

T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**EVLİ BİREYLERİN ALGILADIKLARI EŞ DESTEĞİ İLE ÖZ-
ŞEFKAT VE ÖZ-YETERLİK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BUĞRACAN ACIBAL

DANIŞMAN
DOÇ. DR. MEHMET KAYA

ARALIK 2022

T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**EVLİ BİREYLERİN ALGILADIKLARI EŞ DESTEĞİ İLE ÖZ-
ŞEFKAT VE ÖZ-YETERLİK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BUĞRACAN ACIBAL

DANIŞMAN

DOÇ. DR. MEHMET KAYA

ARALIK 2022

BİLDİRİM

Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tez-Proje Yazım Kılavuzu'na uygun olarak hazırladığım bu çalışmada:

- Tezde yer verilen tüm bilgi ve belgeleri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi ve sunduğumu,
- Yararlandığım eserlere atıfta bulunduğumu ve kaynak olarak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir değiştirmede bulunmadığımı,
- Bu tezin tamamını ya da herhangi bir bölümünü başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı beyan ederim.

Buğracan ACIBAL

ÖN SÖZ

Yüksek lisans sürecim gerek akademik gerek ise özel hayatımda yaşananlar karşısında kendime şefkat göstermenin, potansiyellerime inanmanın ve algıladığım sosyal desteğin önemini kavramam açısından verimli bir süreç oldu. Bu uzun ve stresli süreçte bana desteklerini hissettiğim kişilere bu bölümde teşekkür etmek isterim.

Gerek tez sürecim gerekse özel hayatımda yaşanan sorunlar sonrası beni motive eden, bilgi ve deneyimiyle soğukkanlılığımı korumamı sağlayan, akademik ve kişisel gelişimimde en büyük rol sahibi olan sevgili hocam Doç. Dr. Mehmet KAYA'ya teşekkürü borç bilirim.

Lisans ve yüksek lisans yıllarım boyunca akademik ve kişisel boyuttaki katkıları için sevgili hocalarım Doç. Dr. Betül DÜŞÜNCELİ, Dr. Öğr. Üyesi Erol UĞUR, Doç. Dr. Eyüp ÇELİK, Doç. Dr. Mehmet Cüneyt BİRKÖK ve Doç. Dr. Ümit SAHRANÇ'a teşekkürlerimi sunarım. Ayrıca nasıl bir birey ve bilim insanı olunmaması konusunda kişisel anlamda dersler çıkardığım diğer akademik personellerin kişisel ilkelerimin önemini tekrar kavramamdaki dolaylı katkılarına da değinmeden geçemeyeceğim.

Bu süreçte ve öncesinde yaşadığım zorluklarda desteklerini her an yanında hissettiğim, birbirinden değerli ve hayatıma zenginlik katan dostlarım Alican, Aysima, Cansu, Ceyhun, Cesur, Emrecan, Enes, Erkul, Gizemnur, Kübra, Mehmet Ali, Merve, Savaş, Simay, Şeyma ve ismini maalesef sığdıramadığım nicelerine sundukları bu dostluklar için ayrı ayrı teşekkür ederim. Hayatıma kattıkları zenginlikler için her birisine minnettarım.

Her zaman her koşulda maddi ve manevi desteğini eksik etmeyen sevgili babam İbrahim ACIBAL'a, kendine özgü mizacıyla hayatımıza renk katan sevgili kardeşim Burak ACIBAL'a ve yaşamımıza bambaşka bir zenginlik katan sevgili kız kardeşim Berra ACIBAL'a varlıkları için teşekkür ederim. Doğduğum günden bu yana ikinci bir annem olan, emeğini ödeyemeyeceğim sevgili ananem Nihal CANBAY'a ve dürüstlük ile bilginin hayattaki en kıymetli şeyler olduğunu küçük yaşta bana katan sevgili dedem rahmetli Cihat CANBAY'a da teşekkürü borç bilirim. Son olarak yüksek lisans sürecinde aramızdan ayrılan, hayatımın her aşamasında, attığım her adımda en büyük destek kaynağım olan, sahip olduğum en kıymetli hazinemın kendisiyle ilişkim olduğu canım annem rahmetli Elvan ACIBAL'a her şey ama her şey için çok teşekkür ederim.

ÖZET

EVLİ BİREYLERİN ALGILADIKLARI EŞ DESTEĞİ İLE ÖZ-ŞEFKAT VE ÖZ-YETERLİK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Buğracan ACIBAL, Yüksek Lisans Tezi

Danışman: Doç. Dr. Mehmet KAYA

Sakarya Üniversitesi, 2022

Bu araştırmada evli bireylerin algılanan eş desteği, öz-şefkat ve genel öz-yeterlik düzeyleri arasındaki ilişki incelemiştir. Ek olarak algılanan eş desteği, öz-şefkat ve genel öz-yeterlik düzeyleri cinsiyet ve evlilik süresi açısından incelenmiştir. Araştırmanın çalışma grubu son 6 ay içerisinde klinik bir psikiyatrik tanı almamış 288 kadın, 133 erkek olmak üzere toplam 421 evli bireyden oluşmaktadır. Araştırmadaki verilerin elde edilmesinde Eş Desteği Ölçeği (Yıldırım, 2004), Öz-Anlayış Ölçeği (Deniz, Kesici ve Sümer, 2008), Genel Öz-yeterlik Ölçeği (Aypay, 2010) ve sosyo-demografik özelliklere dair bilgi edinmek için araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu'ndan yararlanılmıştır. Araştırmanın verileri Pearson Korelasyon Analizi, Basit Doğrusal Regresyon, Bağımsız Örneklem t Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılarak analiz edilmiş ve araştırmanın soruları sınanmıştır.

Araştırma sonucunda algılanan eş desteği, öz-şefkat ve genel öz-yeterlik değişkenleri arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Araştırmanın bir diğer bulgusuna göre algılanan eş desteği, öz-şefkat ve genel öz-yeterliği istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamaktadır. Algılanan eş desteği düzeyi kadınlarda, genel öz-yeterlik düzeyi erkeklerde daha yüksek iken öz-şefkatin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür. Algılanan eş desteği evlilik süresine göre farklılık gösterirken, öz-şefkat ve genel öz-yeterlik evlilik süresine göre farklılık göstermemektedir. Bulgular ilgili alan yazındaki araştırmalar bağlamında tartışılmıştır. Araştırma sonuçları bağlamında önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Eş desteği, Öz-şefkat, Genel öz-yeterlik, Sosyal destek

ABSTRACT

INVESTIGATION OF THE RELATINSHIPS BETWEEN PERCEIVED SPOUSAL SUPPORT, SELF-COMPASSION AND GENERAL SELF-EFFICACY OF MARRIED INDIVIDUALS

Buğracan ACIBAL, Master's Thesis

Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Mehmet KAYA

Sakarya University, 2022

In this research, the correlation between perceived spousal support, self-compassion and general self-efficacy levels of married individuals was investigated. In addition, perceived spousal support, self-compassion and general self-efficacy levels were examined in terms of gender and duration of marriage. The sample of this present study consisted of a total of 447 married individuals who are non-clinical, including 288 women and 133 men. In order to obtain the data in the research, Spousal Support Scale (Yıldırım, 2004), Self-Compassion Scale (Deniz, Kesici ve Sümer, 2008) General Self- Efficacy Scale (Aypay, 2010) was used and also Personal Information Questionary which is developed by the researcher to obtain information about socio-demographic characteristics, was used. The data of the research were analyzed using Pearson Correlation Analysis, Simple Linear Regression, Independent Sample t-Test and One-Way Analysis of Variance (ANOVA) and the hypotheses of the research were tested.

As a result of the research, a statistically significant correlation was found in a positive direction between perceived spousal support, self-compassion and general self-efficacy. According to another finding of the research, perceived spousal support predicts self-compassion and general self-efficacy at a statistically significant level. While the perceived level of spousal support was higher in women and the level of general self-efficacy was higher in men, it was found that self-compassion did not show a significant difference according to gender. While perceived spousal support differs according to the duration of marriage, while self-compassion and general self-efficacy do not. The findings were discussed in the context of the researches in the related field literature. Suggestions were made in the context of the research results.

