

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

UZAK MESAFELİ EVLİLİK İLİŞKİLERİNDE FEDAKÂRLIKTAN ALGILANAN
DOYUM VE ZARARIN EVLİLİK DOYUMU ÜZERİNDEKİ DİYADİK ETKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HAZIRLAYAN
ARZU NUR KÖLEMEN

GAZİANTEP – 2022

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

UZAK MESAFELİ EVLİLİK İLİŞKİLERİNDE FEDAKÂRLIKTAN ALGILANAN
DOYUM VE ZARARIN EVLİLİK DOYUMU ÜZERİNDEKİ DİYADİK ETKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HAZIRLAYAN

ARZU NUR KÖLEMEN

TEZ DANIŞMANI

PROF. DR. GÜRHAN CAN

İKİNCİ TEZ DANIŞMANI

DR. ÖGR. ÜYESİ İSMAİL HAKKI TOMAR

GAZİANTEP-2022

TEZ ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum **“Uzak Mesafeli Evlilik İlişkilerinde Fedakârlıktan Algılanan Doyum Ve Zararın Evlilik Doyumu Üzerindeki Diydik Etkisi”** başlıklı çalışmanın tarafımca, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu ve bunlara atıf yapılarak yararlanmış olduğumu belirtir ve onurumla doğrularım.

Arzu Nur KÖLEMEN

ÖNSÖZ

Tez dönemim boyunca ilerlememi sağlayan, beni her konuda destekleyen, çok değerli bilgiler edindiğim saygıdeğer hocam, çok kıymetli danışmanım Prof. Dr. Gürhan CAN'a bana her zaman yol gösterdiği ve sabrımı esirgemediği için sonsuz teşekkür ederim. Tez sürecinin en başından itibaren yoluma ışık tutan, bilgi ve deneyimlerini, değerli katkılarını esirgemeyen danışmanım Dr. Öğr. Üyesi İsmail Hakkı TOMAR'a anlayışı ve emekleri için sonsuz teşekkür ederim.

Çalışmamın her aşamasında sabırla yol gösteren, değerleri katkılarıyla tezimin gelişmesini sağlayan çok değerli hocam Doç. Dr. Ramin ALİYEV'e; lisansüstü eğitimimde bilgi ve tecrübelerinden faydalanma fırsatı bulduğum ve tez jürimde olmayı kabul eden kıymetli hocam Dr. Öğr. Üyesi Nazlı Büşra AKÇABOZAN KAYABOL'a, yardımlarını ve desteklerini esirgemeyen Arş. Gör. Esra EKER'e çok teşekkür ederim.

Akademik gelişimim için her zaman beni motive eden, bütün stresimi çeken “ sen en iyisini yaparsın” diyerek beni kendime getiren Okan ŞAHİN'e bana güç verdiği için sonsuz teşekkür ederim.

Tez süreci boyunca her zaman yanımda olan, manevi desteklerini esirgemeyen, en büyük destek kaynaklarım canım annem Meryem KÖLEMEN ve canım babam Osman KÖLEMEN'e sonsuz teşekkür ederim. Hayatımın her alanında yanımda olan, tüm kararlarımın arkasında olan, her türlü kahrımı çeken hayattaki en büyük şanslarım kız kardeşlerim Neslihan YORULMAZ ve Özlem SARIKAYA'ya çok teşekkür ederim. İyi ki varsınız...

Tez çalışmam boyunca daima beni destekleyen, yanımda olan arkadaşlarıma ve okul idarecilerime teşekkür ederim.

ARZU NUR KÖLEMEN

ÖZET

Bu çalışmada, ilişkilerini uzak mesafeli olarak sürdüren evli çiftlerin fedakârlık doyumları ve fedakarlıkta algıladıkları zarar ile evlilik doyumları arasındaki ilişki ikili (dyadic) olarak incelenmiştir. Araştırmada uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Çalışmaya katılmak için ölçütler belirlenmiş, haftanın en az üç gecesini evinden uzak kalan ve başka bir bölgede ikamet eden bir eşin olduğu, en az 6 aydır uzak mesafeden ilişkilerini sürdüren evli çiftler örnekleme dâhil edilmiştir. Araştırmanın örneklemini 21-49 yaş grubundaki 101 çift ($n= 202$ birey) oluşturmaktadır. Araştırmada, uzak mesafeli evliliklerde bireylerin fedakârlık doyumlarının ve fedakarlıkta algıladıkları zararın hem kendi evlilik doyumları (aktör etkisi) hem de eşlerinin evlilik doyumları (partner etkisi) üzerindeki etkisi Aktör Partner Karşılıklı Bağımlılık Modeli ile incelenmiştir. Veri toplama aracı olarak, Fedakârlık Doyum Ölçeği, Fedakârlıkta Algılanan Zarar Ölçeği ve Evlilik Yaşamı Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 22.0 ve AMOS 21.0 programlarından faydalanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, bireylerin fedakârlık doyumları puanlarının artması kendilerinin (aktör etkisi) ve partnerlerinin (partner etkisi) evlilik doyumlarını arttırmaktadır. Öte yandan bireylerin fedakarlıkta algılanan zarar puanlarının artması ise kendilerinin (aktör etkisi) ve partnerlerinin (partner etkisi) evlilik doyumlarını azaltmaktadır. Araştırmadan elde edilen bulgular, uzak mesafeli evliliklerde çiftlerin fedakârlık doyumları ve fedakarlıkta algılanan zararları ile evlilik doyumları arasında anlamlı aktör ve partner etkilerinin olduğunu göstermiştir. Elde edilen bulgular, ilgili alanyazın bağlamında tartışılmıştır. Araştırmanın sonuçları doğrultusunda araştırmacılara ve uygulayıcılara önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar kelimeler: Uzak mesafeli evlilikler, evlilik doyumları, fedakârlık doyumları, fedakârlıkta algılanan zarar, Aktör Partner Karşılıklı Bağımlılık Modeli.

ABSTRACT

In this study, the relationship between the satisfaction of sacrifice and perceived harm in sacrifice and marital satisfaction of married couples in long-distance relationships was examined as a dyadic. The convenience sampling method was used in the study. The criteria for participating in the study were determined, married couples who stayed away from their home at least three nights a week and had a spouse residing in another region and had been in long-distance relationships for at least 6 months were included in the sample. The sample of the study consisted of 101 couples ($n= 202$ individuals) in the 21-49 age group. In the research, the effect of the self-sacrifice behavior of individuals in long-distance marriages on both their own marital satisfaction (actor effect) and their spouses' marital satisfaction (partner effect) was examined by conducting Actor Partner Interdependence Model. The Sacrifice Satisfaction Scale, Perceived Sacrifice Harmfulness Scale and the Marital Life Scale were used as data collection tools. SPSS 22.0 and AMOS 21.0 programs were used in the analysis of the data. According to the results of the research, the increase in the self-sacrifice satisfaction scores of the individuals increases the marital satisfaction of themselves (actor effect) and their partners (partner effect). On the other hand, the increase in the perceived harm in sacrifice scores of individuals reduces their (actor effect) and partners' marital satisfaction (partner effect). The findings of the study showed that there are significant actor and partner effects between partners satisfaction with sacrifice and perceived harm in sacrifice and marital satisfaction in long-distance marriages. The findings were discussed in the context of the relevant literature. In line with the results of the study, recommendations were made both for the researchers and practitioners.

Keywords: Long distance marriages, marital satisfaction, sacrifice satisfaction, perceived harm in sacrifice, Actor Partner Interdependence Model.

İÇİNDEKİLER

Sayfa No.

ÖNSÖZ	i
ÖZET	ii
ABSTRACT	iii
TABLolar LİSTESİ	vii
ŞEKİLLER LİSTESİ	vii
KISALTMALAR VE SİMGELER LİSTESİ	ix

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Amacı	4
1.3. Araştırmanın Önemi	6
1.4. Araştırmanın Varsayımları	7
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları	7
1.6. Tanımlar	8

İKİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Evlilik Doyumu	9
2.1.1. Evlilik Doyumunu Açıklayan Kuramsal Yaklaşımlar	9
2.1.2. Evlilik Doyumunu Etkileyen Faktörler	12
2.1.3. Uzak Mesafeli İlişkiler	12
2.1.4. Uzak Mesafeli İlişkilerde Evlilik Doyumu	14
2.1.5. Uzak Mesafeli İlişkilerle İlgili Yurtdışında Yapılan Araştırmalar	19
2.1.6. Uzak Mesafeli İlişkilerle İlgili Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar	22
2.2. Fedakârlık	23
2.2.1. Fedakârlık Davranışını Açıklayan Kuramsal Değerlendirmeler	25
2.2.2. Yakın İlişkilerde Fedakârlık	27
2.2.3. Fedakârlık İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	32

2.2.4. Fedakârlık İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	34
2.2.5. Uzak Mesafeli İlişkilerde Fedakârlık ve Evlilik Doyumu	35
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	37
YÖNTEM	37
3.1. Araştırmanın Modeli	37
3.2. Araştırma Grubu	37
3.3. Veri Toplama Araçları	39
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	39
3.3.2. Fedakârlık Doyum Ölçeği	39
3.3.3. Fedakârlıkta Algılanan Zarar Ölçeği	39
3.3.4. Evlilik Yaşamı Ölçeği	40
3.4. İşlem	40
3.5. Verilerin Analizi	41
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	42
BULGULAR	42
4.1. Betimsel Sonuçlar	42
4.2. Evlilik Doyumu Üzerinde Fedakarlık Doyumunun Aktör ve Partner Etkileri (H1, H2)	48
4.3. Evlilik Doyumu Üzerinde Fedakarlıkta Algılanan Zararın Aktör ve Partner Etkileri (H3, H4)	50
BEŞİNCİ BÖLÜM	53
TARTIŞMA VE YORUM	53
5.1. Fedakarlık Doyumunun Evlilik Doyumu Üzerindeki Etkilerine İlişki Bulgular	55
5.2. Fedakarlıkta Algılanan Zararın Evlilik Doyumu Üzerindeki Etkilerine İlişkin Bulgular	57
ALTINCI BÖLÜM	60
SONUÇ VE ÖNERİLER	60
6.1. Sonuçlar	60
6.2. Öneriler	60

6.2.1. Araştırmacılara Öneriler	60
6.2.2. Uygulayıcılara Öneriler	61
KAYNAKÇA	63
EKLER	79
EK 1: Etik Kurul İzin Formu	79
EK 2: Fedakârlık Ölçekleri İzin Formu	80
EK 3: Kişisel Bilgi Formu	81
EK 4: Fedakârlık Doyum Ölçeği	82
EK 5: Fedakârlıkta Algılanan Zarar Ölçeği	83
EK 6: Evlilik Yaşanı Ölçeği	84



TABLULAR LİSTESİ

Sayfa No.

Tablo 1. Katılımcıların Eğitim Durumlarına Ait Bilgiler	37
Tablo 2. Katılımcıların Uzak Mesafe İlişki Özellikleri.....	38
Tablo 3. Kadın ve Erkeğe Ait Değişkenler İçin Ortalama ve Standart Sapmalar	43
Tablo 4. Modelde Yer Alan Değişkenlere Ait Cinsiyete Göre T-Testi Sonuçları	43
Tablo 5. Değişkenlere Ait Çocuk Sahibi Olma Durumuna Göre T- Testi Sonuçları	44
Tablo 6. Değişkenlere Ait Toplam Puanların Partnerlerin Bir Araya Gelme Sıklıklarına Göre Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Sonuçları	46
Tablo 7. Kadın ve Erkeğe Ait Fedakârlık Doyumu, Fedakârlıkta Algılanan Zarar ve Evlilik Doyumu Arasındaki İlişkiler	47
Tablo 8. Evlilik Doyumu Üzerinde Fedakârlık Doyumu Değişkenine Ait Aktör ve Partner Etkileri	49
Tablo 9. Evlilik Doyumu Üzerinde Fedakârlıkta Algılanan Zarar Değişkenine Ait Aktör ve Partner Etkileri	51

ŞEKİLLER LİSTESİ

Sayfa no.

Şekil 1. Araştırmanın Hipotez Modeli	5
Şekil 2. Evlilik Doyumu Üzerinde Fedakârlık Doyumuna İlişkin Standartlaştırılmış Katsayılar	49
Şekil 3. Evlilik Doyumu Üzerinde Fedakârlıkta Algılanan Zarara İlişkin Standartlaştırılmış Katsayılar	51



KISALTMALAR VE SİMGELER LİSTESİ

- APİM** : Actor-Partner Interdependence Model
- APKBM** : Aktör-Partner Karşılıklı Bağımlılık Modeli
- FDÖ** : Fedakarlık Doyum Ölçeği
- FAZÖ** : Fedakarlıkta Algılanan Zarar Ölçeği
- EYÖ** : Evlilik Yaşamı Ölçeği
- TDV** : Türkiye Diyanet Vakfı
- \bar{X} : Ortalama
- S.s** : Standart Sapma

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

1.1.Problem Durumu

İnsanlar, yaşam boyu birçok gelişim döneminden geçerler. Her döneme özgü gerçekleştirilmesi beklenen birtakım gelişim görevleri vardır. Genç yetişkinlik dönemi gelişim görevlerinden biri olan evlilik farklı değerlere ve kültüre sahip iki bireyin kendilerini yeniden tanımladıkları, sevme-sevilme, ait olma gibi duygusal ihtiyaçlarını karşıladıkları, ilişkilerini daha güvenli bir hale getirdikleri beraberliktir (Akın ve Çelik, 2019).

Evlilik, insan hayatındaki önemli kişilerarası ilişkilerden biri olarak kabul edilir ve bazı bireyler için önemli bir doyum ve mutluluk kaynağı olabilirken, bazıları içinse birçok olumsuz sonucu beraberinde getiren bir durum haline gelebilir (Hünler ve Gençöz, 2003). Yakın ilişkilerde doyum sağlamanın, beklentilerin karşılanması, çiftlerin ilişkilerinin devamı ve bireylerin mutluluğu açısından son derece önemli olduğu, doyum elde edilemediği durumlarda evliliklerin boşanma ile sonuçlanabileceği bilinmektedir (Stone ve Shackelford, 2007). Sağlıklı bir birlikteliğin sağlanması ve bağlılığın artması için çiftlerin ilişkilerinden biyolojik ve psikolojik ihtiyaçlarını karşılamaları önemlidir. Evlilik ilişkisi ile kurulan ailede meydana gelen olumlu ve olumsuz tüm olaylar toplumu da etkileyeceğinden dolayı evlilik ilişkisinin sağlıklı olması, çiftlerin evliliklerinde mutlu hissetmeleri ve evliliklerinden doyum sağlamaları önemli görülmektedir (Yalçın, 2014). Bu bağlamda gelişen, güçlü bir toplumun sürekliliği, geleceği ve refahı için mutlu bir evlilik ile başlayan bir aile yaşamının önemli bir rolü bulunmaktadır.

Alanyazında evlilik doyumu ile ilgili bir kavram karışıklığının olduğu görülmektedir. Kaynakların birçoğunda evlilik kalitesi, evlilik doyumu, evlilik uyumu gibi kavramlar aynı anlamda kullanılmaktadır (Karney ve Bradbury, 1995). Evlilik doyumu eşler arasındaki ilişkinin uyumu, kalitesi, ilişkiden aldıkları mutluluk (Heyman, Sayers ve Bellack, 1994) ve bireylerin evlilik ilişkisindeki ihtiyaçlarını karşılama derecesine ilişkin algısı olarak tanımlanmaktadır (Tezer, 1996).

Son dönemlerde değişen iş ve yaşam koşullarına bağlı olarak yeni yaşam tarzları ve koşullarında yaşayan aileler ortaya çıkmıştır. Aile kavramı toplumda iki veya daha fazla kişiden oluşan biyolojik ve psikolojik bağları olan aynı hanede yaşayan bireylerin oluşturduğu bir yapı olarak karşımıza çıkmaktadır. Aile üyelerinin aynı hanede yaşaması beklense de iş alanlarının çeşitliliği, ekonomik faktörler, yaşam koşullarının değişimi, göç, mecburi hizmetler gibi çeşitli

zorunluluklardan dolayı çiftler fiziksel olarak ayrı yaşamak zorunda kalabilmektedir (Erdem ve Özdemir, 2018). Özellikle iş aramak, gelirini sürdürmek gibi ekonomik faktörlerin neden olduğu uzak mesafe ilişkiler eşler arasında yaygın ve önemli hale gelmektedir (Butler ve Goodfriend, 2015). Uzak mesafe evlilikler aile üyelerinin evliliklerinden ve mesleklerinden herhangi birini tercih etmeden her iki alternatifi de gönüllü olarak sürdürdükleri bir evlilik biçimi olarak tanımlamıştır (Gerstel ve Gross, 1984). Bu tanımlamayı araştırmacılar haftanın **en az üç gecesini** evinden uzak kalan ve başka bir bölgede ikamet eden bir eşin olduğu evlilik biçimi olarak düzenlemiştir (Erdem ve Özdemir, 2018). Eşler arasındaki fiziksel ayrılık haftaları, ayları, hatta yılları bulabilmektedir. Evliliklerini uzak mesafeden sürdüren bireylerin de evlilik ilişkisinde doyum sağlamaları ve mutlu hissetmeleri önemlidir.

Toplumda, uzak mesafeli sürdürülen evliliklerin düzenli olmadığı ve evliliğin farklı bir biçimi olduğu düşünülmektedir. İnsanlarda, aile içinde yakın duygusal bağların oluşabilmesi için iletişimin yüz yüze olması ve coğrafi yakınlığın olması gerektiği gibi algılar yaygın olarak görülmektedir (Bergen, 2010). Türk kültüründe var olan “Gözden uzak olan, gönülden de irak olur” atasözü uzak mesafe ilişkilerin toplum tarafından nasıl algılandığına dair bir örnek olarak gösterilebilir. Ancak yapılan araştırmalar uzak mesafenin birçok olumlu tarafının da olduğunu göstermektedir. Eşler arasında görüşme sıklığının az olması daha kaliteli zamanlar geçirilmesini sağlamakta ve önemsiz konularda daha az tartışmalar yaşanmaktadır (Stafford ve Reske, 1990). Bu bağlamda, çiftler arasındaki özlem duygusunun ilişkiyi daha canlı tutabileceği ve güçlü bir bağ oluşturabileceği söylenebilir. Alan yazındaki çalışmalarda uzak mesafeden ilişki yürüten bireylerle yakından ilişki yürüten bireylerin ilişki kalitesi ve ilişki bağlılığı karşılaştırılmış, uzaktan ilişki yürüten çiftlerin daha yüksek düzeyde ilişki kalitesi ve bağlılık algıladıkları sonucu elde edilmiştir (örn., Kelmer vd., 2013). Uzak mesafe ilişkilerdeki güven ve memnuniyet incelendiğinde ise uzak mesafe ilişkisindeki bireylerin birbirleri ile olan iletişimlerinden memnun oldukları ve güven duydukları sonucuna ulaşılmıştır (Crystal Jiang ve Hancock, 2013). Günümüzde teknolojik olanakların fazlalığının çiftlerin düzenli olarak birbirlerini görmelerini, iletişime geçmelerini kolaylaştırdığı dolayısıyla da uzak mesafenin etkilerini azalttığı söylenebilir.

Çiftlerin birlikte yaşamak için evlendiği dikkate alındığında uzak mesafenin olumlu taraflarının yanı sıra birtakım zorluklar barındırdığı da bilinmektedir. Uzak mesafe evliliklerde maddi zorlanma, yüz yüze görüşememe, partnerler arasında yaşanan güven ve kıskançlık sorunları, çocuk ve ev sorumluluklarıyla ilgili fazla rol üstlenme, aile ve sosyal sorunlar, çevrenin olumsuz bakışı, evlilikte çatışmaların artması, cinsel yaşamın azalması, önemli aile

anılarını ve deneyimleri kaçırmak, beraber yapılacak aktivite eksikliği gibi dezavantajlı durumlar sıralanmıştır (Akçabozan Kayabol vd., 2022; Carter, 1992; Dainton ve Aylor, 2001; Erdem ve Özdemir, 2018; Groves ve Horm-Wingerd, 1991; Jackson vd., 2000). Hiç şüphe yok ki her ilişki gibi uzak mesafeli ilişkiler eşlerin fedakarlıklar yapmalarını gerektirmektedir. Fedakârlık kişinin, partnerinin ya da ilişkisinin iyiliği için kendi çıkarlarından vazgeçme davranışını ifade etmektedir (Van Lange vd.,1997). Eş seçiminde önceliklerin doğru belirlenmesi, evliliğin sevgi, saygı ve yardımlaşma temeli üzerine kurulması, ekonomik gereksinimler ve istekler konusunda fedakârlık yapılması evliliğin sürekliliği açısından önemlidir (Dürüst, 2017).

Araştırmacılar fedakârlığın yapısını açıklarken, fedakârlığın aktif ve pasif türlerini tanımlamışlardır (Van Lange vd.,1997). Aktif fedakârlık, kişinin kendisi ile ilgili özellikle gerçekleştirmek istediği bir şey olmadığında, partneriyle ilgili bir şeyler yapmasını içermektedir. Bu fedakârlık türünde, bireyin bu davranışı sergilemede gönüllülüğü ve yapılan fedakârlık davranışından doyumunu söz konusudur (Aydoğan ve Özbay, 2018). Bu tür fedakârlık davranışlarından hem bireyler hem de evlilik ilişkileri pozitif kazanımlar sağlamaktadır. Pasif fedakârlık ise kişinin partneri için kendi istediği bir davranıştan vazgeçmesini ve istemediği bir davranışta bulunmasını içermektedir (Van Lange vd.,1997). Bireyler yaptıkları fedakârlıklarda duygularını gizledikleri zaman, partnerlerinin daha az doyum sağlamasına ve negatif duygular yaşanmasına neden olmaktadır (Impett vd.,2012). Partnerini mutlu etmek, ilişkide samimiyeti geliştirmek amacıyla istekli yapılan fedakârlıklar kişide olumlu duygular geliştirebilmektedir. Bunun yanı sıra kişi, çatışmadan kaçınmak, partnerinin ilgi kaybını önlemek gibi olumsuz sonuçlardan kaçınmak için kendi isteklerinden vazgeçtiğinde bu fedakârlığını kendi çıkarlarına zararlı olarak algılayabilmekte ve ihtiyaçlarını kötüye kullanılmış gibi hissetmektedir (Neff ve Harter, 2002).

Zamanla pişmanlık ve küskünlük yaratabilecek gereğinden fazla fedakârlık yapmamaya dikkat etmek önemlidir (Bonior,2018). Uzak mesafe ilişkilerde çiftler ev ve pek çok alandaki sorumlulukları paylaşmak yerine bunları tek başına üstlenmekte veya ihtiyaç durumunda kısa sürede birbirine ulaşamaktan kaynaklı olumsuz bir durumun yükünü tek başına çekmek zorunda kalabilmektedir. Uzak mesafeli ilişkilerde partnerler bireysel yaşamlarıyla ilgili daha fazla seyahat etme, fiziksel yorgunluk, kişisel işleri erteleme gibi çeşitli fedakarlıklarda bulunmakta dolayısıyla evliliklerinde fedakarlıklar kaçınılmaz olmaktadır (Akçabozan Kayabol vd., 2022).

Fedakârlık ile ilgili yapılan araştırmalarda fedakârlıktan sağlanan doyum ile evlilikten alınan doyum arasında pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ilişki saptanmıştır (Aydoğan ve Özbay, 2018; Van Lange vd., 1997). Fedakârlıkların kişisel menfaatlerine zarar verdiğini düşünen kişilerin ise evlilik doyumlarının düştüğü bulunmuştur (Whitton, Stanley ve Markman, 2007). İlgili araştırmalar göz önüne alındığında yakın ilişkilerde, fedakârlık davranışının iki farklı yönü olan fedakârlık doyumunu ve fedakârlıktan algılanan zarar kavramları, evlilik doyumunun açıklanmasında bireye referans sağlamaktadır. Kişilerin evlilik sürecinde fedakârlıklarını doyum ve zarar açısından nasıl algıladıkları yakın ilişkileri üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Alanyazında fedakârlık kavramı ile ilgili araştırmaların genellikle yakın mesafe evliliklerde araştırıldığı görülmektedir.

Uzak mesafeden yürütölen ilişkiler ve evlilikler son dönemlerde çok yaygın olmasına rağmen bu konuda yapılan çalışmaların oldukça sınırlı olduğu, uzak mesafe evliliklerindeki ilişki dinamiklerinin gerek yurtiçi gerekse yurtdışı araştırmalarda yeterince yer edemediği görölmektedir. Bu çalışma ile uzak mesafeli ilişkilerde fedakârlık doyumunun ve fedakarlıkta algılanan zararın karşılıklı olarak partnerlerin evlilik doyumları üzerindeki etkisinin ortaya konacak olmasının uzak mesafe evliliklerinin ilişki dinamiklerinin anlaşılmasında etkili olacağı düşünölmektedir.

Evlilik ve ilişkilerde, fedakârlıktan alınan doyumun kişinin hem kendisinin evlilik doyumunu hem de partnerinin evlilik doyumunu üzerindeki aktör partner etkisini karşılıklı etki bağlamında değerlendiren ikili (dyadic) model çalışmalara ihtiyaç vardır (Aydoğan ve Özbay, 2018). Bu bağlamda değerlendirildiğinde, bu çalışma evliliklerini uzak mesafeli olarak yürüten çiftleri ele alması, bu çiftlerin birtakım fedakârlık davranışlarından algıladıkları zararın ve fedakârlık doyumlarının evlilik doyumları üzerindeki etkisini kişilerarası bir süreç içerisinde incelemesi yönüyle önem arz etmektedir. Bu bağlamda, bu araştırmanın amacı uzak mesafeli evliliklerde çiftlerin fedakârlıklarından algıladıkları zarar ve fedakârlık doyumları ile evlilik doyumları arasındaki ilişkinin ikili bağlamda (dyadic) incelenmesidir.

1.2.Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, uzak mesafeli ilişkilerde fedakârlık doyumunun ve fedakarlıkta algılanan zararın evlilik doyumunu üzerindeki dyadic etkisinin incelenmesidir. Bu genel amaç doğrultusunda en az altı aydır haftanın en az üç gecesini evinden uzak kalan, eşlerden birinin başka bir bölgede ikamet ettiği çiftlerde fedakârlık doyumunun ve fedakarlıkta algılanan

zararın, kişinin hem kendi evlilik doyumu hem de partnerinin evlilik doyumu üzerindeki aktör-partner etkisinin nasıl olduğu incelenmiştir.

Araştırmada, uzak mesafe evliliklerde çiftlerin fedakârlık doyumu ve fedakârlıktan algıladıkları zarar bağımsız değişkenler evlilik doyumu ise bağımlı değişken olarak ele alınmıştır. Bu kapsamda araştırmanın hipotezleri aşağıdaki şekilde oluşturulmuştur.

Hipotez 1: Uzak mesafe evliliklerde çiftlerin fedakârlık doyumu, fedakarlıkta algılanan zarar ve evlilik doyumu düzeyleri çocuk sahibi olma durumuna ve yüz yüze gelme sıklığına göre farklılaşmaktadır.

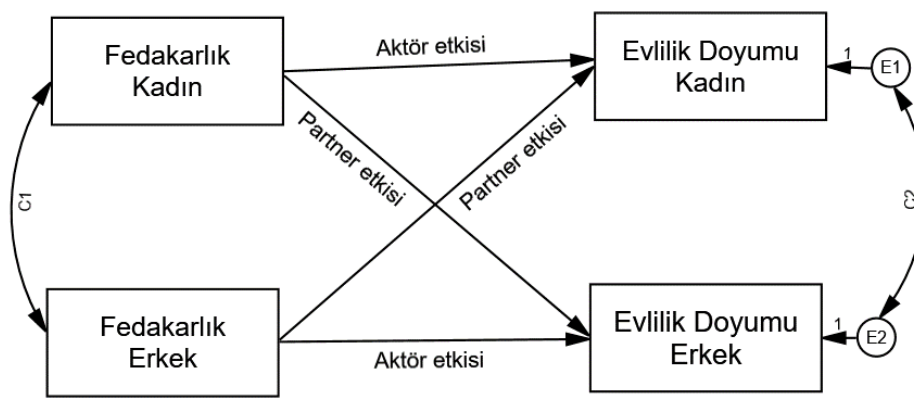
Hipotez 2: Uzak mesafe evliliklerde çiftlerin fedakârlık doyumları ile evlilik doyumları arasındaki ilişkide aktör etkileri vardır.

Hipotez 3: Uzak mesafe evliliklerde çiftlerin fedakârlık doyumları ile evlilik doyumları arasındaki ilişkide partner etkileri vardır.

Hipotez 4: Uzak mesafe evliliklerde çiftlerin fedakârlıktan algıladıkları zarar ile evlilik doyumları arasındaki ilişkide aktör etkileri vardır.

Hipotez 5: Uzak mesafe evliliklerde çiftlerin fedakarlıktan algıladıkları zarar ile evlilik doyumları arasındaki ilişkide partner etkileri vardır.

Bu hipotezler doğrultusunda, araştırmanın amacına yönelik tanımlanan bağımlı ve bağımsız değişkenlere göre oluşturulan model Şekil 1’de gösterilmiştir.



Şekil 1. Araştırmanın Hipotez Modeli

1.3.Araştırmanın Önemi

Evlilik sosyal, ekonomik, kültürel yapıların ayrılmaz bir parçasıdır ve aile ilişkisinin kurulmasında, gelecek nesillerin yetiştirilmesinde birincil yapıyı sağladığı için önem arz etmektedir. Evlilik doyumunu yordayan faktörlerden öne çıkanlardan birisi de evlilikteki sorunların çözümüdür. Evliliklerin sürdürülmesinde hiçbir çatışma ve sorun gerçekleşmeyeceği fikri hayali olmakla birlikte doğru problem çözme stratejilerinin kullanılması ilişki için yapıcı ve pozitif sonuçlar oluşturacaktır (Hünler ve Gençöz, 2003). Yakın ilişkilerde partnerlerin çıkar çatışmalarını çözerken kullandıkları en yaygın stratejilerinden biri partnerlerden birinin ya da her ikisinin de fedakârlıkta bulunmasıdır. Fedakârlık yakın ilişkilerde kaçınılmaz ve gerekli bir davranış olarak karşımıza çıkmaktadır. Fedakârlık kavramıyla ilgili yapılan araştırmalardan elde edilen sonuçlar çelişkili bulgular sunmaktadır. Bazı araştırmalar fedakârlığın kişisel maliyetlere neden olduğuna dolayısıyla kırgınlığa ve ilişkide doyumun azalmasına yol açtığına (Impett vd.,2005; Whitton, Stanley ve Markman,2007) bazıları ise sevgi ve özeni ilettiğine, ilişkiyi kolaylaştırdığına dikkat çekmiştir (Totenhagen vd., 2013). Ancak fedakârlık doyumunu ve fedakarlıkta algılanan zarar ile evlilik doyumunu arasındaki ilişkiyi özellikle uzak mesafeli ilişkilerde inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Uzak mesafe ilişkilerde seyahat eden eşin, evde kalan eşin ve her iki eşin de büyük ve küçük birçok fedakarlıklarda bulunduğu ve fedakarlıkların bu ilişki türünde kaçınılmaz olduğu bilinmektedir (Akçabozan Kayabol vd., 2022). Dolayısıyla uzak mesafe ilişkilerde partnerlerin fedakarlıklarını doyum ve zarar açısından nasıl algıladığının evlilik yaşantılarını üzerindeki etkisinin araştırılması önem arz etmektedir.

