Yılmazlık Yaklaşımları .....	16
2.1.6.2. İlişkisel Kültürel Teori.....	16
2.1.6.3. Yakın İlişkilerde İlişkisel Yılmazlık.....	19
2.1.6.4. Sistemik, Gelişimsel Ve Ekonomik Yaklaşım Bağlamında İlişkisel Yılmazlık	20
2.1.7. İlişkisel Yılmazlık İle İlgili Yapılan Çalışmalar .....	22
2.2. Öz Şefkat .....	23
2.2.1. Öz Şefkat Bileşenleri.....	26
2.2.1.1. Öz Sevecenlik (Self-Kindness).....	26
2.2.1.2. Ortak Paydaşım (Common Humanity) .....	27

2.2.1.3. Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) .....	27
2.2.2. Öz Şefkat İle İlgili Yapılan Çalışmalar .....	27
2.3. Sosyal Destek .....	29
2.3.1. Eş Desteği.....	32
2.3.2. Eş Desteği İle İlgili Yapılan Çalışmalar.....	34
<b>ÜÇÜNCÜ BÖLÜM .....</b>	<b>37</b>
<b>YÖNTEM.....</b>	<b>37</b>
3.1. Araştırma Modeli.....	37
3.2. Araştırma Grubu .....	37
3.3. Veri Toplama Araçları.....	38
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu .....	38
3.3.2. İlişkisel Yılmazlık Ölçeği.....	38
3.3.3. Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu .....	38
3.3.4. Eş Destek Ölçeği .....	39
3.4. İşlem .....	39
3.5. Verilerin Analizi .....	40
<b>DÖRDÜNCÜ BÖLÜM .....</b>	<b>42</b>
<b>BULGULAR .....</b>	<b>42</b>
4.1. Betimsel Sonuçlar.....	42
4.2. İlişkisel Yılmazlık Üzerinde Öz Şefkatin Aktör Ve Partner Etkileri .....	45
4.3. İlişkisel Yılmazlık Üzerinde Eş Destek Değişkenine Ait Aktör Ve Partner Etkileri .....	47
<b>BEŞİNCİ BÖLÜM .....</b>	<b>50</b>
<b>TARTIŞMA .....</b>	<b>50</b>
5.1. Öz Şefkatin İlişkisel Yılmazlık Üzerindeki Yordayıcı Etkisine İlişkin Bulguların Tartışılması .....	52
5.2. Eş Desteğinin İlişkisel Yılmazlık Üzerindeki Yordayıcı Etkisine İlişkin Bulguların Tartışılması .....	53
<b>ALTINCI BÖLÜM.....</b>	<b>56</b>
<b>SONUÇ VE ÖNERİLER .....</b>	<b>56</b>
6.1. Sonuç .....	56
6.2. Öneriler.....	56
6.2.1. Araştırmacılara Öneriler.....	56
6.2.2. Uygulayıcıya Öneriler .....	57
<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>58</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>79</b>
EK 1: Eş Destek Ölçeği.....	79

EK 2: İlişkisel Yılmazlık Ölçeği .....	80
EK 3: Öz-Şefakat Ölçeği Kısa Formu .....	81



## TABLÖLAR LİSTESİ

<b>Tablo 1.</b> Katılımcıların Eğitim Düzeylerine Ait Bilgiler.....	38
<b>Tablo 2.</b> Kadın ve Erkeğe Ait Öz Şefkat, Eş Desteği ve İlişkisel Yılmazlık Ortalama ve Standart Sapmalar .....	42
<b>Tablo 3.</b> Kadın ve Erkeğe Ait Öz Şefkat, Eş Desteği ve İlişkisel Yılmazlık Arasındaki İlişkiler .....	43
<b>Tablo 4.</b> Öz Şefkatin, Eş Desteğinin ve İlişkisel Yılmazlığın Cinsiyete göre t-testi Sonuçları .....	44



## ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. İlişkisel Yılmazlık Üzerinde Öz Şefkatin Aktör ve Partner Etkileri .....	45
Şekil 2. İlişkisel Yılmazlık Üzerinde Eş Desteğinin Aktör ve Partner Etkileri .....	47



## KISALTMALAR VE SİMGELER LİSTESİ

**X** : Ortalama

**APIM**: Actor-Partner Interdependence Model

**APKBM**: Aktör-Partner Karşılıklı Bağımlılık Modeli



# BİRİNCİ BÖLÜM

## GİRİŞ

### 1.1.Problem Durumu

Küresel olarak tüm dünyayı etkileyen koronavirüs son iki yıldır insanlığın yaşamındaki her alanı değiştirmeye başlamıştır. Bu süreçte yaşanan zorluklar gibi insanoğlu yaşamı boyunca birçok sorunla karşı karşıya kalmaktadır. Peki nasıl oluyor da bu zorlu koşullara rağmen insanlar ayakta durabilmekte ve mücadeleyi davranabilmektedir? Bu sorunun cevabı pozitif psikolojiyi incelemek adına kapı aralamaktadır. Pozitif psikolojide temel alınan durum özetle insan yaşamının olumlu yönlerine odaklanmaktır. Yani kişinin başarılarına odaklanarak, pozitif yönlerini ön plana çıkararak, yetkinliklerini ele alarak kişinin iyi oluşuna katkıda bulunmaktır (Teoman, 2015). Pozitif psikoloji birçok konu ile bağlantılı olmakla birlikte bu araştırma kapsamında incelenen “resilience” yani “yılmazlık” kavramının da temelini atmaktadır (Demir, 2017).

İnsan sosyal bir varlıktır. Sosyal olma ihtiyacının giderilmesi aile olmakla başlar. Aile olabilmenin temel adımı ise evlilik müessesesine dahil olabilmektir. Evlilik süreci ilişkisel bir süreçtir. Mutlu ve sağlıklı bir evlilik ilişkisinin bütünü oluşturmak için birtakım parçaları birleştirmek gerekir. Bu parçalar eşlerin birbirlerine olan güvenlerini, dürüstlüklerini, desteklerini, saygılarını, anlayışlarını gibi faktörleri içerir. İlişkinin devamı için bireyler yaşanan zorluklar karşısında, evlilik ilişkisinin bütünü korumak adına hangi parçaları nasıl kullanması gerektiğini bilmelidir ki; zorlu durumdan sağlıklı bir şekilde çıkabilsin. İşte bu bütünü sağlamanın yolu ise bireylerin ilişkileri adına yılmazlık gösterebilmesinden geçer (Kara, 2019).

İnsanlar birçok yaşam olayları ile karşı karşıya kalmaktadır. Bu olumlu olumsuz tüm olayların evlilik kuruluşu üzerinde yadsınamaz özellikte etkileri bulunmaktadır. TÜİK (2019) istatistiklerine bakıldığında boşanan çiftlerin sayısı 2018 yılına göre %8,0 artış göstermektedir. TÜİK (2020) verilerine baktığımızda ise, pandemi koşullarından ötürü evlenen çiftlerin sayısı %10,1 boşanan çiftlerin sayısı %13,8 azalma göstermiştir. Bu azalma ve artmalar evlilik ilişkilerindeki partnerlerin, olumsuz yaşam olayları karşısında beraber nasıl başa çıkma stratejileri geliştirdiklerinin anlaşılmasının önemini vurgulamaktadır.

Zorlu yaşam olaylarında bazı partnerler, bireyler, aileler çevrelerindeki diğer insanlara göre daha mücadeleyi davranıp, baş etme stratejileri geliştirerek olumsuz olayın üstesinden gelebilmektedirler. Yılmazlık, yaşanan zorluklara rağmen ayakta kalabilmeyi, oluşan strese

karşı semptom geliştirmemeyi, geliştirilse bile hayat yolunda ilerleyebilmeyi ifade etmektedir. Yani kırılmadan bükülme anlamına gelen yılmazlık kavramı; orijinal bir şekle veya duruma geri dönme kapasitesi olarak da tanımlanmaktadır (Southwick, Charney, 2018). Terzi (2008) zorlayıcı hayat şartlarında şaşırtıcı kazanımlar sağlayan, olağanüstü olay ve şartlara uyum gösterebilme becerisine sahip olan bireylere “hızlıca toparlanan iyileşen kişi” (resilient) olarak tanımlamıştır. İlişkisel yılmazlık ise evlilik ve aile yapısında riskli kriz içeren durumlara karşılık, psikolojik iyi oluşu sağlayan ve zorlu koşullara rağmen ayakta kalabilmeyi hedefleyen karşılıklı etkileşimsel süreçleri içermektedir (Walsh, 1996; Aydoğan ve Özbay, 2018). Birçok çalışma, aile ve evlilik içerisinde yaşanan stres ve kaos içeren durumların üstesinden nasıl geldiklerini araştırmıştır (Heiman, 2002; Lee, Lee, Kim, Song ve Park 2003; Brown ve Robinson, 2012; Aydoğan ve Özbay, 2018).

Yılmazlıkla alakalı çalışmalar incelendiğinde sıklıkla olumlu sonuçlar koruyucu faktörler ve risk faktörlerinden söz edilmektedir. Yılmazlığı açıklayan Almedom ve Glandon (2007), risk faktörlerini etkili bir şekilde koruyucu faktörlere dönüştürebilme başarısı olarak, Kumpfer (1999) ise risk faktörlerinin ve koruyucu faktörlerin karşılıklı ilişkisi sonucu ortaya çıktığını ifade etmiştir. Araştırmalara bakıldığında bireysel bağlamdaki süreçlere, genetiğe, motivasyona odaklanan yılmazlık; aile, evlilik ve yakın ilişkiler bağlamında da incelenmektedir (Cohen, Slonim, Finzi ve Leichtentritt, 2002; Conolly, 2005; Venter ve Synders, 2009).

Yılmazlık hem bireyin kişilik özelliği olarak hem de çift ve ailenin bulunduğu yapıda incelenmektedir. Çift ve aileyi yılmazlık kavramı açısından risk ve koruyucu faktörler olarak incelemek mümkündür (Aydoğan ve Özbay, 2015). Evlilik süreçleri incelendiğinde, çiftlerin ilişkilerine dair yaşadıkları birtakım problemler olmaktadır. Bu problemler çiftlerin etkileşimini olumsuz şekilde etkilemekte olup, gelişim dönemlerini sekteye uğratmaktadır. Çiftlerin yaşamış oldukları bu problemler, kimi zaman bir anda ortaya çıkarken kimi zaman bekledikleri ve yaşanması muhtemel kötü olaya karşılık hazırlıklı olduğu durumlar olabilmektedir. Yaşanacak veya yaşanmış olan stresli durumlar evli olan çiftleri etkilemektedir (Carter ve McGoldrick, 1999). Çiftlerin karşı karşıya kaldıkları bu problemler ilişkisel yılmazlık süreçlerinde risk faktörleri olarak ortaya çıkmaktadır.

Covid-19 salgın hastalığı risk faktörü olarak ortaya çıkmaktadır. Risk, TDK (2020) incelendiğinde “zarara uğrama tehlikesi, bir olayın meydana gelme olasılığı, insan sağlığına zararlı olma olasılığının ölçüsü” olarak tanımlanmaktadır. Yılmazlık çerçevesinde risk faktörü ise; olumsuz yaşam olaylarına yön veren, arttıran, bireyleri psikolojik olarak negatif etkileyen

durumlardır (Yıldırım, 2019). Risk faktörleri içsel ve dışsal risk faktörleri olmak üzere iki başlık altında incelenir. İçsel risk faktörü, bireylerin kendileriyle ilgili olan kişisel faktörler olarak ele alınırken, dışsal faktörler ise ailesel, sosyal faktörler olarak bilinmektedir. Kişinin kendine olan yetersiz öz güveni, sınırlı bir yapıda olması, genetik birtakım hastalıklarının olması, okul başarısızlığı veya uyumsuzluğu, fazla kilolu olması gibi durumlar içsel risk faktörüne örnek olarak verilebilir. Ailede boşanmanın gerçekleşmesi, düşük sosyoekonomik düzey, doğal afetler, salgın hastalıklar, suç oranının yüksek olduğu bir çevrede bulunmak gibi durumlarda dışsal risk faktörüne örnektir (Demirbaş, 2010).

Evli çiftlerin arasında yaşanan risk durumları tehdit edici bir durum olabildiği gibi, çiftler bunu olumlu düşünme ve davranma becerileriyle fırsata da dönüştürebilmektedirler. Bazı evli çiftler başlarına gelen kötü olaydan sonra aralarındaki ilişkisel bağları güçlendirip, birbirlerine daha çok bağlandıkları görülmekle beraber karşılaşacakları kötü olaylara daha fazla direnç göstererek üstesinden gelebilecek yapıdadırlar. Bu açıdan risk faktörü olarak görülen durumlar aslında evli çiftler için şans niteliği kazanmaktadır. İlişkisel yılmazlık çerçevesinde risk faktörleri engelli çocuğa sahip olma, boşanma, aile üyelerinden birinin rahatsızlığı veya vefatı, kısırlık olarak sıralanmaktadır (Aydoğan, 2014).

Yaşanılan sorunlarla mücadele için çiftin zayıf yönlerinden ziyade güçlü yönlerine odaklanmak daha işe yarar sonuçlar elde etmeyi sağlayacaktır. Buda ilişkisel yılmazlık bakış açısında koruyucu faktörler olarak karşımıza çıkmaktadır. İlişkisel yılmazlığın artmasına neden olan koruyucu faktörler, risk faktörlerini yok etmek adına oluşmuş; stres azaltıcı, zorluklarla mücadelenin ana kahramanları olarak sağlıklı ve uyumlu çiftlerin yetişmesi için var olan faktörlerdir (Heiman, 2002; Sipahioğlu, 2008). Koruyucu faktörlerde, risk faktörleri gibi içsel ve dışsal olmak üzere ikiye ayrılırlar. Bu çalışmada, incelenecek olan öz şefkat ve eş desteği kavramı koruyucu faktörler bağlamında ele alınacaktır. Koruyucu içsel faktörler birey kaynaklı olup; bireyin genel yeteneklerinden, sağlığından, mizacından, cinsiyetinden, zekâsına kadar birçok durumdan etkilenmektedir. Koruyucu dışsal faktörler ise, ailede ve çevrede kurulan ilişkilerden kaynaklı olup; toplumsal kaynaklardan, ebeveyn tutumlarından, pozitif aile ikliminden, sosyoekonomik olarak avantajlı durumda olmaktan etkilenmektedir (Yıldırım, 2019). Araştırma kapsamında ele alınan öz-şefkat ve eş desteği değişkenlerinin evli çiftlerin ilişkisel yılmazlığını açıklamada etkili olabileceği düşünülen değişkenlerdir. İncelenmekte olan öz şefkat, koruyucu iç faktöre; eş desteği ise koruyucu dış faktöre örnek teşkil etmektedir.

Öz şefkat kavramını net anlamak adına öncelikle şefkat (compassion) kavramını incelemek de fayda vardır. Şefkat Latince kökenli bir kelime olup, başkası acı, üzüntü, keder ile karşı karşıya kaldığında içinde şefkat barındıran ve kişinin duyduğu elemleri hafifletmek isteyen birey özelliklerindedir. Şefkat başkalarının hatalarına karşılık eleştirel bakış açısıyla bakmak yerine her insanın hata yapabileceğini düşünerek o kişiyi başarısız görmekten ziyade o kişinin yaşadığı durumu doğal bir olay olarak değerlendirir. Öz şefkat ise başkalarına karşı duyulan bu tutumu kişinin kendisine karşı duymasıdır (Yağbasanlar, 2017). Neff (2003a) şefkatin anlamıyla birebir olan öz şefkatin yönünü değiştirip önceliği kendiliğe (self) yapmıştır. Neff'in yorumuyla öz-şefkat 'merhamet duygusuna kişinin kendisini de dahil etmesidir' şeklinde tanımlanmıştır.

Öz şefkat birbirini tamamlayan öz sevecenlik, ortak paydaşım ve bilinçli farkındalık olmak üzere 3 temel unsurdan meydana gelmektedir. Bu üç bileşen öz şefkatin farklı boyutlarını ele almaktadır. Öz şefkat (öz sevecenlik), zorlayıcı yaşam koşullarına karşılık kişinin başarısızlığına sert bir şekilde öz eleştiri yapmak yerine, kişinin kendisine daha ılımlı, sevecen, sabırlı, nazik, anlayışlı olmasını; ortak paydaşım yaşanan olayların herkesin başına gelebilme olasılığını düşünmesini; bilinçli farkındalık ise olumsuz durumların ortaya koyduğu negatif duyguları içselleştirmek yerine dengeli bir yaklaşım sergilemeyi içerir (Alaloğlu, 2020). Bu çalışmada kişinin kendisine karşı oluşturduğu şefkat ile evliliğindeki ilişki süreclerinde nasıl yılmaz olduğu incelenecektir.

Sosyal destek hayatın zorluklarıyla baş edebilmek için önemli bir kavram olup, ruh sağlığı çalışanlarının dikkatini çekmektedir. Yapılan araştırmalarda sosyal destek kaynakları olan bireylerin sosyal destek kaynakları olmayan bireylere göre daha sağlıklı yaşam koşulları içinde oldukları ve psikolojik iyi oluşlarının pozitif yönde etkilendiği görülmektedir (Arıdağ, Erus, Ünsal Seydooğulları, 2019). Sosyal destek çevredeki kaynaklardan (baba, anne, kardeş, sevgili, eş, arkadaş, öğretmen, psikolojik danışmanlar v.b.) sağlanabilir. Birey çevresinde bulunan kaynaklardan alabileceği en yakın sosyal desteği ailesinden alacaktır ve bu noktada eş desteği önemli bir konu haline gelmiştir (Güzeloğlu, 2019). Evlilik toplumun önemli hususlarından biridir. Evlilik ilişkisinin temelinde destek ihtiyacı yatmaktadır birbirinden destek alan eşler daha mutlu, sağlıklı bireyler olarak hayatlarını sürdürürler. Herhangi bir kriz anında evli bireylerin destek kaynağı olarak başvurdukları ilk nokta eşleri olarak gözlemlenmiştir (Günsel, 2013). Eş desteği ilişkisel bir süreç olarak ilişkisel yılmazlığı nasıl yordadığı bu araştırmanın temel amacını oluşturmaktadır.

Alanyazın incelendiğinde evli çiftlerin, evlilik ilişkilerinde Covid-19 salgın sürecinin ortaya koyduğu olumsuz etkilerin üstesinden gelmede; öz şefkat ve eş desteği davranışlarının ilişkilerini yeniden toparlama sürecindeki etkilerinin çift düzeyinde ele alındığı çalışmalara rastlanılmamıştır. Bu çalışmada ise çiftlerin evlilik ilişkisi üzerinde olumsuz durumların ortaya koyduğu etkilere rağmen ilişkilerini sürdürmeye, korumaya ve güçlü kılmaya yönelik deneyimleri araştırılmış, elde edilen deneyimler sonucunda öz şefkat ve eş desteğinin ilişkilerindeki yılmazlıkları üzerinde ne derece belirli rol oynadığı incelenmiştir.

Evli çiftler yaşamlarının belli dönemlerinde risk faktörleri ile karşı karşıya kalmaktadırlar. Covid-19 pandemi sürecinde bu risk faktörlerinden biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Covid-19 salgın süreci tedbirlerinde temas, mesafe gibi kavramlar ile karşı karşıya kalan çiftlerin günlük yaşam olaylarında hızlı bir değişim olmuştur (Ünver ve Güloğlu, 2021). Pandemi sürecinin başlarında, kendi özel ilişkilerinde de bu tedbirleri almak durumunda kalmışlardır. Aynı evde zaman geçirip, aynı havayı soluyan çiftlerin aldıkları temas, mesafe gibi tedbirlerle birlikte, özel hayat ile ilgili zorlanmalar evlilik ilişkisi üzerinde bir takım riskleri ortaya çıkarmıştır. Gündelik yaşamlarının dışında olan karantina süreçlerini, kısıtlamalara giderek, sosyal destek mekanizmalarını sadece birbirleri ile karşılayan çocuklu veya çocuksuz olan evli çiftler kısıtlı koşullarda ilişkilerini sürdürmeye çalışmışlardır (Kaya ve Akın Işık, 2021). Çiftler ruhsal ve sosyal olarak da zorlanmışlardır. Bu süreçte artan duygusal sosyal ve ruhsal zorluklar psikolojik rahatsızlıklara sebep olarak evlilik yaşantısını olumsuz etkilemiştir. Yani covid-19 pandemi süreci evlilik ilişkilerinde yıpratıcı, zedeleyici, zorlayıcı durumların oluşumuna etki etmekle beraber, kimi evli çiftlerin ilişkilerinde güçlenerek yılmazlık göstermelerine sebep olurken kimininde olumsuz duruma karşı yenik düşerek baş edememe davranışı göstermesine sebep olmuştur (Koçak, 2021). İlişkiyi güçlendirecek olası faktörlerden biri kişinin kendine merhamet duyma davranışı diğeri ise partnerinden algıladığı destektir.

Bu araştırmada test edilecek modelde öz şefkat ve eş desteği çift ilişkisi bağlamında ele alınmaktadır. Eş desteği kişilerarası süreci içeren bir kavram olarak incelenmekle beraber yapılan çalışmalarda bireysel bağlamda araştırılmış, partnerlerden sadece birinin bakış açısıyla ele alınarak mevcut araştırmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Öz şefkat kavramı da aynı şekilde sınırlandırılarak araştırılmıştır. Bu nedenle bu çalışmada, ilişkisel yılmazlığın yordanmasın da eş desteğinin ve öz şefkatin bireylerin hem kendilerinin hem de eşlerinin ilişkisel yılmazlığını açıklamadaki rolü ikili (dyadic) bağlamda incelenecektir.

## 1.2.Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, evli çiftlerde öz şefkat ve eş desteğinin ilişkisel yılmazlık üzerindeki ikili (dyadic) etkisinin incelenmesidir. Araştırmada evli çiftlerin ortaya koyduğu öz şefkat ve eş desteği bağımsız değişken, ilişkisel yılmazlıkları ise bağımlı değişken olarak ele alınmıştır. Bu kapsamda araştırmanın hipotezleri aşağıdaki şekilde belirtilmiştir:

- **Hipotez 1:** Öz şefkat ile ilişkisel yılmazlık arasındaki ilişkide aktör (kadın-erkek) etkileri vardır.
- **Hipotez 2:** Öz şefkat ile ilişkisel yılmazlık arasındaki ilişkide partner (kadın-erkek) etkileri vardır.
- **Hipotez 3:** Eş desteği ile ilişkisel yılmazlık arasındaki ilişkide aktör (kadın-erkek) etkileri vardır.
- **Hipotez 4:** Eş desteği ile ilişkisel yılmazlık arasındaki ilişkide partner (kadın-erkek) etkileri vardır.

## 1.3.Araştırmanın Önemi

Evlilik ilişkilerinde yaşanan zorlanmalar sonucunda çiftlerin birbirlerine karşı gösterdikleri davranış ve tutumlar ilişkilerinin devamı için önemlidir. Bu noktada dikkat çekilmesi gereken kavramlardan biri olan ilişkisel yılmazlık, evli çiftlerin ilişkilerinde ortaya çıkan olumsuz durumlara karşılık yenilgi durumuna düşmeden, yaşanan kötü olayın üstesinden başarılı bir şekilde gelebilmeyi ve yeniden çiftin eski haline dönebildiği süreç olarak tanımlanmaktadır (Aydoğan, 2014). Covid-19 süreci ise evliliğin ilişki dinamiklerini zorlayan bir süreç olarak ortaya çıkmıştır. Covid-19 sürecinde evli bireylerin ilişki kalitesi ve psikolojik sağlıkları arasında ilişki olduğu bulunmuştur. Bireylerin ilişki kalitesine göre depresyon düzeyleri %13'ten %35'e çıkmaktadır (Pieh vd., 2020). Covid-19 sürecinde ilişkisel yılmazlık gösteren bireylerin daha mutlu, daha sağlıklı bir ilişki yapısı olduğu düşünülmektedir ve bu nedenle psikolojik sağlıkları da pozitif yönde artma eğiliminde olduğu söylenebilir.

İlişkisel yılmazlık evlilikte çiftlerin yaşadığı bir takım zorlanmaları içermektedir. Çiftin ilişkisinde yaşanan bu zorlanmalar risk faktörü olarak ortaya çıkmıştır. Covid-19 süreci risk faktörü olmakla beraber evli çiftlerin yaşamlarında sıkıntılı süreçlere sebep olmuştur. Sosyal ve fiziksel yasakların olduğu, günlük rutinlerde yaşanan farklılaşmalar, rol değişimleri, izolasyon süreci evlilikteki çatışmaları arttırmakta ilişkideki kalitenin düşmesine neden olmaktadır. Dolayısıyla evlilikten alınan ilişki doyumu da azalmaktadır. Eşlerin birbirine verdiği destek

süreçlerinde olumsuz bir ilerleme gerçekleşmekte olup, birbirlerine karşı duygusal anlamda uzaklaşmalar ve negatif ikili süreçler görülmektedir (Pietromonaco ve Overall, 2020). Zorunlu bir sosyal izolasyonu ortaya çıkaran karantina dönemi, evlerde kalmalara neden olmuş ve çiftler mekânsal olarak aynı ortamda bulunmak zorunda kalmıştır. Kadının ve erkeğin iş yükünün arttığı karantina süreçleri aile bütünlüğünü zorlamış ve boşanma, aile içi şiddet gibi durumlarda artmaların olduğu belirtilmektedir (Zhang, 2020). Zorlayıcı koşullar içeren Covid-19 sürecinde, evlilik ilişkilerindeki dengesizliği ve bozulmaları düzenlemek adına ilişkisel yılmazlık gibi koruyucu faktörler öne çıkmaktadır. Çiftler ilişkilerindeki stresi yönetmek ve ilişki kalitesini arttırmak için ilişkisel yılmazlık göstermektedirler.

İlişkisel yılmazlığı etkileyeceği düşünülen diğer kavramlar ise eş desteği ve kişinin kendisine duymuş olduğu öz-şefkattir. Zorlu süreçte ilişkilerde sosyal destek arayışına girmek çok doğal bir durum olup; en yakın destek aile içerisinde eşlerin birbirinden aldığı destek olarak nitelendirilebilir. Eş desteği, hayatın her alanında ihtiyaç duyulabilen sosyal desteklerden olsa da özellikle ilişkisel yılmazlığı etkileyeceği düşünülüp yordayan değişken olarak belirlenmiştir. Koruyucu iç faktör olarak örneklenen öz-şefkat ise, zorlu süreçten geçen çiftin yaşanan durumu bireysel olarak sağlıklı bir şekilde atlatmak adına önemli bir faktördür.

Bu bağlamda, bu araştırma ile evli bireylerin öz-şefkat ve eş desteklerinin, çiftlerin hem kendi ilişkisel yılmazlıkları (aktör etkisi) hem de eşlerinin ilişkisel yılmazlıklarının (partner etkisi) üzerindeki etkisinin Aktör Partner Karşılıklı Bağımlılık Modeli aracılığıyla incelenmesi önemli bir adım olacaktır. Eş desteği, öz şefkat ve ilişkisel yılmazlığı ele alan çalışmalar açısından ilişkisel süreçleri daha detaylı analiz edecek eş desteği ve öz şefkatle birlikte ilişkisel yılmazlığı etkileyen başka değişkenler ile aynı model farklı alt modeller eklenerek çalışılabilir.

