



T.C.
ANKARA SOSYAL BİLİMLER ÜNİVERSİTESİ
İSLAMİ ARAŞTIRMALAR ENSTİTÜSÜ

DİNİ BAŞA ÇIKMA VE MERHAMET DÜZEYLERİNİN EVLİ ÇİFTLERİN ÇATIŞMA
ÇÖZME STİLLERİYLE İLİŞKİSİ

Yüksek Lisans Tezi

Dicle SELEK

MANEVİ REHBERLİK VE DANIŞMANLIK ANABİLİM DALI

Ağustos 2024



T.C.
ANKARA SOSYAL BİLİMLER ÜNİVERSİTESİ
İSLAMİ ARAŞTIRMALAR ENSTİTÜSÜ

DİNİ BAŞA ÇIKMA VE MERHAMET DÜZEYLERİNİN EVLİ ÇİFTLERİN ÇATIŞMA
ÇÖZME STİLLERİYLE İLİŞKİSİ

Yüksek Lisans Tezi
Dicle SELEK

Tez Danışmanı
Prof. Dr. Asım YAPICI

MANEVİ REHBERLİK VE DANIŞMANLIK ANABİLİM DALI

Ağustos 2024

TEŞEKKÜR

Çalışmamın tüm aşamalarında akademik bilgi ve tecrübelerini bana aktaran, eşsiz sohbetleri ile ufkumuzu aralayan kıymetli danışmanım Prof.Dr.Asım YAPICI'ya sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum

Süreç boyunca fedakârlık yaparak desteğini esirgemeyen, her zaman beni takdir ve motive eden, her türlü kolaylığı bana sağlayan eşim Tevfik Şevket SELEK'e ve kızım Gülce SELEK'e sonsuz teşekkür ediyorum. Hiçbir isteğimi reddetmeden yardımlarını esirgemeyen anneme ve babama teşekkürlerimi sunuyorum.

Son olarak gerek veri toplama sürecinde gerekse derslere katılım sağlamam konusunda destek veren iş arkadaşlarım Pınar ATIŞ, Fatma Zehra GÜRLER, Aytül YÜCEL, Şeyma ŞAHİN DEMİR ve Hidayet ERDEM'e teşekkürü bir borç bilirim.

ÖZET

Bu çalışmada evli veya evlilik deneyimi yaşamış bireylerin merhamet düzeyi ve dini başa çıkma stratejileri ile evlilikte çatışma çözme stilleri (olumlu çatışma çözme, olumsuz çatışma çözme, boyun eğme ve geri çekilme) arasındaki ilişkisi incelenmektedir. Bu bağlamda dini başa çıkma stratejisi ile evlilikte çatışma çözme stilleri arasındaki ilişkide merhametin aracı rolü, merhamet ve evlilikte çatışma çözme stilleri arasındaki ilişkide dini başa çıkmanın düzenleyici etkisi araştırılmıştır. Araştırmaya Türkiye'nin muhtelif illerinden 18-55 yaş arası, 328 kadın ve 101 erkek olmak üzere gönüllü olarak 429 kişi dahil olmuştur. Çalışmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Veriler; t-testi, tek yönlü ANOVA, Pearson Korelasyon kay-kare ve regresyon analiziyle çözümlenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre merhamet puanlarının ve olumlu dini başa çıkma stratejisinin olumlu çatışma çözme stilini, ayrıca merhamet puanlarının olumsuz çatışma çözme stilini istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüş, ancak analize pozitif dini başa çıkma stratejisi eklendiğinde ise olumsuz çatışma çözme stilini anlamlı bir şekilde yordamadığı görülmüştür. Pozitif dini başa çıkma ve olumlu çatışma çözme stili arasındaki ilişkide merhametin kısmi aracı rol üstlendiği, merhametin olumlu çatışma çözme stiline etkisinde pozitif dini başa çıkmanın düzenleyici etkisi olmadığı görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Din Psikolojisi, Dini Başa Çıkma, Merhamet, Evlilik ve Din, Çatışma Çözme Stilleri

ABSTARCT

This study examines the relationship between levels of compassion and religious coping strategies of married individuals or those with marriage experience, and their conflict resolution styles in marriage (positive conflict resolution, negative conflict resolution, submission, and withdrawal). In this context, the mediating role of compassion in the relationship between religious coping strategies and conflict resolution styles in marriage, and the moderating effect of religious coping on the relationship between compassion and conflict resolution styles in marriage were investigated. A total of 429 individuals, consisting of 328 women and 101 men aged between 18-55 from various provinces of Turkey, voluntarily participated in the study. A relational screening model was used in the study. Data were analyzed using t-tests, one-way ANOVA, Pearson Correlation, chi-square, and regression analysis. According to the results obtained, it was found that compassion scores and positive religious coping strategies significantly predicted positive conflict resolution styles, and that compassion scores significantly predicted negative conflict resolution styles. However, when positive religious coping strategies were added to the analysis, they did not significantly predict negative conflict resolution styles. It was observed that compassion partially mediated the relationship between positive religious coping and positive conflict resolution styles, and that positive religious coping did not have a moderating effect on the influence of compassion on positive conflict resolution styles.

Key Words: Psychology of Religion, Religious Coping, Compassion, Marriage and Religion, Conflict Resolution Styles

İçindekiler

1. BÖLÜM	1
GİRİŞ	1
1.1 Araştırmanın Amacı	3
2. BÖLÜM	5
KURAMSAL ÇERÇEVE	5
2.1.Eşler Arası Çatışma	5
2.1.1.Aile ve Evlilik.....	5
2.1.2 Aile İçi Çatışmalara Yaklaşımlar	7
2.1.3 Evliliği Sürdürme ya da Boşanmayı Tercih Etme	11
2.2 Merhamet ve Özellikleri	14
2.2.1 Merhametin Tanımlanması.....	14
2.2.2 Merhametin Ayırıcı Vasıfları	18
2.3. Dini Başa Çıkma.....	19
2.3.1. Başa Çıkmadan Dini Başa Çıkmaya.....	19
2.3.2. Dini Başa Çıkmanın Özellikleri	21
2.3.4. Dini Başa Çıkma Stilleri.....	22
2.3.5. Aile İçi İlişkilerde Dindarlığın Yeri	23
2.3.6 Merhamet ve Din	26
3.BÖLÜM	28
YÖNTEM.....	28
3.1 Araştırma Modeli.....	28
3.2 Katılımcılar.....	28
Tablo 1: Örneklemenin Sosyo-demografik Özelliklerinin Dağılımı	29
3.3 Veri Toplama Araçları.....	29
3.4 Veri Toplama İşlemi ve Verilerin Analizi	31
4.BÖLÜM	32
BULGULAR	32
4.2 Dini Başa Çıkma Ölçeği, Merhamet Ölçeği ve Çatışma Çözme Stilleri Ölçeğinin Demografik Özelliklere Göre İncelenmesi	33
4.2.1 Dini Başa Çıkma Ölçeğinin Demografik Özelliklere Göre İncelenmesi.....	33
4.2.2 Merhamet Ölçeğinin Demografik Özelliklere Göre İncelenmesi.....	35
4.2.3 Çatışma Çözme Stilleri Ölçeğinin Demografik Özelliklere Göre İncelenmesi..	39
4.3 Dini Başa Çıkma Ölçeği, Merhamet Ölçeği ve Çatışma Çözme Stilleri Ölçeği Arasındaki Korelasyonel İlişkinin İncelenmesi.....	41

4.4 Dini Başa Çıkma Ölçeği, Merhamet Ölçeği ve Çatışma Çözme Stilleri Ölçeği Arasındaki Yordayıcı (Regresyon) İlişkinin İncelenmesi	47
4.5 Merhamet Ölçeği ve Çatışma Çözme Stilleri Ölçeği Arasındaki İlişkide Dini Başa Çıkma Ölçeğinin Düzenleyici (Moderatör) Rolünün İncelenmesi	49
4.6 Dini Başa Çıkma Ölçeği ve Çatışma Çözme Stilleri Ölçeği Arasındaki İlişkide Merhamet Ölçeğinin Aracı Rolünün İncelenmesi	50
Tablo 18: Pozitif Dini Başa Çıkma ve Olumlu Çatışma Çözme Stilleri Ölçeği Arasındaki İlişkide Merhamet Ölçeğinin Aracı Etkisine İlişkin Analiz Sonuçları	50
5. BÖLÜM	52
TARTIŞMA VE SONUÇ.....	52
Öneriler.....	65
EKLER	78
Ek-1:Etik Onay Belgesi	78
Ek-2:Dini Başa Çıkma Ölçeği	79
Ek-3:Çatışma Çözüm Stilleri Ölçeği	81
Ek-4:Merhamet Ölçeği	83
Ek-5: Ölçek İzin Beyanı	85
Ek-6: Ölçek İzin Beyanı	86
Ek-7: Ölçek İzin Beyanı	87

Tablo 1 Örneklemen Sosyo-demografik Özelliklerinin Dağılımı.....	29
Tablo 2 Dini Başa Çıkma Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler.....	32
Tablo 3 Merhamet Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler.....	32
Tablo 4 Çatışma Çözme Stilleri Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler	33
Tablo 5 Dini Başa Çıkma Ölçeğinin Cinsiyete Göre T Testi Sonuçları	33
Tablo 6 Dini Başa Çıkma Ölçeğinin Yaşa Göre ANOVA Sonuçları	34
Tablo 7 Merhamet Ölçeğinin Cinsiyete Göre T Testi Sonuçları.....	35
Tablo 8 Merhamet Ölçeğinin Yaşa Göre ANOVA Sonuçları	36
Tablo 9 Çatışma Çözme Stilleri Ölçeğinin Cinsiyete Göre T Testi Sonuçları.....	39
Tablo 10 Çatışma Çözme Stilleri Ölçeğinin Yaşa Göre ANOVA Sonuçları.....	40
Tablo 11 Dini Başa Çıkma Ölçeği ile Merhamet Ölçeği Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları	42
Tablo 12 Dini Başa Çıkma Ölçeği ile Çatışma Çözme Stilleri Ölçeği Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları	43
Tablo 13 Çatışma Çözme Stilleri Ölçeği ile Merhamet Ölçeği Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları	45
Tablo 14 Pozitif Dini Başa Çıkma ve Merhamet Düzeyinin Olumlu Çatışma Çözme Stili Üzerindeki Yordayıcı Etkisine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları	47
Tablo 15 Pozitif Dini Başa Çıkma ve Merhamet Düzeyinin Olumsuz Çatışma Çözme Stili Üzerindeki Yordayıcı Etkisine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları	48
Tablo 16 Merhamet ve Olumlu Çatışma Çözme Stili Arasındaki İlişkide Pozitif Dini Başa Çıkmanın Düzenleyici Etkisine İlişkin Analiz Sonuçları.....	49
Tablo 17 Merhamet ve Olumsuz Çatışma Çözme Stili Arasındaki İlişkide Negatif Dini Başa Çıkmanın Düzenleyici Etkisine İlişkin Analiz Sonuçları.....	50
Tablo 18 Pozitif Dini Başa Çıkma ve Olumlu Çatışma Çözme Stilleri Ölçeği Arasındaki İlişkide Merhamet Ölçeğinin Aracı Etkisine İlişkin Analiz Sonuçları	50
Tablo 19 Negatif Dini Başa Çıkma ve Olumsuz Çatışma Çözme Stilleri Ölçeği Arasındaki İlişkide Merhamet Ölçeğinin Aracı Etkisine İlişkin Analiz Sonuçları	51

1. BÖLÜM

GİRİŞ

Evlilik bireyin biyolojik, psikolojik, sosyolojik ve toplumsal ihtiyaçlarını karşılamak amacı ile kadın ve erkeğin bir araya gelerek oluşturduğu kurumdur. Evlilikler aile birliğinin oluşumunda temel basamaktır. Mutlu aile ilişkilerinin oluşması ve sağlıklı nesiller yetiştirilebilmesi için huzurlu ve mutlu evlilik ilişkilerine ihtiyaç duyulmaktadır. Evlilik ilişkilerinin iyi bir şekilde yürütmesi için bireylerin algıladıkları evlilik kalitesi, evlilik uyumu, evlilik doyumu gibi değişkinlerin etkileri yadsınamaz. Hem eşler arası ilişkinin mahiyetini hem de evliliğin sürekliliğini etkileyen, en önemli değişkenlerin başında evlilikte yaşanan çatışmaları çözme becerisi gelmektedir. Çatışma, bireylerin değer ve görüşlerinde yaşadığı anlaşmazlıktır. Evlilik ilişkisinde zaman zaman çatışmaların yaşanması kaçınılmazdır. Karı-koca ilişkisinde evliliğe gerçekçi olmayan beklentilerle başlamak, maddi sorunların baskısı altında olmak, ev içi ve dışı işlerde sorumluluk almaktan kaçmak, yetersiz ve kötü iletişim kurmak, cinsel sorunlar yaşamak, çocuklara tutarsız ebeveyn tutumları ile yaklaşmak, çocuklar hakkında verilecek kararlar arasında ayrılığa düşmek nihayet kök aile ve yakın akrabalar konusunda yaşanan problemler aile içi çatışma alanlarına örnek verilebilir (Akın, 2018). Kuşkusuz çatışmalar yapıcı tutum ve yaklaşımla ele alındığında ve çözüme kavuştuğunda evlilik için olumlu ve geliştirici niteliktedir. Fakat çatışmaların olumsuz ve çözüme dönük olmayan tutumlarla ele alınması, çiftlerin evlilik uyumu ve evlilik doyumunun azalmasına sebep olmaktadır (Ünal ve Akgün, 2022). Bununla birlikte evlilikteki mutluluğun aile bireylerinin özsaygı düzeylerinin yüksekliği ve depresif belirtilerin düşüklüğüyle ilişkisi olduğu (Fincham ve Bradbury, 1993) ayrıca yetişkinlerin yanı sıra çocukların da evlilikteki olumlu ve olumsuz yaşantılardan etkilendiği bilinmektedir. Gerek çatışma sıklığı gerekse çatışmaların çözümlenememesi, eşlerin evliliklerini devam ettirme ya da sonlandırma kararlarını doğrudan etkileyebilmektedir.

Çatışma çözme, bireyin çatışma sonrasında problemi ele alış biçimi olarak tanımlanmaktadır. Çatışma çözme stilleri, bireyin kişilik özellikleri, geçmiş yaşantıları, değer ve inanç sistemi gibi değişkenlerden etkilenebilmektedir. Bireyin çatışma sürecinde empatik bir tutum içinde olması, çatışma çözme sürecinde olumlu tutumlar göstermesine, evlilik ilişkisine zarar verecek tutum ve davranışlardan kaçınmasına yardımcı olur. Çatışma sürecinde empatik anlayış tek başına yeterli değildir. Bununla birlikte eşler yaşadıkları zorlayıcı duygularla baş edebilmek için harekete geçmeli, böylece çatışma sürecinden en az hasarla çıkılmasını

sağlamalıdır (Akbalık, 2001). Bu noktada merhamet kavramının evlilik ilişkisindeki yeri ve önemini kavramak önemlidir. Duygusal, bilişsel ve davranışsal boyutta tanımlanan merhamet kavramı, acı çeken kişinin acısını fark etmeyi ve onun acısını dindirme çabasını içermektedir (Akdeniz ve Deniz, 2016). Evlilik çatışmalarında merhamet, tarafların duygusal olarak daha yakın olmalarını sağlar. Eşin duygusal ihtiyaçlarının farkına varılmasına ve buna yönelik harekete geçilmesine yardımcı olur. Böylece merhamet, çatışma sürecinde, suçlayıcı, eleştirel tutumlar yerine, çatışmaların çözülebilmesine yardımcı olacak destekleyici, anlayışlı tutumlar geliştirilmesine aracı olabilir. Merhamet kavramı beş unsurda değerlendirilir. Bunlar; acıyı tanıma, insan acısının evrenselliğini anlama, acı çeken kişinin acısını hissetme, rahatsız edici duyguları tolere etme ve acıyı hafifletmek için harekete geçme motivasyonudur (Strauss vd., 2016). Acının evrenselliğini anlama; insan olmaya özgü acıların herkesin başına gelebileceği ve hata yapabileceğimiz anlayışını destekler. Çiftlerin hata yapmanın insana özgü olduğunun farkına varması, çatışma sürecinde suçlama, eleştirme gibi olumsuz tutumları azaltabilir. Acıları kabullenmek ise, duyguların göz ardı edilmesi yerine kabullenilmesini içerir, duyguların farkına varmayı sağlar. Evliliklerin duygusal yükü yoğun olan ilişkiler olduğu düşünüldüğünde merhametin bu yönünün de çatışma çözme sürecine katkıda bulunacağı düşünülmektedir (Neff, 2003). Ayrıca acıyı hafifletmek için harekete geçmek, çatışma çözümünde her iki eşin de aktif olması ve diğeri için bir adım atmasına katkı sağlar.

Evlilikte hem günlük hayattan kaynaklanan çocuk bakımı, ekonomik sorunlar gibi faktörler hem de iletişim eksikliği, beklentilerin karşılanmaması gibi ilişki problemleri stres yaratarak çatışmalara sebep olabilmektedir. Bununla birlikte çözümlenemeyen çatışmalar da bireyin hayatında stres faktörü olarak kalmaktadır. Stres bireyin psikolojik ve fizyolojik dengesini bozan, içsel ve dışsal uyaranlara verdiği tepki olarak tanımlanabilmektedir (Güçlü, 2001). Stres sonucu bireyin uyum sağlama çabaları ise başa çıkma olarak tanımlanır. Başa çıkma stratejileri bireyin kişilik özellikleri, geçmiş yaşantıları ve öğrenmeleri gibi değişkenlerden etkilenir (Deniz ve Yılmaz, 2006). Başa çıkma sürecinde dinin öğretilerinden, Yaratıcı ile kurulan ilişkiden faydalanılması ise dini başa çıkma olarak tanımlanmaktadır. Evlilikte çatışmaların kaçınılmaz olduğu ve bu çatışmaların bireylerde strese neden olduğu görülmektedir. Bu durum başa çıkma stratejilerinin ele alınmasını gündeme getirmektedir. Evlilik çatışmaları ve dini başa çıkma stratejilerinin arasındaki ilişkinin önemi, dinin öğreti ve uygulamalarının evlilik ilişkisi üzerinde, evlenme tercihindan, evlilik hayatının nasıl sürdürüleceğine kadar etkileri olmasından kaynaklanır. Dini başa çıkma stratejileri 2 boyutta değerlendirilir. Olumlu dini başa çıkma yöntemlerinin ruh sağlığı ve fiziksel sağlığa olumlu

etkileri olduğu bilinmektedir (Pergament vd., 1998). Olumlu dini başa çıkma stratejilerine baktığımızda Yaratıcı ile olumlu bağlar kurulan bir ilişki zemini olduğu görülmektedir. Dua, tevekkül, olacakların ve olanların daha anlamlı amaçlar için gerçekleşiyor olduğuna inanmak olumlu dini başa çıkma stratejilerine örnektir. Olumsuz dini başa çıkmada ise Yaratıcı ile kurulan ilişkide güven bağının daha zayıf olduğu, Yaratıcının başa gelen stresli olaylarda cezalandırıcı bir konumda algılandığı görülmektedir. Evlilikte yaşanan çatışma sürecinde olumlu dini başa çıkma stratejilerinin kullanılmasının, evlilik çatışmalarında çatışma çözüm sürecinde, olumlu çatışma çözme stillerinin kullanılmasına etki edeceği öngörülmektedir.

Evlilik ve aile hayatının mutlu, sağlıklı bir şekilde sürdürülmesi için, evlilikte yaşanan çatışmaların olumlu biçimde çözülmesi ve çatışma çözme becerilerini etkileyecek değişkenlerin ele alınması önem arz etmektedir. Yapılan literatür araştırmasında merhamet ve dini başa çıkma stratejilerinin bu değişken ile ilişkisinin ele alındığı çalışmalara rastlanmamıştır, bu çalışmada merhamet düzeyinin ve dini başa çıkma stratejilerinin, evlilikte çatışma çözme stillerine etkisi incelenecektir.

1.1 Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı evli ya da evlilik deneyimi yaşamış bireylerin merhamet düzeylerinin ve dini başa çıkma stratejilerinin, evlilikte çatışma çözme stillerini anlamlı derecede yordadığını ortaya koymaktır. Bu amaç çerçevesinde, merhamet, dini başa çıkma stratejileri, evlilikte çatışma çözme stillerinin cinsiyet ve yaş değişkenlerine göre farklılaşp farklılaşmadığı incelenecektir.

1.2 Araştırmanın Hipotezleri

H1: Evlilikte kullanılan çatışma çözme stilleri, merhamet düzeyine göre farklılaşmaktadır

Merhamet ölçeğinin sevecenlik, bağlantılı olma, bilinçli farkındalık alt boyutlarından yüksek puan alan katılımcılar, evlilikte çatışma çözme stillerinden olumlu çatışma çözme stilini kullanmaktadır. Bağlantısızlık, ilişki kesme alt boyutlarından yüksek puan alan katılımcılar, geri çekilme, boyun eğme ve olumsuz çatışma çözme stillerini kullanmaktadır.

H2: Merhamet düzeyi ile dini başa çıkma stratejileri arasında ilişki vardır.

Merhamet ölçeğinin sevecenlik, bağlantılı olma, bilinçli farkındalık alt boyutlarından yüksek puan alan katılımcılar olumlu dini başa çıkma stratejilerini kullanmaktadır. Bağlantısızlık, ilişki kesme alt boyutlarından yüksek puan alan katılımcılar, olumsuz dini başa çıkma stratejilerini kullanmaktadır.

H3: Dini başa çıkma stratejileri ile evlilikte çatışma çözme stilleri arasında ilişki vardır. Olumlu dini başa çıkma stratejisi kullanan katılımcılar evlilikte olumlu çatışma çözme stilini kullanmaktadır. Olumsuz dini başa çıkma stratejini kullananlar geri çekilme, boyun eğme ve olumsuz çatışma çözme stillerini kullanmaktadır.

H4: Dini başa çıkma stratejileri ile evlilikte çatışma çözme stilleri arasındaki ilişkiyi etkileyen aracı değişken merhamet düzeyidir.

H5: Merhamet düzeyleri ve evlilikte çatışma çözme stilleri arasındaki ilişkiyi etkileyen düzenleyici değişken dini başa çıkma stratejileridir.

1.3 Araştırmanın Önemi

Evlilik toplumun en küçük ve temel birimlerinden olan ailenin kurulması için önemli bir adımdır. Toplumların gelişimi, ruh sağlığı iyi olan bireylerden oluşması, toplumda huzur ve güvenli bir ortamın bulunmasında ailelerin katkısı tartışılmaz bir gerçektir. Aile gibi mikro bir gruptan toplumun huzur ve refahına uzanan bir yolculuk söz konusu olunca evliliklerin sağlıklı yürümesi, eşler arasında yaşanan çatışmaların aileye zarar vermeden olumlu bir şekilde çözülmesi, sonuçta boşanma oranlarının azalması oldukça önem taşımaktadır. Evlilik gibi birçok çatışmayı potansiyel olarak bünyesinde taşıyan bir kurumda, çatışma çözme stillerini olumlu etkileyecek her değişken önemle incelenmelidir. Elde edilen sonuçlar doğrultusunda hem politikalar üretilmeli (makro düzeyde) hem de bu hususta uzmanlaşan psikologlar ve aile danışmanları bütüncül bir bakışla kültürel ve dini değerlerden destek alarak bireyselleştirilmiş bir terapi hizmeti sunmalıdır (mikro düzeyde). Bu yüzden bu çalışmada dini başa çıkma stratejileri ve merhamet düzeyinin, evlilik çatışmalarını çözme stillerine nasıl etki ettiğinin çalışılması amaçlanmaktadır. Literatürde bu değişkenlerin birlikte ele alındığı çalışmalara rastlanmamıştır, bu açıdan mevcut araştırmanın literatüre katkı yapacağı düşünülmektedir.

2. BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1.Eşler Arası Çatışma

2.1.1.Aile ve Evlilik

Aile; evlilik, kan bağı ya da evlat edinme yoluyla oluşturulmuş, her bir bireyin belirli roller üstlendiği, üyelerinin birbiri ile etkileşim halinde olduğu, genellikle aynı sosyoekonomik koşulları paylaşan, toplumun en küçük birimidir. Bu anlamda o, hem bireyin psikososyal ve fiziksel gelişimini etkileyen hem de toplumların devamını sağlayan, dahası tarih boyunca tüm toplumlar için önemini korumuş bir kurumdur. Aile toplumun küçük bir yansımasıdır, toplumun korunması için ailenin korunması gerekir. Ailenin evrensel bir yapı olduğu kabul edilir (Satir, 2017). Her ne kadar aile ve evlilik kurumunun, değişen toplumsal koşullar sebebiyle içeriği ve boyutları değişime uğrasa da her iki kurum da toplumun temelini oluşturmaktadır ve işlevlerini tarihsel süreçte korumayı başarmıştır (Özgüven,2001). Gestaltçı bir yaklaşımla söylenecek olursa aile kendini oluşturan parçaların ahenkli bir bütünüdür. Söz konusu bütünün her bir parçası arasında etkileşim vardır (Nazlı, 2020). Her insan bir ailenin üyesidir ve sorumlulukları vardır. Aile, temelde insanın duygusal ve sosyal ihtiyaçlarını karşılayan bir birimdir. Bu ihtiyaçlar arasında cinsel doyum, anne baba olma arzusu, soyu devam ettirme tutkusu; şefkat, dostluk ve yakınlık kurma beklentisi, nihayet sosyoekonomik ihtiyaçları karşılama gibi hususlar merkezi öneme sahiptir (Gökçe,1976).

Ailenin işlevlerini yedi başlıkta sıralamak mümkündür: Bunlar neslin devamını sağlamak, maddi ihtiyaçların giderilmesi, statü sağlamak, çocukların eğitimi planlamak, din eğitimi vermek, cinsel doyum sağlamak ve sevgi ortamı yaratmaktır (Özgüven, 2001). Aileyi sistem olarak değerlendiren bakış açılarına göre ailenin vazifeleri; kimlik oluşturma görevlerini yönlendirme, aile içi ve dışı hudutları belirleme, ailenin emosyonel ortamını yönetme, aile yapısında meydana gelen değişim sonrası düzen oluşturma, sistem üyelerinin devamlılığını sağlamaktır (Sabatelli ve Bartle,1995 akt: Nazlı).

Sistem kuramları yaklaşımına göre *aile döngüsü* diye adlandırılan ailenin geçtiği aşamalar söz konudur. Bu aşamalardan ilki, ilk sisteminden yeni ayrılmış, ben olarak var olmaya çalışan kişi, daha sonraki aşama evlenerek kendi sistemini kuran çifttir. Üçüncü aşama henüz ergenlik çağına gelmemiş çocuğu olan çift, onu takip eden aşama ergenlik döneminde olan çocuklu aile ve son aşama çocukları yuvaya veda eden aile şeklindedir. Bu aşamaların bilinmesi çok önemlidir. Çünkü her aşama yeni bir kriz ve çatışma ortamı yaratmaktadır. Aileler

her aşamada performans göstererek çıkan çatışmayı çözmeli ve bir sonraki aşamaya geçmelidir. Eğer çatışmalar sağlıklı bir şekilde çözülmezse aile problemler yaşayabilmektedir (Nichols, 2013).

Ailelerin sağlıklı ve sağlıklı olarak değerlendirilmesi, ailenin fonksiyonlarını yeri getirip getirmediğinin değerlendirilmesidir. Sağlıklı aileler, eşler ve diğer aile üyeleri için belirlenen rollere göre sorumlulukların yerine getirildiği, aile üyelerinin birbirleri ile zaman geçirdiği, açık bir iletişim halinde olduğu, problemlerin çözüme kavuştuğu, aile üyelerinin birbirlerine duygusal destek olduğu, güç dengesinin korunduğu, üyeler arasında orantısız bir otoritenin bulunmadığı, üyelerin değişim şartı içinde değil uyum şartı içinde olduğu, çatışmaların çözümü konusunda her üyenin sorumluluk aldığı ve her üyenin istek ve beklentilerin dikkate alındığı ailelerdir. Sağlıksız ailelerde ise disfonksiyonel bir iletişim tarzı görülür, aileye çatışmalar hakimdir. Etkili iletişimin gerçekleşmediği bir aile ortamında çatışma çözümünden bahsetmek çok mümkün değildir (Salman ve Uzunboylu,2011).

Evlilik tanımı aileye göre daha net bir tanımdır. Ülkemizde evlilik kadın ve erkeğin aynı ortamı paylaşmak, nesillerinin devamını sağlamak ve onu korumak gibi amaçlarla bir araya gelmesidir. Evliliği yasal çerçevede açıklamak indirgenmiş bir tanım olur çünkü evlilik inanç ve geleneklerden beslenen kültürel bir kurumdur (Tarhan, 2011). Sosyal bir kurum olan evlilik, bireylerin düşünme biçimi, sorun çözme tarzı gibi kişisel özelliklerinden etkilenen, bireylerin karşılıklı uzlaş ve çabalarına dayalı bir oluşumdur (Tarhan, 2006).

Evlilik dört aşamadan oluşur, bunlardan ilki evliliğe hazırlık ki bu süreç çiftlerin birbirlerini tanımaları ve evliliğe hazırlandıkları süreci ifade eder. Daha sonraki aşamalar evliliğin başlaması, çocuk yetiştirmek ve olgunluktur. Evliliğin işlevlerini incelediğimizde ise, cinsiyet rolleri ve iş bölümünün belirlenmesi, cinsel yaşamın düzenlenmesi, soy çizgisi, ekonomik üretim ve tüketim etkinliklerinin düzenlenmesi olarak sıralayabiliriz. Bununla birlikte evliliğin, sevmeye sevilme, güven içinde yaşama, toplumda sosyal bir statü edinme gibi işlevleri de vardır (Özgüven, 2000). Bireylerin kendisi için en iyi adayı bulma, onunla yaşayıp çocuk sahibi olma genlerine kodlanmış, bu da bireyleri evlilik yapmaya güdülemiştir (Tarhan, 2011).

Bireylerin cinsel güdülleri, nesli devam ettirme arzusu aynı zamanda ait olma ihtiyacı evlilik kurumunun çıkış noktasıdır. Görüldüğü üzere evlilik bireylere toplum önünde bir statü

kazandıran aynı zamanda biyolojik, psikolojik ve sosyolojik ihtiyaçlara cevap veren bir kurumdur.