Romantik ilişkilerde; okul, iş koşulları, askeri hizmetler, göç, hapsedme gibi birçok nedenden kaynaklı çiftler önemli ölçüde ayrı zaman geçirmek zorunda kalmaktadır ve coğrafi uzaklığın ilişkilerde giderek yaygınlaşması bu konuyla ilgili mevcut araştırmaların artması gerekliliğini ortaya koymaktadır (Merollo, 2010). Ulusal alanyazında evlilik ve aile ilişkilerini inceleyen çalışmaların hedef grubunu genellikle yakın mesafe ilişki yaşayan bireyler oluşturmuştur (Akçabozan Kayabol vd., 2022). Bu bağlamda bu çalışma Türkiye’de de var olan uzak mesafe evliliklerine odaklanması ve bu evliliklerin ilişki özelliklerini incelemesi açısından önem taşımaktadır. Fedakârlık kavramını ve uzak mesafe evlilikleri inceleyen araştırmaların sınırlı sayıda olduğu ve bu çalışmalarda fedakârlığın ilişki sürecindeki bireysel ve ortak etkilerine değinilmediği görülmektedir.

Aktör-partner Karşılıklı Bağımlılık Modeli kişinin bağımsız değişkeninin kendi bağımlı değişkeni ve partnerinin bağımlı değişkeni üzerindeki etkilerinin incelenmesine imkân veren bir modeldir (Kenny, 1996). Karşılıklı bağımlı ilişkisi içerisinde bulunan kişilerin duygu, düşünce ve davranışları hem kendilerinden hem de eşlerinden kaynaklı faktörlerden etkilenebilmektedir (Kelley vd.,2003). Bu nedenle Aktör Partner Karşılıklı Bağımlılık Modeli evli bir kişinin davranışlarını anlamlandırmaya çalışırken, partnerinin etkisinin de değerlendirilmesine ve eşlerin ilişkilerinin derinlemesine analiz edilmesine imkân sağlamaktadır (Ünal ve Akgün, 2019). Bu modelin Türkiye'deki araştırmalarda yeni ve az sayıda olduğu (Eker, 2019; Tomar 2014) ve birçok araştırmada aktör etkilerinin açıklandığı partner etkilerinin dikkate alınmadığı görülmektedir. Oysa partner etkileri sürece dâhil edildiğinde yakın ilişkiler, bireysel etkilerden daha detaylı ve güvenilir bir şekilde açıklanmış olmaktadır (Aydoğan ve Özbay,2015). Bu araştırmada da kişinin fedakârlık doyumunun ve fedakârlıkta algıladığı zararın hem kendi evlilik doyumunu hem de partnerinin evlilik doyumunu üzerindeki etkisinin değerlendirilmesi ile uzak mesafeli ilişkilerin yapısına dair daha ayrıntılı bilgi sağlanacaktır. Bu bağlamda bu araştırmadan elde edilecek bulguların uzak mesafe evliliklerde evlilik doyumunu arttırmaya yönelik yapılacak güçlendirici programlarının geliştirilmesine ve aile danışmanlığı alanında ilgili çalışmalara kuramsal anlamda katkı sunacağı düşünülmektedir.

1.4. Araştırmanın Varsayımları

Bu araştırmanın temel varsayımı araştırmaya katılan evli çiftlerin uzak mesafede ilişki sürdürme dışında evlilik doyumları üzerinde etkili olabilecek bir deneyime maruz kalmadıklarıdır.

Araştırmaya gönüllü olarak katılan evli çiftlerin ölçekleri doldurma sürecinde birbirlerinden etkilenmedikleri, ölçme aracını ayrı ayrı doldurdıkları varsayılmaktadır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın verileri Google Formlar üzerinden çevrimiçi olarak toplanmıştır. Çevrimiçi veri toplama sürecinde yaşanabilecek en temel sınırlılık ise çevrimiçi topluluklarla ilgili bilinen bilgilerin sınırlı olması ve bu bilgilerin tam anlamıyla güvenilir olup olmadığının bilinmemesidir.

Bir diğer sınırlılık ise bir cevaplayıcının başka bir kullanıcı olarak ankete tekrar katılıp katılmadığının kontrol edilmesindeki zorlukların örnekleme temsil edicilik açısından zayıflatmasıdır.

1.6. Tanımlar

Uzak mesafe evlilikler: Aile fertlerinin evliliklerinden ve mesleklerinden ayrılamamaları sonucunda iki alternatifini de isteyerek sürdürdükleri, haftanın en az üç gecesi evinden uzak kalan bir eşin olduğu uzak mesafeden yürütölen bir evlilik biçimidir (Erdem ve Özdemir, 2018; Gerstel ve Gross,1984).

Fedakârlık: Kişinin kendi kişisel amaçlarını ikinci plana atarak başka bir kişiye fayda sağlamasıdır (Impett vd., 2005).

Evlilik doyumu: Evlilik kurumunun içinde varlığını sürdüren çevresel (eşlerin, kararlarda eşitliği, baskınlığı, kazanç, paylaşma vb.) ve kişisel (eşlerin birbirlerine gösterdiği sevgi tarzı tutumu, cinsel doyum, iletişim biçimi, kendilerini ifade edebilmeleri gibi) boyutlardan eşlerin elde ettiği psikolojik tatmin duygusudur (Sokolski ve Hendrick,1999).

Aktör Partner Karşılıklı Bağımlılık Modeli: Kişinin bağımsız değişkeninin kendi bağımlı değişkeni üzerindeki etkisinin (aktör etkisi) ve partnerinin bağımlı değişkeni üzerindeki etkisinin (partner etkisi) incelenmesine imkân veren bir modeldir (Kenny, 1996).

İKİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Evlilik Doyumu

Alanyazında evlilik doyumunun tek bir tanımının olmadığı ve bugüne kadar birçok araştırmacı tarafından farklı tanımların yapıldığı görülmektedir. Evlilik doyumu, evlilik kurumunun içinde varlığını sürdüren çevresel (eşlerin, kararlarda eşitliği, baskınlığı, kazanç, paylaşma vb.) ve kişisel (eşlerin birbirlerine gösterdiği sevgi tarzı tutumu, cinsel doyum, iletişim biçimi, kendilerini ifade edebilmeleri gibi) boyutlardan eşlerin elde ettiği psikolojik tatmin olarak tanımlanmaktadır (Sokolski ve Hendrick, 1999). Tezer (1986) bireylerin evlilik yaşamında kendini mutlu hissetmesi olarak, Özgüven (2009) ise cinsel dürtülerin doyumu, bireyin yaşam ve korunma ihtiyaçlarının doyumu ve sevgi ihtiyacının doyumu şeklinde açıklamaktadır.

2.1.1. Evlilik Doyumunu Açıklayan Kuramsal Yaklaşımlar

Evlilik doyumunu açıklayan bağlamsal model, yükleme kuramı, sosyal mübadele kuramı, yatırım modeli gibi birçok kuramsal yaklaşım bulunmaktadır. Bradbury ve Fincham (1987) tarafından geliştirilen bağlamsal model evlilik doyumunun partner davranışını işleme ve o davranışa cevap vermeyi etkileyen uzak ve yakın değişkenlerle ilişkili olacağını varsaymaktadır. Eşlerden biri bir davranışta bulunduğu diğer eşte hızlı duyuşsal ve bilişsel işlemler ortaya çıkmaktadır. Bu işlemler evlilikteki davranışları etkileyen yakın ve uzak olmak üzere iki eksenle ele alınan psikolojik değişkenler olarak adlandırılan bağlamla ilgilidir. Yakın bağlam, bireylerin olaylar karşısındaki özgün özelliklerine ilişkin değerlendirmelerini yani partnerlerinin davranışları sonucu yaşadıkları duyuş ve düşünceleri kapsamaktadır. Bu değerlendirmeler, olaylarla nasıl baş edeceklerine karar vermelerini ve tepkilerini nasıl değiştirebileceklerini belirlemektedir (Stafford vd., 2006). Uzak bağlam ise kişilerin kendilerine sergilenen bir davranışa nasıl tepki göstereceklerini belirleyen kişilik özellikleriyle ilişkilidir. Yüzünü uzak bağlamın sabit unsurlarından yakın bağlamın geçici unsurlarına çeviren birisi, evlilik doyumu ile ilgili öz bildirimlerde daha önemli kanıtlar bulmaktadır (Bradbury ve Fincham,1987).

Evlilik doyumunu açıklayan kuramlardan biri de yükleme kuramıdır. Yükleme kuramı konusunda ilk çalışmalar Heider'in (1920) sağduyu psikolojisi adını verdiği çalışmalarla başlamıştır. Heider'a göre insanların iki güçlü motivasyonu vardır: dünyayı tutarlı bir şekilde

anlama ve çevreyi kontrol etme ihtiyacı. İnsanların başkaları hakkındaki izlenimlerinin çoğu, karşıdaki kişinin sergilediği davranışın sonucuna ve oluşturduğu duruma bağlıdır. Bazı zamanlarda insanların davranışları hakkındaki bilgiler başkalarından sağlanmaktadır. Her durumda kişinin davranışlarının nedenini anlamak önemlidir. Bu yüzden insanlar, davranışların nedeni çevredeki fiziksel koşullardan kaynaklı dışsal bir nedene mi bağlı yoksa bireylerin kişiliği gibi içsel nedenlere mi bağlı anlamaya çalışmaktadır. İçsel nedenler kişilik özellikleri, tutumlar, yetenekler, güdüler, niyetler gibi bireye ait özelliklerdir. Dışsal nedenler ise ahlak, gelenek, kader, hukuk gibi kişinin dışında olan faktörlerdir. Bu modelde yüklemelerin eş davranışını, bu davranışlarında ilişki doyumunu etkileyeceğini belirtilmektedir (Bradbury ve Fincham, 1992). Bradbury ve Fincham'a (1992) göre işlevsel olmayan yükleme örüntüleri, olumsuz davranışlarla birlikte evlilikte problemlerin yaşanmasına neden olmaktadır. Örneğin; eşin davranışını bencil güdümlü, kötü niyetli ve suçlayıcı görmek, eş hakkındaki olumsuz değerlendirmeleri harekete geçirerek evlilik doyumunu düşürmektedir. Evlilik doyumunu yüksek olan kişilerin eşlerinin olumsuz davranışlarını geçici ve dışsal nedenlerin bir sonucu olarak görme, olumlu davranışlarını ise sabit ve içsel nedenlerin bir sonucu olarak görme eğilimleri vardır.

Bu çalışma kapsamında ise evlilik doyumunun belirleyicisi olarak incelenecek kavramlar, sosyal mübadele kuramının ödül ve bedel vurgusu temeline dayalı olarak ele alınmıştır. Bireylerin kendilerinin ve eşlerinin fedakârlık davranışlarından sağladıkları doyumları evlilik yaşantıları için bir ödül olarak nitelendirilebilir. Aynı zamanda evlilik doyumunu etkileyen fedakârlık davranışları partnerler tarafından ilişkilerine yaptıkları bir yatırım olarak değerlendirilebilir. Öte yandan partnerlerin fedakârlık davranışlarını kişisel çıkarlarına zararlı olarak algılaması ise evlilikte ödenen bir bedel olarak görülebilir.

Thiabut ve Kelley'in (1959) geliştirmiş oldukları sosyal mübadele kuramı kişilerarası ilişkiler alanında ilişki doyumunu ve ilişki istikrarı gibi kavramlar hakkında açıklamalar ortaya koyan bir kuramdır. İnsan ilişkilerinin ödül-bedel mübadelesine dayandığını, insanların ödüllendirilme beklentisi içinde ilişkilere girdiği ve bu ilişkileri sürdürdüğünü iddia etmektedir.

Ödül bir ilişkiden alınan haz ya da doyum olarak tanımlanır. Örneğin maddi çıkar, duygusal olarak sağlanan destek, birlikte geçirilen güzel zamanlar ödül olabilmektedir (Hovardalıoğlu, 1995). Bu bağlamda, bireylerin ilişkilerinde bağlılığı ve yakınlığı arttırmak gibi olumlu sonuçlar elde etmeye yönelik yaptıkları fedakârlık davranışlarından sağladıkları doyum da ödül olarak değerlendirilebilir. Bedel ise bireyin ödülü alabilmesi için yapması gerekenlerdir. Yakın ilişkilerde partnerlerin kendi kişisel çıkarlarını bir kenara bırakarak

yaptıkları fedakârlık davranışları bedellerden biridir (Van Lange vd., 1997). Kişiler yüksek ödülün, düşük bedelin olduğu ilişkileri tercih etmektedirler. Bu kurama göre ilişki doyumunun değerlendirilmesinde kullanılan öznel ölçütler karşılaştırma düzeyi ve seçenekler için karşılaştırma düzeyi olarak belirlenmiştir (Sprecher, 1992). Karşılaştırma düzeyi geçmiş ilişki yaşantıları ve başkalarının ilişkileri dikkate alınarak belirlenen ilişki doyumu boyutundaki nötr noktayı ifade etmektedir. Her bireyin ilişkisinden beklediği bir doyum düzeyi vardır ve bireyler bu doyumu değerlendirirken bir standart oluşturmaktadır. Kişinin ilişkisinden elde ettiği sonuç karşılaştırma düzeyinin üstündeysen doyum sağlıyor, altında ise doyum sağlamıyor demektir. Seçenekler için karşılaştırma düzeyi ise kişinin içinde bulunduğu ilişkiyi, başka bir kişiyle yaşaması durumunda sağlayacağı doyuma ilişkin tahminidir (Rusbult, 1983). Bireyler ilişkilerinden sağladıkları doyum hakkında karar verirken karşılaştırma düzeyini ilişkiye bağımlı olup olmayacağına karar verirken seçenekler için karşılaştırma düzeyini kullanmaktadır (Hovardalıoğlu, 1995).

Rusbult'ın (1980) Sosyal Mübadele Kuramı'nın temelinde geliştirdiği yatırım modelinde evlilik doyumu eşten beklenen ihtiyaçların karşılanmasına bağlı olarak artmaktadır. Sadece ilişki doyumunun ilişkide kalmak için yeterli olmayacağını bunun dışında seçeneklerin niteliğinin ve ilişkiye yapılan yatırımlarında etkili olduğunu öne sürmektedir. Doyum sağlanmadığı halde birçok ilişkinin devam ettiği ya da doyum sağlandığı halde alternatif seçeneklere yönelerek bireylerin ilişkilerini sonlandırabildiği görülmektedir.

Mevcut olan ilişkiye göre en avantajlı başka bir ilişkinin niteliği kişilerin seçeneklerin niteliğini belirleme ölçütü olarak değerlendirilmektedir. Bireyler karşılaştırma sonrası diğer ilişkilerin daha kazançlı olduğuna karar verirse alternatif ilişkilere yönelme eğilimi gösterecektir. Kişilerin alternatif ilişkilere yönelmesini ve ilişkide kalmasını etkileye diğer bir faktör ilişkiye yapılan yatırımlardır (Rusbult ve Buunk, 1993). Yatırım miktarı ilişkiye aktarılan kaynaklar, bunların önemi ve büyüklüğü olarak tanımlanmaktadır (Büyükşahin, 2006). Kişiler daha kalıcı ilişkiler oluşturmak için ilişkilerine yatırım yapmaktadır ve bu yatırımlar bağlayıcı bir durum oluşturabilmektedir. Yatırımlar doğrudan ilişkiye yönelik yapılan; beraber geçirilen vakitler, duygusal paylaşımlar, fedakarlıklar, partnere verilen sırlar gibi içsel yatırımlar; ev, araba, arkadaşlar, sosyal çevre gibi ilişkinin etrafında oluşan dışsal yatırımlar olmak üzere ikiye ayrılır (Rusbult, 1980). Bireyler ilişkinin sonlanması durumunda çok fazla kaynağını kaybedeceğini düşünüp ve bunu kendilerine büyük bir bedel olarak algılayıp ilişkilerini devam ettirebilmektedir (Rusbult, 1980).

Homans (1961) da bölüşüme ilişkin adalet konusundaki görüşlerinde davranışların temelini ödül-bedel ilkesine bağlamıştır. Bu kurama göre bireyler kendilerine en çok doyum sağlayan kişileri partner olarak seçme eğilimindedir. İlişkinin gelişimi ve sağlıklı ilerlemesi açısından ödüllerin partnerler arasında eşit paylaşılması ve ilişkiden sağlanacak doyum önemlidir (Crapanzono ve Michell, 2005). Eşit paylaşım, eşlerin yatırımları ile ödüllerinin doğru orantılı olduğu anlamına gelmektedir (Sabatelli, 1984). İlişkiye kattıkları oranda kazanç sağladıklarında bireylerin evlilik doyumu artmaktadır.

2.1.2. Evlilik Doyumunu Etkileyen Faktörler

Evlilik doyumu sosyoekonomik durum, aşk, bağlılık, evlilik içi iletişim, çatışma, cinsiyet, evlilik süresi, çocukların varlığı, cinsel ilişkiler, kişilik ve iş bölümü gibi birçok değişkenden etkilenmektedir (Fernandes vd., 2021). Ekolojik perspektiften evlilik doyumunu etkileyen faktörler üç kategoride birleştirilmiştir. Bunlar; bağlamsal faktörler (köken aile değişkenleri, sosyokültürel faktörler, mevcut bağlamlar), bireysel özellikler ve çift etkileşim süreçleridir (Larson ve Holman, 1994).

Alanyazın incelendiğinde evlilik doyumunun içsel ve kişilerarası stres faktörleri (Tong vd.,2021), ebeveynlik stilleri (Grenlee vd., 2021), depresyon ve kaygı (Mousavi vd.,2021), eşitlikçi cinsiyet rolü ideolojileri (Horrel, Hall ve Anderson, 2021), dini inanç ve siyasi yönelim (Sauerhber vd.,2020), problem çözme ve iletişim becerileri (Yılmaz ve Parlar, 2021), yaşanan yer ve erken dönem uyum bozucu şemalar (Pehlivanlı ve İkizler, 2020), çocukluk çağı travmaları, bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluş (Çelebi ve Polat, 2019), algılanan eş desteği (Arıdağ, Erus ve Seydoğulları, 2019), mizah tarzları (Ünal ve Akgün, 2019), suçu affetme ve yüklemeler (Deniz, Uzun ve Kurtuluş, 2019), evlenme ve ilk kez çocuk sahibi olma zamanı (Pekel ve Akbaş, 2019) gibi birçok değişken ile ilişkili olduğu görülmektedir. Alanyazında, yakın mesafe ilişkilerde evlilik doyumunu etkileyen faktörler alanında çok sayıda araştırma olmasına rağmen uzak mesafeli ilişkilerde kısıtlı olduğu görülmektedir. Uzak mesafeli ilişkilerde de evlilik doyumunu etkileyen değişkenlerin açıklanması giderek yaygınlaşan bu ilişki türünün özelliklerinin ve aile dinamiklerinin anlaşılması açısından önemlidir. Bu nedenle bu araştırma kapsamında uzak mesafeli ilişkilerde evlilik doyumunun fedakarlık doyumu ve fedakarlıktan algılanan zarar değişkenleri ile ilişkisine yer verilmiştir.

2.1.3. Uzak Mesafeli İlişkiler

Romantik partnerler arasındaki coğrafi ayrılık kariyer fırsatları, eğitim hedefleri, askerlik hizmeti, hapis cezası, göçmenlik kısıtlamaları, ebeveyn ve aile yükümlülükleri gibi

birçok farklı nedenle ortaya çıkmaktadır (Akçabozan Kayabol vd., 2022; Erdem ve Özdemir, 2018). Uzak mesafeli ilişkiler giderek yaygınlaşmaktadır (Guldner, 2003). Larsen, Urry ve Axhausen (2006) uzak mesafeli ilişkilerdeki artışı sosyal, mobil ağların, seyahat ve iletişim teknolojilerinin son derece ilerlemesine bağlamaktadır. Evli bir çiftin ayrı yaşamak zorunda kalmasının nedenleri ekonomik sebeplere dayanmakta, eşler kariyer olanaklarını değerlendirmek istemektedir. Bu nedenle çiftler arasındaki yaşam tarzı, işe gidip gelmek gibi durumlar iki ayrı konutta yaşama ihtiyacını ortaya çıkarmıştır (Gerstel ve Gross, 1982). Havayolu çalışanları, diplomatlar, medya personelleri, denizciler, sanatçılar, sporcular gibi birçok meslek grubu ilişkilerinde coğrafi ayrılık yaşamaktadır. ABD Ulaştırma İstatistikleri Bürosu (2003) ABD’li işçilerin 400 milyondan fazlasının uzun mesafeli iş gezisine çıktığını bildirmiştir (yani her yıl 50 milden fazla yolculuk) (Merollo, 2010). Amerika’da uzak mesafe evliliklerini araştıran çalışmalar bu bireylerin çoğunluğunun yüksek kariyerli olduğunu ve profesyonel meslek sahibi olduklarını ortaya çıkarmıştır (Gerstel ve Gross,1982). Bergen’e (2006) göre bu çiftler genellikle yüksek kariyerli olduğundan bir partnerin kariyer gelişimini sağlayacağı yer ile eşinin çalıştığı yer aynı olmayabilmektedir. Evlilikte coğrafi ayrılık yeni bir kavram değildir 1970’lerin sonunda kadınlara sağlanan kariyer fırsatlarının artışı ile eşler iki coğrafi bölgede iki ayrı konutta yaşamak zorunda kalmıştır. İş olanakları arttıkça ve daha fazla sayıda kadın profesyonel pozisyonlara geçtikçe çift kariyerli çiftlerin aynı şehirde iş bulması zorlaşmaktadır. Bu çiftler ya kariyer hedeflerini tatmin etmek için ayrı yaşamayı seçecekler ya da birlikte yaşamak için kariyer gelişimlerini tehlikeye atacaktadırlar (Anderson, 1992).

Uzak mesafe evliliklerinin artışı mikro ve makro olmak üzere iki faktörde açıklanmaktadır. Mikro faktörler; mesleki fırsatların artması, iş planlaması, konutların çoğalması, ailelerin bu tür evliliklere uyum sağlayabilmesi; makro faktörler ise ulaşım olanaklarının çoğalması, kentsel dönüşümler ve zaman/mekan yönetimi stratejisinde gerçekleşen değişimlerdir (Gramling ve Forsyth, 1988).

Bir uzak mesafe evliliği olan banliyö evliliklerinde aile içi sorumluluklar geleneksel ailelerde olduğu gibi paylaşılmaktadır. Kadınlar genellikle yemek hazırlama, temizlik, çamaşır yıkama, toplama gibi günlük görevlerle erkekler ise faturaların ödenmesi, periyodik olarak bakılması gereken işlerle ilgilendiklerini belirtmişlerdir (Anderson ve Spruill, 1993). Çift kariyerli uzak mesafe evliliklerinde aileler genellikle çocuğu olanlar ve olmayanlar olarak ikiye ayrılmaktadır. Çocuğu olan ailelerde bir ebeveyn genellikle evde çocuklarla kalmakta ve daha büyük bir sorumluluk üstlenmektedir. Pek çok uzak mesafe evliliği yürüten ebeveyn aile evini böldükleri ve çocuklarının önemli günlerini kaçırdıkları için kendilerini suçlu hissettiklerini

bildirmiştir (Rotter vd., 1998). Uzak mesafe evliliklerin; kariyer olanaklarının artması, mesleki bağımsızlık, beraber olunan anların iyi değerlendirilmesi, çatışmaların azalması (Rhodes, 2002), partnerlere kendini geliştirme, ilgilerine ve sosyal çevrelerine zaman ayırma olanağı sunması gibi (Akçabozan Kayabol vd., 2022) avantajları vardır. Uzak mesafeli ilişkilerde bireyler, partnerlerinden daha az doğrudan baskı yaşamakta ve kısıtlama algılamaktadır. Aynı zamanda uzak mesafe partnerlere arkadaşlarıyla daha çok vakit geçirebilme gibi birçok olanak sunmakta ve bireysel olarak daha iyi hissetmelerini sağlamaktadır. (Kelmer vd., 2012). Uzak mesafenin yalnızlık, sosyal destek mekanizmalarının azalması, çevreden gelen olumsuz tepkiler, cinsel yaşamda azalma, evlilikte artan gerilim, özel günleri kaçırma (Rhodes, 2002) , paylaşımların azalması, duygusal kopukluk, özlem gibi de dezavantajları vardır (Akçabozan Kayabol vd., 2022).

2.1.4. Uzak Mesafeli İlişkilerde Evlilik Doyumu

Uzak mesafeli çiftler birbirleriyle geçirdiği sınırlı vakitlerden dolayı genellikle zamanlarını değerlendirmek isterler ve daha önce deneyimlemedikleri heyecan verici aktivitelerde bulunarak unutulmaz anlar yaşayabilirler (Bao ve Lyubomirsky, 2013). Yakın ilişkilerde yenilik kaybı ilişkinin çözülmesiyle ilişkilidir ve uzak mesafeli ilişkilerde daha fazla yeni ve çeşitli deneyimlerin gerçekleşmesi ilişki kalitesinin ve doyumun artmasına yardımcı olmaktadır. Uzak mesafeli evliliklerde birbirinden uzak geçirilen vakitler partnerlerin birbirlerini tekrar görme isteğini arttırarak ve birbirlerinin kıymetini anlamasını sağlayarak ilişki doyumlarını arttırmaktadır (Bao ve Lyubomirsky, 2013). Jackson, Brown ve Patterson Stewart (2000) bir aydan uzun süreli bir araya gelemeyen çiftlerin evliliklerinin evlilik dışı bir duruma benzeyeceğini, eşlerinden uzaklaşacaklarını, ilişkilerine olan güvenlerinin ve doyumlarının azalacağını belirtmektedir. Çiftler ne kadar uzun süre ayrı kalırlarsa o kadar çok birlikte geçirecekleri zamanlar hakkında gerçekçi olmayan beklentiler ve fanteziler tasarlamaktadır (Gerstel ve Gross, 1984). Bu gerçekçi olmayan beklentiler ise hayal kırıklığına, kızgınlığa ve tartışmalara yol açmaktadır. Tersî şekilde yılda birçok kez bir araya gelen çiftler ise uzak mesafenin ilişkilerini olumlu yönde etkilediğini bildirmektedir (Jackson vd., 2000).

Uzak mesafe ilişkilerde çiftler genellikle hafta sonu ya da tatil gibi zamanlarda birkaç gün geçirdikten sonra tekrar ayrılmak zorunda kalabilmektedir. Yaklaşık 3 milyon evli Amerikalı ve üniversite öğrencilerinin yarısı uzak mesafeli bir ilişki içerisindedir (Dargie vd., 2015).

Bazı araştırmalar uzak mesafe ilişki dinamiklerinin her ilişkide aynı olmadığını bunun bireylerin kendilerinden de kaynaklandığını ve bu yüzden literatürdeki bilgilerin tutarsız olduğunu öne sürmektedir (Day vd.,2015). Bireylerin kendilerinden kaynaklı özellikler karşılıklı bağımlılık kuramıyla açıklanmaktadır. Karşılıklı bağımlılık, etkileşimde bulunan kişilerin birbirleri üzerinde sahip oldukları etkilerdir (Thiabut ve Kelley, 1959). Karşılıklı bağımlılık teorisi bireylerin kendi ilişki durumlarına yönelik değerlendirmelerini ve tepkilerine dayalı sosyal davranışlarını açıklamaktadır. Kelley ve Thiabut (1978), sosyal bir davranışın bir süreçten kaynaklandığını, bireylerin belirli bir matrisi değerlendirdiğini ve verilen bir matris içindeki bilgileri dönüştürerek etkili bir hale getirdiğini ileri sürmektedir. Matris, davranışsal seçimlerin ve sonuçların altında yatan anlamlardır, psikolojik ve durumsal seçimleri yansıtır. İlişkisel ortaklar da etkileşimde bulunduğu koşulların ana hatlarını çizerek tatmin edici sonuçlar üretmeye çalışmaktadır. Bireyler kendilerine sunulan seçenekleri yeniden tanımladıkları bir dönüşüm sürecine dâhil olurlar ve dönüştürme işlemini bireylerin bileşenlerin yönetimini nasıl belirlediklerini yansıtır (Rusbult ve Van Lange, 2003). Burada kişiler daha iyi sonuçlara ulaşmak için dönüştürme işlemini yapmaktadır (Örneğin; bireyler eşlerinin gözlerindeki imajlarını geliştirmek için stratejik olumlu bir benlik imajı canlandırabilmektedir (Stafford ve Reske, 1990). Karşılıklı Bağımlılık Teorisine göre etkili matris ilişkilerde davranışın doğrudan öncülüdür. İlişki türü ne olursa olsun verilen matriste birçok faktör gösterilebilmektedir (Kelley, 1979). Rusbult ve Van Lange (2003) göre uzak mesafe ve yakın mesafe ilişkiler arasındaki en temel fark yüz yüze etkileşimin sıklığı ve kolaylığıdır. Kısıtlı yüzyüze iletişim uzak mesafe ilişkilerin özelliklerinden yalnızca biri olsa da bu matris (iletişim), dikkate değer bir matristir ve partnerlerin karşılıklı bağımlılık derecesini azaltmaktadır. Uzak mesafenin getirdiği kısıtlamalar, partnerlerin birbirlerine daha az bağlı olmalarına neden olabilmektedir. Aynı zamanda uzak mesafe ilişkilerde mesafenin getirdiği kısıtlamalar ve zorluklar karşısında bireyler neyin işe yaradığını öğrenebilmekte, açık bir iletişim kurabilmekte ve potansiyel zorlukları olumlu bir sonuca dönüştürebilmektedir.

Uzak mesafe ilişkiler sürekli yüz yüze iletişimin ve bir arada paylaşılan faaliyetlerin ilişkiyi güçlü tutuğu gibi batılı ilişki ideallerine meydan okumaları bakımından etkileyici ve önemli bir ilişki biçimidir (Stafford ve Merollo, 2007). Uzak mesafe ilişkilerinde yüz yüze etkileşimin zor olması görünüşte bu ilişkileri zor hale getirmekte fakat mevcut araştırmalar uzak mesafe ilişkilerde daha yüksek düzeyde ilişki istikrarı ve memnuniyet olduğunu göstermektedir (örn, Kelmer vd., 2012). Bu ilişkilerde partnerlerin matrisleri etkili bir hale dönüştürebileceği çeşitli yollar vardır. Böyle bir yol ödüllendirici iletişim tarzıdır. Örneğin partnerler

konuşmalarının daha samimi, olumlu ve çatışmadan uzak, eğlenceli bir şekilde olmasını sağlayarak fiziksel uzaklığın olumsuz etkisini olumlu bir hale dönüştürebilmektedir (Stafford, 2010).