Çiftlerin ilişkilerindeki zorlayıcı durumlara karşı öz şefkat ve eş destek becerilerinin ilişkisel yılmazlık bağlamında değerlendirilip çalışılması çift ve aile danışmanlığı alanında planlanan eğitimler açısından önemlidir. İlişkilerde yılmazlık gösterip bu durumun partner tarafından hissedilerek ilişkiye dönük olumlu davranışlarının artması ilişkinin devamı açısından kritiktir. Evli olan çiftler ile çalışılan bu araştırmanın aile ve çift danışmanlığı alanında özellikle ilişkisel becerileri arttırmaya yönelik hazırlanan eğitim programları yılmazlığın ilişkilerdeki rolüne odaklanan çalışmalar açısından alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Literatürde ilişkisel yılmazlık, eş desteği ve öz-şefkat farklı değişkenlerle açıklanmaktadır. Yapılacak çalışmanın ise ruh sağlığı ve ilişki dinamikleri üzerindeki etkiler düşünüldüğünde risk faktörü olarak ele alınan Covid-19 sürecinde ilişkisel yılmazlığın eş

desteği ve öz Şefkat ile ne derece ilişkili olduğunu belirlemek aÇısından literatüre katkı sağlayacağı öngörülmektedir.

#### 1.4.Araştırmanın Varsayımları

Bu alıŐma aşağıdaki varsayımlara dayanmaktadır.

- ✓ Pandemi sürecine maruz kalmak ilişkisel yılmazlık iÇin bir risk faktörü olarak varsayılmıŐtır.
- ✓ Katılımcı grupta yer alan çiftlerin uzak mesafeli ilişki yaŐamadıđı varsayılmıŐtır.

#### 1.5.Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmada kullanılacak ölçeklere verilecek olan cevapların bir kısmı , Koronavirüs (Covid-19) sebebiyle evrimiŐi olarak uygulanmıştır. Bundan dolayı ölçekler yanıtlanırken bireylerle yüzyüze iletişimin sınırlılığı söz konusudur. Araştırma verilerinin online olarak toplanmasından dolayı çiftlerden birinin hem kendi adına hem de eşi adına veri toplama sürecine katılması sınırlılık iÇermektedir. Online veri toplama sürecinde kişinin kendini ne derece objektif olarak yansıtıyor olması ve aynı çiftlerin veri setini farklı tanımlayarak, tekrar doldurmuŐ olması çalışmanın sınırlılığıdır. evrimiŐi araştırma evreni temsil etme gücünün zayıf olması ve veri toplama araŐlarının problem durumunu temsil etme gücüyle sınırlıdır. Araştırma evli bireylerin veri toplama araŐlarına birbirlerinden bağımsız olarak, birbirlerinin cevaplarını etkilemeden verdikleri yanıtlarla sınırlıdır.

#### 1.6.Tanımlar

***İlişkisel Yılmazlık:*** iftlerin kendi ilişkilerinde, ilişkisel yeteneklerini kullanarak, ilişki sreŐlerinin iÇinde; ortak yaşanan zorluklara karşı başarılı bir Şekilde uyum gösterme ve olumsuzluktan iyileşme durumudur (Aydoğan, 2014).

***z Şefkat:*** Bireyin yaşanan olumsuz duruma karşılık, kendisine Şefkatli davranması, kendisini sevmesi ve suŐluluk duygusu hissetmemesi, yaşanan olumsuzluğun herkesin baŐından geŐebileceđini düŐünüp kendine karşı bađıŐlayıcı olması ve bu durumun üstesinden gelebilmesidir (Neff, 2003a ve 2003b).

***Eş Desteği:*** Evlilik doyumunu yüksek, sağlıklı aile bireylerinin birbirlerinden aldıkları duygusal, takdir edilme, maddi, manevi, sosyal beraberlik ve bilgi desteğini kapsayan; algılanan sosyal destek boyutudur (Günsel, 2013).



## İKİNCİ BÖLÜM

### KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

#### 2.1.İlişkisel Yılmazlık

##### 2.1.1. Yılmazlık

Çoğu insan hayatı boyunca birden fazla zorlayıcı travmalar ile karşı karşıya kalmıştır. Aile ve toplumsal şiddet, ani ölümler, hastalıklar, doğal afetler ve savaşlar gibi stres içeren bu travmalar insanda psikolojik olarak yıkıma neden olabilmektedir. Son zamanlarda ise özellikle pandemi sürecinin varlığıyla insanlar yılmazlık düzeylerini dengede tutabilmekte zorluklar çekmeye başlamışlardır (Akfırat ve Özsoy, 2021). İnsanların bu zorlukların üstesinden gelebilmesi adına bireylerin güçlü yanlarını destekleyen, sosyal ve kültürel yaşam koşullarını iyileştiren, daha sürdürülebilir bir hayatı var etmek adına insan davranışına yeni bir bakış açısı getiren modern yaklaşım pozitif psikolojidir (Csikszentmihalyi, 2009). Pozitif psikoloji yaklaşımının getirdiği bakış açısıyla beraber insanların psikolojik sağlıkları için, hayat zenginleştirici faktörleri araştırmak adına modern psikolojik yaklaşım birçok araştırmaya konu olmuştur. Bu araştırmalar arasında temel incelenen kavramlardan biri de “resilience” yani “yılmazlık” kavramıdır (Masten, 2001). Bireyin karşı karşıya kaldığı güç olaylara rağmen sağlam ve sağlıklı çıkabilmesi işlevsel bir özelliktir. Her bireyin yaşanan durumla baş etme stratejisi farklıdır. Kimileri yaşanan sarsıcı durumlara karşılık psikolojik sıkıntılar yaşayıp depresyon, anksiyete gibi rahatsızlıklara yakalanırken, kimi bireyler ise yaşanan bu durum karşısında kendisini çabuk toparlayıp, psikolojik anlamda rahat hissedebilmektedir. Pozitif psikolojinin kavramı olan yılmazlık bireyin yaşadığı ikinci duruma örnek teşkil eder (Doğan, 2015).

Yılmazlık kavramının ortaya çıkmasında, hayatın getirdiği olağanüstü zorlu koşullar ile karşı karşıya kalmış; yani risk altındaki (depresyon, sel vb. felaketler, Covid-19 salgını) insanların karakter özellikleri etkili olmuştur. Bazı insanlar hayatların da karşı karşıya kaldıkları travmatik olaylara karşı; güçlü, dirençli ve mücadeleci bir ruh ile baş etmeye çalışarak ciddi stres ve tehdit faktörlerini savuşturabilmektedir. Bir başka deyişle insanlar karşılaştıkları travma, tehdit veya stres kaynaklarına direnç göstererek oluşan güçlüklerin üstesinden gelme, kendilerini hızlı toparlama ve bu durumları pozitif yaşantılara çevirme becerisi göstermektedir. Bu kabiliyete sahip bireyler literatürde “yılmaz” bireyler bu kabiliyette “yılmazlık” olarak adlandırılmaktadır (Krovetz, 1999; Siebert, 2005).

Alanyazın incelendiğinde “resilience” kelimesinin karşılığı "Yılmazlık" (Bayraklı, 2010; Turan, 2014; İşcan ve Malkoç 2017; Kurtoğlu ve Doğan 2017; Öğülmüş, 2001), "Psikolojik Sağlık" (Uzun, 2019; Arslan, 2015), "Psikolojik Dayanıklılık" (Kararımak, 2006), "Kendini Toparlama Gücü" (Terzi, 2006; Işık, 2016), “Dayanıklılık” (Eminağaoğlu, 2006) ve “Sağlamlık” (Dayıoğlu, 2008) olarak dilimizde yer edinmiştir. Bu araştırmada “resilience” kelimesinin karşılığı olarak “yılmazlık”, yılmazlık özelliğini karakterize eden bireyler için de yılmaz (resilient) kelimelerinin kullanımı tercih edilmiştir.

Yılmazlık kavramının literatürde birden fazla tanımı bulunmaktadır. Yılmazlık yaşanan problemler neticesinde oluşan sıkıntıların üstesinden gelme, kaçış davranışı göstermek yerine problemin üstüne giderek mücadele eden bireylerin özellikleridir (Rutter, 1979). Yılmazlık, umut ederek ileriye dönük bir olumlu gelişme sürecidir (Murphy, 1987; Akt: Gürkan, 2006). Newman (2005)’a göre yılmazlık riskli ve zorlu yaşantılardan kurtulma kapasitesi olarak ifade edilir. Richardson, Nigler, Jensen ve Kumpfer (1990)’e göre yılmazlık zorlu ve stresli yaşam deneyimleri ile başa çıkmada bireylerin ekstra pozitif yaklaşımla olumlu psikolojik sonuçlar elde ettiği bir kazanımdır. Yılmazlığın bir başka tanımı, çevredeki dış baskılardan, iç dinamik yapıdaki değişikliklerden kurtulmayı garanti eden mekanizmayı anlamlandırıp, doğal afetler, ekonomik krizler ve hastalıkların yayılması gibi iç ve dış travmaları tahmin etme kabiliyetini artırma ile sistemin yeniden düzenlenmesini ortaya koyan fikir ve hipotez ortaya atmaktır (Ruiz Agudelo, 2020). Yılmazlık doğuştan gelen bir özellik olmayıp, dinamik gelişme gösterilebilen bir özelliktir. Yılmazlık oluşumunda bireyin bireysel, çevresel özellikleri etkilidir (Kaynar, 2016). Yılmaz bireyler yaşanan olumsuz durumdan sonra eskisi gibi olabilmemesinin dışında bir önceki durumdan daha da güçlenerek çıkarlar (Ünüvar, 2012). Yılmazlığı iki temel grupta ele alacak olursak, birinci grupta stresli ve güç yaşam deneyimlerinin zorunlu olduğu normal gelişim gösteren kişilerin özelliği olarak ikinci grupta ise karakter özelliği olarak tanımlanan ve kolay adapte olup, uyum sağlayabilen olarak söylemek mümkündür (Demirbaş, 2010).

Genel anlamı ile yılmazlık, hayat akışını bozan, felaket, ciddi stres ve zorluk barındıran, olumsuz yaşam koşullarını içeren durumlara karşılık; iyileşme gücü, esnek davranabilme yeteneği, uyum sağlayabilme, başarılı adaptasyon süreci gösterebilme ve psikolojik olarak dayanabilen yılmayan bireyleri tanımlayan bir kavramdır (Turan, 2014; Dalkılıç, 2016; Demirbaş, 2010).

### **2.1.2. Yılmazlık Bileşenleri**

Yılmazlığı etkileyen üç temel unsur; risk faktörleri, koruyucu faktörler ve olumlu sonuçlar (positive outcomes)dır (Gürgan, 2006). Yılmazlık ile ilgili araştırmalarda sık sık bu kavramlara değinilmiştir. Almedom ve Glandon (2007), yılmazlığı risk faktörlerini başarılı bir şekilde koruyucu faktörlere dönüştürebilmesi olarak, Kumpfer (1999) risk faktörlerinin ve koruyucu faktörlerin karşılıklı etkileşimi sonucu ortaya çıkan olumlu sonuçlar olarak ifade etmiştir. Kararımak ve Siviş Çetinkaya (2011) ise yılmazlığı bireyin risk durumuyla karşılaşması sonucunda oluşan negatif duruma uyum sağlayarak olumlu sonuca ulaşabilme olarak tanımlamıştır.

### **2.1.3. Risk Faktörleri**

Risk kavramı uzunca bir süre tanımlanmadan kullanılmıştır. Risk istenmeyen sonuçlar ortaya çıkaran bir stresör olarak kabul edilmektedir (TDK, 2020). ‘Risk faktörü’ terimi, bir toplum için zarara uğratma olasılığı olan etken, ‘risk altındaki birey’ terimi ise ortaya çıkan etkenden muhtemelen etkilenecek grubun bir üyesi olarak tanımlanmaktadır (Obradović vd., 2012). Bireyin yılmazlık özelliği gösterebilmesi için karşı karşıya kaldığı risk faktörü olmalıdır aksi takdirde bireyin yılmazlığından söz edilemez (Masten, 2001). Yılmazlık çalışmalarında risk faktörleri, bireylerin yaşadıkları zorlu yaşam koşullarına karşı direnme gücünü zayıflatan ve yıpratılan bireysel çevresel faktörleri ifade eder (Demirbaş, 2010). Risk faktörleri yaşanan olumsuzlukların nedeni olabildiği gibi, risk faktörleri ve olumsuzlukların arasında ilişkide bulunabilir. Risk faktörleri sosyokültürel, demografik özellikleri, biyolojik ve genetik koşulları içerebilir (Masten vd., 1990).

Risk faktörleri ailesel çevresel ve toplumsal etkenlerden kaynaklanan dışsal faktörler ve bireysel etkenlerden kaynaklanan içsel faktörler olmak üzere ikiye ayrılır. Dışsal olan risk faktörleri evsizlik, boşanma, düşük sosyo-ekonomik düzey, ilgisiz anne baba tutumları, anne-babanın psikopatolojisi, aile sıkıntıları, toplumsal şiddet, göç, kalabalık bir ailede yaşamak, savaş ve doğal afetler, yanlış çocuk yetiştirme tutumları, ihmal ve istismar gibi özellikler yılmazlık araştırmalarında incelenen dışsal risk faktörlerine birkaç örnektir (Gürgan, 2006). İçsel risk faktörleri ise, kronik hastalıklar, küçük yaşta anne olma, öz güven eksikliği, erken doğum, genetik hastalıklar, olumsuz yaşantı geçmişi, kültürel ve sosyal değerlerden uzak bir yaşam, akademik başarısızlık olarak incelenmiştir (Arslan, 2018; Gürgan, 2006; McCubbin, Balling, Possin, Frierdich ve Bryne, 2002).

#### 2.1.4. Koruyucu Faktörler

Durlak (1998)'a göre koruyucu faktörler tampon görevi üstlenir. Yani risk faktörlerinin ortaya koyduğu olumsuzlukların üstünü kapatarak yeni olumlu sonuçların ortaya çıkmasını sağlar. Koruyucu faktörlerin değerlendirilmesinde risk faktörleri ile olan ilişkisi gözden geçirilir. Koruyucu faktörlerin sınıflandırılmasında üç farklı durum vardır. Bunlar; (1) Olumsuz yaşam durumlarından sonra ortaya çıkan zincirleme reaksiyonların etkisini azaltanlar, (2) Risklerin olası etkilerini azaltıp, maruz kalma ihtimalini düşürenler, (3) Öz yeterliliğini ve öz saygısını destekleyenler olarak sınıflandırılmaktadır (Rutter, 1990). Koruyucu faktörlerin belirlenmesinde kullanılan bir diğer yöntem ise birey temelli yaklaşımdır. Bu yaklaşımda bireyler aynı risk faktörüne maruz bırakılırlar, bireylerin bu risk faktörlerine karşılık oluşan özellikleri karşılaştırılır. Benzer risk durumuna maruz kalmasına rağmen gelişimini ve yaşamını sürdüremeyen, uyum gösteremeyen bireyler ile gelişim görevlerini yerine getirip uyum sağlamakta güçlük çekmeyen bireyler arasında oluşan farklar koruyucu faktörler olarak tanımlanmaktadır (Luthar, 2006; Masten ve Powell, 2003).

Koruyucu faktörler dinamik bir yapıda olup, her bir birey için aynı koruyucu faktör yararlı olmayabilir. Zamanla koruyucu faktörlerin etkileri değişim gösterebilir. Örneğin koruyucu faktör herhangi bir olayda etkili olup olumlu sonuçlar doğururken, aynı birey için başka bir olayda olumlu sonuçların ortaya çıkmasına neden olur (Johnson ve Wiechelt, 2004).

Koruyucu faktörlerde risk faktörleri gibi ikiye ayrılır; İçsel koruyucu faktörler ve dışsal koruyucu faktörler. Yılmazlığı ortaya çıkaran içsel koruyucu faktörler; benlik saygısı, pozitif kişilik algısı, kolay ve olumlu mizaç, kişilerarası iletişim becerileri, öz yeterlilik, problem çözme becerisi, sosyal zeka, yaşama pozitif yönden bakabilme, sosyal çevresi geniş sevilen birey olma ve bu çalışmada incelenen kişinin kendine şefkat göstermesi (öz-şefkat) gibi öğelerden oluşur (Eminağaoğlu, 2006; Demirbaş, 2010; Masten, 1994; Anthony, 1974).

Alanyazın incelendiğinde içsel koruyucu faktörlerin birçok insanda görülmekte olduğunu; bireyin başına gelen tehdit edici yaşam olayları ile baş etmede ortaya çıkan içsel koruyucu faktörlerin gelişiminde çevresel yani dışsal etmenlerinde rol oynadığı görülmektedir (Hatun Taşdemir, 2021). İçsel koruyucu faktörleri etkileyen dışsal koruyucu

faktörler ise, aile-akran desteği, olumlu ebeveyn tutumları, destekleyici aile bağları, sosyoekonomik düzey, olumlu toplumsal kaynaklar (eğitim ve öğretimi kaliteli olan okullar, gençlik organizasyonları ve merkezleri, sergiler), güvenli ilişkiler ve bu çalışmada incelenen sosyal destek türlerinden eş desteği dışsal koruyucu faktörler arasında yer alır (McCubbin 2001; Masten ve Coasworth, 1998; Gizir, 2007). Esnek olabilmede aktif bir öge olarak eş desteğinin katkısı yadsınamaz.

Yılmazlığı etkileyen risk ve koruyucu faktörlerin dinamik etkileşimi sonucunda ortaya çıkan bir diğer faktör ise olumlu sonuçlardır.

### **2.1.5. Olumlu Sonuçlar**

Olumlu sonuçlar kavramı, bireyin yaşamındaki mevcut risk durumuna karşın, varılan sonuçta işlevselliğe katkıda bulunarak, aktif bir uyum göstererek, sağlıklı olarak gelişim evrelerini tamamlayabilme sonrasında oluşan bir kavramdır (Masten, 2001). Bireysel farklılıklardan kaynaklı olarak herkesin risk ve koruyucu faktör mekanizmaları farklı olabilir. Bundan ötürü olumlu sonuçların incelenmesi önem arz etmektedir. Yılmazlık araştırmalarında ortaya çıkan olumlu sonuçlar; mutluluk, akademik başarı, psikopatolojinin olmaması, sosyal etkinliklere katılma, yakın arkadaş edinebilme, kurallara uygun davranışlar göstermek, psikolojik sağlamlılık, hayattan zevk alma ve doyum sağlama, iyi hissetme, sosyal etkinliklere aktif katılım olarak örneklendirilmektedir (Gürkan, 2006; Masten ve Reed, 2002; Gizir, 2007). Olumlu sonuçların varlığından söz edilebilmesi, yılmazlık kavramının oluşumunda oldukça aktif rol oynamaktadır (Kaplan, 1999).

Literatür incelendiğinde yılmaz bireylerin kişisel özelliklere sahip oldukları belirtilmiştir. Kişisel özellikler bireyden bireye farklılık gösteren ve insanın karakterini ön plana çıkaran özelliklerdir. Yılmaz bireyler yaşamlarında olumsuz bir olayla karşılaştıklarında sağlıklı duygusal gelişim ile o olayın üstesinden gelebilen kişilerdir. Üzüntü veya öfke duygularıyla mücadele ederken kişisel potansiyellerinin farkına vararak etkin kullanırlar (Huppert 2009, Keyes 2002, Ryff ve Singer 1998). Sakin bir karaktere sahip olma, başkalarına karşı empati geliştirip sevecen olma, benlik duygusuna sahip olma, başkalarından olumlu tepkiler alma, başkalarından bağımsız olarak düşünme davranma, bir amaca sahip olma, yılmaz kişilerin özellikleridir (Sipahioğlu, 2008). Birçok insan belirli seviyelerde bu özelliklere sahiptir fakat burada önemli olan bu özellikler ile zorlu ve risk

içeren durumun üstesinden gelebilmektir. Bu da bireyin koruyucu faktör skalasının geniş olmasına bağlıdır (Krowetz, 1999, Akt; Özcan, 2005).

Yılmaz bireyler stres oluşturan durumlara karşı yenilmeyip, hızlıca toparlanmaya çalışırlar hatta olumsuz durumdan bir öncekine göre daha da güçlenerek o durumu atlattıkları belirtilmektedir (Henderson ve Milstein 1996).

Alanyazın incelendiğinde yılmazlık kavramı günden güne araştırılan bir konu olup temelleri ve ilk kavramsal çerçevesi Amerika’da atılmıştır. Ülkemizde çalışma sahası artan yılmazlık kavramı alt alanlara ayrılarak da incelenmiştir. Bu alanlara örnek olarak aile yılmazlığı (Özbay ve Aydoğan, 2013; Kaner ve Bayraklı,2010), akademik yılmazlık (Yavuz ve Kutlu, 2016; İpek, 2021), kariyer yılmazlığı (Fourie ve Van Vuuren, 1998), ilişkisel yılmazlık (Aydoğan ve Özbay, 2015; Dalkılıç ve Güloğlu, 2019), matematiksel yılmazlık (Izgar ve Irmak, 2015; Atahan, 2019) verilebilir. Bu çalışma kapsamında ilişkisel yılmazlık konusu incelenecektir.

#### **2.1.6. İlişkisel Yılmazlık**

Levi-Strauss’a (1969) göre kültürler kendilerine özgü bir şekilde hayatı anlamlandırır. Evlilik ise kültürler arası farklılık gösterse de evrensel bir yapıya sahip olup yaşamın olmazsa olmazlarından. Toplumun vazgeçilmez yapısı olan aile de evlilik ilişkisi ile oluşum gösterir (Çelik ve Yazgan İnanç, 2009). İlişkiler, yaşamın bir parçası olup, oluşumunda ve korunumunda özveri gerektiren durumlardır. İlişki sürdürülebilirliğinin sağlanması için bireylerin yaşanan zorluklar karşısında sorunu sağlıklı bir şekilde ele alıp ilişkilerine dair farkındalıklarının olması gerekmektedir (Comstock vd., 2008). Çiftler arasında yaşanan etkili ilişki ve davranışlar, ailedeki bireylerin karşılıklı olarak ihtiyaçlarını gidermede önemli etkenlerdir. Aile yapısının temelini çiftler arasında yaşanan iletişim oluşturur (Erus ve Canel, 2015). İletişim becerilerinin rolü hem yakın ilişkilerde hem de evlilik ilişkilerinde oldukça önemlidir. Çünkü çiftin ilişkisi etkileşim ve iletişimden oluşur. Çiftlerin karşılıklı beklentilerini karşılamaları için iletişim halinde olmaları gerekir (Nazik ve Bayazıt, 2004). Uyumlu bir ilişki oluşturabilmek için sağlıklı iletişim kurmak gerekir. Çiftler sağlıklı iletişim kuramadıkları zaman problemler ortaya çıkar ve birbirlerini anlamakta zorlanırlar (Özgüven, 2000).

Evlilikte birtakım zorlanmaların olması kaçınılmazdır. En mutlu evlilik ilişkilerinde bile bireyler bazen stresli durumlar ya da zorluklarla karşı karşıya kalabilmekte ve buna

rağmen ilişkileri kalıcı olabilmektedir. Evlilik ilişkilerinde yaşanan zorlanmalara karşılık bazı çiftler diğer çiftlere göre daha mücadeleci davranarak sorun ile baş edebilirler (Aydoğan, 2014). Çiftlerin tehdit edici yaşam olaylarıyla baş etmelerinde etkileşimsel süreçler ve birtakım kaynaklar etkilidir (Kayser ve Acquati, 2019). Bu kaynakları ve etkileşimsel süreçleri incelerken önemli kavramlardan biride esnekliktir. Kişinin yaşanan zorluklara rağmen yılmamasını sağlayan aktif süreçlerden oluşan dayanıklılık (Luthar ve ark. 2000), genel anlamıyla birey çerçevesinde araştırmaya konu olmuş; ancak bazı araştırmalar yakın ilişkiler bağlamında dayanıklılığı araştırmıştır. (Aydoğan ve Özbay 2018; Peters vd. 2011; Sanford vd., 2017; Venter ve Snyders 2009; Masarik vd., 2016).

İlişkisel yılmazlığı Venter ve Snyders (2009) yakın ilişkilerde, karşılaşılan olumsuz durum ile çiftlerin birlikte baş etme yeteneği olarak tanımlamaktadır. Bir diğer tanımında ise, ilişkide yaşanan kopmaların ardından veya stres faktörünün yoğun yaşandığı zamanlarda gelişmeyi arttırıcı ilişkiler kurma yeteneği olarak da tanımlanmaktadır (Jordan, 2005). Çiftlerin ilişkisel kabiliyetleri ilişkisel yılmazlıkta oldukça önemlidir. Bu kabiliyetlere sahip olan çiftler, karşılıklı olarak güçlenerek daha sağlam bir ilişki yapısına sahip olurlar. Çiftin yaşadığı ilişkide yalnız birinin yılmaz birey olarak adlandırılması ilişkisel yılmazlıktan bahsetmek için yeterli olmayacaktır. Yapılan çalışmalarda her iki bireyinde yılmazlık özelliklerine egemen olmaları gerektiği söylenmektedir. Ayrıca, çiftlerin evlilik ilişkilerinde kendilerini ne derece yeterli gördükleri de ilişkisel yılmazlıktan söz etmek adına önemlidir (Venter ve Snyders, 2009; Cihan Güngör ve Özbay, 2008). Çiftler çevrede oluşan strese karşılık ilişkilerini korumaya çalışırlar. Bu duruma ilişkisel yılmaz olma durumu derken, çiftlerin ilişkileri adına etkili çözüm yolları bularak yeniden toparlanıp baş etmeleri ise çift yılmazlığı olarak tanımlanmıştır (Connolly, 2005).

### **2.1.6.1.İlişkisel Yılmazlık Yaklaşımları**

### **2.1.6.2.İlişkisel Kültürel Teori**

Kuramın temellerini Miller (1976) "Yeni bir Kadın Psikolojisine Doğru" adlı yayımlanan kitabıyla atmıştır. Bu yayından sonra bir grup araştırmacı ilişkisel bir model geliştirerek gelişim ve yılmazlığı açıklamaya çalışmışlardır (Aydoğan, 2014). Kuramın temelleri feminist yaklaşım ile yeniden şekillenmiş olup, ilk olarak kadınların hayatını temel almış sonrasında erkekler içinde uygun görülmüştür (Jordan ve ark. 2004; Jordan, 2005).

İlişkisel Kültürel Teori (İKT)' ye göre bireylerin gelişimi ilişkiler (bağlantılar) ile olur (Jordan, 1997; Miller ve Stiver, 1997). Bireyler gelişim gösterirken bireysellikten ziyade sosyal ilişkiler kurarak birliktelik temelli ilerleme göstermelidirler (Jordan ve Hartling, 2002). Jordan (2000), kurama göre; bireylerin hayatları boyunca ilişki halinde olduklarını, bireyin yarar sağlayacağı şekilde ilişki kurmak gerektiğini söyler. Gelişmek için karşılıklı olarak iletişime ihtiyaç olduğunu ve karmaşık hal alan ilişki ağlarına katılabilmenin ise psikolojik gelişimin göstergesi olduğunu vurgular.

İKT modeli içerisinde ilişkisel yaklaşımı anlamlandırırken bir paradoks gelişmiştir. Bu paradoksa göre, Miller ve Stiver (1997) İKT modelinde bireylerin, diğer bireyler ile ilişki halinde olmasının bir ihtiyaç olduğunu belirtirken bir yandan da ilişki kurmada zorluk oluşturacak birtakım planların gelişimine sebep olduklarını söylemektedirler. Örneğin bireyin diğer bireyden duygularını gizlemesi, şefkat göstermemesi, yakınlık kurmaması gibi durumları içermektedir. Bu tarz yaklaşımlar bireyin ilişki oluşumunu etkiler ve sonrasında birey bu durumdan utanç duyar. İKT modeli bu paradoksu “temel ilişkisel çelişki” olarak adlandırmaktadır (Dooley ve Fedele, 1999; Hartling vd., 2000; akt., Aydoğan, 2014).