2.1.2 Aile İçi Çatışmalara Yaklaşımlar

Kişiler arası ilişkilerde bireylerin ihtiyaçlarının ve değerlerinin uyuşmaması halinde ortaya çıkan durum çatışma olarak adlandırmaktadır (Yavuzer, 1995). Çatışma, iki veya daha fazla tarafın, sınırlı kaynaklar, farklı değerler, ihtiyaçlar veya çıkarlar nedeniyle anlaşmazlık yaşadığı bir durumdur. Bu durum, tarafların birbirleriyle uyuşmayan hedefleri, beklentileri veya öncelikleri sebebiyle gerilim ve anlaşmazlık yaratır (Akbalık, 2001).

Mayer (2012), çatışmayı bilişsel, duygusal ve davranışsal olarak üç boyutlu tanımlamıştır. Bilişsel boyutta başkası ile değerlerin, ihtiyaçların uyuşmazlığı hakkında nesnel ya da öznel değerlendirmelerimiz vardır. Duygusal boyutta durumun yarattığı öfke, kaygı, heyecan gibi duygular söz konusudur. Davranış boyutunda ise yaşanan uyumsuzluğu gidermek için aksiyon almak vardır.

Genel olarak yapılan tanımlamalarda insan doğası ve birlikte yaşamının getirdiği koşullar sebebiyle çatışmanın kaçınılmaz olduğu, çatışmanın doğru ele alındığında ise hem bireysel hem de kişiler arası ilişkiler için bir büyüme fırsatı olduğundan bahsedilmiştir. Çatışmalar sağlıklı ilişkilerin, ortaya çıkmasına olanak sağlayan bir fırsat olarak görülebilir. Çatışmalar olumlu olarak ele alınırsa ilişkiler sağlamlaşır (Güner, 2007).

Mayer (2012), çatışmanın sebeplerini şu şekilde sıralar; ilk olarak *ihtiyaçları* ele alır, çatışma yaratan üç ihtiyaç şeklinden bahsetmek mümkündür. İlki hayatta kalmaya yönelik ihtiyaçlar, ikincisi kimlikle ilgili ihtiyaçlar, sonuncusu ise çıkarlardır. Çatışma yaratan diğer bir unsur *iletişimdir*. Başarılı kurulamayan iletişim çatışmanın kaynağı olarak görülür, aynı zamanda çatışmanın çözümü için başarılı bir iletişime ihtiyaç vardır. *Duygular*, üçüncü çatışma unsuru olarak ele alınabilir. Kişi çatışmada var olabilecek enerjiyi duygulardan alır. Duygular çatışmaları yatıştırabilir yahut şiddetini azaltabilir. *Değerler* başka bir unsur olarak karşımıza çıkar. Değerler benliğimizin bir parçası olarak algılanır ve eğer onlara saldırı hissederseniz çatışmak için bir neden ortaya çıkmış olur. Bununla birlikte Mayer (2012), *etkileşim içinde bulunan yapıları* da çatışma sebepleri olarak sıralar, bu yapı, çatışmaya kaynak olan sistem ve fiziksel yapıyı ifade eder. *Çatışma öyküsü* ise çatışma durumunun nasıl meydana geldiği, hangi sistemde, kimlerle şekillendiğini ele alır. Son olarak bu unsurlar arasında, genel *bağlamsal*

faktörü ele alır. Bunların içinde kültür, güç, kişilik ve bilgiyi dikkate alır, yani bağlamsal faktörler söz konusudur.

Evlilikte kişilerin farklı kök aile öykülerinin ve bununla beraber farklı evlilik tanımları ve beklentilerinin olması, olası bir çatışma zemini hazırlamaktadır. Evlilik çatışması, eşlerden birinin, kendi arzularının diğer eş tarafından engellendiğini veya engelleneceğini düşündüğü anlarda başlar. Bu süreç, her iki tarafın algılarını, duygularını ve davranışlarını içeren bir dizi etkileşimle devam eder. Çiftlerin birbirlerinin beklentilerini ve ihtiyaçlarını karşılayamaması, bu tür çatışmaların temel nedenlerinden biridir (Yiğitoğlu, 2009). Eşlerden biri diğerinin ilgi alanına müdahale etmeye kalktığında ortaya çıkan kişilerarası bir süreç, evlilik çatışması olarak tanımlanmaktadır (Hatipoğlu, 1993). Evlilik çatışması, çiftlerin birbirlerinden farklı olduğu alanları kabul edememesi ve bunun yarattığı sorunların üstesinden gelememesi sebebiyle çatışmanın oluşması ve var olan çatışmanın yönetilememesidir (Öner, 2013). Çatışma, çiftlerin mevcut çözüm yollarından memnun kalmadığında ortaya çıkan durumlardır. Bu durumlar, çiftlerin anlaşmazlıklarını çözemediğinde ve her iki tarafın da ihtiyaçlarının karşılanmadığı anlarda meydana gelir (Özen, 2006). Evlilik çatışması aile üyelerinin her birini psikolojik yönden olumsuz etkiler ve bunun sonucunda aile üyelerinde depresif semptomlar görülebilir, yeme bozukluklarına sebep olabilir. Bununla birlikte çatışma sürecindeki düşmanca davranışlar kronik ağrı, zayıf bağışıklık sistemi, kardiyovasküler sorunlarla ilişkilendirilebilir (Fincham, 1993).

Christensen ve Pasch (1993), evlilik çatışmasını birbirini takip eden yedi aşama olarak tanımlamıştır. İlk aşama çiftin çıkar çatışması yaşadığı aşamadır. Bu evrede çiftlerin farklı beklentileri ve standartları olması çatışmayı başlatabilir. İkinci aşamada çiftlerde gündelik hayatın ve yaşam olaylarının yarattığı stres ve bireylerin bu stresle başa çıkma süreçleri vardır. Üçüncü aşama çatışmayı hızlandıran faktörlerdir. Asıl çatışma sebebinden çok çatışmaya karşı olumsuz tavır ve tutum takınmak çatışmayı alevlendirir. Dördüncü aşama çiftlerin çatışmaya katılma veya çatışmadan kaçma kararı verdiği evredir. Beşinci aşamada çatışma kararı veren çiftin yaşadığı evre etkileşim senaryosudur. Bu evrede çift birbirleri için olumsuz duygular besleyebilir, öfke hissedebilir. Altıncı aşamada çift çatışmayı sonlandırır, çatışma sonucu değerlendirilir. Çatışma sonucu problem çözülebilir ya da eşler hakkında olumsuz düşünceler oluşabilir. Son aşama ise çiftin çatışma etkisinin olmadığı duruma döndüğü aşamadır.

Evlilik ve aile içi çatışmanın birçok nedeni vardır. Bunlardan bazıları; evlilikte güç dengesinin sağlanamaması, evliliğe gerçekçi olmayan beklentilerle başlamak, iletişim eksikliği,

kök ailelerin müdahalesi, rollerin paylaşımı gibi nedenlerdir. Evlilikte kuralların kim tarafından belirleneceği konusu ve taraflardan birinin bu kuralları dayatma şeklinde oluşturmaya çalışması güç dengesini bozar ve çatışma ortamı yaratır. Evliliğe başlarken romantik duygular eşliğinde yerine getirilemeyecek vaatler vermek, karşı taraf için değişimi kabul ettiğini iddia etmek, romantizm duygusunun sürekli evlilik hayatında hâkim olacağını beklemek çatışma alanlarına zemin hazırlar. Çiftler arasında etkili iletişim olmaması hem çatışmaya zemin hazırlar hem de çatışmanın etkili bir şekilde çözülmesinin önünde engel teşkil eder. Kök aile sorunları evliliği epeyce meşgul eden sorun alanıdır. Ailelerin aşırı koruyucu ve müdahaleci tavırları, her iki kök ailenin birbirinden farklı aile yapısı olması çatışmaları tetikleyebilir (Bayer, 2018).

Özügürlü (1993), yaptığı çalışmada kadın ve erkek ilişkisindeki çatışma sorunlarını, yaşanan sorunların yoğunluğuna göre listelemiştir. Bunlar; iletişim yetersizliğinden kaynaklanan sorunlar, rol çatışmaları yani ailede kimin ne iş yapacağı ile ilgili sorunlar, ortak bir amaca yönelememe problemi, evli kadınların kocalarının insan olarak kendilerine değer vermemeleri ile ilgili yakınmaları, her iki tarafın kök ailesi ve yakın akrabaları ile ilişkilerinde yaşanan problemlerdir (Akt:Özgüven, 2000).

Weiten (1986,) evlilikte sıkça rastlanan ve çatışmaya neden olan sorunları, evliliğe yönelik ütopyik beklentiler, eşlerin ev işlerinin kimin tarafından yapılacağı konusundaki farklı beklentileri, maddi girdilerin yönetimi ve zaman zaman yetersizliği, kötü iletişim, akrabalara ilişkin problemler, cinsel sorunlar, çocukların ne tür kurallar çerçevesinde yetiştirileceği ile ilgili fikir ayrılıkları, zamanla eşlerin birbirinden farklı ilgilere yönelmesi ve çiftin bu duruma uyum sağlayamaması, kıskançlık duygusu, evliliğe sadık kalmama ve sürekli eleştiri olarak belirlemiştir (Akt: Doğan, 2010).

Evlilik yaşamında çatışma süreci, evlilik doyumu ve çift uyumunu etkilemekte, ayrıca evliliğe devam etme konusunda da etkileyici bir rol oynamaktadır. Her ne kadar evlilik çatışmasına neden olan genel konular belirlense de bir durumun evlilikte çatışmaya sebep olmasında çiftlerin ilişki dinamikleri, birlikteliğin süresi, çiftlerin kişilik özellikleri, düşünce yapıları etkili olmaktadır. Bununla birlikte bireylerin kullandıkları problem çözme yöntemleri ve başa çıkma stilleri, evlilik çatışmalarını etkilemektedir (Canel, 2007).

Evlilik doğası gereği çatışmaya gebe bir kurumdur. Evlilikteki çatışmaların doğal ve sağlıklı olduğu bilinmektedir. Evliliğin sağlıklı bir şekilde yürütülebilmesi için ise bu çatışmaların en sağlıklı şekilde çözülmesi gerekmektedir. Bu doğrultuda çatışma çözme stilleri konusu önem kazanmaktadır Empatik beceriler, iletişim becerileri, gereksinimlere odaklanma,

sosyal uyum, öfke kontrol becerisi kişinin çatışma çözme eğilimi ile ilişkili bulunmuştur. Empatik becerileri gelişmiş, etkin dinleme becerilerine sahip, başkasının ihtiyaçlarını anlayabilen ve önemseyen, merhamet düzeyi yüksek bireylerin çatışma çözme eğiliminde olduğu ön görülmektedir (Akbalık,2001).

Thomas (1976) beş türlü çatışma çözme türünden bahsetmiştir. İş birliğinden yoksun, kendi çıkarlarının ön planda tutulduğu çatışma çözme biçimi, *rekabet stili* olarak tanımlanır. Çıkarıcı yaklaşımın olmadığı stil ise *uyuma stili*dir burada da istek ve beklentilerden taviz verme vardır. *Uzlaşma* stilinde söz konusu fedakârlık karşılıklıdır, ortak yol bulunmaya çalışılır, *iş birliği* stilli de her iki tarafın kazanmasını hedefler, *kaçınma stili*nde ise çatışmadan kaçınma çabası söz konusudur (Akt: Öktem, 2023).

Özgüven (2001), çatışmayı ele alış biçimlerini beş ana başlık altında toplamıştır. İlk olarak, uyma, çatışma sırasında taraflardan birinin kendi isteklerini tamamen bırakarak diğerinin isteklerini yerine getirmesi anlamına gelir. İkinci olarak, iş birliği, her iki tarafın da isteklerinin karşılanması için çaba göstermesini içerir. Üçüncü olarak, uzlaşma, tarafların orta bir yol bulma çabası içinde her birinin isteklerinin bir kısmının karşılandığı bir durumu ifade eder. Dördüncü başlık olan ilgili kalma, tarafların çatışma sebebine veya isteklerine duyarsız kalarak bu durumu görmezden gelmesi durumunu belirtir. Son olarak, zorlama, taraflardan birinin diğerine taleplerini zorla kabul ettirme çabasını tanımlar.

Rusbult ve Zembrodt'ın (1983) modeline göre çiftler, çatışma durumunda dört temel yol izleyebilir. Bunlardan ilki çıkıştır. Adından da belli olacağı gibi çıkışı tercih edenler ilişkilerini sonlandırmayı tercih ederler. İkincisi yol olan konuşmayı tercih edenler mevcut problemler hakkında konuşur ve söz konusu problemler çerçevesinde anlaşma yolu bulmaya çalışır, bunlar gerekirse bir danışmandan yardım alabilir, amaç değişimi sağlayarak çatışmayı yönetmektir. Üçüncüsü bağlılıktır. Burada durumu akışına bırakma ve bekleyip görme bu sayede problemin çözüleceği düşüncesi hakimdir. Dördüncüsü ise yokmuş gibi davranmaktır. Yokmuş gibi davranma durumunda eşin ihmali, problemlerin inkâr edilmesi hatta problemin çözümü yerine farklı konuların gündeme getirilmesi, eşlerin birbirlerine kötü davranması söz konusudur (Taluy, 2018).

Gottman ve Krokoff (1989), yaptıkları çalışmada, evlilik çatışmalarının çözümünde işlevsiz üç model tanımlamıştır. Bunlar, savunuculuk, inatçılık ve etkileşimden çekilmedir. Bu üç tarzın uzun vadede evlilik doyumunu olumsuz yönde etkilediği görülmüştür.

Özen ve arkadaşlarının (2016) çalışmasında dört farklı çatışma çözme stili ele alınmıştır. İlk olarak, olumlu çatışma çözüm stili, çiftlerin yapıcı yöntemler kullanarak çatışmayı sonlandırmasını içerir. Bu yaklaşım, sorunun kaynağını bulmayı, empati yapmayı ve ortak çözüm noktaları aramayı hedefler. Diğer taraftan, olumsuz çatışma çözüm stili, bağırarak, tehdit ederek veya ses yükselterek isteklerini dayatmaya yönelik yapıcı olmayan yöntemleri içerir. Geri çekilme stili ise, sorunu erteleyerek veya uzak durarak çözüm aramaktan kaçınmayı ifade eder. Son olarak, boyun eğme stili, sorunları içine atmayı ve karşı tarafın isteklerine boyun eğmeyi içerir.

Soylu ve Kağnıcı'nın (2015) araştırması, olumsuz çatışma çözme stili ile evlilik uyumu arasında negatif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Araştırmanın bulgularına göre, evlilik uyumunu açıklamada en önemli faktörün aile içi iletişim olduğu, bunu ise olumsuz ve itaatkâr çatışma çözme stillerinin takip ettiği belirlenmiştir. Öner'in (2013), çalışmasından elde edilen sonuçlara göre; olumlu yollarda çatışmanın çözülmesi, olumsuz tutamların azalması ve boyun eğme davranışının artması çiftlerin evlilik uyumuyla ilişki içindedir.

2.1.3 Evliliği Sürdürme ya da Boşanmayı Tercih Etme

Hukuki açıdan boşanma, yasalar önünde gerçekleştirilen evlilik akdinin, yine yasalar çerçevesinde sonlandırılmasıdır. Evlilik; yasal, ekonomik, kültürel, toplumsal ve psikolojik nedenleri ve etkileri olan karmaşık bir sosyolojik olgudur. Bu sebeple boşanmanın çıktılarının da aynı şekilde yasal, ekonomik, psikolojik, kültürel sonuçları vardır. Kültürel olarak boşanmaya yüklenen çeşitli atıflar vardır. Boşanma sadece yasal bir ayrılık değil aynı zamanda bireyin kişilik özelliklerinin, iletişim becerilerinin, sabrının, hayata bakış açısının hem sosyal çevre tarafından sorgulandığı hem de bireyin bu sorgulamayı kendi kendine yaptığı bir olgudur (Öngören, 2017).

Evliliğin sonlandırılmasının çok çeşitli sebepleri olabilmektedir. Bu sebeplerin; çiftlerin psikolojik durumu, ilişki dinamikleri, ailenin sosyoekonomik durumu, problem çözme becerileri ile ilgili olduğu görülmektedir. Boşanmayı tercih eden kadınlar üzerine yapılan bir araştırmada, evlilikte iletişimsizlik, ev içinde sorumlulukların ihmali, hayata farklı bakış açılarına sahip olma, borç ve işsizliğin yarattığı stresin boşanma nedenleri arasında olduğu görülmüştür (Uğur, 2014). Bununla birlikte sosyal medya kullanımının kötüye kullanma boyutunun aile hayatına zarar verdiği görülmüştür. Sosyal medyanın aşırı kullanımının aileler içinde iletişimsizliğe ve geçirilecek kaliteli vaktin azalmasına neden olduğu görülmüştür (Meclis Araştırma Komisyon Raporu, 2016).

Köroğlu'nun (2013), yaptığı bir çalışmada; çiftlerin evlilik öncesi birbirlerini yeterince tanımaması, beklentilerin karşılanamaması sonucu hayal kırıklığının yaşanması, iletişim bozukluğu, ekonomik sorunlar, romantik duyguların bitmesi, cinsel sorunlar, aldatma, kadının iş hayatına girmesi ve eğitim seviyesinin yükselmesi, aile içi şiddet, sanal bağımlılık, eşlerin birbirine karşı ilgisizliği, kültürel farklılıklar, kök aile problemleri, çocuk olmaması, erken yaşta evlilik, bağımlık problemleri, psikiyatrik sorunlar boşanma nedenleri olarak tespit edilmiştir.

Özgüven (2000), boşanma nedenleri arasında eşlerin evlilik öncesi birbirlerini yeteri kadar tanımamasının, sosyo-ekonomik ve kültürel çevre uyumsuzluğun, eşlerin birbirlerinin özgürlük alanlarına müdahale etmesinin, iyi bir iletişim becerinse sahip olunamamasının, kök ailelerin sık sık müdahalede bulunmasının, kadının eğitim seviyesinin yükselmesinin, kadının çalışma hayatına katılmasının yer aldığını ifade etmiştir. Ayrıca; kıskançlık, şüphecilik, şiddet, zina ve suçun, boşanma sebepleri olduğunu bildirmiştir.

Tarhan (2012), evliliklerin sürdürülebilirliğinin, bireylerin aktif bir şekilde evliliklerine yatırım yapmalarına bağlı olduğunu vurgulamıştır. Evliliklerde yatırım yapmamanın, ilişkilerin sağlıklı bir şekilde devam etmesine neden olabileceğini belirtmiştir. Bu durumun huzursuzluk ve mutsuzluğa yol açabileceğini ve sonuç olarak evliliklerin sonlanabileceğini ifade etmiştir. Ancak, evliliklere yapılan yatırımın, ilişkinin devamı için önemli bir etken olduğunu da vurgulamıştır. Bu bağlamda, çiftlerin ilişkilerini güçlendirmek adına çaba sarf etmelerinin önemine değinmiştir.

Henslin'in (1992), belirttiği gibi, toplumsal ve sosyolojik değişimler, evlilik kurumunu etkileyen ve boşanma sebebi olarak ortaya çıkan nedenler arasında önemli bir rol oynar. Bu değişimlerin başında şehirleşme ve sanayileşme gelmektedir. Özellikle kadının iş hayatına girmesiyle birlikte, geleneksel kocalık ve kadınlık rollerinde değişimler yaşanmaktadır (Akt: Şentürk, 2008). Geleneksel olarak ev içi sorumluluklar genellikle kadınlara yüklenmiştir. Ancak kadınların iş hayatına katılmasıyla birlikte, bu rollerde de değişimler meydana gelmektedir. Çiftler arasında ev işlerinin ve sorumlulukların paylaşımında problemler ortaya çıkabilmektedir. Bu durum, çiftler arasında gerilim ve anlaşmazlıklara sebep olabilir ve evliliklerin sağlıklı bir şekilde devam etmesini zorlaştırabilir. Bu bağlamda, evliliklerdeki rollerin ve sorumlulukların yeniden tanımlanması, çiftler arasındaki iletişimin güçlendirilmesi ve paylaşımcı bir ortamın oluşturulması önem taşır. Ayrıca, toplumsal ve sosyolojik değişimlere

uyum sağlamak adına, çiftlerin esneklik göstermesi ve birbirlerine destek olmaları da evliliklerin sürdürülebilirliği açısından önemlidir.

Aktaş ve Küçükğöz (2018), yaptığı çalışmada, kadınların “Zina”yı, “sözlü ve/veya fiziksel şiddet” i, “kötü alışkanlıklar”ı ve “maddi konular”ı erkeklere göre daha fazla boşanma sebebi olarak gördüğü belirtilmiştir. Erkeklerin ise evi terk etmeyi, akrabaların karışmasını, fikir uyuşmazlığını kadınlara göre daha fazla boşanma nedeni olarak gördüğü görülmüştür. Yaş değişkeninin de incelendiği araştırmada evi terk etme ve maddi konuları boşanma nedeni olarak görmenin yaş yükseldikçe arttığı bulunmuştur.

Evliliği sonlandırma sebeplerini genel olarak incelediğimizde, söz konusu sebeplerin yokluğunun, evlilikleri boşanmalara karşı koruyucu etmenler olabileceği öngörülebilir. Örneğin; çiftin iyi bir iletişiminin olması yaşanacak olası problemlerin evlilik birlikteliğini sarsmaması için koruyucu bir önlem olduğu görülmektedir. Bu bakış açısıyla düşünüldüğünde, boşanmayı engelleyecek koruyucu önleyici girişimler, çiftin iletişimini geliştirmesi, aile danışmanlığı ya da terapisine başvurması, evlilik öncesi bilinçlendirmenin artırılması evliliğin devamına katkıda bulunulabilir. Bir de evlilikte boşanma sürecine götürecek problemlerin varlığı olmasına rağmen evliliğin devam etme durumu vardır. Bu süreçteki sebeplere baktığımızda da çocuk sahibi olmanın boşanma konusunda verilen kararı zorlaştırdığı, ya da evlilikte kalmak için bir tercih sebebi olduğu görülmektedir. Bununla birlikte boşanma sonrasında yaşanması öngörülen zorluklar, kadınlar için özellikle maddi problemler ve toplumun boşanmaya atfettiği anlamlar sebebi ile sorunlar yaşama ihtimali evlilikte kalma kararına götüren sebepler arasındadır. Aktaş ve Küçükğöz’ün (2018), yaptığı çalışmada, kadının eğitim durumunun yüksek olması, geliri olması, kocasına bağımlı hissetmemesi, ailesinin maddi ve manevi desteğinin olması, boşanma kararının verilmesini kolaylaştırmakta olduğu görülmüştür. Ayrıca boşanma kararı verme sürecinde kadınların çocukları ve mahalle baskısı konusunda endişe duydukları bulunmuştur. Uçan’ın (2008), çalışmasında boşanma sonrası çiftlerin kendilerini bekleyen zorluklar, özellikle kadınların ekonomik sıkıntı yaşama ihtimali boşanmayıp evlilikte kalmayı tercih etme sebeplerinden olabilmektedir. Aynı şekilde boşanma sonrası toplum tarafından yargılanmak yaftalanmak gibi çekincelerde evlilikte kalma konusunda tercih yapmaya neden olabilmektedir. Bu zorluklar kadınlar için daha ön plandayken evlilikte çocuğun varlığı her iki taraf için de evliliği sürdürme nedenleri arasındadır. Toplum baskısına maruz kalma ihtimali sebebiyle birden fazla evlilik yapan bireyler, evliliği sürdürme kararı verebilmektedir.

Uray ve Aktaş' ın (2021) çalışmasında, katılımcıların evliliği ödül ve bu ödüle ulaşılması için ödenmesi gereken bedellerin olduğu bir süreç olarak gördüğü belirtilmiştir. Evliliğin konfor, rahatlık alanı gibi ödülleri olduğunu ancak bunun karşılığında ödenen bedelin daha fazla olduğunun düşünülmesi kişiyi boşanmaya götüren nedenler arasında görülmüştür. Ayrıca katılımcılar evlilikte karşılıklı saygı ve sevginin hoşgörünün bulunmasının evliliğin devam etme sebeplerine hizmet ettiğini belirtmiştir.

2.2 Merhamet ve Özellikleri

2.2.1 Merhametin Tanımlanması

Psikoloji uzun yıllar insan doğasının olumsuz güdüler üzerine kurulu olduğuna odaklanmış ve bu güdülerden kaynaklanan çatışmalar altında insan davranışını açıklamaya çalışmıştır. Psikolojide 2000'li yılların başlarına kadar böyle bir bakış açısı hakimken, pozitif psikoloji, psikoloji dünyasına girmiş, insanın olumlu ve erdemli duygularına, güçlü yönlerine vurgu yapmaya başlanmıştır (Seligman, 2021). Bununla birlikte, insandaki pozitif duyguların, bireylerin olumsuz yaşam olayları ile baş etme becerilerine olumlu katkı yapmakta olduğu ve iyi olma haline olumlu etkileri görülmeye başlamıştır (Erdoğan, 2018). Bireydeki pozitif yönlere vurgu yapılarak, bireyin olumlu ve erdemli yönlerinin geliştirilmesi hedeflenmiştir (Nas ve Sak, 2021). Psikoloji biliminin batı pozitivizmi üzerine kurulu olması ve insanın pozitif yapısını ihmal etmesi nedeniyle, uzun zamanlar hak ettiği ilgiyi göremeyen bir kavram olarak karşımıza çıkan merhamet ise, pozitif psikolojinin insanın özünde affetme, yardımseverlik, iyilik gibi davranışlara odaklanması sayesinde, araştırmaya değer bir kavram olarak literatürde yerini almaya başlamıştır (Hacıleşkelioğlu ve Kartopu 2017). Merhamet hem teoloji hem psikoloji, edebiyat hem de felsefenin alanına giren çok boyutlu, çok yönlü ele alınması gereken, bilişsel, duygusal ve davranışsal alanlarda kendini gösteren bir kavramdır (Nas ve ark., 2021). Merhamet, Budist geleneklerine dayanan, Latince acı çekmenin ortaklığına vurgu yapan *compati* sözcüğünden gelmiş, karşıdakini anlamayı, onun farkında olmayı ve aynı zamanda farkında olduğu acıyı giderme motivasyonunu içeren bir kavramdır (Gilbert, 2021).

Stefan Zweing (2010), merhametin iki türüsü olduğunu söylemektedir. Bunlardan ilki, bir başkasının acısı karşısında hissedilen kalp acısından kurtulma isteğidir ki bu zayıf ve duygusal olandır, acı çeken için çaba içermez, aktif bir yardım söz konusu değildir. Diğer türlü merhamet ise güçlü, yaratıcı ve acıyı paylaşmaya yarayan merhamettir. Zweing, merhametin de sınırlı ve ölçülü kullanılması gerektiğini, merhamet eden ve edilen için yıpratıcı sonuçları olabileceği söyler.

Schopenhauer göre insanı acıya götüren şey, istek ve arzularıdır. Arzu ve isteklerin doyurulması yeni acılara kapılar açar ayrıca insanı bencillığe ve kötülüğe sürükler. Bu bencillikten ve kötülüğten kurtulmanın tek yolu merhamettir, merhamet karşıdaki insana acımak değil, onun gözlerinden hayatı görebilmektir. İstekler ve bunun sonucunda oluşan kötülük ve bencillik nasıl doğuştan insanda olan özellikler ise merhamet de böyle insanın doğuştan getirdiği bir özelliktir. Bir davranışın ahlaki olabilme şartı temelinde merhamet olmasıdır (Çalışkan, 2016). Schopenhauer, bireyi insan yapan esas duygunun merhamet olduğunu, ancak başkalarını algılayabildiğimiz takdirde iyiye yönelebileceğimizi söylemektedir. Ona göre başkasının acısını anlamak merhamettir ve acı insanlığın ortak kaderidir, acılarımızdan bir süreliğine de olsa merhamet aracılığıyla uzaklaşabiliriz. Schopenhauer, ağlama davranışının ise insanın kendine karşı beslediği merhamet duygusu olduğunu söyler.” Gerçek sevginin temelinde merhamet yatar. Saf sevgi doğada merhamet olarak vuku bulur” (Schopenhauer, 2017).

Kemal Sayar (2008), merhameti, başka kişinin acısına eşlik etmek, başkasının ‘benden’ ayrı olduğunu bilmek ancak ona ruhdaşlık yapabilmek olarak tanımlar. Aynı zamanda merhamet, insanlığın ortak acılarının, ıstırabının paylaşıldığını bilmek, karşıdakinin gözlüklerini takabilmek, karşıdakinin ıstırabı için harekete geçmektir, Sayar, merhamet düzeyinin, ruhumuzun ve toplumun sağlık ölçütü olduğunu söylemiştir. Merhamet başkasının sorumluluğunu almayı ve onun da iyiliğini ummayı, bunun için harekete geçmeyi gerektirir. Merhametin bireyin özünde olduğunu söyler.

Neff in (2021), tanımında merhamet şu şekildedir: “Şefkat, hata yapanlar hakkında hızlı ve kolay kararlar vermek yerine, hatayı yapan kişi olmanın nasıl bir his olduğunu düşündürür”

Tarhan, insanın merhametli davranışa doğuştan eğilimli olduğu ve bu eğilimin gelişebilmesinde sosyal çevrenin rol model olmasının payının büyük olduğunu söylemektedir (Tarhan, 2020).

Merhamet kavramını bir akış olarak ele alan çalışmalar ise merhamet kavramını, başkalarına merhamet gösterme, başkalarından gelen merhametli davranışı kabul etme ve kendine merhamet gösterme olarak ele alır (Çevik ve Tanhan, 2020).

Straus ve arkadaşlarının (2016) çalışmasında merhamet, beş aşamalı bir süreç olarak ele alınmıştır. İlk aşamada, bireyin sarsıcı duygularının farkına varması gerektiği belirtilir. İkinci aşama, zor yaşantıların tüm insanlığın ortak yükü olduğunu anlamayı içerir. Üçüncü aşamada, birey, yaşanan zorlayıcı duygulara duygudaşlık yapabilmeli, yani duygusal bir boyut geliştirebilmelidir. Dördüncü aşamada ise, acı çeken kişiye tepki verirken rahatsız edici duyguları hafifletmek ve ona karşı açık olmak önem taşır. Son olarak, beşinci aşama, acıyı hafifletmek için harekete geçme motivasyonunu vurgular. Bu aşamalar, merhametin nasıl geliştiğine dair bütünsel bir çerçeve sunmaktadır.