Araştırmacılar yakın ilişkilerin geliştirilmesinde, sürdürülmesinde ve sona erdirilmesinde belirsizliğin önemli bir rol oynadığını öne sürmektedir (Dainton ve Aylor,2001). Uzak mesafe ilişkilerde belirsizlik; belirsizliği azaltma kuramı ve belirsizlik yönetme kuramı çerçevesinde incelenmiştir (Maguire, 2007). Belirsizlik yönetme kuramında belirsizliğin sorunlu olup olmadığı belirlenmeden önce gelecekteki olasılıkların değerlendirilmesi gerektiği kabul edilmektedir (Knobloch ve Solomon, 2003). Uzak mesafe ilişkilerde de gelecekte tekrar bir araya gelme durumuna ilişkin şüpheler, ilişkideki iletişim ve başa çıkma stratejilerinin nasıl olacağı ile ilgili belirsizlikler ilişkiyi etkilemektedir. Partnerler bu durumun geçici olduğuna ve bir gün bir araya geleceklerine dair umutlu olduklarında ilişkileri gelişmekte ve iletişimlerini artmaktadır (Maguire,2007). Belirsizliği azaltma perspektifinde, ilişkinin durumuyla ilgili sonuçları tahmin edememe güvensizliğe ve çatışmalı sonuçlara yol açmaktadır. Bunları önlemek için partnerler zor durumlar ortaya çıktığında belirsizliği azaltmanın ya da ortadan kaldırmanın yollarını bulmakta ve ilişki bilgilerini arttırmaktadır (Berger ve Bradac, 1982). Uzak mesafeli ilişkilerde de mesafenin ne zaman sonlanacağı, ilişkinin durumunun ne olacağı gibi belirsizlikler söz konusudur (Maguire,2007). Belirsizlik potansiyel olarak sorunludur ve ilişkide güvensizliğe, doyumsuzluğa ve kıskançlığa yol açmaktadır. Uzak mesafe ilişkilerde mesafe nedeniyle partnerler daha fazla belirsizlik yaşamakta ve bu durum kıskançlığı artırarak ilişki güveninin azalmasına neden olmaktadır (Dainton ve Aylor, 2001). İlişki kesinlik romantik ilişkilerde partnerlere fayda sağlasa da (Knobloch ve Solomon,2003) insanların doğal olarak belirsizliği azaltmak için motive olduğunu söyleyen yaklaşımlar da vardır (örn. Bradac, 2001). Belirsizliği incelerken bireyin algısı, gelecekteki ödül ve maliyetlerinde dikkate alınması gerekmektedir (Snaffrank,1986). Uzak mesafe ilişkilerde de bireylerin gelecekte tekrar bir araya geleceğine ilişkin algıları onları motive edebilmekte ve ilişki doyumun artması gibi pozitif sonuçlar sağlayabilmektedir. Kişinin partneriyle tekrar bir araya gelmesi açısından belirsizlik durumu doğası gereği sorunlu değildir; iyi koşullara sahip olabilmek ve ilişkinin güvenliği için bunu tercih eden bireyler de vardır (Maguire,2007).

Romantik ilişkilerde olumlu yanılsamalar belirsizliğin tehlikelerini önlemektedir. İlişki belirsizlik uzak mesafe ilişkilerin ayırt edici özelliği olarak varsayıldığından ve partnerler günlük yaşamda birbirlerinin davranışını daha az gördüğünden bu ilişkilerde romantik idealleştirme daha fazladır (Stafford ve Merollo,2007). Benlik sunumu kuramına göre

bireyler kendilerini hedeflerine ulaşmak, ilişki kurmak, kabul edilir olmak gibi hedeflerle kendilerini sosyal ve toplumsal normlara uygun bir şekilde sunmaya çalışmaktadır (Goffman, 1957). Uzak mesafe ilişkilerde seçici pozitif benlik sunumu ve olumsuz özelliklerini küçümseme daha fazladır (Stafford ve Merollo, 2007). Stafford, Merolla ve Castle' nin (2006) çalışmalarında bireyler uzak mesafeden yakın mesafeye geçtikten sonra partnerlerinin olumsuz özelliklerini keşfettiklerini, çatışmaların ve kıskançlıkların arttığını, özerkliklerinin azaldığını belirtmişlerdir.

Bowlby'e (1979) göre bağlanmanın yakın ilişkilerde işlevi kişinin güvenli bir sığınak sağlamak için partnerinin erişilebilir olmasıyla ve güvenli hissetmesiyle ilişkilidir. Partnerin erişilemez olma potansiyeli, planlı veya uzun süreli ayrılık bağlanma savunma sistemini harekete geçirmektedir. Kişi ayrılık sonrası endişeli, üzgün veya kızgın hissetmekte ve özlem duygusunu gidermek için yakınlık seviyesini yeniden kazanmaya çalışmaktadır. Teorik olarak bağlanma stilindeki bireysel farklılıklar kişinin bağlanma ile ilgili duygularını yönetmeye yönelik stratejileriyle ve davranışlarıyla ilişkilidir. Kuramın temeli çocukluk deneyimidir ve bu deneyimler ergenlik döneminde kişiliğin bir yönüne entegre edilerek yakın ilişkilerde beklentileri şekillendirmektedir. Roberts ve Pistole'e (2009) göre uzak mesafeli ilişkilerde güvenli bağlanan bireyler mesafe ayrılığını (örneğin, telefon görüşmeleri yoluyla) farklı yakınlık yolları arayarak yönetebilmektedir. Kaçınarak bağlanan bireyler ise uzak mesafe ayrılığına tepki verip savunma sistemlerini devre dışı bırakarak yakınlığı engellemektedir. Uzak mesafeli ilişkilerde bireyler bağlanma kaygısını yatıştırmak için sık sık telefon ya da görüntülü konuşma, gibi diğer teknolojik uygulamalarla partneriyle iletişim kurmak ve yakınlık sağlamak istemektedir. Bu durumda, partneri tarafından coğrafi uzaklığa makul bir yanıt veya bir taahhüt işareti olarak yorumlanıp olumlu bir şekilde karşılanabilmektedir. Erişilebilir olarak algılanan partner ise kişinin geçici olarak bağlanma endişelerini yatıştırabilmektedir (Roberts ve Pistole,2009).

Coğrafi uzaklık genellikle romantik ilişkilere bir meydan okuma olarak algılanmaktadır ve uzak mesafeli flört ilişkilerinin zor ve başarısız olması gibi yaygın inanışlar vardır (Sahlstein,2004). Popüler medyada da uzak mesafe ilişkilerin daha az tatmin edici ve işlevsel olduğuna dair algılar söz konusudur (Dargie vd.,2015). Algılanan zorluk ve ayrılık riskinin yanı sıra bu tür ilişkilerin kötü olabileceğine dair gözlemler, uzak mesafe ve yakın mesafe ilişkileri karşılaştıran araştırmaları yaygınlaştırmıştır (Rhodes,2002). Her toplumun ilişkilerin nasıl olması gerektiğine dair bir fikri vardır ve bu toplumdaki bireyler ne olarak algılandıklarını sorgulamak için çeşitli taktikler kullanmaktadır (Bergen, 2010). Uzak mesafe evlilikleri de normatif

olmayan, çiftlerin evlilik düzenlemeleriyle ilgili zorluklar yaşadığı bir evlilik türüdür. Uzak mesafeli evliliklerde çiftlerin birbirini fiziksel olarak görememesi, telefon gibi araçlarla iletişim kurması ilişkilerini sürdürmelerini zorlaştırmaktadır. Güven gibi faktörlerde, uzak mesafe ilişkilerde çiftler birbirinden ayrı kaldıklarından meydan okumaya meyillidir (Mcbride ve Bergen, 2014). Fiziksel mesafe arada sırada birbirini görenler için ilişki istikrarı bir şekilde kolaylaştırmakta ancak yüz yüze etkileşim eksikliği ile birleşen fiziksel mesafe ilişki üzerinde olumsuz etki bırakmaktadır (Dainton ve Aylor, 2001). Alanyazında uzak mesafe ve yakın mesafe ilişkilerin karşılaştırmalı bulguları birbiriyle çelişkili olmuştur. Bazı araştırmalarda uzak mesafe ilişki yürüten çiftlerin yakın mesafe ilişki yürüten çiftlere kıyasla daha düşük ilişki kalitesine sahip oldukları (Cameron ve Ross,2007), partnerlerine karşı daha az yakınlık hissettikleri ve daha az bilgi paylaştıkları (Van Horn vd.,1997) sonucuna ulaşılmıştır. Uzak mesafeli ilişkilerin sevgi, öz değer, kendini açma, araçsal yardım bakım gibi ölçütlerde yakın mesafeli ilişkilerle benzer olduğunu gösteren çalışmalarda bulunmaktadır (Korn vd.,1997).

Bazı araştırmalar ise uzak mesafeden ilişki yürüten çiftlerin yakından ilişki yürüten kişilere göre ilişki kalitelerinin ve doyumunun daha yüksek olduğunu bildirmiştir (Bao ve Lyumbomirsky, 2013; Kelmer vd.,2012; Stafford, 2005). Kelmer ve arkadaşlarına (2012) göre uzak mesafeden ilişki yürüten çiftlerin daha yüksek ilişki kalitesi ve doyumunu bildirmesinin birkaç nedeni bulunmaktadır. Bu durumun nedenlerinden biri coğrafi mesafenin ilişkiler için bir filtre görevi görmesidir. Birey uzak mesafeli romantik bir ilişkiye başlarken, bu ilişkinin getireceği zorluklardan ve yoksunluklardan dolayı çıtayı daha yükseğe çıkarabilmekte dolayısıyla kendini daha az tatmin edecek bireyleri elemektedir. Ayrıca daha fazla bağlantıya sahip ve daha yüksek işlevselliğe sahip çiftler zorluklarla baş edebilmek için daha seçici olmaktadır. Diğer bir nedeni bu çiftler daha az zaman geçirdiğinden dolayı daha az günlük zorluklara maruz kalmakta ve beraber oldukları zamanı en iyi şekilde değerlendirmeye çalışmaktadır. Uzak mesafe çiftleri yakın mesafe ilişki yürüten çiftlere göre zamanı daha değerli görmekte, özel etkinliklere katılmak için daha çok motive olmakta ve birlikte geçirilen zamanı boşa harcamamaktadır (Kelmer vd., 2012). Coğrafi ayrılığın bir başka etkisi de tekrarlanan ayrılık rutini nedeniyle partnerlerin yaşadıkları cinsel birleşmelerin balayı etkisi oluşturmasıdır. Hamilton ve Meston (2010) çalışmalarında uzak mesafeden ilişki yürüten çiftlerin partneriyle bir araya gelmeden önce testosteron seviyelerinde önemli artışlar olduğunu bulmuştur. Balayı etkisi sadece ilişki doyumunu seviyesini değil aynı zamanda cinsel doyum seviyesini de arttırmaktadır.

Evli çiftlerde bağlılık genellikle ev işleri, geçim masrafları, ihtiyaçların karşılanması gibi eve atıfta bulunmaktadır (Rhodes, 2002). Çift kariyerli, ayrı yaşamak zorunda kalan çiftlerde ise durum daha farklıdır. Onların evlilik ilişkisinin doğasında taahhüt formunu doldurmak zordur. Bunun nedeni bazı taahhütler ancak çiftin bir arada olmasıyla yerine getirilmektedir (Asıf ve Saim, 2018). Güven özellikle uzak mesafe evliliklerin önemli bir yönü olarak kabul edilmektedir. Güven olmadan ilişkinin sağlıklı bir şekilde yürütülmesi zorlaşmakta ve bireyler ilişkiye yatırım yapmaktan çekinmektedir. Helgeson (1994) uzun mesafeli evliliklerin uzun sürmeyeceğini düşünmektedir. Bunun nedeni olarak bireylerin duygusal olarak zorlanacaklarını ve partnerlerinden şüphe duyma eğilimlerinin olacağını göstermiştir. Güven dinamik bir süreçtir ve eşler aralarında güven sürecini inşa etseler de, uzak mesafeden kaynaklı güven düzeyleri değişebilmektedir (Asıf ve Saim, 2018). Bu durumun evlilik ilişkileri araştırmalarında endişe kaynağı olmaya devam ettiği görülmektedir. Wieselquist, Rusbult, Martz ve Agnew (1998) güvendedeki değişimin çiftler arasındaki bağlılıkla ilgili olduğunu öne sürmektedir. Bireyler birbirinden uzak yaşasalar da partnerlerine bağlı olduklarında güvenmeye başlamaktadır. Uzak mesafe evliliklerde bireyler eşlerinden masrafların karşılanması, telefonla iletişimi sürdürme gibi taahhüt istemektedir. Ne zaman taahhütte değişiklikler olursa o zaman bireylerin eşlerini sorgulama olasılıklarının fazlalaşacağını ve güvensizliğin ilişkiye zarar vereceğini belirtmişlerdir (Asıf ve Saim, 2018).

İlişkisel güven herhangi bir ilişkinin devamı için gereklidir. Hem yakın hem de uzak mesafeli ilişkiler inanç ve güven gerektirir. Kişi partnerinin hem âşık olduğuna ve bağlı olduğuna, hem de ilişkiyi sürdüreceği şekilde davranacağına inanmalıdır (Murray vd., 2001). İlişkisel güven duygusu yüksek olan bireylerin ilişkiyi sürdürme olasılıkları yüksek dolayısıyla ayrılma olasılıkları daha azdır. İlişkisel güven duygusu düşük olan bireylerin ise eşlerine olan inancı ve ilişkilerine yatırımları daha az olduğundan ilişkileri sonlanabilmektedir (Murray, Holmes ve Griffin, 2000). Düşük benlik algısına sahip, kötümser ve kaygılı bireyler düşük risk alma eğilimleri olduğundan stres yaratacak durumlarda ilişkilerini sonlandırabilmektedir (Cameron ve Ross, 2007). Uzak mesafeli ilişkilerde de partnerler ilişkilerinin geleceği konusunda endişelenmekte ve dolayısıyla ilişkisel güveni düşük olan kişiler uzak mesafeden ilişkiyi yürütmekte zorlanmakta, güveni yüksek olan bireyler ise süreci daha kolay yönetebilmektedir (Cameron ve Ross, 2007).

Uzak mesafe ilişkilerde zor kısım mesafeden ziyade kişinin ilişkilerle ilgili beklentileri ve mevcut durumu arasındaki tutarsızlıktır. Her bir partnerin ihtiyaçlarının belirlenmesi ve bu ihtiyaçları karşılamaya yönelik partnerlerin geri bildirimlerde bulunması önemlidir. Bu

ihtiyaçlar çiftin ne sıklıkta iletişim kuracağı veya yüz yüze geleceği ile ilgili herhangi bir konuda anlaşmayı içermektedir. (Orwig, 2015).

2.1.5. Uzak Mesafeli İlişkilerle İlgili Yurtdışında Yapılan Araştırmalar

Kholisah (2018) 13 yıldan fazla evli, iş nedeniyle ayrı yaşamak zorunda kalan 8 evliliği incelediği nitel araştırmasında çiftlerin kişilerarası iletişimlerini, çatışma yönetimlerini analiz etmiştir. Araştırma sonuçlarına göre her bir çiftin çatışmayı farklı yönettiği, bazılarının uzlaşmayı, bazılarının ise rekabeti tercih ettiği görülmüştür. Uzak mesafeden evliliklerini yöneten çiftlerin çatışmalarını olumlu ve yapıcı bir şekilde çözdükleri, iletişimlerinin güçlü olduğu ve uzak mesafenin bir engel teşkil etmediği tespit edilmiştir. Lindeman'ın (2017) uzak mesafe evliliği yaşayan 97 kişinin katıldığı nitel araştırmasında bireylerin yaşadıkları sorunlar incelenmiş ve kadınların erkeklerden daha fazla sorun yaşadıkları tespit edilmiştir. Bireyler kendilerini daha bağımsız hissettiklerini, bu evlilik türünün bilinçli tercihleri olsa da kendilerinde içgüdüleri ile bilişsel çelişki oluşturduğunu ifade etmişlerdir.

Du Bois ve arkadaşlarının (2016) araştırmalarında uzak mesafe ve yakın mesafe evliliklerde sağlık bilgileri (stres, madde kullanımı, diyet ve egzersiz) ile ilişki doyumu arasındaki ilişki karşılaştırılarak incelenmiştir. Araştırmanın örneklem grubunu 296 evli birey oluşturmuştur. Uzak mesafe ilişkilerde diyet ve egzersiz ile stres puanlarının yakın mesafe ilişkilerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Uzak mesafeden ilişkilerini sürdüren çiftlerin yakın mesafe ilişki yaşayan çiftler kadar doyum elde ettiklerini, dezavantajlı olmadıklarını bulmuşlardır. Dargie ve arkadaşları (2015) uzak mesafe ilişkisi içinde olan 474 kadının, 243 erkeğin; yakın mesafe ilişkisi içinde olan 14 kadının, 111 erkeğin katıldığı araştırmalarında bireysel ve ilişki özellikleri ile ilişki kalitesi arasındaki ilişkiyi karşılaştırarak incelemişlerdir. Uzak mesafe ilişkilerinin ilişki kalitesi açısından yakın mesafe ilişkilerden dezavantajlı olmadığı bulgusunu tekrarlamışlardır. Cameron ve Ross'un (2007) 91 çiftin katıldığı araştırmalarında kötümserlik, düşük benlik saygısı ve kaygının ilişki istikrarı üzerindeki etkisi uzak mesafe ilişkiler ve yakın mesafe ilişkiler karşılaştırılarak incelenmiştir. Çiftler ilk anketleri tamamladıktan 1 yıl sonra konuyla ilgili olarak çiftlerle tekrar iletişime geçilmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre kadınlarda uzak ve yakın mesafe ilişkilerde kötümserlik, düşük benlik saygısı ve kaygı ile ilişki istikrarı arasındaki ilişki anlamlı bulunmamıştır. Erkeklerde ise uzak mesafe ilişkilerde; kötümserlik, düşük benlik saygısı ve kaygı düzeyi ile ilişki istikrarı arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Uzak mesafe ilişkilerin ilişki doyumu açısından yakın mesafe ilişkilere göre dezavantajlı olmadığı bulgusunu tekrarlamışlardır. Kelmer ve arkadaşlarının (2012) araştırmalarında uzak mesafeli romantik ilişkiler ile yakın mesafeli

romantik ilişkiler ilişki kalitesi, bağlılık ve istikrar açısından karşılaştırılarak incelenmiştir. Uzak mesafeli ilişki yaşayan kişilerin algılanan ilişki kalitesi ve bağlılık düzeylerinin yakın mesafeden ilişki yürüten çiftlere oranla daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Firmin ve Lorenzen'in (2014) uzak mesafe ilişkisi yaşayan 16 kadının katıldığı araştırmalarında uzak mesafe ilişkilerde yalnızlık nitel olarak incelenmiştir. Araştırmada katılımcılar mutlu çiftleri gördüğünde ve boş zamanlarında yalnızlık hissini arttığını belirtmişlerdir. Uzak mesafe ilişkisi yaşayan kişilerin duygu ve düşüncelerini kendi gibi bu ilişki türünde olan bireylerle paylaşmasının daha iyi hissettirdiği ve deneyimlerini partnerleriyle paylaşmalarının yalnızlık hissini azalttığı sonucuna ulaşılmıştır. McBride ve Bergen (2014) uzak mesafe ilişkisi yaşayan 50 kişinin katıldığı nitel araştırmalarında eşlerin normatif olmayan ilişkilerini nasıl anlamlandırdıklarını incelemiştir. Eşlerin evlilikleri hakkındaki söylemlerinden entegrasyon, konvansiyonellik konusunda mücadele ettikleri, evliliklerini tuhaf, normal olmayan şekilde anlamlandırdıkları tespit edilmiştir. Sahlstein (2004) uzak mesafe ilişkisi yaşayan 20 çiftin katıldığı araştırmasında partnerlerin yaşadığı ikilemleri nitel olarak incelemiştir. Araştırmada fiziksel uzaklığın birlikte olma ve ayrılma ikilemi oluşturduğunu ve bu durumun partnerler arasındaki etkileşimi etkilediği, sınırlandırdığı tespit edilmiştir

Crystal Jiang ve Hancock'un (2013) uzak mesafe ilişkisi içinde olan 67 çiftin katıldığı araştırmalarında kendini açma, algılanan kendini açma ile yakınlık arasındaki ilişki ve bu ilişkide iletişimin aracı rolü incelenmiştir. Araştırmada kendini açma ve yakınlık arasındaki ilişki pozitif yönde anlamlı bulunmuştur. İletişimin aracı rolünün kendini açma ve yakınlık arasındaki ilişkiyi karşılıklı olarak arttırdığı anlaşılmıştır. Çiftlerin telefon ile pek iletişime geçmeseler de iletişime geçtikleri zamanları uzun tuttukları tespit edilmiştir. Stafford'un (2010) araştırmasında uzak mesafe ve yakın mesafe ilişki yaşayan çiftlerin iletişimlerinin konusu karşılaştırılarak incelenmiştir. Araştırmanın örneklem grubunu yakın mesafe ilişkisi olan 172 katılımcı, uzak mesafe ilişkisi yaşayan 168 katılımcı oluşturmaktadır. Araştırma sonuçlarına göre uzak mesafe ilişki yaşayan çiftlerin yakınlık ile ilgili olayları konuşma, çatışmadan kaçınma, pozitif benlik sunumu puanlarının yakın mesafeden ilişki yürüten çiftlerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Stafford ve Merollo'nun (2007) uzak mesafe ilişkisi yaşayan 58 çiftin; yakın mesafe ilişkisi yaşayan 64 çiftin katıldığı araştırmalarında idealleştirme ile algılanan iletişim kalitesi arasındaki ilişki karşılaştırılarak incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre uzak mesafe ilişkilerinde idealist çarpıtma, romantik aşk, ilişki anımsama gibi bilişsel idealleştirme ve algılanan iletişim kalitesi düzeyinin yakın mesafe ilişkisi yaşayan çiftlere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

An (2013) uzak mesafe ilişkisi yaşayan 194 kişinin katıldığı araştırmasında anket yoluyla ilişkileri hakkında bilgi toplamıştır. Katılımcıların %60 'ı altı aydan fazla bir süredir partnerleriyle yüz yüze görüşemediğini, %79'u fiziksel temas eksikliği hissettiğini %85'i cep telefonu kullanarak iletişim kurduğunu % 57'sininde ilişkilerinden ayrılmayı düşündükleri tespit edilmiştir. Knox ve arkadaşları (2002) şu an uzak mesafe ilişkisi yaşayan 150 kişinin önceden uzak mesafe ilişkisi yaşayan 80 kişinin katıldığı araştırmalarında 25 soruluk anketle uzak mesafenin ilişki üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre şu anda uzak mesafe ilişkisi içinde olan bireylerin %20'si mesafenin ilişkilerini zorlaştırdığını, daha önce uzak mesafe ilişkisi yaşayan kişilerin %20'si de mesafe yüzünden ayrıldıklarını ifade etmiştir. Daha önce uzak mesafe ilişkisi yaşayanlar bir daha böyle bir ilişki içine girmeyeceklerini belirtmişlerdir.

Roberts ve Pistole'nin (2009) araştırmalarında uzak mesafe ilişkilerde bağlanma stilleri ile ilişki doyumu arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırmanın örneklem grubunu uzak mesafe ilişkisi yaşayan 113 erkek, 125 kadın katılımcı oluşturmaktadır. Araştırma sonuçlarına göre bağlanma stilleri ile ilişki doyumu arasındaki ilişki anlamlı bulunmuştur. Kaçınan bağlanma düzeyi düştükçe ilişki doyumunun arttığı tespit edilmiştir.

Maguire'in (2007) uzak mesafe ilişkisi yaşayan 186 kişinin katıldığı araştırmasında belirsizlik, iletişim, başa çıkma stratejileri ile ilişki doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucuna göre değişkenler arasındaki ilişkinin anlamlı olduğu ve partnerleriyle aynı şehirde yaşama konusunda belirsizlik düzeyi yüksek olanların az olanlara göre iletişim, başa çıkma stratejileri ve ilişki doyumu puanlarının daha düşük olduğu anlaşılmıştır.

2.1.6. Uzak Mesafe İlişkilerle İlgili Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar

Akçabozan Kayabol ve arkadaşları (2022) araştırmalarında uzak mesafe evlilik ilişki dinamiklerini ve özelliklerini nitel olarak incelemiştir. Araştırmaya evliliklerini uzak mesafeli olarak sürdüren 10 kadın 5 erkek evli birey katılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre etkili iletişim, teknoloji kullanımı, olumlu çatışma çözme stratejileri ve kişilik özellikleri uzak mesafeye rağmen partnerler arasındaki duygusal yakınlığı desteklemektedir. Seyahat etmenin getirdiği fiziksel zorlanmalar, zayıf ya da bağımlı kişiliğe sahip olma, duygusal ve cinsel kopukluklar, özlem duygusu gibi faktörler de uzak mesafe evliliğin dezavantajları olarak bulunmuştur. Erdem ve Özdemir (2018) uzak mesafe evliliği yaşayan 17 kadının katıldığı araştırmalarında kadınların yaşadıkları sorunları nitel olarak incelenmiştir. Araştırmada

kadınların ebeveynlik, evin bakımı, ekonomik masraflar, yalnızlık, eş ile iletişim, sosyal çevrenin eleştirileri gibi konularda zorlandıkları bulunmuştur.

Uzak mesafe ilişkilerle ilgili ulusal alanyazındaki çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Uzak mesafeli evliliklerin birtakım fedakârlıklar gerektirdiği bilinmektedir. Akçabozan Kayabol ve arkadaşları (2022) fedakârlık davranışlarını seyahat eden eş, evde kalan eş ve her iki eş tarafından yapılan fedakârlıklar kategorileri altında incelemiştir. Seyahat eden eşin fiziksel yorgunluk, eşine ve çocuğuna özlem, evde kalan eşin; evin ve çocukların sorumluluklarını üstlenme, kişisel ihtiyaçlarını erteleme, her iki eşinde; ekonomik sıkıntılar, eşten uzak kalma konularında fedakârlıklar yaptıklarını bulmuşlardır. Erdem'in (2018) de araştırmasında kadın katılımcılar uzak mesafe evliliğini çeşitli fedakârlıkların yapıldığı bir süreç olarak değerlendirmişlerdir. Bu bağlamda, uzak mesafe evliliklerde çiftlerin fedakarlık davranışlarından sağladıkları doyumlarının ve algıladıkları zararın araştırılmasının alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bir sonraki bölümde fedakârlık davranışının gelişimi, özellikleri, yakın ilişkiler üzerindeki etkileri ve evlilik doyumu ile ilişkisi ayrıntılı olarak açıklanmıştır.

2.2. Fedakârlık

Fedakârlık, kişinin kendi kişisel amaçlarını ikinci plana atarak başka bir kişiye fayda sağlamasını içermektedir (Impett ve Gardon,2008). Fedakârlık davranışları bir duyguyu besleyecek kişisel çıkarlarından vazgeçmek olarak da tanımlanmıştır (Lin vd., 2016).

Fedakârlık kavramının diğerkâmlık ve özveri ile aynı anlamlarda kullanıldığı görülmektedir. Fedakârlık davranışı, çıkar amacıyla da yapılabilen istekli veya isteksiz olarak gerçekleştirilebilen tek taraflı yardım davranışlarını içermektedir (Özdoğan, 2005). Bir insanın fedakârlığı kendi tercihi olabildiği gibi başkalarının isteği veya baskısı sonucu da olabilmektedir. Fedakârlığı özveriden farklılaştıran temel özellik kişinin davranışı istekli olarak yapması veya yapmamasıyla ilgilidir. Fedakârlıkta kişinin bir başkası için kendi isteklerini feda etmesi ve bazı zamanlarda ondan da fedakârlık yapmasını beklemesi yani karşılıklılık durumu vardır (Düzgüner, 2019). Diğerkâmlık, genellikle bir başkasını düşünerek, gönüllü yapılan davranışları ifade ederken, fedakârlıkta başkalarının baskısı sonucu kişi fedakâr davranışlarda bulunabilmektedir. Özetle diğerkâmlıkta isteklilik ön plandayken, fedakârlıkta kişi istemese bile verici davranışta bulunabilmektedir (Özdoğan, 2005).

Felsefi ve dini açıdan fedakârlık temel değerlerden biridir ve birçok farklı kültürde geleneksel bir erdemdir. Sosyal yaşamda iyi insan olabilmek hayatı daha da güzelleştiren,

anlamli yapan temel etkenlerden biridir. Paylaşmayı ve yardımı içeren diğerkâmlık ve fedakârlık ise iyi insan olabilmenin temel özelliklerindedir (Gafarov,2016). Kuran’ da geçen îsâr kavramı ahlak terimi olarak bir kimsenin kendisi ihtiyaç içinde bulunsa bile sahip olduklarını başkalarının ihtiyaçları içinde kullanması, başkalarının da fayda sağlaması için fedakârlıkta bulunmasıdır (Pusmaz, 2011). Îsâr kavramı çoğunlukla ekonomik fedakârlıklar için kullanılsa da bazı kaynaklarda “can ile îsâr”dan, yani kişinin sevdiği bir kişi için kendi rahatını, huzurunu, hatta hayatını feda etmeyi göze almasından da söz edilmekte ve bunun mal ile yapılan îsârdan daha erdemli olduğu belirtilmektedir. (TDV İslam ansiklopedisi, 2000). Kuran’da istenilen aile yapısında da huzur, sevgi, mutluluk, rahmet ve fedakârlık hâkimdir. Mevlana’nın “Altın ne oluyor, can ne oluyor, inci mercan da nedir, bir sevgiye harcanmadıktan, bir güzele fedâ edilmedikten sonra?”, “Bizim mezhebimizde aşkın karşılığı fedakârlıktır. Ve yüreğimize girenin akıbeti, ahirdir. Ebed’dir! ” gibi cümlelerinden temelinde insan sevgisi olan felsefesinde fedakar davranışlarda bulunmanın önemli erdemlerden biri olduğu görülmektedir.

Hristiyan inancına göre de çarmıha gerilerek haçta can veren İsa, insanlığın kurtuluşu için onların asli günahlarına karşılık olarak kendini feda etmiştir. Hristiyan inancının önemli simgelerinden olan haç sembolü, kefareti ve kurbanı ifade etmesinin yanı sıra fedakârlığın ve fedakârlığın sonucunda insanlığın kurtuluşunun da bir göstergesidir (Şakiroğlu, 2004). Konfüçyüs (M.Ö.551-479) felsefesinde de fedakârlığın öğretilmeye çalışılan temel ahlaki değerlerden biri olduğu görülmektedir. Bu öğretilerde ahlakın temelinde ‘ren’ kavramı yer almaktadır. Bakıldığında bu kavramın tam olarak bir karşılığının olmadığı içinde sevgi, iyilik, fedakârlık gibi davranışları kapsayan geniş bir kavram olduğu görülmektedir. Konfüçyanizmde bencillikten, kişisel çıkarlardan, uzak durulması gerektiği üzerinde durulmuş ve insanlar özerk bir kişi olarak değil sosyal bir varlık olarak görülmüştür (Konfüçyüs,1988). Hinduizm temel öğretilerinden Mahabharata destanının Bhagavad Gita bölümünde insanların yapacakları fedakârlıkların hayatlarında istedikleri iyiliklere ulaşmalarını sağlayacağından ve eylemlerin fedakârlıkla gerçekleştirilmesinin o eylemi güzelleştireceğinden bahsedilmektedir (Kısakol, 2019). Gitada insanların korku ve öfkelerini ortadan kaldıran zihinlerine hakim olmalarını ve yüce ruhu anlamalarını sağlayan bir meditasyon uygulaması olan yoganın öneminden bahsedilmektedir. Yoga uygulamasında başarısız olan kişilerin başarısızlığının nedenleri arasında fedakâr davranışlarda bulunmama yer almaktadır (Kısakol, 2019). Özetle farklı kültürlerde ve dinlerde fedakârlık davranışları yapılması istenilen, oldukça önemsenen değerlerden biridir.

Değerler insanların duygu, düşünce ve davranışlarıyla yakından ilişkilidir. Birçok sosyal bilimci insan davranışlarının açıklanmasında değerlerin önemli olduğunu düşünmektedir (Kuşdil ve Kağıtçıbaşı, 2000). Bireyler topluma uyum sağlamak amacıyla, ortak davranış kalıplarını, ilkeleri, kuralları ve değerleri benimsemektedirler. Sosyal psikoloji yaklaşımında da ahlakın tanımında kendi ihtiyaçlarından ve çıkarlarından vazgeçebilme ön plana çıkmaktadır. Bizim kültürümüzde de fedakârlık önemli bir yere sahiptir ve ailede, okulda çocuklara öğretilmesi gereken değerler eğitimi içinde yer almaktadır. Değerlerin insan davranışlarını belirleme, yönlendirme etkisi göz önüne alınırsa bireylerin fedakâr davranışlarda bulunması kültürel kodlarımızda olumlu bir özelliktir. Örneğin, ebeveynlerinin başkalarına yardımlarda ve fedakârlıklarda bulunduğunu görerek büyüyen bir çocuk, kendi de benzer fedakârlıklarda bulunurken zorlanmaz, bu davranışı bir görev olarak kabul eder (Kaya,2013).