İlişkilerin büyümesini sağlayan, ilişkileri pekiştiren destekleyici kırılma, karşılıklı empati, karşılıklı güçlendirme ve ilişkisel farkındalık önemli boyutlardır (Jordan, 2005).

Jordan (2005) ilişkisel yılmazlık modelinin beş bileşenden oluştuğunu söylemektedir. Bunlar:

(1) Desteklenmiş Kırılma: Gelişimin gerçekleşmesi için incinebilirliği gözetmek gerekir. Bireyi eşsiz, benzersiz yapan desteklenmiş incinebilirliğe sahip olmasıdır. Bu bakış açısında bağlılık oluşturmak için temel faktörler kabul ve bağlılıktır. İncinebilirlik problem gibi görünse de asıl problem olan şey incinebilirliği kabul etmemektir. Birey ilişkisinde önemli olduğunu hissetmek adına diğer kişinin ve ilişkisinin üzerinde tesir oluşturmaya çalışır. Karşılıklı yaşanan ilişkilerde dengesizlikler olabilir bu durum normal olmakla beraber bireyde üzüntü uyandırır. Bu ilişkilerde soyutlanmış olarak hissetmek bireyin kendi kendini izole etmesine neden olur. Sevgi saygı ve onaylanma ihtiyacının giderilmediği bir durumda diğer bireyle ilişki kurmaya çalışmak yılmazlığın azalmasına sebep olur. Bu durumda birey takdir edilmeyip, değersizlik duygusu içine girmez, bireyin takıldığı nokta saygılı olmanın bir parçası olmayı hissetmesidir (Jordan, 2005).

(2) Karşılıklı empatik katılım: Sağlıklı iletişim sonucunda kurulan sağlıklı ilişki ve ruhsal gelişme karşılıklı empati ile gerçekleşmektedir. İnsanlarla ilişki kurarken empatik bir

katılım ile o ilişkiyi sürdürmek anlaşmazlıkların, kopuklukların önünü keserek yeni bir sürece başlamanın ilk adımıdır (Comstock vd., 2002). İlişkisel Kültürel Teori'de başkalarının yaşamını daha iyi anlamak için kurulan empati, karmaşık zihinsel ve duyum süreçlerini içermektedir. Duyuşsal gelişim, aynı duygular içerisinde olmayı içerirken, zihinsel gelişim ise, kişinin karşısındakinin düşüncelerini dikkate alarak, kendi düşünceleri ile karşılaştırıp karar vermeyi içermektedir (Miller ve Stiver, 1997). Empati yapan bireyler, kendini başkasının yerine koyarak iki yönlü ilişkisel gelişme sağlarlar (Tucker vd., 2011). Empatik katılımı sağlayan bireyler diğer bireyin yaşamıyla ilgili farkındalık sağlayarak diğer bireyi daha net anlamaktadır. İlişkisel Kültürel Teorinin savunucuları empatinin karşılıklı olmasının gerekliliğinden söz etmektedir. Sadece bir bireyin katılımı ile gerçekleşen empatiyle sağlıklı ilişki ve ruhsal gelişim olmamaktadır (Miller ve Stiver, 1997).

Empatinin karşılıklı kurulmasıyla anahtar bir kavram ortaya çıkmaktadır: Anlamak. Bireyler bazen kendilerini karşısındakilere ifade edemezler ilişkisel süreçleri sekteye uğratan bu durum ancak empati kurarak çözümlenmektedir. Empati kurmayla beraber birbirini etkileme süreci de ortaya çıkar ve ilişkisel süreçler olumlu bir gelişim göstermektedir (Torres, 2011). Jordan'a (2005) göre ilişkisel yılmazlık kaynaklarından olan karşılıklı empati ile bireylerin beraber katılımı önem arz etmektedir. Çünkü bireyler bu sürece beraber katılım gösterdikleri zaman birbirlerine ulaşırlar birbirlerini daha iyi anlarlar. Yani ilişkisel sağlıklarının güçlenmesi bireyin kendisini karşısındakinin yerine koyması, karşısındakinin de kendisini aynı şekilde diğer bireyin yerine koyması ile mümkün olacaktır.

İlişkisel Kültürel Teorinin önem verdiği bir diğer husus bireyin kendine has kendine özgün olmasıdır. Benliğin oluşumu adına birey gerçek duygu ve düşüncelerini somut bir şekilde yansıtmalıdır. Bu sayede birey karşısındakine kendisini daha net anlatır ve karşısındakinin de oluşan benlik yapısına göre kendini şekillendirmesini sağlar. Birey kendini net ve anlaşılır şekilde ortaya koymazsa, özelliklerini somut bir şekilde sunmazsa iletişimde kopmalar ve eksiklikler meydana gelecektir. Karşılıklı empatinin oluşumu ancak bireyin özgün olmasıyla sağlanabilir ve gelişimsel döngü içerisinde ilişkisel süreçler kurulur (Tucker vd., 2011).

- (3) Karşılıklı gelişmeyi arttıran karşılıklı güçlendirme: Tüm ilişkilerde bir güç unsuru vardır. Örneğin anne ve babanın çocuğuna, öğretmenin öğrencisine, patronun işçisine güç üstünlüğü görülmektedir. Fakat çiftlerin gelişimi için ilişkilerinde bu güç unsuru dengede tutulmalıdır. İlişkilerinde bulunan gücü partnerler ilişkilerine aktarırken

karşılıklı bir şekilde yol izlemeleri gerekmektedir. Çiftlerden birinin partnerini güçlendirmesi, aynı şekilde diğerinin de partnerini güçlendirmesiyle ilişkisel süreç kurulmaktadır ve ilişkisel bağlılık ortaya çıkmaktadır (Jordan, 2004). İlişkisel Kültürel Teori gelişim gösteren ilişkilerde bulunması gereken beş temel olumlu koşulu şu şekilde açıklamaktadır: "zevk, değer duygusu, netlik, üretkenlik ve daha fazla bağlantı arzusu" (Miller 1986). Bu koşulların sağlanmasıyla karşılıklılık ve karşılıklı gelişim gerçekleşmektedir (Jordan ve Dooley 2000).

- (4) İlişkisel güven: Evlilik ilişkilerinde önemli unsurlardan biri güvenin kurulmasıdır. Güvenin olmadığı çoğu ilişkide kopmalar, çatışmalar ortaya çıkmaktadır. Bireyler birbirlerinden destek alarak ilişki süreçlerini ilerletirler. Destek almak içinde birbirlerine güven duymaları gerekmektedir. Bir ilişkinin temeli olarak adlandırdığımız güven, çiftlerin birbirine saygı ve sevgi duymasıyla mümkün olacaktır (Duffey ve Haberstrah, 2011). Partnerlerin birbirine olan bağlılığı ve ilişkiye empatik yaklaşımlarıyla ilişkisel güven oluşur. İlişkisel güvenin gelişimi karşılıklı duygu aktarımı ve gelişimi ile gerçekleşmektedir (Jordan, 2004).
- (5) İlişkisel Farkındalık: Çevremizdeki çoğu insanla iletişim halinde olmak iletişimin hareketli olma özelliğinden kaynaklanmaktadır. İletişim önce kurulur sonra gelişir bazen bozulur fakat döngüsel şekilde ilerlemektedir. Bireyin farklı döngülerde ilerleyen iletişimi, yaşanan düşünce ve davranışlardan deneyim elde edip, ilişkisel farkındalık sağlamaktadır. İlişkiler kurulan iletişimden etkilenmektedir. Bu duruma ilişkisel farkındalık denmektedir. İlişkisel farkındalık ile birey ilişkisinde yaşadığı iyi kötü durumları süzgeçten geçirir ve ilişkisi adına yeni adımlar atar. İlişkisel farkındalık ile bireyler birbirlerinin karakter özelliklerini, bağlanma türlerini anlar kişi hem kendi adına hem de karşındakinin adına yeni durumlar ortaya koymaktadır. Adeta ilişkisel keşifte olduğu söylenmektedir (Torres, 2011).

### **2.1.6.3.Yakın İlişkilerde İlişkisel Yılmazlık**

Venter ve Synders'a (2009) göre yılmazlık son yapılan araştırmalarda ilişkisel olarak, ilişkisel kabiliyetler boyutunda incelenmektedir. Yakın ilişkiler; evli çiftleri, flört eden çiftleri, birlikte yaşayan çiftleri ve aynı cinsiyette bulunan çiftleri kapsamaktadır. Evlilik erkek ile kadının ayrı ayrı buldukları sistem olarak ve erkek ile kadının birlikte oluşturdukları etkiler sonucunda ortaya çıkan sistem olarak ifade edilmiştir. Bireysel, toplumsal, çift veya aileyi içeren sistemler zorlu stres içeren yaşantı ile karşı karşıya kalınca

dört farklı tepkide bulunmaktadır. Bunlar; Uzaklaşma, kaldırma, iyileştirmek ve yılmazlıktır. Uzaklaşma tepkisinde, birey yaşanan stres ile baş edemez ve kendisini ortamdaki uzaklaştırmak ister. Bundan dolayı sistemde işlevsel bozulma gerçekleşir. Kaldırma tepkisinde, birey stres yaşanan durum ile mücadele etmek yerine olduğu yerde kalmayı tercih eder ve sistemin yeniden kendine gelmesini bekler. Burada da sistem işlevsel bir bozulma yaşar veya tahribata uğrar. İyileştirme tepkisinde, stres yaratan zorlu durumla karşı karşıya kalırsa bile sistem tekrardan dengelenir ve işlevsellik devam eder. Son olarak yılmazlık tepkisinde işlevselliğin daha da etkili olduğu ve arttığı bir sistem meydana gelir. Bu durumun sebebi bireylerin daha mücadeleci, pes etmeyen yapılarından ve olumsuz yaşanan durum sonrası edinilen olumlu bireysel kaynaklarından kaynaklanmaktadır.

İlişkisel yılmazlık, çiftin güçlerini bileştirip zorlayıcı yaşam koşullarının üstesinden gelmeyi içermektedir. Evlilik ilişkisinde yaşanan olumsuzlukları beraber atlama ve çiftlerin birbirine destekleri aidiyet duygusunu arttıran bir faktördür. Bireyler ilişkilerine emek verip, ilişkilerinde yaşanan uyumu tanımlayıp, ilişkisel denge sağlayıp, birbirlerine olan güvenlerini sağlamlaştırdıklarında ilişkisel yılmazlık sürecini başlatırlar. İlişkisel yılmazlık oluşumunda önemli olan birtakım temalar mevcuttur. Dışardan gelen olumsuz durumun karşısında çiftler beraberliği yeni durumları kovalamaları, kendine düşen sorumlulukların biliminde olmaları bunlara örnektir. (Connolly, 2005).

#### **2.1.6.4.Sistemik, Gelişimsel Ve Ekonomik Yaklaşım Bağlamında İlişkisel Yılmazlık**

Aile veya çiftleri sistemsel bağlamda incelemek sağlam teorik temellerin oluşması adına önemlidir. Ekolojik bağlamda aile veya çiftleri incelemek ise psikolojik tedavi sırasında oluşan semptomları çözüme ve tedavi sonrası için sosyokültürel bakış açısıyla objektif bir yaklaşımı ortaya çıkarmaktadır (Robbins, Mayorga, Szapocznik, 2003).

İlişkisel yılmazlık ilişki süreçlerini olumsuz etkileyen, ekolojik risk etmenlerinin negatif etkilerini azaltmak, koruyucu etmenlerin pozitif etkilerini arttırmak için önemli bir süreçtir. Bu durumda ilişkisel yılmazlık, sosyal bağlamda ilişkinin işlevselliğini inceler ve gelişimsel bir süreçle ilerleme görülmektedir. Yani ilişkide yaşanan güçlükleri, çiftin ilişkiye olan uyumunu, verilen tepkileri, çiftin beraber yaşadığı süreci ilişkisel yılmazlık açısından incelemektedir (Black ve Lobo, 2008).

İlişkisel yılmazlığı anlamada ekolojik bakış açısı, kapsamı geniş etkileşimin olduğu sosyoçevresel ve sosyokültürel olarak yeni durumlar ortaya koymaktadır. Ekolojik yaklaşımın ele aldığı nitelikler, ilişki içinde çiftlerin işlevsellikleri, çiftlerin tedavi planları ve sonuçları, çiftlerin uyum yetenekleri olmak üzere ayrılmaktadır. Buradan da anlaşıldığı üzere ilişkisel yılmazlık sadece çifte bağlı pasif bir süreç olmaktan çıkarak sosyal ve dinamik bir süreçtir (Ungar, 2012).

İlişkisel yılmazlık karşılıklı ilişkiyi içermektedir. Bireyin ve sosyal çevrenin karşılıklı etkileşimi ile kişisel olarak gelişim sağlanır. Birey psikolojik iyi oluşunu destekleyen birtakım kültürel, sosyal, fiziksel kaynakları bulup, bu kaynakların kullanımını ile ilişkisel yılmazlık düzeyini arttırmaktadır (Ungar, 2010). Ekolojik sistem teorisi ile ilişkisel yılmazlık ele alındığında, insanlar küçüklükten beri sosyal ağlarıyla beraber büyüyüp gelişmektedir. Birey bu sosyal sistemlerin birbiriyle olan etkileşimi sonucu hayatını sürdürmektedir. İlişkisel yılmazlık, bireylerin küçüklükten itibaren sosyal ekosistemlerine, bireylerin kişilik özelliklerine, sosyal ağlarıyla olan etkileşimlerine ve son olarak bireyin psikolojik iyi oluşuna katkı sağlamaktadır. Bu durum ele alınarak ilişkisel yılmazlığın birçok süreci etkilediği söylenmektedir (Ungar, 2011).

Bireyin sosyal sisteminde birtakım etkileşimler bulunmaktadır. Bu etkileşimleri anlamlandırmak sosyal ekolojik yaklaşımda müdahale planı için önemli bir noktadır. Örneğin çiftlerin birbirleriyle olan etkileşiminden evde bulunan çocuk etkilenecek, davranış gelişimini bu etkileşimler üzerinden devam ettirecektir veya çocuğun anne babayla olan iletişimi, akranlarıyla olan iletişimini etkileyecektir. Çiftlerden birinin iş yerinde oluşturduğu iletişim aile üyeleriyle veya geniş akrabalarıyla olan iletişimine de etkisi olacaktır. Sistemik gelişimsel ekolojik yaklaşımda durağanlık yoktur. Aksine sistemler arasında aktif bir gelişim mevcuttur. Bu gelişimde karşılıklı etkileşimlere rastlanmaktadır. İlişkisel yılmazlığı ekolojik bağlamda incelerken, çiftin problemlerine, bireyin problemlerine veya ailenin problemlerine müdahalede tüm sosyal ağlarını gözden geçirmek gerekmektedir. Bu bağlamda ilişkisel yılmazlıkta problemleri duruma karşılık etkili başa çıkma yöntemleri oluşmaktadır (Walsh, 2002).

Aile ve çift sistemi üzerinde "karşılıklı bağımlılık" kavramı önemli bir kavramdır. Aile sistemi incelendiğinde çift, ebeveyn, çocuktan oluşan alt sistemler bulunur. Bu alt sistemler birbirleriyle iletişim ve etkileşim halindedirler. İlişkisel yılmazlık bağlamında çifti incelediğimizde, bir partnerin duygusu, düşüncesi diğer partnerin duygu ve düşüncesini etkilemektedir. Yani karşılıklı bir etki mevcuttur (Aydoğan, 2014).

Cohen ve Slonim (2010), çiftlerin birbirlerine verdikleri güven ve değer hissi karşılaşılan zorluklara karşı bir kalkan görevi üstlenir nitelikte olduğunu belirtmiştir. Çiftin birbirlerine verdikleri destek ve olumlu özellikler güçlendirilirse çiftler hem birey olarak hem de ilişkilerinde de güçlenecektir. Örnek verilecek olursa ailede yaşanan çocuk kaybı ebeveynler için bir risk faktörü içermektedir veya çiftin çocuklarının olmayışı her iki partner içinde olumsuz bir durum ortaya koymaktadır. Bu durumlarda çiftler birbirinin iyi oluşuna karşılıklı bir şekilde katkı sağlarsa olumsuz durumun üstesinden gelebilme yetenekleri artacaktır ve ilişkilerinde yaşanan birbirlerine olan bağlılıklarında artış görülecektir.

Karşılıklı bağımlılık yaklaşımına göre çiftler ilişkilerinden olumlu sonuçlar elde edip, etkili bir ilişki içinde olduklarından dolayı ilişki devamlılığının sağlandığı söylenmektedir. Çiftler her durumda birbirleri üzerinde etkiye sahip olduklarından dolayı karşılıklı bağımlılık modeli gelişmiştir. Karşılıklı bağımlılık dört özellikte incelenmektedir. İlişkide yaşanan aktör davranışlarının sonuçları partner davranışlarından etkilenir. Partnerler ilişkilerinde aynı düzeyde bağlılık yaşayabilmektedir. İlişkide yaşanan bağımlılığın temelini araştırırken partnerlerin beraber etkilenmeleri sonucu mu yoksa sadece bir partnerin aktörünü etkileme sonucu mu olduğunu bilmek gereklidir. Ve son olarak da yaşanan bir olay sonucunda ortaya çıkan durumu iyi veya kötü olarak değerlendirmeye almaları gerekmektedir (Rusbult, 2000).

### **2.1.7. İlişkisel Yılmazlık İle İlgili Yapılan Çalışmalar**

Aydoğan, Kalkan ve Ermumcu Covid-19 sürecinde evli bireylerde ilişkisel yılmazlık üzerine incelemede bulunmuşlardır. Çevrimiçi formlar aracılığıyla (Kişisel Bilgi Formu, İlişkisel Yılmazlık Ölçeği, İkili Başa Çıkma Envanteri, Kessler Psikolojik Sıkıntı Ölçeği ve Belirsizliğe Hoşgörüsüzlük Ölçeği) 386 evli çifte ulaşılmıştır. Bulgular başa çıkma yöntemlerinin, evli bireylerde ilişkisel stres üzerine aracı etkisi olduğu ve özellikle evde geçirilen karantina günlerinde olumlu baş etme stratejilerinin ilişkisel yılmazlık üzerine pozitif yönde etkisi olduğu sonucuna varılmıştır (Aydoğan, Kalkan ve Ermumcu, 2021).

Kara araştırmasında iki temel problem üzerinde durmuştur. Bunlardan birincisi, evli çiftlerin ilişkisel yılmazlık düzeylerini ve evlilikteki öz yetkinliklerini demografik değişkenlere göre incelemeye almıştır. İkincisi ise çocukluk döneminde yaşanan örselenme yaşantılarının, ilişkisel yılmazlık ve evlilikte öz yetkinlik arasındaki ilişkiyi incelerken

bağlanma stillerini de aracı değişken olarak belirlemiştir. Araştırma kapsamında 531 evli bireye ulaşılmış ve “Çocukluk Örselenme Yaşantıları Ölçeği”, “Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II”, “İlişkisel Yılmazlık Ölçeği”, “Evlilikte Yetkinlik Ölçeği” ile “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, bağlanma stilleriyle ilişkisel yılmazlık arasında anlamlı bir ilişki bulunmayıp, çocukluk döneminde yaşanan örseleyici yaşantıların, bağlanma stillerinden kaçınmacı ve kaygılı bağlanmayı pozitif yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Demografik değişkenlerin bağlamında incelendiğinde, evlilik süresi ve ilişkisel yılmazlık arasında anlamlı bir fark ortaya çıkmamıştır. Evlilik süresinden ziyade çiftlerin evliliklerinde geçirdikleri zamanın kalitesinin önemli olduğu ve bu kalitenin ilişkisel yılmazlığı etkilediği sonucuna varılmıştır. Evlilik şekillerine göre ilişkisel yılmazlık incelendiğinde tanışarak evlenenler ile görücü usulü evlenenlerin ilişkisel yılmazlıkları arasında anlamlı bir fark yoktur. Mesleğe, eğitim düzeylerine, gelir düzeylerine ve çocuk sayısına göre ilişkisel yılmazlıkta anlamlı bir fark bulunamamıştır (Kara, 2019).

Aydoğan ve Özbay, çiftlerde ebeveynlik stresi ve ilişkisel yılmazlık üzerinde ikili başa çıkmanın aracı rolünü araştırmıştır. Araştırma grubu en az bir çocuğa sahip ve olumsuz yaşam olayları ile karşı karşıya kalan 229 evli çiftten oluşmuştur. Verilerin analizinde aktör partner karşılıklı bağımlılık modeli kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarında, ebeveynlerdeki stres düzeyi ne kadar düşükse ilişkisel yılmazlıkları o kadar yüksek olacağı, erkeklerin ebeveynlik stresinin yüksek olması kadınlarında ebeveynlik stresinin yüksek olacağı sonucuna varılmıştır. Erkeklerde ve kadınlardaki olumlu başa çıkma yöntemlerinin artması ilişkisel yılmazlıkta artışa sebep olduğu görülmüştür (Aydoğan ve Özbay, 2018).

Bir başka çalışmada Dalkılıç, otizimli çocuğa sahip çiftlerde evlilik doyumunu yordamada ilişkisel yılmazlığı incelemiştir. İki farklı özel eğitim merkezinden toplamda 100 çifte ulaşılmıştır. Araştırmanın bulguları, otizimli çocuğa sahip çiftlerde ilişkisel yılmazlık düzeyi yüksek olan çiftlerin evlilik doyumları yüksek; ilişkisel yılmazlık düzeyleri düşük olan çiftlerin, evlilik doyumları da düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Diğer değişkenler incelendiğinde evlilik doyumunun cinsiyete, kaygı düzeyine, psikolojik yardım alma tutumuna göre anlamlı farklar ortaya çıkarken, eğitim ve gelir durumuna göre bir farklılığın olmadığı görülmüştür (Dalkılıç, 2016).

## **2.2.Öz Şefkat**

Neff tarafından geliştirilen öz şefkat kavramı insanın kendisini anlamlandırma arzusunun da artmasıyla birlikte merak konusu olmuştur (Kır Demirhan, 2020). Özşefkat

(self-compassion) kavramı literatürde Bolat (2013), Özyeşil (2011) tarafından “öz-anlayış” olarak, Arda (2012), Alp (2012), Korkmaz (2018) tarafından “öz-duyarlık” şeklinde dilimize çevrilmiş olup incelenmiştir. Öz şefkat Budist felsefesine dayandırılmıştır. Doğunun bakış açısında yüzyıllardır var olan öz şefkat kavramı, batının bakış açısında yeni yeni ortaya çıkmıştır (Küçük, 2020). Hiçbir insan kusursuz değildir. Hayatta birçok şeyde başarısızlık göstermiş olabiliriz veya yanlış davranışlarda bulunmuş olabiliriz. Bu hatalardan dolayı pişmanlık duymuş acı çekmiş olabiliriz. Buddha'nın 2600 yıl önce dediği gibi “Hepimiz acı çekiyoruz” (Neff ve Tirch, 2013, s. 81). Batı toplumu, insanların karşı karşıya kaldığı acı veren yaşam durumlarına, merhamet ve şefkati başkalarına göstermeyi önerirken doğu toplumu olan Budist yaşantısına göre insanın kendisine karşı da merhamet ve şefkat beslemesi gerektiği düşünülür (Bennet Goleman, 2001; Neff, 2003b).

Hayatın bazı dönemlerinde hoş gitmeyen duygular ile karşı karşıya kalınır. Yaşanan olumsuzluklar; umutsuzluk, öfke, üzüntü, kaygı, tükenmişlik gibi duyguları hissetmemize neden olurlar. Bireyin hayatını devam ettirebilmesi adına bu duygularla baş etmesi gerekir. Fakat bu olumsuz duyguları atlatabilmek için bireyin kendisi ile barışık olup, kendisine zarar vermeden üstesinden gelmesi daha yaşanabilir bir hayat için önemlidir. Bu noktada bireyin kendisine karşı öz şefkat (self compassion) geliştirmesi gerekmektedir. Öz şefkat kavramının içeriği şefkat kavramından gelmektedir (Deniz, Kesici ve Sümer, 2008). Şefkat, kelimesinin anlamı acıma ve koruma duygusu ile sevmek, sevecenlik, olarak açıklanmıştır (TDK, 2019). Kişi kendisinin dışında başkalarını da düşünerek ve iyiliği amaçlayarak fedakârane davranması olarak ta tanımlanmaktadır (Wispe, 1991). Neff (2003a) tarafından ortaya koyulan öz şefkat kavramı ise bireyin acıma, koruma, sevmek, sevecen olma duygularını kendine karşı hissetmesi kendine nazik davranmasıdır.

Öz şefkatli kişiler kendisi ile ilgili farkındalığı olumsuz yönde etkileyen duygularına karşı pozitif tutum sergileyen kimselerdir. Yaşamlarındaki elem verici (başarısızlık, yetersizlik, çaresizlik, yalnızlık, zayıflık vb.) olaylara karşılık ne takılı kalırlar ne de benlikleriyle bütünleştirip kendilerini geride bırakacak duygulara kapılmazlar. Öz-şefkat becerisi kazanmış kişiler öz saygılarını pekiştirerek depresif duygu durumlarının da azalmasına neden olurlar (Akdeniz, 2020).

Kişi kendisine duyduğu öz şefkat ile yanlışlarından ve hatalarından kaçınmak yerine, yaşadığı acısını kucaklamayı hafifletmeyi ve iyileştirmeyi ister. Kişi yaşadığı olumsuz duruma karşı pozitif bakış açısı ile bakarak o olumsuzluktan ortaya çıkan acı

deneyimin herkesin yaşadığı bir deneyim olarak görür ve kendini yargılamaz (Neff, 2003b). Psikolojik iyi oluş ve yılmazlığı muhtemel kılabilmek içinde kişinin öz şefkati ile olumsuz yönlerine karşılık tevazuda bulunması gerekir (Neff ve Lamb, 2009).

Öz şefkat ile kendine acıma terimini birbirine benzetilip karıştırılmaktadır. Oysaki kendine acıyan birey diğer insanlarla olan bağını koparır, kendi acılarıyla baş başa kalıp, acı deneyimin sadece kendisinin başına geldiğini hisseder, diğer insanların aynı acılarla hatta daha da kötü acı deneyimlerden, zorluklardan geçmediğini düşünürler. Birey duygularından kaçtıkça yaşadıkları kötü durumu abartma eğiliminde bulunurlar. Dolayısıyla kendine acıyan birey yaşadığı durumu aklında büyüterek dramatize ederken, öz şefkatli bireyler olaylara daha somut bakarak, yaşanan kötü durumu diğer insanlara da genellebilirler (Neff K. D., 2008).

Öz şefkate dair yanlış inançlardan biri de bireyi pasifleştireceği düşüncesidir. Fakat birey yapamadığı, başaramadığı, tükendiği durumlarda kendine karşı nazik davranırsa da bu durum bireyin başaramadığı şeyleri görmezden geliyor anlamını içermemektedir. Sürekli kendini yargılayan birey değersiz yorulmuş ve tükenmiş hisseder (Shahar, Blatt, Ryan, & Henrich, 2003). Ama öz şefkat ile birey, kötü yaşam deneyimleri ve başaramadıklarına karşılık kendisini sert bir şekilde eleştirmez kendisine karşı özverili bir yaklaşımda bulunur (Neff, 2003a,b). Öz şefkat ile kişi yaşadığı tüm durumları tüm açıklığıyla gözden geçirir. Kişinin öz şefkat ile kendine karşı duyduğu güven ve iyilik hissi onun rahat olduğunu veya acısına karşılık umursamaz tavır takındığını göstermeyecektir. Öz şefkat ile birey başarabileceklerinin kapasitesini görerek psikolojik olarak kendini iyi hissetmeye odaklanır (Neff, Hsieh, & DeJitterat, 2005).