Nas ve Sak'ın (2022) yaptığı çalışmada ise merhametin davranışsal, bilişsel, duygusal ve motivasyonel olmak üzere dört boyutta ölçülebileceği ulaşılmıştır.

Merhamet hem bireysel hem de toplumsal boyutta kendini gösterir. Bireysel boyutta; stres, depresyon gibi olumsuz yaşantıları azaltıp, iyi oluş, psikolojik sağlamlık gibi olumlu alanları etkiler, toplumsal boyutta ise merhametli davranışın, toplumsal huzuru ve barışı etkilediği görülmektedir (Nas, 2021). Merhamet güvende olma, anlaşılmış hissedilme, yardım davranışıyla rahatlama alanları ile ilgili bir duygulanım olduğu için, beyinde oksitosin gibi olumlu duygulanımı arttırıp o alanları harekete geçirebilir. Merhamet ve öz şefkat ile ilgili yapılan çalışmalarda, merhametin daha düşük depresyon düzeyi, daha az kaygı ve stresle ilişkili olduğu görülmüştür (Gilbert,2017). Merhamet algısının olumlu olması, mutluluk, özgüven, psikolojik iyi oluş, psikolojik dayanıklılık, duygusal zekâ, yaşam doyumu, psikolojik esneklik ile ilişkilendirilmektedir. Merhamet, insanoğlunun doğuştan getirdiği, doğaya uyum sağlama sürecinde faydalı olan ancak sosyal hayatta kontrol edilmez ise ilişkilere zararları olabilecek öfke, saldırganlık, kaygı duygularını, bireylerin daha kontrollü yaşamalarına destek olabilir, merhametin nasıl geliştirilebileceği bireylere öğretildikçe, bireylerin duygu düzenleme becerileri konusundaki kapasiteleri de geliştirilebilir (Akdeniz, 2014; Aydemir, 2018; İşgör, 2017b; Joeng, 2014; Kirby, 2017; Çevik,2022). Merhametin mutluluk, gelişmiş sosyal ilişkiler, psikolojik sağlamlık gibi işlevsel kavramlar ile ilişkili olduğu ve kaygı, korku ve öfke gibi bir takım olumsuz duygulara karşı koruyucu ve önleyici bir duygu olduğu görülmüştür (Pommier, 2010).

Kimi yaklaşımlar merhametin biyolojik yönüne kimi yaklaşımlar ise öğrenme yoluyla geliştirilebilen yönüne vurgu yapmaktadır. Merhamet bağlanma nesnesi ile olan ilişkide geliştirilebilir, öğrenilebilir. Özellikle çocuk yetiştirme sürecinde çocuğa merhametli yaklaşım oldukça önem arz etmektedir, bununla birlikte insanın doğası merhametli davranışa eğilimlidir

(Kartopu ve Hacileşkelioğlu, 2017). Bakıcı ve bakım alan arasındaki bağlanmanın gerçekleştiği süreçte, bakım alanın ihtiyaçlarının giderilmesi, bir bakıma onun ihtiyaçlarının anlaşılabilir rahatsızlığının giderilmesi üzerine atılan adımın da merhamet içerdiği, dolayısıyla bağlanmanın gerçekleşeceği dönemde bireylerin merhamet davranışı öğrenmeye başladığı, bununla birlikte gözlem yoluyla geliştirebileceği öngörülebilmektedir (İşgör, 2017a). Merhamet içsel bir duygu olmakla birlikte, davranışsal boyutu gözlem yoluyla öğrenilebilmektedir. Dolayısıyla merhamet geliştirilebilen bir duygudur Bununla birlikte merhamet bir değerdir ve toplumda değerler eğitim yoluyla aktarılabilir. Çok küçük yaşta merhamet ile yetiştirilen çocuk bu değeri öğrenir ve eğitim yoluyla pekiştirerek bunu topluma yansıtmayı öğrenir. Eğitimde merhamet kavramına yer vermek, çocuğa bu konuda model olmak, merhameti öğretmenin yollarındandır (Kıral ve Başdağ, 2016).

Pommier merhamet kavramının işe vuruk tanımını yapabilmek ve ölçülebilmesini sağlamak için, Neff 'in Budist geleneklerine dayanan öz şefkat kavramının modelinden yararlanmıştır. Bu model öz nezaket ya da sevecenlik, ortak insanlık ya da paylaşımların bilince olma ve bilinçli farkındalıktır (Pommier ve ark., 2020).

Öz nezaket kendimize karşı yaptığımız acımasız yorumları durdurmak onun yerine kendimizi sakinleştirmeyi ve yatıştırmayı içerir. İç konuşmalarımızı değiştirebilirsek, öz nezakete sahip olabiliriz. Neff in öz şefkat tanımı üç aşamalıdır. Bunlardan ilki öz nezaket olarak tanımlanır. Öz nezaket kişinin kendine karşı aşağılayıcı, yargılayıcı iç sesini durdurmasıdır (Neff, 2021).

Paylaşımların bilincinde olmak hem kendimize hem başkalarına merhamet göstermenin önemli anahtarlarından birisidir. Tüm insanoğlunun ortak bir yazgı içinde olduğu, evrimsel bir acıyı paylaştığımızı bilmektir. Herkesin hata yapabileceği, herkesin acı deneyimlerden geçebileceği, acının insanoğlunu birbirine yaklaştıran, ortak bir bakış yaratacak bir deneyim olduğunu kabul etmektir (Neff, 2003a). Paylaşımların bilincinde olmak aslında insanoğlunun kusurlu olduğu kabulüne dayanır. Bunu kabul ettiğimizde kendimizi acımasızca yargılamaz ve eleştirmeyiz. İnsanlar hata yapar, kusurludur ve bununla birlikte hayat da zordur ve bu deneyim hepimize aittir. Bu sayede izole olmak yerine insanlara yakınlık hissederiz.

Bilinçli farkındalık acıyla yüzleşme, üzüntü, mutsuzluk, huzursuzluk gibi duygularımızın farkına varmak ve bunlara şefkatle yanıt vermek demektir. Bilinçli farkındalık anda olmayı gerektirir (Neff, 2003b). Acılarımızın farkına varamazsak kendimizi yargılamak ve eleştirmekle o kadar meşgul oluruz ki kendimize şefkat gösteremeyiz.

Öz şefkat bireyin kendisiyle kurduğu ilişkiyi tanımlar. Budist gelenekleri sadece başkalarına gösterilen merhamete değil aynı zamanda kişinin kendine gösterdiği merhamete de önem vermektedir. Kişilerarası merhamete giden yol öncelikle öz şefkatten geçmelidir, kendine karşı nazik, affedici, anlayışlı olan birey başkalarına bunları gösterebilir (Neff, 2015).

Öz şefkat, kişinin kendisi için iyi olanı dilemesi gibi pasiflikten ziyade, kişinin kendine karşı işlevselliğini azaltacak düşünce ve davranışlarını azaltma ve daha iyi hale gelme konusunda işlevseldir. Hayatta iyi oluşumuza hizmet eden olumlu duygularımız destekleme konusunda da yardımcı olur (Neff, 2021).

Kendisine karşı öz şefkat düzeyi düşük olan bireylerde, depresyon, yeme bozuklukları, kaygı bozuklukları görülebilmektedir. Kendine karşı öz şefkat göstermek ise, psikolojik dayanıklılık, öznel iyi oluş, yaşam doyumu, olumlu baş etme becerileri, olumlu benlik algısı gibi değişkenlerle ilişkilendirilmektedir (Çevik, 2022).

2.2.2 Merhametin Ayırıcı Vasıfları

Merhamet kavramı, karmaşık bir yapıya sahip olması nedeniyle empati, acıma, affetme, sempati gibi kavramlar, bu kavramın yerine kullanılmaya çalışılmıştır.

Empati literatürde sıkça üzerinde çalışılan ve duyarlılık, kişi algısı, sosyal duyarlılık, duygusal duyarlılık ve bakış açısı alma gibi başka terimlerle de açıklanmaya çalışan, yıllar içerisinde bilişsel ve duygusal yönü vurgulanan, karşıdakinin duygu düşüncelerini anlama ve bu anlayışı karşı tarafa iletmek olarak tanımlanan bir kavramdır (Üstün, 1988). Merhametin empati kavramına göre davranışsal boyutu daha baskın ve gözlemlenebilirdir (Nas, 2022).

Acımak, acınan tarafın içinde bulunduğu durumun içinde, acıyan tarafında olabileceği, acınan tarafın başına gelenin kendi başına da gelebileceğini düşünmesiyle ilgilidir. Acıma duygusu, insanları birbirine yaklaştırmaktan ziyade uzaklaştıran bir duygu olarak ele alınır. Acıma duygusunda hiyerarşik bir yapı vardır, acıma duygusuna sahip kişi acı çekene üstten bakar. Oysaki merhamet üstten bakmayı değil aynı acıyı aynı düzeyde paylaşmayı içerir (Boy ve Karabey, 2020).

Affetme denince akla kişiler arası ilişkilerde affetme kavramı gelse de affetmeyi, kişiler arası affedicilik, kendini affetmek, affedildiğini hissetmek olarak ele almak gerekir. Affetmek, bir diğerrinin hatasına karşılık, kin, nefret, öfke gibi olumsuz duygular yerine, olayı daha yapıcı duygularla ele almaktır (Mameghani, 2017). Hata yapanın pişman olması, özür dilemesi, incinen tarafın empati yeteneği, affetmenin gerçekleşmesini etkileyebilmektedir. Bununla birlikte gerçek affetmede kişi kendi isteği ile intikam isteğinden vazgeçer ve merhamet

duygusuyla daha yapıcı davranışlar arar. Merhamet duygusu affetmeye eşlik edebilir kimi zamanda affetmeyi kolaylaştırabilir. Merhamet affetme ile ilişkilidir. Merhamet hata yapabilmenin insanlara özgü bir davranış olduğu bakış açısını getirdiği için affetmeyi kolaylaştırmaktadır (Güven Erdem, 2020).

Bir kimseye karşı sempati duymak, karşıdaki kişi ile üzölmek, sevinmek, birlikte acı çekmektir. Karşıdaki kişiyi anlamak değil, onun gibi düşünmek demektir. Sempati duyulan kişi ile özdeşim yaşanır (Kasapoğlu, 2006). Sempati ve empati kavramlarını birbirleri yerine kullanılan kavramlardır fakat empati ve sempatiyi birbirinden ayırmak gerekir. Sempati karşıdaki kişinin duygu ve düşüncelerinin aynısına sahip olmak demektir. Burada kişiyi anlama çabası değil, hak verme çabası vardır. Empati ise karşıdakini anlamaya yöneliktir. Aynı duygu ve düşünceler paylaşılmayabilir ancak karşıdakinin duygu ve düşünceleri anlaşılır ve karşıya geri bildirim verilir (Dökmen, 1997). Merhamet açıklanan bu kavramlarla ilişki olmasına rağmen daha fazla özelliğı olması nedeniyle diğer kavramlar merhametin yerini tutamamıştır (Deniz ve Akdeniz, 2016).

2.3. Dini Başa Çıkma

2.3.1. Başa Çıkmadan Dini Başa Çıkmaya

Bireyde zorlanma yaratan uyaranlara karşı bireyin verdiği tepki stres olarak tanımlanır. Stresle beraber uyum sorunları ortaya çıkar. Stres, bireyin psikolojik uyumunu bozarak bireyde duygusal gerilim yaratarak deneyimlenmektedir (Köknel, 1988). Bireyin stres uyandıran koşullara uyum sağlaması ise başa çıkma olarak adlandırılmaktadır. Başa çıkma hem bilişlerimizi hem de davranışlarımızı işin içine kattığımız bir süreçtir. Başa çıkmanın bireyi yaşadığı uyumsuzluk sürecinden koruyucu ve kollayıcı özelliğı vardır. Başa çıkma yöntemleri kullanılarak stresli durumlar alt edilmeye çalışılır (Folkman,2010). Stres yaratan uyarcılar bireyde kontrolsüzlük, belirsizlik yaratır. Hayat yolculuğunda dümeni kaybettiğı zamanlarda insan, kontrolü sağlamak, belirsizlikleri ortadan kaldırmak, tekrar dümenin başına geçmek için başa çıkma sürecini devreye sokmaktadır (Ayten,2012).

Başa çıkmaya tarihsel olarak baktığımızda, başa çıkma öncelikle hayatta kalmaya hizmet eden bir tepki olarak görölmüştür. Daha sonra bilişsel süreçleri içeren modeller ortaya konulmuştur. Psikoloji literatüründe sıklıkla çalışılan bir kavram olan başa çıkmayı, Freud bilinç dışı savunma mekanizmaları olarak değerlendirmiştir. Erikson baş etmeyi kişinin içsel

kaynakları olarak görmüş, evrimsel psikoloji ve davranışsal yaklaşımlar ise başa çıkmayı hayatta kalmaya yönelik tepkiler olarak ele almıştır (Şahin ve Durak, 1995). Başa çıkma kavramı üzerinde çalışan Lazarus ve Folkman (1988), problem odaklı başa çıkma ve duygu odaklı başa çıkma türlerini ortaya koymuştur. Problem odaklı başa çıkma türünde problem ele alınır. Sorun çözme, karar verme gibi süreçler devreye sokulur. Duygu odaklı başa çıkma ise olumsuz duyguların regülasyonunu içerir. Olumlu düşüncelere odaklanma, kendi kendine olumlu telkin, rahatlama yöntemlerinin kullanılması, duygu odaklı başa çıkma için örneklerdir. Bireysel farklılıklar ise hangi stratejinin ne zaman kullanılacağı konusunda belirleyicidir. Başa çıkma stratejilerinin seçiminde, bireyin kişilik yapısı, bilişsel yapısı, geçmiş yaşantıları, sosyal becerileri, inanç ve değerleri etkilidir.

Pargament (1997), başa çıkma sürecini 7 basamak olarak değerlendirmiş, sürecin ilk basamağını, başa çıkma sürecinin üzerinde temellendiği yapı olarak ele almıştır. İkinci basamakta bireyin olaylara atıfları yer almaktadır, bir durumun stres yaratacağını belirleyen şey o kişinin bilişleri yani atıflarıdır. Üçüncü basamak bireyin kişilik özelliklerini, inançlarını içeren basamaktır, başa çıkma sürecinin özgünlüğü bu basamakta belirlenir. Dördüncü basamak seçtiği başa çıkma tarzıdır. Beşinci basamak ise bireyin başa çıkma sürecine göre var olan bilişlerini koruduğu ya da tekrar uyumladığı, yapılandığı aşamadır. Altıncı aşama bu sürecin kültüre özgünlüğünü ifade ederken yedinci aşama başa çıkmanın hem sonucudur hem de başa çıkmanın süreç olarak değerlendirilmesi gerektiğini anlatan yapıdır (Akt: Ayten ve Yıldız, 2016).

Lazarus ve Folkman 'ın (1984) başa çıkma modelinde, stres yaratan durumla başa çıkma üç aşamadan oluşur. İlk aşama, bireyin uyarana nasıl atıfta bulunduğu, olayı tehdit olarak algılayıp algılamadığına dair değerlendirmelerin olduğu aşamadır. İkinci aşama ise birey söz konusu olayı stres olarak algıladı ve değerlendirdi ise baş etme kaynaklarını gözden geçirir. Son aşamada ise bireyin stresli durumla baş etmek için gösterdiği duygusal ve davranışsal tepkiler yer alır (Akt: Aysal, 2014).

Şahin ve Durak (1995) stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin uyarlamasını yaptığı çalışmalarında, stresle başa çıkmada beş farklı yaklaşımdan söz etmişlerdir. Bunlar kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, razı gelen yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal desteğe başvurmazdır.

2.3.2. Dini Başı Çıkmanın Özellikleri

Önemli yaşam olaylarıyla başa çıkmada dinin etkisi konusunda çalışmalar yapan Pargament, bireylerin yaşam olayları karşısında anlamlandırma çabasında ve nedensel açıklamalar yapma ihtiyacında olduğunu söylemektedir. Bireyin hem açıklama hem de çözüm bulma konusunda dinden destek aldığı başa çıkma biçimini ise dini başa çıkma şeklinde tanımlamıştır (Batan ve Ayten, 2015.) Dini başa çıkma sürecinde, birey yaşadığı stres durumunda mensup olduğu dinin temelleri doğrultusunda bilişsel, duygusal veya davranışsal stratejileri kullanarak, psikolojik uyumunu bozan stresin yarattığı gerilimle mücadele eder (Yapıcı ve Doğanay 2019).

Pargament (2000) dini başa çıkma yöntemlerini, dinin 5 temel işlevi ile ilişkilendirmiştir. İlk olarak dini inançlar kişilere zor koşullarda duygusal ve psikolojik bir teselli kaynağı sunabilir, ikinci olarak belirsizlikler içerisinde boğuştuğumuz hayat mücadelesinde dini inançlar kontrol sahibi olma hissi verebilir. Üçüncü olarak varoluşsal sancılara anlam sunabilir. Dördüncü olarak ise dini topluluklar bireyi sosyal izolasyondan uzak tutarak bireyin destek alabileceği bağlar oluşturmaya katkıda bulunur. Son olarak dini inançlar kişilerin olgunlaşma sürecine katkıda bulunarak bireysel büyümenin önünü açar. Araştırmalar, büyük afetler, savaşlar, göçler, hastalıklar, salgınlar gibi önemli yaşam olaylarında insanların dine sığındığını göstermektedir. Aslında dinin bu işlevi pek şaşırtıcı değildir, çünkü din bizlerin “ben kimim” “ nereden geldim” “ben ölünce ne olacak” gibi insanoğlunun varoluşsal sorunlarına rehber niteliğindedir (Pargament, 2013). Dini anlama ve anlamlandırma çabamız da hayatımızın her alanına nüfuz etmiştir. Bu sebeple dini inançlar bireysel ve toplumsal psikolojimizdeki yerini sıkı sıkıya korurlar. Her daim anlam arayışı ve varoluşsal çalışmalarımızda rehberlik yaparlar (Göka, 2021). Din bizlere yaşamın anlamı, amacı ve nasıl sonlanacağı hakkında kapsamlı açıklamalar yapar. Stres yaratan durumlar değerlendirilirken, bu açıklamaların devreye sokulması, bireyde rahatlatma halini oluşturur. Bireyde kaygı ve stresi en çok tetikleyen durum belirsizliktir, dinin açıklamaları ve öğretileri belirsizlik durumunu ortadan kaldırır. Bu durum da kaygı ve stresi azaltır. Dinin bize sunduğu öğretiler arasında zor ve dar zamanların insanlığın sınavı olduğu ve her sınavın aşılması halinde büyük mükafatların bize sunulacağı vardır (Kula, 2002). Bununla birlikte zorlu yaşam olayları, dini öğretilere göre bizler için bir gelişim fırsatı sunar. Zor durumlarda dine sığınmak, kişinin kendisinin güçlü hissetmesine yardımcı olabilir (Park,2013). Özellikle fiziksel ve ruhsal açıdan rahatsızlıkları olanlar için dine sığınmak iç huzurun artmasına katkıda bulunabilir (Yapıcı, 2013). Yaşanan

zorlukların hayra yorulması, Allah'tan gelen bir imtihan olarak görülmesi, olaylar karşısında sabır gösterilmesi, bireylerin hayat memnuniyetlerini olumlu yönde etkileyebilmektedir.

Her bireyin başa çıkma kaynakları ve kendi içsel kaynakları farklı olduğu için dini başa çıkma sürecinde de bireysel farklılıklar gözlemlenmektedir. Ayrıca kişinin yaşadığı stres veren olaylar karşısında dinin öğretilerinden ve prensiplerinden yararlanması, dini inanca dayanarak kayıplar ve zorluklarla başa çıkması, bireyin dini inancına bağlılığı ile doğru orantılıdır (Aytan 2012).

Dini başa çıkma ölçeklerinin geliştirilmesinde de öncülük eden Pergament üç dini başa çıkmadan bahsetmiştir. Bunlardan ilki kişisel yönelimini tarzda başa çıkmadır. Bu tarzda kişi aktiftir ve problemin çözümüne katılır. Allah'ın rolü ise insanlara hayatlarını yönetmek için özgürlük verendir. Diğer bir tarz ise ertelemeci tarzıdır. Burada kişi pasiftir ve her şeyi Allah'tan beklemektedir. İş birlikçi tarzda ise hem Allah hem de kişi problem çözümüne katkıda bulunur. Her iki tarafta etkindir (Ekşi, 2001). Bu araştırmada ise dini başa çıkma, olumlu ve olumsuz dini başa çıkma olmak üzere iki farklı boyutta değerlendirilmiştir.

2.3.4. Dini Başa Çıkma Stilleri

Pergament olumlu ve olumsuz dini başa çıkma stratejilerini ortaya koymuştur. Olumlu dini başa çıkmada Tanrı ile barışçıl bir ilişki vardır. Hayra yorma, Allah'tan yardım dileme, dua etme, ibadet etme, yaşananları gelişim fırsatı olarak görme, Allah'a yakın olmaya çalışma, olumlu dini başa çıkma stratejilerindendir (Ekşi ve Sayın, 2016). Pergament ve arkadaşları, olumlu başa çıkmanın temelinde, Tanrı ile kurulan güvenli ilişki zemininde hayatın bir anlamı olduğu kabulü olduğunu söylemektedir. Her işte bir hayır aranması, manevi destek arayışı, manevi bağların kurulması, Tanrı ile iş birlikçi yaklaşım olumlu dini başa çıkma örnekleridir (Pergament ve ark., 1988). Olumlu dini başa çıkmada Tanrı ile ilişkide güven söz konusudur ve olumsuz yaşam olayları anlamlandırılırken bu çerçevede değerlendirilir.

Olumlu dini başa çıkmanın, ruhsal rahatsızlıklara karşı koruyucu etkisinden söz edilebilir. Olumlu dini başa çıkmanın hayat memnuniyeti ve psikolojik sağlamlıkla ilişkisi vardır (Uysal ve ark., 2017; Aytan ve Yıldız, 2016). Olumlu dini başa çıkma ve psikolojik uyum sağlama konusundaki araştırmaların meta analizinin yapıldığı bir çalışmada; hayra yorma, iş birliği içinde dini başa çıkma, manevi destek arayışı, cemaat üyelerinden destek gibi olumlu başa çıkma stratejilerinin depresyon, kaygı acı, umutsuzluk gibi olumsuz sonuçlarla negatif ilişki içerisinde olduğunu görülmüştür (Ano ve Vasconcelles 2005).

Olumsuz dini başa çıkma, genellikle bireyin Tanrı ile kurduğu zayıf bir ilişkiyi içerir. Bu tarz başa çıkma, Tanrı'ya kızgınlığı, Tanrı'nın gücüne dair sorgulamaları, Tanrı'nın cezalandırıcı olduğuna dair inançları ve bireyin başına gelen olayları Tanrı tarafından cezalandırılmış gibi yorumlamaları içerir. Ekşi'nin (2001) yaptığı bir çalışmada, olumsuz dini başa çıkma ile kabullenme arasında negatif bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca, aynı çalışmada olumlu dini başa çıkma tarzının diğer olumlu başa çıkma tarzları ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte olumsuz dini başa çıkma ile diğer olumsuz başa çıkma stilleri arasında (alkol kullanma, ilişkiyi kesme gibi) ilişki bulunmuştur.

2.3.5. Aile İçi İlişkilerde Dindarlığın Yeri

Aile hem toplum hem de birey için büyük önem arz eden bir yapıdır. Aile, bireylerin fizyolojik, psikolojik ihtiyaçlarını karşılar. Bununla birlikte bakım, duygusal yakınlık, eğitim, kültürel ve dini değerlerin kazanılması ailede gerçekleşir. Toplumun sürdürülmesine ve sağlıklı bireylerin yetişmesine katkısı göz önüne alındığında aile önemle ele alınması gereken bir kurumdur (Milli Eğitim Bakanlığı, 2011). Aile, tüm dinler için dini öğelerin korunması bakımından çok önemlidir. Bu önem, aile ve din arasındaki karşılıklı etkileşim hali olarak ele alınabilir. Dinin aktarılması, öğretilmesi süreci ailede gerçekleştiği gibi ailenin düzeninin korunması da dini öğretiler ile sağlanabilmektedir.

Dinlerin sosyal kontrol ve sosyal destek olmak üzere iki yolla evlilik ve aile hayatına etki ettiği söylenebilir. Dinlerin evlilik öncesi cinsel yaşamı uygun bulmaması, zinanın günah olması, boşanmanın ve kürtajın hoş karşılanmaması sosyal kontrol işlevlerindendir. Ayrıca aile yaşamına zarar verebilecek alkol, uyuşturucu gibi maddelerin kullanımının, kumar oynanmasının uygun bulunmaması da dinin aile üzerindeki sosyal kontrol özelliğidir. Dinin sosyal kontrol özelliği çiftlerin yaşadığı çatışmaları çözmede yol gösterici bir rehber olarak işlev gösterebilir. Fikir ayrılıklarının yaşandığı çatışmalarda dinin emir ve yasaklarına göre hareket etmek problem çözümünde uzlaşmaya varılması noktasında yardımcı olabilmektedir. Bununla birlikte boşanma nedenleri arasında incelediğimiz, cinsiyet rolleri, buna bağlı olarak evliliğin sürdürülmesini sağlayan sorumlulukların paylaşımında, dinlerin öğretilerinden faydalanmak bu konuda yaşanan çatışmaları azaltabilir. Sosyal destek bağlamında ise aile içi dayanışma, ait olma, karşılıklı sevgi, saygı, hoşgörü dinin aile ve evliliği koruyucu etmenleri arasında sayılabilir. Dinlerin merhamet, hoşgörü, affetme, başkasını düşünme, yardım etme davranışlarını teşvik etmesi, bu davranışların hayata geçirilmesi durumunda mükafat alınacağı yönündeki öğretileri ise, çiftlerin çatışmaları çözerken bu erdemlerden yararlanmalarını,

bencilliğin, acımasızlığın önüne geçerek daha olumlu çatışma çözme becerileri geliştirmesine fayda sağlayabilir (D'Antonio, Newman ve Wright, 1982).

Dini inançların 3 boyutta evlilik çatışmasına etkisi bulunmaktadır. Bunlar sorun önleme, çatışma çözümü ve çiftlerin barışması şeklindedir. Dininin evlilik çatışmaları üzerinde hem koruyucu hem önleyici hem de çatışma sonrası müdahale işlevselliği vardır. Dini uygulamalara katılımın, kişilerde başkasını düşünme, empati yapabilme, affetme, şefkatli olma gibi erdemli davranışları pekiştirmeye yönelik olması açısından, çatışmayı önlemede koruyucu bir faktöre sahip olduğu, olumlu dini başa çıkma biçimlerinden olan duanın ise çatışmayı aşma aracı olarak kullanıldığı görülmüştür. Dua etmenin açık iletişimi geliştirdiği, empatiyi teşvik ettiği, sorunlar karşısında sorumluluk almaya katkı sağladığı görülmüştür. Dini inançların boşanmaya teşvik etmemesi, boşanmayı onaylamaması, buna bağlı kişilerin boşanmayı tercih olarak görmek yerine çatışma çözme konusunda daha fazla çabalamasına neden olabilmektedir. Bununla birlikte tanrıya şükür duymanın kişisel ilişkilerde affetmeyi kolaylaştırdığı görülmüştür (Lambert ve Dollahite, 2006). Din, her bir aile üyesinin anlam arayışına destek olarak, her üyenin hayatına düzen ve anlam katar. Karı koca ilişkileri ve anne baba çocuk ilişkisine dair sunduğu öğreti ve uygulamalar göz önüne alındığında, dinin bireysel, eşler arası ilişki, ebeveyn çocuk ilişkisi boyutlarında aile hayatına etkisi gözlemlenmiştir (Arvas ve Hökeli, 2017). Dinin evlenmeyi tercih etme aşamasında da etkisinden bahsedebiliriz. Dindar bireyin, Tanrı'nın emirlerini yerine getirme, Tanrı'nın emirleri doğrultusunda cinsel, sosyal, romantik ilişkiler oluşturma çabası, bireyi evlenme kararı vermeye itmektedir (Geçioğlu, 2018). Bununla birlikte eş seçimi sürecinde de dindarlığın etkileri görülmektedir. Üniversite öğrencileri ile, eş seçimi üzerine yapılan bir çalışmada, eş seçimi kriterleri incelenmiş, fiziksel çekicilik, iyi bir meslek ve dindarlık arasında, dindarlığın diğerlerine göre daha önemli bir kriter olduğu, bununla birlikte öğrencilerin dindarlık düzeyi arttıkça eş seçiminde dindarlığa verilen önemin de arttığı bildirilmiştir (Bener, 2011). Farklı dinden evlilikler üzerine yapılan çalışmada, katılımcıların büyük çoğunluğunun, evliliğin başarılı olabilmesi için çiftlerin aynı dinden olması gerektiğine inandığı tespit edilmiştir (Güngör, 2016).

Robinson'un (1994) 15 çift ile yaptığı çalışmada, dinin evlilik üzerindeki fonksiyonlarını, öncelikle çiftler arasındaki ilişkiye yaptığı katkılar daha sonra sosyal çevre ile ilişkilerin düzenlenmesi son olarak da ebeveyn çocuk ilişkisini düzenlemesi açısından ele almıştır. Din eşler arasındaki ilişkiye rehberlik ederek, yakınlaşma, bağlanma ve iletişimi geliştirmekte, çatışmaları çözme konusunda kolaylık sağlamaktadır. Dini aktivitelere katılım sosyal çevreyi düzenlemekte ve sosyal destek ağ oluşmasına katkı yapmaktır. Son olarak

ebeveyn ve çocuklar arasında yaşanan çatışmalarda, dinin öğreti ve uygulamaları rehberlik sağlayarak problem çözümünde kolaylık sağlayabilmektedir.