Keywords: Spousal support, Self-compassion, General self-efficacy, Social support

İÇİNDEKİLER

BİLDİRİM.....	i
ÖZET	iii
ABSTRACT	iv
İÇİNDEKİLER.....	v
TABLolar LİSTESİ	viii
BÖLÜM I	1
GİRİŞ.....	1
1.1. Problem durumu	1
1.2. Araştırmanın amacı ve önemi.....	3
1.3. Problem cümlesi	4
1.4. Alt problemler	4
1.5. Varsayımlar	5
1.6. Sınırlılıklar.....	5
1.7. Tanımlar.....	5
BÖLÜM II	6
ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	6
2.1. Araştırmanın kuramsal çerçevesi.....	6
2.1.1. Eş desteği.....	6
2.1.2. Öz-şefkat.....	9
2.1.3. Öz-yeterlik.....	12
2.2. İlgili araştırmalar	15
2.2.1. Eş desteği ile ilgili araştırmalar	15
2.2.2. Öz-şefkat ile ilgili araştırmalar	18
2.2.3. Öz-yeterlik ile ilgili araştırmalar	22

2.3. Alan yazın tarama sonuçları	25
BÖLÜM III.....	26
YÖNTEM	26
3.1. Araştırmanın modeli	26
3.2. Çalışma grubu.....	26
3.3. Veri toplama araçları	27
3.3.1. Kişisel bilgi formu	27
3.3.2. Eş desteği ölçeği	27
3.3.3. Öz anlayış ölçeği	27
3.3.4. Genel öz-yeterlik ölçeği.....	28
3.4. Verilerin toplanması	28
3.5. Verilerin analizi	29
BÖLÜM IV	30
BULGULAR	30
4.1. Algılanan eş desteği, öz-şefkat ve öz-yeterlik arasındaki ilişkiye ilişkin bulgular	30
4.2. Öz-şefkat ve öz-yeterliğin algılanan eş desteğinin yordayıp yordadığına ilişkin bulgular	31
4.3. Algılanan eş desteği, öz-şefkat ve öz-yeterlik değişkenlerinin cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğine ilişkin bulgular	32
4.4. Algılanan eş desteği, öz-şefkat ve öz-yeterlik değişkenlerinin evlilik süresi değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğine ilişkin bulgular	33
BÖLÜM V	36
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER	36
5.1. Sonuç ve tartışma	36
5.1.1. Algılanan eş desteği, öz-şefkat ve öz-yeterlik arasındaki ilişkiye ilişkin bulguların tartışması.....	36

5.1.2. Algılanan eş desteğinin öz-şefkat ve öz-yeterliği yordayıp yormadığına ilişkin bulguların tartışması	38
5.1.3. Algılanan eş desteği, öz-şefkat ve öz-yeterlik değişkenlerinin cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğine ilişkin bulguların tartışması.....	39
5.1.4. Algılanan eş desteği, öz-şefkat ve öz-yeterlik değişkenlerinin evlilik süresi değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğine ilişkin bulguların tartışması.....	40
5.2. Öneriler.....	42
5.2.1. Araştırma sonuçlarına dayalı öneriler.....	43
5.2.2. İleride yapılacak araştırmalara yönelik öneriler	43
KAYNAKLAR.....	44
EKLER	64

TABLÖLÄR LİSTESİ

Tablo 1. Değişkenlerin Betimleyici İstatistikleri ve Dağılım Sonuçları	30
Tablo 2. Eş Desteği, Öz-şekfat ve Öz-Yeterlik Arasındaki Korelasyona İlişkin Bulgular	31
Tablo 3. Regresyon Analizine İlişkin Bulgular	32
Tablo 4. Değişkenlerin Cinsiyete Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına Yönelik Bulgular ..	33
Tablo 5. Değişkenlerin Evlilik Sürelerine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına Yönelik Bulgular	34
Tablo 6. Evlilik Süresine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	35



BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Problem durumu

Psikoloji alanında ruh sağlığını anlamaya yönelik hakim bakış açıları ve ilgi alanları zamanla değişim göstermiştir. Yaygın bakış açıları felsefi akımların da etkisiyle (Kararımak ve Siviş, 2018) değişim göstererek ilerlemiştir. Geçmişte ruhsal sorunlar yaşayan insanları birer hasta ve yaşadıkları ruhsal durumları da tedavi edilecek olan birer hastalık olarak ele alırken zamanla farklı bakış açılarına sahip akımlar ortaya çıkmıştır (Carr, 2016; Eryılmaz, 2020). Günümüzde hakim olan bakış açısı düşünüldüğünde bireyin yaşamın birçok yönünde olduğu gibi ruhsal sağlığında da kullandığı birçok baş etme stratejisinin olduğu ve bunların işlevselliğinin ve etkililiğinin zaman zaman değişebildiği fikrinin yaygın olduğu söylenebilir. Böylece bireylerin ruh sağlıklarında yaşadıkları sorunların tedavisinden ziyade işlevsel yönlerini keşfetmenin önem kazandığı söylenebilmektedir. Bu bağlamda bireyin yaşamındaki zorluklar ve olumsuz deneyimler karşısında ruh sağlığını koruyabilen yanlarını kavrayabilmek için yapılan çalışmaların sıklığı da artmıştır (Bender ve Ingram, 2018; Konaszewski, Kolemba ve Niesiobedzka, 2021; Neff, 2003a; Işık, 2016).

Bireyin iyi oluşunu ve psikolojik sağlamlığını yordadığı tespit edilen birçok psikolojik yapı vardır. Bu yapılar içerisinde öz-şefkat ve öz-yeterlik en sık ele alınan yapılardan bazılarıdır. Bireyin kendisine karşı gösterdiği destekleyici tutumu (Neff, 2003a; Neff, 2003b) olan öz-şefkatin ve bireyin kendi potansiyeline yönelik bir öz-değerlendirme inancı olan öz-yeterliğin (Bandura, 1977a; 1986) bireyin ruh sağlığındaki koruyucu rolleri yapılan çalışmalar ile giderek pekişmiştir. Öz-şefkat yalnızca bireyin psikolojik sağlamlığı (Alizadeh, Khanahmadi, Vedadhir ve Barjasteh, 2018) ve iyi oluşu (Batts Allen, Goldwasswer ve Leary, 2012; Neff ve Beretvas, 2013; Neff ve McGehee, 2010) ile pozitif ilişkili değil, aynı zamanda depresyon (Batts Allen ve diğerleri, 2012; Carvalho, Gillanders, Palmeira, Pinto-Gouveia ve Castilho, 2018; Diedrich, Grant, Hofmann, Hiller ve Berking, 2014; Raes, 2011), anksiyete (Homan, 2016; Neff, Hsieh ve Dejitterat, 2005) ve stres (Poots ve Cassidy, 2020; Sirois, 2013) gibi bireyin ruh ve beden sağlığı üzerinde olumsuz etkiye sahip birçok duygudurum ile de negatif

ilişkilidir. Benzer şekilde öz-yeterlik de bireyin hem psikolojik sağlamlık (Bender ve Ingram, 2018; Bhattarai, Jin, Smedema, Cadel ve Baniya, 2020; Konaszewski, Kolemba ve Niesiobedzka, 2021) mutluluk (Can ve Cantez, 2018) ve yaşam doyumu (Sahranç, 2007) gibi koruyucu yönleri ile pozitif ilişkiye sahipken hem de depresyon (Comunian, 1989; Holahan ve Holahan, 1987; Maddux ve Meier, 1995; Muris, 2002), anksiyete (Bender ve Ingram, 2018; Mills, Parajes ve Herron, 2008; Muris, 2002; Williams, 1995) ve umutsuzluk (Kezer, Oğurlu ve Akfırat, 2016) gibi bireyin yaşamını olumsuz etkileyen duygudurumlar ile de negatif ilişkiye sahiptir.

Bu iki psikolojik yapı da bireyin kendi değerlendirmesine ve kendini desteklemesine dair öznel yapılarıdır. Bireyin öz-değerlendirme ve desteklemesinin dışında iyi oluşunu etkileyen, psikolojik sağlamlığını arttıran çevresel etkenler de söz konusudur. Bu etkenlerden birisi de bireyin sosyal çevresinden aldığı destektir (Navaie-Waliser, Martin, Tessaro, Campbell ve Cross, 2000). Sosyal destek algısına sahip birey, hayattaki zorluklarla yüzleşmede veya olumsuz durumlardan çıkmada kendisini daha yetkin hissetmekteyken aynı zamanda olumsuz yaşantılar ile arasında bir tampona da sahip olmaktadır (Ardahan, 2006; Cohen ve Wills, 1985). Sosyal destek bireyin ruh sağlığında koruyucu rol almaktadır. Birey yaşamı boyunca karşılaştığı güçlükler karşısında çevresinden birçok farklı alanda destek ihtiyacı hissedebilir. Bu açıdan desteğin sağlandığı alana, sağlanan desteğin içeriğine göre çeşitli şekilde ele alınabilen sosyal destek aynı zamanda bireyin çevresinde kim tarafından sağlandığına göre de çeşitlenebilmektedir. Bireyin sosyal çevresi birçok kişiden oluşmaktadır. Bireyin destek ihtiyacı da aynı şekilde birçok kişi tarafından karşılanabilir. Bireyin sosyal destek kaynakları çevresindeki arkadaşlarından, ebeveynlerinden, kardeşlerinden, iş arkadaşlarından veya birçok farklı kimseden oluşmaktadır. Evli bireyler için eşleri de sosyal destek kaynaklarından birisidir. Hatta evli bireylerin desteğine en sık başvurduğu ve desteğinin en önemli görüldüğü kişi de çoğunlukla eşleridir (Dehle, Larsen ve Landers 2001). Evli bireylerin algıladıkları eş desteğinin de iyi oluş üzerinde etkisinin olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur (Acitelli ve Antonucci, 1994).