2.2.1. Fedakârlık Davranışını Açıklayan Kuramsal Değerlendirmeler

Bandura'nın (1977) sosyal öğrenme kuramına göre fedakârlık dâhil birçok davranış yeterli öğrenme şartları oluşturulduğunda başkalarının davranışlarını gözlemleme, model alma, taklit etme yoluyla öğrenilmektedir. Fedakarlığı empatiyle ilişkilendiren bilişsel gelişim kuramına (Piaget,1964) göre somut işlemler döneminde kişiler ego merkezli olmaktan uzaklaşmaya başlamakta, empati kurarak fedakârlık ve özgeci davranışları öğrenmektedir (Cüceloğlu,2016). Bir başkasına yönelik hissettiğimiz empati duygusu fedakârlık motivasyonumuzu etkilemektedir. Goleman da (1995) fedakârlığın temelinde empatinin yattığını, başkalarının ihtiyaçları ve sorunlarının anlayamadığı durumlarda ilgi, alaka, duyarlılık ve merhametin de olamayacağını belirtmektedir. Bilişsel empati olarak adlandırılan başkasının perspektifinden bakma ve duyuşsal empatinin bireylerin birbirlerine karşı fedakârlık motivasyonunu pozitif olarak etkilediği bulunmuştur. Sonuç olarak, kişilerarası empatinin, başkasına yönelik iş birliğini, fedakârlığı ve yardım davranışlarını arttırdığı söylenilebilir (Türk vd., 2018). Kohlberg (1976) ahlak gelişimi kuramında fedakârlık davranışını ahlak gelişimiyle açıklamaktadır. Gelenek öncesi, geleneksel ve gelenek sonrası olarak ayrılan ahlaki gelişim evrelerinin ilk dönemlerinde bencil davranışlar gösteren kişiler daha sonraki dönemlerde karşılıklı ve karşılıksız yardım etmeyi öğrenmektedir. Gelenek sonrası dönemde etik ilkeler öne çıkmakta ve fedakârlık gibi ahlaki değerler içselleştirilmektedir (Ayten, 2013).

Santrock (2007) fedakârlığı karşılıklılık teorisiyle açıklamıştır. Bu teoriye göre insanların ileride tekrar iletişime girme olasılığının yüksek olduğu kişilerle iş birliği yapması ve yardımlaşması söz konusudur. İnsanlar, tekrar bir araya gelme olasılığını düşük olarak gördükleri kişilere karşı fedakâr davranışlarda bulunmak istemeyebilmektedir. Fedakarlığı

uyandırma olasılığı en yüksek olan koşullar, ihtiyacı olan bir bireye yönelik empati veya hayırsever ile alıcı arasındaki yakın ilişkidir. Bununla birlikte, özgecil görünen birçok olumlu sosyal davranış, aslında bir iyiliğe karşılık verme zorunluluğu olan karşılıklılık normu tarafından motive edilmektedir. İnsanlar karşılık vermediklerinde kendilerini suçlu hissetmekte ve başka bir kişi karşılık vermediğinde sinirlenebilmektedir. Karşılıklılık; fedakârlık ve paylaşma da dâhil olmak üzere birçok olumlu sosyal davranışı motive etmektedir.

Fedakârlık değer verilen bir şeyi değer verilmeyen bir şey için reddetmektir. İrrasyonel değerleri esas alan ahlak öğretileri ister gizemci ister sosyal karakterde olsun fedakârlığı ön plana çıkarmaktadır. Bu öğretilere göre fedakârlıkta bulunmak en büyük erdemlerden ve değerlerden biridir (Rand, 1964). Twain 'e (2021) göre insanlar kendilerine iç huzur ve ruhsal rahatlık sağlamayan hiçbir davranışı yapmamaktadır. İnsanlar tarafından yapılan tüm davranışlar kişinin ilk önce kendi işine yarayacağı için yapılmaktadır. Tüm dürtülerin ve düşüncelerin dışarıdan geldiğini insanların kendi iyilikleri ve kendi ruhlarını tatmin etmek için fedakârlıklarda bulunduğunu öne sürmektedir.

Evrim kuramcıları fedakârlığı iki farklı açıdan ele almaktadır. Hamilton'un (1963) akrabalık seçilimi teorisine göre genlerin sürdürülebilirliğini sağlamak, ortak bir biyolojik bağ oluşturmak için kan bağı olunan bireylere daha çok yardım etme ve fedakârlıkta bulunma eğilimi bulunmaktadır. Fedakârlık davranışı, biyolojik evrim aracılığıyla genlerin aktarılmasıyla gerçekleşmektedir. Akraba seçilimi kendine en çok benzeyenleri koruma yoluyla kendini ve genlerini korumayı ifade etmektedir (De Waal, 2013). Antropologların araştırmalarında da akrabalık ilişkileri nezaket ve sevgiye yatkınlık ile karakterize edilen bir ahlak tarafından belirlenmekte ve fedakârlık davranışları akraba dayanışmasının en önemli göstergelerinden biri olarak kabul edilmektedir (Kompter, 2005). Kültürel Grup Seçilimi kuramına göre ise çok sayıda fedakâr kişilere sahip gruplar diğer gruplardan daha başarılı olmaktadır. Burada fedakârlık davranışının nesiller boyu aktarımı diğer evrim teorisinde olduğu gibi genetik olarak değildir. Kültürel aktarım söz konusudur. İnsanlar gen ve kültürün beraber evrimi sonucunda sosyal normlara uygun yaşamaya biyolojik olarak adapte olmaktadır. Normlar insanlardan fedakâr davranışlarda bulunmasını beklemektedir. İnsanlarda toplumun genelinin davranışlarını taklit etme davranışı olduğu için bir grupta fedakâr kişiler varsa diğerleri de bu kişileri taklit etmekte ve grup tarafından ödüllendirilmektedir (Henrich, 2007).

Nörobiyolojik araştırmalara göre beyin anatomisiyle fedakârlık arasında bağlantı olduğuna dair sonuçlar bulunmuştur. Beyinde parietal lob ve temporal lobun kesişimi olan bölgede daha fazla gri maddeye sahip olan bireylerin daha fedakâr davranışlar sergilediği

saptanmıştır. Gri maddenin aynı zamanda sosyal süreçlerle ilgili olduğu belirtilmektedir. Sosyal normların içselleştirilmesiyle birlikte fedakârlık geliştirilebilmektedir (Park vd., 2017). Yapılan bir araştırma fedakârlık davranışının bebeklik döneminde başlayabileceğini ortaya koymaktadır. Barragan, Brooks ve Meltzoff (2020), 19 aylık 100 çocuk üzerinde yaptığı araştırmada, çocukların aç olduklarında bile yemeklerini ihtiyacı olan yabancı birine verdiklerini bulmuştur. Sonuçlar, bebeklerin özgecil davranışlarda bulunduğunu ve erken sosyal deneyimlerin fedakârlığı şekillendirebileceğini göstermektedir.

Lin ve arkadaşları (2017) fedakârlığı kaynakların korunması teorisine göre açıklamaktadır. Bu teoride bireyler kaynaklarını kaybetmemek, yeni kaynaklar sağlamak için kaynak harcamamak zorundadır. Potansiyel kaynak kaybı tehdit edici bir stres faktörü haline gelirken bireyde olumsuz duygulara ve tükenmişliğe yol açmaktadır. İnsanlar için önemli olan kaynaklar maddi kaynaklar, koşullar, kişisel özellikler ve enerjidir. Fedakârlıkla ilgili riskler bulunmaktadır. Çünkü bireyler kişisel kaynakları olarak algılanabilecek isteklerinden, sahip olduğu şeylerden vazgeçmek zorundadır. Bundan dolayı fedakârlık strese yol açan kişisel kaynakların kaybı olarak değerlendirilmektedir. Fedakârlığın olumsuz etkilerini önlemenin bir yolu olarak bireye ekstra kaynaklar sağlanması gerekmektedir.

2.2.2. Yakın İlişkilerde Fedakârlık

İlişkisel anlamda fedakârlık, bireyin partneri için kişisel istek ve ilgilerinden vazgeçmesi aynı zamanda kişilerarası çatışmaları çözmek için benimseyebileceği bir stratejidir (Van Lange vd., 1997). Yakın ilişkilerde çatışma yaşandığı durumlarda partnerlerden biri veya her ikisi ilişkiyi korumak için fedakârlıkta bulunabilmektedir (Hall, 2011). İlişkilerde bazı çıkar çatışmaları büyük önem taşımaktadır (örneğin, eşi için başka bir şehre taşınma, evcil hayvanından vazgeçme gibi) bazıları ise daha sıradandır (izlenecek televizyon programının ne olacağı gibi). Bu tür çıkar çatışmalarında olası bir çözüm fedakârlık yapmaktır. Dolayısıyla ilişkiler kişisel çıkarları ve arzuları bir kenara bırakmak için biraz isteklilik gerektirmektedir (Impett vd.,2005).

Çalışmalar evlilikte yapılan fedakârlık davranışlarını gündelik ve büyük fedakârlıklar temaları altında toplamaktadır (Impett vd., 2005; Dinçer ve Aydoğan,2019). Gündelik fedakârlıklar ev işleri ve çocuk bakımı gibi sorumlulukları üstlenme, eşinin isteklerine öncelik verme, kişisel maddi ihtiyaçlarından vazgeçme, partner için fiziksel görünüşte değişiklik yapma veya arkadaş gezmelerini azaltma gibi günlük konuları içermektedir. İşini ve yerleşim yerini değiştirme, iş ya da eğitim/meslek yaşamını sonlandırma gibi davranışlar ise büyük

fedakârlıklar kategorisinde yer almaktadır (Dinçer ve Aydoğan, 2019). Bu bağlamda değerlendirildiğinde, birçok fedakarlıkların kaçınılmaz olduğu uzak mesafe evliliklerin de büyük fedakarlıklar kategorisinde yer aldığı söylenebilir.

Yakın ilişkilerde fedakârlık davranışları ve fedakarlıktan sağlanan doyum karşılıklı bağımlılık teorisine dayandırılarak açıklanmaktadır (Van Lange vd., 1997; Day ve Impett, 2017). Sosyal mübadele kuramında bireylerin davranışları, sonuçlarının iyiliği tarafından yönlendirilmekte mübadele sonucunda bireyler karşından almayı bekledikleri kazançlarla motive olmaktadır. Bu kurama göre kişinin evlilik ilişkisine ilişkin algıları, algılanan ödüllerle ve maliyetlerle ilgilidir. Ödül ne kadar büyükse ve katlanılan maliyet düşükse kişi o davranışta bulunmakta ve doyum sağlamaktadır. Bu kuramda karşılıklılık oldukça önemlidir. Karşılıklı her iki tarafın hak ve sorumlulukları, etkileşimleri vardır. Karşılıklı bağımlılık etkileşim halindeki kişilerin arzuları, gereksinimleri ve davranışlarını temel alarak birbirlerinin yaşantılarına göre davranma tarzıdır (Thiabut ve Kelley,1959). İnsanlar karşılıklı hedefler için (örneğin; partneriyle işbirliği sağlamak ya da gelecekte partnerinin de fedakârlık yapmasını sağlamak gibi) fedakârlıkta bulunmaktadır (Van Lange vd.,1997). Kişinin fedakârlık davranışı sonucunda elde edeceği kazançlar kişisel çıkarlarından vazgeçmesinden daha önemli ve değerli olursa kişi fedakârlık davranışlarından doyum sağlamaktadır. Bu teoriye göre bir ilişkideki en iyi durum her bireyin ilişkiye katkısının ödülleriyle orantılı olarak algılanmasıdır (Adams, 1965).

Karşılıklı bağımlılık ile ilgili araştırmaların çoğu, bir ilişkiye bağlılık geliştikçe kişilerin partnerleriyle ortak bir yönelim sergilemeye başladığını ve kendi çıkarlarından ziyade çift kimliklerine ve ilişkilerine odaklandıklarını göstermektedir (Day ve Impett, 2017; Van Lange vd., 1997). Artan karşılıklı bağımlılıkla birlikte bireyin motivasyonu kişisel çıkarlarından ilişki çıkarlarına doğru dönüşmektedir (Day ve Impett, 2017). Bu dönüşüm ile birlikte bireylerin kişisel çıkarlarını kendi lehine çevirme olasılığı daha yüksektir. Yüksek düzeyde karşılıklı bağımlılık daha fazla fedakârlık isteğiyle ve fedakarlığın nasıl algılanacağı ile ilişkilidir (Van Lange vd., 1997; Whitton, Stanley ve Markman, 2007). Kolektivist kültürlerde grup hedeflerinin başarılmasına daha çok önem verilmekte ve kültürel farklılıklar yakın ilişkilerde fedakârlık davranışını etkilemektedir. Kolektivist yönetime sahip bireylerin toplumun çıkarları için kendi amaçlarını feda etme olasılıkları daha yüksek, fedakarlıklarını zararlı olarak algılaması ise daha düşük olmaktadır (Impett ve Gordon, 2008).

Markus ve Kitayama (1999) kişilerin dünyayı farklı bir şekilde algılamalarının kültürel nedenlerini açıklamak için bağımsız benlik kurgusu ve karşılıklı-bağımlı benlik kurgusu olmak

üzere iki benlik kurgusu tanımlamıştır. Farklı kültürler farklı benlik kurgularını oluşturmakta, farklı benlik kurgularına sahip bireylerin de farklı duyuşsal, bilişsel, davranışsal eğilimleri olmaktadır. Benlik kurgusu bireylerin diğler insanlar ile olan ilişkileri ve onlardan farklı benliği ile ilgili düşünceleri, duyguları ve davranışlarıdır (Singelis, 1994). Bağımsız benlik kurgusu yüksek olan kişiler benliklerini biricik olarak algılamakta; özerk olmaya ve bireysel başarılarına öncelik vermektedir. Bu bağlamda bağımsız benlik kurgusu yüksek olan kişilerin fedakârlık davranışlarını kişisel çıkarlarına zararlı olarak algılaması muhtemeldir. Karşılıklı-bağımlı benlik kurgusu yüksek olan kişiler ise kendilerini ilişkileri ile tanımlama eğilimi göstermekte, içinde buldukları ilişkiyi devam ettirmeye ve insanlarla uyum içinde olmaya önem vermektedir. Karşılıklı bağımlı benlik kurgusu toplumcu kültürlerde, bağımsız benlik kurgusu bireyci toplumlarda yaygın olarak görülmektedir (Markus ve Kitayama, 1999). Dolayısıyla karşılıklı bağımlı benlik kurgusu yüksek olan kişilerin ilişkileri için yaptıkları fedakârlık davranışlarını zararlı olarak algılamayacağı ve fedakarlıklarından sağlayacağı doyumların daha yüksek düzeyde olacağı söylenebilir.

İlişkişel benlik sahibi bireyler bireysel isteklerini ve düşüncelerini genellikle ikinci plana atarak başkalarının tercihlerini dikkate almaktadır. Öncelik verdikleri başkaları herhangi kişiler değil ait ve bağılı oldukları, ortak geleceklerinin olduğunu düşündükleri gruplardır. Bu gruplarla uyum içinde olmaları önemli görülmektedir (Wasti ve Erdil, 2007). Toplulukçu kültürlerde sosyal sorumlulukları gerçekleştirmek için fedakârlık önemli görülmektedir (Miller, Chaknavarthy ve Das, 2008). Karşılıklı bağımlılık teorisine göre çatışmalı durumlarda bireyler kendi çıkarları ile fedakârlık yapmak arasında seçim yapma konusunda zorlanmaktadır (Van Lange vd., 1997). Karşılıklı bağımlılar; başkalarının sorunlarına, üzüntülerine, davranışlarına özetle hayatlarına tepki vermektedir ve bir ilişkide karşılıklı bağımlı davranışlar kolayca kabul görmektedir (Beattie, 2012). Uzun süreli bir ilişki boyunca partnerlerin ihtiyaçlarının değişmesi ve ilişkilerinde çatışmaların olması kaçınılmazdır. Dolayısıyla partnerlerin ilişkilerini sürdürmelerinin bir parçası olarak fedakârlıkta bulunmaları hayati bir önem taşımaktadır (Day ve İmpet, 2016).

Birbirine son derece bağımlı olan insanlar daha az bağımlı olanlardan fedakârlığı farklı deneyimleme eğilimindedir (Impett vd., 2013; Le ve Impett, 2013). Birbirine bağımlı insanlar eşleri için fedakârlık yapmaya daha isteklidir çünkü onlar ilişkilerini doğada daha komünal olarak görmektedir (Mattingly, Oswald ve Clark, 2011). İlişkişel bağımlı benlik algısı yüksek olan bireyler fedakârlık yaptıklarında bağımlılık oranları düşük olanlara göre daha az zarar, daha fazla olumlu duygu ve ilişki kalitesi, algılamaktadır. Çünkü bu bireyler büyük

fedakârlıklarda bulduklarında duygularını yatıştırılmaktadır. Fedakârlıklar kişilerin, çatışmadan kaçınmak, ilişkilerini sürdürmek gibi üstün hedeflerine ulaşmalarına izin vermektedir. Bununla birlikte çatışmadan kaçınmak için fedakârlık yapıldığında bireyin özgün hissetmemesi söz konusu olabilmektedir (Impett vd., 2013). Yüksek düzeyde karşılıklı bağımlılıkta bireyler, gerçek benlikleri olarak ilişkisel benliklerini görme eğiliminde olduklarından, olumsuz sonuçlardan kaçınmak için fedakârlık yaptıklarında hissettikleri özgünlüğün düşmesinden sıkıntı duymazlar (Aydoğan ve Özbay,2018).

Feminist kuramcılar, fedakârlık davranışında bulunmada cinsiyet faktörünün ve kalıp yargıların da etkili olduğu vurgulamaktadır (Lerner, 1988; Jack, 1991). Kişilerin çevrelerinde gözlemledikleri davranışlar, sosyal kalıp yargılarını oluşturmaktadır. Oluşturdukları kalıp yargılar da başkalarına karşı olan düşüncelerini ve davranışlarını etkilemektedir (Bayrakçı, 2007). Türkiye toplumunda evlilik hem erkek hem de kadınlarla ilgili birçok kalıp yargılar içermektedir (Uğurlu ve Türkoğlu, 2017). Birçok feminist araştırmacı fedakârlığın, bağımlılık için zemin hazırladığını, ilişkide memnuniyetsizliğe ve depresyona yol açtığını öne sürmektedir (Lerner,1988. Whitton, Stanley ve Markmann,2007). Jack (1991) kadınların başkalarının ihtiyaçlarını kendi ihtiyaçlarından önde tutma ve kendilerini ihmal etme eğilimlerinin olduğunu ve bu durumun depresyona yakalanma olasılığını arttırdığını tespit etmiştir. Uğurlu ve Türkoğlu'nun (2017) araştırmalarında evli kadınların ilişkisel özelliklerinde fedakâr ve cefakâr kişiler olarak görüldükleri saptanmıştır. Bu bulgu, Türk kültüründe evli kadınlardan fedakâr davranışların beklendiğini göstermektedir. Dolayısıyla fedakârlık ile ilgili kalıp yargılar kadınlarda fedakârlık yapma zorunluluğu duygusu oluşturabilmektedir (Dinçer ve Aydoğan, 2019).

Fedakârlık altı motivasyon türü üzerinden açıklanmaktadır (Visserman vd., 2018). Partner odaklı yaklaşma motivasyonunda, partnere iyi hissettirmek için yapılan; partner odaklı kaçınma motivasyonunda ise partnerin kötü hissetmesinden kaçınmak için yapılan bir fedakârlık söz konusudur. İlişki odaklı yaklaşma motivasyonunda ilişkide bağlılığı arttırmak için, ilişki odaklı kaçınma motivasyonunda ise ilişkinin bitmesinden kaçınmak için fedakârlık sergilenmektedir. Kendi odaklı yaklaşma motivasyonda iyi hissetmek için, kendi odaklı kaçınma motivasyonunda suçluluk hissetmeyi önlemek için fedakârlık yapılmaktadır (Visserman vd., 2018).

Araştırmacılar, son yıllarda bireyleri fedakârlık davranışına güdüleyen faktörler üzerinde durmakta (Kogan vd., 2010), fedakârlık davranışlarını yaklaşma ve kaçınma güdülerini üzerinden açıklamaktadır. Fedakârlıkta bulunma kararı kişisel ve ilişkisel sonuçların altında

yatan güdülere bağlıdır (Impett vd., 2005). Yakın ilişkilerde yaklaşım güdeleri ilişkide partnerin mutluluğunu sağlamak, yakınlığı arttırmak gibi olumlu sonuçlara odaklanmaktadır. Kaçınma güdeleri ise çatışma, onaylanmama, partnerin ilgisini kaybetme gibi olumsuz sonuçlardan kaçınmaya odaklanmaktadır (Gable ve Reis, 2001). Yaklaşma motivasyonu ile yapılan fedakârlık gönüllüdür, bireyler daha mutlu bir yaşam sürme arzusuyla ve ailedeki bağlılığı arttırmak amacıyla fedakârlıklarda bulunmaktadır. Kaçınma motivasyonu ile yapılan fedakârlık kişi için bir seçim değil zorunluluktur. Stresten kaçınmak için yapılan fedakârlıklar kişide hoş olmayan hislere yol açmaktadır (Pasha vd., 2021).

Nöropsikolojik motivasyon teorisinde caydırıcı ve yöneltici motivasyon sistemleri davranışsal engelleme sistemi ve davranışsal yaklaşma sistemi olarak adlandırılmaktadır. Yaklaşma sistemi ödül sinyallerine yanıt olarak davranışı motive eden bir sistemdir, kaçınma sistemi ise cezanın geleceğini yordayan içsel korku sinyallerine yanıt veren davranışı engelleyen bir sistemdir (Gray, 1987). Benlik düzenleme odağı teorisinde olumlu durumların teşvikine odaklanan “yaklaşma odağı” ve olumsuz durumlardan kaçınan “kaçınma odağı” olarak iki bağımsız öz düzenleme biçimi açıklanmaktadır (Higgins, 1988). Yaklaşmacı odak ideal benliğe ve olumlu sonuçlara ulaşmayı hedefleyen, gelişim ihtiyaçlarını düzenleyen benlik odağıdır. Kaçınmacı odak ise sorumlulukları yerine getirmeyi, olumsuz sonuçlardan kaçınmayı, güvenlik ihtiyaçlarını düzenlemeyi içeren benlik odağıdır. Benlik düzenleme odakları ile ilgili yapılan araştırmalar, bu odakların çeşitli psikolojik sistemleri etkilediğini ortaya çıkarmıştır (Doğruyol, 2020).

Mehrabian (1976) bağlanma ihtiyacı ve reddedilme korkusu olmak üzere iki sosyal güdüyü açıklamaktadır. Bağlılık ihtiyacı yüksek olan insanlar kişilerarası ilişkilerinde olumlu bir şekilde pekiştirilmeyi beklemekte, reddedilme korkusu olanlar ise yüksek korku içinde, cezalandırılmayı beklemektedir. Bağlanma ihtiyacı yüksek olan kişiler genellikle yaklaşma güdeleri için fedakârlıkta bulunurken reddedilme korkusu olan bireyler ise kaçınma güdüsüyle fedakârlıkta bulunmaktadır. Partnerini memnun etmek için yaklaşma motivasyonu ile fedakârlıkta bulunan bir kişi daha fazla doyum sağlamaktadır. Partnerini hayal kırıklığına uğratmaktan kaçınmak için fedakârlıkta bulunan kişinin ise fedakârlık doyumunu azalmakta ve bu kişi kızgınlık gibi farklı olumsuz duygular hissetmektedir (Impett vd.,2005). Bireyler yaptıkları fedakârlıkların partnerinin yapacağı sonraki fedakarlıklar ile karşılık bulabileceğini ya da muhtemelen artacak ilişki kalitelerinden kişisel olarak fayda sağlayacağını öngörerek fedakarlıklarını zararlı olarak algılamayabilir ve fedakarlıkta bulunmaya istekli olabilir (Levinger, 1980).

2.2.3. Fedakârlık İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Pasha, Ghorbanshiroudi ve Homayouni'nin (2021) 305 evli kadının katıldığı araştırmalarında fedakârlık motivasyonları ve işlevsel olmayan inançlar ile evlilik uyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre işlevsel olmayan inançlar ile evlilik uyumu arasında negatif yönde; fedakârlık motivasyonu ile evlilik uyumu arasında pozitif ve anlamlı yönde ilişkiler bulunmuştur. Kaçınma güdüsüyle yapılan fedakârlık davranışının evlilik uyumunu yordamadığı tespit edilmiştir. Impett ve Gordan'ın (2010) flört ilişkisi olan 122 üniversite öğrencisinin katıldığı araştırmalarında bağlanma yönelimleri ile fedakârlık motivasyonları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada bağlanma yönelimleri ile fedakârlık arasındaki ilişki anlamlı bulunmuştur. Bağlanma kaygısı yüksek olan kişilerin kaçınma motivasyonu ile fedakârlık yaptıkları, güvenli bağlanan kişilerin yaklaşma motivasyonu ile fedakârlık yaptıkları tespit edilmiştir. Visserman ve arkadaşları (2018), romantik ilişkisi olan 413 kişinin katıldığı araştırmalarında minnettarlık ve fedakârlık motivasyonları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre yaklaşma motivasyonu ile yapılan fedakârlık ile minnettarlık arasında pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Kaçınma motivasyonu ile yapılan fedakârlıklar ile minnettarlık arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır.

Lin ve arkadaşları (2018) 372 evli bireyin katıldığı araştırmalarında, evlilik ilişkisi ile çift depresyonu arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkide algılanan fedakârlık düzeyinin aracı rolünü incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre evlilik ilişkisi erkeklerin depresyon eğilimini azalttığı tespit edilmiş ve fedakârlığın aracı rolü erkekler üzerinde anlamlı kadınlar üzerinde anlamsız bulunmuştur. Lin ve arkadaşları (2017) 141 evli çiftin katıldığı araştırmalarında fedakârlık sıklığı ve depresyon ile evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkide sosyal desteğin düzenleyici rolünü incelemiştir. Araştırmada fedakârlık sıklığı ve depresyon ile evlilik doyumu arasında anlamlı ilişki bulunmuş; partnerlerinden daha az sosyal destek algılayan kişilerin daha fazla fedakârlık yaptığı, evlilik doyumlarının düştüğü ve daha yüksek depresif belirtiler gösterdikleri tespit edilmiştir. Kişinin kendi fedakârlık sıklığı ile partnerinin fedakârlık sıklığı arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Lan ve arkadaşları (2017) 115 evli çiftin katıldığı araştırmalarında fedakârlık sıklığı ve fedakârlıkta algılanan zarar ile evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre kadınların fedakârlık davranışlarının hem kendilerinin hem de partnerlerinin evlilik doyumunu etkilediği tespit edilmiştir. Kadınların fedakârlıklarından algıladıkları zarar ile evlilik doyumu arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Whitton, Stanley ve Markman'ın (2007) 145 evli çiftin katıldığı araştırmalarında fedakârlıktan algılanan zarar ile

ilişki bağlılığı ve evlilik doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada hem kadınların hem de erkeklerin fedakârlıkta algıladıkları zarar ile evlilik doyumu ve ilişki bağlılığı arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Fedakârlıktan algılanan zarar arttıkça depresif semptomların da arttığı tespit edilmiştir.

Day ve Impett'in (2017) romantik ilişki içinde olan 307 kişinin katıldığı araştırmalarında fedakârlık yapmaya karşı isteklilik ve fedakârlık doyumu ile ilişki özgünlük arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada fedakârlık yapmaya karşı isteklilik, fedakârlık doyumu ile ilişki özgünlük arasındaki ilişki pozitif yönde anlamlı bulunmuştur. Impett ve arkadaşları (2013) en az altı yıllık evli 90 kişinin katıldığı araştırmalarında fedakârlık davranışları ve ilişki kalitesi arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkide ilişki özgünlüğün aracı rolünü incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre fedakârlık ve ilişki kalitesi arasındaki ilişkide ilişki özgünlüğün aracı rolü anlamlı bulunmuştur. Yaklaşma motivasyonu ile yapılan fedakârlıkta algılanan ilişki kalitesi ve ilişki özgünlüğün arttığı; kaçınma motivasyonu ile yapılan fedakârlıkta ilişki kalitesinin ve özgünlüğün düştüğü sonucuna varılmıştır. Stanley ve arkadaşları (2006) 38 çiftin katıldığı araştırmalarında ilişki bağlılığı ve ilişki uyumu arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkide fedakârlık etme isteğinin aracı rolünü incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre ilişki bağlılığı ve ilişki uyumu arasında pozitif yönde anlamlı ilişki ve fedakârlık etme isteğinin bu ilişkiyi karşılıklı olarak arttırdığı tespit edilmiştir. Van Lange ve arkadaşlarının (1997) romantik ilişki içinde olan 200 ABD'li, 136 Hollandalı kişinin katıldığı, fedakârlık yapma isteği ile bağlılık ve ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmalarında fedakârlık yapma isteği arttıkça çiftlerin bağlılığının ve ilişki doyumunun arttığı tespit edilmiştir.

Totenhagen ve arkadaşları (2013) 264 evli çiftin katıldığı araştırmalarında fedakârlık davranışları ve ilişkideki güçlükler ile evlilik doyumu ve bağlılık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Aktör ve partner etkilerini ele aldıkları çalışmada fedakârlık davranışlarının kişinin kendi bağlılığını pozitif olarak yordadığı, evlilik doyumunu ve partnerin bağlılığını yordamadığı görülmüştür. Güçlüklerin ise kişinin kendinin ve partnerinin evlilik doyumunu negatif yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Kogan ve arkadaşları (2010) 69 çiftin katıldığı araştırmalarında fedakârlık davranışları ile ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmada fedakârlık ile ilişki doyumu arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Yapılan fedakârlıklar partner tarafından takdir edildiğinde ve fedakârlık yapılan günlerde ilişki doyumunun arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Impett ve arkadaşları (2005) araştırmalarında üniversite öğrencilerinin flört deneyimlerinde yaptıkları fedakârlıkları iki model ile test etmiştir. Araştırmaya flört ilişkisi olan 122 psikoloji bölümü öğrencisi katılmıştır. Birinci modelde partnerler tarafından günlük yapılan fedakârlıkların doğası incelenmiş, yaklaşma ve kaçınma güdülerinin fedakârlığı etkilediği anlaşılmıştır. İkinci modelde fedakârlık ile ilişki kalitesi ve kişisel mutluluk arasındaki ilişki incelenmiştir. İlişki kalitesi ve mutluluk ile yaklaşma motivasyonu ile yapılan fedakârlıklar arasında pozitif yönde anlamlı ilişki, kaçınma motivasyonu ile yapılan fedakârlıklar arasında ise negatif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

Neff ve Harter (2002) erkeklerin ve kadınların ilişkide yaşadıkları çatışmaları nasıl çözdükleriyle ilgili yaptıkları araştırmada, romantik ilişki içinde olan 251 erkek ve 251 kadından anket yoluyla veri toplamıştır. Araştırma sonucuna göre kadınların partnerlerinden gelecek olumsuz tepkilerden kaçınmak amacıyla çatışmalarını fedakârlık yaparak çözmeye çalıştıkları görülmüştür.