Nitel veri analizi yoluyla yapılan bir çalışmada dinin üç boyutunun (inanç topluluğu, dini uygulamalar ve manevi inançlar) evliliği nasıl etkilediği incelenmiş ve dinin evlilik üzerindeki etkisine dair 8 boyut belirlenmiştir. Bunlar; din adamlarının etkisi, ortak inançların oluşturduğu toplulukların aitlik duygusu, dua etmenin teselli kaynağı oluşturması, dinin sadakat ve affetmeyi teşvik etmesi, dini ritüellerin aile bağlarını güçlendirmesi, dinin boşanmayı teşvik etmemesi, Tanrı'ya inancın umut sağlaması ve eşlerin benzer inançlara sahip olmasının ortak bir özellik yaratmasıdır (Robinson ve ark., 1993).

Dindarlığın karı-koca ilişkilerini düzenlemekteki işlevini, sadakat alanında da görmekteyiz. Dollahite ve Lambert'in (2007) yaptığı çalışmada dindarlığın evlilikteki sadakati artırdığı tespit edilmiştir. Dini inanç ve pratiklerin evliliği yüceleştirmekte ve kutsallaştırmakta olduğu, bu sayede evliliğe sadakatin ve bağlılığın arttığı görülmüştür. Bununla birlikte dini öğretilerin ahlaklı davranışları önermesi, desteklemesinin de çiftlerin birbirlerine olan sadakatini arttırdığı görülmüştür.

Dindarlık ve evlilik doyumu arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalarda, bu iki değişken arasında anlamlı düzeyde bir ilişki ortaya çıkmıştır. Eşlerin benzer inançlara sahip olmasının bu ilişkide etken olduğu, ancak dindarlığın evlilik doyumuna etkisi olmasına rağmen evlilikte problemleri azaltmadığı bulunmuştur (Hünler, 2002; Hünler ve Gençöz, 2005).

Arvas'ın (2017a; 2017b; Arvas ve Hökelekli, 2017) çalışmalarında hayatında dinin varlığını hissetme ve yaşama, evlilikte sorun yaratan durumların çözümünü bulma ile pozitif yönde, anlamlı ancak düşük bir ilişki içinde olduğunu bulgulamıştır. Bununla birlikte sorun çözüme ve eş için dua etme arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu göstermiştir.

Yapıcı (2018), yaptığı çalışmada, dindarlığın ve maneviyatın evlilik hayatını, eğer sorunlar hafif düzeyde ise olumlu etkilediği, ancak ciddi sorunlar söz konusu ise dindarlığın koruyucu ve önleyici fonksiyonun işlevsiz kaldığını göstermiştir. Bununla birlikte çiftlerin dini yaşama ve algılama şekillerinin farklı olmasının, evlilik için çatışma yaratacak başka bir unsur olabileceği, olumlu etkisinin bu koşullarda bir dezavantaja dönüşebileceği görülmüştür. Mahoney ve arkadaşlarının (1999) evlilik doyumunu incelediği çalışmasında, dini etkinliklere katılım ve evlilik doyumu arasında yüksek bir ilişkinin olduğu görülmüştü.

Kaplaner ve Satan (2019) tarafın yapılan çalışmada dine tutunma başa çıkma biçimini kullanmanın, bireylerin evlilik çatışması, sıklık ve yaygınlık puanlarının düştüğünü göstermiştir.

2.3.6 Merhamet ve Din

Merhamet kavramı hem çeşitli disiplinlerde önemli bir yer tutan hem de teoloji, felsefe, sosyoloji gibi alanlarda tartışılan ve ele alınan bir kavramdır. Ayrıca, bu kavramın psikolojik bir ifade olarak da literatürde yer aldığı görülmektedir. Bu kadar geniş bir alana nüfuz eden merhamet hem akademik hem günlük yaşamda hem de dini uygulama ve pratiklerde önemli bir yere sahiptir. Merhametin din ile ilişkisini öncelikli olarak gördüğümüz alan Yaratıcı ve kul arasındaki ilişkidir. Yaratıcının merhametli yapısı kulun ona bağlanmasını, sığınmasını sağlamaktadır. Yaratıcının merhameti sayesinde kullar daha umutlu hissedebilir ve olumsuz durumlarda daha az korku yaşayabilmektedir (Hacıkeleşoğlu ve Kartopu, 2017). Daha sonra merhametin kulların ilişkisinde de var olması gerekliliği, dinlerin öğütleri, hadisleri ve ayetlerinde sıkça yer almaktadır. Özellikle İslam dini adına bakıldığında kalp ve merhamet arasında bir bağlantı kurulduğu ve kalplerin merhametle dolmasının talep edildiği görülmektedir (Usta ve ark., 2019).

Birçok din, merhametin bir ifadesi olarak hayırseverlik ve yardımlaşmayı teşvik eder. Fakirlere yardım etmek, hasta ziyaret etmek, sadaka vermek gibi eylemler, dini pratiklerin bir parçasıdır. Merhamet, aynı zamanda bağışlama ve hoşgörü ile de ilişkilidir. Dini öğretilerde başkalarını affetmek ve hoşgörülü olmak sıkça vurgulanır (İpek, 2021). Merhametin teşvik edilmesi, toplumsal barış ve uyumu artırabilir. Dini topluluklar, merhameti yayarak toplumsal çatışmaları azaltmayı amaçlar. Merhametli olmak, sevgi, barış, kardeşlik ve dürüstlük gibi değerleri kolaylaştırır ve bu değerlerin artmasını teşvik eder. Bu çerçevede ele alınan merhamet duygusu ahlaklı davranışın temelini oluşturur. Merhamet sayesinde de ahlaki değerler toplumda daha kolay yayılabilir ve uygulanabilir (Pür, 2022).

Merhametin bileşenleri ele alındığında, tam da Yaratıcının kuldan beklediği ahlaki davranışları barındırdığı görülmektedir. Merhamet başkasının acısını anlamaktır. Başkasının acısını anlayan birey onun yardımına koşar, acısını dinler, ona el uzatır. Merhamet her zorluğun her insanın başına gelebileceği, acının ortak kaderimiz olduğu anlayışını barındırmaktadır. Bu sayede acı çeken bireye yüksek empatiyle yaklaşılır, eleştirilmeden, yermeden karşıdaki için ne yapılabilir sorusunun cevabı için efor harcanır. Merhametli davranış affetmeyi barındırır ve intikam duygularından kişiyi uzaklaştırır.

Çalışmada merhamet ve dini başa çıkma değişkenleri ele alınmış, literatürde bu iki değişkenin incelendiği çalışmalara rastlanmamıştır. Literatürde var olan çalışmalar daha çok merhamet ve dindarlık üzerine yoğunlaşmıştır. Dindarlık ve merhamet arasındaki ilişki ortaya konulmaya çalışılmıştır (Özcan, 2022). Çalışmada yer alan dini başa çıkma stratejileri stres zamanlarında Yaratıcı ile kurulan ilişkiden beslenerek stresle başa çıkmayı ifade eder. Bu noktada Yaratıcının merhametli olduğuna inanmak aynı zamanda bireyin kendisine ve diğer insanlara merhametli davranması, bireyi pozitif bir dini başa çıkma stratejisine itebilir. Merhamet ve dini başa çıkma arasında karşılıklı ve besleyici bir ilişkiden söz etmek mümkündür. Merhamet bireyin stresle olumlu başa çıkmasını sağlarken, pozitif dini başa çıkmada da Yaratıcı ile olan ilişkiyi güçlü kıldığı için Yaratıcının beklediği merhametli ilişkileri kurmayı kolaylaştırabilmektedir.



3.BÖLÜM

YÖNTEM

3.1 Araştırma Modeli

Bu araştırmanın amacı, evli veya evlilik deneyimi yaşamış bireylerin merhamet düzeylerinin ve dini başa çıkma stratejilerinin, evlilikte çatışma çözme stillerine etkisini incelemektir. Bunun yanı sıra araştırmanın merhamet düzeyi, dini başa çıkma stratejileri ve evlilikte çatışma çözme stilleri ile yaş ve cinsiyet değişkenleri arasındaki ilişki ortaya konacaktır. Bu hedefle gerçekleştirilen çalışma ilişkisel tarama modeline göre oluşturulmuştur. Bu modele göre bahsi geçen değişkenler arasındaki ilişkiler ortaya konmaya çalışılmıştır.

3.2 Katılımcılar

Çalışmaya toplam 328'i (%76,5) kadın ve 101'i (%23,5) erkek olmak üzere toplamda 429 birey dahil olmuştur. Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine göre dağılımı tablo 1'de sunulmuştur. Bireylerin 22'si (%5,1) 18-25 yaş arasında, 157'si (%36,6) 26-35 yaş arasında, 166'sı (%38,7) 36-45 yaş arasında, 75'i (%17,5) 46-55 yaş arasında ve 9'u (%2,1) 55 yaş ve üzerindedir. Çalışmaya dahil olanların 16'sı (%3,7) ilköğretim mezunu, 57'si (%13,3) lise mezunu, 268'i (%62,5) üniversite mezunu, 68'i (%15,9) lisansüstü mezunu ve 20'si (%4,7) doktora mezunudur. Katılımcıların 31'i (%7,2) düşük ekonomik durumda, 375'i (%87,4) orta ekonomik durumda ve 23'ü (%5,4) yüksek ekonomik durumdadır. Araştırmaya katılanların 320'si (%74,6) çalışmakta ve 109'u (%25,4) çalışmamaktadır.

Katılımcıların 160'ı (%37,3) görücü usulü isteyerek evlenmiş ve 269'u ise (%62,7) sevak/flört ederek evlenmiştir. Çalışmaya dahil olanların 62'sinin (%14,5) çocuğı yoktur, 128'inin (%29,8) bir çocuğı, 162'sinin (%37,8) iki çocuğı, 62'sinin (%14,5) üç çocuğı ve 15'inin (%3,5) dört çocuğı bulunmaktadır. Bireylerin 409'u (%95,3) bir evlilik, 12'si (%2,8) iki evlilik ve 8'i (%1,9) üç ve daha fazla evlilik yapmıştır. Araştırmaya katılanların 92'si (%21,4) 1-4 yıl arasındır evli, 98'i (%22,8) 5-10 yıl arasındır evli, 81'i (%18,9) 11-15 yıl arasındır evli ve 158'i (%36,8) 15 yıldan uzun süredir evlidir.

Tablo 1: Örneklemin Sosyo-demografik Özelliklerinin Dağılımı

Özellikler	Sayı	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	328
	Erkek	101
Yaş	18-25 yaş	22
	26-35 yaş	157
	36-45 yaş	166
	46-55 yaş	75
	55 yaş ve üstü	9
Eğitim Düzeyi	İlköğretim	16
	Lise	57
	Üniversite	268
	Lisansüstü	68
	Doktora	20
Ekonomik Durum	Düşük	31
	Orta	375
	Yüksek	23
Çalışma Durumu	Çalışıyor	320
	Çalışmıyor	109
Evlenme Şekli	Görücü usulü isteyerek	160
	Severe/flört ederek	269
Çocuk Sayısı	Çocuk yok	62
	Bir çocuk	128
	İki çocuk	162
	Üç çocuk	62
	Dört çocuk	15
Evlilik Sayısı	1. evlilik	409
	2. evlilik	12
	3. evlilik ve üzeri	8
Evlilik Süresi	1-4 yıl arası	92
	5-10 yıl arası	98
	11-15 yıl arası	81
	15 yıldan fazla	158

3.3 Veri Toplama Araçları

Çalışmada veri toplama aracı olarak “Kişisel Bilgi Formu”, “Merhamet Ölçeği”, “Dini Başa Çıkma Ölçeği” ve “Çatışma Çözüm Stilleri Ölçeği” kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Çalışmanın araştırmacı tarafından oluşturulmuş Kişisel Bilgi Formunda; katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, ekonomik durum, çalışma durumu, evlenme şekli, çocuk sayısı, evlilik sayısı, evlilik süresi bilgileri sorulmuştur.

Merhamet Ölçeği

Pommier (2011) tarafından geliştirilen Merhamet Ölçeği, Deniz ve Akdeniz (2016) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek 24 maddeden oluşmaktadır. 5'li likert tipine göre derecelendirilmiştir. Merhameti oluşturan alt boyutların doğrulayıcı analizi için doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Bunlar; Sevecenlik, Umursamazlık, Paylaşımların Bilincinde Olma, Bağlantısızlık, Bilinçli Farkındalık ve İlişki Kesme'dir. Ölçeğin tamamı için Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0.85 olarak yüksektir. Bu, ölçekteki maddelerin tutarlı bir şekilde aynı kavramı ölçtüğünü gösterir. Sevecenlik alt boyutu için iç tutarlılık katsayısı 0.73 iken, umursamazlık için 0.64, paylaşımların bilincinde olma için 0.66, bağlantısızlık için 0.67, bilinçli farkındalık için 0.70 ve ilişki kesme için 0.60 olarak hesaplanmıştır. Bu değerler, alt boyutlarında makul düzeyde iç tutarlılığa sahip olduğunu gösterir. Toplam puan için test tekrar test güvenirlik korelasyon katsayısı 0.75 iken, alt boyutlar için 0.60 ile 0.71 arasında değişmektedir. Bu da testin tekrar uygulandığında benzer sonuçlar verdiğini gösterir. Bireylerin merhamet düzeyini ölçme konusunda geçerli ve güvenilir bir araç olduğu belirtilmektedir (Akdeniz ve Deniz, 2016).

Dini Başa Çıkma Ölçeği

Dini Başa Çıkma Ölçeği Abu-Raiya, Pargament, Mahoney ve Stein (2008) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışması Ekşi ve Sayın (2016) tarafından yapılmıştır. 10 maddeden oluşan ölçek için yapılan analizler ölçeğin orijinal formu ile aynı yapıda olduğunu göstermektedir. Ölçeğin pozitif ve negatif olmak üzere iki alt boyutu vardır. Ölçekteki 7 soru pozitif dini başa çıkmayı ölçerken 3 soru negatif dini başa çıkmayı ölçmektedir. Ölçeğin Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı pozitif dini başa çıkma alt ölçeği için .91, negatif dini başa çıkma alt ölçeği için .86 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin Türkçe Formunun yapılan analizler sonrası güvenilir ve geçerli bir ölçme yöntemi olduğu belirlenmiştir (Ekşi ve Sayın, 2016).

Çatışma Çözme Stilleri Ölçeği

Özen, Salman-Engin ve Sakallı-Uğurlu (2016) tarafından geliştirilen bu ölçek, 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar; olumlu çatışma çözme stili, olumsuz çatışma çözme stili, boyun

eğme ve geri çekilmedir. Toplam 25 maddeden oluşan ölçekte alt boyutlardan alınan puanlar hesaplanmaktadır. Ters puanlanan madde bulunmamaktadır. Cronbach alfa değerleri, olumlu çatışma çözme stili alt boyutu için .77, olumsuz çatışma çözme stili alt boyutu için .75, boyun eğmenin alt boyutu .81 ve geri çekilme alt boyutu için.75 olarak bulunmuştur. Ayrıca maddelerin faktör yüklemeleri .46'dan 76'ya kadar değişiklik göstermektedir. Bu çalışma için güvenilir ve geçerli bir ölçme yöntemidir.

3.4 Araştırmanın Varsayımları (Sayıtları)

1.Bu çalışma için kullanılan ölçeklerin, ölçülmesi hedeflenen değişkenleri doğru bir şekilde tespit ettiği varsayılmaktadır.

2.Araştırmada katılımcı grubunu oluşturan evlilik deneyimi olan bireylerin, “Demografik Bilgi Formu”, “Merhamet Ölçeği”, “Çatışma Çözme Stilleri Ölçeği” ve “Dini Başa Çıkma Ölçeği”ni, samimiyetle ve yanıltıcı cevaplara mahal vermeyecek şekilde doldurduğu varsayılmaktadır.

3.4 Veri Toplama İşlemi ve Verilerin Analizi

Çalışmanın verileri, 2023 yılının Ağustos ve Aralık ayları arasında evli ve evlilik deneyimi olan bireylerden toplanmıştır. Verilerin toplanması sürecinde kartopu örnekleme yöntemi kullanılmış ve ölçekler Google Formlar aracılığıyla 429 gönüllü katılımcıya ulaşılmıştır. Bu yöntemler ile ulaşılan veriler SPSS programına aktarılmıştır.

Veri temizliği ve varsayım testleri gibi ön analizler gerçekleştirilmiştir. Temizlik aşamasının ardından Kolmogorov-Smirnov normal dağılım testi uygulanmış, ayrıca mod, medyan, ortalama, basıklık ve çarpıklık gibi istatistikler incelenmiştir.

Verilerin analizi sırasında bağımsız örneklem t testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Ayrıca, ki-kare testi ve Pearson korelasyon analizi yapılmış, regresyon analizi ise merhamet düzeyi ve dini başa çıkma stratejilerinin, evlilikte çatışma çözme stilleri üzerine etkisini anlamak için uygulanmıştır. Tüm bu analizler %95 güven aralığı ve %5 anlamlılık düzeyi göz önünde bulundurularak yorumlamaya alınmıştır (Büyük Öztürk, 2018).

4.BÖLÜM

BULGULAR

4.1. Dini Başa Çıkma Ölçeği, Merhamet Ölçeği ve Çatışma Çözme Stilleri Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistiklerin İncelenmesi

Tablo 2: Dini Başa Çıkma Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

	N	X	Ss	Min	Max	Çarpıklık	Basıklık	KS
Pozitif Dini Başa Çıkma	429	23.97	3.41	12	28	-1.001	.688	.001
Negatif Dini Başa Çıkma	429	7.08	2.78	3	12	.149	-1.021	.001

Tablo 2 dini başa çıkma ölçeğinin alt boyutlarına ilişkin betimleyici istatistikleri içermektedir. Bu sonuçlara ulaşmak adına öncelikle normal dağılım testi olan Kolmogorov-Simirnov testi uygulanmıştır. Yapılan analiz sonrası ölçmek istediğimiz değişkene ait puanların dağılım şekli ve betimleyici özellikler hesaba katıldığında normal bir dağılım elde ettiğimiz görülmüş, aynı zamanda parametrik analizlere karar verilmeden önce değişkenlerin basıklık ve çarpıklık değerlerinin de +2 ile -2 arasında olduğu durumu dikkate alınarak parametrik analizler ile çalışmaya devam edilmiştir.

Tablo 3: Merhamet Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

	N	X	Ss	Min	Max	Çarpıklık	Basıklık	KS
Merhamet	429	99.64	10.81	65	120	-.539	.034	.001
Sevecenlik	429	17.13	2.33	10	20	-.591	-.041	.001
Umursamazlık	429	7.45	2.7	4	16	.669	-.061	.001
Paylaşımların Bilincinde Olma	429	16.31	2.59	7	20	-.573	-.045	.001
Bağılantısızlık	429	7.71	2.74	4	20	.745	.806	.001
Bilinçli Farkındalık	429	16.77	2.14	9	20	-.613	.466	.001
İlişki Kesme	429	7.41	2.52	4	15	.605	-.302	.001

Tablo 3 merhamet ölçeğinin alt boyutlarına ilişkin betimleyici istatistikleri içermektedir. Bu sonuçlara ulaşmak adına öncelikle normal dağılım testi olan Kolmogorov-Simirnov testi uygulanmıştır. Yapılan analiz sonrası ölçmek istediğimiz değişkene ait puanların

dağılım şekli ve betimleyici özellikler hesaba katıldığında normal bir dağılım elde ettiğimiz görülmüş, aynı zamanda parametrik analizlere karar verilmeden önce değişkenlerin basıklık ve çarpıklık değerlerinin de +2 ile -2 arasında olduğu durumu dikkate alınarak parametrik analizler ile çalışmaya devam edilmiştir.

Tablo 4: Çatışma Çözme Stilleri Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

	N	X	Ss	Min	Max	Çarpıklık	Basıklık	KS
Olumsuz Çatışma Çözme Stili	429	2.62	.94	1	5.29	.409	-.490	.001
Olumlu Çatışma Çözme Stili	429	4.42	.89	1.33	6	-.307	-.055	.001
Boyun Eğme	429	3.86	1.03	1.17	6	-.051	-.345	.010
Geri Çekme	429	4.04	1.13	1	6	-.174	-.573	.038

Tablo 4 çatışma çözme stilleri ölçeğinin alt boyutlarına ilişkin betimleyici istatistikleri içermektedir. Bu sonuçlara ulaşmak adına öncelikle normal dağılım testi olan Kolmogorov-Simirnov testi uygulanmıştır. Yapılan analiz sonrası ölçmek istediğimiz değişkene ait puanların dağılım şekli ve betimleyici özellikler hesaba katıldığında normal bir dağılım elde ettiğimiz görülmüş, aynı zamanda parametrik analizlere karar verilmeden önce değişkenlerin basıklık ve çarpıklık değerlerinin de +2 ile -2 arasında olduğu durumu dikkate alınarak parametrik analizler ile çalışmaya devam edilmiştir

4.2 Dini Başa Çıkma Ölçeği, Merhamet Ölçeği ve Çatışma Çözme Stilleri Ölçeğinin Demografik Özelliklere Göre İncelenmesi

4.2.1 Dini Başa Çıkma Ölçeğinin Demografik Özelliklere Göre İncelenmesi

Tablo 5: Dini Başa Çıkma Ölçeğinin Cinsiyete Göre T Testi Sonuçları

		N	X	Ss	t	p
Pozitif Dini Başa Çıkma	Kadın	328	24.35	3.21	4.194	.001
	Erkek	101	22.75	3.75		
Negatif Dini Başa Çıkma	Kadın	328	6.81	2.75	-3.679	.001
	Erkek	101	7.96	2.73		

Ölçeğin alt boyutlarına ait ulaştığımız puanların cinsiyet değişkeni açısından bizleri bir farklılaşmaya götürüp götürmediğini anlamak için çalışma adına uygulamaya elverişli olan bağlantısız örneklem t testi yapılmıştır.

Ulaşılan sonuçlar cinsiyetin, pozitif dini başa çıkma puanlarının ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılaşma yarattığı yönündedir [$t(427) = 4.194, p < .01$]. Söz konusu farklılaşma kadın katılımcılar lehinedir. Kadın katılımcıların pozitif dini başa çıkma puanı ortalamaları ($X=24.35$), erkeklerin pozitif dini başa çıkma puanı ortalamalarından ($X=22.75$) istatistiksel olarak daha yüksektir.

Cinsiyet dini başa alt boyutlarından olan negatif dini başa çıkma puanlarında da anlamlı bir fark oluşturmuştur [$t(427) = -3.679, p < .01$]. Bu fark kadınların negatif dini başa çıkma puanı ortalamalarının ($X=6.81$), erkeklerin negatif dini başa çıkma puanı ortalamalarından ($X=7.96$) istatistiksel olarak daha düşük olduğu yönündedir.

Tablo 6: Dini Başa Çıkma Ölçeğinin Yaşa Göre ANOVA Sonuçları

		N	X	Ss	F	p	Fark
Pozitif Dini Başa Çıkma	18-25 yaş ₁	22	24.36	3.03	.773	.510	-
	26-35 yaş ₂	157	23.66	3.34			
	36-45 yaş ₃	166	24.10	3.66			
	46 yaş ve üstü ₄	84	24.23	3.14			
Negatif Dini Başa Çıkma	18-25 yaş ₁	22	7.18	3.10	1.662	.174	-
	26-35 yaş ₂	157	6.69	2.72			
	36-45 yaş ₃	166	7.27	2.72			
	46 yaş ve üstü ₄	84	7.40	2.92			

Ölçeğin alt boyutlarına ait ulaştığımız puanların yaş değişkeni açısından bizleri bir farklılaşmaya götürüp götürmediğini anlamak için çalışma adına uygulamaya elverişli olan tek yönlü varyans analizi (Anova) uygulanmıştır.

Yaş değişkeninin elde edilen puanlar arasında farklılaşma oluşturup oluşturmadığı incelendiğinde; tüm yaş grupları arasında hem pozitif [$F(3,425) = .773, p > .05$] hem de negatif [$F(3,425) = 1.662, p > .05$], dini başa çıkma puanlarının anlamlı bir fark oluşturamadığı görülmüştür.

4.2.2 Merhamet Ölçeğinin Demografik Özelliklere Göre İncelenmesi

Tablo 7: Merhamet Ölçeğinin Cinsiyete Göre T Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	X	SS	t	p
Merhamet	Kadın	328	101.18	10.06	5.482	.001
	Erkek	101	94.65	11.69		
Sevecenlik	Kadın	328	17.39	2.29	4.029	.001
	Erkek	101	16.34	2.30		
Umursamazlık	Kadın	328	7.05	2.52	-5.857	.001
	Erkek	101	8.78	2.85		
Paylaşımların Bilincinde Olma	Kadın	328	16.44	2.63	1.680	.094
	Erkek	101	15.94	2.44		
Bağılantısızlık	Kadın	328	7.38	2.51	-4.679	.001
	Erkek	101	8.80	3.18		
Bilinçli Farkındalık	Kadın	328	16.89	2.07	2.073	.039
	Erkek	101	16.39	2.35		
İlişki Kesme	Kadın	328	7.11	2.37	-4.693	.001
	Erkek	101	8.43	2.74		

Merhamet ölçeği ve alt boyutlarına ait ulaştığımız puanların cinsiyet değişkeni açısından bizleri bir farklılaşmaya götürüp götürmediğini anlamak için çalışma adına uygulamaya elverişli olan bağılantısız örneklem t testi yapılmıştır.

Cinsiyet değişkenin anlamlı bir fark oluşturup oluşturmadığını anlamak amacıyla sonuçlar ele alındığında, cinsiyetin bu çalışma için merhamet puanları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir fark yarattığı görülmüştür [$t(427) = 5.482, p < .01$]. Hangi grubun merhamet puan ortalamalarının daha yüksek olduğuna bakıldığında; kadınların merhamet puanı ortalamalarının ($X=101.18$), erkeklerin merhamet puanı ortalamalarından ($X=94.65$) istatistiksel olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Ölçeğin alt boyutları açısından durum incelendiğinde ise; katılımcıların sevecenlik alt boyutundaki puan ortalamalarının cinsiyet değişkeni açısından fark oluşturduğu görülmüştür, [$t(427) = 4.029, p < .01$]. Bu farklılık da kadınların sevecenlik puanı ortalamalarının ($X=17.39$), erkeklerin sevecenlik puanı ortalamalarından ($X=16.34$) daha yüksek olması sebebiyle oluşmuştur.

Katılımcıların umursamazlık alt boyutundaki puan ortalamalarının cinsiyet değişkeni açısından fark oluşturduğu görülmüştür, $[t(427) = -5.857, p < .01]$. Bu farklılık da kadınların umursamazlık puanı ortalamalarının ($X=7.05$), erkeklerin umursamazlık puanı ortalamalarından ($X=8.78$) daha düşük olması sebebiyle oluşmuştur.

Katılımcıların paylaşımların bilincinde olma alt boyutundaki puan ortalamalarının cinsiyet değişkeni açısından fark oluşturmadığı görülmüştür, $[t(427) = 1.680, p > .05]$.

Katılımcıların bağlantısızlık alt boyutundaki puan ortalamalarının cinsiyet değişkeni açısından fark oluşturduğu görülmüştür, $[t(427) = -4.679, p < .01]$. Bu farklılık da kadınların bağlantısızlık puanı ortalamalarının ($X=7.38$), erkeklerin bağlantısızlık puanı ortalamalarından ($X=8.8$) daha düşük olması sebebiyle oluşmuştur.

Katılımcıların bilinçli farkındalık alt boyutundaki puan ortalamalarının cinsiyet değişkeni açısından fark oluşturduğu görülmüştür $[t(427) = 2.073, p < .05]$. Bu farklılık da kadınların bilinçli farkındalık puanı ortalamalarının ($X=16.89$), erkeklerin bilinçli farkındalık puanı ortalamalarından ($X=16.39$) daha yüksek olması sebebiyle oluşmuştur.

Katılımcıların ilişki kesme alt boyutundaki puan ortalamalarının cinsiyet değişkeni açısından fark oluşturduğu görülmüştür $[t(427) = -4.693, p < .01]$. Bu farklılık da kadınların ilişki kesme puanı ortalamalarının ($X=7.11$), erkeklerin ilişki kesme puanı ortalamalarından ($X=8.43$) daha düşük olması sebebiyle oluşmuştur.

Tablo 8: Merhamet Ölçeğinin Yaş Göre ANOVA Sonuçları

		N	<i>X</i>	SS	<i>F</i>	<i>p</i>	Fark
Merhamet	18-25 yaş ₁	22	103.82	10.46	2.056	.105	-
	26-35 yaş ₂	157	100.50	9.94			
	36-45 yaş ₃	166	98.57	11.65			
	46 yaş ve üstü ₄	84	99.07	10.55			
Sevecenlik	18-25 yaş ₁	22	18.00	1.95	1.293	.276	-
	26-35 yaş ₂	157	17.17	2.22			
	36-45 yaş ₃	166	16.98	2.48			
	46 yaş ve üstü ₄	84	17.19	2.31			
Umursamazlık	18-25 yaş ₁	22	6.86	3.18	1.085	.355	-
	26-35 yaş ₂	157	7.27	2.53			
	36-45 yaş ₃	166	7.71	2.88			
	46 yaş ve üstü ₄	84	7.45	2.49			
Paylaşımların Bilincinde Olma	18-25 yaş ₁	22	17.05	2.01	.699	.553	-
	26-35 yaş ₂	157	16.21	2.63			
	36-45 yaş ₃	166	16.36	2.75			
	46 yaş ve üstü ₄	84	16.25	2.37			
Bağılantısızlık	18-25 yaş ₁	22	6.95	2.13	2.556	.055	-
	26-35 yaş ₂	157	7.34	2.69			
	36-45 yaş ₃	166	8.06	2.83			
	46 yaş ve üstü ₄	84	7.90	2.73			
Bilinçli Farkındalık	18-25 yaş ₁	22	17.18	1.97	.408	.747	-
	26-35 yaş ₂	157	16.82	2.00			
	36-45 yaş ₃	166	16.67	2.24			
	46 yaş ve üstü ₄	84	16.76	2.28			
İlişki Kesme	18-25 yaş ₁	22	6.59	2.86	2.849	.037	1<4
	26-35 yaş ₂	157	7.08	2.28			2<3,4
	36-45 yaş ₃	166	7.67	2.60			
	46 yaş ve üstü ₄	84	7.77	2.64			

Merhamet ölçeği ve alt boyutlarına ait ulaştığımız puanların yaş değişkeni açısından bizleri bir farklılaşmaya götürüp götürmediğini anlamak için çalışma adına uygulamaya elverişli olan ANOVA uygulanmıştır.