Öz-şefkat ve genel öz-yeterlik daha iyi anlaşılması için çeşitli açılardan ele alınmıştır. Alanyazında öz-şefkat ve genel öz-yeterliğin cinsiyet (Can ve Cantez, 2018; Deleş ve Kaytez, 2022; Neff, 2003a; Neff ve McGehee, 2010;), yaş (Erus, 2013; Homan, 2016; Souza ve Hutz, 2016; Parlar ve Gençal Yazıcı, 2017) ve medeni durum (Çoban, 2021; Küçük, 2020; Otru Kılıç, 2022; Uyaniker, 2014) gibi çeşitli değişkenler ilişkisini incelendiği görülmektedir. Öz-şefkat ve genel öz-yeterliğin bireyin medeni durumuna göre farklılaştığı (Bhattarai ve diğerleri, 2020)

ve evli bireylerde daha yüksek olduğu alışmalar (Küçük, 2020; Otru Kılıç, 2022; Peker, 2017; Vardar, 2019) göze çarpmaktadır. Buna karşın evli bireylerin öz-şekfat ve genel öz-yeterlik düzeylerini inceleyen çalışmaların azlığı dikkat çekmektedir. Ayrıca az sayıda olsa da öz-şekfat ve öz-yeterliğin sosyal destek ile ilişkisini gösteren çalışmalar olmasına karşın en önemli destek kaynağı olan eşten karşılanan destekle ilişkisinin incelendiği çalışmalara rastlanmamaktadır. Eş desteği ile ilgili araştırmalarda da cinsiyet (Acitelli ve Antonucci, 1994; Akyıldız, 2019; ağ, 2011), evlilik biçimi (Aydoğan, 2021; Günsel, 2013) ve evlilik süresi (Aydoğan, 2021; Günsel, 2013; Vural Batık, 2019) gibi demografik değişkenlerle ilişkisinin anlaşılmaya çalışıldığı görölmektedir. Bu araştırmalar incelendiğinde algılanan eş desteğinin kuramsal olarak kabul edilmiş bir ayrıma göre ele alınmadığı görölmektedir.

Özetle evliliğin bireye sağladığı katkılardan birisi de evlilik sonrasında önemli bir destek kaynağına sahip olmasıdır. Bireyin eşinden algıladığı destek ruh sağlığı açısından katkılar sunduğunu gösteren çalışmalar olmasına karşın alan yazında eş desteğinin bireyin öz-şekfat ve genel öz-yeterlik düzeyleri ile ilişkisinin incelendiği çalışmaya rastlanmamaktadır. Bu nedenle eşlerin algıladıkları eş desteğinin öz-şekfat ve genel öz-yeterlik düzeyleri ile arasındaki ilişkinin incelenmesi araştırmanın konusunu oluşturmaktadır.

1.2.Araştırmanın amacı ve önemi

Alan yazın incelendiğinde olumlu bir ruh sağlığının önemli yordayıcıları olan öz-şekfat ve genel öz-yeterliğin evli bireylerde daha yüksek olduğu görölmektedir (Küçük, 2020; Otru Kılıç, 2022; Peker, 2017; Vardar, 2019) ancak evlilik ilişkisindeki hangi etkenlerin bu farklılığı etkilediği bilinmemektedir. Yine alan yazındaki araştırmalar göstermektedir ki evli bireyler için en önemli sosyal destek kaynakları eşleridir (Dehle ve diğerleri, 2001; Gardner ve Cutrona, 2004) ve eşlerinden algıladıkları sosyal destek evli bireylerin hem ruhsal hem de fiziksel sağlığı noktasında önemli katkıya sahiptir (ağ, 2011; Ross ve Mirowsky, 2002; Schiaffino ve Revenson, 1995).

Uzmanlar tarafından öz-şekfat ve genel öz-yeterlik düzeyini arttırmaya yönelik çeşitli psiko-eğitsel çalışmalar yürütölmektedir (Germer ve Neff, 2013; Yıldırım, 2018). Ayrıca öz-şekfatın psikoterapi süreçlerine dahil edilmesine yönelik çalışmalar da mevcuttur (Gilbert ve Iron, 2004; Gilbert ve Procter, 2006). Bireyin ruh sağlığında bu kadar önemli bir yere koyulan öz-şekfat ve genel öz-yeterlik düzeylerini destekleyen farklı kaynakların da tespit edilmesi önem kazanmaktadır. Bu bağlamda algılanan eş desteğinin evli bireylerde daha yüksek görölen öz-

şefkat ve genel öz-yeterlik düzeyleri ile ilişkili olduğu düşünülebilir. Araştırmanın da amacı evli bireylerin algıladıkları eş destekleri düzeylerinin öz-şefkat ve genel öz-yeterlik düzeyleri ile ilişkisini anlamaktır.

Alan yazında öz-şefkat ve genel öz-yeterlik düzeyinin çok sayıda psikolojik yapı ile ilişkisinin incelendiği çalışma mevcut olmasına karşın algılanan eş desteği ile ilişkilerinin incelendiği bir çalışmaya rastlanmamaktadır. Araştırma bu açıdan önemli ve özgündür. Araştırmanın özgün olduğu bir diğer nokta ise evlilik süresi değişkeninin aile yaşam döngüsü evrelerine uygun şekilde ele alınmasıdır. Böylece algılanan eş desteği, öz-şefkat ve genel öz-yeterlik düzeylerinin aile yaşam döngüsüne uygun ele alınması açısından özgündür. Ayrıca algılanan eş desteğinin bireyin ruh sağlığı üzerinde koruyucu rolü olan tutum ve öz-değerlendirmeler ile ilişkisinin tespit edilmesi ve evlilik içerisindeki bir dinamik olarak eş desteğinin bireyin öznel ruh sağlığı ile ilişkisinin incelenmesi açısından da bu araştırma önemlidir.

1.3. Problem cümlesi

Evli bireylerin algıladıkları eş desteği düzeyleri ile öz-şefkat ve öz-yeterlik düzeyleri arasında nasıl bir ilişki vardır?

1.4. Alt problemler

- Algılanan eş desteği, öz-şefkat ve öz-yeterlik düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
- Öz-şefkat ve öz-yeterlik algılanan eş desteğini yordamakta mıdır?
- Algılanan eş desteği, öz-şefkat ve öz-yeterlik düzeyleri cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- Algılanan eş desteği, öz-şefkat ve öz-yeterlik düzeyleri evlilik süresine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

1.5. Varsayımlar

Çalışma grubundaki katılımcıların Kişisel Bilgi Formu, Öz Anlayış Ölçeği, Eş Desteği Ölçeği ve Genel Öz Yeterlik Ölçeği ölçeklerindeki maddeleri objektif bir şekilde doldurdıkları varsayılmaktadır.

1.6. Sınırlılıklar

Araştırmada çalışma grubundan elde edilen veriler kullanılan ölçme araçlarından aldıkları puanlarla sınırlıdır.

Araştırmanın bulguları çalışma grubu ile sınırlıdır.

1.7. Tanımlar

Eş Desteği: Bireyin eşinden algıladığı sosyal destektir (Yıldırım, 2004). Eş desteği duygusal destek, takdir desteği, maddi destek/bilgi desteği ve sosyal beraberlik desteği şeklinde 4 farklı boyut içermektedir (Yıldırım, 2004).

Öz-şefkat: Bireyin hatalardan kaçmadan, hatalar için kendisini yargılamadan onları bir deneyim olarak görebilmeyi içeren bir tutumdur (Neff, 2003a, Neff, 2003b). Öz-nezaket, ortak paylaşım ve bilinçli farkındalık şeklinde 3 alt boyut içermektedir (Neff, 2003b). Ayrıca bu boyutların karşısında öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme şeklinde olumsuz alt boyutların varlığı da ele alınmaktadır (Barnard ve Curry, 2011; Castilho, 2016).

Öz-yeterlik: Bireyin bir eylemi başlatması ve bu eylemi sürdürebilmesi konusunda kendi kapasitesine yönelik inancıdır (Bandura, 1977a, 1986, 1997). Öz-yeterlik, genel öz-yeterlik ve duruma özgü öz-yeterlik olarak iki farklı başlık altında ele alınabilmektedir (Hendy, Lyons ve Breakwell, 2006). Duruma özgü öz-yeterlik algısı, özel olarak belirlenen bir duruma özgü olarak bireyin kendi yeterliğine olan inancını ifade ederken (Luszczynska ve diğerleri, 2005), genel öz-yeterlik ise, bireyin gündelik yaşamda da karşılaşabileceği, genel sorunlar karşısındaki davranış ve başa çıkma yöntemlerine yönelik potansiyeline olan inancını ifade eder (Hoeltje, Silbum, Garton ve Zubrick, 1996; Luszczynska ve diğerleri, 2005).

BÖLÜM II

ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Araştırmanın kuramsal çerçevesi

2.1.1. Eş desteği

İnsan eksik ve bakıma muhtaç olarak doğan bir canlıdır. Bu nedenle doğumundan yaşamının sonuna kadar çevresiyle ilişkisine ve çevresinden algıladığı desteğe duyduğu ihtiyacı hayatidir. Yıldırım (1997) sosyal desteği bireyin çevresinden sağladığı sosyal ve psikolojik dayanak olarak tanımlamıştır. Cobb (1976) ise bireyin sosyal çevresinden sevgi, itibar, güven ve aitlik hissettiğine yönelik inançları olarak tanımlamaktadır. Sosyal destek kavramının kuramsal altyapısı Kurt Lewin'in Einstein'ın çalışmalarından etkilenecek ortaya koyduğu (Kadar ve Shaw, 2000) Alan Kuramı'na dayanmaktadır. Lewin, davranışı birey ve çevrenin işlevi olarak ele alırken buradaki çevre ile bireyin içinde bulunduğu psikolojik bir çevreyi kastetmektedir ve alan yazındaki sosyal destek tanımlarının büyük çoğunluğu destek gören bireyin içinde bulunduğu bu psikolojik çevre üzerinden yapılmaktadır (Kaya, 2012).