2.2.4. Fedakârlık ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Sayın, Demir ve Ekşi'nin (2019) araştırmalarında evli bireylerin manevi yönelimleri ile evlilik doyumları ve yaşam doyumları arasındaki ilişki ve bu ilişkide duyarlılık ve fedakârlığın aracı rolü incelenmiştir. Araştırmanın örneklem grubunu 280 evli kadın 174 evli erkek katılımcı oluşturmaktadır. Araştırma sonucuna göre manevi yönelim ile evlilik doyumunu ve yaşam doyumunu arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Duyarlılık ve fedakârlığın bu ilişkide kısmi aracılık rolü olduğu tespit edilmiştir.

Dinçer ve Aydoğan'ın (2019) araştırmalarında evlilik ilişkisinde ne tür fedakârlık davranışları sergilendiği ve fedakârlık doyumunu ile özgecil aşk arasındaki ilişkide acının dönüştürücü gücünün aracı etkisi incelenmiştir. Araştırmanın örneklem grubunu 198'i kadın, 120'si erkek toplam 318 evli katılımcı oluşturmaktadır. Fedakârlık davranışlarının gündelik ve büyük fedakârlıklar olmak üzere iki ana tema altında toplandığı görülmüştür. Özgecil aşk, acının dönüştürücü gücü ve fedakârlık doyumunu arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Özgecil aşkın, fedakârlık doyumunu doğrudan ve dolaylı olarak yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Aydoğan ve Özbay'ın (2018) 216 evli kadın ve 99 evli erkeğin katıldığı araştırmalarında fedakârlık doyumunu ve ilişkisel özgünlük ile evlilik doyumunu arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucuna göre ilişkisel özgünlüğün fedakârlık doyumunu, fedakârlık doyumunun da evlilik doyumunu pozitif ve anlamlı düzeyde açıkladığı tespit edilmiştir.

Alçekiç Yaman ve Eryiğit'in (2018) araştırmalarında psikolojik danışmanların ve özel eğitim retmenlerinin duygu dzenleme güçlüğü, fedakârlıktan algılanan zarar, fedakârlık doyumları ile eş tükenmişliği arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın rneklem grubunu 25-45 yaş arasındaki 86 psikolojik danışman, 23 özel eğitim retmeni olmak üzere 109 evli katılımcı oluşturmaktadır. Araştırma sonucuna göre fedakârlıktan algılanan zarar ve fedakârlık doyumunu ile eş tükenmişliği arasındaki ilişki anlamlı bulunmuştur. Duygu dzenleme güçlüğü, fedakârlık doyumunu ve fedakârlıktan algılanan zararın eş tükenmişliğinin anlamlı yordayıcıları olduğu tespit edilmiştir.

2.2.5. Uzak Mesafeli İlişkilerde Fedakârlık ve Evlilik Doyumu

Uzak mesafeli ilişkilerin doğasında var olan yüksek yatırım ve fedakârlık talebi bu ilişkilerde daha yüksek bağlılık ve doyum oluşturabilmektedir (Kelmer vd., 2012). Uzak mesafeli ilişkilerde fedakârlığı etkileyebilecek bir sre çabanın gerekelendirilme olgusudur. Yüksek düzeyde çaba gerektiren şeylere yüksek değer verme eğilimi vardır. Böylece uzak mesafenin gerektirdiği sürekli çaba ve fedakârlık bireyin bağlılığına ilişkin algıları ve değerleri ile ilişkili olabilmektedir. İlişkiyi sonlandırmanın önündeki engeller bireyleri ilişkide tutmaya hizmet etmektedir.

Uzak mesafenin getirdiği birçok fedakârlık talebine ve zorluğa rağmen bireylerin bu ilişkilerde yüksek bağlılık oluşturması, doyum sağlaması ve içsel olarak dengede kalmaları Festinger'in (1957) Bilişsel elişki Kuramıyla açıklanabilir. Bu kuramda iki davranış ya da düşünce birbiriyle uyumadığında kişi bilişsel çelişki ve stres yaşamaktadır. Böyle bir durumda birey çelişkili davranışı destekleyen açıklamaları, buna yol açan sebepleri daha fazla görmeye başlamakta ve çelişkiyi tutarlı hale getirene kadar elinden geleni yaparak uyumsuzluğunu azaltmak için motive olmaktadır (Festinger, 1957). Partnerler ilişkilerinde ikilem yaşadıklarında davranışsal ve bilişsel olarak ilişkiyi sürdürme mekanizmaları kullanmaktadır. Bireyler, bu mekanizmalarını daha geniş bir açıdan değerlendirerek ilişkilerini sürdürmeye çalışırlar. Bu sre güdülerin dönüşümü olarak adlandırılmaktadır. Gdlerin dönüşümü sürecinde bireyler, davranışlarının gelecekteki getirilerini düşünerek buna göre davranmaktadır (Rusbult, Arriage ve Agnew, 2001). Kendi çıkarları yerine, ilişkilerinin çıkarlarını ön planda tutabilirler (Day ve Impett, 2017). Davranışsal mekanizmalar içinde partnerine karşı fedakâr davranışlarda bulunma da yer almaktadır. Bu mekanizmalar sayesinde çiftler ilişkilerinde yaşadıkları çatışmaları, ikilemleri üzebilir ve ilişkilerinden doyum sağlayabilirler (Rusbult, Arriage ve Agnew, 2001). Uzak mesafeli ilişkilerde bireyler fedakrlıklarının getirilerini ve kendilerince haklı sebeplerini düşünerek (yakınlığı arttırmak, partneri mutlu etmek, çatışmadan

kaçınmak gibi) motive olabilirler. Fedakârlık uzun vadede ilişki için kişisel refahı olumsuz etkilese de bireylerin fedakâr davranışlarını yeniden değerlendirmeleri (kayıplar yerine kazançlara odaklanmak) kendileri için olumlu sonuçları elde etmenin anahtarıdır (Visserman vd., 2018).

Stanley ve Markman (1992) bağlılık boyutlarını, kişisel bağlılık ve baskı bağlılığı olarak ikiye ayırmaktadır. Kişisel bağlılık bir bireyin ilişkiyi sürdürme arzusunu ifade eder. Burada ilişkiyi gelecek planlarına dâhil etmek, ilişkiye öncelik vermek, partnerle bir anlam oluşturmak ve ilişki kalitesini arttırmak söz konusudur. İlişkiye yatırım yapmak, gerekirse ilişkiyi geliştirmek için ödün vermek, fedakârlıkta bulunmak, partnerinin de mutluluğunu önemsemek kişisel bağlılığı açıklamaktadır (Stanley vd.,2004). Kısıtlama bağlılığında ise ilişkiyi devam ettirmenin altında iç ve dış baskılar yatmaktadır. İlişkinin bitmesi bireyi duygusal, sosyal ve ekonomik gibi nedenlerden kaynaklı zorlayacağı için ilişki devam etmektedir (Stanley ve Markman, 1992). Bu bağlamda değerlendirildiğinde, uzak mesafe evliliklerinde kişisel bağlılığı olan bireyler, yaptıkları fedakârlıkları ilişkilerine yaptıkları bir yatırım olarak algılayabilir ve fedakârlıklarından da doyum sağlayabilirler. Baskı bağlılığı olan kişiler ise uzak mesafe ilişkisinin zorluklarına rağmen ilişkide kalmayı daha kazançlı görse de yaptıkları fedakârlıkları zararlı olarak algılayabilirler.

Evlilik doyumunu ile ilgili yapılan araştırmaların çoğu değişkenler arasındaki basit doğrusal değişkenleri incelemiştir. Mevcut araştırmalar evlilik doyumunu açıklamada varyansın bir kısmını açıklamış olsa da birden fazla faktörün evlilik doyumunu nasıl etkilediğini ve ilişkisini inceleyen araştırmalara ihtiyaç vardır (Rosen Grondon, Myers ve Hattie, 2004).

Yakın mesafeli ilişkilerde partnerlerin evliliklerinden aldıkları doyum uzak mesafeli ilişkilerde farklılık gösterebilmektedir. Yakın mesafe ilişkilerde, fedakârlık davranışlarının evlilik doyumunu üzerindeki etkisini inceleyen çalışmaların olduğu görülmektedir. Ancak günümüzde giderek yaygınlaşan uzak mesafeli ilişkilerde aktör ve partner etkisini ele alarak fedakârlık davranışlarının evlilik doyumunu nasıl açıkladığını inceleyen çalışmanın olmaması dikkat çekmektedir. Bu nedenle uzak mesafeli ilişkilerde fedakârlık doyumunun ve fedakârlıkta algılanan zararın aktör ve partner etkilerinin ele alınmasının, evlilik doyumunun açıklanmasına önemli bir katkı sunacağı düşünülmektedir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve analizi hakkında bilgi verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışma, uzak mesafe evliliklerde çiftlerin fedakârlık doyumları ve fedakarlıktan algıladıkları zararın evlilik doyumları üzerindeki etkisinin araştırıldığı korelasyonel bir çalışmadır. Korelasyonel araştırmalar iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla yapılmaktadır (Büyüköztürk vd., 2016). Araştırmada uzak mesafe evliliklerde çiftlerin fedakarlıktan algıladıkları zarar ve fedakârlık doyumları bağımsız değişken, evlilik doyumları bağımlı değişken olarak tanımlanmıştır.

3.2. Araştırma Grubu

Araştırmada uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Katılımcıların çalışmaya katılmaları için ise ölçütler belirlenmiştir. Katılımcı çiftler için en az 6 aydır evliliğini uzak mesafeden sürdürüyor olmak, 18 yaşından büyük olmak, araştırmaya katılmaya gönüllü olmak ölçüt olarak belirlenmiştir. Araştırmada haftanın en az üç gecesini evinden uzak kalmak ve başka bir bölgede ikamet eden bir eşin olması uzak mesafe evliliği ölçütü olarak belirlenmiştir. Araştırmada uzak mesafe evliliği yaşayan 100 çifte ulaşılması hedeflenmiştir. Ölçütleri karşılayan 210 kişiden veri toplanmış, fakat veriler incelendiğinde partnerlerden her ikisinin yanıtlamadığı, bazı bilgilerin boş bırakıldığı gözlenen 8 kişi araştırmaya dâhil edilmemiştir. Analizler, uzak mesafe evliliği ölçütünü karşılayan 101 çift (n=202) üzerinde yapılmıştır.

Tablo 1. Katılımcıların Eğitim Durumlarına Ait Bilgiler

Eğitim Düzeyi	Kadın		Erkek		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
İlkokul						
Ortaokul	1	1.0			1	0.5
Lise	22	21.8	15	14.9	37	18.3
Lisans	62	61.4	75	74.3	137	67.8
Lisansüstü	16	15.8	11	10.9	27	13.4
Toplam	101	100	101	100	202	100

Araştırmada yer alan tüm katılımcıların yaşları 21-49 arasında değişmektedir (\bar{X} =32.21, S_s =5.71). Kadınların yaşları 21-46 arasında değişmekte olup, yaş ortalamaları \bar{X} =31.12, (S_s =5.43), erkeklerin ise yaşları 23-49 arasında değişmekte ve yaş ortalamaları \bar{X} =33.30'dur

($S_s=5.79$). Tablo 1’de gösterilmekte olan katılımcıların eğitim düzeylerine bakıldığında 1’i (%0.5) ortaokul, 37’si (% 18.3) lise, 137’si (%67.8) lisans, 27’si (%13.4) lisansüstü eğitime sahiptir. Çiftlerin evlilik süreleri 1-20 yıl arasında değişmektedir. Çiftlerin evlilik yılı ortalamaları 4.73 yıldır ($S_s=4.05$). Katılımcıların 174’ü (%86.1) çalışmakta, 28’i (%13.9) çalışmamaktadır. Katılımcıların evlenme şekline bakıldığında 44’ü (%21.8) görücü usulü evlendiğini, 158’i (%78.2) severek/flört ederek evlendiğini belirtmiştir. Katılımcılardan 98’i (%48.5) çocuk sahibi olmadığını, 104’ü (%51.5) çocuk sahibi olduğunu belirtmiştir. Katılımcıların sahip oldukları çocuk sayısının 1 ile 4 arasında değiştiği ortalama olarak 2 çocuk sahibi oldukları görülmektedir.

Tablo 2. Katılımcıların Uzak Mesafe İlişki Özellikleri

Değişkenler	Kategoriler	n	%
Uzak mesafeli evlilik süresi	6 ay- 1 yıl	42	41.6
	1 yıl üzeri- 2 yıl	26	25.7
	2 yıl üzeri – 3 yıl	13	12.9
	3 yıl üzeri	20	19.8
	Toplam	101	100
Uzakta olan partner	Kadın	22	21.8
	Erkek	79	78.2
	Toplam	101	100
Bir araya gelme sıklığı	Haftada bir	21	20.8
	Birkaç haftada bir	29	28.7
	Ayda bir	21	20.8
	Birkaç ayda bir	30	29.7
	Toplam	101	100
Evlilik başlangıçtan itibaren uzak mesafeli	Evet	42	41.6
	Hayır	59	58.4
	Toplam	101	100

n= 101 çift, 202 birey

Tablo 2’de gösterildiği üzere araştırmaya katılan evli çiftlerden 42 çiftin (%41.6) 6 ay-1 yıl, 26 çiftin (%25.7) 1 yıl üzeri- 2 yıl, 13 çiftin (%12.9) 2 yıl üzeri ve 3 yıl, 20 çiftin (%19.8) 3 yılın üzerinde evliliklerini uzak mesafeden sürdürdükleri görülmektedir. Katılımcılardan 79 çift (%78.2) uzakta olan partnerin erkek olduğunu, 22 çift (%21.8) ise kadın olduğunu belirtmiştir. Katılımcılardan 21 çift (%20.8) haftada bir veya birden fazla, 29 çift (%28.7) birkaç haftada bir, 21 çift (%20.8) ayda bir, 30 çift (%29.7) birkaç ayda bir bir araya geldiklerini belirtmişlerdir. Katılımcılardan 42 çift (%41.6) evliliğini başlangıçtan itibaren uzak mesafeli sürdürdüğünü, 59 çift (%58.4) evliliklerinin başlangıçtan itibaren değil sonradan uzak mesafeli olduğunu ve yakın mesafede yaşadıkları bir dönemin de olduğunu belirtmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada verilerin toplanmasında Kişisel Bilgi Formu, Fedakarlık Doyum Ölçeği, Fedakarlıkta Algılanan Zarar Ölçeği ve Evlilik Yaşamı Ölçeği kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanmış olan Kişisel Bilgi Formu'nde araştırma grubunda yer alan çiftlerden; yaş, cinsiyet, eğitim ve çalışma durumu gibi demografik bilgiler istenmektedir. Bu soruların yanında evlenme biçimi, çocuk sahibi olma durumu, uzak mesafeli geçirdikleri evlilik süresi, çiftlerin yüz yüze gelme sıklıkları, uzakta olan partnerin kim olduğu, uzak mesafeli evliliğin başlangıcından itibaren mi yoksa sonradan mı uzak mesafe yaşadıkları gibi ilişkileri ile ilgili bilgiler de istenmektedir. Kişisel Bilgi Formuna EK-3'te yer verilmiştir.

3.3.2. Fedakârlık Doyumu Ölçeği

Araştırmada evli bireylerin fedakârlık davranışlarından sağlanan doyumlarını belirleyebilmek amacıyla Whitton, Stanley ve Markman (2007) tarafından geliştirilen, Topçu ve Tezer (2013) tarafından Türkçe 'ye uyarlanan Fedakârlık Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek 6 maddeden oluşmaktadır. Kesinlikle Katılıyorum=7 ile kesinlikle Katılmıyorum=1 puan aralığında değerlendirilen 7'li likert tipi bir ölçme aracıdır. Faktör yapısı konusunda herhangi bir bilgi verilmeyen ölçeğin orijinal çalışmasında tek faktörlü olduğu belirtilmiş ve içtutarlılık katsayısı .77 olarak rapor edilmiştir. Türkçe'ye uyarlama çalışmasında ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı .74 ve KMO değeri .76 olarak hesaplanmıştır. Bulgular, ölçeğin tek faktörlü bir yapısı olduğunu göstermiştir (Topçu ve Tezer,2013). Ölçekten alınabilecek puanlar 6 ile 42 arasında değişmekte ve alınan yüksek puan, yapılan fedakârlıktan sağlanan doyumun fazla olduğunu göstermektedir. Bu çalışma kapsamında Fedakarlık Doyumu Ölçeği'nin Cronbach alfa değeri .92 bulunmuştur. Fedakarlık Doyumu Ölçeği'nin bazı maddeleri EK-4'te yer almaktadır.

3.3.3. Fedakârlıkta Algılanan Zarar Ölçeği

Araştırmada evli bireylerin fedakârlık davranışlarından algıladıkları zararı belirlemek amacıyla Whitton, Stanley ve Markman (2007) tarafından geliştirilen Topçu ve Tezer (2013) tarafından Türkçe 'ye uyarlanan Fedakârlıkta Algılanan Zarar Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek 11 maddeden oluşmaktadır. Her bir maddede ilk olarak katılımcının belirtilen davranışı geçen ay içinde ne sıklıkla yaptığı (0 = Hiçbir zaman, 1 = Bir veya iki kere, 2 = Birçok kere, 3 = Çok sık) sorulmaktadır. İkinci bölümde, verilen davranışı geçen ay içinde en az bir defa yaptığını söyleyen katılımcılardan bu davranışı yapıyor olmanın kişisel menfaatlerine ne derece zararlı

olduğunu dörütlü bir derecelendirme ölçeği (0 = Hiç,1 = Biraz zararlı, 2 = Zararlı, 3 = Çok zararlı) ile puanlamaları istenmektedir (Tezer ve Topçu,2013). Faktör yapısı konusunda herhangi bir bilgi verilmeyen ölçeğin orijinal çalışmasında tek faktörlü olduğu belirtilmiş ve Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı .87 olarak rapor edilmiştir.

Türkçe'ye uyarlama çalışmasında ölçeğin, iç tutarlılık katsayısı .84 ve KMO değeri .85 olarak hesaplanmıştır. Tek faktör sınırlaması ile yapılan analiz sonucunda tek faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Ölçekten alınabilecek puanlar 0 ile 33 arasında değişmektedir. Alınan yüksek puan yapılan fedakârlığın kişisel çıkarlara zararlı olarak algılandığını göstermektedir. Bu çalışmada Fedakarlıkta Algılanan Zarar Ölçeği'nin Cronbach alfa değeri .78 bulunmuştur. Fedakarlıkta Algılanan Zarar Ölçeği'nin bazı maddeleri EK-5'te yer almaktadır.

3.3.4. Evlilik Yaşamı Ölçeği

Evlilikten sağlanan genel doyumunu ölçmeyi amaçlayan ve Tezer (1996) tarafından geliştirilen ölçek tek boyutlu bir ölçme aracıdır. Ölçek 10 maddeden oluşmaktadır (1= Kesinlikle Katılmıyorum, 5= Kesinlikle Katılıyorum). Ölçekten alınabilecek puanlar 10 ile 50 arasında değişmektedir. Ölçeğin güvenilirlik çalışmaları için üç ay ara ile yapılan test tekrar test güvenilirlik katsayısının .85 olduğu görülmüştür. İç tutarlılık için hesaplanan Cronbach alfa güvenilirlik katsayılarının 50 evli kişi üzerinde .91 ve 104 çift (n=294) üzerinde .89 olduğu bulunmuştur. Ölçeğin geçerlik çalışmasında yapı geçerliğini belirlemek için bilinen grupların karşılaştırması tekniği kullanılmıştır. Ölçeğin, sosyal beğenilirlikten ne ölçüde etkilenip etkilemediğini tespit etmek için yapılan inceleme sonucunda bulunan .21'lik korelasyon katsayısının anlamlı olmaması ölçeğin geçerliği için bir kanıt olarak sunulmuştur. Bu çalışmada Evlilik Yaşamı Ölçeği'nin Cronbach alfa değeri .86 bulunmuştur. Evlilik Yaşamı Ölçeği'nin bazı maddeleri EK-6'da yer almaktadır.

3.4. İşlem

Hasan Kalyoncu Üniversitesi Etik Kurulundan araştırmayı yapabilmek için onay alındıktan sonra, ölçekler katılımcılara Google formlar aracılığı ile uygulanmıştır. Uzak mesafe evlilik yaşayan bireylerin yardımıyla ölçütleri karşılayan diğer katılımcılara ulaşılmıştır. Araştırmanın verileri 2021- 2022 yılında toplanmıştır. Ölçek formunda araştırmanın amacı, gizliliği, katılımcıların ölçekleri doldurmalarının çalışmaya katılmayı onayladıkları anlamına geldiği ve istedikleri zaman çalışmadan çekilme hakkına sahip oldukları ile ilgili bilgi verilmiştir. Çiftler, araştırmaya eşleri ile birlikte katılmaları gerekliliği konusunda bilgilendirilmiştir. Katılımcılar, araştırmacının verilerin çift verisi olduğunu ayırt edebilmesi

için katılımcı bilgi formuna aynı rumuzu yazmaları konusunda uyarılmıştır. Eşleriyle beraber araştırmaya katılmaya gönüllü olan çiftler örnekleme alınmıştır. Ölçek formunun yanıtlanması yaklaşık 15 dakika almaktadır.

3.5. Verilerin analizi

Araştırma verileri kodlandıktan sonra, veri setinde eksik ve hatalı veriler incelenerek, veri setinden çıkarılmıştır. Çift verileri eşleştirilirken aynı rumuzların kullanılıp kullanılmadığı kontrol edilmiştir. Her değişken için veriler kontrol edildikten sonra betimsel istatistikler kısmına geçilmiştir. Örneklemin özellikleri açıklanarak, her değişken için normallik varsayımları kontrol edilmiştir. Değişkenlerin kadın ve erkek katılımcılar için normal dağıldığı görülmüştür. Değişkenlerin cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterip göstermediği bağımsız t testi ile incelenmiştir. Bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir. Çiftlerin bağımlı (evlilik doyumu) ve bağımsız (fedakarlık doyumu ve fedakarlıkta algılanan zarar) değişkenlerine ait aktör ve partner etkilerinin ortaya çıkarılmasını sağlayan APKM kullanılarak, çiftlerin fedakarlıkta algıladıkları zarar ve fedakarlık doyumları ile evlilik doyumları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu modelde eşlerden birine ait puanın bilinmesi diğer eşe ait puanla ilgili bilgi vermektedir (Tomar, 2014).

Uzak mesafeden ilişkilerini sürdüren evli çiftlerle yürütülen bu araştırmada çiftler kadın ve erkek eşler olarak ayrılabilirdikleri için çalışmada cinsiyet ayırt edilebilirlik ölçütü olarak alınmıştır. Evlilik doyumu üzerinde fedakârlık doyumu ve fedakarlıkta algılanan zarar değişkenlerinin aktör ve partner etkisinin incelendiği iki ayrı model analiz edilmiştir. Ölçeklerin güvenilirliği Cronbach alfa iç tutarlık katsayıları hesaplanarak incelenmiştir. Araştırmanın sonuçları .95 güven düzeyinde değerlendirilmiştir. Veri analizinde SPSS 22.0 ve AMOS 21.0 paket programlarından faydalanılmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde değişkenlerle ilgili betimsel istatistikler, değişkenler arasındaki Aktör Partner Karşılıklı Bağımlı Model ve korelasyon bulguları verilmiştir.

4.1. Betimsel Sonuçlar

Araştırmada tüm veriler kodlandıktan sonra, değişkenlere ait her değer için olası değer aralığında olup olmadığı kontrol edilerek hatalı ve eksik veriler incelenmiştir. Rumuz yazmayan, eşlerin her ikisinin ölçüğü doldurmadığı tespit edilen ve eksik veri bulunan 8 veri, veri setinden çıkarılmıştır. Daha sonra uç değer incelemesi yapılmıştır. Standartlaştırılmış z puanlarına bakılmış, -3 ve +3 aralığı dışında olan herhangi bir uç değere rastlanılmamıştır. Mahalanobis uzaklık değerine göre .001'den küçük değer veren katılımcı bulunmamıştır.

Aktör Partner Karşılıklı Bağımlı Model analizine geçilmeden önce, değişkenlerin ortalama ve standart sapma puanları ile verilerin normalliği için basıklık, çarpıklık katsayıları hesaplanmıştır. Verilerin normalliği histogram grafikleriyle de incelenmiştir. Çarpıklık ve basıklık katsayılarının -1.5 ile +1.5 aralığında olması normal dağılım olarak kabul edilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2015). Kadınların fedakârlık doyumunu değişkeni için çarpıklık değeri -.30, basıklık değeri -1.33; fedakârlıkta algılanan zarar değişkeni için çarpıklık değeri +.31, basıklık değeri -.84; evlilik doyumunu değişkeni için çarpıklık değeri +.04, basıklık değeri -1.12'dir. Erkeklerin fedakârlık doyumunu değişkeni için çarpıklık değeri -.27, basıklık değeri -1.36; fedakârlıkta algılanan zarar değişkeni için çarpıklık değeri +.08, basıklık değeri -.94; evlilik doyumunu değişkeni için çarpıklık değeri -.11, basıklık değeri -1.20'dir. Fedakarlık doyumunu, fedakarlıkta algılanan zarar ve evlilik doyumunu değişkenlerinin görüldüğü gibi çarpıklık ve basıklık değerleri -1.5 ve +1.5 aralığında dağılmaktadır. Kadın ve erkek katılımcılar için fedakârlık doyumunu fedakârlıkta algılanan zarar ve evlilik doyumunu ölçeklerine ait puanların normal dağıldığı görülmüştür. Değişkenler arası çoklu bağlantı incelenerek varyans şişmesi (VIF) ve tolerans değerlerine bakılmıştır. Sıfıra yaklaşan tolerans değeri ve 3'ten büyük VIF değeri olmadığı görülmüştür.

Değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek için kadın ve erkeğe ait tüm değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon momentler çarpımı tekniği kullanılarak incelenmiştir. Kadın ve erkeklere ait evlilik doyumunu, fedakârlık doyumunu ve fedakarlıkta algılanan zarar

değişkenleri arasında anlamlı fark olup olmadığı t-testi ile incelenmiştir. Tablo 3'te kadın ve erkeklere ait değişkenler için ortalama ve standart sapma puanlarına yer verilmiştir.

Tablo 3. Kadın ve Erkeğe Ait Değişkenler İçin Ortalama ve Standart Sapmalar

Değişkenler	Kadın				Erkek			
	Min.	Max.	\bar{X}	S.s	Min.	Max.	\bar{X}	S.s
Evlilik Doyumu	19.00	49.00	31.83	7.67	16.00	49.00	32.29	7.83
Fedakârlık Doyumu	8.00	41.00	26.24	9.63	12.00	39.00	26.72	8.77
Fedakârlıkta Algılanan Zarar	1.00	28.00	12.92	6.11	0.00	23.00	11.99	5.80

Ölçeklerden alınabilecek minimum ve maksimum puanlar incelendiğinde kadın ve erkek katılımcıların evlilik doyumu ve fedakârlık doyumu toplam puanlarının yüksek olduğu görülmektedir. Katılımcıların fedakârlıktan algılanan zarar değişkenine ait puan ortalamaları incelendiğinde ise hem kadın hem de erkeklerin ortalamasının altında değerler aldığı görülmektedir. Buradan yola çıkılarak katılımcıların görece fedakârlıklarını zararlı olarak değerlendirmedikleri söylenebilir.

Evlilik doyumu, fedakârlık doyumu ve fedakârlıkta algılanan zarar değişkenlerine ait puan ortalamalarının kadın ve erkeklere göre anlamlı fark gösterip göstermediği t-testi ile incelenmiştir. Yapılan t-testi sonuçları Tablo 4 'de verilmiştir.

Tablo 4. Modelde Yer Alan Değişkenlere ait Cinsiyete göre T-Testi Sonuçları

Değişken	Cinsiyet	N	\bar{X}	sd	t	p	Cohen d
Evlilik Doyumu	Kadın	101	31.83	200	.427	.670	.06
	Erkek	101	32.29				
Fedakârlık Doyumu	Kadın	101	26.24	200	.366	.714	.05
	Erkek	101	26.72				
Fedakârlıkta Algılanan Zarar	Kadın	101	12.92	200	-1.109	.269	.10
	Erkek	101	11.99				

Tablo 4 incelendiğinde, katılımcıların evlilik doyumu puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir [$t(200) = .427, p > .05$]. Erkeklerin evlilik doyumu puan ortalamaları ($\bar{X} = 32.28$) ile kadınların evlilik doyumu puan ortalamaları ($\bar{X} = 31.38$) arasında manidar bir fark yoktur. Cohen d etki büyüklüğü değerinin .06 olduğu görülmüştür. Bu sonuç cinsiyetin evlilik doyumu toplam puanı üzerinde çok küçük etkisinin olduğunu göstermektedir (Cohen, 1962). Etki büyüklüğü için kritik değerler 0 – 0.2: çok küçük etki, 0.2

- 0.5: küçük etki, 0.5 – 0.8: orta düzey etki, 0.8 ve üzer, büyük etki olarak değerlendirilmektedir (Cohen, 1962).

Tablo 4'e göre, katılımcıların fedakârlık doyumu puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir [$t(200) = .366, p > .05$]. Kadınların fedakârlık doyumu puan ortalamaları ($\bar{X} = 26.24$) ile erkeklerin fedakârlık doyumu puan ortalamaları ($\bar{X} = 26.72$) arasında manidar bir fark yoktur. Cohen d etki büyüklüğü değerinin .05 olduğu görülmüştür. Bu sonuç cinsiyetin fedakârlık doyumu toplam puanı üzerinde çok küçük etkisinin olduğunu göstermektedir (Cohen, 1962).

Katılımcıların fedakârlıktan algılanan zarar puan ortalamalarının da cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir [$t(200) = -1.109, p > .05$]. Kadınların fedakârlıkta algılanan zarar puan ortalamaları ($\bar{X} = 12.92$) ile erkeklerin fedakârlıkta algılanan zarar puan ortalamaları ($\bar{X} = 11.99$) arasında manidar bir fark yoktur. Cohen d etki büyüklüğü değerinin .10 olduğu görülmüştür. Bu sonuç cinsiyetin fedakârlıkta algılanan zarar toplam puanı üzerinde çok küçük etkisinin olduğunu göstermektedir (Cohen, 1962).

Fedakârlık doyumu, fedakârlıkta algılanan zarar ve evlilik doyumu puan ortalamalarının çocuk sahibi olma durumuna göre anlamlı fark gösterip göstermediği t-testi ile incelenmiştir. Yapılan t –testi sonuçları Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5. Değişkenlere ait Çocuk Sahibi Olma Durumuna göre T-testi Sonuçları

Değişken	Çocuk Sahibi	N	\bar{X}	sd	t	p	Cohen d
Fedakârlık Doyumu	Evet	104	22.82	198.43	-6.39	.00	.89
	Hayır	98	30.36				
Fedakârlıkta Algılanan Zarar	Evet	104	14.39	189.60	5.08	.00	.71
	Hayır	98	10.39				
Evlilik Doyumu	Evet	104	29.84	200	-4.38	.00	.61
	Hayır	98	34.41				

Tablo 5 incelendiğinde fedakârlık doyumu puanlarının çocuk sahibi olma durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmektedir [$t(198.43) = -6.39, p < .05$]. Çocuk sahibi olan katılımcıların fedakârlık doyumu puan ortalamaları ($\bar{X} = 22.82$), çocuk sahibi olmayan katılımcıların puan ortalamalarından ($\bar{X} = 30.36$) düşüktür. Cohen d etki büyüklüğü değerinin .89 olduğu görülmüştür. Bu sonuç çocuk sahibi olup olmama durumunun fedakârlık doyumu toplam puanı üzerinde büyük bir etkisinin olduğunu göstermektedir (Cohen, 1962).