Yaş değişkeninin anlamlı bir fark oluşturup oluşturmadığını anlamak amacıyla sonuçlar ele alındığında, yaşı bu çalışma için merhamet puanları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir fark yaratmadığı görülmüştür [$F(3,425) = 2.056, p > .05$].

Yaş değişkeni katılımcıların sevecenlik alt boyutundaki puan ortalamaları için anlamlı bir fark oluşturmamaktadır [$F(3,425) = 1.293, p > .05$].

Yaş değişkeni katılımcıların umursamazlık alt boyutundaki puan ortalamaları için anlamlı bir fark oluşturmamaktadır [$F(3,425) = 1.085, p > .05$].

Yaş değişkeni katılımcıların paylaşımların bilincinde olma alt boyutundaki puan ortalamaları için anlamlı bir fark oluşturmamaktadır [$F(3,425) = .699, p > .05$].

Yaş değişkeni katılımcıların bağlantısızlık alt boyutundaki puan ortalamaları için anlamlı bir fark oluşturmamaktadır [$F(3,425) = 2.556, p > .05$].

Yaş değişkeni katılımcıların bilinçli farkındalık alt boyutundaki puan ortalamaları için anlamlı bir fark oluşturmamaktadır [$F(3,425) = .408, p > .05$].

Yaş değişkeni katılımcıların ilişki kesme alt boyutundaki puan ortalamaları için anlamlı bir fark oluşturmaktadır [$F(3,425) = 2.849, p < .05$]. Oluşan farklılığın hangi yaş grupları arasında bir fark oluşturduğunun tespiti için Tukey çoklu karşılaştırma testi uygulanmıştır. 18-25 yaş arası bireylerin ilişki kesme puanlarının ortalamaları ($X=6.59$) 46 yaş ve üzeri bireylerin ilişki kesme puanlarının ortalamalarından ($X=7.77$) daha düşüktür. 26-35 yaş arası bireylerin ilişki kesme puanlarının ortalamaları ($X=7.08$) 36-45 yaş arası bireylerin ilişki kesme puanlarının ortalamalarından ($X=7.67$) ve 46 yaş ve üzeri bireylerin ilişki kesme puanlarının ortalamalarından ($X=7.77$) daha düşüktür.

4.2.3 Çatışma Çözme Stilleri Ölçeğinin Demografik Özelliklere Göre İncelenmesi

Tablo 9: Çatışma Çözme Stilleri Ölçeğinin Cinsiyete Göre T Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	X	SS	t	p
Olumsuz Çatışma Çözme Stili	Kadın	328	2.60	.96	-.587	.392
	Erkek	101	2.69	.91		
Olumlu Çatışma Çözme Stili	Kadın	328	4.47	.88	1.632	.103
	Erkek	101	4.30	.95		
Boyun Eğme	Kadın	328	3.77	1.03	-3.356	.001
	Erkek	101	4.16	1.00		
Geri Çekilme	Kadın	328	4.08	1.14	1.164	.245
	Erkek	101	3.93	1.09		

Cinsiyet değişkeninin çatışma çözme stilleri ölçeğinin alt boyutlarından elde edilen puanlar arasında anlamlı düzeyde bir fark oluşturup oluşturmadığını görebilmek adına t testi uygulanmıştır.

Sonuçlar incelendiğinde, olumsuz çatışma çözme stili puan ortalamalarının gruplar arasında fark oluşturduğu görülmektedir [$t(427) = -.857, p > .05$]. Kadın katılımcıların puan ortalamaları ($X=2.60$) erkek katılımcılardan ($X=2.69$) düşüktür. Aynı zamanda bu fark olumlu çatışma çözme stili alt boyutunda da anlamlı bir düzeydedir, [$t(427) = 1.632, p > .05$]. Kadın katılımcıların puan ortalamaları ($X=4.47$) erkek katılımcıların ortalamalarından ($X=4.30$) yüksektir.

Kadın ve erkek katılımcıların boyun eğme alt boyutundaki puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir [$t(427) = -3.356, p < .01$]. Buna göre, kadınların boyun eğme puanı ortalamaları ($X=3.77$), erkeklerin boyun eğme puanı ortalamalarından ($X=4.16$) daha düşüktür. Cinsiyet değişkeni geri çekilme alt boyutunda da anlamlı bir farklılık oluşturmuş, kadın katılımcıların puan ortalamalarının ($X=4.08$) erkek katılımcıların puan ortalamalarından ($X=3.93$) daha yüksek olduğu tabloda görülmektedir [$t(427) = 1.164, p > .05$].

Tablo 10: Çatışma Çözme Stilleri Ölçeğinin Yaşa Göre ANOVA Sonuçları

		N	X	SS	F	p	Fark
Olumsuz Çatışma Çözme Stili	18-25 yaş ₁	22	2.08	.81	2.790	.040	1<2,3,4
	26-35 yaş ₂	157	2.67	1.02			
	36-45 yaş ₃	166	2.68	.88			
	46 yaş ve üstü ₄	84	2.57	.93			
Olumlu Çatışma Çözme Stili	18-25 yaş ₁	22	5.13	.65	5.290	.001	1>2,3,4
	26-35 yaş ₂	157	4.45	.85			
	36-45 yaş ₃	166	4.34	.93			
	46 yaş ve üstü ₄	84	4.38	.91			
Boyun Eğme	18-25 yaş ₁	22	4.28	1.41	1.955	.120	-
	26-35 yaş ₂	157	3.76	1.02			
	36-45 yaş ₃	166	3.85	1.00			
	46 yaş ve üstü ₄	84	3.96	1.02			
Geri Çekilme	18-25 yaş ₁	22	4.53	1.00	2.721	.044	1>2
	26-35 yaş ₂	157	3.88	1.15			
	36-45 yaş ₃	166	4.12	1.14			
	46 yaş ve üstü ₄	84	4.06	1.08			

Yaş değişkeninin çatışma çözme stilleri ölçeğinin alt boyutlarından elde edilen puanlar arasında anlamlı düzeyde bir fark oluşturup oluşturmadığını görebilmek adına Anova testi uygulanmıştır.

Sonuçlar incelendiğinde yaş değişkeninin gruplar arasında anlamlı bir fark oluşturduğu görülmüştür [$F(3,425)= 2.790$, $p<.05$]. Bu farkın kaynağını anlamak için Tukey çoklu karşılaştırma testi uygulanmıştır. 18-25 yaş arası bireylerin olumsuz çatışma çözme stili puanlarının ortalamaları ($X=2.08$) 26-35 yaş arası bireylerin olumsuz çatışma çözme stili puanlarının ortalamalarından ($X=2.67$), 36-45 yaş arası bireylerin olumsuz çatışma çözme stili puanlarının ortalamalarından ($X=2.68$) ve 46 yaş ve üstü bireylerin olumsuz çatışma çözme stili puanlarının ortalamalarından ($X=2.57$) istatistiksel olarak daha düşüktür.

Olumlu çatışma çözme stili puanları incelendiğinde yaş değişkeninin gruplar arasında anlamlı bir fark oluşturduğu görülmüştür, [$F(3,425)= 5.290$, $p<.01$]. 18-25 yaş arası bireylerin olumlu çatışma çözme stili puanlarının ortalamaları ($X=5.13$) 26-35 yaş arası bireylerin olumlu

çatışma çözme stili puanlarının ortalamalarından ($X=4.45$), 36-45 yaş arası bireylerin olumlu çatışma çözme stili puanlarının ortalamalarından ($X=4.34$) ve 46 yaş ve üzeri bireylerin olumlu çatışma çözme stili puanlarının ortalamalarından ($X=4.38$) istatistiksel olarak daha yüksektir.

Boyun eğme stili puanları incelendiğinde anlamlı bir fark tespiti yapılamamıştır

[$F(3,425)= 1.955, p>.05$].

Geri çekilme stili puanları incelendiğinde yaş değişkeninin gruplar arasında anlamlı bir fark oluşturduğu görülmüştür [$F(3,425) = 2.721, p<.05$]. Anlamlı farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek amacıyla yapılan Tukey çoklu karşılaştırma testi sonucuna göre ise, 18-25 yaş arası bireylerin geri çekilme puanlarının ortalamaları ($X=4.53$) 26-35 yaş arası bireylerin geri çekilme puanlarının ortalamalarından ($X=3.88$) istatistiksel olarak daha yüksektir.

4.3 Dini Başa Çıkma Ölçeği, Merhamet Ölçeği ve Çatışma Çözme Stilleri Ölçeği Arasındaki Korelasyonel İlişkinin İncelenmesi

Çalışmada ele aldığımız dini başa çıkma ile merhamet değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla çalışma adına uygun analiz testi olan Pearson korelasyon testi uygulanmıştır.

Tablo 11: Dini Başa Çıkma Ölçeği ile Merhamet Ölçeği Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları

	Pozitif Dini Başa Çıkma	Negatif Dini Başa Çıkma	Merhamet	Sevecenlik	Umursamazlık	Paylaşımların Bilincinde Olma	Bağılantısızlık	Bilinçli Farkındalık
Pozitif Dini Başa Çıkma	-							
Negatif Dini Başa Çıkma	.245**	-						
Merhamet	.256**	-.063	-					
Sevecenlik	.299**	.072	.742**	-				
Umursamazlık	-.162**	.142**	-.808**	-.465**	-			
Paylaşımların Bilincinde Olma	.266**	.056	.551**	.390**	-.204**	-		
Bağılantısızlık	-.071	.153**	-.750**	-.355**	.657**	-.178**	-	
Bilinçli Farkındalık	.187**	.009	.661**	.641**	-.365**	.366**	-.304**	-
İlişki Kesme	-.138**	.085	-.790**	-.424**	.727**	-.247**	.653**	-.293**

*. $p < .05$, **. $p < .01$

Sonuçlar ele alındığında, bu iki değişken arasında anlamlı derecede bir ilişki bulunmuş, bu ilişkinin pozitif yönlü olduğu ancak zayıf bir düzeyde seyrettiği bulgulanmıştır ($r = .256$, $p < .01$). Alt boyutlar incelendiği pozitif dini başa çıkma puanları ile sevecenlik puanları arasında anlamlı derecede bir ilişki bulunmuş, bu ilişkinin pozitif yönlü olduğu ancak zayıf bir düzeyde seyrettiği görülmüştür ($r = .299$, $p < .01$). Bireylerin pozitif dini başa çıkma puanları ile umursamazlık puanları arasında anlamlı derecede bir ilişki bulunmuş, bu ilişkinin negatif yönlü olduğu ancak zayıf bir düzeyde seyrettiği gözlemlenmiştir ($r = -.162$, $p < .01$). Katılımcıların pozitif dini başa çıkma puanları ile paylaşımların bilincinde olma puanları arasında anlamlı derecede bir ilişki bulunmuş, bu ilişkinin pozitif yönlü olduğu ancak zayıf bir düzeyde seyrettiği görülmüştür ($r = .266$, $p < .01$). Pozitif dini başa çıkma puanları ile bağlantısızlık puanları ele alındığında iki alt boyut arasında anlam yaratacak düzeyde bir ilişki tespit edilmemiştir ($r = -.071$, $p > .05$). Katılımcıların pozitif dini başa çıkma puanları ile bilinçli farkındalık puanları arasında anlamlı derecede bir ilişki bulunmuş, bu ilişkinin pozitif yönlü olduğu ancak zayıf bir

düzeyde seyrettiği görülmüştür ($r=.187, p<.01$). Pozitif dini başa çıkma puanları ile ilişki kesme puanları arasında anlamlı derecede bir ilişki bulunmuş, bu ilişkinin negatif yönlü olduğu ancak zayıf bir düzeyde seyrettiği görülmüştür ($r=-.138, p<.01$).

Merhamet puanları ve negatif dini başa çıkma puanlarını ele aldığımızda, her iki değişkenin ilişki olduğu, bu ilişkinin anlamlı bir düzey gösterdiği, negatif yönlü olduğu bulgulanmıştır ($r=-.063, p>.05$). Sevecenlik ve negatif dini başa çıkma arasında anlamlı düzeyde ilişki gözlemlenmemiştir ($r=.072, p>.05$). Negatif dini başa çıkma puanları ile umursamazlık puanları arasında anlamlı derecede bir ilişki bulunmuş, bu ilişkinin pozitif yönlü olduğu ancak zayıf bir düzeyde seyrettiği görülmüştür ($r=.142, p<.01$). Katılımcıların negatif dini başa çıkma puanları ile paylaşımların bilincinde olma puanları arasında anlamlılık arz eden düzeyde bir ilişkinin tespiti yapılmamıştır ($r=.056, p>.05$). Negatif dini başa çıkma puanları ile bağlantısızlık puanları arasında anlamlı derecede bir ilişki bulunmuş, bu ilişkinin pozitif yönlü olduğu ancak zayıf bir düzeyde seyrettiği görülmüştür ($r=.153, p<.01$). Katılımcıların negatif dini başa çıkma puanları ile bilinçli farkındalık puanları ($r=.009, p>.05$), negatif dini başa çıkma puanları ile ilişki kesme puanları arasında anlamlılık arz eden düzeyde ilişki tespit edilmemiştir ($r=.085, p>.05$).

Tablo 12: Dini Başa Çıkma Ölçeği ile Çatışma Çözme Stilleri Ölçeği Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları

	Pozitif Dini Başa Çıkma	Negatif Dini Başa Çıkma	Olumsuz Çatışma Çözme Stili	Olumlu Çatışma Çözme Stili	Boyun Eğme	Geri Çekilme
Pozitif Dini Başa Çıkma	1					
Negatif Dini Başa Çıkma	.245**	1				
Olumsuz Çatışma Çözme Stili	-.143**	.129**	1			
Olumlu Çatışma Çözme Stili	.178**	.057	-.142**	1		
Boyun Eğme	.126**	.273**	-.058	.148**	1	
Geri Çekilme	.207**	.174**	-.070	.169**	.525**	1

Çalışmada ele aldığımız dini başa çıkma ile çatışma çözme stilleri değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla çalışma adına uygun analiz testi olan Pearson korelasyon testi uygulanmıştır.

Elde edilen sonuçlar, pozitif dini başa çıkma puanları ile olumsuz çatışma çözme stili puanları arasında negatif yönde seyreden, anlamlılık arz eden ancak zayıf düzeyli bir ilişki olduğunu göstermektedir ($r=-.143, p<.01$). Pozitif dini başa çıkma puanları ile olumlu çatışma çözme stili puanları arasında pozitif yönde seyreden, anlamlılık arz eden ancak zayıf düzeyli bir ilişki olduğu görülmüştür ($r=.178, p<.01$). Pozitif dini başa çıkma puanları ile boyun eğme stili puanları arasında pozitif yönde seyreden, anlamlılık arz eden ancak zayıf düzeyli bir ilişki olduğu görülmüştür ($r=.126, p<.01$). Pozitif dini başa çıkma puanları ile geri çekilme stili puanları arasında pozitif yönde seyreden, anlamlılık arz eden ancak zayıf düzeyli bir ilişki olduğu görülmüştür ($r=.207, p<.01$).

Elde edilen sonuçlar, negatif dini başa çıkma puanları ile olumsuz çatışma çözme stili puanları arasında pozitif yönde seyreden, anlamlılık arz eden ancak zayıf düzeyli bir ilişki olduğunu göstermektedir ($r=.129, p<.01$). Katılımcıların negatif dini başa çıkma puanları ile olumlu çatışma çözme stili puanları arasında anlamlılık yaratan bir ilişki tespit edilmemiştir ($r=.057, p>.05$). Negatif dini başa çıkma puanları ile boyun eğme stili puanları arasında pozitif yönde seyreden, anlamlılık arz eden ancak zayıf düzeyli bir ilişki olduğu görülmüştür ($r=.273, p<.01$). Negatif dini başa çıkma puanları ile geri çekilme stili puanları arasında pozitif yönde seyreden, anlamlılık arz eden ancak zayıf düzeyli bir ilişki olduğu görülmüştür ($r=.174, p<.01$).

Tablo 13: Çatışma Çözme Stilleri Ölçeği ile Merhamet Ölçeği Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları

	Olumsuz Çatışma Çözme Stili	Olumlu Çatışma Çözme Stili	Boyun Eğme	Geri Çekilme	Merhamet	Sevecenlik	Umursamazlık	Paylaşımların Bilincinde Olma	Bağılantısızlık	Bilinçli Farkındalık
Olumsuz Çatışma Çözme Stili	1									
Olumlu Çatışma Çözme Stili	-.142**	1								
Boyun Eğme	-.058	.148**	1							
Geri Çekilme	-.070	.169**	.525**	1						
Merhamet	-.215**	.356**	.058	.063	1					
Sevecenlik	-.114*	.346**	.196**	.212**	.742**	1				
Umursamazlık	.220**	-.190**	.017	.032	-.808**	-.465**	1			
Paylaşımların Bilincinde Olma	-.043	.246**	.080	.153**	.551**	.390**	-.204**	1		
Bağılantısızlık	.189**	-.146**	.077	.113*	-.750**	-.355**	.657**	-.178**	1	
Bilinçli Farkındalık	-.169**	.422**	.136**	.166**	.661**	.641**	-.365**	.366**	-.304**	1
İlişki Kesme	.185**	-.231**	.028	.068	-.790**	-.424**	.727**	-.247**	.653**	-.293**

*: $p < .05$, **: $p < .01$

Çalışmada ele aldığımız merhamet ile çatışma çözme stilleri değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla çalışma adına uygun analiz testi olan Pearson korelasyon testi uygulanmıştır.

Elde edilen veriler, merhamet ve olumsuz çatışma çözme stili arasında anlamlılık düzeyinde ancak zayıf ve negatif yönde seyreden bir ilişki olduğunu göstermektedir, ($r = -.215$, $p < .01$). Olumsuz çatışma çözme stili puanları ile sevecenlik alt boyutu puanları arasında anlamlılık düzeyinde ancak zayıf ve negatif yönde seyreden bir ilişki olduğu görülmüştür ($r = -$

.114, $p < .05$). Olumsuz çatışma çözme stili puanları ile umursamazlık puanları arasında anlamlılık düzeyinde ancak zayıf ve pozitif yönde seyreden bir ilişki olduğu görülmüştür ($r = .220$, $p < .01$). Olumsuz çatışma çözme stili puanları ile paylaşımların bilincinde olma puanları arasında anlamlı bir düzeydir denebilecek bir ilişki oluşmadığı bulgulanmıştır ($r = -.043$, $p > .05$). Olumsuz çatışma çözme stili puanları ile bağlantısızlık puanları arasında anlamlılık düzeyinde ancak zayıf ve pozitif yönde seyreden bir ilişki olduğu görülmüştür ($r = .189$, $p < .01$). Olumsuz çatışma çözme stili puanları ile bilinçli farkındalık puanları arasında anlamlılık düzeyinde ancak zayıf ve negatif yönde seyreden bir ilişki olduğu bulunmuştur ($r = -.169$, $p < .01$). Olumsuz çatışma çözme stili puanları ile ilişki kesme puanları arasında anlamlılık düzeyinde ancak zayıf ve pozitif yönde seyreden bir ilişki olduğu görülmüştür ($r = .185$, $p < .01$).

Olumlu çatışma çözme stili puanları ile merhamet puanları arasındaki incelendiğinde, söz konusu ilişkinin yönünün pozitif olduğu ve orta düzeyde ve anlamlılık arz ettiği görülmektedir ($r = .356$, $p < .01$). Olumlu çatışma çözme stili puanları ile sevecenlik puanları arasında anlamlılık düzeyinde orta düzeyde ve pozitif yönde seyreden bir ilişki olduğu görülmüştür ($r = .346$, $p < .01$). Bireylerin olumlu çatışma çözme stili puanları ile umursamazlık puanları arasında anlamlılık düzeyinde ancak zayıf ve negatif yönde seyreden bir ilişki olduğu görülmüştür ($r = -.190$, $p < .01$). Olumlu çatışma çözme stili puanları ile paylaşımların bilincinde olma puanları arasında anlamlılık düzeyinde ancak zayıf ve pozitif yönde seyreden bir ilişki olduğu bulunmuştur ($r = .246$, $p < .01$). Bireylerin olumlu çatışma çözme stili puanları ile bağlantısızlık puanları arasında anlamlılık düzeyinde ancak zayıf ve negatif yönde seyreden bir ilişki olduğu görülmüştür ($r = -.146$, $p < .01$). Olumlu çatışma çözme stili puanları ile bilinçli farkındalık puanları arasında anlamlılık düzeyinde ancak orta düzeyde ve pozitif yönde seyreden bir ilişki olduğu görülmüştür ($r = .422$, $p < .01$). Bireylerin olumlu çatışma çözme stili puanları ile ilişki kesme puanları arasında anlamlılık düzeyinde ancak zayıf ve negatif yönde seyreden bir ilişki olduğu görülmüştür ($r = -.231$, $p < .01$).

Boyun eğme ile merhamet puanları arasında istatistiksel olarak anlamlılık arz eden bir ilişki olduğu gözlemlenmemiştir, ($r = .058$, $p > .05$). Boyun eğme puanları ile sevecenlik puanları arasında anlamlılık düzeyinde ancak zayıf ve pozitif yönde seyreden bir ilişki olduğu görülmüştür ($r = .196$, $p < .01$). Boyun eğme alt boyutu ile umursamazlık puanları arasında anlamlı bir ilişkiden söz edilememektedir ($r = .017$, $p > .05$). Boyun eğme alt boyutu ile paylaşımların bilincinde olma puanları arasında anlamlılık düzeyinde bir ilişkinin olduğu söylenememektedir ($r = .080$, $p > .05$). Boyun eğme alt boyutu ile bağlantısızlık puanları arasında anlamlılık düzeyinde bir ilişkinin olduğu söylenememektedir ($r = .077$, $p > .05$). Katılımcıların boyun eğme puanları ile bilinçli farkındalık puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif

yönde ve zayıf düzeyde bir ilişki vardır ($r=.136, p<.01$). Boyun eğme puanları ile ilişki kesme puanları arasında anlamlılık düzeyinde bir ilişkinin olduğu söylenememektedir ($r=.028, p>.05$).

Geri çekilme ile merhamet puanları arasında istatistiksel olarak anlamlılık arz eden bir ilişki olduğu gözlemlenmemiştir ($r=.063, p>.05$). Geri çekilme puanları ile sevecenlik puanları arasında zayıf ancak pozitif yönü olan anlamlı bir ilişki vardır ($r=.212, p<.01$). Geri çekilme puanları ile umursamazlık puanları arasında anlamlılık düzeyinde bir ilişkinin olduğu söylenememektedir ($r=.032, p>.05$). Geri çekilme ile paylaşımların bilincinde olma puanları arasında zayıf ancak pozitif yönü olan anlamlı bir ilişki vardır ($r=.153, p<.01$). Geri çekilme ile bağlantısızlık puanları arasında zayıf ancak pozitif yönü olan anlamlı bir ilişki vardır ($r=.113, p<.05$). Geri çekilme ile bilinçli farkındalık puanları arasında zayıf ancak negatif yönü olan anlamlı bir ilişki vardır ($r=.166, p<.01$). Geri çekilme puanları ile ilişki kesme puanları arasında anlamlılık düzeyinde bir ilişkinin olduğu söylenememektedir ($r=.068, p>.05$).

4.4 Dini Başa Çıkma Ölçeği, Merhamet Ölçeği ve Çatışma Çözme Stilleri Ölçeği Arasındaki Yordayıcı (Regresyon) İlişkinin İncelenmesi

Tablo 14 : Pozitif Dini Başa Çıkma ve Merhamet Düzeyinin Olumlu Çatışma Çözme Stili Üzerindeki Yordayıcı Etkisine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

		B	Standart Hata	β	t	R	R ²	F	P
Model 1	Sabit	1.476	.377	-	3.911	.356	.125	61.868	.001
	Merhamet	.030	.004	.356	7.866				
Model 2	Sabit	1.085	.424	-	2.558	.367	.131	33.145	.001
	Merhamet	.028	.004	.332	7.119				
	Pozitif Dini Başa Çıkma	.025	.012	.093	1.997				

Pozitif dini başa çıkma ve merhamet düzeyi olumlu çatışma çözme stili için bir yordayıcısı mıdır sorusunun cevabını belirlemek adına stepwise regresyon analizi uygulanmıştır. Yapılan analiz sonucuna göre, model 1’de merhamet puanları olumlu çatışma

çözme stilini anlamlılık arz eden bir şekilde yordamaktadır, Regresyon analizi sonuçları, $R=.356$, $R^2=.125$, $F(1,427)=61.868$ ve $p<.01$ değerleriyle merhametin olumlu çatışma çözme stilini anlamlı bir şekilde öngördüğünü göstermektedir. Bu bulgular, olumlu çatışma çözme stilindeki varyansın %12'sinin merhamet puanları tarafından açıklandığını ortaya koymaktadır.

Model 2'de ise bu kez merhamet ve pozitif dini başa çıkma puanları analize dahil olmuştur. Buna göre ise, merhamet puanları ve pozitif dini başa çıkma puanları birlikte olumlu çatışma çözme stilini istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordamaktadır, $R=.367$ $R^2=.131$, $F(2,426)=33.145$, $p<.01$. Ve bireylerin olumlu çatışma çözme stili puanlarına ait varyansın %13'ünün merhamet puanları ve pozitif dini başa çıkma puanları ile birlikte açıklandığı ifade edilebilir.

Tablo 15: Pozitif Dini Başa Çıkma ve Merhamet Düzeyinin Olumsuz Çatışma Çözme Stili Üzerindeki Yordayıcı Etkisine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

		B	Standart	B	t	R	R ²	F	P
		Hata							
Model 1	Sabit	4.497	.415	-	10.832	.215	.044	20.626	.001
	Merhamet	-.019	.004	-.215	-4.542				

Pozitif dini başa çıkma ve merhamet düzeyinin olumsuz çatışma çözme stiline bir yordayıcısı mıdır sorunun cevabını belirlemek adına stepwise regresyon analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucuna göre, model 1'de merhamet puanları olumsuz çatışma çözme stilini anlamlılık arz eden bir düzeyde yordamaktadır, $R=.215$ $R^2=.044$, $F(1,427)=20.626$, $p<.01$. Buna göre, olumsuz çatışma çözme stili puanlarına ait varyansın %04'ünün merhamet puanları ile açıklandığı ifade edilebilir.

Analize dahil edilen pozitif dini başa çıkma puanları incelendiğinde ise bireylerin olumsuz çatışma çözme stili puanları üzerinde mühim bir katkıya sahip olmadıkları görülmektedir.

4.5 Merhamet Ölçeği ve Çatışma Çözme Stilleri Ölçeği Arasındaki İlişkide Dini Başa Çıkma Ölçeğinin Düzenleyici (Moderatör) Rolünün İncelenmesi

Değişkenlere ilişkin önceki korelasyon analizleri incelendiğinde, bireylerin merhamet puanları ile çatışma çözme stilleri ölçeğinin olumsuz çatışma çözme stilleri ve olumlu çatışma çözme stilleri alt boyutları ile ilişkisinin olduğu görülmüştür. Buna istinaden düzenleyicilik analizinde de merhamet puanları ile olumlu çatışma çözme stili puanları arasındaki ilişki de pozitif dini başa çıkma puanlarının düzenleyici rolü ve merhamet puanları ile olumsuz çatışma çözme stili puanları arasındaki ilişki de negatif dini başa çıkma puanlarının düzenleyici rolü incelenmiştir.

Tablo: 16: Merhamet ve Olumlu Çatışma Çözme Stili Arasındaki İlişkide Pozitif Dini Başa Çıkmanın Düzenleyici Etkisine İlişkin Analiz Sonuçları

	B	Standart Hata	β	T	P
Sabit	-.007	.046	-	-.157	.875
Merhamet (z score)	.333	.047	.333	7.134	.000
Pozitif Dini Başa Çıkma (z score)	.098	.047	.098	2.078	.038
Moderatör	.029	.042	.031	.678	.498

Yapılan analiz sonuçları incelendiğinde, çoklu regresyon analizi sonuçları istatistiksel olarak anlamlıdır ($F=22.222$, $p<.001$). Düzeltilmiş R^2 değeri 0.13'tür. Buna göre, olumlu çatışma çözme stilindeki %13'lük varyansın merhamet, pozitif dini başa çıkma ve moderatör (etkileşimsel terim) tarafından açıklandığını göstermektedir.

Tablodaki beta katsayıları incelendiğinde, tüm bağımsız değişkenler regresyon modeline sokulduğunda, merhamet ($\beta=.333$, $p<.01$) ve pozitif dini başa çıkma ($\beta=.098$, $p<.05$) anlamlı katkısı olduğu görülürken ve moderatörün ($\beta=.031$, $p>.05$) anlamlı katkısının olmadığı görülmektedir. Buradan hareketle merhametin olumlu çatışma çözme stiline etkisinde pozitif dini başa çıkmanın düzenleyici etkisinin olmadığı bulgulanmıştır.

Tablo 17: Merhamet ve Olumsuz Çatışma Çözme Stili Arasındaki İlişkide Negatif Dini Başa Çıkmanın Düzenleyici Etkisine İlişkin Analiz Sonuçları

	B	Standart Hata	β	t	p
Sabit	-.002	.047		-.050	.960
Merhamet (z score)	-.203	.047	-.203	-4.279	.000
Negatif Dini Başa Çıkma (z score)	.122	.048	.122	2.557	.011
Moderatör	-.037	.045	-.039	-.822	.412

Yapılan analiz sonuçlarına göre, çoklu regresyon analizi sonuçları istatistiksel olarak anlamlıdır ($F=9.189$, $p<.001$). Düzeltilmiş R^2 değeri 0.05'tür. Buna göre, olumsuz çatışma çözme stiline %05'lik varyansın merhamet, negatif dini başa çıkma ve moderatör (etkileşimsel terim) tarafından açıklandığını göstermektedir.

Tablodaki beta katsayıları incelendiğinde, tüm bağımsız değişkenler regresyon modeline sokulduğunda, merhamet ($\beta=-.203$, $p<.01$) ve negatif dini başa çıkma ($\beta=.122$, $p<.05$) anlamlı katkısı olduğu görülürken ve moderatörün ($\beta=-.039$, $p>.05$) anlamlı katkısının olmadığı görülmektedir. Buradan hareketle merhametin olumsuz çatışma çözme stiline etkisinde negatif dini başa çıkmanın düzenleyici etkisinin olmadığı bulgulanmıştır.