Sosyal destek geniş kapsamda bir destek alanını tanımlayabilmektedir. Bu bağlamda araştırmacılar (Caplan ve Nelson, 1973; Cohen ve Wills, 1985; Perrine, 1999; Richman, Rosenfeld ve Bowen, 1998; Tardy, 1985) sosyal desteği birçok farklı boyutu ile ele almıştır. Caplan ve Nelson (1973)'a göre sosyal destek, bireylerin kendi içsel kaynaklarını tetiklemede yardımcı olma, karşılaşılan güç durumlar karşısında duyulan maddi ve manevi ihtiyaçlarına karşılık verme ve sahip oldukları yükümlülüklerini paylaşma boyutlarını içermektedir. Perrine (1999)'e göre sosyal desteğin bir boyutu ihtiyaç anında destek talep edilebilecek kişilerin hali hazırdaki varlıkları iken bir diğer önemli boyutu ise sosyal destek algısıdır. Algılanan destek, bireyin olası bir yardım ihtiyacı durumunda destek bulabileceğine yönelik olan inancıdır (Perrine, 1999). Son yıllarda sosyal destekle ilgili çalışmalarda da verilen destekten ziyade bireyin algıladığı desteğe ağırlık verildiği görülmektedir (Eker, Akar ve Yıldız, 2001). Tardy (1985) sosyal desteği tanımlarken (a)

duygusal destek (emotional support), (b) kişisel performansını takdir etme desteği (appraisal support), (c) bilgi desteği (information support) ve (d) araçsal destek (instrumental support) olmak üzere dört alandan bahsetmiştir. Benzer şekilde Cohen ve Wills (1985) de sosyal desteğin boyutları olarak duygusal, araçsal, bilgisel boyutları ele almış ancak farklı olarak yaygın destek boyutunu dördüncü boyut olarak değerlendirmiştir. Bunun yanında Richman ve diğerleri (1998) ise (a) dinleme desteği, (b) duygusal destek, (c) duygusal mücadele, (d) gerçeği doğrulama desteği, (e) görevi takdir etme desteği, (f) görev mücadele desteği, (g) somut yardım desteği ve son olarak (h) bireysel yardım desteği olmak üzere sosyal desteği sekiz farklı boyut ile ele almıştır. Kısaca alan yazındaki incelemelere bakıldığında görülmektedir ki sosyal destek; destek gören ve destek veren kişinin deneyimleme şekli ve destek gören kişide gidermeye yönelik olduğu ihtiyaçlar açısından farklı boyutlarda ele alınmıştır.

Alan yazın incelendiğinde sosyal desteğin bireyin ruh sağlığına yönelik etkilerini gösteren çalışmalar görülmektedir. Sosyal desteğin depresyon ve stres düzeyini azaltmada ya da öz-saygı, özgüven gibi kişiliğin olumlu yönlerini desteklemede etkisinin olduğunu gösteren çok sayıda çalışma mevcuttur (Navaie-Waliser ve diğerleri, 2000). Cohen ve Wills (1985)'e göre stres ve olumsuz yaşantılar karşısında sosyal destek (a) temel etki; bireyin yaşantıları karşısında daha iyi hissetmesini sağlama ve (b) tampon etki; bireyin kötü hissettiği durumlar karşısında daha iyi baş etmesini sağlama şeklinde iki farklı etki gösterir. Lin, Ensel, Simeone ve Kuo (1979) sosyal desteğe sahip olan bireylerin çeşitli yaşam koşulları karşısında daha az psikiyatrik semptomlar gösterme eğiliminde olduğunu ortaya koymuştur. Ardahan (2006)'a göre ise sosyal destek olumsuz yaşam deneyimleri karşısında dengeleyici bir rol üstlenerek olası olumsuz etkiler karşısında koruyucu bir etki göstermektedir. Yapılan çalışmalar incelendiğinde düşük düzeyde sosyal destek alan bireylerde depresyon ve anksiyete seviyesinin arttığı görülmektedir (Kaya, 2012). Bireyin algıladığı sosyal destek öznel iyi oluş, depresyon belirtileri ve stres algıları gibi birçok bireysel işlevselliğinin göstergesi ile ilişkili olduğunu ortaya koyan çalışmaların yanı sıra (Cutrona, 1996a; Pasch ve Bradbury, 1998; Power, 1988) fiziksel ve ruhsal sağlığın sosyal destek ile ilişkisine vurgu yapan çalışmalar da mevcuttur (Coyne ve Downey, 1991; Uchino, Cacioppo ve Kiecolt-Glaser, 1996). Ayrıca sosyal destek bireyin stresle baş etmede yeni yollar deneme motivasyonunda olumlu etkiye sahiptir (Baltaş, 2007).

Sosyal desteğin boyutları gibi kaynakları da çeşitlilik göstermektedir. Birey sosyal desteği ailesinden, arkadaşlarından, meslektaşlarından vb. birçok farklı kişi veya topluluktan

sağlamaktadır. Tüm bu sosyal destek sağlayıcılar içerisinde en önemlisi ailedir. Kimi çalışmalarda (Haslam, Pakenham ve Smith, 2006) eşlerden algılanan destek yerine aileden algılanan desteğin daha etkili olduğu görülmektedir. Bu durum evli bireylerin destek aradıkları noktalarda ailelerinin deneyimlerinin daha fazla olmasıyla ilişkilendirilmiştir (Haslam ve diğerleri, 2006). Yine de evli bireylerin desteğine başvurdukları ilk seçenek çoğunlukla eşleri olmaktadır (Dehle ve diğerleri, 2001; Gardner ve Cutrona, 2004). Bireylerin yaşam kalitesini arttırmada birçok açıdan etkili olan evlilik (Çağ ve Yıldırım, 2013) eşlere karşılıklı olarak önemli destek kaynakları olma rollerine de bürünmelerini sağlar (Çağ, 2011). Yıldırım (2004)'a göre eşlerin birbirlerinden algıladıkları sosyal destek düzeyine eş desteği denmektedir. Eş desteği yalnızca bir eşin diğerine gösterdiği desteğe değil aynı zamanda diğer eşin algıladığı desteğe de bağlıdır (Çağ, 2011; Çağ ve Yıldırım, 2013). Bu bağlamda eşlerden birisinin gösterdiği girişimler her zaman diğer eş tarafından başarılı ve etkili bir destek olarak algılanmayabilir (Dehle ve diğerleri, 2001). Desteğin yalnızca sorunlarla yüzleşirken değil, ilerleyen zamanlarda da olacağına yönelik inanç eşler için önemlidir (Cutrona, 1996a; Ross ve Mirowsky, 2002). Yapılan birçok çalışmada algılanan desteğin gerçek desteğe kıyasla daha fazla etkisi olduğu görülmektedir (Cohen ve Hoberman, 1983; Cohen ve Wills, 1985; Wethington ve Kessler, 1986). Kısaca sosyal destek türü olarak eş desteği de algılanan destek ve alınan destek olarak iki ayrı boyutta ele alınmaktadır ve yapılan çalışmalar eşler için algılanan eş desteğinin daha etkili olduğunu göstermektedir.

Eş desteği de evli bireyin çeşitli ihtiyaçları doğrultusunda farklı boyutlar içerebilmektedir. Eşlerden algılanan sosyal destek (a) duygusal destek, (b) takdir desteği, (c) maddi destek ve bilgi desteği ve (d) sosyal beraberlik desteği şeklinde 4 farklı boyutta ele alınmaktadır (Yıldırım, 2004). Kadınlar ve erkeklerin eşlerinden sosyal destek bekledikleri noktalarda farklılık görülmektedir (Chambers, 2008; Çağ, 2011). Kadınlar ev içi sorumluluklar konusunda somut yardım, onay ve değer konularında sosyal destek beklemekte iken (Cutrona, 1996b) erkekler evlilik dışındaki hedeflerinde destek beklemektedir (Brunstein, Dangelmayr ve Schultheiss, 1996). Xu ve Burleson (2001)'a göre eşlerin destek beklentilerinde ve algıladıkları destek düzeylerinde kültürel farklılıklar rol oynamaktadır. Kısaca algılanan eş desteği evli bireyin ihtiyaçlarına göre farklı boyutları ile ele alınabileceği gibi bu ihtiyaçlar evli bireyin cinsiyeti ve rolleri ile ilişkili olarak farklılaşabilmektedir.

Özetle bireyin yaşamında çevresinden elde ettiği sosyal boyuttaki desteğe sosyal destek denir. Sosyal destek bireylerin ihtiyaçlarına göre farklı alt boyutlara sahiptir. Bireyin

hayatındaki olumsuzluklar karşısında gerek daha iyi hissetmesi gerekse önleyici olarak katkı sunmaktadır (Cohen ve Wills, 1985). Evli bireylerde eşlerin birbirlerinden algıladıkları destek ise eş desteğidir (Yıldırım, 2004) ve algılanan eş desteği de tıpkı sosyal destek gibi farklı alt boyutlarda gözlemlenebilir (Yıldırım, 2004). Algılanan eş desteğinin bireyin ruh sağlığındaki katkılarının yanında evlilik ve ilişkileri üzerinde de olumlu etkileri olduğu görülmektedir.