Fedakârlıkta algılanan zarar puanlarının çocuk sahibi olma durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmektedir [$t(189.60)= 5.08, p<.05$]. Çocuk sahibi olan katılımcıların fedakârlıkta algılanan zarar puan ortalamaları ($\bar{X}=14.39$), çocuk sahibi olmayan katılımcıların puan ortalamalarından ($\bar{X}=10.39$) yüksektir. Cohen d etki büyüklüğü değerinin .71 olduğu görülmektedir. Bu sonuç çocuk sahibi olup olmama durumunun fedakârlıkta algılanan zarar toplam puanı üzerinde orta düzeyde bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir (Cohen, 1962). Evlilik doyumu puanlarının da çocuk sahibi olma durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmektedir [$t(200)= -4.38, p<.05$]. Çocuk sahibi olan katılımcıların evlilik doyumu puan ortalamaları ($\bar{X}=29.84$), çocuk sahibi olmayan katılımcıların puan ortalamalarından ($\bar{X}=34.41$) düşüktür. Cohen d etki büyüklüğü değerinin .61 olduğu görülmektedir. Bu sonuç çocuk sahibi olup olmama durumunun evlilik doyumu toplam puanı üzerinde orta düzeyde bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir (Cohen, 1962). Buradan hareketle uzak mesafeli evliliklerde çocuk sahibi olan katılımcıların çocuk sahibi olmayanlara oranla görece fedakârlık davranışlarından algıladıkları zararı yüksek, evlilik ve fedakârlık doyumlarını düşük olarak değerlendirdikleri söylenebilir.

Katılımcıların fedakârlık doyumu, fedakârlıkta algılanan zarar ve evlilik doyumu puan ortalamalarının partnerleriyle bir araya gelme sıklıklarına göre farklılaşıp farklılaşmadığı tek yönlü varyans analizi ile incelenmiştir. Yapılan ANOVA sonuçları Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6. Değişkenlere Ait Toplam Puanların Partnerlerin Bir Araya Gelme Sıklıklarına Göre Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Sonuçları

Değişkenler	Varyans	Kareler toplamı	sd	Kareler ortalaması	F	p	Anlamlı fark
Fedakârlık Doyumu	Gruplararası	4891.57	3	1630.52	26.64	.00	Haftada bir ile Birkaç ayda bir
	Grupiçi	12114.88	198	61.18			
	Toplam	17006.45	201				
Fedakârlıkta Algılanan Zarar	Gruplararası	1742.41	3	580.80	21.24	.00	Haftada bir ile Birkaç ayda bir
	Grupiçi	5413.68	198	27.34			
	Toplam	7156.09	201				
Evlilik Doyumu	Gruplararası	2222.51	3	740.84	14.95	.00	Haftada bir ile Birkaç ayda bir
	Grupiçi	9809.64	198	49.54			
	Toplam	12032.16	201				

Tablo 6 incelendiğinde katılımcıların fedakârlık doyumu [$F_{(3,198)}=26.64$, $p<.05$], fedakârlıkta algılanan zarar [$F_{(3,198)}=21.24$, $p<.05$] ve evlilik doyumu puan ortalamalarının [$F_{(3,198)}=14.95$, $p<.05$] partnerleriyle bir araya gelme sıklıklarına göre anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmektedir. Farklıların hangi gruplar arasında kaynaklandığı post-hoc testleri ile incelenmiştir. Bir araya gelme sıklığı haftada bir veya daha fazla olan katılımcıların fedakârlık doyumu puan ortalamaları ($\bar{X}=32.45$), birkaç ayda bir olan katılımcılara oranla ($\bar{X}=21.40$) yüksektir. Analiz sonrasında hesaplanan η^2 değeri .28 olarak bulunmuş olup; katılımcıların fedakârlık doyumu ölçeği puanlarındaki gözlenen varyansın %28'inin partnerleri ile bir araya gelme sıklığına bağlı olduğu görülmüştür.

Partnerleriyle bir araya gelme sıklıkları haftada bir veya birden fazla olan katılımcıların fedakârlıkta algılanan zarar puan ortalamaları ($\bar{X}=8.21$) birkaç ayda bir olan katılımcılara ($\bar{X}=15.63$) oranla düşüktür. Analiz sonrasında hesaplanan η^2 değeri .24 olarak bulunmuş olup; katılımcıların fedakârlıkta algılanan zarar ölçeği puanlarındaki gözlenen varyansın %24'ünün partnerleriyle yüz yüze gelme sıklıklarına bağlı olduğu görülmüştür.

Partnerleriyle bir araya gelme sıklıkları haftada bir veya birden fazla olan katılımcıların evlilik doyumu puan ortalamaları ($\bar{X}=34.88$), birkaç ayda bir olan katılımcılara ($\bar{X}=28.50$) oranla yüksektir. Analiz sonrasında hesaplanan η^2 değeri .18 olarak bulunmuş olup; katılımcıların evlilik yaşamı ölçeği puanlarındaki gözlenen varyansın %18'ünün partnerleriyle yüz yüze gelme sıklıklarına bağlı olduğu görülmüştür. Katılımcıların partnerleriyle bir araya gelme sıklıkları

arttıkça görece fedakârlık ve evlilik doyumu puan ortalamalarının arttığı, fedakarlıkta algılanan zarar puan ortalamalarının ise azaldığı söylenebilir.

Kadınların ve erkeklerin fedakârlık doyumu, fedakarlıkta algılanan zarar ve evlilik doyumu değişkenlerine ait ilişkileri inceleyen korelasyon puanları Tablo 7’de verilmiştir.

Tablo 7. Kadın ve Erkeğe Ait Fedakârlık Doyumu, Fedakârlıkta Algılanan Zarar ve Evlilik Doyumu Arasındaki İlişkiler

Değişkenler	1	2	3	4	5	6
1.K_FD	1					
2.K_FAZ	-.72**	1				
3.K_ED	.64**	-.65**	1			
4.E_FD	.77**	-.71**	.62**	1		
5.E_FAZ	-.74**	.73**	-.65**	-.71**	1	
6.E_ED	.57**	-.67**	.56**	.65**	-.64**	1

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

Not: K_FD= Kadın Fedakârlık Doyumu, K_FAZ= Kadın Fedakârlıkta Algılanan Zarar, K_ED=Kadın Evlilik Doyumu, E_FD= Erkek Fedakârlık Doyumu, E_FAZ= Erkek Fedakârlıkta Algılanan Zarar, E_ED=Erkek Evlilik Doyumu

Tablo 7’deki bulgular incelendiğinde: kadınların fedakârlık doyumları ile fedakârlıkta algılanan zarar ($r = -.72$, $p < .01$) puanları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Kadınların evlilik doyumları ile fedakârlık doyumları arasında ($r = .64$, $p < .01$) pozitif yönde, fedakârlıkta algılanan zarar puanları arasında ($r = -.65$, $p < .01$) negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Erkeklerin fedakârlık doyumları ile fedakârlıkta algılanan zarar ($r = -.71$, $p < .01$) puanları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Erkeklerin evlilik doyumları ile fedakârlık doyumları arasında ($r = .65$, $p < .01$) pozitif yönde, erkeklerin evlilik doyumları ile fedakârlıkta algılanan zarar puanları ($r = -.64$, $p < .01$) arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Kadınların fedakârlık doyumları ile erkeklerin fedakârlık doyumları arasında ($r = .77$, $p < .01$) pozitif yönde, kadınların fedakârlık doyumları ile erkeklerin fedakârlıkta algılanan zarar puanları arasında ($r = -.74$, $p < .01$) negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Kadınların

fedakârlık doyumları ile erkeklerin evlilik doyumları arasında ($r=.57, p<.01$) pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Kadınların fedakârlıkta algılanan zarar puanları ile erkeklerin fedakârlık doyumları arasında ($r=-.71, p<.01$) negatif yönde, kadınların fedakârlıkta algılanan zarar puanları ile erkeklerin fedakârlıkta algılanan zarar puanları arasında ($r=.73, p<.01$) pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Kadınların fedakârlıkta algılanan zarar puanları ile erkeklerin evlilik doyumları arasında ($r=-.67, p<.01$) negatif yönde anlamlı bir ilişki görülmektedir.

Kadınların evlilik doyumları ile erkeklerin fedakârlık doyumları arasında ($r=.62, p<.01$) pozitif yönde, kadınların evlilik doyumları ile erkeklerin fedakârlıkta algılanan zarar puanları arasında ($r=-.65, p<.01$) negatif yönde kadınların evlilik doyumları ile erkeklerin evlilik doyumları arasında ($r=.56, p<.01$) pozitif yönde anlamlı ilişkiler görülmektedir.

Kadın ve erkeklerin kendi bağımsız değişkenleri (fedakârlık doyumları ve fedakârlıkta algılanan zarar) ile kendi bağımlı değişkenleri arasında anlamlı ve yüksek ilişkiler olduğu görülmektedir. Aynı zamanda kadın ve erkeklerin kendi bağımlı ve bağımsız değişkenleri ile partnerlerinin bağımlı ve bağımsız değişkenleri arasında da yüksek ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Örneğin kadınların fedakârlıklarından algıladıkları zarar ile erkeklerin evlilik doyumları arasındaki ($r=-.67, p<.01$) ilişki, kadınlarından fedakârlıklarından algıladıkları zarar ile kadınların evlilik doyumları ($r=-.65, p<.01$) arasındaki ilişkiden yüksektir.

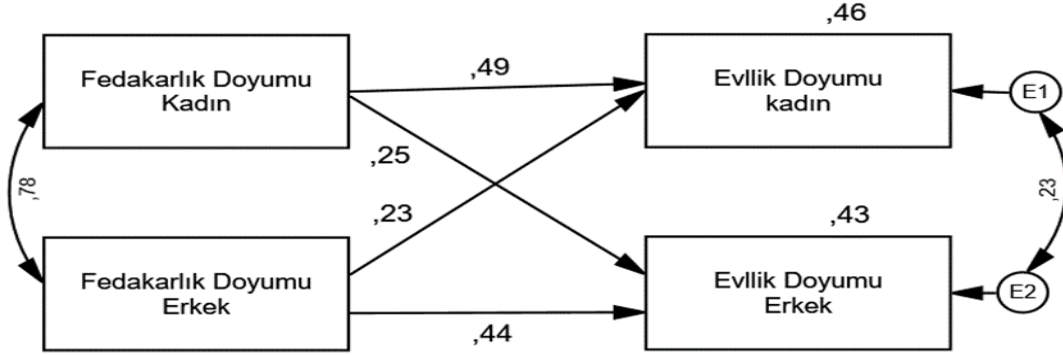
4.2. Evlilik Doyumu Üzerinde Fedakârlık Doyumunun Aktör ve Partner Etkileri (H2, H3)

Hipotez 2: Uzak mesafeli evliliklerde çiftlerin fedakârlık doyumları ile evlilik doyumları arasındaki ilişkide aktör etkileri vardır.

Hipotez 3: Uzak mesafeli evliliklerde çiftlerin fedakârlık doyumları ile evlilik doyumları arasındaki ilişkide partner etkileri vardır

İlk model olan evlilik doyumları ve fedakârlık doyumları arasındaki ilişkiye yönelik modelden elde edilen uyum indeksleri (RMSEA=.00, NFI=.99, CFI=1.00, $X^2/sd=.07$) modelin oldukça iyi olduğunu göstermektedir. RMSEA değeri incelendiğinde .00 değerinde mükemmel uyumu gösteren bir değer elde edilmiştir (Çokluk Bökeoğlu, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2012). NFI ve CFI değerleri incelendiğinde .99 ve 1.00 düzeylerinde mükemmel uyumu gösteren değerler olduğu görülmektedir (Marsh vd.,2006). X^2/sd için < 2 iyi uyumu, 2 ile 5 arası kabul edilebilir uyumu göstermektedir (Şimşek, 2007; Schumacker ve Lomax, 2010).

Kadın ve erkeklerin evlilik doyumu üzerinde kendi fedakârlık doyumlarının (aktör etkisi) ve eşlerinin fedakârlık doyumlarının (partner etkisi) etkisini inceleyen model Şekil 2’de gösterilmektedir. Bu modele ait bulgular Tablo 8’de verilmiştir. APKBM sonuçları incelendiğinde H2 ve H3 hipotezlerinin doğrulandığı görülmektedir



Şekil 2. Evlilik Doymu Üzerinde Fedakârlık Doymuna İlişkin Standartlaştırılmış Katsayılar

Tablo 8. Evlilik Doymu Üzerinde Fedakârlık Doymu Değişkenine Ait Aktör ve Partner Etkileri

Etkiler	B	β	sh	t	p
Aktör Etkileri (H1)					
Fedakarlık Doymu → Evlilik Doymu					
Kadın Aktör Etkisi	.38	.49	.06	6.18	.001*
Erkek Aktör Etkisi	.38	.44	.06	6.18	.001*
Partner Etkileri (H2)					
Kadın Partner Etkisi	.20	.25	.06	3.22	.001*
Erkek Partner Etkisi	.20	.23	.06	3.22	.001*

*p<.05; **p<.001

Şekil 2 ve Tablo 8 incelendiğinde fedakârlık doymu ile evlilik doymu arasındaki ilişkide aktör etkilerinin (kadın aktör $\beta=.49$, $p<.05$ ve erkek aktör $\beta=.44$, $p<.05$) anlamlı düzeyde ve pozitif olduğu görülmektedir. Kadın ve erkeklerin fedakârlık davranışlarından sağladıkları doyum puanları arttıkça kendilerinin evlilik doyumu da artmaktadır.

Fedakârlık doymu ve evlilik doymu arasındaki ilişkide partner etkileri incelendiğinde (kadın partner $\beta=.25$, $p<.05$, erkek partner $\beta=.23$, $p<.05$) pozitif ve anlamlı düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir ifadeyle kadınların ve erkeklerin fedakârlık davranışlarından sağladıkları doyum, partnerlerinin evlilik doyumlarını arttırmaktadır. Bu sonuçlara göre kadının fedakârlık doymu arttıkça hem kendisinin hem de partnerinin evlilik doymu artmaktadır.

Aynı şekilde erkeğin fedakârlık doyumunun artması hem kendisinin hem de partnerinin evlilik doyumunu arttırmaktadır.

Bu modelin etki büyüklüğü incelendiğinde, evlilik doyumunda kadınlara ait fedakârlık doyumunda değişkeninin etki büyüklüğü ($R^2=.46$), erkeklere ait fedakârlık doyumunda değişkeninin etki büyüklüğü ($R^2=.43$) olarak bulunmuştur. Bu değerler etki büyüklüğünün yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir (Cohen, 1988).

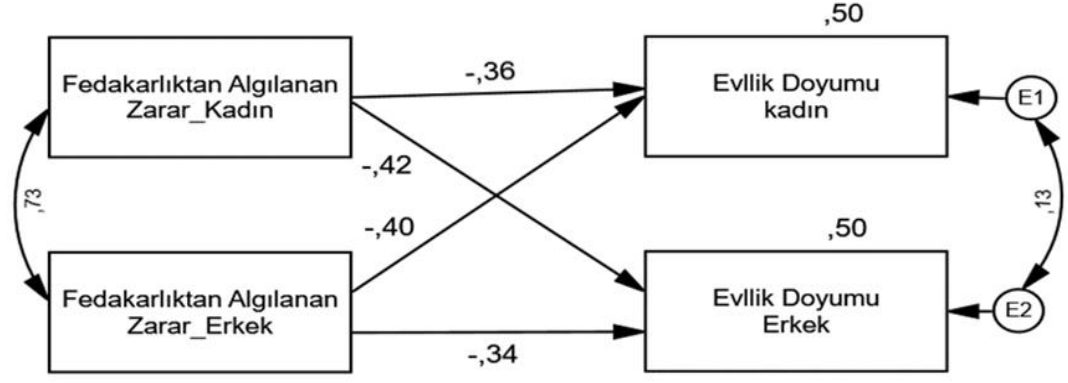
4.3. Evlilik Doyumu Üzerinde Fedakârlıkta Algılanan Zararın Aktör ve Partner Etkileri (H4, H5)

Hipotez 4: Uzak mesafe evliliklerde çiftlerin fedakârlıktan algıladıkları zarar ile evlilik doyumları arasındaki ilişkide aktör etkileri vardır.

Hipotez 5: Uzak mesafe evliliklerde çiftlerin fedakârlıktan algıladıkları zarar ile evlilik doyumları arasındaki ilişkide partner etkileri vardır.

İkinci model olan evlilik doyumunda ve fedakârlıkta algılanan zarar arasındaki ilişkiye yönelik modelden elde edilen uyum indeksleri (RMSEA=.00, NFI=.99, CFI=1.00, $X^2/sd = .21$) modelin oldukça iyi olduğunu göstermektedir. RMSEA değeri incelendiğinde .00 değerinde mükemmel uyumu gösteren bir değer elde edilmiştir (Çokluk Bökeoğlu, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2012). NFI ve CFI değerleri incelendiğinde .99 ve 1.00 düzeylerinde mükemmel uyumu gösteren değerler olduğu görülmektedir (Marsh vd.,2006). X^2/sd için < 2 iyi uyumu 2 ile 5 arası kabul edilebilir uyumu göstermektedir (Şimşek, 2007; Schumacker ve Lomax, 2010).

Kadın ve erkeklerin evlilik doyumları üzerinde kendi fedakârlıkta algıladıkları zararın (aktör etkisi) ve eşlerinin fedakârlıkta algıladıkları zararın (partner etkisi) etkisini inceleyen model Şekil 3'de gösterilmektedir. Bu modele ait bulgular Tablo 9'da verilmiştir. APKBM sonuçları incelendiğinde H4 ve H5 hipotezlerinin doğrulandığı görülmektedir.



Şekil 3. Evlilik Doyumu Üzerinde Fedakârlıkta Algılanan Zarara İlişkin Standartlaştırılmış Katsayılar

Tablo 9. Evlilik Doyumu Üzerinde Fedakârlıkta Algılanan Zarar Değişkenine Ait Aktör ve Partner Etkileri

Etkiler	B	β	sh	t	p
Aktör Etkileri (H3)					
Fedakarlıkta Algılanan Zarar → Evlilik Doyumu					
Kadın Aktör Etkisi	-.45	-.36	.09	-4.96	.000***
Erkek Aktör Etkisi	-.45	-.34	.09	-4.96	.000***
Partner Etkileri (H4)					
Kadın Partner Etkisi	-.53	-.42	.09	-5.89	.000***
Erkek Partner Etkisi	-.53	-.40	.09	-5.89	.000***

*p<.001

Şekil 3 ve Tablo 9 incelendiğinde fedakârlıkta algılanan zarar ile evlilik doyumu arasındaki ilişkide aktör etkilerinin (kadın aktör $\beta=-.36$, $p<.001$ ve erkek aktör $\beta=-.34$, $p<.001$) anlamlı düzeyde ve negatif olduğu görülmektedir. Kadın ve erkeklerin fedakârlık davranışlarından algıladıkları zarar puanları arttıkça kendilerinin evlilik doyumları azalmaktadır.

Fedakarlıkta algılanan zarar ve evlilik doyumu arasındaki ilişkide partner etkileri incelendiğinde (kadın partner $\beta=-.42$, $p<.001$, erkek partner $\beta=-.40$, $p<.001$) negatif ve anlamlı düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Kadınların ve erkeklerin fedakârlıkta algıladıkları zarar puanları arttıkça, partnerlerinin evlilik doyumları azalmaktadır. Bu sonuçlara göre kadının fedakârlıkta algıladığı zarar arttıkça hem kendisinin hem de partnerinin evlilik doyumu

azalmaktadır. Aynı şekilde erkeğin fedakarlıkta algıladığı zararın artması hem kendisinin hem de partnerinin evlilik doyumunu azaltmaktadır.

Bu modelin etki büyüklüğü incelendiğinde, evlilik doyumu üzerinde kadınlara ait fedakârlıkta algılanan zarar değişkeninin etki büyüklüğü ($R^2=.50$), erkeklere ait fedakârlıkta algılanan zarar değişkeninin etki büyüklüğü ($R^2=.50$) olarak bulunmuştur. Bu değerler etki büyüklüğünün yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir (Cohen, 1988).

Özetle, bu araştırmada uzak mesafeli evliliklerde evlilik doyumu üzerinde, fedakârlık doyumu ve fedakârlıkta algılanan zarar değişkenlerinin etkileri iki model ile incelenmiştir. Evlilik doyumunu açıklamada fedakârlık doyumu ve fedakarlıkta algılanan zarar değişkenlerinin hem aktör hem de partner etkilerinin anlamlı olduğu bulunmuştur.



BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE YORUM

Bu araştırmanın amacı uzak mesafeli evliliklerde çiftlerin fedakârlık doyumları ve fedakârlıkta algılanan zararları ile evlilik doyumları arasındaki ilişkinin ikili (diyadik) olarak incelenmesidir. Bu bağlamda Aktör Partner Karşılıklı Bağımlılık Modeli kullanılarak uzak mesafeli evliliklerde çiftlerin fedakarlık doyumlarının ve fedakarlıkta algıladıkları zararın, eşlerin hem kendi evlilik doyumları (aktör etkisi) hem de partnerlerinin evlilik doyumları (partner etkisi) üzerindeki etkisi iki model ile incelenmiştir. Bu bölümde elde edilen bulgular tartışılıp yorumlanmıştır.

Araştırmada test edilen modellere ilişkin bulguların tartışılmasına geçilmeden önce ön analizlere ilişkin elde edilen bulguların tartışma ve yorumlarına yer verilmiştir. Uzak mesafeli evliliklerin incelendiği mevcut araştırmalar bu çiftlerin genellikle yüksek kariyerli ve profesyonel meslek sahibi olduklarını, eşlerin çoğunun çalıştığını ve iş olanakları nedeniyle bu evlilik biçiminin yaygınlaştığını ortaya çıkarmıştır (Akçabozan Kayabol vd., 2022; Bergen, 2006; Gerstel ve Gross, 1982). Bu çalışmada da bu bulguyla tutarlı şekilde katılımcıların çoğunun bir meslek sahibi olduğu, %81.4'ünün lisans ve lisansüstü mezunu olduğu, %86.1'inin çalıştığı görülmüştür.

Uzak mesafeli evliliklerde çiftlerin yüz yüze gelme sıklıklarının azalmasının zorlaştırıcı bir etmen olduğu ve bir ayı geçmesi durumunda ilişki doyumunun ve istikrarının azalacağı ifade edilmiştir (Dainton ve Aylor, 2001; Erdem, 2018; Magnuson ve Norem, 1999). Bu evliliklerde eşlerden biri daha fazla rol ve sorumluluk üstlenebilmektedir. Çiftlerin bir araya geldikleri zamanlarda rol ve sorumluluklardaki dengesiz dağılımı ve uzakta geçirilen zamanı telafi etmeye yönelik çaba gösterdikleri bilinmektedir (Akçabozan Kayabol vd., 2022). Aynı zamanda bir araya gelme dönemi duygusal açıdan da büyük bir öneme sahiptir (Kelmer vd.,2013). Dolayısıyla eşlerin bir araya gelme süreleri uzadıkça beklentiler artmakta, tartışmalar ve hayal kırıklıkları yaşanabilmektedir (Gerstel ve Gross, 1984). Bu araştırmada da çiftlerin bir araya gelme sıklıkları değerlendirildiğinde birkaç ayda bir yüz yüze gelen çiftlerin evlilik ve fedakârlık doyumlarının azaldığı, fedakârlıkta algıladıkları zararın arttığı görülmüştür. Bu bulgu, uzak mesafeli evliliklerde eşlerin bir araya gelme sıklıklarının fedakârlıklarını nasıl algılayacaklarını ve evlilik doyumlarını etkileyebileceğini göstermektedir. Birçok kez bir araya gelen çiftler için ise uzak mesafe avantaj haline gelebilmektedir (Jackson vd., 2000). Uzak mesafeli evliliklerde çiftler ayrı geçirdikleri zamanları ilişkiye verilen bir mola olarak

görmekte, hem kendileri hem de ilişkileri için bir fırsat haline getirebilmektedir (Bao ve Lyumbomirsky, 2013; Stafford, 2005). Uzak geçirilen sürelerde çiftler kendilerine daha çok zaman ayırma fırsatı bulduklarını belirtmektedir (Akçabozan Kayabol vd., 2022). Mevcut araştırmalar uzak mesafeli evliliklerde çiftlerin bir araya geldikleri zamanları daha kaliteli bir şekilde geçirerek ve heyecan verici aktiviteler deneyerek ilişki doyumlarını arttırdıklarını göstermektedir (Bao ve Lyubomirsky, 2013; Magnuson ve Norem, 1999). Bu araştırmada da uzak mesafeli ilişki yaşayan evli çiftlerin evlilik doyumu puan ortalamalarının genel olarak yüksek olduğu görülmektedir.

Mevcut araştırmalar çocuk sahibi olan çiftlerin uzak mesafeli ilişkilerinde daha çok zorlandığını göstermektedir (Erdem, 2018; Rotter vd.,1998). Evde kalan eşler, çocuk/çocukların tüm bakım ve sorumluluklarını üstlenme, çocukları disipline etme gibi konularda zorlandıklarını belirtmiştir (Erdem, 2018; Mcbride ve Bergen, 2014). Uzakta olan eşler ise çocuklar ile daha az zaman geçirme, önemli günlerini kaçırma gibi konularda suçluluk hissettiklerini ve zorlandıklarını ifade etmiştir (Rotter vd.,1998). Bu araştırmada da çocuk sahibi olan evli çiftlerin çocuk sahibi olmayanlara göre fedakârlık ve evlilik doyumlarının azaldığı, fedakârlıkta algıladıkları zararın arttığı görülmektedir. Bu bulgu, uzak mesafeli evliliklerde çocuk sahibi olma durumunun fedakârlık davranışları ve evlilik üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Çocuk sahibi olma durumu evlilikte eşlere yeni rol ve sorumluluklar getirdiği için fedakârlık durumu üzerinde etkili olan bir değişken haline gelebilmektedir. Dolayısıyla bu durum eşlerin çocukların bakım ve ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik tutum ve davranışları ilişkilerinden sağlayacakları memnuniyeti etkileyebilmektedir.

Bu araştırmada, ön analizlerde fedakârlık doyumunun ve fedakârlıkta algılanan zararın cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmektedir. Spesifik olarak uzak mesafeli evlilikler örnekleminde olmasa da bu bulgunun mevcut araştırmalarla benzerlik gösterdiği görülmektedir (örn.,Whitton vd., 2007). Topçu ve Tezer (2013) ise araştırmalarında erkeklerin fedakârlık doyumlarının kadınlardan yüksek, kadınların fedakârlıkta algıladıkları zararın ise erkeklerden yüksek olduğunu bulmuşlardır. Bu durumun kadınların yaptıkları fedakârlıkları toplum tarafından beklenen bir görev olarak algılamalarından ve fedakârlık olarak düşünmediklerinden kaynaklanabileceğini belirtmişlerdir (Topçu ve Tezer, 2013).

Alanyazın incelendiğinde farklı örneklemler üzerinde evlilik doyumunun cinsiyete göre farklılaşmadığını bulan çalışmalar olduğu gibi (Çağ ve Yıldırım, 2013; Fışıloğlu, 1992; Kabasakal ve Soylu, 2001; Ünal ve Akgün, 2019; Tezer,1994), erkeklerin daha fazla doyum sağladığını bulan (Hill, 2005; Üncü,2007) ya da kadınların daha fazla doyum sağladığını

(Curun, 2014; Yalçın, 2014) bulan çalışmalar da bulunmaktadır. Uzak mesafeli ilişkiler örneğinde ise evlilik ve ilişki doyumu, yakın mesafeli ilişkiler ile karşılaştırılarak araştırılmıştır. Bazı araştırmalar uzak mesafeli ilişkilerde, evlilik ve ilişki doyumunun yakın mesafeli ilişkilerden düşük olduğunu bulmuştur (Cameron ve Ross, 2007). Bazı araştırmalar ise evlilik ve ilişki doyumunun yakın mesafeli ilişkilerden farklılaşmadığını hatta daha yüksek olduğunu (Du Bois vd., 2016; Dargie vd., 2015; Kelmer vd., 2012; Robert ve Pistole, 2009) ortaya koymuştur. Lindeman (2017), uzak mesafe evliliklerinde kadınların erkeklere göre daha çok zorlandığını ve sorun yaşadığını, bu durumun da evlilik doyumunu etkileyen bir unsur olabileceğini belirtmiştir. Bu araştırmada ise erkeklerin evlilik doyumu puan ortalamaları kadınların evlilik doyumu puan ortalamalarından yüksek olsa da istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir.

5.1 Fedakârlık Doyumunun Evlilik Doyumu Üzerindeki Etkilerine İlişkin Bulgular

Uzak mesafeli evliliklerde kadınların ve erkeklerin hem gündelik hem de büyük birçok fedakârlık davranışları sergiledikleri görülmektedir. Yakın ilişkilerde fedakârlık partnerlerin birbirinden beklediği bir davranıştır. Alanyazında uzak mesafeli evliliklerde fedakarlık davranışlarını doğrudan inceleyen çalışmalar olmasa da bazı araştırmalar bu evliliklerdeki bazı dezavantajların, fedakarlık davranışlarıyla ilişkili olduğunu göstermektedir (Akçabozan Kayabol vd., 2022). Uzak mesafeli evliliklerde kadınların ve evde kalan eşlerin, daha çok ev işleri ve çocukların sorumluluklarını üstlenme konularında fedakârlık yaptıkları görülmektedir (Akçabozan Kayabol vd., 2022; Erdem, 2018). Uzakta olan eşin ise yolculuk etmek ve beraberinde getirdiği yorgunluk, aileye duyulan hasret gibi konularda, her iki eşinde ekonomik sıkıntılar, eşten uzak kalma konularında fedakarlık yaptıkları görülmektedir (Akçabozan Kayabol vd., 2022). Uzak mesafeli evliliklerde her iki eşin yaptıkları fedakârlık davranışları göz önüne alınırsa fedakârlık doyumu yüksek olan bireylerin evliliklerinde daha mutlu bireyler olabileceği öngörülebilir.

Bu araştırmada da uzak mesafeli evliliklerde fedakârlık doyumu ve evlilik doyumu arasındaki ilişki ikili bağlamda incelenmiştir. Uzak mesafeli evliliklerde kadın ve erkeklerin fedakârlık doyumlarının hem kendi evlilik doyumları üzerinde hem de partnerlerinin evlilik doyumları üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur. Kadın ve erkeklerin fedakârlık doyumları arttıkça hem kendilerinin hem de partnerlerinin evlilik doyumları artmaktadır. Başka bir ifadeyle kadın ya da erkeğin fedakâr davranışlarından doyum sağlaması evlilik ilişkisinde hem kendi doyumunu hem de eşinin doyumunu olumlu yönde etkilemektedir.

Dolayısıyla fedakarlıktan algılanan doyum çiftlerin ilişkilerine dair olumlu bir yatırımları olarak da değerlendirilebilir.