4.6 Dini Başa Çıkma Ölçeği ve Çatışma Çözme Stilleri Ölçeği Arasındaki İlişkide Merhamet Ölçeğinin Aracı Rolünün İncelenmesi

Tablo 18: Pozitif Dini Başa Çıkma ve Olumlu Çatışma Çözme Stilleri Ölçeği Arasındaki İlişkide Merhamet Ölçeğinin Aracı Etkisine İlişkin Analiz Sonuçları

	B	Standart Hata	β	t	p
Sabit	1.085	.424	-	2.558	.011
Merhamet	.028	.004	.332	7.119	.000
Pozitif Dini Başa Çıkma	.025	.012	.093	1.997	.046

$R^2 = .135$; Düz. $R^2 = .131$; $F(2,426)=33.145$; $p<.001$

Pozitif dini başa çıkma ve olumlu çatışma çözme stili arasındaki ilişkide merhametin aracı etkisinin olup olmadığını incelemek amacıyla bir dizi analiz yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda, merhamet puanlarının pozitif dini başa çıkma ve olumlu çatışma çözme stili arasında kısmi aracı bir rol üstlendiği görülmektedir $F(2,426)=33.145$, $p<.001$.

Pozitif dini başa çıkma değişkeninin tek başına olumlu çatışma çözme stili üzerindeki etkisinin ($\beta=.178$, $p<.001$) ve merhamet değişkeninin tek başına olumlu çatışma çözme stili üzerindeki etkisinin ($\beta=.356$, $p<.001$) değişkenlerin birlikte analize dahil edildiğinde gözlenen etkisine göre daha yüksek olması bu durumu desteklemektedir.

Tablo 19: Negatif Dini Başa Çıkma ve Olumsuz Çatışma Çözme Stilleri Ölçeği Arasındaki İlişkide Merhamet Ölçeğinin Aracı Etkisine İlişkin Analiz Sonuçları

	B	Standart Hata	β	t	p
Sabit	4.154	.436	-	9.537	.000
Merhamet	-.018	.004	-.207	-4.404	.000
Negatif Dini Başa Çıkma	.039	.016	.116	2.458	.014

$R^2 = .059$; Düz. $R^2 = .055$; $F(2,426)=13.456$; $p<.001$

Negatif dini başa çıkma ve olumsuz çatışma çözme stili arasındaki ilişkide merhametin aracı etkisinin olup olmadığını incelemek amacıyla bir dizi analiz yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda, merhamet puanlarının negatif dini başa çıkma ve olumsuz çatışma çözme stili arasında aracı bir rolü olmadığı görülmektedir $F(2,426)=13.426$, $p<.001$.

Negatif dini başa çıkma puanları merhamet puanlarını istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordamamaktadır, $R=.063$ $R^2=.004$, $F(1,427)=1.708$, $p>.05$. Buna göre aracı değişken varsayımlarından bağımsız değişkenin aracı değişken üzerindeki etkisinin olması varsayımının karşılanamamış olması nedeniyle negatif dini başa çıkma ve olumsuz çatışma çözme stili arasındaki ilişkide merhametin aracı etkisinin olmadığını söylemek mümkündür.

5. BÖLÜM

TARTIŞMA

Dini Başa Çıkma Stratejilerinin Demografik Değişkenlerle İlişkisine İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırma sonucuna göre kadınların pozitif dini başa çıkma puanı ortalamaları erkeklerin pozitif dini başa çıkma puanı ortalamalarından istatistiksel olarak daha yüksektir. Ayrıca kadınların negatif dini başa çıkma puanı ortalamaları erkeklerin negatif dini başa çıkma puanı ortalamalarından istatistiksel olarak daha düşüktür. Bu sonuç kadınların zorluklarla başa çıkma sürecinde erkeklerden daha fazla duygusal ve sosyal desteğe açık olduğu düşünüldüğünde, kadınların dini inançlar ve uygulamalarla bu duygusal ve sosyal desteği sağlamaya çalıştığı olarak yorumlanabilir. Ancak literatür incelendiğinde çalışmamızın sonuçlarını destekleyen bulgulara rastlanırken, cinsiyetin dini başa çıkma üzerinde etkisi olmadığını gösteren çalışmalar da mevcuttur. Çalı (2022), yaptığı çalışmada kadın ve erkek katılımcıların pozitif dini başa çıkma puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit etmiştir. Kadın katılımcıların pozitif dini başa çıkma puan ortalamasının erkek katılımcıların puan ortalamasından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayten ve Sağır'ın (2015) yaptığı bir araştırmada da kadınların olumlu dini başa çıkma puan ortalamalarının erkeklerinkinden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ercan ve Kula'nın (2021) cinsiyetin dini başa çıkma üzerine etkisi ile ilgili yaptığı meta analiz çalışmasında cinsiyetin dini başa çıkma düzeyine etki etmediği tespit edilmiştir. Ekşi (2001), üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada olumlu ve olumsuz başa çıkmanın cinsiyet değişkeni açısından farklılaşmadığını tespit etmiştir. Ayten ve Yıldız'ın (2016) çalışmasında cinsiyetin dini başa çıkmanın birçok boyutunda farklılaşma yaratmadığı ancak, kadınların sorunlarla karşılaştıklarında hem dua etme ve Allah'tan yardım isteme hem de Allah'ın sevgisinden şüphe duyma ve dualarının kabul edilmediğini düşünerek Allah'a kızma eğilimlerinin erkeklerden yüksek olduğu görülmüştür. Bu sonuçlardan yola çıkarak, cinsiyetin yanı sıra bireyin dini başa çıkma stratejilerini etkileyen kişisel, kültürel ve sosyal faktörler de incelenmelidir.

Araştırma sonuçlarına göre katılımcıların pozitif ve negatif dini başa çıkma puanlarının yaşlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür. Bu sonuçtan yola çıkarak başa çıkma stratejilerinin erken yaş dönemlerinde öğrenildiği ve süreç içerisinde yaşla beraber çok fazla değişikliğe uğramadığı düşünülebilir. Ancak, diğer araştırmalarda yaşın dini başa çıkma üzerinde anlamlı farklılıklar oluşturduğuna dair bulgular mevcuttur. Ayten ve

arkadaşlarının (2012) çalışmasında, bireylerin yaşları ilerledikçe hem olumlu hem de olumsuz dini başa çıkma etkinliklerine başvurma sıklığının arttığı bulunmuştur. Benzer şekilde, İşcan'ın (2021) çalışmasında da yaşın hem olumlu hem olumsuz dini başa çıkma boyutlarında anlamlı farklılıklar oluşturduğu tespit edilmiştir. Uysal ve arkadaşlarının (2017), yaptığı bir çalışmada ise dinî başa çıkma açısından ilk yetişkinler ile orta yetişkinler arasında anlamlı bir fark bulunmuştur, burada ilk yetişkinlerin orta yetişkinlere göre dini başa çıkma düzeyinin daha yüksek olduğu belirtilmektedir. Bu bulgular, yaşın dini başa çıkma üzerindeki etkisinin karmaşık olabileceğini ve daha fazla araştırma yapılmasının gerekliliğini vurgulamaktadır.

Merhamet Düzeyinin Demografik Değişkenlerle İlişisine İlişkin Bulguların Tartışılması

Analiz sonuçlarına göre, katılımcıların merhamet puanlarının ortalamaları cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmaktadır. Kadın katılımcıların, merhametin sevecenlik, bilinçli farkındalık puanları erkek katılımcılardan yüksekken, umursamazlık, ilişki kesme ve bağlantısızlık puanları daha düşüktür. Paylaşımların bilincinde olma alt boyutunda ise fark tespit edilmemiştir. Alan yazında cinsiyet ve merhamet arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı çalışmalar da vardır. Erdoğan (2017) ve Karaca (2023) çalışmalarında cinsiyet ve merhamet arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Bunun aksine Hacikeleşoğlu ve Kartopu'nun (2017) çalışmalarında kadınların merhamet düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Araştırmamızla benzer sonuçlara ulaşan Yazıcıoğlu'nun (2018) çalışmasında duygusallık, sevecenlik ve bilinçli farkındalık alt boyutlarında kadın katılımcıların ortalamalarının erkeklere kıyasla yüksek olduğu, umursamazlık, bağlantısızlık ve ilişki kesme alt boyutlarında ise erkek katılımcıların ortalamalarının kadınlara göre anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir. Toplumsal normlar ve cinsiyet rolleri, bireylerin nasıl davranmaları gerektiği konusunda belirleyici olabilmektedir. Bazı toplumlarda, kadınlardan daha fazla empati ve merhamet beklenirken, erkeklerden daha fazla duygusuzluk ve sertlik beklenir. Bu beklentiler, cinsiyet ve merhamet arasında bir ilişki oluşturabilir. Annelik ve merhamet arasında derin bir ilişki bulunmaktadır çünkü anneler genellikle çocuklarına karşı duyarlılık, empati, fedakârlık ve sevgi gösterirler. Bu, çocukların sağlıklı bir şekilde büyümesine ve merhamet duygusunu geliştirmesine yardımcı olabilir. Bu durum kadınların merhamet puanlarının yüksek olması durumunu açıklayabilmektedir.

Araştırmanın sonuçları, katılımcıların toplam merhamet puanları ve merhamet alt boyutları arasında yaşa bağlı istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadığını göstermektedir. Bu bulgular, Hasan Musa (2022), Pür (2022) ve Erdoğan (2017) gibi benzer çalışmalar tarafından desteklenmektedir. Bu çalışmalarda da katılımcıların merhamet

düzeylerinin yaş değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Bu sonuç, merhametin bir kişilik özelliği olarak kabul edilebileceği veya erken yaşlarda kazanılan tutumlar ve bilişsel şemalarla ilişkili olabileceği fikrine yol açabilir. Dolayısıyla, yaş ilerledikçe merhamet düzeyi değişim göstermeyebilir. Merhamet eğitim yoluyla öğrenilip geliştirilebilecek bir duygu olarak ele alınmaktadır. Bireylerin yaş ilerledikçe merhamet odaklı farkındalıklarının değişmemesi, ilk yetişkinlik ve sonraki dönemlerde bu tür eğitimlerle yeterince karşılaşmamış olmalarından kaynaklanabilir.

Çatışma Çözme Stillerinin Demografik Değişkenlerle İlişkisine İlişkin Bulguların Tartışılması

Yapılan araştırmada, çatışma çözme stilleri alt boyutları olan olumlu çatışma çözme, olumsuz çatışma çözme ve geri çekilme stillerinde cinsiyet temelli bir fark olmadığı görülmüştür. Boyun eğme alt boyutuna bakıldığında ise, çatışma sürecinde kadınların erkeklerden daha az boyun eğen tutumlar gösterdiği bulunmuştur. Boyun eğme çatışma çözüm stilini kullanan bireyler, genellikle çatışma durumlarında karşı tarafın isteklerini yerine getirerek sorunun büyümemesini sağlamayı tercih ederler. Bu kişiler, genellikle durumu kabullenir ve karşı tarafa uyum sağlamaya çalışırlar, böylece ortamı sakinleştirmeye yönelirler. Bu tarz çatışma çözümünde, kişiler genellikle kendi isteklerinden ödün verirler. Bu sonuç, toplumsal cinsiyet normlarına göre kadınların genellikle daha uyumlu ve esnek olmalarının beklenmesine rağmen, kadınların da giderek daha az boyun eğen bir tutum sergilediğini göstermektedir. Bu durum, toplumsal cinsiyet rollerinin esneklik kazanmaya başladığını, toplumsal cinsiyet rollerinin bireyler için çizdiği çerçevede kırılmaların olduğunu ve kadınların daha özgürce davranma ve kendi ihtiyaçlarını ifade etme eğiliminde olduklarını yansıtabilir. Alan yazında çatışma çözme stillerinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı konusunda yapılan çalışmalar çelişkilidir. Gürkan'ın (2019) çalışmasında evli bireyler arasında çatışma çözüm stilleri içerisinde olumlu çatışma çözme stili alt boyutunda cinsiyet temelli anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Ancak, olumsuz, geri çekilme ve itaat alt boyutlarında cinsiyet temelli anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir. Savun'un (2022) yaptığı araştırmada, çatışma çözüm süreçlerinde cinsiyetin anlamlı bir fark oluşturmadığı görülmüştür. Akköse (2021) çalışmasında kadın ve erkek katılımcıların olumlu çatışma çözme ve geri çekilme alt boyutlarında farklılaşmadığı, olumsuz çatışma çözme ve boyun eğme alt boyutlarında farklılaşma görüldüğü, kadınların daha fazla olumsuz çatışma çözme stili kullandığı, erkeklerin daha fazla boyun eğme çatışma çözme stili kullandığı görülmüştür. Ünal (2016) çalışmasında, kadınların ve erkeklerin çatışma çözüm stilleri puanlarını karşılaştırdığında cinsiyete dayalı bir farklılık bulunmadığı

sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuçlar çatışma çözümünde bireylerin tercih ettikleri stratejileri belirleyen faktörün cinsiyetle sınırlı olmadığını göstermektedir. Bunun yerine, kişilik özellikleri, deneyimler ve sosyal öğrenme gibi daha karmaşık ve kişisel faktörler de etkili olabilir.

Araştırma sonucunda; katılımcıların olumsuz çatışma çözme stili ve olumlu çatışma çözme stili puanları yaşlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir. 18-25 yaş arası bireylerin olumsuz çatışma çözme stili puanlarının ortalamaları 36-45 yaş arası bireylerin olumsuz çatışma çözme stili puanlarının ortalamalarından istatistiksel olarak daha düşüktür. 18-25 yaş arası bireylerin olumlu çatışma çözme stili puanlarının ortalamaları 26-35 yaş arası bireylerin olumlu çatışma çözme stili puanlarının ortalamalarından, 36-45 yaş arası bireylerin olumlu çatışma çözme stili puanlarının ortalamalarından ve 46-55 yaş arası bireylerin olumlu çatışma çözme stili puanlarının ortalamalarından istatistiksel olarak daha düşüktür. Katılımcıların boyun eğme ve geri çekilme puanları yaşlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir. Derici (2018), araştırmasında çatışma çözüm stillerinin katılımcıların yaşına göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Güney (2021), araştırmasında 25-35 yaş grubu katılımcıların olumlu çatışma çözme stili puanlarının 41 ve üzeri yaş grubu katılımcılardan daha yüksek olduğunu bulgulamıştır. Savun'un (2022), çalışmasında, yaş değişkenine göre çatışma çözüm stillerinin (olumlu, olumsuz, boyun eğme, geri çekilme) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. Yaş, bireylerin duygusal olgunluk seviyesini etkiler. Yaş ilerledikçe, bireyler genellikle duygusal olarak daha olgun hale gelirler ve bu da daha etkili çatışma çözme stratejileri geliştirmelerine yardımcı olabilir. Bireylerin çatışma çözme stilleri, yaşamları boyunca edindikleri deneyimler, değerler ve inançlar tarafından şekillenir. Yaşlı bireyler genellikle daha fazla yaşam deneyimine ve birikime sahip oldukları için, çatışma çözme stratejileri genellikle bu değerler ve inançlara dayanmaktadır. Ancak literatürde bu konuda tutarsız sonuçlar bulunmaktadır.

Dini Başa Çıkma Ölçeği ile Merhamet Ölçeği Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçlarının Tartışılması

Yapılan analiz sonuçlarına göre, bireylerin pozitif dini başa çıkma puanları ile merhamet puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönde ve zayıf düzeyde bir ilişki gözlenmiştir. Dini başa çıkma stratejileri, bireylerin dini inançlarından güç alarak zorluklarla başa çıkmalarına yardımcı olabilir. Bu bağlamda, dini inançlara dayalı olarak kişisel gelişim ve merhamet duygusu artabilir. Dini öğretiler genellikle merhamet, sevgi ve hoşgörüyü teşvik ettiği için, dini başa çıkma stratejileri uygulayan bireylerde daha yüksek bir merhamet düzeyi

gözlenebilir. Dini başa çıkma stratejileri, bireylerin ruhsal gelişimini teşvik edebilir ve iç huzuru artırabilir. Dini uygulamaların ve ritüellerin, bireylerde daha pozitif duygular ve iyilik hali yaratması muhtemeldir. Bu içsel huzur ve iyilik hali, bireylerin daha merhametli ve anlayışlı olmalarına katkıda bulunabilir. Merhametin paylaşımların bilincinde olma, sevecenlik ve bilinçli farkındalık boyutları ve olumlu dini başa çıkma arasında anlamlı ve pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Sevecenlik alt boyutu başkalarına yardım etme davranışı ve isteğiyle ilgilidir. Dini başa çıkma stratejileri, bireylerin empati yeteneklerini geliştirebilir ve başkalarına yardım etme isteğini artırabilir. Dini inançlar, başkalarına karşı anlayışlı olmayı ve yardımcı olmayı teşvik eder. Paylaşımların bilinde olma ise insanların hata yapan varlıklar olduğu, ortak acıları deneyimlediğinin kabulünü içeren boyuttur. İnsanların temelde hata yapan, zayıflıkları olabilen varlıklar oluşunun kabulü, bireyleri kendinden daha büyük, kusursuz bir Yaratıcıya sığınmaya iterek olumlu dini başa çıkma stratejilerinin kullanımını açığa çıkarabilmektedir. Ayrıca temelde tüm insanların ortak deneyimlerden geçip benzer acıları paylaşması her bireyin bulunduğu dünyada bir sınav içerisinde olduğu, acı deneyimlerin dünyevi olduğu inancı, stresle baş etmede Yaratıcı ile yakın ilişkiler kurulmasını destekleyebilir. Hacileşkelioğlu ve Kartopu'nun (2017) merhamet ve dindarlık ilişkisini incelediği çalışmada, olumlu dini başa çıkma stratejileri arasında da yer alan ibadet ve duanın merhamet düzeyi ile pozitif yönde ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. Aynı şekilde Pür (2022) çalışmada, katılımcıların dini yaşayış düzeyi arttıkça merhamet düzeyinin arttığını tespit etmiştir. Dini yaşayış ve ibadetlerin yerine getirilmesi, bireyin içsel bir dönüşüm sürecine girmesine ve daha empatik bir kişi olmasına yardımcı olabilir. Dini uygulamalar, kişinin başkalarının acılarını anlama ve onlara yardım etme isteğini artırabilir, bu da merhamet duygusunu güçlendirebilir. Bununla birlikte başkalarına merhametle yönelmek, dini inancın güçlenmesine ve kişinin zorluklarla başa çıkma yeteneğini artırmasına yardımcı olabilir. Merhametli davranmak, kişinin içsel huzurunu ve ruhsal sağlığını artırabilir. Başkalarına yardım etmek ve onlara destek olmak, kişinin kendini daha iyi hissetmesini sağlayabilir ve dini başa çıkmayı daha etkili bir şekilde gerçekleştirmesine yardımcı olabilir. Bu sonuçlardan yola çıkarak merhamet ve olumlu dini başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki birbirini destekleyici ve pekiştiricidir. Bireylerin negatif dini başa çıkma puanları ile bağlantısızlık ve umursamazlık puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönde ve zayıf düzeyde bir ilişki vardır. Olumsuz dini başa çıkma stratejisinde bireyler olumsuz yaşam olaylarını açıklarken cezalandırılmayı hak ettiği, cezalandırılacak bir şey yaptığı yönündeki sorgulamalar ile meşguldür. Algılarını diğer insanlardan kendisine yönlendirmiştir, bu sebeple diğer insanların da kendisi gibi zor deneyimler yaşayabileceği ve bu süreçte onlara yardım edebileceği düşüncesinin gelişmesi zordur. Bu durumda, diğer insanlardan kendini izole

edebilirler ve yardım almaya veya başkalarının kendilerine yardım edebileceğine inanmayabilirler. Bu nedenle, bu bireylerin bağlantı kurma ve empati geliştirme eğilimleri düşük olabilir, bu da kendilerini izole edilmiş ve yalnız hissetmelerine neden olabilir

Dini Başa Çıkma Ölçeği ile Çatışma Çözme Stilleri Ölçeği Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçlarının Tartışılması

Yapılan analiz sonuçlarına göre, bireylerin pozitif dini başa çıkma puanları ile olumsuz çatışma çözme stili puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı, negatif yönde ve zayıf düzeyde bir ilişki gözlenmiştir. Katılımcıların pozitif dini başa çıkma puanları ile olumlu çatışma çözme, boyun eğme, geri çekilme stili puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönde ve zayıf düzeyde bir ilişki vardır. Olumlu dini başa çıkma stratejisini benimseyen kişiler, zorluklarla karşılaştıklarında genellikle Allah'a sığınıp Ona daha yakın olmaya çalışırlar. Bu, kişilerin Allah'a yakın olmayı hedefleyerek O'nun emirlerini ve öğretilerini hayatlarına yansıtmasını içerir. Çünkü Allah, zorluklarla karşılaşıldığında sabırlı olmayı, metanetle karşı koymayı, başkalarına saygılı, sevgi dolu ve hoşgörülü olmayı, elinden gelenin en iyisini yaparak sonucu Allah'a bırakmayı öğütler. Dolayısıyla, bir kişi evlilik ilişkisindeki çatışma sürecinde bu dini öğretilerden faydalanırsa, çatışmaları olumlu bir şekilde çözebilir veya çözemediğinde zorluklara katlanır veya sorunlardan uzaklaşmaya çalışır. Bununla birlikte dini inançlar, birçok çift için evliliklerine derin bir anlam ve amaç kazandırabilir. Ortak dini değerler ve ritüeller, çiftler arasında bağ kurulmasına ve birlikte hareket etmelerine yardımcı olabilir. Ortak bir inanç sistemi, çiftlerin ortak hedeflerine yönelik bir rehberlik sağlayabilir ve çatışmaları çözmede bir dayanak noktası oluşturabilir. Yapıcı (2018) evlilikte dindarlığın etkisini incelediği çalışmasında, din ve maneviyatın evlilik içi sorunların çözümünde hafif soğuğa karşı korusa da şiddetli soğuktan koruma özelliği bulunmayan “yıprandıkça incelmış palto” veya “ince pardösü”ye benzediğini belirtmiştir. Bu durum, dini inançların evlilikteki çatışma çözme sürecine sınırlı bir katkı sağlayabileceğini veya bazı durumlarda etkisiz kalabileceğini öne sürmektedir. Bununla birlikte Arvas ve Hökelekli (2017) duanın evlilik doyumu ve evlilikte sorun çözme üzerindeki olumlu etkisi olduğunu bulgulamıştır. Ancak tüm bunlara rağmen olumlu dini başa çıkma stratejisi ve olumlu çatışma çözme stili arasında zayıf yönde bir ilişki bulunması, bireylerin dini inanç ve değerlerini çatışma çözme sürecinde daha az aktifleştirdiğini göstermektedir.

Çatışma Çözme Stilleri Ölçeği ile Merhamet Ölçeği Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçlarının Tartışılması

Yapılan analiz sonuçlarına göre, bireylerin olumsuz çatışma çözme stili puanları ile merhamet puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı, negatif yönde ve zayıf düzeyde bir ilişki gözlenmiştir. Katılımcıların olumsuz çatışma çözme stili puanları ile sevecenlik ve bilinçli farkındalık puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı, negatif yönde ve zayıf düzeyde bir ilişki vardır. Bireylerin olumsuz çatışma çözme stili puanları ile umursamazlık, ilişki kesme ve bağlantısızlık puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönde ve zayıf düzeyde bir ilişki bulunmaktadır. Katılımcıların olumsuz çatışma çözme stili puanları ile paylaşımların bilincinde olma puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur. Olumsuz çatışma çözme stilleri genellikle rekabetçi bir tutumu içerir. Taraflar, kendi ihtiyaçlarını karşılamak için mücadele ederler ve karşı tarafın duygularını pek dikkate almazlar. Bu durumda merhametin yerine, kendi çıkarlarına odaklanma ve karşı tarafı alt etme düşüncesi hâkim olabilir. Olumsuz çatışma çözme stilleri, duyarsızlık veya empatiden yoksun olma eğilimindedir. Taraflar, karşı tarafın duygularını anlamak ve kabul etmek yerine, kendi duygularına odaklanır ve onları ön planda tutar. Bu durumda merhamet, çatışma çözme sürecinde göz ardı edilir.

Bireylerin olumlu çatışma çözme stili puanları ile merhamet puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönde ve orta düzeyde bir ilişki gözlenmiştir. Katılımcıların olumlu çatışma çözme stili puanları ile sevecenlik puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönde ve orta düzeyde bir ilişki vardır. Bireylerin olumlu çatışma çözme stili puanları ile umursamazlık, bağlantısızlık ve ilişki kesme puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı, negatif yönde ve zayıf düzeyde bir ilişki bulunmaktadır. Katılımcıların olumlu çatışma çözme stili puanları ile paylaşımların bilincinde olma ve bilinçli farkındalık puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönde ve zayıf düzeyde bir ilişki vardır. Yurt içi çalışmalar incelendiğinde merhamet ve çatışma çözme stillerinin birlikte ele alındığı çalışmalara rastlanmamıştır. Ancak yurt dışında merhamet ve çatışma çözme stillerinin birlikte incelendiği çalışmaların mevcut olduğu görülmüştür. İncelenen bir çalışmada; diğer insanlara yönelik duyulan şefkat duygusunun hem yapıcı hem de olumlu çatışma çözme stratejileri ile pozitif yönde ilişkisi olduğu tespit edilmiştir (Feher, 2016). Merhamete dayalı danışmanlığın, evlilikte çatışma yaşayan çiftlerin birbirlerine yakınlıklarına etkisini araştıran bir çalışmada, merhamete dayalı danışmanlığın çiftlerin evlilikteki yakınlığını anlamlı bir şekilde etkilediğini göstermiştir (Zahedi, 2019). Merhametli bir ilişkide, her iki taraf da karşı tarafın duygularını ve bakış açısını anlama ve kabul etme eğilimindedir. Bu da çatışma çözme sürecini daha işbirlikçi hale getirebilir ve her iki tarafın da ihtiyaçlarını karşılamak için daha uygun çözümler bulmalarına

yardımcı olabilir. Merhamet karşıdakinin acısını anlama ve giderme konusunda istekli olmayı gerektirir. Merhametin bu yönü bireylerin çatışma sürecinde karşı tarafın sorununu çözmeye istekli hale getirecektir.

Pozitif Dini Başa Çıkma ve Merhamet Düzeyinin Olumlu Çatışma Çözme Stili Üzerindeki Yordayıcı Etkisine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçlarının Tartışılması

Merhamet puanları olumlu çatışma çözme stilini istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Buna göre, olumlu çatışma çözme stili puanlarına ait varyansın %12'sinin merhamet puanları ile açıklandığı ifade edilebilir. Merhamet ve pozitif dini başa çıkma puanları analize dahil edildiğinde ise, merhamet puanları ve pozitif dini başa çıkma puanları birlikte olumlu çatışma çözme stilini istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Ve bireylerin olumlu çatışma çözme stili puanlarına ait varyansın %13'ünün merhamet puanları ve pozitif dini başa çıkma puanları ile birlikte açıklandığı ifade edilebilir.

Bu bulgular merhametin ve pozitif dini başa çıkma stratejilerinin olumlu çatışma çözme stillerini desteklemede önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Merhametin ve dini başa çıkma stratejilerinin insanların duygusal ve ilişkisel iyilik halini artırdığı ve çatışma durumlarında daha yapıcı bir tutum geliştirmelerine yardımcı olduğunu söylemek mümkündür. Bu sonuçlar, bireylerin ilişkilerinde sağlıklı bir şekilde iletişim kurmalarına ve çatışmaları daha olumlu bir şekilde çözmelerine yardımcı olabilecek merhamet düzeyi ve dini başa çıkma stratejileri gibi bilişsel ve duygusal yeteneklerin önemini vurgulamaktadır. Literatürde merhamet ve dini başa çıkma stillerinin birlikte ele alındığı çalışmalara rastlanmamıştır ancak dindarlık ve merhamet arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar mevcuttur. Hacıkeleşoğlu ve Kartopu'nun çalışmasında (2017), kendisini 'dindar' olarak görenlerin merhamet duygusu düzeylerinin kendisini 'dindar' olarak görmeyenlere göre daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Başka bir çalışmada dini yaşayış ve merhamet arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur (Pür, 2022). Genç ve ark. (2019) çalışmasında ise dini yönelimli aktiviteler yapan deney grubunun merhamet puanlarının, kontrol grubuna göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Olumlu dini başa çıkma stratejileri, bireyleri stresle başa çıkmada etkili kılar. Bu stratejiler, bireylerin Allah'a yakınlaşarak stresi anlamlandırmalarına ve dolayısıyla zorluklarla karşılaştıklarında olumlu bir bakış açısı geliştirmelerine olanak tanır. Aynı zamanda, yaşamlarına anlam ve amaç kazandırmada önemli bir rol oynamaktadır Zorlukları Allah'a sığınarak hayra yormak, bireyleri daha umutlu ve geleceğe daha olumlu bakan kişiler haline getirir. Dua etmek ve ibadetleri yerine getirmek, stresle başa çıkarken bireyleri aktif bir konuma

getirir. Olumlu dini başa çıkmanın bu işlevleri, stresle mücadele eden bireylerin psikolojik iyilik halini artırabilir. Ayrıca, merhamet kavramının, zorluklar karşısında hissedilen acıyı kabul etme, bu acının insanlığın ortak bir deneyimi olduğunu anlama ve başkalarının acısını hafifletmek için eyleme geçme gibi unsurları da psikolojik iyilik haline olumlu katkıda bulunabilir. Bu bağlamda, daha olumlu bir ruh haline sahip olan ve hayata bu perspektiften bakan bireylerin, yaşadıkları çatışma süreçlerinde karşı tarafın duygularını anlamayı ve çözümler bulmayı içeren olumlu çatışma çözme yöntemlerini tercih etmeleri beklenir. Karayel'in (2023), kadın katılımcılarla yaptığı çalışmada, çiftin sorun yaşadığı durumlarda, dinin affetmeye teşvik eden yapısı ile kadınların evlilik uyumları arasında pozitif bir ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca aynı çalışmada pozitif dini başa çıkma arttıkça, evlilik uyumu arttığı ve negatif başa çıkma arttıkça evlilik uyumu azaldığı görülmüştür. İşcan'ın (2021) çalışmasında ise affedicilik düzeyi yüksek bireylerin olumlu dini başa çıkmayı çok kullandıkları, affedicilik düzeyi düşük bireylerin ise negatif dini başa çıkmayı kullandıkları bulgulanmıştır. Hem merhamet kavramında hem de olumlu dini başa çıkma stratejisinde affetme, hoşgörü, empati kavramları eşler arası tartışmaların olumlu şekilde çözülmesine katkı sağlar.