2.1.2. Öz-şefkat

İlgili alan yazın incelendiğinde şefkate yönelik çeşitli tanımlamalar görülmektedir. İnsanı ele alan çeşitli alanların birçoğunda kendisine yer bulan şefkat, çok çeşitli şekillerde tanımlanmıştır. Şefkat (compassion) kelimesi, acı çekmek anlamındaki Latin kökenli “*compati*” sözcüğünden gelmektedir (Strauss ve diğerleri, 2016). Lazarus (1993) şefkati, deneyimlediği acı karşısında bir kimseye yardım etmek anlamına gelmek olarak tanımlamıştır. Neff (2003a; 2003b)’e göre şefkat, bireylerin yaptıkları hatalarını yargılamak yerine bu hataları herkesin yapabileceği bakış açısıyla ele alıp nezaket ve sabır ile yaklaşmayı içerirken, Barad’a (2007)’a göre başkalarının acılarını anlama, bu acılar karşısında duyarlılık gösterme ve bu acıyı hissetmeye ortak olmayı içermektedir. Buradan hareketle şefkatin kişilerarası ilişkilerde önemli bir rolü olduğu görülmektedir. Bunun yanı sıra şefkat, gerek grupları (Lilius, Worline, Dutton, Kanov ve Maitlis, 2011) gerekse toplumu (Kanov ve diğerleri, 2004) bir arada tutabilecek potansiyele sahiptir. Bu açıdan ele alındığında da yalnızca bireyin dünyasında değil toplumsal yaşamda da önemli bir kavram olduğu görülmektedir.

Bireyin çevresiyle olan ilişkisinde önemli bir rol edinmiş olan şefkat, bireyin kendisiyle olan ilişkisinde de eşdeğer bir öneme sahiptir. Birey ancak kendisine karşı şefkat gösterebildiğinde çevresine karşı da böyle davranabilmektedir (Germer, 2009; Yıldırım, 2018). Buradan yola çıkarak bireyin çevresiyle olan şefkatli ilişkisi gibi kendisiyle olan şefkatli ilişkisinin de önemli olduğu görülmektedir. Yaşamda zaman zaman yolunda gitmeyen koşullarla karşılaşıldığında birey, kendisini eleştiren bir tutum sergileme ve huzur bozucu duygularından uzaklaşma eğilimi gösterebilmektedir (Germer, 2009). Öz-şefkat, bireyin kendi hataları karşısında kendisini yargılamamayı, hatalarını bir deneyim olarak görebilmeyi ve onlardan kaçmamayı içeren bir tutumdur (Neff, 2003a ve Neff, 2003b). Öz-

şefkat, bireylerin diğer insanların hayatında da sorunlar olduğunu hatırlayarak deneyimlerini olduğu gibi kabullenmesini (Neff, 2011), kendisine kusurlarıyla birlikte bir insan olarak saygı duymasını (Neff, 2003b) ve kendisine de zorluk yaşayan sevdiklerine karşı davrandığı gibi davranmasını (Terry ve Leary, 2011) içermektedir. Türkçe alan yazın incelendiğinde “*self-compassion*” kavramının kimi çalışmalarda öz-anlayış (Deniz, Arslan, Özyeşil ve İzmirli, 2012; Tatlıoğlu, 2010), kimi çalışmalarda öz-duyarlılık (Dolunay Cuğ, 2015; Öveç, 2007) şeklinde yer aldığı görülmektedir. Güncel alan yazında öz-şefkat şeklindeki kullanımının daha yaygın olması nedeniyle bu çalışmada da bu şekilde kullanılmaktadır. Özetle öz-şefkat, bireyin diğerleriyle kurduğu şefkatli ilişkiyi kendisine de yöneltebilmesidir.

Öz-şefkatin ne olduğu kadar ne olmadığı da önemlidir. Öz-şefkat ile bireylerin hataları ve başarısızlıkları karşısında kendilerini acımasızca yargılamıyor olmaları bu hataların ve başarısızlıkların görmezden gelinmesi anlamına gelmezken (Neff, 2003b) aksine bireyleri zorluklarla yüzleşmeye ve hatalarından ders çıkarmaya motive eder (Neff, 2011). Ayrıca öz-şefkat, bireyin kendisine yönelik olumlu bir değerlendirme yöntemi olmadığı gibi (Neff, 2011) başkalarının gözünde izlenim bırakmaya yönelik (Terry ve Leary, 2011) de değildir. Öz-şefkatin karıştırıldığı bir diğer durum ise kendine acımadır. Kendine acıyan birey kendi sorunları üzerine odaklanmış ve acısı hakkında yalnız olduğunu düşünürken öz-şefkat bu deneyimin diğer bireylerin deneyimleriyle bağlantılı olduğu bakış açısını içermektedir (Neff, 2003b). Özetle öz-şefkat, bireyin daha bencil bir birey olmasına ve yaşamını yalnızca kendisiyle temas halinde görmesine yönelik bir durum değildir.

Öz-şefkat birbirini tamamlayan üç boyuttan meydana gelmektedir. Neff (2003b)’e göre bu üç boyut; (a) bireyin kendisini acımasızca eleştirmek yerine nezakete başvurmasını içeren öz-nezakete, (b) yaşanan deneyimi insanlığa ait ortak bir deneyimin parçası olarak görmeyi içeren ortak paylaşım ve (c) bireyin yoğun ve acı verici duyguları tanımlaması yerine farkındalık ile dengede tutmasını içeren bilinçli farkındalık şeklinde ele alınmaktadır. Costa, Maroco, Pinto-Gouveia, Ferreira ve Castilho (2016)’ya göre öz-şefkati oluşturan üç faktörün her birisi için karşısında olan birer de olumsuz yapı söz konusudur. Her boyut bir olumlu ve bir olumsuz yapıyı içerir (Barnard ve Curry, 2011). Bu olumsuz yapılar öz-nezakete karşı öz-yargılama, ortak paylaşıma karşı izolasyon ve bilinçli farkındalığa karşı aşırı özdeşleşme olarak tanımlanmıştır. Bu bağlamda bu faktörler bir arada altı alt boyut olarak da değerlendirilebilir (Neff, 2003b). Bu üç alt boyutun da öz-şefkat açısından önemi eş derecede yüksektir.

Bireyin acı ve başarısız deneyimleri için kendisine yönelik eleştirel ve suçlayıcı bir tutum sergilemesi öz-yargılama olarak ele alınabilirken (Yıldırım, 2018), öz-nezaket boyutunda bireyin kendisini yargılamayı ve eleştirmeyi bıraktığında olumsuz deneyimlerin etkisinin azalacağı ve bireyin duyguları ve düşüncelerini dengede tutabileceği vurgulanmaktadır (Neff, 2003a). Öz-yargılayıcı bireyler duygu ve düşüncelerinin yanı sıra eylemleri ve kendi değerlerini reddetmektedir (Brown, 1998'den akt. Barnard ve Curry, 2011). Buna karşın öz-nezaket bireyin benliğinin mutluluğu ve sevgiyi hak ettiğini doğrulamasını (Barnard ve Curry, 2011) ve kendilerine karşı acımasızca eleştirel yargılamalar göstermemelerini (Deniz ve diğerleri, 2008) içermektedir. Gilbert ve Irons (2004)'a göre öz-yargılamanın ve beraberindeki zararlı etkilerinin farkında olmak da öz-nezaketin bir parçasıdır. Öz-nezaket boyutu diğer iki boyut için katkı sağlar konumdadır. Öz-nezaket, bireyi hataları ve eksiklikleriyle kendisini yalnızlaştırmak yerine diğer insanlar ile temasta kalma, onlarla deneyimlerini paylaşma ve onların deneyimlerini de gözlemlemeye yatkın kılması itibarıyla ortak paylaşım boyutuna teşvik sağlar (Barnard ve Curry, 2011). Ayrıca öz-yargılamaya yatkın bir birey hatalı olduğu ana odaklanması sebebiyle an ile teması kısıtlı olabileceken öz-nezaket, bireyin hatasına ve o anına karşı tutumunu etkileyerek bireyin bilinçli farkındalık boyutunu da besler (Barnard ve Curry, 2011).

Bir diğer alt boyutta bireyin yaşadığı olumsuz yaşam deneyimlerinin yalnızca kendisinin başına gelen deneyimler olarak değerlendirmesi izolasyon olarak görülürken (Yıldırım, 2018), ortak paylaşım boyutunda bireyin aslında hiç kimsenin mükemmel ve hatasız olmadığını ve herkesin eksiklikler gösterebileceği bakış açısını (Neff, 2011) ve olumsuz duygudan kaçınmak yerine olumluya çevirmesini içermektedir (Deniz ve diğerleri, 2008). Ortak paylaşım boyutu diğer iki boyutun güçlenmesinde de katkı sağlar. Ortak paylaşım, mükemmel olmamanın insan olmanın bir yanı olduğunu kabullenmesine sağladığı katkısıyla bireyin başkalarının hatalarına olduğu gibi kendi hatalarına karşı nezaketini de beraberinde getirir. Böylece öz-nezaketini besler (Barnard ve Curry, 2011). Ayrıca ortak paylaşım, bireyin eksikleri ve hatalarından kaçınması ya da aşırı-özdeşim kurmasına karşın etkisi ile bilinçli farkındalığa da katkı sağlar (Barnard ve Curry, 2011; Neff, 2003b).