Öz şefkat ile birey aslında kendisine yardım hizmeti sunar. Örneğin parmağımızı kestiğimizde canımızı yakan bu durumu iyileştirmek için kesilen yeri mikrop kapmaması için temizleyip yara bandı ile kapatırız. Bu kendimize yaptığımız somut bir yardımdır. Peki hayatımızı etkileyen acı bir durum ile karşı karşıya kaldığımızda, çaresiz, yalnız hissettiğimizde, kendimize soyut anlamda nasıl bir yardımımız dokunur? Kişinin kendisine karşı duyduğu öz şefkat ile karşılaştığımız acı durumu anlamaya çalışıp, acı duruma karşılık ihtiyaç duyduğumuz her ne ise onu kendimize takdim ederiz. Yani öz şefkat kişinin eksiklerini, yanlışlarını, hatalarını görüp bunlara karşılık kendisine bakım yapabilme kabiliyeti olarak tanımlanabilir (Germer, 2009).

Öz şefkat bireyin kendisine karşı eleştirileri bir kenara bırakarak kendisine olumlu bakma çabasıdır. Bu bireyin kendini düşünen bencil bir birey olduğunun göstergesi değildir. Aksine bireyin kendine duyduğu öz şefkat ve sevecenlik, başkasına duyacağı şefkatin temelini atmaktadır. Öz şefkat kavramı kişisel bir kavram değildir. Çevrede zorlayıcı yaşam olaylarıyla baş başa kalmış yardım edecek birçok insan olduğu gibi, bireyin hayatında da zorlanacağı durumlar olacaktır ve yardım edeceği kişi en nihayetinde kendisi olacaktır (Neff, Kirkpatrick ve Rude, 2007).

### **2.2.1. Öz Şefkat Bileşenleri**

Neff (2003)'e göre; öz şefkat üç temel elementten oluşmaktadır. Bileşenler birbiriyle bağlantılı olup, etkileşim halindedirler. Bunlar; öz sevecenlik (self-kindness), ortak paydaşım (common-humanity), bilinçli farkındalık (mindfulness)dir.

#### **2.2.1.1.Öz Sevecenlik (Self-Kindness)**

Kişinin kendisini acımasızca yargılamak ve öz-eleştiriye bulunması yerine, kendisine kibar, anlayışlı, nazik, sevecen davranarak ihtiyacı olan destekleyici yaklaşımı kendine sunmasıdır. Kişinin çevresindeki diğer kişilere göre kendi olumlu özelliklerini abartma eğilimleri vardır. Bu eğilimlerinin karşılığını göremeyen birey diğerlerine göre kendisini yetersiz hisseder. Öz sevecenlik bileşeni bu yetersizliği göz ardı edip bireyin pozitif niteliklerine odaklanmasına neden olur. Bireyin acısını yok sayması yerine kendini telkin edip, çözüm yolu arayışına girmesini sağlar (Neff ve Tirch, 2013).

Öz şefkatin diğer formu olan öz sevecenlik boyutu bireyin içinde olan cesaretlendirici ve sakinleştirici bir konuşmacı gibidir. Kişinin zorlandığı ve güçlük yaşadığı problemleri karşısında psikolojik rahatlama sağlayarak bireyin öz-kabul gerçekleştirmesine, kendilik değerinin artmasına sebebiyet verir (Neff, 2017).

Öz sevecenlik, kişisel zayıflık ve başarısızlıklardan kaynaklı olarak oluşan zorluklarla baş etmede eleştirel ve acımasız tutum yerine, sessizliğini koruyup mücadele etme gücünü ortaya koyarak destekler nitelikte bireyin kendisiyle olan barışçı tavrı tanımlar. Kişi zorlayıcı yaşam koşullarında çabalarken dikkatini dış etkenlerden uzaklaştırarak iç sesine göre hareket ederek ve iyileştirici bakış açısıyla olayı çözümleme çabasıdır (Neff vd. 2009).

### **2.2.1.2.Ortak Paydaşım (Common Humanity)**

Ortak paydaşımı yaşayan bireyler, her insanın hayatında hata payının olduğunun farkında olmasını ve diğer insanlardan kendini soyutlamamasını içerir. Kendi başına gelen olumsuz duruma karşılık oluşan negatif hissiyatı birçok insanında yaşadığını, başarısızlıklarına daha bütünleştirici bir bakış açısıyla bakarak diğerlerinden kendini izole etmemesini sağlayan bir tanımdır (Bayar, 2016).

Kişinin hayatında ki büyük resme odaklanması yerine, hayatında ufak tefek yer kaplayan olumsuzlukları görmesi ve bu bakış açısıyla kendisini yetersiz hissetmesi kaçınılmaz bir süreçtir. Birey kendi kontrolü olmaksızın dışardaki hayatta işlerin yolunda olmadığını düşünür. Diğer insanların hayatlarında mutlu, huzurlu bir ilerleyiş içinde olduklarını düşünerek kendisinin yanlış bir yolda ilerlediğini, anormal hayat standartları çerçevesinde hareket ettiğini tahmin eder (Neff & Tirch, 2013; Neff, 2003b). Neff (2003a)' e göre yaşanan bu olumsuz olayların ortak bir paydada birleştiği ve her insanın acı deneyimler yaşayacağını; gerçekçi olmayan düşünceler ile soyutlanmış hissetmek yerine, kişinin aynı olayları yaşayan başkalarının da olduğunu düşünmesi onu hayata bağlayacaktır.

### **2.2.1.3.Bilinçli Farkındalık (Mindfulness)**

Bilinçli farkındalık yaşayan bireyler, başlarına gelen ızdırap verici olayda, yaşanan olumsuzluğun üzerine odaklanmak yerine; olumsuzluğu anlayıp çözmek isterler. Bu çözümlenme süreci kişinin kendini eleştirmesini ortadan kaldırarak kişinin kendisi ile kopukluğun yaşanmamasını sağlar. Yani kişinin acı duruma karşı nesnel, somut bakabilme kabiliyetine bilinçli farkındalık denir (Neff, 2003b; Neff K. , 2011). Birçok insan acı çektiğinin farkındadır fakat acı boyutunun ne denli olduğunu görmeyebilir. Bazı insanlar ise olayı çözümlenmeye uğraşırken kendinden ödün verdiğini fark etmeyebilir. Farkında olmak; yaşanan acı olaylar ile yüzleşip, deneyim elde etmenin mutluluğuna varmaktır. Bilinçli farkındalık yaşayan kişi, negatif ruhsal tecrübeleri çözümlerken anlık deneyimlerini tekrarlayarak olay ile baş edebilir (Sarıçalı ve Saticı, 2017).

## **2.2.2. Öz Şefkat İle İlgili Yapılan Çalışmalar**

Bu bölümde öz şefkat ile ilgili yapılan araştırmalar incelenmiş ve çalışma içeriklerinden söz edilmektedir.

Onaylı (2019) çalışmasında, karşılıklı ilişki içeren bir model test etmiştir. Bu modele göre aldatılan bireyin öz şefkati, bağışlayıcılığı, ruminasyonu, bilişsel değerlendirmesi ve aldatılmaya karşılık verdiği duygusal tepkiler ölçülmüştür. Ve cinsiyet değişkenine göre aldatılmaya karşılık verilen duygusal tepkilerde karşılaştırılmıştır. Araştırma kapsamında 431 aldatılmış bireye ulaşılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, aldatılan bireyler, aldatılma deneyimi yaşamayan bireylere göre daha fazla affedici olduğu ve daha az negatif duygu sergilediği sonucuna varılmıştır. Ve öz şefkatin negatif duygular düşünceler ve davranışlarla ilgisi olmamasına rağmen, araştırmadaki diğer değişkenlerle beraber dolaylı olarak ilişkisi bulunmuştur (Onaylı, 2019).

Bayar, öz şefkati, bağlanma tarzları ve algılanan sosyal destek çerçevesinde üniversite öğrencilerinde incelemiştir. Araştırma kapsamında 587 lisans öğrencisi ile nicel çalışılmıştır. Çalışma sonucunda aileden alınan desteğin öz şefkat için yordayan bir değişken olduğu görülmüştür. Üniversite öğrencilerinin öz şefkati ile aileden alınan sosyal desteğin arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Bir başka bulgu ise üniversite öğrencilerinin, bağlanma stillerinden olan güvenli bağlanma kaygılı bağlanmaya göre daha fazla öz şefkat düzeyi içerdiği sonucuna varılmıştır. Aynı zamanda romantik ilişkisi olan öğrencilerde öz şefkatin, negatif hoş gitmeyen durumların yaşanma düzeylerine göre değişkenlik göstermekte olduğu daha fazla olumsuz durum yaşayan öğrencilerin öz şefkat düzeylerinin diğerlerine göre daha az olduğu bulunmuştur. Son olarak sıcak ve yakın aile ortamına sahip bireylerin daha fazla öz şefkat barındırdığı bulunmuştur (Bayar, 2016).

Birçok araştırma öz şefkati bireysel süreçler bağlamında incelese de kişilerarası ilişkiler üzerine yapılan araştırmalar yetersiz kalmaktadır. Neff'e göre romantik veya evlilik ilişkilerinde yaşanan çatışmalarda, öz şefkatli bireyler, hem kendini hem de karşıdaki partnerini düşünerek, dengeli bir şekilde çözüm yoluna ulaştığını, öz şefkatli bireylerin çatışma durumlarından uzak kaldığı maruz kalsa bile etkili çözüm yollarına başvurduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yani bireysel ve kişilerarası süreçlerde öz şefkatin düzenleyici rolünde olduğu görülmektedir (Neff, 2009).

Leary ve arkadaşları, hoş gitmeyen yaşam olayları ile karşılaşan öz şefkatli bireylerin bilişsel ve duygusal süreçlerini incelemiştir. Birçok çalışma gerçekleştirerek farklı bireylerden günlük olumsuz yaşam olayları hakkında bilgi almıştır. Yapılan çalışmada, öz şefkatin bilişsel ve duygusal süreçlerin yordayıcısı olduğu bulgularına ulaşılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre benlik saygısı ile öz şefkatin birbirine karıştırıldığı fakat öz şefkatin benlik saygısından belirgin özelliklerle ayrıldığı bulunmuştur. Aynı

zamanda bireylerde bulunan öz şefkatin, bilişsel ve duygusal tepkilerde azalmaya neden olduğu sonucuna varılmıştır (Leary vd., 2007).

### **2.3.Sosyal Destek**

Sosyal ilişkilerin önemi bir kenara, sosyal desteğin insanlar üzerinde ki olumlu psikolojik etkileri 1950'lerden beri merak konusu olmuş ve incelenmeye başlanmıştır. Son yıllarda psikolojik danışmanların, psikologların ve psikiyatristlerin bu kavrama olan rağbetleri artmıştır (Yıldırım, 2004). Durkheim tarafından yapılan çalışmalarda kişiler arası sosyal ilişkiler önem kazanmıştır. İnsanların başına gelen patolojik birçok sorunun aslında sosyal ilişkilerden kaynaklandığını vurgulayan Durkheim, sosyal desteğin olmadığı zamanlarda insanların psikolojik iyi oluşlarının negatif yönde etkileneceğini ve insanlarda intiharın yaşanmasına kadar etkisi olacağını belirtmiştir.

İnsanlar doğdukları andan itibaren başka insanlar ile iletişim halinde olup, başkalarıyla birlikte olma ihtiyacı içerisinde dirler. Hayatların temeli olan sosyal ilişkiler ile yaşam streslerini bertaraf ederek mutlu, huzurlu ve uyumlu bir sürece kapı aralarlar (Ayaz, Yaman Efe ve Korukluoğlu, 2008).

Sosyal destek kavramını birçok araştırmacı tanımlamıştır. Alanyazın incelendiğinde olumsuz yaşam koşulları ile baş edebilmek ve iyi oluşu arttırıcı niteliğinden ötürü sosyal destekle ilgili birçok araştırma (Alvis ve Georgia, 1998; Erol, 2008; Görgü, 2005; Lepora, Evans ve Schneider, 1991; Aksüllü ve Doğan, 2004; Scheidler, 2008) vardır. Yıldırım'a (1997) göre sosyal destek; insanların çevresi ile kurduğu bağ sonucunda elde edilen psikolojik ve sosyal destektir. Felmler'e (2003) göre sosyal destek; bireyin destek arayışında olduğu zaman, ailesinden arkadaşlarından ve akrabalarından, kendisine faydalı olan tüm destek kaynaklarını ve davranışlarını, beklenen yardımın verileceğinin idaraktan da olma olarak tanımlamıştır. Sosyal desteğin bir diğer tanımında sosyal ağlar ile toplum ve aile bireylerinin de katkılarıyla verilen desteğin, kişilerin algıladığı kapalı veya açık yardımlar olarak açıklanmıştır (Perrine,1999; akt. Başer, 2006).

Cobb (1976) sosyal desteği, kişinin korunduğunu, sevildiğini, saygı ve ilgi gördüğünü hissetmesi ve sosyal bir çevreye ait olduğuna dair düşünce ve inançları olarak tanımlamıştır. Bireylere yardım sağlayarak onlara değerli olduğunu göstererek, sosyal çevreye bağlama veya sadakatlerini geliştirme olarak ta tanımlanmıştır (Lepora vd., 1991). Caplan (1973)'a göre sosyal destek, psikolojik problemler ile mücadele edebilmek için insanların hissi referanslarını hareketlendirmede, insanların özel durumlarında gereken

maddi manevi yardımı sağlayarak veya bilgi birikimini aktararak zor durumlar ile baş etmeye vesile olan, sorumluluklarının paylaşımında bulunduğu yakın çevresinden yardım alma desteğidir (Akt: Eylon, 2001).

Sosyal destek iki unsurdan oluşur. Birincisi, birey olumsuz bir durumla karşılaştığında, yardıma koşan kişilerin somut olarak var olmasıdır. İkincisi ise, algılanan sosyal destektir. Algılanan sosyal destek gerçekten bağımsız olup, bazı kişilerin yakınlarından alabileceği desteğin farkında olmamasına sebebiyet verir (Branje vd., 2002). Sosyal destek denildiğinde akla genelde bireyin çevresinde bulunan kişiler gelse de bu kişiler dışında evde yetiştirilen hayvanlar bile önemli birer sosyal destektir (Pachana, 2007).

Sosyal desteğin fazlası bireyin birtakım problemler ile karşı karşıya kalmasına neden olur. Birey desteği aldığı kişiye bağımlılık gösterebilir, sorunları çözme yeteneğinde azalmalar görülebilir ve bireyin karşılaştığı zorluklarda bağımsız olarak hareket etmesine engel olabilir (Felmlee, 2003).

Bu kapsamda sosyal destek; Bireyin kendi gelişimi için ona tecrübelerle dayalı tavsiyelerde bulunulması, ihtiyaç anında elden gelen tüm yardımlarda bulunarak psikolojik anlamda iyi hissetmesinin sağlanması, başa gelen stresli durumlarda rehber edasıyla önder olarak olumsuz durumun üstesinden gelmesi, bireysel gelişime katkıda bulunulması, sorun anında kişinin ulaşılabilir ve çözüm bulmasına yardım edebilen kaynakları ile beraber olması şeklinde ifade edilebilir (Sarason, vd., 1983; Kazak ve Marvin, 1984; Dunst ve Trivette, 1986).

Cohen ve Wills (1985) sosyal desteği bilgisel, araçsal, duygusal ve yaygın olmak üzere dört boyutta ele almıştır. Bilgisel destek, kişi sorun yaşadığı problemlerde çözüme ulaşamazsa, başkalarının bilgisine öğüt vermesine ihtiyaç duyar. Başkasından alınan tavsiye içerikli bilgilendirmelere bilgisel destek denir. Araçsal destek, kişinin bir işi yapmasında maddi anlamda yardımda bulunarak somut hizmeti kapsamaktadır. Duygusal destek dürüstlük, sevgi, saygı, ilgi, hoşgörü değer verilme, empatik olmayı içerir. Yaygın destek ise; boş zamanlarda sosyal aktivitelerde bulunarak eğlenmeyi ve rahatlamayı içerir.

Weiss (1974, akt. Berkman vd., 2000) sosyal desteği takdir desteği, duygusal destek, araçsal destek, ve bilgilendirici destek olmak üzere dört boyutta ele almıştır. Takdir desteği, kişinin problemleriyle, hatalarıyla kabul edilip saygı duyulduğu, karar vermesi gerektiği durumlarda ise başkalarının onu sonuna kadar desteklemesini içerir. Duygusal destek, başkalarının o bireye değerli kılacak tüm duygular ile yaklaşımını içerirken, araçsal destek

ise kişinin ihtiyaçlarını giderirken girdiği maddi yükü başkalarıyla paylaşmasıdır. Ve dördüncü destek türü olan bilgilendirici destek ise, yardıma gereksinim duyduğunda çevresindekilerin bilgisiyle hareket etme olanağı şeklinde özetlenmiştir (Berkman vd., 2000).

Sosyal desteğin hem tanımını hem de boyutlarını birçok araştırmacı farklı şekilde açıklamıştır. Fakat genel anlamda sosyal desteğin kapsamında bilişsel, maddi ve duygusal boyutlar üzerinde durulduğu ve bu boyutların açıklamasında benzerliklerin olduğu görülmektedir (Görgü, 2005).

Sosyal desteğin insanlar üzerinde bilişsel, davranışsal ve duygusal olarak olumlu ve olumsuz etkileri vardır. Sosyal destek ile bireyler yaşadıkları olayları anlamada ve o olaya verecekleri tepkileri ortaya koyarlar (Cohen vd., 2000).

Sosyal destek kaynaklarından (anne, baba, eş, evlat, akran, arkadaş) alınan sosyal destek türlerinin psikolojik iyi oluş ve mutluluk ile olan ilişkisini açıklamada iki model tanımlanmıştır. Bu modellerden biri temel etki modelidir. Temel etki modeline göre birey stres ile karşı karşıya kalsa da kalmasa da sosyal desteğin genel olarak olumlu bir etkisinin olduğunu ve insan sağlığı ile verilen sosyal destek arasında bir bağlantı olduğunu savunur (Cohen vd. 2000). Zorlu durum karşısında sosyal destek kaynaklarının algılanmasının bireyler üzerinde pozitif etkisi vardır. Sosyal desteğin iyi oluşla olumlu yönde ilişkisinin olmasının yanı sıra evlilik doyumunu ve evlilik kalitesini de olumlu etkilemektedir (Chambers, 2008). Sosyal desteğin yetersizliği veya hiç olmaması insanlar üzerinde olumsuz etki ortaya çıkarabileceği gibi bireyin kendine olan güvenini sarsacaktır (Cohen ve Wills, 1985). Diğer model ise tampon etki modelidir. Bu modele göre ise, stresli bir durumla karşılaşan bireylerin sosyal destek ile psikoloji iyi oluşları incelenmektedir. Sosyal desteğin olmadığı zamanlarda, zorlayıcı stres içeren durumlarda olmazsa bireyin iyi oluşu etkilenmemektedir. Burada sosyal desteğin asıl görevi, olumsuz durumun etkilerini en aza indirip psikolojik ruh sağlığını korumaktır (Ardahan, 2005). Birey stres oluşturan bir olayla karşılaştığında çevresindekilerin yanında olacağını bilmesi hissi olayın üstesinden gelmesinde tampon görevi oluşturur. Sosyal desteğin tampon etkisiyle beraber etkili problem çözme becerisi elde edilmektedir (Cohen ve Wills, 1985; Cohen vd., 2000).

Perrine (2010), sosyal destek verecek olan kişilerin somut olarak var olmasıyla beraber, sosyal desteğin sadece bir algıdan da ibaret olacağını savunmuştur. Başka bir deyişle sosyal destek kavramını ikiye ayıran Perrine, sosyal desteği algılanan ve sağlanan

olmak üzere iki kapsam da incelemiştir. Algılanan desteğe göre, ihtiyaç duyulduğunda kişinin sosyal ağında bulunan kişilerin desteği vereceğini biliyor olması iken sağlanan sosyal destek ise, yakın çevresinin vereceği desteğin ölçüsünü içermektedir. Goldsmith'e (2004) göre sağlanan destek ile elde edilen veriler kişisel görüşler ile meydana geldiği için aslında sağlanan desteğinde algılardan oluştuğu düşüncesinde olup gerçek olan destek (sağlanan) ile gerçekleşme ihtimali olan desteğin (algılanan) birbirinden ayrılmasının önemli olduğunu söylemektedir.

Günlük hayatta sosyal ilişkilerin içerisinde olmak, insanların iyilik halini etkilemektedir. İnsanlar hayatlarında değer görmek, düşünüldüğünü hissetmek, sevgi ve saygı duyulan birey olmak, bir grubun içinde var olmayı isterler. Bu durumu önce ailelerinden sonrasında bulunduğu yakın çevreden almaya meyillidirler (Aksüllü ve Doğan, 2004; Yıldırım, 2004). Sosyal destek ile bireyler kaygı, endişe, üzüntü ve mutsuzluk veren durumları ortadan kaldırarak bireylerin yeni baş etme yöntemleri bulmasına etki eder (Baltaş, 2007). Bireyler farklı sosyal destek boyutlarını kullanarak birbirlerine yardım ederler; böylelikle her bireyin almış olduğu destek farklılaşır ve farklı şekillerde baş etme becerileri geliştirmelerine neden olmaktadır (Öksüz vd., 2011).

Evlilik bireylerin yaşamlarından aldığı doyum ile doğrudan ilişkili olup, bireylerin iyi hissetmelerinde algılanan sosyal desteğin sağlanan sosyal destekten daha fazla etkili olduğu görülmektedir. Eşlerden alınan sosyal destek algılanan destek boyutunu içermekle birlikte aile üyelerinin iyi oluşlarının ve evlilik doyumunun artmasını pozitif yönde etkilemektedir (Hünler ve Gençöz, 2003; Çağ, 2011; Çelik ve Tümkaya, 2012).

### **2.3.1. Eş Desteği**

Bireyin sosyal destek alacağı kaynakları bulunur. Bu kaynaklar bireyin annesini, babasını, eşini, çocuklarını, arkadaşlarını, uzmanları, iş arkadaşlarını kısacası yakın çevresini içermektedir. Yapılan araştırmalarda bireyin aldığı desteğin, kaynağına göre daha etkili olduğu ortaya koyulmuştur. Benzer stres durumlarına, niteliklere, kültürlere, toplumsal değerlere sahip bireylerin aldığı destek daha tatmin edici olmaktadır. Evlilik ilişkisini yürüten eşler ise bu noktada, benzer sosyal durumlara sahip çiftlerdir (Dehle ve ark., 2001).

Doğumdan itibaren destek kaynağı olarak bireyin yanında ailesi bulunmaktadır. Aile toplumun en temel ve en küçük yapı birimidir ve ailenin temelinde aile üyeleri yani eşler, çocuklar bulunmaktadır. Eşlerin birbirine verdiği destek oldukça önemli olup, sosyal destek

türlerinden biri de eş desteğidir. Kriz anında, mutlu anlarda eşler birbirinin yanında olarak birbirlerine destek olmaya çalışırlar. En temel sosyal destek türü olan eş desteği ile çiftler birbirlerine ihtiyaç duyduklarında, destekleyici davranışlarla gereksinimlerini gidermeye çalışmaktadırlar (Yıldırım, 2004).

Evlilikten alınan doyumun artması için eşlerin birbirlerine sundukları destek oldukça önemlidir. Zorlu yaşam olayı ile karşı karşıya kalan eşler birbirlerine yönelerek, kriz anını çözümlmek için çabalamaktadırlar (Dehle vd., 2001; Gardner ve Cutrona, 2004). Evlilik ilişkileri, sosyal desteğin iki kapsamını da içermektedir. Eşler birbirine somut olarak destek sağlarken (sağlanan destek) aynı zamanda destek sağladıklarına yönelik algıları da (algılanan destek) bulunmaktadır (Dehle vd., 2001).

Cinsiyetin farklılığına bağlı olarak eş desteği miktarı değişmektedir. Özellikle genç yetişkinlikte erkeklerin ailesi ile paylaşımları azalıp eşleri ile kurdukları bağ artmaktadır. Kadınlar eşlerinden duygusal destek beklerken, erkekler ise eşlerinden amaçsal boyutta yani iş de ki kariyerleri ile ilgili destek beklemektedirler (Chambers, 2008).

Evlilik sürecini yaşamda karşı karşıya kalınan stresli ve kritik olaylar etkilemektedirler. Eşleri etkileyen stres kaynaklarının da türleri bulunmaktadır. İş değişikliği, doğum, kronik hastalıklar gibi örneklenen stres türleri eşleri ve aralarında bulunan birbirlerine verdikleri desteği olumsuz etkilemektedir. Salgın hastalıklardan biri olan covid-19 süreci de eşlerin evlilik sürecini etkileyen stres faktörlerinden biri olarak ele alınabilir. Sosyal desteğin strese bağlı olarak gelişen temel etki ve tampon etki özelliği düşünüldüğünde, eşlerin birbirlerinden aldıkları desteği ruhsal ve fiziksel olarak bireye iyi gelen bir model olarak ele almak mümkündür (Karney vd., 2005). Bireyler içsel olarak yaşadığı stresi daha yakın çevresindeki destek kaynaklarıyla paylaşırken; dışsal kaynaklı stres faktörlerini güven duygusunun oluşmadığı çevresindeki herhangi bir kaynak ile paylaşabilirler (Laireiter, 2011).

Yıldırım'a (2004) göre, eş desteğinin yoğun ve zorlayıcı stresli durumlarda ortaya çıkması eşler arasındaki uzaklığı engelleyerek yakınlaşmaya neden olur. Patolojik olarak depresyon başlangıcının önleyicisi eş desteğidir. Eşlerin birbirleriyle yaşadığı muhtemel çatışma anlarında, eş desteğinin varlığı, giderek artacak olan geçimsizliği engellemektedir ve son olarak eş desteğinin, çiftin birbirine olan romantik yakınlığını artırıcı etkisi bulunmaktadır.

Eşlerin birbirine destek sağlaması belirli bir sıra halinde gerçekleşir. Bu sıra eşler tarafından yorumlanarak eş desteği sağlanır. İlk adımda, sorunla karşı karşıya olan birey eşi tarafından fark edilir. İkinci adımda, bu sorun değerlendirilmeye alınır ve destek verilip

verilemeyeceği düşünülür. Burada eşin ne miktarda desteğe ihtiyaç duyduğu ve hangi destek türlerinin eşine uyacağına karar verilerek adımlar atılır. Son adımda ise, somut olarak destek alınan kararlara göre sunulur veya sunulmaz (Pearlin ve McCall,1990).

Günsel (2013)'e göre sosyal destek temelli olan eş desteğinin de dört boyutu vardır:

1. Maddi destek ve bilgi desteği: Birey maddiyat noktasında birtakım ihtiyaçlarını karşılamak adına yardıma ihtiyaç duyar. Bireye sunulan somut hizmetlerden biride maddi destektir. Bilgi desteğinde ise tavsiye ve önerileri temel alarak danışma hizmetinin sağlandığı boyuttur (Berkman vd., 2000).
2. Takdir desteği: Bireyi olumlu olumsuz tüm yanları ile kabul ederek onun değerli hissetmesine neden olan bir destek boyutudur. Bu destek boyutu bireyin kendine olan güveninin artmasına ve psikolojik iyi oluşuna etki eder (House, 1981; akt. Berkman vd., 2000).
3. Sosyal beraberlik desteği: Bireyin sosyal ağlarıyla beraber, sosyal yapısına yönelik ilişkiler kurarak eğlendiği ve destek ihtiyacının giderildiği boyuttur (Cohen ve Wills, 1985).
4. Duygusal destek: Eşler arasında en yoğun olarak hissedilen destek boyutlarından biri olan duygusal destek, bireyin kendilik değerini arttıran, sevgi ilgi temelli bir boyuttur (Cohen ve Wills, 1985).