Pozitif Dini Başa Çıkma ve Merhamet Düzeyinin Olumsuz Çatışma Çözme Stili Üzerindeki Yordayıcı Etkisine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçlarının Tartışılması

Yapılan analiz sonucuna göre, merhamet puanları olumsuz çatışma çözme stilini istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordamaktadır, Buna göre, olumsuz çatışma çözme stili puanlarına ait varyansın %04'ünün merhamet puanları ile açıklandığı ifade edilebilir. Analize dahil edilen pozitif dini başa çıkma puanları incelendiğinde ise bireylerin olumsuz çatışma çözme stili puanları üzerinde önemli bir etkiye sahip olmadıkları görülmektedir.

Merhamet düzeylerinin, bireylerin olumsuz çatışma çözme stilleri üzerinde etkili olduğu görülürken pozitif dini başa çıkma stratejilerinin bireylerin olumsuz çatışma çözme stillerini değiştirmede etkisiz olduğunu görülmektedir.

Merhamet, kişinin hem kendisine hem de başkalarına karşı kabul edici bir tutum benimsemesini ve uyumlu ve işbirlikçi bir yaklaşımı teşvik eder. Olumsuz çatışma çözme genellikle kendine zarar verici veya başkalarına zarar verici davranışları içerirken, merhamet duygusu bireyin bu tür davranışlardan kaçınmasına yardımcı olabilir. Araştırmada beklenilenin aksine pozitif dini başa çıkmanın bireylerin olumsuz çatışma çözme stili üzerinde önemli bir etkiye sahip olmadığı görülmüştür. Pergament ve ark. (1998) pozitif ve negatif dini başa çıkma üzerine yaptığı bir çalışmada bazı çatışma çözme stillerinde pozitif dini başa çıkmanın etkisinin

sınırlı olabileceği vurgulanmıştır. Benzer şekilde yapılan bir meta analiz çalışmasında pozitif dini başa çıkmanın genel olarak olumlu sonuçlar doğurduğu, ancak bazı spesifik durumlardaki etkilerinin belirsiz olduğu belirtilmiştir. Özellikle, olumsuz çatışma çözme stilleri üzerinde belirgin bir etki gözlenmemiştir (Ana ve Vasconcelles, 2005). Benzer başka bir sonuç ise Exline ve Bright 'ın (2011) çalışmasında yer almıştır. Pozitif dini başa çıkmanın her zaman olumsuz çatışma çözme stillerini azaltmadığı bulunmuştur. Pozitif dini başa çıkma süreci içsel bir deneyimdir. Çatışma çözme süreci ise dışsal ve ilişkisel bir süreçtir. Bireyin içsel sürecinde yaşadığı deneyimi ilişkisel alana aktarması beklenirken bunun tersinin görülmesi kişilerin inanç ve tutumlarında tutarsızlık yaşadığını düşündürmektedir.

Pozitif Dini Başa Çıkma ve Olumlu Çatışma Çözme Stili Arasındaki İlişkide Merhametin Aracı Etkisine İlişkin Analiz Sonuçları

Pozitif dini başa çıkma ve olumlu çatışma çözme stili arasındaki ilişkide merhametin aracı etkisinin olup olmadığını incelemek amacıyla yapılan analizler sonucunda, merhamet puanlarının pozitif dini başa çıkma ve olumlu çatışma çözme stili arasında kısmi aracı bir rol üstlendiği görülmektedir.

Pozitif dini başa çıkma süreci, bireyin dini inançlarını ve uygulamalarını kullanarak stresle baş etme ve yaşam zorluklarıyla başa çıkma yeteneğini içerir. Bu süreç, kişinin içsel bir deneyimini oluştururken, aynı zamanda dini inançlarının gücünden ve kaynaklarından yararlanmasını sağlar. Merhamet ise, hem içsel bir deneyim olarak bireyin kendine ve başkalarına karşı duyarlılık gösterme yeteneği olarak ortaya çıkar, hem de ilişkisel bir deneyimdir çünkü diğer insanlarla etkileşim içinde olmayı gerektirir. Merhametin bu çift yönlü doğası, çatışma durumlarında özellikle önemlidir. Bir yandan, bireyin içsel olarak merhametli olması, stresli bir durumda kendini daha sakin ve daha empatik bir şekilde ifade etmesine yardımcı olabilir. Diğer yandan, ilişkisel boyutta, merhamet, diğer kişinin duygularını anlamak ve onlara saygı göstermek için gereklidir, bu da çatışmanın daha yapıcı bir şekilde çözülmesine yardımcı olabilir. Karremans ve Van Lange (2004), affetmeyi ele aldığı çalışmasında, affetmenin ve partnerin iyiliğini düşünerek fedakârlık ve iş birliği yapmanın, ilişkide yıkıcı değil yapıcı tutumların tercih edilmesi ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Pozitif dini başa çıkma sürecinde merhametin dahil edilmesi, çatışmanın daha olumlu bir şekilde ele alınmasına ve daha yapıcı bir çözüm bulunmasına yardımcı olabilir. Bu yaklaşım, çatışmanın verdiği stresi azaltırken, aynı zamanda bireyin dini inançlarına dayalı olarak hareket etmesini teşvik eder, bu da daha kutsal ve anlamlı bir mücadele şekli sunar. Bu şekilde, merhametin verdiği güç, bireyin çatışmayı daha yapıcı ve çözüme yönelik bir şekilde ele almasını teşvik edebilir.

Negatif Dini Başa Çıkma ve Olumsuz Çatışma Çözme Stili Arasındaki İlişkide Merhametin Aracı Etkisine İlişkin Analiz Sonuçları

Yapılan analizler sonucunda, merhamet puanlarının negatif dini başa çıkma ve olumsuz çatışma çözme stili arasında aracı bir rolü olmadığı görülmektedir. Buna göre aracı değişken varsayımlarından bağımsız değişkenin aracı değişken üzerindeki etkisinin olması varsayımının karşılanamamış olması nedeniyle negatif dini başa çıkma ve olumsuz çatışma çözme stili arasındaki ilişkide merhametin aracı etkisinin olmadığını söylemek mümkündür. Negatif dini başa çıkma stratejileri genellikle kişinin dini inançlarını ve uygulamalarını stresle başa çıkmak için kullanırken olumsuz bir çerçevede değerlendirilmesi anlamına gelir. Bu stratejiler, merhamet gibi pozitif duygusal durumlarla doğrudan ilişki kurmayabilir. Negatif dini başa çıkma stratejileri daha çok kişisel stres ve kaygı yönetimi üzerine odaklanır, merhametin alt boyutları ise daha çok ilişkisel alanlarla ilgilidir. Başer ve Tekin (2019) yürüttükleri çalışmada, bireylerin merhamet ve özgecilik düzeyleri arasında pozitif düzeyde anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Merhamet kişiler arası ilişkilerde daha fazla rol sahibi iken olumsuz dini başa çıkma bireyin kendi ile ilişkisinde rol aldığı bir süreçtir. Okan ve Ören (2021) yaptıkları çalışmada bireylerin kaygı, korku, umutsuzluk, stres gibi olumsuz durumlara karşı en çok dini başa çıkmayı kullandıkları sonucuna ulaşmıştır. Merhametin ilişkisel bağlamdaki rolünün daha baskın olması nedeniyle negatif dini başa çıkma ve olumsuz çatışma çözme stili arasındaki ilişkide merhametin aracı etkisinin olmadığı düşünülebilir. Literatürde bu değişkelerin birlikte ele alındığı çalışmaların olmadığı görülmüştür.

Merhamet ve Olumlu Çatışma Çözme Stili Arasındaki İlişkide Pozitif Dini Başa Çıkmanın Düzenleyici Etkisine İlişkin Analiz Sonuçlarının Tartışılması

Merhametin olumlu çatışma çözme stiline etkisinde pozitif dini başa çıkmanın düzenleyici etkisinin olmadığı ve merhametin olumsuz çatışma çözme stiline etkisinde negatif dini başa çıkmanın düzenleyici etkisinin olmadığı bulgulanmıştır. Bu sonuç araştırmanın hipotezini desteklememektedir. Bu durum bireylerin merhameti dini bir kavram olarak görmemesi, merhameti daha çok kişilik özelliği olarak algılamış olma durumu ile ilgili olabilir. Merhamet aslında her ne kadar pozitif psikolojinin kavramı olarak ele alınsa da aslında dini boyutla tüm dinlerin öğretisi ve uygulamalarında yer verilmiş bir kavramdır. Allah'ın merhametli oluşu ve kullarından da birbirlerine merhametli olmalarını emretmesi merhameti tüm dinler için önemli bir kavram haline getirmektedir.

Pozitif dini başa çıkmanın merhamet ve olumlu çatışma çözme stili arasındaki ilişkide düzenleyici bir rol oynamaması, bireysel ve durumsal farklılıklar ile de açıklanabilir. Bu bulgu, çatışma çözme süreçlerinde daha bütüncül bir yaklaşım benimsemenin önemini vurgular. Çatışma çözme sürecinde, durumun doğası ve çatışmanın türü, dini başa çıkma stratejilerinin etkinliğini etkileyebilir. Bazı durumlarda dini başa çıkma yöntemleri, çatışma çözme sürecine doğrudan bir katkı sağlamayabilir. Bireyler, dini başa çıkma dışında başka başa çıkma stratejilerini de kullanabilirler. Bu durum, dini başa çıkmanın etkisini zayıflatabilir veya maskeleyebilir. Gelecek araştırmalar, pozitif dini başa çıkmanın etkilerini daha derinlemesine inceleyebilir ve bu stratejilerin hangi koşullarda daha etkili olduğunu belirleyebilir. Ayrıca, dini başa çıkma ile olumlu çatışma çözme stili arasındaki ilişkiyi etkileyebilecek diğer değişkenler (örneğin, kültürel bağlam, dini bağlılık derecesi) de araştırılabilir. Alan yazın incelendiğinde benzer değişkenlerin ele alındığı çalışmalara rastlanmamıştır.

6.SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırma sonucunda tespit edilen bulgular şu şekildedir;

Evlilikte kullanılan çatışma çözme stilleri ile merhamet düzeyi arasında anlamlılık gösteren ilişki bulgulanmıştır. Evlilikte kullanılan çatışma çözme stilleri, merhamet düzeyine göre farklılaşmaktadır şeklinde oluşturulan hipotezimiz doğrulanmıştır. Merhamet, empati, anlayış ve hoşgörü gibi olumlu duygusal özellikleri içerir. Bu özellikler, çatışmaların daha yapıcı ve uzlaşmacı bir şekilde ele alınmasına katkıda bulunabilir. Merhamet düzeyi yüksek olan bireyler, eşlerinin duygularını daha iyi anlayabilir ve çatışmaları çözmede daha işbirlikçi olabilirler. Çatışmaları daha etkin ve yapıcı bir şekilde çözmeleri, evliliklerinde daha fazla mutluluk ve uyum sağlayabilir. Bu da genel olarak daha sağlıklı ve uzun ömürlü evliliklere katkıda bulunabilir. Bu sonucun pratik bir uygulaması olarak, evlilik öncesi veya sırasında çiftlerin merhamet düzeylerini artırmaya yönelik eğitim ve danışmanlık programları geliştirilebilir. Bu tür programlar, çiftlerin çatışmaları daha sağlıklı yollarla çözmelerine yardımcı olabilir.

Dini başa çıkma stratejileri ile merhamet düzeyi arasında anlamlılık gösteren bir ilişki olduğu bulgulanmıştır. Merhamet düzeyi ile dini başa çıkma stratejileri arasında ilişki vardır şeklinde oluşturulan hipotezimiz doğrulanmıştır. Dini başa çıkma stratejileri ile merhamet düzeyi arasındaki anlamlı ilişki, bu iki değişkenin birbirini etkileyebileceğini veya ortak bir temele dayandığını gösterir. Örneğin, dini inançlar ve uygulamalar, bireylerin merhamet düzeylerini artırabilir. Dini öğretiler genellikle şefkat, yardımseverlik ve empati gibi değerleri vurgular, bu da bireylerin merhamet düzeylerini yükseltebilir. Manevi danışmanlık ve aile danışmanlığı uygulamalarında, eşlerin stresle başa çıkma özellikleri, dini ve kültürel yapılarının doğru bir şekilde değerlendirilmesinin önemi ortaya çıkmaktadır. Bununla birlikte dini topluluklar ve liderler, eşler arası ilişkide merhamet ve şefkat konularını daha fazla vurgulayarak bireylerin duygusal ve ahlaki gelişimlerine katkıda bulunabilirler.

Dini başa çıkma stratejileri ile çatışma çözme stilleri arasında anlamlı ilişki olduğu bulgulanmıştır. Dini başa çıkma stratejileri ile evlilikte çatışma çözme stilleri arasında ilişki vardır şeklinde oluşturulan hipotezimiz doğrulanmıştır. Dini inançlar ve uygulamalar, bireylerin çatışmaları nasıl ele aldıklarını etkileyebilir. Dini öğretiler genellikle hoşgörü, affetme, empati ve anlayış gibi değerleri vurgular, bu da bireylerin çatışmaları daha yapıcı ve barışçıl yollarla çözmelerine katkıda bulunabilir. Oluşturulan hem bireysel terapiler hem de aile terapileri,

bireyin dini ve kültürel yapısını iyi bir şekilde analiz edebilmeli ve bireyin bu konudaki farkındalığını arttırmaya yönelik düzenlenmelidir.

Merhametin olumlu ve olumsuz çatışma çözme stiline etkisinde pozitif dini başa çıkmanın düzenleyici etkisinin olmadığı bulgulanmıştır. Merhamet düzeyleri ve evlilikte çatışma çözme stilleri arasındaki ilişkiyi etkileyen düzenleyici değişken dini başa çıkma stratejileridir şeklinde oluşturulan hipotezimiz doğrulanmamıştır. Merhamet, bireylerin olumlu çatışma çözme stillerini benimsemelerini teşvik ederken, olumsuz stilleri azaltabilir. Ancak, bu süreçte pozitif dini başa çıkma stratejilerinin düzenleyici bir rol oynamadığı anlaşılmaktadır.

Merhamet puanlarının pozitif dini başa çıkma ve olumlu çatışma çözme stili arasında kısmi aracı bir rol üstlendiği görülmektedir. Dini başa çıkma stratejileri ile evlilikte çatışma çözme stilleri arasındaki ilişkiyi etkileyen aracı değişken merhamet düzeyidir şeklinde oluşturulan hipotezimiz doğrulanmıştır. Bu durumda, merhamet, dini başa çıkma stratejileri ile evlilikte çatışma çözme stilleri arasındaki ilişkiyi etkileyen aracı bir rol oynamaktadır. Bu, dini başa çıkma stratejilerinin merhamet düzeyini artırarak çatışma çözme stillerini etkilediği anlamına gelir. Bireylerdeki merhamet düzeyini arttıracak terapiler, eğitimler ve danışmanlık sistemleri bireyin hem stresle daha olumlu mücadele etmesine hem de eşler arası çatışmaları daha olumlu bir yolla çözmelerine katkıda bulunacaktır. Tüm bunlarla birlikte hem merhamet odaklı terapiler hem de manevi danışmanlık uygulamaları son zamanlarda popülerlik kazanmıştır. Bu tür uygulamaların yaygınlaşması için bilimsel araştırmaların yapılması gerektiği ortaya çıkmaktadır. Bu çalışma, bu alandaki gelecekteki araştırmaların önemini vurgulamaktadır. Bu alanların yaygınlaşması için gelecekte daha fazla çalışmaya ihtiyaç vardır. Ayrıca, çalışmamız, merhamet ve dini başa çıkma gibi bireysel psikososyal özelliklerin evlilik ilişkilerini nasıl etkileyebileceğini anlamak açısından önemlidir. Evlilik öncesi çiftlerin farkındalıklarının artması için evlilik öncesi danışmanlık ve eğitimler içerik ve nicelik açısından önem arz etmektedir.

Öneriler

1. Araştırma sonuçlarının sınırlı bir örnekleme yansıtması sebebiyle, söz konusu değişkenlerin farklı ve daha büyük katılımcı gruplarıyla yapılması literatüre katkı sağlayacaktır
2. Söz konusu araştırma bulguları ilerleyen dönemde aile ve evlilik kurumları hakkında geliştirilebilecek politikalar, müdahale planları ve eğitim faaliyetlerine katkı

sağlayabilecektir. Bu sebeple söz konusu değişkenlerin ele alındığı çalışmalar alanda arttırılabilir.

3. İlerleyen çalışmalarda bireylerin merhamet düzeyi ve dini başa çıkma stratejilerini etkileyen psikososyal özellikleri de araştırmalara dahil edilebilir.
4. Evlilik öncesi eğitimlerin planlanmasında, bu tür çalışmaların sonuçlarına dayanarak bireylerin merhamet düzeyini geliştirecek ve başa çıkma stratejileri hakkında farkındalıklarını arttıracak aktiviteler eklenebilir.
5. Dini başa çıkma stratejileri ve merhamet arasındaki ilişki, kültürel ve sosyal bağlamlardan etkilenebilir. İlerleyen çalışmalarda bu bağlamlar dikkate alınarak çalışmalar çeşitlendirilebilir.



KAYNAKÇA

- Akbalık, F. G. (2001). Çatışma Çözme Ölçeği'nin (Üniversite Öğrencileri Formu) geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 2(16), 7-13. <https://doi.org/10.17066/pdrd.80409>
- Akdeniz, S. (2014). *Farklı merhamet düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete, stres ve duygusal zekanın incelenmesi*. [Yayınlanmamış Doktora Tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Akdeniz, S., & Deniz, M. E. (2016). Merhamet Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması [The Turkish adaptation of Compassion Scale: The validity and reliability study]. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 4(1), 50-61.
- Akın, E. (2018). *Evli kadınlarda çatışma çözme stili ve evlilik uyumu arasındaki ilişki* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Selçuk Üniversitesi.
- Aktaş Akoğlu, Ö., & Küçükkaragöz, H. (2018). Boşanma nedenleri ve boşanma sonrasında karşılaşılan güçlüklerle ilişkin bir araştırma: İzmir ili örneği. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 29(1), 153-172.
- Aktaş, G., & Uray, D. (2021). Erkeklerin boşanma sürecine ilişkin deneyimleri: Denizli'de nitel bir çalışma. *Cumhuriyet Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 45(2), 1-28.
- Ano, G. G., & Vasconcelles, E. B. (2005). Religious coping and psychological adjustment to stress: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 61(4), 461-480. <https://doi.org/10.1002/jclp.20049>
- Arvas, F. B. ve Hökelekli, H. (2017). Dindarlık ile evlilik doyumu ve evlilikte sorun çözme ilişkisi üzerine bir inceleme. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 15(34), 129-160
- Aydemir, B. (2018). *Öğretmenlerdeki merhamet düzeylerinin cinsiyet, kıdem, branş ve algılanan anne-baba tutumlarına göre incelenmesi* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Gazi Üniversitesi.

- Aysal, N. (2014). *Stres algısı, başa çıkma, kişilik ve sağlık arasındaki ilişkilerin etkileşimsel stres ve başa çıkma modelinde incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi,]. Okan Üniversitesi.
- Ayten, A. (2012). *Tanrı'ya sığınmak: Dini başa çıkma üzerine psiko-sosyal bir araştırma* (3. basım). İz Yayıncılık.
- Ayten, A., & Yıldız, R. (2016). Dindarlık, hayat memnuniyeti ilişkisinde dinî başa çıkmanın rolü nedir? Emekliler üzerine bir araştırma. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 16(1), 281-308.
- Ayten, A., Öztürk, G. G., Sevinç, K., & Ensa, E. (2012). Dini başa çıkma, şükür ve hayat memnuniyeti ilişkisi: Hastalar, hasta yakınları ve hastane çalışanları üzerine ampirik bir araştırma. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 12(2), 45-79.
- Ayten, A., & Sağır, Z. (2015). Dindarlık, dinî başa çıkma ve depresyon ilişkisi: Suriyeli sığınmacılar üzerine bir araştırma. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 47(47), 5-18. <https://doi.org/10.15370/muifd.86222>
- Batan, S. N., & Ayten, A. (2015). Dinî başa çıkma, psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu ilişkisi üzerine bir araştırma. *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 15(3), 67-92.
- Balcı Arvas, F., & Hökelekli, H. (2017). Dindarlık ile evlilik doyumu ve evlilikte sorun çözme ilişkisi üzerine bir inceleme. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 15(34), 129-160.
- Balcı Arvas, F. (2017). *Dindarlığın evlilik doyumu üzerindeki etkileri ve değerlerin, dindarlık ve evlilik doyumu ilişkisi üzerindeki arabulucu rolü* [Yayınlanmamış doktora tezi]. Uludağ Üniversitesi.
- Bayer, A. (2018). Ailede yaşanan anlaşmazlıklar ve çözüm önerileri. *Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 1(2), 215-234.
- Bener, M. (2011). *Dindarlık-Eş Seçimi İlişkisi (SDÜ Örneği)* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Süleyman Demirel Üniversitesi.
- Boy, Y., & Karabey, T. (2020). Ruhumuzdan kopan ilaç; “Merhamet” öğretilir mi? *Türkiye Klinikleri Journal of Nursing Sciences*, 12(3), 405-411. <https://doi.org/10.5336/nurses.2020-73591>

- Canel, A. N. (2007). Ailede Problem Çözme, Evlilik Doyumu ve Örnek Bir Grup Çalışmasının Sinanması. (Doktora Tezi), Marmara Üniversitesi.
- Christensen, A., & Pasch, L. (1993). The Sequence of Marital Conflict: An Analysis of Seven Phases of Marital Conflict in Distressed and Nondistressed Couples. *Clinical Psychology Review*, 13: 3-14.
- Çalı, A. (2022). *Boşanmış, Dul ve Evlenmemiş Bireylerde Yalnızlık, Umutsuzluk ve Dini Başa Çıkma İlişkisi: Kütahya Örneği* [Doktora tezi]. Süleyman Demirel Üniversitesi
- Çalışkan Akçetin, N. (2016). Merhamet ve devlet: Schopenhauer. *FLSF (Felsefe ve Sosyal Bilimler Dergisi)*, 2016 Bahar (21), 71-86.
- Çapan, M. (2019). *Üniversite öğrencilerinin merhamet ve öz-anlayış düzeylerinin kişilik özellikleri açısından incelenmesi* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Yıldız Teknik Üniversitesi.
- Çevik, Ö. (2022). Merhametin üç yönelimi ile tanımlanması. *Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Araştırmaları Dergisi*, 4(2). <https://doi.org/10.47793/hp.1116461>
- Çevik, Ö. ve Tanhan, F. (2020). Merhamet korkusu: Tanımı, nedenleri ve önlenmesi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12(3), 342-351. doi: 10.18863/pgy.626941
- D'Antonio, W. V., Newman, W. M., & Wright, S. A. (1982). Religion and family life: How social scientists view the relationship. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 21(3), 218- 225.
- Deniz, M. E., & Yılmaz, E. (2006). Üniversite öğrencilerinde duygusal zeka ve stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, III(25), 25-36.
- Derici H.T (2018). *Evli çiftlerde facebook ve akıllı telefon bağımlılığı ile çatışma çözüm stilleri ve evlilik uyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi.
- Doğan, H. (2010). *Evli bireylerin sosyotropik-otonomik kişilik özellikleriyle evliliklerinde çatışma yaşama durumları arasındaki ilişki* [Yüksek Lisans Tezi]. Çukurova Üniversitesi.

- Dollahite, D. C., & Lambert, N. M. (2007). Forsaking all others: How religious involvement promotes marital fidelity in Christian, Jewish, and Muslim couples. *Review of Religious Research*, 48(3), 290-307.
- Dökmen, Ü. (1988). Empatinin yeni bir modele dayanılarak ölçülmesi ve psikodrama ile geliştirilmesi. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 21(1), 155-190. https://doi.org/10.1501/Egifak_0000000999
- Dökmen, Ü. (1997). *İletişim Çatışmaları Ve Empati*, Sistem Yayıncılık, 14. Baskı
- Ekşi, H. (2001). *Başaçıkma, dini başaçıkma ve ruh sağlığı arasındaki ilişki üzerine bir araştırma: Eğitim, ilahiyat ve mühendislik fakültesi öğrencilerinin karşılaştırılması*. [Yayınlanmamış doktora tezi] Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ekşi, H. & Sayın, M. (2016, May). The adaptation of Religious Coping Scale into Turkish language: A study of bilingual equivalence, validity and reliability. Paper presented at the AGP Humanities and Social Sciences Conference, BAU International Berlin University, Berlin, Germany.
- Elmas Öktem, E. (2023). Sıkıntıya dayanma ve ilişki doyumu: Romantik ilişkilerde çatışma çözüm stillerinin aracı rolü. *Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi/HUMANITAS – International Journal of Social Sciences*, 11(22), 307-326.
- Ercan, S., & Kula, M. N. (2021). Özel gereksinimli bireye sahip ailelerde dini başa çıkma üzerine bir araştırma. *Social Sciences Studies Journal (SSSJJournal)*, 84, 2762-2773. <https://doi.org/10.26449/sssj.3282>
- Erdoğan, B. (2017). *Yetişkinlerde mutluluk, merhamet ve saldırganlıkla ilişkisinin incelenmesi* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Üsküdar Üniversitesi
- Erdoğan, S. (2018). *Evli bireylerin evlilik doyumu ve merhamet düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Selçuk Üniversitesi.
- Exline, J. J., & Bright, D. S. (2011). Spiritual and religious struggles in the workplace. *Journal of Management, Spirituality & Religion*, 8(2), 123–142. <https://doi.org/10.1080/14766086.2011.581812>

- Feher, A. (2016). The influence of self-compassion, compassion for others, and emotional intelligence on conflict resolution strategies (Master's thesis). The University of Western Ontario.
- Folkman, S. (2010). Stress, coping, and hope. *Psycho-Oncology*, 19(9), 901-908. <https://doi.org/10.1002/pon.1836>
- Fincham, F. D., & Bradbury, T. N. (1993). Marital satisfaction, depression, and attributions: A longitudinal analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(3), 442-452.
- Geçioğlu, A. R. (2018). *Evlilik uyumu-dindarlık ilişkisi: Adana örneği* [Doktora tezi]. Çukurova Üniversitesi.
- Genç, M. F., Usta, M., & Coşkun, İ. (2019). Din kültürü ve ahlak bilgisi dersinin merhamet değerini kazandırmadaki rolü. *The Journal of Academic Social Science*, 7(9), 123-134.
- Gilbert, P. (2021). *Merhamet odaklı terapi* (B. Dilmaç & Y. İmge, Ed.). Pegem Akademi Yayıncılık.
- Gottman, J. M., & Krokoff, L. J. (1989). Marital interaction and satisfaction: A longitudinal view. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57(1), 47–52. <https://doi.org/10.1037/0022>
- Göka, E. (2021). *Psikoloji varoluş maneviyat*. Kapı Yayınları.
- Gökce, H. (2017). *Dünü, bugünü, yarını ile aile*. Sosyoloji Notları, 1(1), 50-63.
- Güney, Z., & Demirli, C. (2021). Uzun süredir evli olan bireylerin çatışma çözüm stilleri ile empatik eğilimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Akademik Platform Eğitim ve Değişim Dergisi*, 4(2), 245-265
- Güçlü, N. (2001). Stres Yönetimi [Stress Management]. G.Ü. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1), 91-109.
- Güner, İ. (2007). Çatışma çözme becerilerini geliştirmeye yönelik grup rehberliğinin lise öğrencilerinin saldırganlık ve problem çözme becerileri üzerine etkisi. Yayımlanmamış
- D Güven, N., & Erdem, T. (2020). Affetme: Kuramsal bir değerlendirme. *International Journal of Current Approaches in Language, Education and Social Sciences*, 2(2), 578-607. <https://doi.org/10.35452/caless.2020.31>

- Gürkan, N. G. (2019). *Evli bireylerin bağlanma biçimleri ile çatışma çözüm stillerinin çift uyumlarını yordama gücü* [Yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Hacıkeleşoğlu, H. ve Kartopu, S. (2017). Merhamet ve dindarlık: üniversite öğrencileri üzerine ampirik bir araştırma. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 59, 203- 227
- Hatipoğlu, Z. (1993). The role of certain demographic variables and marital conflict in marital satisfaction of husbands and wives (Unpublished master's thesis). Middle East Technical University.
- Hünler, O. S., & Gençöz, T. (2005). The effect of religiousness on marital satisfaction: Testing the mediator role of marital problem solving between religiousness and marital satisfaction relationship. *Contemporary Family Therapy*, 27(1), 123-136.
- Hünler, O. S. (2002). The effects of religiousness on marital satisfaction and the mediator role of perceived marital problem solving abilities between religiousness and marital satisfaction relationship (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, Ankara.
- İpek, Y. (2021). Kitab-ı Mukaddes'te merhamet algısı. *Erciyes Akademi*, Özel Sayı, 628-640. <https://doi.org/10.48070/erciyesakademi.908289>
- İşcan, H. (2021). *Psikolojik iyi oluş özelliklerinin yordayıcısı olarak affetme ve dini başa çıkma ilişkisi* [Yüksek lisans tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- İşgör, İ. Y. (2017a). Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ve akademik başarının merhamet üzerindeki yordayıcı etkisi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(1), 8.
- İşgör, İ. Y. (2017b). Merhametin öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcı etkisinin incelenmesi. *Gaziantep University Journal of Social Sciences*, 16 (2), 425-436. DOI: 10.21547/jss.290441
- Joeng, J. R. (2014). *The mediating roles of fear of compassion from self and others, self-compassion, and perceptions of social support on the relationships between self-criticism and depressive symptoms* [Yayınlanmamış doktora tezi]. Minnesota Üniversitesi.