Aşırı özdeşleşme, bireyin yaşadığı olumsuz yaşam deneyimi ve onun sonuçları ile kendisini tanımlaması iken (Yıldırım, 2018), bilinçli farkındalık bireye deneyimlerini objektif ve daha farklı açılardan değerlendirmesini sağlayan bir üst bakış imkânı sağlar (Neff, 2011). Barnard ve Curry (2011) bilinçli farkındalığı aşırı-özdeşim ile kaçınma arasındaki orta nokta olarak değerlendirmektedir. Kaçınma boyutunda birey acı veren deneyim, duygu ve düşüncelerden

kaçınırken (Kabat-Zinn, 2003; Neff, 2003a) bu durum uzun vadede olumsuz duyguların yoğunlaşmasına sebep olmaktadır (Germer, 2009). Ancak yüksek öz-şefkat düzeyine sahip bireyler sahip oldukları farkındalık ile acı verici duygusal deneyimlerinden kaçmaz, onları bastırmazlar (Neff, 2003a). Aksine olumsuz deneyimlerin sonuçlarını kabul etmeye daha meyilli olup kaçınma içeren baş etme yöntemlerini sergilemekten de uzak durmaktadırlar (Batts Allen ve Leary, 2010). Çünkü bilinçli farkındalık bireyin duygu ve düşüncelerine tepki göstermesi yerine gözlemlemesini içerir (Kabat-Zinn, 2003). Aşırı-özdeşime meyilli bireyler ise hatalarının önemini abartırlar (Neff ve diğerleri, 2005; Shapiro, Brown ve Biegel 2007). Bilinçli farkındalık diğer iki boyut üzerinde etkisi olan bir boyuttur. Bilinçli farkındalık, bireyin deneyimlerini gözlemlemesi ve bireyin eksik ya da hataları deneyimleriyle aşırı-özdeşim kurmasını kısıtlaması ile öz-nezaket boyutunu ve çevreyle kopukluğa karşı bağlantılı olmayı sunması ile de ortak paylaşım boyutlarına katkı sağlar (Barnard ve Curry, 2011; Neff, 2003b).

Sonuç olarak öz-şefkat, bireyin kendi ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik gösterdiği bir beceridir (Germer, 2009). Öz-şefkat, karşılıklı olarak olumlu ve olumsuz birer boyut içeren üç bileşen içermekte olup (Yıldırım, 2018) altı boyutlu bir yapı olarak da ele alınabilir (Neff, 2003b). Ele alınan bu üç boyut birbirleriyle etkileşim halindedir (Neff, 2011). Ayrıca olumlu boyutları öz-şefkatli tutum şeklinde olumsuz boyutları ise öz-eleştirel tutum şeklinde ele alarak iki farklı boyut altında da ele alınabilir (Costa ve diğerleri, 2016).

2.1.3. Öz-yeterlik

Öz-yeterlik, literatüre Bandura'nın çalışmaları ile girmiştir. Bandura (1977b, 1986, 1997)'ya göre öz-yeterlik, bireyin çevresine yönelik bir eylemi başlatma ve sürdürmesine yönelik kapasitesi hakkındaki inancıdır. Diğer bir deyişle bireyin içsel işleyişlerini kontrol etmede (Luszczynska, Scholz ve Schwarzer, 2005; O'Leary, 1985), gelecekteki olası sorunları değerlendirmede (Erus, 2013) ve bu sorunlarla baş etmeye yönelik sahip olduğu potansiyeline olan inancıdır (Parlar ve Gençal Yazıcı, 2017). Alan yazında bireyin potansiyeline olan inancı ile davranışlarının olası sonuçlarının olumlu olmasına yönelik inancı birbirinden ayrılmıştır (Aypay, 2010). Bu açıdan ele alındığında öz-yeterlik inancı, bireyin neyi yapma potansiyeli olduğuyula değil neyi yapma potansiyeli olduğuna yönelik inancı ile karakterizedir (Erus, 2013; Parlar ve Gençer Yazıcı, 2017). O'Leary (1985)'e göre

öz-yeterlik algısı (a) beklenen performans kazanımını ifade eden öz-yeterlik düzeyi, (b) beklenen seviyeye ulaşılabilirliğine dair duyulan güveni ifade eden öz-yeterlik gücü ve (c) bireyin kendisini etkili görebileceği alanların miktarını ifade eden genellik olmak üzere üç parametre ile ölçülebilir. Kısaca öz-yeterlik algısı, bireyin performansının durum için yeterli olup olmamasından ziyade bireyin gerektiğinde göstereceği performansının yeterli olacağına yönelik algısıdır.

Öz-yeterlik, genel öz-yeterlik ve duruma özgü öz-yeterlik olarak iki farklı başlık altında ele alınabilmektedir (Hendy, Lyons ve Breakwell, 2006). Duruma özgü öz-yeterlik algısı, özel olarak belirlenen bir duruma özgü olarak bireyin kendi yeterliğine olan inancını ifade ederken (Luszczynska ve diğerleri, 2005), genel öz-yeterlik ise, bireyin gündelik yaşamda da karşılaşabileceği, genel sorunlar karşısındaki davranış ve başa çıkma yöntemlerine yönelik potansiyeline olan inancını ifade eder (Hoeltje, Silburn, Garton ve Zubrick, 1996; Luszczynska ve diğerleri, 2005). Shelton (1990), genel öz-yeterliğin bireyin yaşamı boyunca biriktirdiği başarıları ve başarısızlıkları ile ortaya çıktığını savunmaktadır. Kısaca bireyin sahip olduğu yaşam deneyimleri sonucunda gelişen bir algıdır. Birçok çalışmada duruma özgü öz-yeterlik motivasyonel bir durum olarak ele alınır iken genel öz-yeterlik motivasyonel bir nitelik olarak ele alınmaktadır (Chen, Gully ve Eden, 2001). Sahranç (2007)'a göre ise genel öz-yeterlik algısını bir kişilik özelliği olarak değerlendirmek olasıdır. Duruma özgü öz-yeterlik de genel öz-yeterlik de bireyin istediği sonucu elde etmesine yönelik inançlarını ifade etmesine karşın ikisini ayıran şey sonuç aranan performans alanının kapsamıdır (Eden'den akt. Chen ve diğerleri, 2001). Genel öz-yeterlik algısı ile bireyin sahip olduğu inancı spesifik zorluklar ve durumlar karşısında göstereceği öz-yeterliği besleyeceğinden (Shelton, 1990; Sherar ve diğerleri, 1982) duruma özgü öz-yeterlik de genel öz-yeterliğin bir çıktısı olarak kabul edilebilir (Chen, Gully ve Eden, 2001). Kısaca performans gösterilecek alanın spesifik olması durumundaki yeterlik algısı duruma özgü öz-yeterlik algısı iken, genel ve gündelik yaşamdan bir alan olması durumunda genel öz-yeterlik algısı olarak tanımlanır.

Bandura (1997)'ya göre öz-yeterliğin kaynağı sayılabilecek bireyin temel yaşantıları, bireyin dolaylı yaşantıları, sosyal ikna ve psikolojik durumlar olmak üzere dört temel faktör söz konusudur. Bunlardan ilki olan (a) temel yaşantılar, bireyin öz-yeterlik inancını arttırmada en etkili kaynaktır (Rovniak, 2003; Sahranç, 2007). Temel yaşantılar bireyin yaşantıları sonucunda kazandığı deneyim ve bilgilerden meydana gelir (Eyyam, Doğruer ve Şahin, 2012). Birey davranışları ile başarılı sonuçlara ulaştıkça potansiyellerine yönelik inancının