Evlilik ilişkilerinde eşlerinden alınan destek ne kadar fazla ise bireyin evlilik kalitesi o denli yüksek olmaktadır. Eşlerin birbirlerinden beledikleri destek türlerini doğru aktarıp, doğru algılanmasıyla beraber istenilen destek sunulabilir buda doğru iletişim kurma becerisiyle gerçekleşir. Algılanan eş destek modelinde kurulan iletişim önem arz etmektedir. Çünkü, eşin somut olarak verdiği desteğin dışında kişini bu desteği ne denli alabildiği, anlayabildiği belirleyici olacaktır. Evliliklerinden doyum sağlayabilen, psikolojik olarak iyi hissedebilen, sağlıklı aile yapısının olduğu durumlarda eş desteğinden söz etmek mümkün olacaktır (Yıldırım, 2004; Erbek vd., 2005; Özgüven, 2009).

### **2.3.2. Eş Desteği İle İlgili Yapılan Çalışmalar**

Eş desteği ve evlilik doyumunu arasında ilişkiyi inceleyen Çağ, Ankara'da yaşayan bireylerden seçkisiz olarak 448 kadın, 363 erkek olmak üzere toplam 811 birey ile çalışma grubu oluşturmuştur. “Evlilik Yaşam Ölçeği” ve “Eş Destek Ölçeği” ile araştırmasını gerçekleştirmiştir. Elde edilen bulgular, erkekler kadınlara göre daha fazla eş desteği

algılamaktadırlar. Cinsiyet değişkeni ayrı tutularak, algılanan eş destek puanının, yüksek gelir düzeyi, cinsel yaşamdan alınan doyum, sorumluluk paylaşımı ve yüksek dindarlık düzeyi ile pozitif yönde ilişki içerisinde olduğu görülmektedir. Algılanan eş desteği ve evlilik doyumunu arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunmuştur (Çağ, 2011).

Güven, Şener ve Yıldırım seçkisiz olarak aldığı 579 evli birey ile çalışma yapmıştır. Bu çalışma eşlerin birbirinden algıladıkları eş destek düzeylerini araştırmaktadır. Araştırma bulgularına göre, kadınların algıladıkları destek düzeyleri, erkeklerin algıladıkları destek düzeylerine göre daha düşüktür. Çocuk sahibi olmayan bireyler olanlara göre daha çok eş desteği algılamışlardır. Evlilik süresindeki artış ile algılanan eş destek arasında negatif ilişki vardır. En çok beş yıllık evli olan bireylerin algıladıkları eş desteği daha yüksektir. Evlenmeden önce tanışma durumlarına göre de eş destek düzeyi değişmektedir. Görücü usulü evlenen bireylerin algıladıkları eş destek düzeyi diğer tanışarak evlenenlere göre daha düşük çıkmıştır. Ekonomik düzeyi yüksek olan bireylerin algıladıkları eş destek düzeyleri daha fazladır (Güven Şener ve Yıldırım, 2004).

Dehle'nin yaptığı araştırmada, 177 kişi ile algılanan sosyal desteğin, evlilik ve bireysel olarak işlevselliği incelenmiştir. Katılımcılar yedi gün boyunca eşlerini gözlemleyip, ölçek maddelerini doldurmuşlardır. Ölçeğin içeriği istenilen destek düzeyi ile aslında olan destek düzeyi arasında derecelendirmesi olan maddeler bulundurmaktadır. Bulgular, algılanan eş desteğinin yüksek düzeyde olmasının, depresif belirtiler yaşanan stres ve evliliğin niteliğiyle negatif yönde ilişkiye sahip olduğunu göstermektedir. Yetersiz kalan desteğin evlilik ilişkisindeki huzursuzluğu arttırdığı ve eşlerin birbirine verecek oldukları destek gayretini azalttığı vurgusu yapılmıştır (Dehle, 2001).

Alvis ve Georgia, eş desteğinin evlilik çatışması ve depresyonu tedavisi üzerine çalışma gerçekleştirmiştir. Araştırma grubu, Meksika da yaşayan 103 evli yetişkinden oluşmaktadır. Araştırmada sosyal destek yani eş, aile, çocuk ile problem çözme becerilerinin artacağı, baş etme stratejilerinde de artma olacağı söylenmektedir. Çıkan sonuca göre, evliliklerinde sorun yaşayan çiftlerin, depresyon düzeyleri, eş veya sosyal çevresinden gelen destek ile pozitif ilişki içinde olduğu görülmüştür. Aynı zamanda sıkıntılı evlilik ilişkisi yaşayan çiftler, uyumlu ve doyum alarak yaşayan çiftlere göre daha az düzeyde eş desteği algılamaktadırlar. Cinsiyet açısından yapılan incelemede ise algılanan eş desteğinin az olması, kadınlarda erkeklere göre daha az düzeyde depresyona sebep olmaktadır. Sonuç olarak eş desteği, evlilikte depresif belirtilerin önemli bir yordayıcısı olarak ortaya çıkmıştır (Alvis ve Georgia, 1998).

Yapılan alışmalar genel olarak evlilik kalitesi, evlilikte iyi oluő, evlilikten alınan doyum ile eő desteği arasındaki iliőkileri açıklamaktadır. Eő desteği ile ilgili aktör partner bağlamında iliőkisel olarak yılmazlığı araştıran çalışmalara rastlanmamaktadır. Bu çalışmanın hem öz Őefkat bağlamında hem de iliőkisel yılmazlık bağlamında çalışan uzmanlara ve ilgili literatüre katkı sağlayacağı dűőünmektedir.



## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM

Bu bölümde sırasıyla araştırmanın modeli, araştırma grubu, veri toplama araçları, işlem ve verilerin analizi ile ilgili bilgilere yer verilmiştir.

#### 3.1.Araştırma Modeli

Bu çalışma, evli çiftlerde öz şefkat ve eş desteği değişkenlerinin ilişkisel yılmazlığı açıklamadaki rolünün araştırıldığı korelasyonel araştırma modelindedir. Korelasyonel araştırmalar iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla yapılmaktadır (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2016).

#### 3.2.Araştırma Grubu

Araştırma grubunun belirlenmesinde amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme tekniği kullanılmıştır. Katılımcı çiftler için araştırma sırasında Covid-19 pandemi sürecini atlattığı olup en az bir yıl evli olmalarını ve araştırmaya katılmaya gönüllü olmaları ölçüt olarak belirlenmiştir. Araştırma kapsamında evli olan 150 çifte ulaşılmaya hedeflenmiştir. Veri toplama sürecinde toplam 314 ( 157 kadın 157 erkek) kişiden veri toplanmıştır. Araştırma grubunda tek ve çok boyutlu uç değer incelemesi yapılmış ve 1 çift, partnerlerden biri uç veri içerdiği için veri setinden çıkarılmıştır. Analizler geriye kalan 156 (n=312) çift üzerinde yapılmıştır.

Araştırma grubunda yer alan tüm katılımcıların yaş aralıkları 20-83 arasında değişmektedir ( $\bar{X}= 37.15$ ,  $S_s = 11.54$ ). Araştırmada kadınların yaş aralığı 20-72 arasında değişmekte olup, yaş ortalamaları  $\bar{X}= 35.26$  ( $S_s: 10.97$ ), erkeklerin ise yaş aralığı 24-83 arasında değişmekte olup yaş ortalamaları  $\bar{X}= 39.03$ 'tür ( $S_s: 11.83$ ). Eğitim düzeyleri açısından bakıldığında ise katılımcıların 71'i (%22,8) lise ve öncesi, 171'i (%54,8) lisans-önlisans, 70'i (%22,4) lisansüstü mezundur. Çiftlerin evlilik süreleri 1 ile 56 yıl arasında değişmektedir. Çiftlerin evlilik yılı ortalamaları 11.49 yıldır ( $S_s = 11.87$ ).

Katılımcıların sahip olduğu çocuk sayısına göre çocuğu olmayan 55 (% 35.3) kişi, bir çocuğa sahip olan 35 (%22.4) kişi, iki çocuğa sahip olan 45 (%28.8) kişi, üç çocuğa sahip olan 19 (% 12.2) dört ve dörtten fazla çocuğa sahip olan 1 (%0.6) kişi bulunmaktadır.

**Tablo 1.**Katılımcıların Eğitim Düzeylerine Ait Bilgiler

	<b>Kadın</b>	<b>Erkek</b>	<b>Toplam</b>
Katılımcı Sayısı (yüzde)	156 (%50)	156 (%50)	312(% 100)
Lise ve Öncesi	38 (%24,4)	33 (%21,2)	71 (%22,8)
Lisans-Önlisans	85 (%54,5)	86 (%55,1)	171 (%54,8)
Lisansüstü	33 (%21,2)	37 (%23,7)	70 (%22,4)

### **3.3. Veri Toplama Araçları**

Bu çalışmanın verileri Kişisel Bilgi Formu, İlişkisel Yılmazlık Ölçeği, Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu ve Eş Destek Ölçeği aracılığıyla elde edilmiştir.

#### **3.3.1. Kişisel Bilgi Formu**

Araştırmacı tarafından hazırlanmış olan Kişisel Bilgi Formu, cinsiyet, yaş, eğitim durumu, evlilik süresi, çocuk sayısı gibi bilgilerin elde edilmesine yönelik sorulardan oluşmaktadır.

#### **3.3.2. İlişkisel Yılmazlık Ölçeği**

Aydoğan (2014) tarafından geliştirilen ölçek, zor zamanların yaşandığı, stres verici olaylar ile karşı karşıya kalındığı durumlarda (travmatik olaylar gibi) çiftlerin bu durumlar ile nasıl mücadele ettiklerini ölçmeyi amaçlayan 27 maddelik 7'li likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin ölçtüğü dört alt boyut bulunmaktadır. Bunlar; aktör (6 madde), partner (6 madde), ortak (birliktelik) (10 madde) ve maneviyat (5 madde) boyutudur. Aktör boyutu, bireyin eşine sunduğu yaklaşımı; partner boyutu, bireyin eşinden aldığı yaklaşımı; ortak boyutu ise birlikte yaklaşımı ifade etmektedir. Ölçek toplam puan üzerinden değerlendirilmektedir. İlişkisel Yılmazlık Ölçeği 27 ile 189 arası puan elde edilebilen bir ölçektir. Puanların yüksekliği bireylerin İlişkisel yılmazlıklarının yüksek olduğunu göstermektedir (EK.2).

#### **3.3.3. Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu**

Kişinin öz sevecenliğini ölçen öz şefkat ölçeği, Neff (2003a) tarafından geliştirilmiştir. 26 madde ile hazırlanan öz şefkat ölçeği, Raes, Pommier, Neff ve Van Gucht

(2011) tarafından 11 maddelik kısa forma dönüştürülmüştür. Ölçeğin Türk kültürüne uyarlama çalışmaları ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi Yıldırım ve Sarı (2018) tarafından yapılmıştır. İncelemeler sonucunda ölçeğin tek faktörlü bir yapı gösterdiği, bu faktörün pozitif ve negatif olmak üzere iki alt bileşenden oluştuğu görülmüştür. Ölçek 1’den (hiçbir zaman) 5’e kadar derecelendirilen (her zaman) Likert tip bir ölçektir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .75 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin 1., 4., 8., 9., 10. ve 11. Maddeleri ters kodlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 60 iken en düşük puan 12’ dir. Ölçekten alınan yüksek puanlar kişinin öz şefkat düzeyinin yüksek olduğunu gösterir (Akdeniz, 2020; Yıldırım ve Sarı, 2018). Ölçek “öz- sevecenlik”, “ortak paydaşım”, “bilişsel farkındalık”, “öz- yargılama”, “izolasyon” ve “aşırı özdeşleşme” olmak üzere altı bileşenden oluşur (EK.3).

### **3.3.4. Eş Destek Ölçeği**

Eş Destek Ölçeği, evli bireylerin birbirlerinden algıladıkları desteği değerlendirmek amacıyla Yıldırım (2004) tarafından geliştirilmiştir. Toplamda 27 maddeden oluşan ölçek, duygusal destek (1., 2., 3., 4., 6., 9., 12., 16., 21. maddeler) maddi yardım ve bilgi desteği (7., 13., 15., 17., 24., 25., 27. maddeler), taktir desteği (5., 10., 14., 18., 20., 22., 23., 26. maddeler) sosyal ilgi desteği (9., 11., 18. maddeler) olmak üzere dört alt boyuttan oluşmaktadır. Üçlü likert tipinde olan ölçek, “Bana Uygun”, “Bana Kısmen Uygun”, “Bana Uygun Değil” olmak üzere yanıtlardan oluşmaktadır. Ölçekte ters çevrilerek puanlanan maddeler 10., 20., 24. maddelerdir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 27, en yüksek puan ise 81’ dir. Ölçekten yüksek puan almak yüksek düzeyde eş desteği algılandığının göstergesi olarak, düşük puan almak ise düşük düzeyde eş desteği algılandığının göstergesi olarak yorumlanmaktadır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .88 olarak hesaplanmıştır. Ölçek eşlerin birbirlerinden aldıkları desteği ölçebilecek özelliindedir (EK.1).

### **3.4. İşlem**

Çalışma kapsamında ilk olarak Hasan Kalyoncu Üniversitesi Etik Kurul’dan araştırmayı gerçekleştirmek için gerekli izin alınmıştır. Ölçek formunda sırasıyla araştırmacı tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu, İlişkisel Yılmazlık Ölçeği, Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu ve Eş Destek Ölçeği bir araya getirilerek bir ölçek bataryası oluşturulmuştur. Araştırmanın verileri 2021-2022 yılında toplanmıştır. Ölçek bataryası Türkiye de araştırma sırasında en az bir yıl evli olan çiftlere ulaşılarak kapalı zarflar

aracılığıyla araştırmacı tarafından verilmiş yine aynı şekilde kapalı zarflar içerisinde geri alınmıştır. Aynı zamanda pandemi sürecinden ötürü ölçekler katılımcılara Google forms aracılığı ile çift olarak da uygulanmıştır. Katılımcılar ölçme araçlarını eşlerinin de doldurması gerektiği konusunda bilgilendirilmiş ve eşleriyle birlikte araştırmaya katılmayı kabul eden çiftler örnekleme dahil edilmiştir. Katılımcılar, araştırmacının verilerin çift verisi olduğunu ayırt edebilmesi için katılımcı bilgi formuna aynı rumuzu (Ör., kedi, çiçek gibi) yazmaları konusunda bilgilendirilmişlerdir. Ölçek formunun yanıtlanması her bir birey için yaklaşık 10 dakika sürmüştür.

### 3.5.Verilerin Analizi

Araştırma verilerinin analizinde ilk olarak tüm veriler veri tabanına girilip kodlanmış ve veri setine ilişkin kayıp ve hatalı veriler incelenmiştir. Veri setinde herhangi bir kayıp değere rastlanmamıştır. Veri setindeki uç değerlere bakılmış kadın ve erkek katılımcılar için ayrı ayrı girilen öz şefkat toplam puanları, eş destek toplam puanları ve ilişkisel yılmazlık toplam puanlarının ayrı ayrı z puanlarına bakılmış 1 çiftten bir katılımcı -3, +3 aralığında olmadığı için 1 çift veri setinden çıkarılmıştır. Sonrasında değişkenlere ilişkin betimleyici istatistikler yapılmış olup varsayım testleri sınanmıştır. Uç değerler temizlendikten sonra verilerin normalligi basıklık (kurtosis), çarpıklık (skewness) katsayıları ile birlikte histogram grafikleriyle incelenmiştir. Çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerlerinin -1.5 ile +1.5 arasında değişim göstermesi normal dağılım ölçütü olarak kabul edilmektedir. Bu çalışmada kadınların öz şefkat değişkeni için çarpıklık değeri .07, basıklık değeri ise .58; erkeklerin öz şefkat değişkeni için çarpıklık değeri .08, basıklık değeri ise .11; kadınların eş destek değişkeni için çarpıklık değeri -.99, basıklık değeri ise -.50; erkeklerin eş destek değişkeni için çarpıklık değeri -1.14, basıklık değeri ise -.20; kadınların ilişkisel yılmazlık için çarpıklık değeri -.95, basıklık değeri ise -.49; erkeklerin ilişkisel yılmazlık değişkeni için çarpıklık değeri -1.01, basıklık değeri ise -.43'tür. Görüldüğü üzere değişkenlerin bütün çarpıklık ve basıklık değerleri +1.5 ve -1.5 aralığında dağılmaktadır. Bunun üzerine histogram grafikleri de incelenmiş ve hem kadın hem erkek katılımcılar için öz şefkat, eş desteği ve ilişkisel yılmazlık ölçeklerine ait puanların normal dağıldığı görülmüştür.

Araştırmada değişkenler arasındaki ilişkilerin belirlenmesinde Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı (r) kullanılmıştır. Değişkenlerin cinsiyete göre farklılıklarını incelemek için bağımsız t testi kullanılmıştır. Bununla birlikte, evli çiftlerin bağımlı

(ilişkisel yılmazlık) ve bağımsız değişkenlere (öz-şefkat, eş desteği) ait hem aktör hem partner etkilerinin test edilmesine fırsat sunan Aktör-Partner Karşılıklı Bağımlılık Modeli (Kenny, Kashy ve Cook, 2006) kullanılarak çiftlerin öz şefkatleri, eş destekleri ve ilişkisel yılmazlıkları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. APIM modeli romantik ilişkisi olan çiftleri incelemede, evli çiftleri incelemede ve kardeşlerin ilişkilerini anlamak için ikili (dyadic) analizin yapıldığı bir modeldir. Partnerlerin birbirlerine olan etkisine bağlı olarak ilişkisel tecrübeler, yakın ilişkileri anlamada daha etkili olacaktır (Fernandes, 2018; Kenny ve Cook, 1996; Pesonen, Raikkönen ve Heinonen, 2006). Bu model ilişki dinamiklerini anlamak için bireysel bağlamda yapılan çalışmalara oranla daha çok varyansı açıklamakla birlikte, çiftlerin kendi değişkenleri üzerinde yaptıkları etkiye aktör etkisi, eşlerinin değişkenleri üzerinde yaptıkları etkiye partner etkisi denmektedir (Kenny, Kashy ve Cook, 2006). Yani bu çalışmada örneklendirecek olursak çiftlerden birinin öz şefkat değişkeninin kendi ilişkisel yılmazlık değişkeni üzerindeki etkisine aktör, çiftlerden birinin öz şefkat değişkeninin eşinin ilişkisel yılmazlık üzerindeki etkisine ise partner etkisi denilir.

Bireyler arasında karşılıklı güven ile oluşan bilgi ve duygu paylaşımını amaçlayan, çift yönlü ilişki ağı olarak bilinen kişilerarası ilişkisel süreçler, insanları incelerken partnerleri birbirinden ayırmadan değerlendirmeye almaktadır (Kenny, Kashy ve Cook, 2006). Çiftlerden elde edilen bu süreçte veri elde etme aşamasında bazı zorluklar ile karşı karşıya kalınmaktadır. Duygusal ilişkileri içeren araştırma sorularına verilen cevaplar, birbirinden etkilenme durumları olmasından ötürü yanlış veya hatalı cevaplar verilmesine sebep olmaktadır (Crawford, Houts, Huston, ve George, 2002). Avantajları ve dezavantajları olan bu modeli partnerlerin birbirlerine olan etkilerini incelemek adına analizlerde kullanmak önemlidir.

Verilerin analizinde t-testi ve korelasyon analizleri için SPSS 21, aktör-partner karşılıklı bağımlı model testi için AMOS 21 kullanılmıştır. Verilerin yorumlanmasında .05 hata payı, ya da .95 güven düzeyine kullanılmıştır.

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

Tezin bu bölümünde araştırmanın temel amacı olan öz şefkatin ve eş desteğinin ilişkisel yılmazlığı yordamadaki rolünü incelemeye, değişkenlere yönelik Aktör-partner karşılıklı bağımlı modele ilişkin bulgular, tablo ve açıklamalar ile gösterilmiştir. Korelasyon analizi öncesinde ise toplanan verilere ilişkin betimsel istatistiklere ve ilişkisel analizlere de yer verilmiştir.

#### 4.1. Betimsel Sonuçlar

Araştırmada ikili (dyadic) model olan, Aktör Partner Karşılıklı Bağımlılık Modeli analiz sürecine geçmeden önce kadın ve erkeğe ait bağımlı ve bağımsız değişkenlerin ortalama ve standart sapma puanları hesaplanmıştır. Ayrıca öz şefkat, eş desteği ve ilişkisel yılmazlık değişkenlerinin kadın ve erkekler için anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini test etmek için t-testi yapılmıştır. Sonrasında, değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek için korelasyon analizi yapılmıştır. Tablo 2’de kadın ve erkeğe ait değişkenlere ilişkin ortalama ve standart sapma puanları verilmiştir.

**Tablo 2.** Kadın ve Erkeğe Ait Öz Şefkat, Eş Desteği ve İlişkisel Yılmazlık Ortalama ve Standart Sapmalar

Değişkenler	Kadın		Erkek	
	$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss
Öz Şefkat	34.13	6.73	36.45	6.81
Eş Desteği	64.41	18.02	65.03	17.78
İlişkisel Yılmazlık	137.30	48.31	139.49	48.42

Kadına ait ortalama puanlar öz şefkat  $\bar{X}=34.13$  (Ss:6.73), eş desteği  $\bar{X}=64.41$  (18.02), ilişkisel yılmazlık  $\bar{X}=137.30$  (Ss:48.31) olarak bulunmuştur. Erkeğe ait ortalama puanlar ise öz şefkat  $\bar{X}=36.45$  (Ss:6.81), eş desteği  $\bar{X}=65.03$  (17.78), ilişkisel yılmazlık  $\bar{X}=139.49$  (Ss:48.42) olarak bulunmuştur.

Bu verilere göre kadın ve erkeklere ait ilişkisel yılmazlık puanlarının yüksek olduğu görülmektedir. Katılımcıların öz şefkate ait ortalamaları hem kadın hem erkekler için düşük

olduğu görülmektedir. Buradan hareketle çalışmaya katılan grubun öz şefkati olumsuz olarak değerlendirildiklerini söyleyebiliriz. Tablo 3'te kadın ve erkeğe ait öz şefkat, eş desteği, ilişkisel yılmazlık arasındaki ilişkileri gösteren korelasyon puanları verilmiştir.

**Tablo 3.** Kadın ve Erkeğe Ait Öz Şefkat, Eş Desteği ve İlişkisel Yılmazlık Arasındaki İlişkiler

Değişkenler	1	2	3	4	5	6
1. Kadın Öz Şefkat	1					
2. Kadın Eş Desteği	.19*	1				
3. Kadın İlişkisel Yılmazlık	.17*	.80**	1			
4. Erkek Öz Şefkat	.31**	.18*	.15	1		
5. Erkek Eş Desteği	.11	.91**	.77**	.19*	1	
6. Erkek İlişkisel Yılmazlık	.15	.78**	.93**	.19*	.81**	1

\* $p < .05$ ; \*\* $p < .01$

Tablo 3'deki bulgulara bakıldığında; kadınların eş destekleri ile kadınların öz şefkat ( $r=.19$ ,  $p<.05$ ) puanları arasında, kadınların ilişkisel yılmazlıkları ile kadınların öz şefkati ( $r=.17$ ,  $p<.05$ ) puanları arasında, erkeklerin öz şefkatleriyle kadınların eş desteği ( $r=.18$ ,  $p<.05$ ) puanları arasında, erkeklerin öz şefkatleriyle kadınların ilişkisel yılmazlıkları ( $r=.15$ ,  $p>.05$ ) puanları arasında, erkeklerin eş destekleriyle kadınların öz şefkatleri ( $r=.11$ ,  $p>.05$ ) puanları arasında, erkeklerin eş destekleriyle erkeklerin öz şefkatleri ( $.19$ ,  $p<.05$ ) puanları arasında, erkeklerin ilişkisel yılmazlıklarıyla kadınların öz şefkatleri ( $r=.15$ ,  $p>.05$ ) puanları arasında, erkeklerin ilişkisel yılmazlıklarıyla erkeklerin öz şefkatleri ( $r=.19$ ,  $p<.05$ ) puanları arasında düşük düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunduğu görülmektedir. Buna göre kadınların eş destekleri ve ilişkisel yılmazlıkları artarken kadınların öz şefkatlerinde de artış yaşandığı, erkeklerin öz şefkatlerinde artış yaşanırken kadınların eş destekleri ve ilişkisel yılmazlıkları arttığı, erkeklerin eş destekleri arttıkça kadınların öz şefkatlerinin de arttığı, erkeklerin eş destekleri artarken öz şefkatlerinin de arttığı, erkeklerin ilişkisel yılmazlıkları artarken kadınların öz şefkatlerinin de arttığı erkeklerin ilişkisel yılmazlıkları arttığında öz şefkatlerinin de arttığı söylenebilir.

Kadınların ilişkisel yılmazlıkları ile kadınların eş desteği ( $r=.80$ ,  $p<.01$ ) puanları, erkeklerin eş destekleriyle kadınların eş desteği ( $r=.91$ ,  $p<.01$ ) puanları, erkeklerin eş destekleriyle kadınların ilişkisel yılmazlıkları ( $.77$ ,  $p<.01$ ) puanları, erkeklerin ilişkisel

yılmazlıklarıyla kadınların eş destekleri ( $r=.78$ ,  $p<.01$ ) puanları, erkeklerin ilişkisel yılmazlıklarıyla kadınların ilişkisel yılmazlıkları ( $r=.93$ ,  $p<.01$ ) puanları, erkeklerin ilişkisel yılmazlıklarıyla erkeklerin eş desteği ( $r=.81$ ,  $p<.01$ ) puanları arasında yüksek düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunduğu görülmektedir. Buna göre kadınların ilişkisel yılmazlıkları artarken kadınların eş desteğinin de arttığı, erkeklerin eş destekleri artarken kadınlarında eş desteğinin de arttığı, erkeklerin eş destekleri artarken kadınların ilişkisel yılmazlıklarının da arttığı, erkeklerin ilişkisel yılmazlıkları artarken kadınların eş desteğinin de arttığı, erkeklerin ilişkisel yılmazlıkları artarken kadınlarında ilişkisel yılmazlıklarının da arttığı, erkeklerin ilişkisel yılmazlıkları artarken eş desteklerinin de arttığı söylenebilir.

Erkeklerin öz şefkatleriyle kadınların öz şefkat ( $r=.31$ ,  $p<.01$ ) puanları arasında orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunduğu görülmektedir. Buna göre erkeklerin öz şefkatleri artarken kadınlarında öz şefkatlerinin de arttığı söylenebilir.

**Tablo 4.** Öz Şefkatin, Eş Desteğinin ve İlişkisel Yılmazlığın Cinsiyete göre t-testi Sonuçları

Grup	n	$\bar{X}$	Sd	t	p
Kadın (Öz Şefkat)	156	34.13	310	3.02	.00
Erkek (Öz Şefkat)		36.45			
Kadın (Eş Desteği)		64.41		.30	.75
Erkek (Eş Desteği)		65.03			
Kadın (İlişkisel Yılmazlık)		137.30		.40	.68
Erkek (İlişkisel Yılmazlık)		139.49			

Tablo 4 incelendiğinde, katılımcıların öz şefkat puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmektedir ( $t_{310} = 3.02$ ,  $p > .01$ ). Bir başka anlatımla, katılımcıların öz şefkat puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu fark, erkeklerin öz şefkati ( $\bar{X}=36.45$ ) kadınların öz şefkatinden ( $\bar{X}=34.13$ ) anlamlı olarak daha yüksek olmasından kaynaklanmaktadır.

Katılımcıların eş desteği puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir ( $t_{310} = .30$ ,  $p > .01$ ).