Alanyazın incelendiğinde fedakârlık doyumunun evlilik doyumunu üzerinde sadece aktör etkilerinin incelendiği çalışmaların çoğunlukta olduğu görülmektedir. Bu çalışmada fedakârlık doyumunun evlilik doyumunu arttırdığına ilişkin bulgu alanyazınla benzerlik göstermektedir. Aydoğan ve Özbay (2018) evli bireylerde fedakârlık doyumunun evlilik doyumunu anlamlı ve yüksek düzeyde yordadığını bulmuştur. Evli bireylerle yapılan bazı araştırmalarda da fedakârlık yapma isteği ve fedakârlık doyumunu arttıkça, evlilik doyumunun, yakınlığın, ilişkisel özgünlüğün arttığı belirtilmiştir (Day ve Impett, 2017; Impett vd., 2013; Topçu ve Tezer, 2013; Van Lange vd., 1997). Aynı zamanda çiftlerin yaptıkları fedakarlık davranışlarının partnerleri tarafından takdir edilmesinin de fedakarlık davranışlarından sağlanan doyum ve ilişki doyumunu olumlu yönde etkilediği görülmektedir (Kogan vd., 2010). Araştırmacılar fedakarlık davranışlarının ilişkide çatışmaların azalmasında faydalı bir strateji olduğunu (Impett ve Gordon, 2008) ve karşılıklı ilişkisel bağlamda incelenmesinin gerekli olduğunu belirtmektedir (Aydoğan ve Özbay, 2018; Totenhagen vd.,2013).

Evlilik ilişkisi karşılıklı bağımlılık içeren bir ilişki özelliği gösterdiğinden, kişinin hem kendi fedakârlık doyumunun hem de partnerinin fedakârlık doyumunun değerlendirilmesi önem taşımaktadır. Totenhagen ve arkadaşları (2013) APKBM aracılığıyla evli çiftlerin yaptıkları fedakârlık davranışları ile evlilik doyumunu ve bağlılık arasındaki ilişkiyi incelemiş, fedakârlık davranışlarının kişinin kendi bağımlılığını pozitif olarak yordadığını ancak partnerinin bağımlılığı ve evlilik doyumunu üzerindeki etkilerinin anlamlı olmadığını bulmuşlardır. Bu çalışmada Totenhagen ve arkadaşlarının (2013) çalışmasından farklı olarak fedakârlık davranışlarından sağlanan doyum ele alınmış ve fedakarlıktan algılanan doyumun evlilik doyumunu üzerinde aktör ve partner etkilerinin kadınlar ve erkekler için anlamlı olduğu bulunarak alanyazına katkı sağlanılmıştır. Bu bulgu göz önüne alındığında eşlerin karşılıklı olarak fedakârlık doyumlarının ilişkilerini olumlu bir noktaya taşıyabileceği ve aralarındaki yakınlığı arttırabileceği söylenebilir.

Yakın ilişkilerde çıkar tartışmaları kaçınılmaz olsa da (Aydoğan ve Özbay, 2019), çatışmalar ilişki için her zaman zararlı değildir. Çatışmalar partnerlerin fedakârlık davranışlarında bulunarak birbirine olan sevgilerini ve ilgilerini göstermelerine fırsat sağlayabilir (Totenhagen vd., 2013). Fedakârlık davranışları aynı zamanda romantik ilişkileri arkadaşlıklardan ayıran benzersiz yönlerden biridir. İnsanlar, yakın ilişkileri için kişisel çıkarlarından daha kolay bir şekilde vazgeçebilmektedir. Fedakârlık ile ilgili yapılan

araştırmalar da, fedakarlık eğiliminin en çok eşler, aile üyeleri, akrabalar arasında olduğunu göstermektedir (örn., Killen ve Turiel, 1998). Dolayısıyla romantik ilişkilerin sürdürülmesinde fedakârlık davranışları olumlu bir rol üstlenebilmektedir. Çiftlerin de günlük yaşamlarında partnerlerinin yaptığı olumlu davranışların birçoğunun farkında oldukları ve ilişkilerinin bundan olumlu etkilendiği görülmektedir (Gable, Reis ve Downey, 2003). Bu durum eşlerin fedakârlıklarından sağladıkları doyumlarının karşılıklı olarak ilişki doyumlarını pozitif yönde etkilemesini açıklayabilir.

5.2. Fedakârlıkta Algılanan Zararın Evlilik Doyumu Üzerindeki Etkilerine İlişkin Bulgular

Yakın ilişkilerde bireylerin kendi çıkarlarından vazgeçerek ilişki çıkarlarına yönelik yaptığı fedakâr davranışlar ilişkiyi sürdürmeye ve geliştirmeye yardımcı olacak yollardan biridir. Uzak mesafeli evliliklerde de fedakâr davranışlarda bulunmak hem gerekli hem de kaçınılmazdır. Ancak fedakârlıkların gerçekleştirildiği belirli koşullar vardır. Her fedakârlık davranışının ilişki için yararlı olduğu söylenemez. Fedakârlıkların karşılıklı olup olmaması ve hangi motivasyon ile yapıldığı gibi etmenler yapılan fedakârlıkların nasıl algılandığının ve ilişkiyi nasıl etkilediğinin anlaşılması açısından önemlidir (Totenhagen vd., 2013). Araştırmalar yaklaşma ve kaçınma motivasyonlarıyla yapılan fedakârlıkların ilişki dinamikleri etkilediğini göstermektedir (Impett ve Gordan, 2010; Visserman vd., 2018). Yaklaşma motivasyonu ile yapılan fedakârlıklar, mutluluğu ve ilişkide yakınlığı arttırmaktadır (Gable ve Reis, 2001). Kaçınma motivasyonu ile yapılan fedakârlıklar, kişinin seçiminden ziyade bir zorunluluk içerdiğinden negatif duygulara yol açmakta ve ilişki doyumunu olumsuz etkilemektedir (Pasha vd., 2021). Bu bağlamda değerlendirildiğinde kaçınma motivasyonu ile fedakârlıkta bulunan kişilerin fedakârlıklarını kişisel çıkarlarına zararlı olarak algıladıkları söylenebilir. İlişkiden sağlanan doyuma yönelik fedakârlık algıları çift yönlüdür Bir ilişkide fedakâr davranışların nasıl algılandığı, karşılığında partnerinin fedakârlığını nasıl algılayacağıyla ve karşılıklı bağılıklarıyla ilişkilidir.

Bu çalışmada test edilen ikinci modelde, uzak mesafeli evliliklerde çiftlerin fedakârlıkta algıladıkları zararın evlilik doyumunu üzerindeki etkisi ikili (diyadik) bağlamda incelenmiştir. Uzak mesafeli evliliklerde, kadın ve erkeklerin fedakârlıkta algıladıkları zararın hem kendi evlilik doyumları üzerinde hem de partnerlerinin evlilik doyumları üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur. Kadın ve erkeklerin fedakârlıkta algıladıkları zarar arttıkça hem kendilerinin hem de partnerlerinin evlilik doyumları azalmaktadır. Alanyazın incelendiğinde

fedakarlıkta algılanan zararın evlilik doyumu üzerindeki etkisinin çoğunlukla bireysel düzeyde açıklandığı, aktör etkisi ve partner etkisinin ele alındığı araştırma sayısının az sayıda olduğu görülmektedir.

Lan ve arkadaşları (2017) APKBM aracılığıyla evli çiftlerde fedakârlık sıklığı ve fedakârlıkta algılanan zarar ile evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiş, kadınların fedakârlık sıklıklarının ve fedakârlıkta algıladıkları zararın hem kendi evlilik doyumlarını hem de partnerlerinin evlilik doyumlarını negatif yönde etkilediğini bulmuşlardır. Bu çalışmada ise fedakarlıkta algılanan zararın evlilik doyumu üzerindeki aktör ve partner etkilerinin sadece kadınlar üzerinde değil erkekler üzerinde de anlamlı olduğu bulunmuştur. Bu çalışmada fedakârlıkta algılanan zararın evlilik doyumunu azalttığına ilişkin bulgu alanyazınla benzerlik göstermektedir. Whitton, Stanley ve Markman (2007) evli bireylerle yaptığı araştırmalarında fedakârlıkta algılanan zararın arttıkça evlilik doyumunun ve bağlılığın azaldığını bulmuştur. Topçu ve Tezer (2013) de araştırmalarında benzer şekilde fedakârlıkların kişisel çıkarlarına zararlı olarak algılayan kişilerin evlilik doyumlarının ve bağlılıklarının azaldığını bulmuştur. Bir romantik ilişki için kendi çıkarlarını feda edip etmemek karmaşık olabilmektedir. (Impett vd., 2013). Araştırmalar fedakârlık davranışlarının bağlılığı ve evlilik doyumunu hem pozitif hem negatif yönde etkilediğini göstermektedir. Bu bulgular görünüşte çelişkili gibi dursa da ilişkide fedakârlığın olumlu ya da olumsuz sonuçlara yol açması kişi tarafından nasıl algılandığına bağlıdır.

Yakın ilişkilerde çiftler bilişsel olarak partnerlerini benliklerinin bir parçası olarak görme eğilimindedir (Aron vd., 1991). Dolayısıyla bireylerin ilişkileri için iyi olan eylemleri kendi çıkarlarına ters düşse bile kendileri içinde iyi olarak algılaması muhtemeldir. İlişkilerin zaman içinde devam edeceği beklentisi, bağlılığın temel bir yönüdür (Levinger,1980), ve bu beklenti fedakarlıkta bulunmak için en az iki potansiyel motivasyon sağlamaktadır (Whitton, Stanley ve Markman, 2007). Bireyler, yaptıkları fedakârlıkların daha sonra partnerlerinin yapacakları fedakârlıklarla karşılık bulabileceğini ve muhtemel olarak artacak ilişki kaliteleri sayesinde kişisel olarak da kazanç sağlayacaklarını öngörerek fedakârlıkta bulunmaya motive olmaktadır (Whittin, Stanley ve Markman, 2007). Bu bağlamda, bireylerin fedakârlık davranışlarını kişisel çıkarlarına zararlı olarak algılamamasını, fedakârlıklarını ilişkiye yaptıkları bir yatırım olarak görmeleri ve ilişkilerine olan bağlılıklarının yüksek olması açıklayabilir. Feminist araştırmacılar ise fedakârlığın potansiyel olumsuz sonuçları ve zararları üzerinde durmuşlardır. Lerner (1988) kadınların ilişkilerini sürdürmek için fedakârlık yapmak zorunda hissettiklerini ve fedakârlık davranışlarının depresyona neden olduğunu bulmuştur.

Fedakârlık davranışlarının depresyon riskini arttırdığına ilişkin bulgunun erkeklerde de tekrarlandığı ortaya çıkarılmıştır (Page, Stevens ve Galvin, 1996). Yapılan fedakârlıkların bireyler tarafından nasıl algılandığının anlaşılması evlilik yaşantısı açısından büyük bir öneme sahiptir. Bu noktada partnerlerin, fedakarlıkta algıladıkları zararın artmasının, ilişkiye olan bağlılıklarının düşmesine, depresif belirtilerin ve olumsuz duyguların artmasına, ilişkilerinin bozulmasına yol açması (Whitton, Stanley ve Markaman, 2007) karşılıklı olarak evlilik ilişkilerinden sağladıkları doyumun azalmasını açıklamaktadır.

Özetle, uzak mesafeli evliliklerde eşler büyük ve küçük birçok fedakârlık davranışında bulunmaktadır. Çiftlerin ilişkileri için gönüllü olarak yaptıkları fedakârlık davranışları partnerleri tarafından karşılık bulduğunda ve takdir edildiğinde fedakârlıktan sağladıkları doyum artmaktadır. Çiftlerin fedakâr davranışlarından sağladıkları doyum arttıkça da hem kendilerinin hem de partnerlerinin evlilik doyumunu artmaktadır. Eşlerin fedakârlık davranışlarını ilişkiye yaptıkları bir yatırım olarak algılamaları da ilişkilerini olumlu olarak etkilemektedir. Yapılan fedakârlık davranışlarının eşler tarafından nasıl algılandığı, bu davranışların ilişkiyi nasıl etkilediği konusunda belirleyici olmaktadır. Fedakârlıklarını kişisel çıkarlarına zararlı olarak algılayan kişilerin hem kendilerinin hem de partnerlerinin evlilik doyumları azalmaktadır. Diğer taraftan yaptıkları fedakârlıkları zararlı olarak algılamayan, belli aralıklarla bir araya gelen çiftlerinde evlilik doyumları artmaktadır.

ALTINCI BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada, uzak mesafeli evliliklerde çiftlerin, fedakârlık doyumlarının ve fedakârlıkta algıladıkları zararın evlilik doyumları üzerindeki etkisi ikili (diyadik) bağlamda incelenmiştir. Bu bölümde ise elde edilen sonuçlara ve ileride yapılacak olan yeni çalışmalara yönelik önerilere yer verilmiştir.

6. 1. Sonuçlar

1. Uzak mesafeli evliliklerde çiftlerin evlilik doyumları cinsiyetlerine göre farklılaşmamaktadır.

2. Uzak mesafeli evliliklerde çiftlerin fedakârlık doyumları ve fedakârlıkta algılanan zarar düzeyleri cinsiyetlerine göre farklılaşmamaktadır.

3. Uzak mesafeli evliliklerde çocuk sahibi olan bireylerin, çocuk sahibi olmayanlara göre fedakârlık davranışlarından algıladıkları zararın yüksek, evlilik ve fedakârlık doyumlarının düşük olduğu bulunmuştur.

4. Uzak mesafeli evliliklerde çiftlerin birkaç ayda bir yüz yüze gelenlerin haftada bir yüz yüze gelenlere oranla fedakârlık davranışlarından algıladıkları zararın yüksek, evlilik ve fedakârlık doyumlarının düşük olduğu bulunmuştur.

5. Uzak mesafeli evliliklerde çiftlerin, fedakârlık doyumlarının evlilik doyumları üzerindeki aktör ve partner etkileri anlamlı bulunmuştur. Kadın ve erkeklerin, fedakârlık davranışlarından sağladıkları doyumları arttıkça hem kendilerinin hem de partnerlerinin evlilik doyumları artmaktadır.

6. Uzak mesafeli evliliklerde çiftlerin, fedakârlıkta algıladıkları zararın evlilik doyumları üzerindeki aktör ve partner etkileri anlamlı bulunmuştur. Kadın ve erkeklerin, fedakârlıkta algıladıkları zararları arttıkça hem kendilerinin hem de partnerlerinin evlilik doyumları azalmaktadır.

6.2. Öneriler

6.2.1. Araştırmacılara Öneriler

Ulusal alanyazında yapılan araştırmalar incelendiğinde uzak mesafeli evliliklerin ilişki dinamiklerinin ve fedakârlık davranışlarının sınırlı sayıda çalışıldığı görülmektedir. Bu

bağlamda ileride yapılacak olan çalışmalarda uzak mesafeli evliliklerde evlilik doyumunu etkileyebilecek başa çıkma, çatışma çözme gibi farklı değişkenlerin ve fedakârlığın farklı boyutlarının (fedakârlık yapma isteği, fedakârlık motivasyonları) ele alınmasının alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bu çalışmada sadece uzak mesafeden ilişkilerini sürdüren evli bireyler örnekleme dâhil edilmiştir. İleride yapılacak olan çalışmalarda yakın mesafeli ve uzak mesafeli evlilikler birlikte örnekleme dâhil edilerek, karşılaştırmalı analizler yapılabilir. Göç, hapis cezası gibi farklı ilişki riskleri altında uzak mesafeden ilişkilerini sürdürmek zorunda kalan, çok uzun aralıklarla bir araya gelebilen çiftler örnekleme dâhil edilerek daha ayrıntılı incelemelerin yapılması farklı uzak mesafe ilişkilerinin anlaşılmasında önemli katkılar sunabilir.

Bu araştırmada katılımcıların çoğunun lisans mezunu olduğu görülmektedir. Farklı eğitim düzeyine ve sosyo ekonomik düzeye sahip uzak mesafeli evlilik yaşayan çeşitli örneklerle araştırmaların yapılması ilgili alanyazına katkı sunabilir.

Ayrıca uzak mesafe evliliklerde çocuk sahibi olan çiftlerin daha çok zorlandıkları ve mesafenin ebeveyn çocuk ilişkilerini de etkilediği bilinmektedir. Bu çalışmada da uzak mesafe evliliklerde çocuk sahibi olan çiftlerin evlilik ve fedakârlık doyumlarının düştüğü fedakârlıkta algıladıkları zararın arttığı görülmektedir. Dolayısıyla çift ilişkisinin yanında ebeveyn çocuk ilişkilerinin uzak mesafeden nasıl etkilendiğinin ayrıntılı olarak incelenmesi açısından nitel çalışmaların yapılması faydalı olabilir.

Fedakârlık davranışlarını ölçekte belirtilen belirli davranışlarla sınırlandırmak yeterli olmayabilir. Fedakârlık davranışlarının farklı yönlerinin ortaya çıkarılması amacıyla nitel çalışmalar yapılabilir. Aynı zamanda fedakârlık davranışları sadece çiftler üzerinde değil ebeveyn- çocuk ve kardeş ilişkileri bağlamında ele alınabilir.

Romantik ilişkilerde uzak mesafeli ilişkiler giderek yaygınlaşan bir ilişki türü olmasına rağmen ulusal alanyazında uzak mesafeli flört ilişkilerini ele alan çalışmaların çok az sayıda olduğu görülmektedir. Kuramsal olarak uzak mesafeli ilişkilerin doğasının daha iyi anlaşılması açısından uzak mesafeli flört ilişkilerinin ve bu araştırmada ele alınan fedakârlık değişkenlerin farklı değişkenler ile doğrudan veya dolaylı etkilerinin incelenmesi alanyazına katkı sunabilir.

6.2.2. Uygulayıcılara Öneriler

Bu araştırmanın bulguları incelendiğinde, uzak mesafeden ilişkilerini sürdüren evli çiftlerin evlilik doyumlarının hem kendi hem de partnerlerinin fedakârlık davranışlarından

etkilendiği açıktır. Bu bağlamda uzak mesafenin getirdiği birtakım zorluklarla baş etmeye çalışan çiftlerin baş etme stratejilerini geliştirmeye yönelik psikoeğitim programları yapılabilir.

Aile danışmanlığı uygulamalarında uzak mesafeli ilişkileri güçlendirmeye ve sürdürülebilirliğini sağlamaya yönelik olarak müdahale çalışmaları yapılabilir. Bazı çiftlerin evliliğini başlangıçtan itibaren uzak mesafeli olarak sürdürdüğu göz önüne alınırsa uzak mesafeli ilişkileri güçlendirmeye yönelik çalışmaların evlilik öncesi de yapılmasının yararlı olacağı düşünölmektedir.

Yakın ilişkilerde fedakârlık davranışlarının, ilişkilerin sürdürölmesinde ve çatışmaların yönetilmesinde büyük bir öneme sahip olduğu dikkate alınmalıdır. Bu bağlamda, aile ve evlilik danışmanları fedakârlık odaklı eğitimler ve seminerler verebilir veya grupta psikolojik danışma uygulaması yapabilir. Evli bireylerde fedakârlıkta algılanan zarar arttıkça evlilik doyumu azalmaktadır. Dolayısıyla çiftlerin fedakârlıklarını nasıl algıladığının danışma oturumlarında ele alınarak, tartışılması yararlı olabilir.

KAYNAKÇA

- Akçabozan Kayabol, N.B., Aydoğan, D., Hatipoğlu Sümer, Z. ve Özbay, Y. (2022). Gözden uzak olan gönülden de uzak mı olur? Uzak mesafe evlilik ilişkilerinin doğası. *Başkent University Journal of Education*, 9 (1), 14-29. <https://buje.baskent.edu.tr/index.php/buje/article/view/413/224>
- Akın, A. ve Çelik, E. (2019). *Psikolojide güncel kavramlar: Aile evlilik*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Alçekiç Yaman, K.G. ve Eryiğit, D. (2018). Psikolojik danışmanlar ve özel eğitim öğretmenlerinin eş tükenmişliğinin fedakârlıktan algılanan zarar, fedakârlık doyumunu ve duygu düzenleme gücünü deyişkenleri ışığında incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 60-68. http://www.jret.org/FileUpload/ks281142/File/07_k_gamze_yaman.pdf
- An, C. (2013). *Design for Long Distance Relationships*. Doctoral Dissertation. Rochester Institute Of Technology, New York. <https://scholarworks.rit.edu/theses/628>
- Andrea, Bonior. (2018, Haziran 11). 10 Tips to Make a Long-Distance Relationship Work. *Psychology Today*. Retrieved <https://www.psychologytoday.com/us/blog/friendship-20/201806/10-tips-make-long-distance-relationship-work>
- Anderson, E. A., & Spruill, J. W. (1993). The dual-career commuter family: A lifestyle on the move. *Marriage and Family Review*, 19 (1-2), 131-147. https://doi.org/10.1300/J002v19n01_08
- Asif, A., & Saim, St. (2018). Trust and marital satisfaction among single and dual career couples. *MedCrave Group LLC*, 20, 1-14. <https://medcravebooks.com/view/Trust-and-Marital-Satisfaction-among-Single-and-Dual-CareerCouples.pdf>
- Aron, A., Aron, E. N., Tudor, M., & Nelson, G. (1991). Close relationships as including other in the self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 241–253. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.2.241>
- Arıdağ, N., Erus, M. ve Seydooğulları, S. (2019). Eş desteğinin evlilik doyumunu ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(71), 1014-1024. <https://doi.org/10.17755/esosder.424421>

- Aydoğan, D. ve Özbay, Y. (2018). Evlilikte fedakârlık doyumunun ilişkisel özgünlük ve evlilik doyumunu bağlamında değerlendirilmesi. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi*, 7(2), 1276-1290. <http://dx.doi.org/10.7884/teke.4112>
- Ayten, A. (2013). *Empati ve Din*. İstanbul: İz Yayıncılık.
- Bao, K. J., & Lyubomirsky, S. (2013). Making it last: Combating hedonic adaptation in romantic relationships. *The Journal of Positive Psychology*, 8(3), 196-206. <https://doi.org/10.1080/17439760.2013.777765>
- Barragan, R.C., Brooks, R., & Meltzoff, A. N. (2020). Altruistic food sharing behavior by human infants after a hunger manipulation. *Scientific Reports*, 10(1), 1785.10. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-58645-9>
- Barkers, P. (1998). *Basic family therapy*, New York: Oxford University Press.
- Bayrakçı, M. (2007). Sosyal Öğrenme Kuramı ve eğitimde uygulanması. *Saü Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14, 198-210.
- Batık, M. (2019). Algılanan eş desteği ve evlilik süresinin evlilik doyumunu ile ilişkisinde evlilikte sorun çözmenin aracı rolü. *Turkish Studies*, 2(14),841-854. <https://doi.org/10.7827/TurkishStudies.15001>
- Batık, M. ve Kalkan, M. (2019). The Impact of “Marital relationships enrichment program for couples in the period of transition to parenthood” on marital satisfaction. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 8 (2), 1346-1366. <http://www.itobiad.com/issue/44987/513869>
- Beattie, H. (2012). Amplifying student voice: the missing link in school transformation. *Management in Education*, 26(3), 158–160. <https://doi.org/10.1177/0892020612445700>
- Bergen, K. M. (2006). *Women’s narratives about commuter marriage: How women in commuter marriages account for and negotiate identities with members of their social networks*. Doctoral Dissertation, University of Nebraska–Lincoln, USA.
- Bergen, K. M. (2010). Negotiating a “Questionable” identity: Commuter wives and social networks. *Southern Communication Journal*, 75(1), 35–56. <https://doi.org/10.1080/10417940902951816>

- Berger, C. R., & Bradac, J. J. (1982). *Language and social knowledge: Uncertainty in interpersonal relationships*. London: Edward Arnold.
- Bowlby, J. (1979). *The making and breaking of affectional bonds*. London: Tavistock.
- Bradbury, T.N., & Fincham, F.D. (1988). Individual difference variables in close relationships: A contextual model in marriage as an integrative framework, *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(4), 713- 721. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.4.713>
- Bradac, J. J. (2001). Theory comparison: Uncertainty reduction, problematic integration, uncertainty management, and other curious constructs. *Journal of Communication*, 51(3), 456–476. <https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.2001.tb02891.x>
- Butler, Arielle C. and Goodfriend, Wind (2015) "Long distance vs proximal romantic relationships: Predicting commitment, investments, and bias," *Modern Psychological Studies*: Vol. 20 : No. 2 , Article 4. Available at: <https://scholar.utc.edu/mps/vol20/iss2/4>
- Büyükaşahin, A. (2006). *Yakın ilişkilerde bağlanım: Yatırım modelinin bağlanma stilleri ve bazı ilişkisel değişkenler yönünden incelenmesi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Cameron, J.J., & Ross, M. (2007). In times of uncertainty: Predicting the survival of long-distance relationships. *The Journal of Social Psychology*, 147 (6), 581-606. <https://doi.org/10.3200/SOCP.147.6.581-606>
- Carter, J. (1992). Commuter marriages. *Black Enterprise*, 22(7), 246-250. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.06.295>
- Choi, E., & Jung, S. Y. (2021). Marital satisfaction and depressive symptoms among Korean couples with young children: Dyadic autoregressive cross lagged modeling. *Family Relations*, 1-15. <https://doi.org/10.1111/fare.12570>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2. ed.). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Cohen, J. (1962). The statistical power of abnormal-social psychological research: A review. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 65(3), 145–153. <https://doi.org/10.1037/h0045186>

- Cropanzano, R., & Mitchell, M. S. (2005). Social exchange theory: An interdisciplinary review. *Journal of Management*, 31(6), 874–900. <https://doi.org/10.1177/0149206305279602>
- Crystal Jiang, L., & Hancock, J. T. (2013). Absence makes the communication grow fonder: Geographic separation, interpersonal media, and intimacy in dating relationships. *Journal of Communication*, 63(3), 556-577. <https://doi.org/10.1111/jcom.12029>
- Curun, F. (2014). Yüklemeler, iletişim çatışmaları ve cinsiyet rolü yöneliminin evlilik doyumuna etkileri / The effects of attributions, communication conflicts, and sex role orientation on marital satisfaction. *International Journal of Human Sciences*. 11(2), 1023-1040. <http://openaccess.maltepe.edu.tr/xmlui/handle/20.500.12415/6262>
- Cüceloğlu, D. (2016). *İnsan ve davranışı* (28. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çağ, P. ve Yıldırım, İ. (2013). Evlilik doyumunu yordayan kişisel ve ilişkisel değişkenler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (39), 13-23. <https://www.acarindex.com/dosyalar/makale/acarindex-1423931694.pdf>
- Çelebi, B.M. ve Polat A.(2019). Çocukluk çağı travmatik yaşantıların, yetişkin bağlanma stillerinin ve psikolojik iyi oluşun evlilik doyumunu üzerindeki etkisi. *Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 5(1), 29-34. <https://doi.org/10.30934/kusbed.417436>
- Çokluk Bökeoğlu, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Dainton, M., & Aylor, B. (2001). A relational uncertainty analysis of jealousy, trust, and maintenance in long-distance versus geographically close relationships. *Communication Quarterly*, 49(2), 172-188. <https://doi.org/10.1080/01463370109385624>
- Dargie, E., Blair, L., Goldfinger, C., & Pukall, M. (2015). Somewhere under the rainbow: Exploring the identities and experiences of trans persons. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 41(2), 181–202. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2013.864367>
- Day, L. C., & Impett, E. A. (2017). Giving when it costs: How inter-dependent self-construal shapes willingness to sacrifice and satisfaction with sacrifice in romantic relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 35(5), 722-742. <https://doi.org/10.1177/0265407517694965>

- Deniz, M., Uzun, G. ve Kurtuluş, H. (2019). Evlilikte suçu affetme ve yüklemenin evlilik doyumunu üzerindeki yordayıcı etkisi. *İlköğretim Online*, 18(2), 852-861. <https://doi.org/10.17051/ilkonline.2019.562065>
- De Waal, F. (2013). *Bonobo ve ateist primatlar arasında insanı aramak* (Çev. Biçen, A.). İstanbul: Metis Yayınları.
- Dinçer, D. ve Aydoğan, D. (2019). Evlilik ilişkisinin gizil güçleri: Özgecil aşk, acının dönüştürücü gücü ve fedakârlık doyumunu. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7, 65-77. <https://doi.org/10.18506/anemon.506296>
- Doğruyol, B. (2020). Benlik düzenleme odağı değerler yoluyla ölçülebilir mi? *Social Sciences Research Journal*, 9 (1), 48-54. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ssrj/issue/52042/490850>
- Du Bois, S. N., Sher, T. G., Grotkowski, K., Aizenman, T., Slesinger, N., & Cohen, M. (2016). Going the distance: Health in long-distance versus proximal relationships. *The Family Journal*, 24(1), 5-14. <https://doi.org/10.1177/1066480715616580>
- Düzgüner, S.(2019). Prosoyal davranışlarda diğerkamlığın tanımı ve konumu. *Bilimname XL*, 4, 351-373. <http://dx.doi.org/10.28949/bilimname.595847>
- Eker, E. (2019). *Romantik çiftlerde öznel partner affediciliğinin ilişki istikrarına etkisi*. (Yüksek lisans tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Erdem, E. (2018). *Uzak mesafe evliliklerinde kadınların yaşadıkları sorunlar*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Erdem, E. ve Özdemir, M. Ç. (2018) Uzak mesafe evliliklerinde kadınların yaşadıkları sorunlar. *Sobider: Sosyal Bilimler Dergisi* 24 (5), 321-344. <https://doi.org/10.16990/SOBIDER.4237>
- Fernandes, C. S., Magalhães, B., Silva, S., & Edra, B. (2021). Marital satisfaction of portuguese families in times of social lockdown. *The Family Journal*, 106648072110098. <https://doi.org/10.1177/10664807211009809>
- Fenell, D. L. (1993). Characteristics of long-term first marriages. *Journal of Mental Health Counseling*, 15, 446-460.
- Festinger, Leon 1957. *A Theory of Cognitive Dissonance*, Stanford University Press.