artmasından (Bandura, 1982) dolayı başarılı sonuçlanan kişisel deneyimleri öz-yeterlik inancını arttırmaktadır (Bandura, 1986). Öz-yeterliğin bir diğer kaynağı da (b) bireyin dolaylı yaşantılarıdır. Bireyin kendi deneyimleri sonucu sahip olduğu kaynakları kısıtlı olduğunda başvurabileceği etkili bir yol da diğer insanların deneyimlerini gözlemesidir (Bandura, 1997; Shurts ve Myers, 2012). Gözleme dayalı deneyimlerin bireyin öz-yeterlik düzeyinde etkili olmasında bireyin model olarak alınan bireyle benzer özelliklere sahip olması ya da kendisiyle eşit veya kendisinden yüksek bir statüde olması önemli bir husustur (Anderson ve Mcmillan, 1995; Sahranç, 2007). Birey başkalarını gözlemleyerek yalnızca deneyimleri hakkında bilgi sağlamakla kalmaz aynı zamanda güdülenir (Eyyam ve diğerleri, 2012). Ayrıca bireyin kendisine benzer gördüğü diğerlerinin başarıları deneyimleri sonucunda öz-yeterlik algıları arttığı gibi gözlenen bireylerin başarısızlıkla sonuçlanan deneyimleri karşısında da öz-yeterlik algıları düşmektedir (Sahranç, 2007). Bir diğer öz-yeterlik kaynağı olan (c) sosyal ikna, bireyin sözel ifadeler aracılığı ile motive edilmesi sonrası davranışta bulunması ve karşılaştığı sorunlar karşısında kendisini daha yeterli görmesidir (Erus, 2013). Bireyin çevresinden aldığı olumlu mesajlar öz-yeterlik algısını geliştirirken, yetersizliklerini gündeme getiren olumsuz mesajlar bireyin öz-yeterlik inancı üzerinde olumsuz etkiye sahiptir (Bandura, 1997; Sahranç, 2007). Öz-yeterliğin kaynaklarından sonuncusu (d) psikolojik durumlardır. Bazı kaynaklarda bu faktör somatik ve duygusal durumlar olarak (Güngör Cihan ve Özbay, 2008; Keefe ve diğerleri, 1997; Shurts ve Myers, 2012) bazı kaynaklarda da psikolojik ve fizyolojik durumlar (Sahranç, 2007) olarak adlandırılır. Bireyin performans göstereceği durumlar karşısındaki duygu durumu öz-yeterlik inancını etkiler (Erus, 2013). Burada birey olumlu bir duygu duruma sahip ise öz-yeterlik inancı artarken, olumsuz bir duygu durumunda düşer (Bandura, 1997; Rabois ve Haaga, 2003; Sahranç, 2007). Bireyin fizyolojik durumu psikolojik durumu üzerinde etkili olduğundan dolayı birey hem psikolojik hem de fizyolojik olarak daha iyi hissettiğinde öz-yeterlik inancı da artacaktır (Sahranç, 2007).

Kısaca öz-yeterlik, bireyin karşılaştığı zorluklar karşısında göstereceği motivasyonun önemli bir belirleyicisidir (Bandura ve Cervone, 1983; Parlar ve Gençal Yazıcı, 2017). Bireyin kendi potansiyeline yönelik inancının özel bir soruna indirgendiği durumlarda duruma özgü öz-yeterlikten bahsedilebilirken, farklı alanlardaki potansiyeline yönelik yargılarının genellenmesinde de genel öz-yeterlikten bahsedilebilir (Luszczynska ve diğerleri, 2005). Bireyin iyi oluşuna birçok farklı alanda katkı sunmakta olan bir psikolojik yapıdır (Hoeltje ve diğerleri, 1996).

2.2. İlgili araştırmalar

Bu bölümde alan yazındaki eş desteği, öz-şefkat ve öz-yeterlik ile ilgili yetişkin bireyler ile yapılan ilişkisel tarama çalışmaları sunulmuştur.

2.2.1. Eş desteği ile ilgili araştırmalar

Alan yazın incelendiğinde algılanan eş desteği ve sosyal desteğin bireylerin sosyodemografik özellikleri ile ilişkilerini inceleyen, eş desteği yordayan değişkenlerin araştırıldığı, eş desteğinin hem bireysel işlevsellik hem de evlilik içi işlevselliği ile ilgili birçok farklı değişkenle ilişkisinin incelendiği görölmektedir. Ayrıca bu araştırmalara ek olarak bireyin iyi oluşunu yordayan psikolojik yapılar ve olumsuz duygudurumları ile anlamlı ilişkilerini ortaya koyan çalışmalar ilgili alan yazında yer almaktadır.

Eş desteği ve sosyal desteğin çeşitli demografik özelliklerle ilişkilerini ve eş desteğini yordayan değişkenlerin araştırıldığı bir araştırmada Günsel (2013) çeşitli değişkenlerin algılanan eş desteğini ne kadar yordadığını araştırmıştır. Araştırma sonuçlarına göre algılanan eş desteği düzeyi çocuk sahibi olmaya göre değişmemekteyken evlenme biçimi ve evlilikleri sürecinde boşanma fikrini en az bir kere düşünme ile değişmektedir. Araştırmada elde edilen bir diğer sonuç ise boşanmayı düşünen evli bireylerin algıladıkları eş desteği düzeyi boşanmayı düşünmeyen evli bireylere kıyasla daha düşüktür. Ayrıca görücü usulü evlenen bireylerin algıladıkları eş destek düzeyi tanışarak evlenen bireylere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Xu ve Burleson (2001)'un eş desteğini çok yönlü olarak ele almayı amaçladıkları çalışmalarında erkekler ve kadınların eşlerinden algıladıkları destekle ilgili bir farklılık görölmemekle birlikte kadınların 5 destek türünde de erkeklere kıyasla eşlerinden daha fazla destek görmeyi istedikleri tespit edilmiştir.

Alan yazında eş desteği ve sosyal desteğin bireysel işlevsellik ile ilişkisini inceleyen çeşitli çalışmalar mevcuttur. Dehle ve diğerleri (2001) yaptıkları çalışmada eşlerden sağlanan sosyal desteğin yeterliliğinin evliliğin işlevselliği ve bireysel işlevsellik ile ilişkisini incelemişlerdir. Çalışmanın bulguları evlilik kalitesi, depresif semptomatoloji ve algılanan stres ile algılanan sosyal destek yeterliği arasında ilişki olduğunu göstermektedir. Çalışmada sosyal arzulanabilirlik kontrol altına alındığında dahi aynı ilişkinin gözlemlendiği

görüşmüştür. Heffner ve diğerleri (2004) yaptıkları çalışmada genç ve yaşlı çiftlerin evlilik çatışmasındaki fizyolojik tepkilerinde eş desteği doyumunun rolünü incelemişlerdir. Araştırma sonucunda yeni evli kadınların yüksek eş destek doyumları olumsuz duygudurum ve çatışmalara yönelik kortizol tepkilerinde ufak değişiklikler ilişkili görülmektedir. Ayrıca yeni evli erkek ve kadınların eş destek doyumları yüksek olduğunda çatışma sonrasında daha düşük kan basıncına sahip olduğu gözlemlenmiştir. Yaşlı çiftlerdeki erkeklerin eş destek doyumları düşük olduğunda daha fazla kortizol tepkisi gözlemlenmiştir. Bir önceki çalışmaya da benzer şekilde Julien ve Markman (1991) da yaptıkları çalışmada evlilik içinde ve dışındaki sosyal desteğin bireysel ve evlilik uyumuna etkilerini incelemişlerdir. Çalışmada evlilik stresi ile evlilik dışındaki kişilerin destek için seferber olması arasında ilişki görülmektedir. Ayrıca evli erkeklerin eşlerinin desteği için seferber olması da semptomlarının düzeyi ile pozitif yönde ilişkilidir. Ayrıca erkeklerin kadınlara kıyasla eşlerinin yardımına seferber olması evlilik uyumları ile de daha düşük düzeyde ilişki göstermektedir.

Alan yazından eş desteğinin evlilik ile ilişkili çeşitli değişkenler ile ilişkisini inceleyen çalışmalar da mevcuttur. Acitelli ve Antonucci (1994) tarafından yürütülen çalışmada eş desteği ile evlilik doyumları arasındaki ilişkideki cinsiyet farklılıkları incelenmiştir. Çalışmada alma, verme ve karşılıklılığın eşlerin evlilik doyumları ve iyi oluşları üzerindeki etkileri ayrı ayrı incelenmiştir. Ayrıca çalışma sonucunda evlilikteki sosyal destek algısı ile evlilik doyumları ve iyi oluş arasındaki ilişkinin kadınlarda, erkeklere oranla daha yüksek olduğu görülmüştür. Evlilik doyumları ile eş desteği arasındaki ilişkiyi inceleyen bir benzer çalışmada da Kabasakal ve Soylu (2016) evli bireylerin evlilik doyumlarının cinsiyet ve eş desteğine göre incelenmeyi amaçlamıştır. Araştırmada elde edilen bulgulara göre eş desteği ve evlilik doyumları arasında pozitif yönde bir ilişki söz konusudur. Çağ ve Yıldırım (2013)'ın evlilik doyumunun cinsiyet, eğitim düzeyi, çocuk sayısı, evlilik süresi eşler arasındaki yaş farkı, aile gelir düzeyi, cinsel yaşam memnuniyeti, ev içi sorumluluk paylaşımı ve eş desteği değişkenleri tarafından ne düzeyde yordandığını keşfetmeyi amaçladıkları araştırmanın sonucunda evlilik doyumunun eş desteği, cinsel yaşam memnuniyeti ve eğitim düzeyi değişkenleri tarafından yordandığı, bununla beraber cinsiyet, çocuk sayısı, evlilik süresi, eşler arası yaş farkı, aile gelir düzeyi ve ev içi sorumluluk paylaşımı değişkenleri tarafından yordanmadığı bulunmuştur. Evlilik doyumları ile eş desteği arasındaki ilişkiyi inceleyen bir diğer çalışmada Darcan Ayer (2016) tarafından yürütülen çalışmadır. Bu araştırma sonucunda da evlilik doyumları ile eş desteği arasında pozitif yönde güçlü bir ilişki olduğu

bulgusuna ulaşılmıştır. Yine benzer bir şekilde Scheidler (2008)'in algılanan sosyal destek ve algılanan stresin doktora öğrencilerinin evlilik doyumu üzerindeki etkilerini incelediği araştırmasının bulgularında evlilik doyumu algılanan sosyal destek ile pozitif yönde ilişkiye sahiptir. Bir diğer önemli bulgu ise algılanan sosyal destek ile algılanan stres düzeyi arasında negatif yönde bir ilişki görölmüştür. Alan yazında evlilik doyumu ile algılanan eş desteği ilişkisine yönelik araştırmalara ek olarak Aydoğan (2021) yürüttüğu araştırmasında evli bireylerin evlilik doyumları, psikolojik iyi oluş, eş desteği ve bilinçli farkındalık düzeylerini bazı kişisel değişkenler açısından incelemiştir. Araştırma bulguları önceki çalışmalardan farklı olarak eş desteği ile evlilik doyumu arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu göstermektedir.