Katılımcıların ilişkisel yılmazlık puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir ( $t_{310} = .40, p > .01$ ).

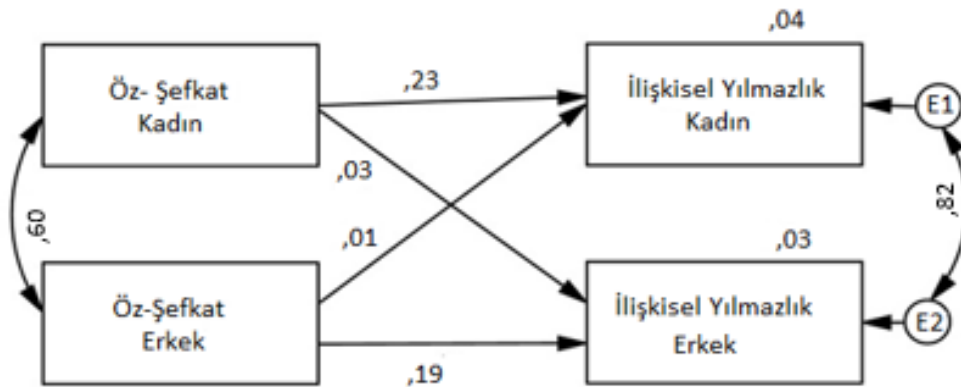
#### 4.2.İlişkisel Yılmazlık Üzerinde Öz Şefkatin Aktör Ve Partner Etkileri

Evli çiftlerin algıladıkları öz-şefkat düzeyinin ilişkisel yılmazlıkları üzerindeki aktör ve partner etkilerinin belirlenmesinde APKBM kullanılmıştır.

Araştırmada önerilen hipotezlere yönelik modeller için elde edilen uyum indekslerine bakılmıştır. İlk model olan ilişkisel yılmazlık ve öz şefkat arasındaki ilişkiye yönelik modelde elde edilen uyum indeksleri (RMSEA=.06, AGFI=.93, GFI=.97 NFI=.96, CFI=.98) modelin oldukça iyi olduğunu göstermektedir. RMSEA değeri incelendiğinde; .06 düzeyinde bir uyum elde edilmiştir. RMSEA değerinin. 05 ile .08 arasında olması iyi bir uyuma işaret ettiği belirtilmektedir (Çoklu, Şekercioğlu, Büyüköztürk, 2012). AGFI değeri incelendiğinde; .93 düzeyinde mükemmel uyumu gösteren bir değer elde edilmiştir. NFI değeri incelendiğinde; .96 düzeyinde mükemmel uyumu gösteren bir değer elde edilmiştir (Baumgartner ve Homburg, 1996). Son olarak GFI değeri .97, CFI değeri ise .98 olarak mükemmel uyum gösteren bir değer olduğu görülmüştür (Baumgartner ve Homburg, 1996; Bentler, 1980; Bentler ve Bonett, 1980; Marsh vd., 2006).

Öz şefkatın ilişkisel yılmazlık ile ilişkisini açıklamaya yönelik araştırmanın ilk hipotezi olan kadın ve erkeğin öz şefkatinin hem kadının hem de erkeğin ilişkisel yılmazlığı etkilemesine yönelik bulgulara aşağıda yer verilmiştir.

Şekil 1’ de öz şefkat ve ilişkisel yılmazlığa ait model gösterilmektedir.



Şekil 1.İlişkisel Yılmazlık Üzerinde Öz Şefkatın Aktör ve Partner Etkileri

Bu modele ait aktör ve partner etkilerinin bulunduğu tablo aşağıda verilmiştir (Tablo7). Tablodaki APKM sonuçları incelendiğinde hipotezin doğrulandığı görülmektedir.

**Tablo 5.** İlişkisel Yılmazlık Üzerinde Öz Şefkat Değişkenine ait Aktör ve Partner Etkileri

	B	SB	sh	t	p
<b>AKTÖR ETKİLERİ</b>					
Öz Şefkat ----- > İlişkisel Yılmazlık					
Kadın Aktör Etkisi	.30	.23	.08	3.33	<b>.02</b>
Erkek Aktör Etkisi	.30	.19	.08	3.33	<b>.04</b>
<b>PARTNER ETKİLERİ</b>					
Öz-Şefkat ----- > İlişkisel Yılmazlık					
Kadın Partner Etkisi	.04	.03	.08	.22	.80
Erkek Partner Etkisi	.03	.01	.07	.22	.82

Tablo 5 incelendiğinde hem kadınların ( $B = .23$ ,  $p < .05$ ) hem de erkeklerin ( $B = .19$ ,  $p < .05$ ) öz şefkatleri ile kendilerinin ilişkisel yılmazlıkları arasında anlamlı aktör etkilerinin bulunduğunu göstermektedir. Diğer bir deyişle kadınların ve erkeklerin kendi öz şefkatleri kendi ilişkisel yılmazlıklarını, anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Kısacası kadın ve erkeğin kendine duyduğu şefkat kendi ilişkisel yılmazlıklarını arttırarak ilişkilerini güçlendirdiği şeklinde açıklanabilir.

Partner etkileri incelendiğinde ise anlamlı bir partner etkisinin olmadığı görülmüştür. Kadınların öz şefkalleri ile partnerlerinin ilişkisel yılmazlıkları arasında herhangi bir ilişkiye rastlanmamıştır ( $B = .03$ ,  $p > .05$ ). Benzer şekilde erkeklerin öz şefkatlerinin, partnerlerinin ilişkisel yılmazlıklarına herhangi bir etkisinin bulunmadığı söylenebilir ( $B = .01$ ,  $p > .05$ ).

Özetle, kişinin kendine yönelik şefkati arttığında kendi ilişkisel yılmazlığı artmaktadır fakat partnerinin ilişkisel yılmazlığında bir artış gözlenmemektedir. Yani kişi kendine yatırım yaptığında ilişkisine yatırım yapmamakta, kendi yılmazlığına yatırım yapmaktadır.

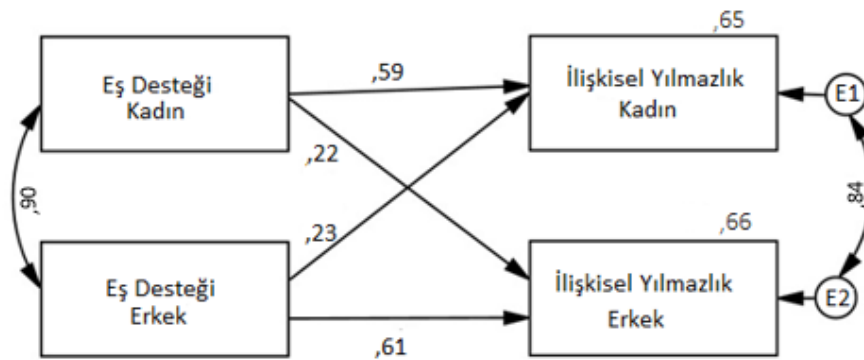
Bu etkilere ilişkin hesaplanan etki büyüklüklerinin hem kadın hem de erkekler için (öz şefkatin kadının ilişkişel yılmazlığı için  $R^2 = .07$ ), (öz şefkatin erkeğin ilişkişel yılmazlığı için  $R^2 = .08$ ) küçük düzeyde olduğu görülmektedir (Cohen, 1988).

#### 4.3.İlişkişel Yılmazlık Üzerinde Eş Destek Değişkenine Ait Aktör Ve Partner Etkileri

İkinci olarak ilişkişel yılmazlık ve eş desteği arasında kurulan aktör-partner karşılıklı bağımlılık modeline ait uyum indeksleri test edilmiştir. Modele ait uyum indeksleri şu şekildedir: RMSEA = .00, AGFI = .98, GFI = .99, NFI = .99, CFI = .97 şeklindedir. Uyum indeksleriyle ilgili olarak RMSEA değeri incelendiğinde; .00 değerin mükemmel uyum gösteren bir değer olduğu bulunmuştur (Browne ve Cudeck, 1993; Çokluk vd., 2012). AGFI değeri incelendiğinde; 0.98 değerin mükemmel uyum gösteren bir değer olduğu görülmüştür (Schermelell-Engel ve Moosbrugger, 2003). GFI ve NFI değerleri incelendiğinde; her iki uyum indeksine ait 0.99 değerin mükemmel uyum gösteren bir değer olduğu bulunmuştur (Marsh vd., 2006). Son olarak CFI değeri incelendiğinde ise .97 düzeyinde mükemmel uyum gösteren bir değer elde edildiği görülmektedir (Marsh vd., 2006).

Evli çiftlerin ilişkilerinde algıladıkları eş desteğinin ilişkişel yılmazlıkları üzerindeki aktör ve partner etkilerinin test edildiği modele ilişkin analiz sonuçları Şekil 2 ve Tablo 6’da verilmiştir. Analiz sonuçları incelendiğinde her iki çifte ait aktör ve partner etkilerinin anlamlı olduğuna ilişkin hipotezin doğrulandığı görülmektedir.

Şekil 2’ de eş desteği ve ilişkişel yılmazlığa ait model gösterilmektedir.



Şekil 2. İlişkişel Yılmazlık Üzerinde Eş Desteğinin Aktör ve Partner Etkileri

**Tablo 6.** İlişkisel Yılmazlık Üzerinde Eş Desteği Değişkenine ait Aktör ve Partner Etkileri

	B	SB	sh	t	p
<b>AKTÖR ETKİLERİ</b>					
Eş Desteği ----- >İlişkisel Yılmazlık					
Kadın Aktör Etkisi	.59	.59	.31	5.38	<b>.00***</b>
Erkek Aktör Etkisi	.59	.61	.31	5.51	<b>.00***</b>
<b>PARTNER ETKİLERİ</b>					
Eş Desteği ----- > İlişkisel Yılmazlık					
Kadın Partner Etkisi	.22	.22	.30	2.10	<b>.03</b>
Erkek Partner Etkisi	.22	.23	.31	2.04	<b>.04</b>

Tablo 6 incelendiğinde kadın ve erkeğe ait eş desteği ve ilişkisel yılmazlık arasındaki ilişkide araştırılan aktör ve partner etkilerinin anlamlı olduğu görülmektedir. Kadınların eş desteği kendi ilişkisel yılmazlığını anlamlı ve pozitif yönde ( $B = .59, p < .001$ ) yordadığı görülmektedir. Benzer şekilde erkeklerin eş desteği kendi ilişkisel yılmazlıklarını anlamlı ve pozitif yönde ( $B = .61, p < .001$ ) yordadığı görülmektedir. Diğer bir ifadeyle kadın ve erkek eşlerinin sahip oldukları destekleyici davranışların kendilerinin ilişkisel yılmazlıkları üzerindeki etkisi anlamlı ve pozitifdir. Kadın ve erkeğin ilişkisel yılmazlığı hem partnere sunulan destekleyici davranışların partnerin eş desteği olarak algılamasından hem de kadın ve erkeğin kendisini destekleyici olarak algılamasından etkilenmektedir.

Eş desteği ve ilişkisel yılmazlık arasındaki ilişkide partner etkilerine bakıldığında ise hem kadın ( $B = .22, p < .05$ ) hem de erkeklerin ( $B = .23, p < .05$ ) eş desteklerinin partnerlerinin ilişkisel yılmazlıklarını anlamlı ve pozitif yönde yordadığı görülmektedir. Diğer bir ifadeyle kadın ve erkeklerin partnerlerinin sahip olduğu eş desteği kendi ilişkisel yılmazlıklarını arttırdığı söylenebilmektedir.

Bu etkilere ilişkin hesaplanan etki büyüklüklerinin ise hem kadınlar hem de erkekler için (eş desteğinin kadının ilişkisel yılmazlığı için  $R^2 = .26$ ), (eş desteğinin erkeğin ilişkisel yılmazlığı için  $R^2 = .24$ ) orta düzeyde olduğu görülmektedir (Cohen, 1988).

Özetle, incelenen iki modelde ilişkisel yılmazlık üzerinde öz şefkat ve eş desteği değişkenlerinin etkileri test edilmiştir. İlişkisel yılmazlığı açıklamada eş desteğinin hem aktör hem de partner etkilerinin anlamlı olduğu bulunmuştur. Bir başka deyişle, kadın ve erkeklerin eş destekleri hem kendilerinin hem de partnerlerinin ilişkisel yılmazlıklarını arttırdığı görülmektedir. Öz şefkat ile ilişkisel yılmazlık arasındaki ilişkide aktör etkileri anlamlı iken partner etkileri anlamsız bulunmuştur. Kendine şefkatli davranmanın kendi ilişki yılmazlığını güçlendirdiği, partneri üzerinde ise etkiye sahip olmadığı görülmektedir. Bu sonuç evli çiftlerden birinin, kendine yönelik şefkatli davranışları (kendine zaman ayırması, kendine olumlu dönütler vermesi, kendi benliğine iyi gelecek davranışlarda bulunması, kendine anlayış, nezaket, destek sunabilmesi, kendine merhametli davranabilmesi) partnerinin ilişkisine olumlu yönde güçlendirmede anlamına gelmektedir.



## BEŞİNCİ BÖLÜM

### TARTIŞMA

Bu araştırmanın amacı evli çiftlerin öz şefkatleri ve eş desteklerinin ilişkisel yılmazlıkları arasındaki ilişkinin ikili (dyadic) olarak incelenmesidir. İlişkisel yılmazlık kavramından söz edebilmek için risk faktörü olarak pandemi süreci içerisinde araştırma yapılmıştır. Pandemi koşulları insanların hayatlarını genel anlamda kısıtlayıcı durumlara sürüklemiştir. Evlilik ilişkileri de bu olumsuz koşullardan etkilenen bir yapı olarak karşımıza çıkmıştır. Aynı evde yaşayan evli bireyler corona virüse yakalanmaktan ötürü ayrı yaşam alanı oluşturmak zorunda kalmış, sosyal mesafe olarak adlandırılan durumu evlerinde yaşamışlardır. Evlilik kurumu için ilişkisel yılmazlığı ortaya çıkaran birçok risk faktörü olmakla beraber bu araştırmada Covid-19 da risk faktörü olarak ele alınmıştır. Araştırma kapsamında elde edilen sonuçlar şu şekildedir: Öz şefkat ve eş desteğinin evli çiftlerin ilişkisel süreçlerinde kendilerinin ve partnerlerinin ilişkisel yılmazlıkları üzerinde anlamlı yordayıcı etkileri bulunmuştur. Öz şefkatli bir birey olmanın ilişkiyi güçlendirmede sadece ikili ilişkide bireyi güçlendirdiğini, eş desteği sergilemenin ya da daha temelde eş desteği algısının bireyin hem kendi ilişkisel yılmazlığını hem de partnerinin ilişkisel yılmazlığını olumlu yönde arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Yani çiftlerin ilişkilerinde destekleyici tutum ve davranışlar sergilemelerinin ilişkide hem kendilerini güçlendirdiği hem de partnerlerini güçlendirdiğini (hem desteği sağlayanın hem de desteği alan eşin ilişkisi) ve nihai anlamda da evlilik ilişkisi bundan olumlu olarak etkilendiği görülmektedir. Öz şefkati kişinin kendine yatırımı, eş desteğini ise ikili ilişkide ilişkiye olan yatırım olarak değerlendirmenin doğru olacağı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma kapsamında elde edilen bu bulgular literatür ışığında incelenmiş ve tartışılmıştır.

Araştırmada test edilen modele ilişkin bulguların tartışılmasına geçmeden önce öz şefkatin eş desteğinin ve ilişkisel yılmazlığın cinsiyete göre anlamlı bir fark gösterip göstermediğine ilişkin bulgular tartışılmıştır.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre katılımcıların erkek ya da kadın olmaları öz şefkat düzeylerini etkilemektedir. Erkeklerin öz şefkat düzeyleri kadınlara göre fark göstermektedir. Yani erkeklerin öz şefkatleri kadınlara oranla daha yüksek bulunmuştur. Erkekler kadınlara göre daha fazla oranla paylaşımların bilincinde oldukları, kendilerine daha fazla sevecen ve şefkat ile yaklaştığı söylenebilir. Buradaki farklılığın nedeni araştırmaya katılım gösteren erkek bireylerin yaş ortalaması olabilir. Yapılan çalışmanın birinde erkeklerin öz şefkatlerinin yüksek olma sebebinin yaş ortalamalarının düşük olduğundan kaynaklandığını

belirtmiştir (Bacanlı ve Çarkıt, 2020). Yapılan bazı çalışmalarda öz şefkatin cinsiyete göre farklılaşmadığı görülürken (İskender, 2009; Neff vd.,2008; Neff ve McGehee, 2010), bazı çalışmalarda ise erkeklerin kadınlardan daha yüksek öz şefkat düzeyine sahip oldukları bulunmuştur (Raes, 2011; Kirkpatrick, 2005). Bu sonuçlar araştırmayı destekler niteliktedir.

Yaşamdaki zorlu durumlarda veya insanın günlük yaşamında destek ihtiyacı vardır. Özellikle evli çiftlerin birbirlerinden aldıkları destek evlilik adına oldukça önemlidir (Kızıldağ ve Yıldırım, 2018). Stres ve zorluk içeren bir durumla karşılaşan çiftin birbirine sundukları destek mekanizmaları veya birbirlerinden algıladıkları destekleyici davranışlar durumu kolaylıkla atlattırma yardımı ederken, yalnızlık hissini ortadan kaldırmaktadır. Bireylerin eş destek ihtiyacının karşılık bulması sonucunda daha yılmaz olduğu sonucu görülmektedir (Kaynar, 2016). Araştırmanın bulgusuna göre kadın ve erkeğin birbirlerinden algıladıkları destek miktarı arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Bu bulguya göre algılanan eş destek düzeyleri cinsiyete göre farklılaşmamaktadır. Yapılan çalışmalar (Tan, 2016; Günsel, 2013) bu bulguyu destekler niteliktedir. Bazı çalışmalarda ise erkekler kadınlara göre daha fazla destek algılamakta olup, kadınların daha çok destek sağladığına yönelik sonuçlara ulaşılmıştır (Çağ, 2011; Chambers, 2008; Reevy, 2001). Franks'ın (2004) yaptığı çalışmada ise kadınların erkeklere göre daha fazla destek sağladığı (destek vericisi), erkeklerin ise kadınlara göre daha fazla destek aldığı (destek alıcısı) sonucuna varılmıştır. Çıkan sonuç ile yapılan çalışmaların (Reevy 2001; Chambers, 2008; Çağ, 2011) uyuşmamasının nedeni örneklem grubunun özellikleri gösterilebilir.

Araştırmada elde edilen önemli bulgulardan biri de, cinsiyete göre ilişkisel yılmazlık ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Elde edilen sonuçlara göre, erkek ve kadınların benzer ilişkisel yılmazlık gösterdikleri, evliliklerinde yaşanan zorlu durum karşısında çift olarak ortaya koydukları yılmazlık düzeylerinin birbirine yakın olduğu görülmektedir. Yılmazlığın cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğine dair alanyazında farklı bulgular yer almaktadır. Ergenler ile yapılan çalışmalar sonucunda erkeklerin yılmazlık düzeyinin kızlara göre daha düşük olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (Oktan, 2008; Gündaş, 2013). Garnezy (1993) ise, kadınlara göre erkeklerin psikolojik olarak yorucu süreçlerden ve riskli durumlardan daha çok etkilendiğini belirtmişlerdir. Erkeklerin ilişkisel yılmazlık düzeylerinin kadınlara göre daha düşük olduğu söylenebilir. Yılmazlık risk ve koruyucu faktörler olarak ele alındığında erkeklerin kadınlara göre daha yılmaz olduğu sonucuna ulaşan araştırmalar da mevcuttur (Büyükşahin, 2006). Literatür incelendiğinde ise Lamiser Atik (2013), Akça (2012),

Terzi (2008), Kaynar (2016) ve Özcan (2005) yılmazlık ile cinsiyet arasında farklılığın bulunmadığı sonucuna ulaşmışlardır.

### **5.1.Öz Şefkatin İlişkisel Yılmazlık Üzerindeki Yordayıcı Etkisine İlişkin Bulguların Tartışılması**

Çiftlerin ilişkisel yılmazlık ve öz şefkatleri arasındaki korelasyon incelendiğinde; kadının ilişkisel yılmazlığı ile erkeğin ilişkisel yılmazlığı arasında yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki çıkarken, kadının ilişkisel yılmazlığıyla kadının ve erkeğin öz şefkati düşük düzeyde ilişki ortaya koymuştur. Yine erkeğin ilişkisel yılmazlığıyla kadının ve erkeğin öz şefkati de düşük düzeyde ilişki içermektedir. Yani kadının ve erkeğin ilişkisel yılmazlığı artarken, öz şefkatleri azalmakta ilişkisel yılmazlıkları artış göstermektedir. Kara (2019)'nın çalışmasında, evli bireylerde çoğunluğun yaşamın getirdiği olumsuzluklara ve risklere karşılık orta düzeyde uyum gösterebildikleri ve yine orta düzeyde ilişkisel yılmazlığın sağlandığı ortaya koyulmuştur. Bu durumda evliliklerinde çiftlerin içsel ve dışsal kaynakların kullanımının doğru olduğu ve ilişkilerini sağlıklı bir şekilde ele aldıkları sonucuna varılmıştır. İlişkisel yılmazlık ve öz şefkati çift bağlamında dyadic incelerken temel çıkış noktasının; öz şefkati içsel kaynak olarak ele alınmış olmak yapılan çalışmalar bağlamında destekleyici niteliktedir. Risk faktörlerine karşılık koruyucu faktörler ile zorlu yaşam olayların üstesinden gelinmektedir. Öz şefkat koruyucu faktör olarak ele alınan bu çalışmada, kişinin ilişkisinde kendine fayda sağlamaktadır.

Bu çalışmada ilk olarak eşlerin öz şefkat düzeylerine odaklanılmış, kadın ve erkek eşlerin öz şefkatlerinin kendilerinin ve eşlerinin ilişkisel yılmazlıklarını nasıl etkilediği araştırılmıştır. Evli çiftlerin ortaya koyduğu öz şefkat düzeylerinin ilişkisel yılmazlıklarına etkileri açısından elde edilen bulgular araştırmanın birinci hipotezini doğrulamış ve kadın ve erkeklerin öz şefkatlerinin kendi ilişkisel yılmazlıkları üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur. Bir başka ifadeyle kadın ve erkeğin öz şefkatleri arttıkça kendi ilişkisel yılmazlıkları da artmaktadır. Ancak kadın ve erkeklerin öz şefkatlerinin partnerlerini ilişkisel yılmazlıkları üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı bulunmuştur. Öz şefkat bireysel bir kavram olmakla beraber çalışma sonuçları da bu doğrultuda çıkmıştır. Yani evli çiftlerden birinin öz şefkati kendi ilişkisel yılmazlığını olumlu etkilemektedir. Kişi ilişkisinde öz şefkatli olarkten kendine yatırım yapmıştır.

Alanyazın incelendiğinde, mevcut çalışmaların büyük çoğunluğu da bireysel düzeyde yani aktör etkileri bağlamında sonuçlar elde ettiği görülmektedir. Bu çalışmadaki kadın ve erkeklerin öz şefkatleri kendi ilişkisel yılmazlıklarını olumlu etkilediğine ilişkin bulgu alanyazın ile örtüşmektedir. Genç yetişkinler ile yapılan çalışmalar da (Gündaş, 2013; Oktan,

2008) ise, erkeklerin yılmazlık düzeylerinin kızlara göre daha düşük olduğu sonucuna varılmış. Yine başka bir çalışmada, erkeklerin olumsuz yaşam olaylarından daha çok etkilendikleri ve bundan ötürü kızlara göre yılmazlık düzeylerinin düşük olduğu sonucuna varılmıştır (Garmezzy, 1993). Yılmazlık düzeyinin cinsiyete göre yorumlandığı birçok çalışma olmasıyla beraber, koruyucu ve risk faktörleri bağlamında incelenen yılmazlık; bu çalışmada ilişkisel yılmazlık ve öz şefkat ilişkisinde öz şefkat aynı zamanda koruyucu faktör olarak ele alınmıştır. Yapılan bir çalışmada koruyucu faktörlerden biri olan başa çıkma becerisinin erkeklerde daha doğru kullanıldığı ve buna bağlı olarak erkeklerin yılmazlık düzeyinin kadınlara göre daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır (Büyükşahin, 2006). Bu çalışmada ise, koruyucu faktörlerden olan öz şefkat, kadının ilişkisel yılmazlığının %8 ini açıklarken, erkeğin öz şefkati ilişkisel yılmazlığının %9 unu açıklamaktadır. Erkeğin koruyucu ve içsel faktör olarak kullandığı öz şefkati, ilişkisel yılmazlığını, kadının ilişkisel yılmazlığına göre daha çok açıklamaktadır. Kadının ve erkeğin öz şefkati kendi ilişkisel yılmazlıklarını yorduyorken partnerinin ilişkisel yılmazlığını yordamamaktadır.

Özetle, çiftler evliliklerinde içsel kaynaklı ve koruyucu faktör olarak ele alınan öz şefkate sahip olduklarında kendi ilişkisel yılmazlıklarını arttırmaktadır. Zorlu yaşam olayları ile karşı karşıya kaldıklarında sahip oldukları öz şefkat düzeyleri partnerinin ilişkisel yılmazlığını etkilememektedir. Öz şefkat ilişkisel bir değişken olmamakla birlikte bireysel bir değişkendir. İlişki dinamiklerini açıklarken bireysellik hakkında açıklama gücü olan bir değişkendir.

## **5.2.Eş Desteğinin İlişkisel Yılmazlık Üzerindeki Yordayıcı Etkisine İlişkin Bulguların Tartışılması**

Bu çalışmada test edilen ikinci modelde, evli çiftlerde eş desteğinin ilişkisel yılmazlığa etkileri açısından elde edilen bulgulara göre, kadın ve erkeklerin sahip oldukları eş destek düzeylerinin hem kendi ilişkisel yılmazlıkları üzerinde hem de partnerlerinin ilişkisel yılmazlıkları üzerinde anlamlı yordayıcı etkilere sahip olduğu bulunmuştur. Bir başka ifadeyle kadın ve erkeğin eşlerine sundukları ve partnerlerin algıladıkları destek arttıkça her ikisinin de ilişkisel yılmazlıkları artmaktadır. Bu bulgunun çalışmanın üçüncü ve dördüncü hipotezlerini doğruladığı görülmektedir. Alanyazın incelendiğinde ilişkisel yılmazlığa tek başlıkta odaklanıldığı, ilişkisel yılmazlığın çoğunlukla bireysel düzeyde yılmazlık boyutunda açıklandığı, karşılıklı bir süreç olan eş desteği ve ilişkisel yılmazlığın araştırma sayısının sınırlı

olduğu aynı zamanda her iki eşin de çalışmaya katıldığı ve özellikle aktör-partner etkilerinin incelendiği araştırmanın da olmadığı görülmektedir.

Özbay ve Aydoğan (2013) çalışmasında aile yılmazlık kaynaklarını ele alarak sosyal destek etkisinin yüzdeliği, diğer kaynaklara oranla daha yüksek olduğunu, yılmazlık sürecinde sosyal desteğin dışsal koruyucu faktör olarak ele alındığı belirtmiştir. Sosyal destek sürecine dahil olan eş, dost, akraba zorlu durumun üstesinden gelmek ve ailenin psikolojik iyi oluşunu sağlamak adına olumlu bir etkiye sahiptir. Aile yapısının destekleyici nitelikte olması ailenin birbirlerine olan güven ve bağlılığını arttırmakla beraber zorlayıcı olay karşısında daha uyumlu olmasına sebep olmaktadır. Destek mekanizmasının aile bütünlüğünü oluşturduğunu ve ailenin yılmazlığını arttırdığı söyleyen Özbay ve Aydoğan (2013)'ın çalışmasıyla araştırma bulguları örtüşmektedir. Çift bağlamında ele alınan ilişkisel yılmazlık eş desteği ile artış göstermektedir ve çiftin ortaya koyduğu eş desteği ile ilişkisel yılmazlık düzeyini hem bireysel etkisi hemde karşılıklı partner etkisi anlamlı çıkmıştır.