- Firmin, M., Firmin, R., & Lorenzen, K. (2014). A qualitative analysis of loneliness dynamics involved with college long-distance relationships. *College Student Journal*, 48(1), 57-71.
- Fiske, S. T., & Aylor, S. E. (1991). *Sosyal cognition* (2nd Ed). Newyork, NY: Mcgraw-Hill.
- Gable, S. L., & Reis, H. T. (2001). Appetitive and aversive social interaction. In J. Harvey and A. Wenzel (Eds.), *Close romantic relationships: Maintenance and Enhancement* (pp. 169-194). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Gable, S. L., Reis, H. T., & Downey, G. (2003). He said, she said: A quasi-signal detection analysis of spouses' perceptions of everyday interactions. *Psychological Science*, 14, 100-105. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.t01-1-01426>
- Gerstel, N., & Gross, H. (1984). *Commuter Marriage: A Study of Work and Family*. New York: Guildford Press.
- Goleman, D. (1995). *Duygusal Zekâ*. (B. S. Yüksel, Çev.) İstanbul: Varlık Yayınları.
- Goffman, Erving (1957). Review of human problems of a state mental hospital by Ivan Belknap 1956". *Administrative Science Quarterly*, 2 (1) (Jun.): 120-121.
- Gökmen, A. (2001). *Evli eşlerin birbirlerine yönelik kontrolçülük ve bağımlılık algılarının evlilik doyumunu üzerindeki etkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Gramling, R., & Forsyth, C. J. (1987). Exploiting stigma. *Sociological Forum*, 2(2), 401-415. <https://doi.org/10.1007/BF01124172>
- Groves, M., & Horm-Wingerd, D. (1991). Commuter marriages: Personal, family ve career issues. *Sociology and Social Research*, 75, 212-217.
- Greenlee, J. L., PiroGambetti, B., Putney, J., Papp, L. M., & Hartley, S. L. (2021). Marital satisfaction, parenting styles, and child outcomes in families of autistic children. *Family Process*. 00, 1-21. <https://doi.org/10.1111/famp.12708>
- Guldner, G. T. (2003). *Long distance relationships: The complete guide*. Los Angeles, CA: JF Milne.
- Habibova, Doğan, G. ve Topkaya, N. (2020). Çalışan kadınlarda evlilik doyumunun yordayıcısı olarak kişiler arası yeterlilik ve iş-aile çatışmasını yönetme öz yetkinliği. *Ege Eğitim Dergisi*, 21(2), 76-90. <https://doi.org/10.12984/egeefd.790218>

- Hall, M. (2011). *Sacrifice and Marital Satisfaction*. Retrieved from http://counselingoutfitters.com/vistas/vistas11/Article_20.pdf
- Hamilton, W.D. (1963) The evolution of altruistic behavior. *The American Naturalist*, 97,354-356. <https://doi.org/10.1086/497114>
- Hamilton, L. D., & Meston, C. M. (2010). The effects of partner togetherness on salivary testosterone in women in long distance relationships. *Hormones and Behavior*, 57(2), 198–202. <https://doi.org/10.1016/j.yhbeh.2009.10.014>
- Helgeson, V. S. (1994). Relation of agency and communion to well-being: Evidence and potential explanations. *Psychological Bulletin*, 116(3), 412–428. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.116.3.412>
- Heyman, R. E., Sayers, S. L., & Bellack, A. S. (1994). Global marital satisfaction versus marital adjustment: An empirical comparison of three measures. *Journal of Family Psychology*, 8, 432-446. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.8.4.432>
- Henrich, N., & J. Henrich. (2007). *Why humans cooperate*. Oxford: Oxford University Press.
- Hill, E. J. (2005). Work-family facilitation and conflict, working fathers and mothers, work family stressors and support. *Journal of Family Issues*, 26(6), 793–819. <https://doi.org/10.1177/0192513X05277542>
- Homans, G. C. (1961). *Social behavior: Its elementary forms*. Harcourt, Brace.
- Horrell, K. E., Elizabeth Lewis Hall, M., Anderson, T. L., & Lee, G. (2021). Gender role ideologies, marital satisfaction, and eudaimonic well-being in Evangelical women. *Journal of Psychology and Theology*, 009164712110115. <https://doi.org/10.1177/00916471211011598>
- Hovardaoğlu, S. (1995). Kişilerarası ilişkiler ve davranış bozuklukları. *Kriz Dergisi*, 3(1-2), 7-12.
- Hünler, O. S. ve Gençöz, T. (2003). Boyun eğici davranışlar ve evlilik doyumu ilişkisi: Algılanan evlilik problemleri çözümünün rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 18 (51), 99- 108.
- Impett, E. A.; Javam, L.; Le, Bonnie M.; Asyabı-Eshghi, B., & Kogan, A. (2013). The joys of genuine giving: Approach and avoidance sacrifice motivation and authenticity. *Personal Relationships*, 20(4), 740–754. <https://doi.org/10.1111/pere.12012>

- Impett, E. A., Gable, S. L., & Peplau, L. A. (2005). Giving Up and Giving In: The Costs and Benefits of Daily Sacrifice in Intimate Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89, 327–344. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.89.3.327>
- Jackson, A. P., Brown, R. P., & Patterson-Stewart, K. E. (2000). African Americans in dual-career commuter marriages: An investigation of their experiences. *The Family Journal*, 8(1), 22-37. <https://doi.org/10.1177/1066480700081005>
- Jessica, Orwig. (2015, şubat 18). Science explains how to make a long-distance relationship actually work. *Business Insider*. Retrieved from <https://www.businessinsider.com/how-to-have-a-thriving-long-distance-relationship-2015-1?international=true&r=US&IR=T>.
- Kabasakal, Z. ve Soylu, Y. (2016). Evli bireylerin evlilik doyumunun cinsiyet ve eş desteğine göre incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5(4), 208-214.
- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, method and research. *Psychological Bulletin*. 1(118), 3-34. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.118.1.3>
- Kelmer, G., Rhoades, G. K., Stanley, S., & Markman, H. J. (2013). Relationship quality, commitment, and stability in long? Distance relationships. *Family process*, 52(2), 257-270. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2012.01418.x>
- Kelley, H. H. (1979). *Personal relationships: Their structures and processes*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Kelley, H. H., & Thibaut, J. W. (1978). *Interpersonal relations: A theory of interdependence*. New York: Wiley.
- Kenny, D. A. (1996). Models of non-independence in dyadic research. *Journal of Social and Personal Relationships*, 13(2), 279-294.
- Kholisah, N.(2018). Why do they Commuter marriager? Interpersonal communication: the commuter marriage couple cases. Conference: *International Conference on Media and Communication Studies(ICOMACS 2018)*. <https://doi.org/10.2991/icomacs-18.2018.4>
- Kısakol, M. (2019). *Hinduizm'in Bhagavad Gita merkezli temel doktrinleri*. Yüksek Lisans Tezi. Hitit Üniversitesi Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı, Çorum.

- Killen, M., & Turiel, E. (1998). Adolescents' and young adults' evaluations of helping and sacrificing for others. *Journal of Research on Adolescence*, 8(3), 355–375. https://doi.org/10.1207/s15327795jra0803_4
- Kompter, A.E. (2005). *Social solidarity and the gift*. Cambridge University Press. The Edinburgh Building, Cambridge, United Kingdom.
- Knobloch, L. K., & Solomon, D. H. (2003). Responses to changes in relational uncertainty within dating relationships: Emotions and communication strategies. *Communication Studies*, 54, 282–305. <https://doi.org/10.1080/10510970309363287>
- Knox, D., Zusman, M. E., Daniels, V., & Brantley, A. (2002). “Absence makes the heart grow fonder? Long distance relationships among college students”. *College Student Journal*, 36, 364-366.
- Kogan, A., Impett, E. A., Oveis, C., Hui, B., Gordon, A. M., & Keltner, D. (2010). When giving feels good: The intrinsic benefits of sacrifice in romantic relationships for the communally motivated. *Psychological Science*, 21(12), 1918-1924. <https://doi.org/10.1177/0956797610388815>
- Konfüçyüs. *Söyleşimler*. (Çev. İ. Akyıldız.). İstanbul 1988: Gün Yayıncılık
- Lambert, N. M., Fincham, F. D., & Stanley, S. (2012). Prayer and satisfaction with sacrifice in close relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 8, 1058-1070. <https://doi.org/10.1177/0265407512449316>
- Lan, J., Li, X., Cao, H., Zhou, N., Lin, X., Deng, L., & Fang, X. (2017). Inequity of sacrifice and marital satisfaction in Chinese young couples. *Journal of Family Therapy*, 39(2), 169-192. <https://doi.org/10.1111/1467-6427.12153>
- Larson, J. H., & Holman, T. B. (1994). Predictors of marital quality and stability. *Family Relations*, 43, 228–237.
- Larsen, J., Urry, J., & Axhausen, K. (2006). *Mobilities, networks, geographies*. Hampshire, UK: Ashgate
- Levinger, G. (1980). Toward the analysis of close relationships. *Journal of Experimental Social Psychology*, 16(6), 510–544.
- Lerner, H. G. (1988). *Women in therapy*. New York, NY: Perennial Library.

- Li, F., Wickrama, K., Worch, S., & Muruthi, B.(2018). Marital enqing and depression in Taiwanese couples: The mediating role of active and passive sacrifice. *Marriage & Family Review*, 55(3), 199-215. <https://doi.org/10.1080/01494929.2018.1458009> .
- Lin, F., Li, S., & Chen, L. (2017). Sacrifice in a supportive marriage: Social support as a moderator buffers the negative effects of sacrifice in marriage. *Journal of Happiness Studies*, 18(2), 575–589. <https://doi.org/10.1007/s10902-016-9738-9>
- Lindemann, D. J. (2017). Doing and undoing gender in commuter marriages. *Sex Roles*, 79(1-2), 36-49. <https://doi.org/10.1007/s11199-017-0852-x>.
- Magnuson, S., & Norem, K. (1999). Challenges of higher-education couples in commuter marriages: Insights for couples and counselors who work with them. *The Family Journal*, 7(2), 125-135.
- Marsh, H. W., Hau, K. T., Artelt, C., Baumert, J., & 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.
- Marshall, C., & Rossman, G. B. (2014). *Designing Qualitative Research*. New York: Sage.
- Mangialovari, S., Cacioppo, M., Terrone, G., & O’Hara, M.(2021). A dyadic approach to stress and prenatal depression in first-time parents: The mediating role of marital satisfaction. *Stress & Health*, 4(37), 755-765. <https://doi.org/10.1002/smi.3036>
- Mattingly, B. A., Oswald, D. L., & Clark, E. M. (2011). An examination of relational-interdependent self-construal, communal strength, and pro-relationship behaviors in friendships. *Personality and Individual Differences*, 50(8), 1243–1248. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.02.018>
- Mcbride, M. C., & Bergen, K. M. (2014). “Voices of Women in Commuter Marriages: A Site of Discursive Struggle”. *Journal of Social and Personal Relationships*, 31(4), 554–572.
- Merolla, J. A.(2010). Relational maintenance and noncopresence reconsidered: Conceptualizing geographic separation in close relationships. *Communication Theory*, 20(2), 169–193. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2885.2010.01359.x>
- Miller, J. G., Chakravaryhy, S., & Das, R. (2008). The Moral Emotions of Quilt and Satisfaction: A Cross-Cultural Perspective. *European Journal of Developmental Science*, 2(3), 236-250.

- Morris, M. (1995). "Till careers do us part". *Executive Female*, 18(4), 35-41.
- Mousavi, P., Sardari, N., Ghorbani, J., & Mokhtarnia, I. (2021). The relation between maternal psychological distress and maternal caregiving Quality: Marital satisfaction as a moderator, *Psychological Studies*, 66, 434-444. <https://doi.org/10.1007/s12646-021-00628-5>
- Mustafa Çağrırcı, İ. *Journal of Personality and Social Psychology, sâr, Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi* (Ankara: TDV Yayınları, 2000), 22/490-491.
- Murray, S. L., Holmes, J. G., & Griffin, D. W. (2000). Self-esteem and the quest for felt security: How perceived regard regulates attachment processes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 478-498.
- Murray, S. L., Holmes, J. G., Griffin, D. W., Bellavia, G., & Rose, P. (2001). The mismeasure of love: How self-doubts contaminate relationship beliefs. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 423-436.
- Neff, K. D., & Harter, S. (2002). The authenticity of conflict resolutions among adult couples: does Women's other-oriented behavior reflect their true selves? *Sex Roles*, 47(9-10), 403-417. <https://doi.org/10.1023/A:1021692109040>
- Noller, P., & Feeney, J.A. (2002). *Communication, relationship concerns and satisfaction in early marriage. stability and change on relationships*. H. T. Reis (Ed.). New York: Cambridge University Press. 31.
- Özdoğan, Ö. (2005). *İsimsiz Hayatlar: Manevi ve Psikolojik Yaklaşımla Arınma ve Öze Dönüş*, Ankara: Lotus Yay.
- Özgüven, İ.E. (2009). *Evlilik ve aile terapisi*. PDREM Yayınları: Ankara.
- Page, J. R., Stevens, H. B., & Galvin, S. L. (1996). Relationships between depression, self-esteem, and self-silencing behavior. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 15(4), 381-396. <https://doi.org/10.1521/jscp.1996.15.4.381>
- Park, S., Kahnt, T., Doğan, A., Strang, S., Tobler, P., & Fehr, E. (2017). A neural link between generosity and happiness. *Nature Communications*, 8(15964), 1-10. <https://doi.org/10.1038/ncomms15964>

- Pasha, M., Ghorbanshiroudi, S., & Homayouni, A. (2021). The role of dysfunctional beliefs and self-sacrifice motivation in predicting marital adjustment of married women. *Women. Health. Bull*, 2(8), 107-113. <https://doi.org/10.30476/WHB.2021.89993.1105>
- Patton, M. Q. (2005). *Qualitative Research*. New York: Routledge.
- Pehlivanlı, E. ve İkizer, G. (2020). Kırsal ya da Kentsel Bölgelerde Evlilik: Evlilik Doyumu ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar Üzerine Bir İnceleme. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(38), 361-395. <https://doi.org/10.21550/sosbilder.593401>
- Pekel, N. ve Akbaş, G. (2019). Evlilik ile çocuk sahibi olmaya ilişkin sosyal saat algısı ve evlilik doyumu. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 19(42), 183-219.
- Pusmaz, D. (2011). Kur'an'da isar kavramı. *İstanbul Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 25, 77-104.
- Rhodes, J.E. (2002). *Stand by me: The risks and rewards of mentoring today's youth*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Roberts, A., & Pistole, M. (2009). Long-distance and proximal romantic relationship satisfaction: Attachment and closeness predictors. *Journal of College Counseling* 12(1), 5-17. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1882.2009.tb00036.x>
- Rosen Grandon, J. R., Myers, J. E., & Hattie, J. (2004). The relationship between marital characteristics, marital interaction processes, and marital satisfaction. *Journal of Counseling and Development: JCD*, 82 (1), 58-68. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2004.tb00286.x>
- Rusbult, C. E. (1983). A longitudinal test of the investment model: The development (and 72 deterioration) of satisfaction and commitment in heterosexual involvements. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(1), 101-117.
- Rotter, J. C., Barnett, D. E., & Fawcett, M. L. (1998). On the road again: Dual-career commuter relationships. *The Family Journal*, 6(1), 46-49.
- Rusbult, C. E., Arriaga, X. B., & Agnew, C. R. (2001). Interdependence in close relationships. In M. Clark & G. Fletcher (Eds.), *The Blackwell handbook of social psychology*, Vol. 2: Interpersonal processes (pp. 359-387). Oxford: Blackwell.

- Rusbult, C. E., & Van Lange, P. A. M. (2003). Interdependence, interaction, and relationships. *Annual Review of Psychology, 54*, 351-375.
- Rusbult, C. E. (1980). Commitment and satisfaction in romantic associations: A test of the investment model. *Journal of Experimental Psychology, 16*, 172-186.
- Rusbult, C.E., & Buunk, B.P. (1993). Commitment processes in close relationships: An Interdependence analysis. *Journal of Social and Personal Relationships, 10* (2), 175-204.
- Sabatelli, R. M. (1984). The marital comparison level index: A measure for assessing outcomes relative to expectations. *Journal of Marriage and the Family, 46*(3), 651-662.
- Sandrok, J.(2012). *Yaşam Boyu Gelişim, Çev* (Galip Yüksel). Ankara; Nobel Akademik Yayıncılık.
- Sauerheber, J.D., Hughey, W., Wolf, P., Ginn, B., & Stethen, A. (2020). The relationship among and between marital satisfaction, religious faith, and political orientation. *The Family Journal, 106648072093902*. <https://doi.org/10.1177/1066480720939023>
- Sahlstein, E. M. (2004). “Relating at a distance: Negotiating being together and being apart In long-distance relationships”. *Journal of Social and Personal Relationships, 21*(5), 689-710.
- Saxton. L. (1982), *Marriage. The Nature of Marriage, The Individual, Marriage, and the Family*. (5.Baskı). Wadsworth Publishing Company Belmont, California A Division of Wadswort, Inc. SS. 216-224.
- Schumacker, R. E., & Lomax, R. G., (2010). *A beginner's guide to Structural Equation Modeling*. New York: Taylor & Francis Group.
- Sprecher, S. (1992). Social exchange perspectives on the dissolution of close relationship. T. L. Orbuch. (Ed.), *Close relationship loss* (ss. 47-66). İçinde. Springer New York. https://doi.org/10.1007/978-1-4613-9186-9_3.
- Sokolski, D.M., & Hendrick, S.S. (1999). Marital satisfaction. *American Journal of Family Therapy, 26*(1), 39-49.
- Sunnafrank, M. (1986). Predicted outcome value during initial interactions: A reformulation of uncertainty reduction theory. *Human Communication Research, 13*, 3–33.

- Suo, R., Zhang, L., & Tao, H. (2021). The effects of dyadic coping and marital satisfaction on posttraumatic growth among breast cancer couples. *Support Care Cancer*, 29, 5425–5433. <https://doi.org/10.1007/s00520-021-06121-z>
- Stafford, L., & Reske, J. R. (1990). Idealization in communication in long distance premarital relationships. *Family Relations*, 39(3), 274–279. <https://doi.org/10.2307/584871>
- Stafford, L. (2010). Geographic distance and communication during courtship. *Communication Research*, 37, 275–297. <https://doi.org/10.1177/0093650209356390>
- Stafford, L., & Merolla, A. J. (2007). Idealization, reunions, and stability in long-distance dating relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 24, 37-54. <https://doi.org/10.1177/0265407507072578>
- Stafford, L., Merolla, A. J., & Castle, J. D. (2006). When long-distance dating partners become geographically close. *Journal of Social and Personal Relationships*, 23(6), 901-919. <https://doi.org/10.1177/0265407506070472>
- Stanley, S. M., Whitton, S. W., Sadberry, S. L., Clements, M. L., & Markman, H. J. (2006). Sacrifice as a predictor of marital outcomes. *Family Process*, 45, 289-303. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2006.00171.x>
- Stanley, S. M., & Markman, H. J. (1992). Assessing commitment in personal relationships. *Journal of Marriage and The Family*, 54, 595-608.
- Stanley, S. M., Sarah W., & Howard J. M. (2004). "Maybe I do interpersonal commitment and premarital or nonmarital cohabitation". *Journal of Family Issues*, 25 (4), 496-519.
- Stone, E. A., & Shackelford, T. K. (2007). Marital satisfaction. *Encyclopedia of Social Psychology*, 541-545. <https://doi.org/10.4135/9781412956253.n323>
- Şimşek, Ö. F. (2007). *Yapısal eşitlik modellemesine giriş, temel ilkeler ve LISREL uygulamaları*. Ankara: Ekinoks.
- Şirin, T. (2019). Evli çiftlerin spiritüel iyi oluşları ile evlilik doyumları arasındaki ilişki. *Ekev Akademi Dergisi*, 77, 389-410. <https://orcid.org/0000-0002-4872-7386>
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2015). *Çok değişkenli istatistiklerin kullanımı*. (çev. M. Baloğlu). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Tezer, E. (1994). Evlilik ve iş doyumu ilişkisi: ikili çatışmalar ve bazı demografik değişkenlerin rolü. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 2(1), 1-12.


- Tezer, E. (1996). Evlilik İlişkisinden Sağlanan Doyum: Evlilik Yaşam Ölçeği. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(7), 1-7. <https://doi.org/10.17066/pdrd.19981>
- Thibaut, J. W., & Kelley, H. H. (1959). *The social psychology of groups*. New York : John Wiley.
- Totenhagen, C. J., Curran, M. A., Serçdo, J., & Butler, E. A. (2013). Good days, bad days: Do sacrifices improve relationship Quality ? *Journal of Social and Personal Relationships*, 30 (7), 881-900. <https://doi.org/10.1177/0265407512472475>
- Tong, W., Jia, J., He, Q., Lan, J., & Fang, X. (2021). The trajectory of marital satisfaction among Chinese newlyweds: Intrapersonal, interpersonal, and stress predictors. *Developmental Psychology*, 57(4), 597–608. <https://doi.org/10.1037/dev0001156>
- Tomar, İ.H. (2014). *Kaynak kaybı ile evlilik uyumu arasındaki ilişkide başa çıkma stratejilerinin diyardik analizi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Topcu, Ç., ve Tezer, E. (2013). Fedakârlık ta Algılanan Zarar Ölçeği ve Fedakârlık Doyum Ölçeği'nin Türkçe'ye adaptasyonu. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(40), 176-185.
- Türk, F., Kaçmaz, T., Türnüklü, A., ve Tercan, M. (2018). Okul Psikolojik Danışmanlarının penceresinden Türk ve Suriyeli ilköğrencilerinin gruplararası empati deneyimlerinin incelenmesi. *İlköğretim online*, 17(2). 786-811.
- Twain, M. (2021). *İnsan nedir?* (Çev. E. İpekçi). Türkiye; Dedelus Kitap
- Ünal, Ö. ve Akgün, S. (2019). Yakın ilişkilerde mizah tarzları, evlilik uyumu ve evlilik doyum ilişkisi. *Nesne*, 7(15), 184-200. <https://doi.org/10.7816/nesne-07-15-03>
- Üncü, S. (2007). *Duygusal Zekâ ve Evlilik Doyumu İlişkisi*, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Van Horn, K. R., Arnone, A., Nesbitt, K., Desilets, L., Sears, T., Giffin, M., & Brudi, R. (1997). Physical distance and interpersonal characteristics in college students' romantic relationships. *Personal Relationships*, 4(1), 25–34. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1997.tb00128.x>

- Van Lange, P. A. M., Rusbult, C. E., Drigotas, S. M., Arriaga, X. M., Witcher, B. S., & Cox, C. L. (1997). Willingness to sacrifice in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 1373–1395. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.72.6.1373>
- Visserman, M. L., Righetti, F., Impett, E. A., Keltner, D., & Van Lange, P. A. M. (2018). It's the motive that counts: Perceived sacrifice motives and gratitude in romantic relationships. *Emotion*, 18(5), 625–637. <https://doi.org/10.1037/emo0000344>
- Wasti, A. ve Erdil, S.E.(2007). Bireycilik ve toplulukçuluk değerlerinin ölçülmesi: Benlik kurgusu ve INDCOL Ölçeklerinin Türkçe geçerlemesi. *Yönetim Araştırmaları Dergisi*, 7(1-2): 33-39.
- Whitton, S. W., Stanley, S. M., & Markman, H. J. (2007). If I help my partner, will it hurt me? perceptions of sacrifice in romantic relationships. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26 (1), 64-91. <https://doi.org/10.1521/JSCP.2007.26.1.64>
- Wieselquist, J., Rusbult, C. E., Foster, C. A., & Agnew, C. R. (1999). Commitment, pro-relationship behavior, and trust in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(5), 942–966. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.77.5.942>
- Witte Jr, J. (2000). The goods and goals of marriage. *Notre Dame L. Rev.*, 76, 1019. <http://scholarship.law.nd.edu/ndlr>
- Winch RF, Spanier GB (1974). *Selected studies in marriage and the family*. Holt, Rinehart and winston, Inc. New York.
- Yalçın, H. (2014).Evlilik uyumu ile sosyodemografik özellikler arasındaki ilişki. *Eğitim v e Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 250-261.
- Yıldız, M. A. ve Baytemir, K. (2016). A mediation role of self-esteem in the relationship between marital satisfaction and life satisfaction in married individuals, *The Inonu University Journal of the Faculty of Education*, 17(1), 67-80. <https://doi.org/10.17679/iuefd.17181627>
- Yu, X., & Liu,S.(2021). Female labor force status and couple's marital satisfaction: A Chinese analysis. *Front Psychol.*, 12 (691460), 1-14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.691460>

EKLER

EK 1: Etik Kurul İzin Formu

Evrak Tarih ve Sayısı: 18.02.2022-10194

 HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ	T.C. HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU KARARLARI
TOPLANTI TARİHİ 10.02.2022	TOPLANTI NO 2022-003

Sayı : E-97105791-050.01.01-10194
Konu : Etik Kurul Hk.

Çalışmanın Türü	Yüksek Lisans Tezi
Konu	Anket Uygulama
Başlık	“Uzak Mesafeli İlişkilerde Fedakarlık Davranışlarının Evlilik Doyumu Üzerindeki Diyadik Etkisi”
Yürütücü / Danışman	Prof. Dr. Gürhan CAN
Yazar	Arzu Nur KÖLEMEN
Karar	Olumlu

Prof. Dr Mehmet Lütfi YOLA
Etik Kurul Başkanı

Prof.Dr. İbrahim Halil GÜZELBEY
Etik Kurul Üyesi

Prof.Dr. Mazlum ÇELİK
Etik Kurul Üyesi

Prof.Dr. Bülent Bahri KÜÇÜKERDOĞAN
Etik Kurul Üyesi

Prof.Dr. Enver BOZKURT
Etik Kurul Üyesi

Prof.Dr. Kezban BAYRAMLAR
Etik Kurul Üyesi

Prof.Dr. Mahmut Serhat YENİCE
Etik Kurul Üyesi

Ek:doc05066920220210163312

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :*BSMF69JSU*

Belge Takip Adresi : <https://turkiye.gov.tr/ebd?eK=5999&eD=BSMF69JSU&eS=10194>

Adres:Hasan Kalyoncu Üniversitesi Havaalanı Yolu Üzeri 8. Km. Şahinbey / Gaziantep
Telefon:0 (342) 211 8080 / 1400/1402 Faks:0 (342) 211 80 81
e-Posta:info@hku.edu.tr Web:www.hku.edu.tr
Kep Adresi:hasankalyoncu.unv@hs01.kep.tr

Bilgi için: Nida ÇALIŞKAN
Unvanı: Memur
Tel No: 0(342) 211 8080



Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Ek 2: Fedakârlık Ölçekleri İzin Formu



Ek 3: Kişisel Bilgi Formu

Cinsiyetiniz	<input type="checkbox"/> Kadın <input type="checkbox"/> Erkek
Yaşınız	
Eğitim Düzeyiniz	<input type="checkbox"/> İlkokul <input type="checkbox"/> Ortaokul <input type="checkbox"/> Lise <input type="checkbox"/> Lisans <input type="checkbox"/> Lisansüstü
Çalışma Durumu	<input type="checkbox"/> Çalışıyor <input type="checkbox"/> Çalışmıyor <input type="checkbox"/> Emekli
Kaç yıldır evlisiniz?	
Nasıl evlendiniz?	<input type="checkbox"/> Görücü usulü <input type="checkbox"/> Severek / Flört ederek Diğer.....
Çocuk sahibi misiniz?	<input type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Hayır Cevabınız evet ise çocuk sayısı:.....
Ne kadar süredir uzak mesafeden evliliğinizi sürdürüyorsunuz?	<input type="checkbox"/> 6 ay-1 yıl <input type="checkbox"/> 1-2 yıl <input type="checkbox"/> 2-3 yıl <input type="checkbox"/> 3 yıl ve üzeri
Eşinizle bir araya (yüz yüze) gelme sıklığınız?	<input type="checkbox"/> Haftada bir <input type="checkbox"/> Birkaç haftada bir <input type="checkbox"/> ayda bir veya birden fazla <input type="checkbox"/> Birkaç ayda bir
Uzakta olan Partner	<input type="checkbox"/> Kadın <input type="checkbox"/> Erkek
Evliliğiniz başlangıçtan itibaren uzak mesafeli mi ?	<input type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Hayır

Ek 4: Fedakârlık Doyumu Ölçeği

Lütfen aşağıdaki ölçeği kullanarak yanıtlarınızı her bir ifadenin karşısında verilen numaraları işaretleyerek belirtiniz.

Kesinlikle Katılmıyorum 1-----2-----3-----4-----5-----6-----7 Kesinlikle
Katılıyorum

1.Eşim için bir şeylerden vazgeçmek kişisel doyum sağlayabilir.	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)
3.Kendim için istediğim bir şeyi kaçırmak anlamına gelse bile eşim için bir şeyleri yapmayı memnuniyetle ertelerim	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)
6.Eşim için bir şeylerden vazgeçmek genellikle o sıkıntıya değmez.	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)

EK 5: Fedakârlıkta Algılanan Zarar Ölçeği

Aşağıda listelenen her bir cümleyi okuduktan sonra A bölümünde bu davranışı geçen ay içinde ne sıklıkla yaptığınızı işaretleyiniz. B bölümünde ise bu davranışı yapmanın kişisel menfaatlerinize ne kadar zarar verdiğini değerlendiriniz. Eğer davranışı son bir ayda hiç yapmadıysanız, B bölümünü atlayarak bir sonraki soruya geçiniz.

DAVRANIŞ	A. Geçen ay içinde bu davranışı ne sıklıkta yaptınız?	B. Bir bütün olarak ele aldığınızda, bu davranışı yapıyor olmanın kişisel menfaatinize zararlı olduğunu düşündünüz mü?
1. İkimizin de yapmaktan hoşlanmadığı bir ev işini, eşim yapmak zorunda kalmasın diye yaptım.	0 Hiçbir zaman 1 Bir veya iki kere 2 Birçok kere 3 Çok sık	0 Hiç 1 Biraz zararlı 2 Zararlı 3 Çok zararlı
2. İzlemeyi tercih etmediğim bir TV programını (spor, komedi, vb.) eşim ilgilendiği için izledim.	0 Hiçbir zaman 1 Bir veya iki kere 2 Birçok kere 3 Çok sık	0 Hiç 1 Biraz zararlı 2 Zararlı 3 Çok zararlı
3. Ortak parasal ihtiyaçlarımız uğruna, gerçekten almayı istediğim bir şeyi almamaya karar verdim	0 Hiçbir zaman 1 Bir veya iki kere 2 Birçok kere 3 Çok sık	0 Hiç 1 Biraz zararlı 2 Zararlı 3 Çok zararlı
4. Eşimin duygularını gözeterek ona bir şeyi söyleme biçimimi değiştirdim.	0 Hiçbir zaman 1 Bir veya iki kere 2 Birçok kere 3 Çok sık	0 Hiç 1 Biraz zararlı 2 Zararlı 3 Çok zararlı
8. O anda şikâyetimi duymanın eşime zor geleceğini bildiğimden şikâyet etmemek için kendimi tuttum.	0 Hiçbir zaman 1 Bir veya iki kere 2 Birçok kere 3 Çok sık	0 Hiç 1 Biraz zararlı 2 Zararlı 3 Çok zararlı
11. Ev içindeki davranışımı, eşimin o esnadaki davranışına göre değiştirdim (örneğin uyuduğu için yatak odasının dışında giyinmek, çalıştığı için gürültü yapmamak).	0 Hiçbir zaman 1 Bir veya iki kere 2 Birçok kere 3 Çok sık	0 Hiç 1 Biraz zararlı 2 Zararlı 3 Çok zararlı

Ek 6: Evlilik Yaşamı Ölçeği

Aşağıda evlilik yaşamına ilişkin 10 cümle bulunmaktadır. Bu cümlelerden her birinin altında da "kesinlikle katılmıyorum", "katılmıyorum", "kararsızım", "katılıyorum" ve "kesinlikle katılıyorum" seçenekleri yer almaktadır. Her cümleyi dikkatle okuyunuz ve sizin evlilik yaşamınıza uyan seçeneği çarpı (X) koyarak işaretleyiniz.

1. Evlilikten beklediklerimin çoğu gerçekleşti.
() Kesinlikle katılmıyorum () Katılmıyorum () Kararsızım () Katılıyorum () Kesinlikle katılıyorum
2. Evliliğimizdeki engellerin aşılamaz olduğunu düşünüyorum.
() Kesinlikle katılmıyorum () Katılmıyorum () Kararsızım () Katılıyorum () Kesinlikle katılıyorum
3. Evliliğimizi çok anlamlı buluyorum.
() Kesinlikle katılmıyorum () Katılmıyorum () Kararsızım () Katılıyorum () Kesinlikle katılıyorum
4. Evliliğimizde giderek eksilen heyecan beni rahatsız ediyor.
() Kesinlikle katılmıyorum () Katılmıyorum () Kararsızım () Katılıyorum () Kesinlikle katılıyorum
5. Evliliğimiz zaman zaman bana bir yük gibi geliyor.
() Kesinlikle katılmıyorum () Katılmıyorum () Kararsızım () Katılıyorum () Kesinlikle katılıyorum
6. Huzurlu bir ev yaşamım var.
() Kesinlikle katılmıyorum () Katılmıyorum () Kararsızım () Katılıyorum () Kesinlikle katılıyorum
7. Evliliğimiz her geçen gün daha iyiye doğru gitti.
() Kesinlikle katılmıyorum () Katılmıyorum () Kararsızım () Katılıyorum () Kesinlikle katılıyorum
8. Bizim ilişkimiz ideal bir karı-koca ilişkisidir.
() Kesinlikle katılmıyorum () Katılmıyorum () Kararsızım () Katılıyorum () Kesinlikle katılıyorum