- Karaca, S. N. (2023). *Önyargı, merhamet ve dindarlık ilişkisi* [Doktora tezi]. Pamukkale Üniversitesi.
- Karayel, H. (2023). *Kadınlarda evlilik uyumunun aile işleyişi ve dini başa çıkma açısından incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Kaplaner, K., & Satan, A. (2020). Evli bireylerin çok boyutlu başa çıkma biçimleriyle evliliklerinde çatışma yaşama durumları arasındaki ilişki. *Aile Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 3(1), 01-32.
- Kasapoğlu, A. (2006). Empati ve sempati olgusuna vurgu yapan bazı ayetler. *Bilimname*, 2006(1), 33-61.
- Kıral, B. ve Başdağ, S. (2017). Sınıf öğretmenlerinin merhamet eğitimine ilişkin görüşleri. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(1), 80-96.
- Kirby, J. N. (2017). Compassion interventions: the programmes, the evidence, and implications for research and practice. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 90, 432-455. DOI:10.1111/papt.12104
- Köknel, Ö. (1988), *Zorlanan insan: Kaygı çağında stres*, İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Kula, N. (2002). Deprem ve dini başa çıkma. *Gazi Üniversitesi Çorum İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2002(1), 234-255.
- Kula, N. (2002). Deprem ve dini başa çıkma. *Hitit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 1(1), 234-255.
- Köroğlu, T. (2013). *Üniversite Gençliğinin Evlilik, Aile ve Boşanma Konusundaki Düşünce ve Görüşleri Üzerine Sosyolojik Bir Araştırma: Karabük Üniversitesi Örneği* [Yüksek Lisans Tezi] Karabük Üniversitesi.
- Lambert, N. M., & Dollahite, D. C. (2006). How religiosity helps couples prevent, resolve, and overcome marital conflict. *Family Relations*, 55(4), 439-449.
- Mahoney, A., Pargament, K. I., Jewell, T., Swank, A. B., Scott, E., Emery, E., & Rye, M. (1999). Marriage and the spiritual realm: The role of proximal and distal religious constructs in marital functioning. *Journal of Family Psychology*, 13(3), 1-18.

- Mahoney, A., Pargament, K. I., Jewell, T., Swank, A. B., Scott, E., Emery, E., & Rye, M. (1999). Marriage and the spiritual realm: The role of proximal and distal religious constructs in marital functioning. *Journal of Family Psychology*, 13(3), 1–18.
- Mayer, B. (2012). *The Dynamics of Conflict: A Guide to Engagement and Intervention* (2. baskı). New Jersey: Wiley.
- Mameghani, S.S. (2017). *Türkiye ve İran'daki üniversite öğrencilerinin affetme, tolerans ve mutluluk düzeylerinin karşılaştırılması* [Yayımlanmamış doktora tezi]. On Dokuz Mayıs Üniversitesi.
- Meclis Araştırma Komisyonu. (2016). Aile bütünlüğünü olumsuz etkileyen unsurlar ile boşanma olaylarının araştırılması ve aile kurumunun güçlendirilmesi için alınması gereken önlemlerin belirlenmesi amacıyla kurulan meclis araştırma komisyon raporu. <https://acikerisim.tbmm.gov.tr/bitstreams/782970fa-7eb7-4856-ad97-8da27fda5dbf/download>
- Millî Eğitim Bakanlığı. (2011). Aile Yapısı. Erişim tarihi: 22.05.2024, https://www.megep.meb.gov.tr/mte_program_modul/moduller_pdf/Aile%20Yap%C4%B1s%C4%B1.pdf
- Musa. H.H. (2022). *Otizmlı Çocukları (2-11 Yaş) Arasında Olan Ebeveynlerin İyi Oluş, Merhamet, Psikolojik Sağlamlık ve Bilişsel Esneklik Arasındaki İlişki* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Nas, E., Sak, R. ve Tanhan, F. (2021). Lise öğrencilerinin merhamet düzeylerinin sosyo-demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 50(231), 305-334. DOI: 10.37669milliegitim. 737212
- Nas, E., & Sak, R. (2022). Yetişkin merhamet ölçeği'nin geliştirilmesi. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 32(2), 535-548.
- Nazlı, S. (2020). *Aile danışmanlığı* (15. baskı). Anı Yayıncılık.
- Neff, K. (2021). *Öz şefkat: Kendine nazik olmanın kanıtlanmış gücü* (E. Güldemler, Çev.). Diyojen Yayıncılık.

- Neff, K. D. (2003a). The development of validation of a scale to measure self compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250. DOI: 10.1080/15298860390209035
- Neff, K. D. (2003b). Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. DOI: 10.1080/15298860390129863
- Neff, K. D. (2015.). The five myths of self-compassion. Retrieved from <https://palousemindfulness.com/~palousem/docs/five-myths-of-self-compassion.pdf>
- Nichols, M. P. (2013). *Aile terapisi, kavramlar ve yöntemler* (1. Baskı). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Öngören, S. (2017). Boşanma ve boşanmanın erken çocukluk dönemi çocuklar üzerindeki etkileri. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, (13), 73-87.
- Özcan, Z. (2022). Bireylerin kendilerine ve “öteki”lere karşı merhamet düzeylerinin dinî yönelimleri açısından incelenmesi. *Kocatepe İslami İlimler Dergisi*, 5(1), 47-66. <https://doi.org/10.52637/kiid.1092126>
- Özgüven, İ. E. (2001). *Ailede iletişim ve yaşam*. PDREM Yayınları.
- Özgüven, İ. E. (2000). *Evlilik ve aile terapisi*. PDREM Yayınları.
- Öztürk, G (2016). *Boşanma sürecindeki kadınların bağlanma stilleri ile başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Özen, A., Salman-Engin, S. ve Sakallı-Uğurlu, N. (2016). Romantik ilişkilerde çatışma çözüm stilleri ölçeği: Geçerlik güvenirlik çalışması. *Nesne*, 4(7), 1-19.
- Pargament, K. I., Smith, B. W., Koenig, H. G., & Perez, L. (1998). Patterns of positive and negative religious coping with major life stressors. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 37(4), 710-724.
- Pargament, K. I. (Ed.), & Mahoney, A., & Exline, J. J., Jones, J. W. (Eds.), & Shafranske, E. P. (2013). Envisioning an integrative paradigm for the psychology of religion and spirituality. In K. I. Pargament, J. J. Exline, & J. W. Jones (Eds.), *APA handbook of psychology, religion, and spirituality (Vol. 1): Context, theory, and research* (pp. 3–19). American Psychological

- Pargament, I. K., Koenig, H., & Perez, L. (2000). The Many Methods of Religious Coping: Development and Initial Validation of the RCOPE. *Journal of Clinical Psychology*, 56(4), 519-543.
- Pargament, K. I., Smith, B. W., Koenig, H. G., & Perez, L. (1998). Patterns of positive and negative religious coping with major life stressors. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 37(4), 710–724. <https://doi.org/10.2307/1388152>
- Pommier, E. A. (2010). The compassion scale (Doctoral dissertation). The University of Texas at Austin, Texas, United States
- Pommier, E., Neff, K. D., & Tóth-Király, I. (2019). The development and validation of the compassion scale. *Assessment*, 1-19. <https://doi.org/10.1177/1073191119874108>
- Rusbult, C. E., & Zembrodt, I. M. (1983). Responses to dissatisfaction in romantic involvements: A multidimensional scaling analysis. *Journal of Experimental Social Psychology*, 19, 274–293. [https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/0022-1031\(83\)90042-2](https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/0022-1031(83)90042-2)
- Pür, İ. (2022). Lise öğrencilerinde merhamet ve dindarlık arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Bozok Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 21(21), 143-172. <https://doi.org/10.51553/bozifder.1103595>
- Robinson, L. C. (1994). Religious orientation in enduring marriages: An exploratory study. *Review of Religious Research*, 35, 207-218.
- Robinson L. C., and Blanton P. W., “Marital strengths in enduring marriages”, *Family Relations*, V.42, N.1, 1993, ss. 38-45.
- Satir, V. (2017). *İnsan yaratmak* (S. A. Yeniçeri, Çev.). Beyaz Yayınları.
- Salman, N., & Uzunboylu, H. (2011). *Eşlerin boşanma nedenleri ve eğitimi*. Ankara: Pegem Yayınları.
- Savun, A. (2022). *Evli bireylerde algılanan eş desteği ve evlilik doyumu arasındaki ilişkide çatışma çözme stillerinin aracı etkisi* [Yüksek lisans tezi]. Ömer Halisdemir Üniversitesi.
- Sayar, K. (2008). *Merhamet-kalbe dönüş için son çağrı*. (6.Baskı). Timaş Yayınları.
- Seligman, M. E. P. (2021). *Gerçek mutluluk* (S. K. Akbaş, Çev.). Eksi Kitaplar.
- Schopenhauer, A. (2017). *Merhamet*. (4. Baskı). (Çev: Kocatürk, Z.). Dergâh Yayınları.

- Strauss, C., Lever Taylor, B., Gu, J., Kuyken, W., Baer, R., Jones, F., & Cavanagh, K. (2016). What is compassion and how can we measure it? A review of definitions and measures. *Clinical Psychology Review*, 47, 15-27.
- Şahin, N. H. ve Durak, A. (1995). Stresle başa çıkma tarzları ölçeği: Üniversite öğrencileri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 56-73.
- Şentürk, D. Ü. (2008). Aile Kurumuna Yönelik Güncel Riskler. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 14(14), 7-32. <https://doi.org/10.21560/spcd.65610>
- Şengül Öner, D. (2013). *Evli bireylerin evlilik çatışması, çatışma çözüm stilleri ve evlilik uyumlarının incelenmesi* [Yüksek lisans tezi] Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Taluy, N. (2018). İkili ilişkilerde çatışma çözme tepkileri ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik sınama çalışması. *Psikoloji Çalışmaları- Studies in Psychology*, 38(1), 1-18. <https://doi.org/10.26650/SP399410>
- Tarhan, N. (2006). *Evlilik psikolojisi*. Timaş Yayınları.
- Tarhan, N. (2017). *Duyguların psikolojisi ve duygusal zekâ*. (21.Baskı).Timaş Yayınları.
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2023). Evlenme ve Boşanma İstatistikleri, 2023. Erişim tarihi: 21 Mayıs 2024, <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Evlenme-ve-Boşanma-İstatistikleri-2023-53707>
- Uçan, Ö. (2007). Boşanma sürecinde kriz merkezine başvuran kadınların retrospektif olarak değerlendirilmesi. *Klinik Psikiyatri*, 10, 38-45.
- Uğur, B.S. (2014). Günümüzde Kadının Boşanma Deneyimleri: Akademisyen Kadınları Üzerine Bir Çalışma. *Mediterranean Journal of Humanities*. 4(2). 293-326.
- Usta, M., Genç, M. F., & Coşkun, İ. (2019). Din kültürü ve ahlak bilgisi dersinin merhamet değerini kazandırmadaki rolü. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(95), 39-70.
- Uysal, V., Göktepe, A. K., Karagöz, S., & İlerisoy, M. (2017). Dinî başa çıkma ile umut, hayat memnuniyeti ve psikolojik sağlamlık arasındaki etkileşim üzerine bir araştırma. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 52(52), 139-160. <https://doi.org/10.15370/maruidf.333535>

- Ünal, Ö. (2016). Çatışma Çözme Stilleri ve Mizah Tarzlarının Evlilik Uyumu ve Evlilik Doyumu ile İlişkinin Aktör- Partner Modeli ile İncelenmesi [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi] Mersin Üniversitesi.
- Ünal, Ö., & Akgün, S. (2022). Evlilikte Çatışma Çözme Stillerinin Evlilik Uyumu ve Doyumu ile İlişkisi: Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(3), 322-330.
- Weber, M. G., & Strauss, S. Y. (2016). Coexistence in close relatives: Beyond competition and reproductive isolation in sister taxa [Review article]. *Annual Review of Ecology, Evolution, and Systematics*, 47(1), 359-381. <https://doi.org/10.1146/annurev-ecolsys-112414-054048>
- Yapıcı, A. (2018). Eşlerin dinsel algı ve yaşayışına göre evlilikte dindarlık ve maneviyat huzur mu, kusur mu? *Turkish Studies*, 13(2), 79-106
- Yapıcı, A., & Doğanay, S. (2019). Dini başa çıkma ve sabır bağlamında insan tipleri: Nitel bir araştırma. *Bilimname*, 2019(40), 105-135. <https://doi.org/10.28949/bilimname.634717>
- Yapıcı, A. (2013). *Ruh sağlığı ve din: Psiko-sosyal uyum ve dindarlık*. Adana.
- Yavuzer, H. (1995). *Yaygın Ana-baba Tutumları. Ana-Baba Okulu*. Remzi Kitabevi.
- Yazıcıoğlu, S. (2018). Comparison of self-understanding, compassion and emotional intelligence of Canadian and Turkish University Students [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]
- Yiğitoğlu, S. (2009). *Adölesan gebe ve eşlerinin antenatal ve postnatal kaygı düzeyleri ile evlilikte uyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İzmir.
- Zahedi, M. (2019). The effect of compassion-based counseling on marital intimacy of conflicted couples. *SBRH*, 3(2), 393-401. <https://doi.org/10.18502/sbrh.v3i2.1785>
- Zweig, S. (2013). *Merhamet* (D. Banoğlu, Çev.). Yordam Kitap.

EKLER

Ek-1: Etik Onay Belgesi

Karar: 83667

KARAR(ISSUE NUMBER): 31.07.2023/



T.C.
ANKARA SOSYAL BİLİMLER ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ARAŞTIRMALARI
VE
BİLİMSEL YAYIN ETİK KURULU
(SOCIAL SCIENCES UNIVERSITY OF ANKARA
INSTITUTIONAL ETHICS COMMITTEE OF SOCIAL SCIENCES AND
HUMANITIES RESEARCH AND PUBLICATION)

ETİK ONAY BELGESİ
(CERTIFICATE OF ETHICS APPROVAL)

Araştırma Yöntemi (Research Method)	Anket Çalışması
Araştırmanın Adı (Study Title)	Özgün (Türkçe) Dini Başa Çıkma ve Merhamet Düzeylerinin Evli Çiftlerin Çatışma Çözme Stilleri Üzerine Etkisi
Sorumlu Araştırmacının Adı Soyadı (Principal Researcher Name Surname)	DİCLE SELEK
Karar (Committee Decision)	UYGUNDUR

e-imzalıdır

Prof. Dr. M. Hakan TÜRKCAPAR
Başkan (Chair)

e-imzalıdır

Prof. Dr. Ejder OKUMUŞ
Üye(Member)

e-imzalıdır

Prof. Dr. Sutay YAVUZ
Üye(Member)

e-imzalıdır

Prof. Dr. Mehmet Emin BİLGE
Üye(Member)

e-imzalıdır

Prof. Dr. Aslı AKAY
Üye(Member)

e-imzalıdır

Prof. Dr. Mustafa ÇEVİK
Üye(Member)

e-imzalıdır

Prof. Dr. İsmail ÇAKIR
Üye(Member)

Belge Takip Adresi : <https://turkiye.gov.tr/ebd?eK=5451&eD=BSM44ZZ6C3&eS=83667>

Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Ek-2:Dini Başa Çıkma Ölçeği

Dini Başa Çıkma Ölçeği

Aşağıda yer alan ifadeleri okuduktan sonra, hayatta bir problemle karşılaştığınızda genel olarak nasıl davrandığınızı düşünerek durumunuzu en iyi yansıtan seçeneği işaretleyiniz.					
(1)Hemen hemen hiç yapmam (2)Çok az yaparım (3)Orta derecede yaparım (4)Sıklıkla yaparım					
1	Hayatta bir problemle karşılaştığımda, Allah'a daha yakın olmaya çalışırım.	1	2	3	4
2	Hayatta bir problemle karşılaştığımda, bunun imanımı derinleştirmek için Allah'tan gelen bir imtihan olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4
3	Hayatta bir problemle karşılaştığımda, Allah'ın sevgisini ve himayesini isterim.	1	2	3	4
4	Hayatta bir problemle karşılaştığımda, teselli bulmak için Kuran-ı Kerim okurum.	1	2	3	4
5	Hayatta bir problemle karşılaştığımda, Allah'tan bağışlanma dilerim.	1	2	3	4
6	Hayatta bir problemle karşılaştığımda, Allah'ın sabırlı olmayı emrettiğini kendime hatırlatırım.	1	2	3	4
7	Hayatta bir problemle karşılaştığımda, elimden geleni yapar, gerisini Allah'ın takdirine bırakırım.	1	2	3	4
8	Hayatta bir problemle karşılaştığımda, işlediğim günahlardan dolayı Allah tarafından cezalandırıldığımı inanırım.	1	2	3	4
9	Hayatta bir problemle karşılaştığımda, Allah'ın beni cezalandırmasına neden olacak ne yaptığımı merak ederim.	1	2	3	4
10	Hayatta bir problemle karşılaştığımda, yeterince sadık bir kul olmadığım için Allah'ın beni cezalandırdığını düşünürüm.	1	2	3	4

Puanlama Yönergesi

Alt boyut ve madde sayısı: 2 alt boyut ve 10 madde

Maddelerin alt ölçeklere göre dağılımı:

Pozitif Dini Başa Çıkma: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7

Negatif Dini Başa Çıkma: 8, 9, 10

Ölçekte bulunan ters maddeler: Ölçekte ters puanlanan madde bulunmamaktadır.

Puanlama/Değerlendirme: Pozitif ve negatif dini başa çıkma puanları ayrı ayrı hesaplanmaktadır. Toplam bir dini başa çıkma puanı elde edilmemektedir. Pozitif dini başa çıkma alt ölçeğinden alınabilecek ham puan 7 ile 28 arasında, negatif dini başa çıkma alt ölçeğinden alınabilecek ham puan ise 3 ile 12 arasında değişmektedir. Pozitif dini başa çıkma

alt ölçeğinden alınan yüksek puan daha olumlu dini başa çıkmayı yansıtırken; negatif dini başa çıkma alt ölçeğinden alınan yüksek puan ise daha olumsuz dini başa çıkmayı yansıtmaktadır.

Dini Başa Çıkma Ölçeği'nin Türkçe Formunun Psikometrik Özellikleri

Abu-Raiya, Pargament, Mahoney ve Stein (2008) tarafından geliştirilmiş olan Dini Başa Çıkma Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlama çalışması Ekşi ve Sayın (2016) tarafından gerçekleştirilmiştir. Türkçe formun psikometrik çalışmaları, ölçeğin orjinal formu ile aynı yapıya sahip olduğunu göstermiştir.

Doğrulamalı faktör analizi: Dini Başa Çıkma Ölçeği'nin yapı geçerliği için doğrulamalı faktör analizi yapılmıştır. DFA sonucunda, 10 madde ve 2 faktörlü model için hesaplanan uyum indeksi değerlerinin ($\chi^2/sd=2,58$; RMSEA=.049; SRMR=.20; GFI=.94; CFI=.95; NFI=.98; NNFI=.93) kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmüştür (Hu ve Bentler, 1999; Kline, 2015; Schermelleh-Engel, Moosbrugger ve Müller, 2003). Ölçekteki maddelerin yol katsayıları .64 ile .93 arasında değişmektedir.

Uyum geçerliliği: Dini Başa Çıkma Ölçeği ile dine yönelme başa çıkma stratejisi arasındaki ilişki incelendiğinde; pozitif dini başa çıkma ile dine yönelme arasında yüksek düzeyde pozitif ilişki ($r=.88$; $p<.05$); negatif dini başa çıkma ile dine yönelme arasında ise orta düzeyde pozitif ilişki ($r=.34$; $p<.05$) bulunmuştur.

Güvenirlik: Ölçeğin Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı pozitif dini başa çıkma alt ölçeği için .91, negatif dini başa çıkma alt ölçeği için .86 olarak hesaplanmıştır.

Orijinal ölçeğin makalesi: Abu-Raiya, H., Pargament, K. I., Mahoney, A. & Stein, C. (2008).

A Psychological Measure of Islamic Religiousness: Development and evidence for reliability and validity. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 18, 291-315.

Önerilen Atıf: Ekşi, H. & Sayın, M. (2016, May). The adaptation of Religious Coping Scale into Turkish language: A study of bilingual equivalence, validity and reliability. Paper presented at the AGP Humanities and Social Sciences Conference, BAU International Berlin University, 19-22 May, Berlin, Germany.

İletişim adresi:

Ek-3:Çatışma Çözüm Stilleri Ölçeği

APPENDIX E

CONFLICT RESOLUTION STYLES SCALE (CRSS)

ÇATIŞMA ÇÖZÜM STİLLERİ ÖLÇEĞİ

Aşağıda, evlilik ilişkilerinde yaşanan sorunların genel olarak nasıl çözümlendiği ile ilgili ifadeler yer almaktadır. Lütfen eşinizle ilişkinizi göz önüne alarak, aşağıdaki ifadelerden her birine ne derece katıldığınızı belirtiniz. Her bir ifadenin önündeki boşluğa aşağıdaki sayılardan uygun olanı yazınız.

1	2	3	4	5	6
Hiç	Oldukça	Birazcık	Birazcık	Oldukça	Çok
Katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılıyorum	Katılıyorum	Katılıyorum

- ___ 1) Tartışma esnasında konuyla ilgisiz de olsa zayıflıklarını yüzüne vururum.
- ___ 2) Kavganın büyümemesi için onun istediği şeyleri yaparım.
- ___ 3) Çok sinirlenmişsem konuşmayı ertelerim.
- ___ 4) Sorun durumunda pek çok şeyi içime atabilirim.
- ___ 5) Sorunun uzamadan çözülebilmesi için kaynağını bulmaya çalışırım.
- ___ 6) Sinirlendiğimde kırıcı şeyler söylerim.
- ___ 7) Problemi büyütmemek için onu sakinleştirmeye çalışırım.
- ___ 8) Sesimi yükselterek beni dinlemesini sağlamaya çalışırım.
- ___ 9) Tartışmada ortak bir çözüm noktası bulmaya çalışırım.
- ___ 10) Çok büyük sorunlar yaşadığımızda ondan uzak durmaya çalışırım.
- ___ 11) Sorun çözümlenmeden tartışmayı sonlandırmam.
- ___ 12) Bağırıp çağırarak istediğimi yaptırım.
- ___ 13) Sorunun tüm yönlerini tartışma sırasında konuşmak isterim.
- ___ 14) Sevgilimi ilişkiyi bitirmekle tehdit ederim.
- ___ 15) Bana bağırdığında onun olmadığı bir odaya geçerim.
- ___ 16) Kavgalarımız sırasındaki kızgınlığımı fiziksel olarak gösteririm.
- ___ 17) İlişkide sorun yaşanmaması için kendimden ödün veririm.
- ___ 18) Sorun yaşadığımızda sevgilimin yanından uzaklaşıyorum.
- ___ 19) Sorunun çözülmesine yardımcı olacağına inanırsam durumu alttan alırım.
- ___ 20) Onun olumsuz tepkilerine karşılık vermeyerek problemin büyümemesini sağlamaya çalışırım.

- ____21) Çok gergin olduğumuzda susarım.
- ____22) Bir problem yaşandığında, konuyla ilgili düşündüğüm her şeyi açıklarım.
- ____23) Eğer çok sinirlenmişsem, sinirim geçene kadar konuşmayı reddederim.
- ____24) Bir problem yaşandığında, kendimi sevgilimin yerine koyarak onun ne düşündüğünü anlamaya çalışırım.
- ____25) Sürekli imalarda bulunurum.

Puanlama

Her bir alt boyutun ortalama puanı alınır;
Olumsuz çatışma çözme stili = 6, 8, 1, 12, 14, 16 ve 25
Olumlu çatışma çözme stili = 9, 13, 5, 11, 22 ve 24
Boyun eğme = 7, 2, 19, 4, 20 ve 17
Geri çekilme = 3, 23, 18, 21, 10 ve 15



Ek-4:Merhamet Ölçeği

ÖLÇEK MAKALESİ İÇİN ERİŞİM:

<http://www.journalofhappiness.net/frontend/articles/pdf/v04i01/5.pdf>

Aşağıda bir seri ifade bulacaksınız. Lütfen sizin düşüncenizi en iyi temsil eden ifadeyi, sağında yer alan derecelemeye göre işaretleyiniz. Örneğin birinci ifadeye tamamen katılıyorsanız maddenin sağında 5'i daire içine alınız. Toplam 24 madde bulunmaktadır. Her Zaman 5'i, Sık Sık 4'ü, Ara sıra 3'ü, Nadiren 2'yi, Hiçbir Zaman 1'i temsil etmektedir. Lütfen her ifadeye tek bir yanıt veriniz ve boş bırakmayınız. Katkılarınızdan dolayı teşekkür ederiz.	Hiçbir Zaman	Nadiren	Ara sıra	Sık Sık	Her Zaman
1. İnsanlar benim karşımda ağladıklarında genellikle hiçbir şey hissetmem.	1	2	3	4	5
2. Bazen insanlar kendi problemlerinden bahsettiklerinde, umurumda değilmiş gibi hissederim.	1	2	3	4	5
3. Kendimi acı çeken insanlara karşı duygusal olarak yakın hissetmem.	1	2	3	4	5
4. İnsanlar benimle konuşurken, onlara tüm dikkatimi veririm.	1	2	3	4	5
5. İnsanlar bana üzüntülerini anlattıkları zaman kendimi onlardan uzaklaşmış hissederim.	1	2	3	4	5
6. Birisi zor bir duruma düştüğünde ona yardım etmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
7. İnsanlar bana dertlerini anlattıklarında çoğunlukla duymazdan gelirim.	1	2	3	4	5
8. Zor zamanlarında insanların yanında bulunmayı severim.	1	2	3	4	5
9. Bana hiçbir şey söylemeseler bile insanların üzgün olduklarını fark ederim.	1	2	3	4	5
10. İnsanlar üzgün olduklarında, onlarla yakınlık kuramam gibi gelir.	1	2	3	4	5
11. Herkes bazen kendini kötü hisseder, bu insan olmanın bir parçasıdır.	1	2	3	4	5
12. İnsanlar çökkün olduklarında, bazen onlardan soğuduğumu hissederim.	1	2	3	4	5
13. İnsanlar bana sorunlarını anlattıklarında, onları sabırla dinlerim.	1	2	3	4	5
14. Diğer insanların sorunlarının beni ilgilendirmediğini düşünürüm.	1	2	3	4	5
15. Tüm insanların zayıf yönleri olduğunu ve kimsenin mükemmel olmadığını kabullenmek önemlidir.	1	2	3	4	5
16. İnsanlar mutsuz olduğunda onların yardımına koşarım.	1	2	3	4	5
17. Başkalarıyla farklılıklarına rağmen herkesin acıyı tıpkı benim gibi hissettiğini bilirim.	1	2	3	4	5
18. İnsanlar sıkıntılı olduklarında, onlarla genellikle başkalarının ilgilenmesini isterim.	1	2	3	4	5
19. Başkalarının sorunlarıyla ilgili pek fazla düşünmem.	1	2	3	4	5
20. Acı çekmek tüm insanlar için ortak bir yaşantıdır.	1	2	3	4	5
21. İnsanlar bana sıkıntılarını anlattıklarında, objektif bir tutum takınmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
22. İnsanlar ıstırap çekerken, onlarla iletişim kuramam.	1	2	3	4	5
23. Çok acı çeken insanlardan uzak durmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
24. İnsanlar üzgün olduklarında, onları rahatlatmaya çalışırım.	1	2	3	4	5

Alt Boyutlar

Sevecenlik: 6, 8, 16, 24

Umursamazlık: 2, 12, 14, 18 (**Tersten Puanlama**)

Paylaşımların Bilincinde Olma: 11, 15, 17, 20

Bağlantısızlık: 3, 5, 10, 22 (**Tersten Puanlama**)

Bilinçli farkındalık: 4, 9, 13, 21

İlişki Kesme: 1, 7, 19, 23 (**Tersten Puanlama**)

Toplam Merhamet puanı için tersten puanlama yapılan alt boyutları puanladıktan sonra tüm alt boyutların toplamını alınız.

Alt boyutları ayrı ayrı puanlamanız gerektiği durumlarda tersten puanlama yapmayınız. Örneğin Umursamazlık alt boyutunu tek başına ölçmek istediğinizde tersten puanlama yapmamanız gerekir.

Ek-5: Ölçek İzin Beyanı

İliski catisma cozum stilleri olcegi Gelen Kutusu x

dicle selek 5 Tem 2023 12:14 ☆

Merhaba Hocam, Ben psikolog Dicle Selek Ankara Sosyal Bilimler Üniversitesinde danismanim Prof.Asim Yapici danismanliginda yurutugum yuksek lisans tezimde kulla

Ayça Özen Çıplak 5 Tem 2023 14:12 ☆ 😊 ↩ ⋮

Alıcı: ben ▾

Merhaba,

ölçeği kullanabilirsiniz. Ölçeği ve geçerlik güvenirlik çalışmasını ekte yolluyorum...

İyi çalışmalar

Doç. Dr. Ayça Özen Çıplak
Akdeniz Üniversitesi/Akdeniz University
Psikoloji Bölümü/Department of Psychology

Kimden: dicle selek
Gönderildi: 05 Temmuz 2023 Çarşamba 12:14
Kime: ...
Bilgi: Ayça Özen Çıplak
Konu: İliski catisma cozum stilleri olcegi

Windows taskbar with search bar (Ara), task icons (File Explorer, Edge, Word, Chrome), and system tray (15:38, 23.07.2024).

Ek-6: Ölçek İzin Beyanı

Merhamet ölçeği izin talebi

Gelen Kutusu

d

dicle selek

Merhaba Hocam, Ben psikolog Dicle Solok,Ankara Sosyal Bilimler Üniversitesinde danışmanım Prof. Asım Yapıcı danışmanlığında yürüttüğüm yüksek lisans tezimde kulla

5 Tem 2023 Çar 12:03

M

Mehmet Engin DENİZ

Alıcı: ben

6 Tem 2023 Per 18:04

Dicle merhaba, ölçek ekli dosyada, iyi çalışmalar dilerim.

Logo

Prof. Dr. M. Engin Deniz | Dean, Faculty of Education

a:

Yıldız Technical University | Davutoğlu Campus, Gençosman Mah. Davulpaşa Cad. No 120 | 34165 Çungören/İstanbul/ Türkiye

e:

www.avesis.yildiz.edu.tr/edeniz

p:

+90 (212) 383 4800

f

l

i

n

e

Gönderen: dicle selek

Gönderildi: 5 Temmuz 2023 Çarşamba 12:03

Ara

18:17 23.07.2024

Ek-7: Ölçek İzin Beyanı