Scheidler (2008), eş desteğinin evlilikteki doyumu ve iyi oluş halini arttırdığını belirtmiştir. Yıldırım (2004), aile yapısında birbirine saygı ve sevgi duyan çiftlerin sağlıklı aile yapılanmalarını oluşturacağını ve bununda eşlerin birbirine sunacağı destek ile mümkün olacağını söylemiştir. Brown vd. (1986), çalışmasında ise eş desteğinin çiftlerde depresyon düzeyini azalttığını, çiftler arası bağlılığın arttığını belirtmektedir. Tüm bu çalışmalar, çiftlerin ilişkilerindeki yılmazlığa işaret etmektedir. Çiftler ilişkilerinden doyum sağlayıp, sağlıklı aile yapılanması oluşturup, depresyon gibi psikolojik rahatsızlıklardan uzak kalarak, yaşanan zorlu durum karşısında da güçlü bir duruş ortaya koyarak ilişkisel anlamda sağlam olma ve yılmazlık göstereceklerdir.

Aydoğan ve Kızıldağ (2018) ise çalışmasında, eşlerin yaşanan olumsuz durumlara karşılık birbirlerine daha çok ihtiyaç duyduklarını eşin sunduğu destek ile çiftin daha kolay toparlanabildiğini ortaya koymuştur. Aile yapısını destekleyen eş desteği süreci yapılan çalışmada ilişkisel dayanıklılığı anlamlı olarak yordamıştır. Evlilikte yaşanan olumlu ve olumsuz durumların, yaşam olaylarının anlaşılması için karşılıklı bağımlılık ve karşılıklı etki açısından incelenmesi gerektiğini savunan bu iki çalışmacı, yapılan araştırmada da ilişkisel yılmazlığın eş desteği ile hem kendi ilişkisine hem de partnerinin ilişkisine katkı sağladığı ortaya koyulmuştur. Çiftler eş desteği ile ilişkisel yılmazlık süreçlerinde ilişkilerine yatırım yapmaktadır.

Evlilik ilişkisinde yaşanan durumlar çiftleri birçok yönden etkilemektedir. Yapılan bir araştırma kadınların aldıkları psikolojik yardımın erkeklerde ilişkisel anlamda direnç oluşturduğunu yani dayanıklılık sağladığını ve eş desteğinin bu noktada önemli bir faktör olduğunu söylemektedir (Aydoğan ve Özbay, 2015). Stresli ve zorlayıcı yaşam olaylarına karşılık ilişkisel dayanıklılığın artışında eşlerin birbirine verdikleri destek düzeylerinin aynı olması evlilik ilişkisinde önemli bir faktördür (Acitelli ve Badr, 2005; Ahlertt ve Greef, 2012; Greef ve van der Walt, 2010; Huber vd., 2010). Evlilik ilişkisinde eş desteğinin karşılıklı olarak gerçekleşmesi, çiftlerin olumsuz yaşam olaylarında daha güçlü ve dirençli olmasına neden olmaktadır. İlişkisel yılmazlık bu zorlu yaşam olayına karşılık stres ve olumsuz duygulanımı kontrol altına alabilme gücüdür (Conolly, 2005).

Özetle evlilik ilişkisinde eş desteği, ilişkinin sürdürülebilmesi ve ilişkinin zorluklara karşı ayakta kalması adına önemli bir faktördür. Çiftlerin bireysel anlamda ortaya koyduğu destek, partnerine sunmuş olduğu destek ve partnerinde algıladığı destek kendi ilişkisel yılmazlığını ve partnerinin ilişkisel yılmazlığını etkilemektedir. Eş desteği ilişkisel dinamikleri açıklamada güçlü olan bir değişkendir. Bundan ötürü ilişkisel yılmazlık ile olan aktör-partner etkileri anlamlı çıkmıştır. Eş desteği evlilik sürecinin ve ilişkisel olarak yılmaz olabilmenin önemli bir parçası olarak yorumlanabilir.

## ALTINCI BÖLÜM

### SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde evli çiftlerin, öz şefkatlerinin ve eş desteklerinin, ilişkisel yılmazlıklarına etkisinin açıklanmasına yönelik geliştirilen dyadic (ikili) modellere ilişkin elde edilen sonuçlar ve bu sonuçlara dayalı olarak ileride yapılacak yeni araştırmalara ve uygulamalara yönelik önerilere yer verilmiştir.

#### 6.1.Sonuç

Bu çalışmada evli olan bireylerin öz şefkat ve eş desteğinin ilişkisel yılmazlık ile ilişkisi ikili (dyadic) analiz bağlamında incelenmiştir. Evli çiftlerin ilişkilerinin karşılıklı etki üzerine kurulmuş olması, bu alanda yapılacak çalışmalarda bu karşılıklı etkiyi ortaya koyabilecek analiz yöntemlerinin kullanılmasını gerekli kılmaktadır. Bu yapı içerisinde ve araştırmada özellikle ilişkisel yılmazlık gibi karşı tarafın birey üzerindeki etkisine odaklanan bir değişkenin olmasından dolayı bu çalışmada Aktör Partner Karşılıklı Bağımlılık Modeli (APKM, Kenny, Kashy ve Cook, 2006) kullanılmıştır. Araştırma kapsamında APKM testi yapılmış olup dört farklı hipotez (aktör ve partner etkileri) test edilmiştir. Sonuçlar şu şekildedir:

1. Öz şefkat ile ilişkisel yılmazlık arasındaki ilişkide aktör (kadın-erkek) etkileri anlamlı bulunmuştur.
2. Öz şefkat ile ilişkisel yılmazlık arasındaki ilişkide partner (kadın-erkek) etkileri anlamlı bulunmamıştır.
3. Eş desteği ile ilişkisel yılmazlık arasındaki ilişkide aktör (kadın-erkek) etkileri anlamlı bulunmuştur.
4. Eş desteği ile ilişkisel yılmazlık arasındaki ilişkide partner (kadın-erkek) anlamlı bulunmuştur.
5. Evli çiftlerin eş destekleri ve ilişkisel yılmazlıkları cinsiyete açısından farklılık göstermemiştir.
6. Evli çiftlerin öz şefkat puan ortalamaları erkeklerde daha yüksek bulunmuştur.

#### 6.2.Öneriler

##### 6.2.1. Araştırmacılara Öneriler

Bu araştırmada yer alan araştırma grubuna ulaşımda çok güçlük yaşanmıştır. Aile ve çift danışmanlığında araştırma yapmayı planlayan araştırmacıların bu süreçte aile ya da çiftlere

verilecek olan geribildirim ve onların bu süreçte katılımlarının teşvik edilmesine dikkat etmek oldukça yararlı olabilir.

Çocukların araştırma sürecine dahil edilmesi, aileyi bir bütün olarak ele almak açısından yarar sağlayabilir.

İlişki süreçlerinin dahil olduğu dyadic olan bu çalışmada, verilerin elden toplanıp özellikle veri toplama sürecinde çiftlerin yanında bulunulması önerilmektedir. Çünkü çiftler ölçekleri doldururken ilişkisel bir sürece bağlı olarak ilerlediklerinden ötürü birbirinden etkilenmektedirler.

Yapılan çalışmada demografik değişkenlerin (yaş, cinsiyet, eğitim seviyesi, medeni hali, evlenme biçimi ve süresi gibi) ilişkisel yılmazlık üzerindeki etkileri kontrol altına alınmamıştır. Daha homojen gruplarda araştırma yapılarak, farklı gruplar arasında karşılaştırmalar yapılabilir.

İlişkisel yılmazlığın açıklanmasında bu çalışma kapsamında ele alınan öz şefkat ve eş desteği dışında ilişki istikrarı, çift başa çıkma gibi ilişki dinamiklerini içeren değişkenleri ele alarak ilişkisel yılmazlığı sağlayan olası nedenleri belirlemeye yönelik araştırmalar planlanabilir.

### **6.2.2. Uygulayıcıya Öneriler**

Araştırmadan elde edilen önemli bir sonuç eş desteğinin ilişkisel yılmazlık ile olan yüksek ilişkisidir. Bundan dolayı, evlilik planlayan çiftlere evlilik öncesi süreçte destek mekanizmalarını geliştirmeye yönelik eğitim çalışmaları yapılarak çiftlerin evliliğe hazır oluş düzeyleri artırılarak zorlayıcı durumlarda daha dirençli ve yılmaz ilişkiler geliştirmelerine olanak sağlanabilir.

Covid-19 süreci içerisinde ele alınan ilişkisel yılmazlık, başka travmatik durumlar ortaya çıktığında da hem ilişkisel hem de aile yılmazlığını sağlayan ve güçlendiren durumları ortaya koymak için çiftlere ve ailelere yaklaşımda farklı kurum ve kuruluşlar ile uygulamalar planlanabilir.

## KAYNAKÇA

Acitelli, L. K., Badr, H. (2005). My illness or our illness? Attending to the relationship when one partner is ill. In T. A. Revenson, K. Kayser, G. Bodenmann, (Eds.), *Couples coping with stress: Emerging perspectives on dyadic coping* (pp. 121–136). Washington, DC: American Psychological Association.

Ahlert, I. A., & Greeff, A. P. (2012). Resilience factors associated with adaptation in families with deaf and hard of hearing children. *American Annals of the Deaf*, 157, 391–404.

Akça, Z. K. (2012). *Genç Yetişkinlikte Algılanan Anne-Baba Tutumlarının, Kendini Toparlama Gücü Ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Akdeniz, C. (2020). *Ergenlerde yeme tutumunun bağlanma stili, beden algısı ve öz-şefkat açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.

Akfirat, O. N., ve Özsoy, M. (2021). Türkiye’de psikolojik sağlık ile ilgili yapılan lisansüstü tezlerin incelenmesi. *Kocaeli Üniversitesi Eğitim Dergisi*, 4(1), 26-42. <http://doi.org/10.33400/kuje.893290>

Aksüllü, N., Doğan, S. (2004). Huzurevinde ve evde yaşayan yaşlılarda algılanan sosyal destek etkenleri ile depresyon arasındaki ilişki. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 5, 76-84.

Alaloğlu, G. (2020). *Mükemmeliyetçilik, kendini sabotaj, öz-şefkat ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yüksek Lisan Tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.

Alibekiroğlu, P. B., Akbaş, T., Bulut Ateş, F. ve Kırdök, O. (2018). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkide öz anlayışın aracı etkisi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 27(2), 1-17.

Almedom, A. M. & Glandon, D. (2007). Resilience is not the absence of ptsd any more than health is the absence of disease. *Journal of Loss & Trauma*, 12(2), 127-143.

Alp, Z. (2012). *Çalışanların ve emeklilerin sosyal istenirlik ve özduyarlık açısından karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.

Alvis, D. K., Georgia, U., (1998). Marital satisfaction, social support and depressive symptomatology in Mexican spouses. *Dissertation Abstract International: Section B: The Sciences & Engineering*, 59(4B).

Anthony, E. J., & Koupernik, C. (1974). *The child in his family: Children at psychiatric risk*. New York: Wiley.

Arda, D. (2012). *Beyaz yakalı çalışanlarda öz-duyarlık ve iş tatmini arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.

Arıdağ N, Erus S. M., Seydoğulları S. (2019). Eş desteğinin evlilik doyumu ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisi. *Electronic Journal of Social Sciences*, 18(71), 1014-1024.

Arslan, F. (2018). *Din ve Psikoloji Eğitimi Alan Öğrencilerin Psikolojik Sağlamlık ve Affedicilik Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.

Arslan, G. (2015). Ergenlerde psikolojik sağlamlık: Bireysel koruyucu faktörlerin rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(44), 73-82.

Atahan, Ş. (2019). *Matematiksel modellemeye dayalı öğretimin matematiksel yılmazlık algısı ve modelleme becerisine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir Üniversitesi, Balıkesir.

Ayaz S, Yaman Efe Ş, Korukluoğlu S. (2008). Jinekolojik kanserli hastaların algıladıkları sosyal destek düzeyleri ve etkileyen faktörler. *Türkiye Klinikleri Journal of Medical Sciences*, 28(6), 880-885.

Aydoğan, D. Kara, E. Kalkan, E. (2021). Understanding relational resilience of married adults in quarantine days. *Current Psychology*, 1–11.

Aydoğan, D. (2014). *Çiftlerde ilişkisel yılmazlığın ebeveynlik stresi, ilişkisel başa çıkma, ilişkisel profesyonel yardım arama ile ilişkisi*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Aydoğan, D. ve Özbay, Y. (2015). Çiftlerde ilişkisel yılmazlık ve ilişkisel profesyonel yardım arama: İkili (dyadic) analiz. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(44), 109-121.

Aydoğan, D., & Ozbay, Y. (2018). Mediation role of dyadic coping on parenting stress and relational resilience in couples. *Marriage & Family Review*, 54(2), 128–147. doi: 10.1080/01494929.2017.1302900

Bacanlı, F. ve Çarkıt, E. (2020). Öz şefkatin cinsiyete göre incelenmesi: Meta analiz çalışması. *Ege Eğitim Dergisi*, 21(2), 1-15.

Baltaş, Z. (2007). *Sağlık Psikolojisi, Halk Sağlığında Davranış Bilimleri*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Başer, Z. (2006). *Aileden algılanan sosyal destek ile kendini kabul düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.

Baumgartner, H., & Homburg, C. (1996). Applications of structural equation modeling in marketing and consumer research: A review. *International Journal of Research in Marketing*, 13(2), 139-161.

Bayar Ö. (2019). Üniversite öğrencilerinde beden imajı, öz-şefkat, depresif duygulanım ve cinsiyet. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 46, 182.

Bayar, Ö. ve Tuzgöl Dost, M. (2018). Üniversite öğrencilerinde öz-şefkatin yordayıcıları olarak bağlanma tarzı ve algılanan sosyal destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(3), 689-704.

Bayraklı, H. (2010). *Zihinsel engelli ve engelli olmayan çocuğa sahip annelerde yılmazlığa etki eden değişkenlerin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

Bentler, P. M. and Bonett, D. G. (1980). Significance tests and goodness of fit in the analysis of covariance structures. *Psychological Bulletin*, 88(3), 588-606.

Berkman, L., F., Glass, T., Brisette, I., Seeman, T.,E. (2000). From integration to health: durkheim in the new millennium. *Social Science & Medicine*, 51, 843-857.

Black, K. & Lobo, M. (2008). A conceptual review of family resilience factors. *Journal of Family Nursing*, 14, 33-55.

Bolat, Z. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlıkları ile öz-anlayışları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.

Branje, S. J., Van Aken M. A., ve Van Lieshout C. F., (2002). Relational support in families with adolescents. *Journal of Family Psychology*, 16(3), 351.

Breines J. G, Chen S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality And Social Psychology Bulletin*, 20(10), 1.

Brown, O. & Robinson, J. (2012). Resilience in remarried families. *South African Journal of Psychology*, 42(1), 114-126.

Büyüköztürk, Ş. (2010). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Yayınevi.

Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Yayınevi.

Büyüksahin, A. (2006). *Yakın İlişkilerde Bağlanma: Yatırım Modelinin Bağlanma Stilleri Ve Bazı İlişkisel Değişkenler Yönünden İncelenmesi*. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Carter, B. & McGoldrick, M. (1999). *The expanded family life cycle: Individual family and social perspectives*. Boston, Allyn and Bacon.

Chambers J. (2008). *The durability of support focused marital therapy. psychology, doctor of phylosphy*. Master of Arts, George Mason University, Fairfax.

Cihan Güngör, H. Özbay, Y. (2008). Evlilikte yetkinlik ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(29), 79-90.

Cobb, S. (1976). *Social Support as a Moderator of Life Stress*. (No.5). Psychosomatic Medicine.

Cohen, J. (1988). Statistical power analysis for the behavioral sciences. *Hillsdale*, NJ: Erlbaum.

Cohen, O., Slonim, I., Finzi, R., & Leichtentritt, R. (2002). Family resilience: Israeli mothers' perspectives. *American Journal of Family Therapy*, 30, 173–187.

Cohen, S., Gottlieb, B. H. & Underwood, L. G. (2000). *Social Support Measurement and Intervention: A Guide For Health and Social Scientists*. New York: Oxford University Press.

Cohen, S., Gottlieb, B. H. & Underwood, L. G. (2001). Social relationships and health: Challenges for measurement and intervention. *Advances in Mind-Body Medicine*, 17(2), 129-142.

Cohen, S., Wills, T. A. (1985). Stress, social support and buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*. 98, 310- 57.

Comstock, D. L., Duffey, T., George, H. (2002). The relational-cultural model: A framework for group process. *Journal for Specialists in Group Work*. 27, 254-272.

Comstock, D. L., Hammer, T. R., Strentzsch, J., Cannon, K., Parsons, J. and Salazar, G. (2008). Relational-Cultural Theory: A Framework for Bridging Relational, Multicultural, and Social Justice Competencies. *Journal of Counseling & Development*, 86(3), 279-287.

Connolly, C. M. (2005). A qualitative exploration of resilience in long-term lesbian couples. *The family journal: Counseling and therapy for couples and families*, 13(3), 266–280.

Crawford, D.W., Houts, R.M., Huston, T.L., & George, L.J. (2002). Compatibility, leisure, and satisfaction in marital relationships. *Journal of Marriage and Family*, 64(2), 433-449.

Crocker, J., & Canevello, A. (2008). Creating and undermining social support in communal relationships: The role of compassionate and self-image goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 555–575.

Csikszentmihalyi, M. (2009). The promise of positive psychology. *Psychological Topics*, 18(2), 203-211.

Çağ, P. (2011). *Evli bireylerde eş desteği ve evlilik doyumu*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Ankara.

Çelik, M. ve Yazgan İnanç, B. (2009). Evlilik doyum ölçeği: geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 18(2), 247-269.

Çelik, M., Tümkaya, S. (2012). Öğretim elemanlarının evlilik uyumu ve yaşam doyumlarının iş değişkenleri ile ilişkisi. *Ahi Devran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(1), 223-238.

Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LIREL uygulamaları*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.

Dalkılıç M. (2016). *Otizmlı çocuğu olan çiftlerin evlilik doyumu, kaygı, ilişkisel yılmazlık ve psikolojik yardım alma tutumlarının incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.

Dalkılıç, M., & Güloğlu, B. (2016). Otizmlı çocuğu olan çiftlerin evlilik doyumları: Kaygı, ilişkisel yılmazlık, psikolojik yardım alma tutumları değişkenleri açısından bir inceleme. *İstanbul Aydın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(2), 29-54.

Dayıoğlu, B. (2008). *Resilience in university entrance examination applicants: The role of learned resourcefulness, perceived social support and gender*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.

Dehle, C., Larsen D., Landers, J. E. (2001). Social support in marriage. *The American Journal of Family Therapy*, 29(4), 307-324.

Demir, Ö. O. (2017). *Suriyeli göçmen üniversite öğrencilerinde yılmazlığın incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.

Demirbaş, N. (2010). *Yaşamda anlam ve yılmazlık*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Deniz M. E., Sümer A. S. (2010). Farklı öz-anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, kaygı ve stresin değerlendirilmesi. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 35(158), 115-27.

Deniz, M. E., Kesici, S., & Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability of the Turkish version of the Self-Compassion Scale. *Social Behavior and Personality*, 36, 1151–1160. doi:10.2224/ sbp.2008.36.9.1151.

Doğan, T. (2015). Kısa Psikolojik sağlamlık ölçeğinin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness and Well- Being*, 3(1), 93-102. doi: 10.1108/13639510210429437

Dooley, C., & Fedele, N. (1999). Mothers and sons: Raising relational boys (No. 84). *Wellesley, Stone Center Working Paper Series*.

Duffey, T., & Haberstroh, S. (2011). *Helping couples reconnect: Developing relational competencies and expanding worldviews using the enneagram personality typology*.

Dunst, C. J., Trivette, C. M. (1986). Mediating influences of social support: personal, family, and child outcomes. *American Journal of Mental Deficiency, 90(4)*, 403-417.

Durlak, J. A. (1998). Common risk and protective factors in successful prevention programs. *American Journal of Orthopsychiatry, 68(4)*, 512-520.

Eker, E. (2019). *Romantik çiftlerde öznel partner affediciliğinin ilişki istikrarına etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Gaziantep.

Eminağaoğlu, N. (2006). *Güç koşullarda yaşayan sokak çocuklarında dayanıklılık (sağlamlık)*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.

Erbek, E., Beştepe, E., Akar, H., Eradamlar N. Ve Alpkan R.L. (2005). Evlilik uyumu. *Düşünen Adam Dergisi, 18(1)* 49-47.

Ergün Başak, B. ve Can, G. (2018). The relationships between self-compassion, socialconnectedness, optimism and psychological resilience among low-income university students. *Elementary Education Online, 17(2)*, 768-785.

Erol, R. Y., (2008). *Social support (perceived vs. received) as the moderator between the relationship of stress and health outcomes: importance of locus of contro*. The Degree of Master of Science, Middle East Technical University.

Erus, S. M. ve Canel, A. N. (2016). Perceived problem solving skills of married couples predicting self-efficacy beliefs towards their marriages. *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi, 6(1)*, 129-159.

Eylen, B. (2001). *Bilgi verici danışmanlığın kanser hastalarının ailelerinin sosyal destek becerilerine etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

Felmlee, D. H. (2003). Interaction in Social Networks. J. Delamater, (Eds), *Handbook of Social Psychology*, 389-410. Newyork: Kluwer Academic/Plenium Publishers.

Fernandes, J.F. (2018). *Impact Of Depression And Anxiety On Sexual Functioning In Couples Trying To Conceive With And Without An Infertility Diagnosis*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Porto Üniversitesi, İspanya.

Filip R. (2010). Rumination and Worry As Mediators of the Relationship Between Selfcompassion and Depression and Anxiety, *Personality and Individual Differences*, 48, 757-761.

Fourie, C. and Van Vuuren, L. J. (1998). Defining and measuring career resilience. *Sa Journal Of Industrial Psychology*, 24(3), 52-59.

Gardner, K., A., Cutrona, C.,E. (2004). *Handbook of Family Communication*. London: New Jersey, Lawrence ErlbaumAssociates, Publishers.

Garnezy, N. (1993). Children in poverty: Resilience despite risk. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*. 56(1), 127-136.

Germer, C. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. New York: Guilford Press.

Gizir, C. A. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 3(28), 113-128.

Goldsmith, D.,J. (2004). *Communicating Social*. London: Cambridge University Press.

Goleman, D., Goleman, T. B. (2002). *Emotional alchemy: How the mind can heal the heart*. New York: Three Rivers

Görgü, E. (2005). *3-7 yaş arası otistik çocuğa sahip olan annelerin algıladıkları sosyal destek düzeyleri ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Greeff, A. P., & Van Der Walt, K. (2010). Resilience in families with an autistic child. *Education and Training in Autism and Developmental Disabilities*, 45, 347–355.

Gündaş, A. (2013). *Lise öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak benlik kurgusu ve bağlanma stilleri*. Yüksek Lisans Tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Tokat.

Günsel, D. A., (2013). *Evli bireylerin algıladıkları eş desteğinin çeşitli değişkenler açısından değerlendirilmesi: KKTC örneği*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

Gürkan, U. (2006). *Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeyine etkisi*. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Güven S, Şener A, Yıldırım B. (2004). Eşlerin farklı değişkenlere göre sosyal destek algısı. *Hacettepe Sosyolojik Araştırmaları Dergisi*, 10, 1-14.

Güzeloğlu, B. (2019). *Özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin eş desteği ve aile yaşam kalitesinin umutsuzluk ve stres düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Hartling, L. M., Rosen, W., Walker, M., & Jordan, J. V. (2000). Shame and humiliation: From isolation to relational transformation. Wellesley, Stone Center Working Paper Series.

Hatun Taşdemir, S. (2021). *Öğretmen adaylarının bilişsel esneklikleri ile yılmazlık düzeyleri arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep.

Heiman, T. (2002). Parents of children with disabilities: resilience, coping, and future expectations. *Journal of Developmental and Physical Disabilities*, 14 (2), 159-171.

Henderson, N., ve Milstein, M. M., (1996). Resiliency in schools: Making it happen for students and educators. Thousand Oaks, Corwin Press, Inc.

Huber, C. H., Navarro, R. L., Womble, M. W., & Mumme, F. (2010). *Family resilience and midlife marital satisfaction*. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 18, 136–145.

Huppert, F. A., (2009). A New approach to reducing disorder and improving Well-Being. In E. Diener (Ed.) *Perspectives On Psychological Science*, 4, 108–111.

Hünler, O.S. Gençöz, T. (2003). Boyun eğici davranışlar ve evlilik doyumu ilişkisi: Algılanan evlilik problemleri çözümünün rolü, *Türk Psikoloji Dergisi*, 18 (51), 99 – 108.

Işık, Ş. (2016). Türkiye’de kendini toparlama gücü konusunda yapılmış araştırmaların incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 6(45), 1-12.

Izgar, H. ve Irmak, M. (2015). Matematik öğretmenlerinin yılmazlık düzeyleri üzerine bir inceleme. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10(2), 1-14.

İpek, B. (2021). *Yükseköğretimde akademik yılmazlık: Kadın akademisyenler üzerine nitel bir çalışma*. Yüksek Lisans Tezi, Hcettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

İskender, M. (2009). The relationship between self-compassion, self- efficacy and control belief about learning in turkish university students, *Social Behaviour and Personality*, 37(5),711-720.

İşcan, G. Ç. ve Malkoç, A. (2017). Özel gereksinimli çocuğa sahip ailelerin umut düzeylerinin başa çıkma yeterliği ve yılmazlık açısından incelenmesi. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(1), 1-8.

Johnson, J. L., & Wiechelt, S. A. (2004). Introduction to the special issue on resilience. *Substance Use and Misuse*, 39, 657–670.

Jordan, J. & Hartling, L. (2002). New developments in Relational Cultural Theory: In M.Ballou, ve L. Brown (Eds), *Rethinking mental health and disorder: Feminist perspectives* (pp.48-70). New York: Guilford Press.

Jordan, J. V. (1997). Relational development: Therapeutic implications of empathy and shame. In J. V. Jordan (Eds), *Women’s growth in diversity* (pp. 138-161). New York: Guilford.

Jordan, J. V. (2000). The role of mutual empathy in relational-cultural therapy. *In Session: Psychotherapy in Practice*, 50, 1005-1016.

Jordan, J. V. (2004). Relational resilience . In J. V. Jordan, M. Walker, & L. M. Hartling (Eds), *The complexity of connection: Writings from the Stone Center's Jean Baker Miller Training Institute* (pp. 28-63). New York, Guilford Press.

Jordan, J. V. (2005). Relational resilience in girls. In S. Goldstein & R. B. Brooks (Eds), *Handbook of resilience in children* (pp. 79-90). New York, Springer Science/Business Media.

Jordan, J. V., & Dooley, C. (2000). *Relational practice in action: A group manual*. Wellesley, Stone Center.

Kaner, S., ve Bayraklı, H. (2010). Aile yılmazlık ölçeği: geliştirilmesi, geçerliği ve güvenilirliği. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 11(02), 47-66.

Kaplan, H. B. (1999), Toward an understanding of resilience: A critical review of definitions and models. Glantz, M.D. & Johnson, J. L. (Eds), *Resilience and development: Positive life adaptations*, (17-83). New York: Kluwer Academic.

Kara, E., Şahin, F. (2019). *Evli bireylerde çocukluk dönemi örseleme yaşantıları ile ilişkisel yılmazlık ve evlilikte öz yetkinlik arasındaki ilişkide bağlanma stillerinin aracı rolü*. Doktora Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi, İstanbul.

Kararımak, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk ve fayda sağlar. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 129-142.

Kararımak, Ö., & Siviş-Çetinkaya, R. (2011). Benlik saygısının ve denetim odağının psikolojik sağlamlık üzerine etkisi: Duyguların aracı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35), 30-43.

Karney, B. R., Story, L. B., & Bradbury, T. N. (2005). Chronic and acute stress among newlyweds. In T. A. Revenson, K. Kayser, & G. Bodenmann (Eds), *Couples coping with stress* (pp. 13–32). Washington, American Psychological Association.

Kaya, Y. ve Akın Işık, R. (2021). COVID-19 ile yaşanan sosyal izolasyonun aile ve evlilik yaşamına yansımaları: Fenomenolojik bir çalışma. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 15 (3), 510-520.

Kaynar, G. (2016). *Boşanma sürecindeki kişilerin baş etme becerileri, bilişsel çarpıtmalar, yılmazlık ve sosyal destek algıları açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli.

Kayser, K., & Acquati, C. (2019). The influence of relational mutuality on dyadic coping among couples facing breast cancer. *Journal of Psychosocial Oncology*, 1, 1–19.

Kazak, A. E., & Marvin, R. S. (1984). Differences, difficulties and adoption: Stress and social networks in families with handicapped child. *Family Relations*, 33, 67-77.

Kenny, D. A., Kashy, D. A. and Cook, W. L. (2006). *Dyadic data analysis*. New York: Guilford Press.

Keyes, C. L. M. ve Haidt, J., (2002). Flourishing: Positive psychology and the life well lived. Washington: American Psychological Association.

Kır Demirhan, A. (2020). *Beliren yetişkinlerin iyi oluşlarının öz şefkat ve bağlanma özellikleri bakımından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.

Kızıldağ, S., & Yıldırım, İ. (2018). Testing a couple burnout model. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 8(49).

Knoster, K., Howard, H. A., Goodboy, A. K., & Dillow, M. R. (2020). *Spousal interference and relational turbulence during the COVID-19 pandemic*, *Communication Research Reports*, 37(5), 254-262. doi: 10.1080/08824096.2020.1841621.

Koçak Z. (2021). *Covid-19 pandemi sürecinde evlilik uyumuyla ilişkili faktörler olarak ruhsal yakınmalar ve psikolojik dayanıklılık*. Yüksek Lisans Tezi, KTO Karatay Üniversitesi, Konya.

Korkmaz, B. (2018). Öz-Duyarlık: Psikolojik belirtiler ile ilişkisi ve psikoterapide kullanımı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 10(1), 40-58.

Kristen L. Kirkpatrick. (2005), Enhancing Self-Compassion Using a Gestalt Two-Chair.

Kristen N., Pittman M.G. (2010), Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults, *Self and Identity*, 9, 225-240.

Kristen Neff vd. (2008), Self compassion and self-construal in the United States, Thailand and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39, 267-285.

Krovetz, M. (1999). Resiliency: A key element for supporting youth at-risk. *The Clearing House*, 73(2), 121-123.

Kumpfer, K.L. (1999). Factors and processes contributing to resilience: The resilience framework. In M. D. Glantz ve J. L. (Eds), *Resilience & Development: Positive Life Adaptations* (pp.179-224). New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.

Kurtoğlu, G. ve Doğan, S. (2017). Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı psiko-eğitim programının beşinci sınıf öğrencilerinin duygusal yılmazlık düzeylerine etkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(60), 1-20. doi: 10.17755/esosder.289666

Küçük, M. (2020). *Yetişkinlerin öz şefkat, bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluş özelliklerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.

Laireiter, A. (2011). Theoretical concepts of social support. In W. Renner, (Eds.), *Sponsorships for refugees and asylum seekers*, 32-63.

Lamiser Atik, E. (2013). *Liseli Ergenlerde Bağlanma Stilleri Ve Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri Arasındaki İlişkide Öz-Yansıtma Ve İç Görünün Rolü*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 887–904.

Lee, I., Lee Ok, E., Kim, S. H., Park, S. Y., Song, M. & Park Hwan, Y. (2003). Concept development of family resilience: A study of Korean families with a chronically ill child. *Journal of Clinical Nursing*, 13, 636-645.

Lepora S. J., Evans, G.W., Schneider, M. L. (1991). Dynamic Role of Social Support in the Link Between Chronic Stress and Psychological Distress. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1991, 6(6), 899-909.

Lévi-Strauss, C. (1969). The elementary structures of kinship (No. 340). *Beacon Press*.

Luthar, S. S. (2006). Resilience in Development: A Synthesis of research across five decades. D. Cicchetti, & D. J. Cohen (Eds), *Developmental psychopathology: risk, disorder, and adaptation içinde* (pp. 739-795). New York: Wiley.

Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543–562.

Marsh, H. W., Hau, K. T., Artelt, C., Baumert, J. and Peschar, J. L. (2006). OECD's brief self-report measure of educational psychology's most useful affective constructs: Cross-cultural, psychometric comparisons across 25 countries. *International Journal of Testing*, 6(4), 311-360.

Masarik, A. S., Monica, M. J., Ferrer, E., Lorenz, F. O., Conger, K. J., & Conger, R. D. (2016). Couple resilience to economic pressure over time and across generations. *Journal of Marriage and Family*, 78(2), 326–345.

Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238.

Masten, A. S. and Reed, M. J. (2002). Resilience in development. In C. R. Snyder and S. J. Lopez (Eds.), *The handbook of positive psychology*. Oxford: Oxford University Press.

Masten, A. S., & Powell, J. L. (2003). A Resilience framework for research, policy and practice. S. S. Luthar (Eds), *Resilience and vulnerability: Adaptation in the context of childhood adversities içinde* (pp. 1-26). New York: Cambridge University Press.

Masten, A. S., Morison, P., Pellegrini, D. Teliegen, A. (1990). Competence under stress: risk and protective factors. In J. Rolf, A. S. Masten, D. Cicchetti, K. H. Nuechterlein S. Weintraub (Eds), *Risk and protective factors in the development of psychopathology* (pp. 236-256). New York: Cambridge University Press.

Masten, A.S. (1994). Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity. M.C. Wang, & E.W. Gordon (Eds), *Educational resilience in inner-city America: Challenges and prospects içinde* (pp. 3–25). Hillsdale, Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

Masten, A.S. ve Coastworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American Psychologist*, 53(2), 205-220.

McCubbin, L., (2001). Challenges to the definition of resilience, Paper presented at the Annual Meeting of the American Psychological Association, San Francisco. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>

McCubbin, M., Balling, K., Possin, P., Frierdich, S. and Bryne, B. (2002). Family resiliency in childhood cancer. *Family Relations*, 51(2), 103-111.

Miller, J. B. (1976). *Toward a new psychology of women*. Boston: Beacon.

Miller, J. B. (1986). What do we mean by relationships? Work in Progress (No 22.) *Wellesley*, Stone center working paper series.

Miller, J.B. & Stiver, I.P. (1997). *The healing connection: How women form relationships in therapy and in life*. Boston: Beacon.

Nazik, M. H. ve Bayazıt, A. (2004). *İnsan ilişkileri ve iletişim*. İstanbul: YA-PA Yayınevi.

Neely, M. E., Schallert, D. L., Mohammed, S. S., Roberts, R. M. ve Chen Y. J. (2009). Self-kindness when facing stress: The role of self-compassion, goal regulation, and support in college students' well-being. *Motivation and Emotion*, 33, 88-97.

Neff K.D., Kirkpatrick K, Rude S. (2007b). Self-compassion and its link to adaptive psychological functioning. *Journal Of Research In Personality*, 41, 139-154.

Neff, K. (2011). Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being. *Social and Personality Psychology Compass*, 1-12.

Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure selfcompassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.

Neff, K. D. (2008). Self-Compassion: Moving beyond the pitfalls of a separate self-concept. H. A. Wayment, & J. J. Bauer içinde, *Transcending Self-Interest: Psychological Explorations of the Quiet Ego* (s. 95-105). Washington APA Books.

Neff, K. D. (2009). Self-Compassion. In M. R. Leary & R. H. Hoyle (Eds), *Handbook of Individual Differences in Social Behavior* (pp. 561-573). New York: Guilford Press.

Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L. ve Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139-154.

Neff, K., Germer, C. (2017). Self-compassion and psychological well-being. *Oxford Handbook of Compassion Science*. Chapter 27

Neff, K.D. & Tirsch, D. (2013). *Mindfulness & Acceptance for positive psychology: The seven foundations of well-being*, 78-107. Canada: Raincoats Books.

Neff, K.D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-102.

Neff, K.D. (2003b). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250. doi:10.1080/15298860390209035.

Neff, K.D., Lamb, L.M. (2009). Self-Compassion. In S. Lopez (Eds), *The Encyclopedia of Positive Psychology* (pp. 864-867). Blackwell Publishing.

Newman, R. (2005). APA's resilience initiative. *Professional Psychology: Research and Practice*, 36(3), 227-229.

Obradović, J., Shaffer, A., and Masten, A. S. (2012). Risk and adversity in developmental psychopathology. In L. Mayes & M. Lewis (Eds.), *The Cambridge Handbook of Environment in Human Development* (pp. 35–57). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/cbo9781139016827.004>

Oktan, V. (2008). *Üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.

Onaylı, S. (2019). *Emotional reactions to infidelity: examining the roles of self compassion, forgiveness, rumination and cognitive appraisal*. Doktora tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.

Öğülmüş, S. (2001). *I. Ulusal Çocuk ve Suç Sempozyumu: Nedenler ve Önleme Çalışmaları, Bir kişilik özelliği olarak yılmazlık* (ss.32). Ankara: United Nations Children's Fund Unicef

Öksüz, Y., Ayvalı, Meşale, Coşkun, K., Baba, M., İci, A, (2011). Algılanan Sosyal Destekle Akılcı Olmayan Davranışlar İlişkisi. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 1,119-136.

Özbay, Y. ve Aydoğan, D. (2013). Aile yılmazlığı: Bir engele rağmen birlikte güçlenen aile. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 7(31), 129-146.

Özcan, B. (2005). *Anne-babaları boşanmış ve anne-babaları birlikte olan lise öğrencilerinin yılmazlık özellikleri ve koruyucu faktörler açısından karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Özdelikara A, Babur S. (2020). Hemşirelik öğrencilerinin merhamet düzeyi ve empatik eğilim ilişkisi. *ACU Sağlık Bilimleri Dergisi*, 11(2), 342-49.

Özgüven, İ.E. (2009). *Evlilik ve Aile Terapisi (2. Baskı)*. Ankara: PDR Yayınları.

Özyeşil, Z. (2011). *Öz- Anlayış ve Bilinçli Farkındalık (1. basım)*. Ankara: Maya Akademi Yayınevi.

Pachana, N. (2007). Pets as social support. *Nursing Older People*, 3(19).

Pearlin, L. I., & McCall, M. E. (1990). Occupational stress and marital support. *In Stress Between Work and Family* (pp. 39-60). Springer US.

Perrine, R. M. (1999). Please see me: Students' reactions to professor's request as a function of attachment and perceived support. *Journal of Experimental Education*, 68, 60-73.

Perrine, R. M. (2010). Please see me: Student's reactions to professor's request as a function of attachment and perceived support. *The Journal of Experimental Education*, 68(1), 60-72.

Pesonen, A., Raikkönen, K., & Heinonen, K. (2006). Depressive vulnerability in parents and their 5-year-old child's temperament: A family system perspective. *Journal of Family Psychology*, 20, 648–655.

Peters, K., Jackson, D., & Rudge, T. (2011). Surviving the adversity of childlessness: Fostering resilience in couples. *Contemporary Nurse*, 40(1), 130–140. <https://doi.org/10.5172/conu.2011.40.1.130>

Pietromonaco, P. R., & Overall, N. C. (2020). Applying relationship science to evaluate how Covid-19 pandemic may impact couples' relationships. *American Psychologists*, 1-14. doi: 10.1037/amp0000714

Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & Van Gucht, D. (2011). Construction And Factorial Validation Of A Short Form Of The Self-Compassion Scale. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 18(3), 250-255.

Reevy, G. M. (2001). Use of social support: Gender and personality differences. *Sex Roles*, 44, 437-459.

Richardson, G.E., Nigier, B., Jensen, S. & Kumpfer, K. (1990). The resiliency model. *Health Education*, 21, 33-39.

Robbins, M.S., Mayorga, C., & Szapocznik, J. (2003). The ecosystemic "lens" to understanding family functioning. In T.Sexton, G. Weeks, & M. Robbins (Eds), *Handbook*

*of family therapy: The science and practice of working with families and couples* (pp.21-36). New York: Brunner-Routledge.

Ruiz Agudelo, C., Mazzeo, N., Díaz, I., Barral, M., Piñeiro, G., Gadino, I., & Acuña Posada, R. J. (2020). Land use planning in the Amazon basin: challenges from resilience thinking. *Ecology and Society*, 25(1).

Rusbult, C. E. (2000). Interdependence Theory, *Encyclopedia of psychology*, Kazdin, Alan E. Washington, *American Psychological Association*; içinde(pp.330-331). New York, Oxford University Press.

Rutter, M. (1979). Protective factors in children's responses to stress and disadvantage. In M. W. Kent & J. E. Rolf (Eds.), *Primary prevention of psychopathology: Vol. 3. Social competence in children* (pp. 49-74). Hanover, University Press of New England.

Rutter, M. (1990). Psychosocial resilience and protective mechanisms. In J. Rolfe, D. Masten, D. Cicchetti, K. Neuchterlein, & S. Weintraub (Eds), *Risk and protective factors in the development of psychopathology* (pp. 316- 331). New York: Cambridge University Press.

Ryff, C.D. ve Singer, B., (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9, 1–28.

Sanford, K., Kruse, M. I., Proctor, A., Torres, V. A., Pennington, M., L., Synett, S. J., & Gulliver, S. B. (2017). Couple resilience and life wellbeing in firefighters, *The Journal of Positive Psychology*, 12(6), 660–666.

Sarason, I. G., Levine, H. M., Basham, R. B., & Sarason, B. R. (1983). Assessing social support the social support questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(1), 127-139.

Sarıçalı, M., Satıcı, S. A. (2017). Bilinçli Farkındalık ile Psikolojik Kırılganlık İlişkisinde Utangaçlığın Aracı Rolü. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(1), 655-670.

Scheidler, J. A. (2008). Effects Of Perceived Stress And Perceived Social Support On Marital Satisfaction In Doctoral Students. *Walden University*, College of Social and Behavioral Science .

Schermelleh Engel, K. and Moosbrugger, H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: Tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of Psychological Research Online*, 8(2), 23-74.

Shahar, G., Blatt, S. J., Ryan, R., & Henrich, C. C. (2003). Interpersonal Relatedness, Self-Definition, and Their Motivational Orientation During Adolescence: A Theoretical and Empirical Integration. *Developmental Psychology*, 470-483.

Siebert A. (2005). *The resiliency advantage*. San Fransisco: Berrett-KoelherPublishers.

Sipahioğlu, Ö. (2008). *Farklı risk gruplarındaki ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.

Smith, J. L. (2015). Self-compassion and resilience in senior living residents. *Seniors Housing and Care Journal*, 23, 16-31.

Southwick, S., & Charney, D. (2018). *What Is Resilience? In Resilience: The Science of Mastering Life's Greatest Challenges* (pp. 1-34). Cambridge University Press. doi:10.1017/9781108349246.002

Tan, C. C. (2016). *Evli çiftlerde zihin kuramı ölçek değerlerinin, evlilik doyumu ve eş desteğine olan etkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Teoman, D. D. (2015). *Bir pozitif psikoloji uygulama örneği olarak Şükran müdahalesi ile çalışanların dayanıklılıklarını artırmaya ve stresle başa çıkma tarzlarını iyileştirmeye yönelik bir alan çalışması*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Terzi, Ş. (2006). Kendini toparlama gücü ölçeğinin uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 77-86.

Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinde kendini toparlama gücünün içsel koruyucu faktörlerle ilişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(35), 297 – 306.

Torres, R. (2011). *In their own words: A qualitative analysis of relational resilience in the lives of gay, bisexual, and questioning male youth*. College of Liberal Arts & Social Sciences Theses and Dissertations, DePaul University.

Tucker, C., Smith Adcock, S., & Trepal, H. (2011). Relational-cultural theory for middle school counselors. *Professional School Counseling, 14* (5), 310-316.

Turan, A. (2014). *Ergenlerde çocukluk örselenme yaşantıları ve yılmazlık düzeyinin algılanan sosyal destek açısından incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Türk Dil Kurumu. (2020). *Risk tanımı*. <http://sozluk.gov.tr/> (Erişim Tarihi: 1 Ekim 2021)

Türk Dil Kurumu. (2020). *Şefkat tanımı*. <http://sozluk.gov.tr/> (Erişim Tarihi: 12 Ekim 2021)

Ungar, M. (2010). What is resilience across cultures and contexts? Advances to the theory of positive development among individuals and families under stress. *Journal of Family Psychotherapy, 21*(1), 1–16.

Ungar, M. (2011). The social ecology of resilience. Addressing contextual and cultural ambiguity of a nascent construct. *American Journal of Orthopsychiatry, 81*, 1–17.

Ungar, M. (2012). *The Socail Ecology of Resilience: A handbook*. New York, Springer.

Uzun, Ü. (2019). *Öğretmen adaylarının öznel iyi oluş psikolojik sağlamlılık ve yaşam kalitesi arasındaki yordayıcı ilişkiler*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, İstanbul.

Ünüvar, A. (2012). *Gerçeklik kuramına dayalı psiko-eğitim programının lise öğrencilerinin denetim odağı ve yılmazlık düzeyi üzerindeki etkisinin incelenmesi*. Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.

Ünver, D. ve Güloğlu, B. Covid-19 pandemisinde evli bireylerde depresyon, anksiyete ve stresin ilişkisel yılmazlık bağlamında incelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi, 8*(2), 517-531.

Venter, N. & Snyders, R. (2009). Resilience in intimate relationships. *New Voices in Psychology, 5*(1), 63-85

Walsh, F. (1996). The concept of family resilience: Crisis and challenge. *Family Process, 35*, 261–281.

Walsh, F. (2002). A Family Resilience Framework: Innovative Practice Applications. *Family Relations*, 51, 130-137.

Wispe, L. (1991). *The Psychology of Sympathy*, New York, Plenum

Yağbasanlar O. (2017). Kavramsal bir bakış: Öz şefkat, *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 88-101.

Yavuz, H. Ç., & Kutlu, Ö. (2016). Ekonomik bakımdan dezavantajlı öğrencilerin akademik yılmazlık düzeylerinin bazı koruyucu faktörler açısından incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 41(186), 1-19.

Yelpaze, İ. (2019). Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak bilişsel esneklik: Öz şefkatin aracılık rolü. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(2), 535-549.

Yıldırım, E. A. (2019). *İlkokul 3. ve 4. sınıf öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ile duygusal yılmazlık düzeyleri arasındaki ilişki ve bu değişkenlerin çeşitli demografik özellikler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Yıldırım, İ. (1997). Algılanan sosyal destek ölçeğinin geliştirilmesi, güvenilirliği ve geçerliği. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (13), 81-87.

Yıldırım, İ. (2004). Eş Destek Ölçeğinin Geliştirilmesi, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(22), 19-26.

Yıldırım, M. ve Sarı, T., (2018). *Ergenlere yönelik öz-şefkat geliştirme programının özşefkat, kendine şefkat vermekten korkma ve öznel iyi oluş üzerindeki etkililiğinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.

Zhang H. (2020). The influence of the ongoing COVID-19 pandemic on family violence in China. *Journal of Family Violence*, 37, 733-743. doi: 10.1007/s10896-020-00196-8

## EKLER

### EK 1: Eş Destek Ölçeği

#### Eşim;

#### Uygun Kısmen Değil

1. Bana hoş espriler yapar	( )	( )	( )
2. Yaptıklarımı destekler	( )	( )	( )
3. Benimle olmak için zaman yaratmaya çalışır	( )	( )	( )
4. Kazancını ve tüm eşyalarını benimle paylaşır	( )	( )	( )
5. Başarılarımı takdir eder	( )	( )	( )
6. Bana sarılır, üzerime titrer	( )	( )	( )
7. Evimizle ilgili her türlü sorunla ilgilenir	( )	( )	( )
8. Benimle sohbet eder, dertleşir	( )	( )	( )
9. Bana yanımda olduğunu hissettirir	( )	( )	( )
10. Bana suçlayıcı, yargılayıcı davranır	( )	( )	( )
11. Beni hoş, eğleneceğim yerlere götürür	( )	( )	( )
12. Bana şefkat gösterir	( )	( )	( )
13. Hastalık, taşınma, gibi durumlarda bana yardım eder	( )	( )	( )
14. Hatalarımı bana nazikçe gösterir	( )	( )	( )
15. Benimle alışverişe, sinemaya veya gezmeye gelir	( )	( )	( )
16. Beni sever, okşar	( )	( )	( )
17. Evimizle ilgili işlerde bana yardım eder	( )	( )	( )
18. Benim üstün, güçlü yönlerimi vurgular	( )	( )	( )
19. Görüş ve isteklerime önem verir	( )	( )	( )
20. Beni gerçekten anlamaz	( )	( )	( )
21. Bana gerçekten değer verir	( )	( )	( )
22. Bana değer verdiğini başkalarına hissettirir	( )	( )	( )
23. Beni üstün ve zayıf yönlerimle kabul eder	( )	( )	( )
24. Pek çok şeyini benden gizler, benimle paylaşmaz	( )	( )	( )
25. Sorunlarla başa çıkmamda bana yardım eder	( )	( )	( )
26. Verdiğim kararları destekler	( )	( )	( )
27. Sağlığımıla yakından ilgilenir	( )	( )	( )

## EK 2: İlişkisel Yılmazlık Ölçeği

İYÖ									
Değerli Katılımcı, evlilik yaşamınız içerisinde başınıza gelmiş olan <b>yaşam olavlarını (zorluk, sıkıntı, güç durumlar)</b> düşününüz. <b>Eşinizle birlikte sıkıntılı, zor zamanlarınızda ilişki süreciniz nasıl ilerlemektedir? Evlilik yaşamınızda böyle durumlar karşısında birbirinize karşılıklı olarak nasıl davranırsınız? İlişkinizi koparmayıp, evlilik ilişkinizi daha da güçlendiren durumları düşünerek aşağıdaki maddeleri cevaplayınız.</b>									
Asla (1)	Çok Nadir (2)	Nadiren (3)	Bazen (4)	Genellikle(5)	Sık sık (6)	Her zaman (7)			
1	Başımıza gelen olumsuz olaylarda bir hayır olduğunuza inanırız.	1	2	3	4	5	6	7	
2	Eşim ile her türlü zorluğa birlikte katlanacağımızı biliriz.	1	2	3	4	5	6	7	
3	Eşime, başımıza gelenlerin kaderimiz olduğunu söylerim.	1	2	3	4	5	6	7	
4	Başımıza daha kötü bir şey gelmemesi için Allah'a sığınırız.	1	2	3	4	5	6	7	
5	Eşim güçlükler karşısında yaşadığımız zorluğu anlamaya çalışır.	1	2	3	4	5	6	7	
6	Bir olumsuzluk yaşandığında eşim ile birbirimize duygu ve düşüncelerimizi açıkça ifade ederiz.	1	2	3	4	5	6	7	
7	Eşim ile dışardan bize sunulan desteğin birlikte farkındayızdır.	1	2	3	4	5	6	7	
8	Eşim zorlukların üstesinden gelme konusunda bana güvendiğini hissettirir.	1	2	3	4	5	6	7	
9	Sıkıntılı ve zor zamanlarımızda eşim her şeyin daha iyi olacağına beni inandırır.	1	2	3	4	5	6	7	
10	Eşim bana yaşama tekrar tutunma enerjisi verir.	1	2	3	4	5	6	7	
11	İlişkimize dönük farkındalığımız bu güçlüğü yenmeye yeterlidir.	1	2	3	4	5	6	7	
12	Eşim ile karşılıklı olarak duygularımızı önemseriz.	1	2	3	4	5	6	7	
13	Zor günlerimde eşimin içten yakınlığını görürüm.	1	2	3	4	5	6	7	
14	Eşim ihtiyaç hissettiğinde ona her türlü bakımı sunarım.	1	2	3	4	5	6	7	
15	Zor günlerimizde eşime karşı içten ve samimi davranırım.	1	2	3	4	5	6	7	
16	Zorluklarla mücadelede eşim gerçekten kendi varlığını hissettirir.	1	2	3	4	5	6	7	
17	Eşim ile güçlükler karşısında pes etmeyiz.	1	2	3	4	5	6	7	
18	Yaşamımızdaki değişiklikler neyi gerektiriyorsa eşim ile ona göre davranmaya çalışırız.	1	2	3	4	5	6	7	
19	Eşime her şeyin daha iyi olacağına dair umut veririm.	1	2	3	4	5	6	7	
20	Yaşadığımız zorlukların üstesinden gelmek için eşim ile işbirliği yaparız.	1	2	3	4	5	6	7	
21	Zor zamanlarımızda birbirimizi anlamaya çalışırız.	1	2	3	4	5	6	7	
22	Eşim bir sıkıntı yaşadığında kendimi onun yerine koymaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7	
23	Eşime durumun kolay üstesinden gelmesi için işe yarar bir destek veririm.	1	2	3	4	5	6	7	
24	Eşimden her şeyin daha iyi gitmesi için dua etmesini isterim.	1	2	3	4	5	6	7	
25	Her şey daha da kötüye gitmediği için şükrederiz.	1	2	3	4	5	6	7	
26	Zor zamanlarımızda birbirimize destek olmaya çalışırız.	1	2	3	4	5	6	7	
27	Eşimi gerçekten anladığımı davranışlarımla ona hissettiririm.	1	2	3	4	5	6	7	

### EK 3: Öz-Şefakat Ölçeği Kısa Formu

Değerli katılımcı aşağıdaki her maddeyi dikkatlice okuyarak size uygunluğuna göre puanlayınız. Ölçeğe isim yazmanıza gerek yoktur. Kişisel bir değerlendirme yapılmayacaktır.	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	Daima
1.Benim için önemli olduğunu düşündüğüm bir şeyi başaramadığımda kendimi yetersiz olduğum duygusuyla yıpratırım.	1	2	3	4	5
2.Beğenmediğim kişilik özelliklerimle ilgili kendime karşı sabırlı ve anlayışlı olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
3.Üzücü bir durumla karşılaştığımda dengeli bir bakış açısı sergilemeye çalışırım.	1	2	3	4	5
4.Kendimi üzgün hissettiğimde diğer insanların çoğunun benden daha mutlu olduklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
5.Başarısızlıklarımı insan olmanın doğal bir parçası olarak görmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
6.Zor zamanlardan geçtiğimde ihtiyacım olan özen ve yumuşaklığı kendime gösteririm.	1	2	3	4	5
7.Bir şey beni üzdüğünde duygularımı dengede tutmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
8.Benim için önemli olan bir konuda başarısız olursam, kendimi bu başarısızlıkta yalnız kalmış hissedirim.	1	2	3	4	5
9.Kötü hissettiğim zaman yanlış giden her şeyi kafama takar ve üzerinde sürekli düşünürüm.	1	2	3	4	5
10.Yetersizliklerim ve hatalarım karşısında kendime karşı eleştirel ve yargılayıcı davranırım	1	2	3	4	5
11.Sevmediğim kişilik özelliklerim karşısında kendime hoşgörüsüz ve sabırsızım.	1	2	3	4	5