Atçeken (2014) ilişki yüklenmeleri, bağlanma, eş benzerliği ve problem çözme becerilerinin eş desteğini yordayıp yordamadığını incelemiştir. Araştırma sonuçları göstermektedir ki ilişkilerdeki nedensel ve sorumluluk yüklemeleri eş desteğini düşürmektedir. Ayrıca bağlanma stillerinden kaçınma puanı arttıkça maddi yardım ve bilgi desteği de artmaktadır. Evli bireylerin benzerlik düzeyleri ile eş desteği düzeyleri arasında da pozitif yönde ilişki vardır. Turan (2015) araştırmasında aile bütünlük duygusu ve eş desteğinin evlilikte problem çözme becerilerini yordayıp yordamadığını incelemiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre evli bireylerin eş desteğinin tüm alt boyutları ile evlilikte problem çözme becerisi arasında negatif yönlü ilişki olduğu görölmektedir. Ayrıca eş desteğinin alt boyutları olan sosyal ilgi desteği, maddi yardım ve bilgi desteği evlilikte sorun çözme becerisini yordadığı tespit edilmiştir. Evlilik doyumu ile algılanan eş desteği arasındaki ilişkinin aracı rollerinin incelendiği bir araştırmada da Vural Batık (2019) algılanan eş desteği ve evlilik süresi ile evlilik doyumu arasındaki ilişkide evlilikte sorun çözme becerilerinin aracı etkisinin olup olmadığı araştırılmıştır. Araştırma bulguları göstermektedir ki evlilikte sorun çözme becerisi algılanan eş desteği ile evlilik doyumu ilişkisinde kısmı aracı rolüne sahiptir. Ayrıca algılanan eş desteği ve evlilik süresi evlilikte sorun çözmenin %51 kadarını açıklamaktadır. Araştırmanın bir diğer bulgusu ise algılanan eş desteği, evlilik doyumu ve evlilikte sorun çözmenin evlilik süresi ve çocuk sayısı ile negatif yönde ilişkisi olduğu bulunmuştur.

Özetle ilgili alan yazında algılanan eş desteğinin cinsiyet (Acitelli ve Antonucci, 1994; Akyıldız, 2019; Çağ, 2011; Heffner ve diğerleri, 2004; Xu ve Burleson, 2001), evlilik süresi (Aydoğan, 2021; Günsel, 2013; Vural Batık, 2019), evlilik biçimi (Aydoğan, 2021; Günsel, 2013), çocuk sayısı (Aydoğan, 2021; Vural Batık, 2019) gibi demografik özellikler ile ilişkisini ortaya koyan bulgular da görölmektedir. Algılanan eş desteğinin evlilik içi

işlevsellikle ilişkili evlilik doyumu (Acitelli ve Antonucci, 1994; Aydoğan, 2021; Bryant ve Conger, 1999; Cutrona, 1996a; Cutrona ve Suhr, 1994; Çağ ve Yıldırım, 2013; Darcan Ayer, 2016; Heffner ve diğerleri, 2004; Julien ve Markman, 1991; Kabasakal ve Soylu, 2016; McCall ve Simmons, 1978; Pasch ve Bradbury, 1998; Vural Batık, 2019), evlilikte sorun çözme becerileri (Turan, 2015), evlilik kalitesi (Dehle ve diğerleri, 2001) gibi değişkenlerle ilişkisinin olduğu çalışmalar olduğu gibi eş desteği ve sosyal desteğin bireyin bireysel işlevselliği ile ilgili iyi oluş (Acitelli ve Antonucci, 1994; F. Kılıç, 2021), stres (Cassel, 1974; Cohen ve Wills, 1985; Dehle ve diğerleri, 2001; Heffner ve diğerleri, 2004; Julien ve Markman, 1991), fizyolojik tepkiler (Heffner ve diğerleri, 2004), depresif semptomlar (Cutrona, 1996b; Dehle ve diğerleri, 2001; Kaya, 2012; Navaie-Waliser ve diğerleri, 2000; Pasch ve Bradbury, 1998; Power, 1988), olumsuz duygudurum değişkenlerle ilişkisinin olduğunu gösteren çalışmalar da mevcuttur.

2.2.2. Öz-şefkat ile ilgili araştırmalar

Alan yazın incelendiğinde öz-şefkatin bireyin ruh sağlığı üzerindeki etkilerinin çeşitli yönlerden ele alındığı görülmektedir. Öz-şefkatin bireyin iyi oluşu üzerindeki etkilerini ve iyi oluş ile ilişkili farklı psikolojik yapılarla ilişkilerini inceleyen araştırmalar da göze çarpmaktadır. Ayrıca öz-şefkatin olumsuz ruh sağlığının yordayıcısı semptomlar ve kimi bozukluklarla olan ilişkilerini inceleyen çalışmalar da mevcuttur. Bunlara ek olarak öz-şefkatin bireyin evlilik hayatındaki rolünü ve etkisini anlamaya yönelik çalışmalar da alan yazında sıklaşmaktadır.

Öz-şefkatin bireyin iyi oluşu ve ilişkili psikolojik yapılarla ilişkisini inceleyen araştırmalardan birisi Neff, Rude ve Kirkpatrick (2007)'in öz-şefkat ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarıdır. Araştırma sonucunda öz-şefkat anksiyete karşısında koruyucu bir destek sağladığı ve öz-şefkat düzeyindeki artışın psikolojik iyi oluş ile ilişkili olduğu bulguları elde edilmiştir. Ayrıca öz-şefkat düzeyi yüksek olan bireylerin en büyük zayıflıklarından bahsederken “ben” yerine “biz” dilini kullandıkları ve sosyal çevrelerinden de referanslar gösterdikleri gözlemlenmiştir. Bu farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Batts Allen ve diğerleri (2012) ise yaşlılıktaki fiziksel sağlık ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide öz-şefkatin düzenleyici rolünü incelemeyi amaçlamıştır. Çalışmanın bulgularına göre fiziksel sağlığı iyi olan bireylerin öznel iyi oluşları öz-şefkat

düzeyleri fark etmeksizin iyi iken, fiziksel sağlığı iyi durumda olmayan bireylerde öz-şefkat, öznel iyi oluş ile daha ilişkili olduğu görülmektedir. Ek olarak, öz-şefkat düzeyi yüksek olan yaşlı bireylerin yürüme, duyma veya hatırlama gibi eylemlerinde yardım alma konusunda daha az rahatsızlık hissettiği ve destek almaya daha elverişli olduğu görülmektedir. Alizadeh ve diğerlerinin (2018) gerçekleştirdiği çalışmanın amacı meme kanseri kadınlarda psikolojik sağlamlık, öz-şefkat, sosyal destek ve aitlik hissi arasındaki ilişkileri araştırmaktır. Araştırma sonucunda öz-şefkatin psikolojik sağlamlık, algılanan sosyal destek ve aitlik hissi ile arasında ilişki olduğu tespit edilmiştir. Öz-şefkat ve benlik saygısının incelendiği bir araştırmada Neff ve Vonk (2009) öz-şefkatin benlik saygısına kıyasla değerli hissetmede daha kararlı olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca araştırma bulgularına göre öz-şefkatin mutluluk, iyimserlik ve olumlu duygudurumun yordayıcısı olduğu görülmektedir. Souza ve Hutz (2016)'un öz-şefkat, öz-yeterlik ve benlik saygısı arasındaki ilişki ve öz-şefkatin kişisel ve sosyodemografik özelliklerle ilişkisi incelediği araştırması sonucunda ise öz-şefkatin benlik saygısı ve öz-yeterlik ile ilişkili olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Wilson, Weiss ve Shook (2020) ise yürüttükleri çalışmada algılanan sosyal destek ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi öz-şefkat ve birtakım farklı değişkenin nasıl açıkladığını incelemişlerdir. Araştırma bulgularına göre öz-şefkat, algılanan sosyal destek ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi açıklamaktadır.

Öz-şefkatin olumsuz ruh sağlığının yordayıcıları ile ilişkisinin incelendiği çalışmalarda sıklıkla ele alınan değişken depresyondur. Kıcalı (2015) araştırmasında öz-şefkatin depresyon ve olumsuz duygudurum ile ilişkisini incelemiştir. Araştırmanın sonucunda öz-şefkatin olumsuz duygudurum ve depresyon ile negatif yönde ilişkisi olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde Lopez, Sanderman, Ranchor ve Schroevers (2018) de öz-şefkat ve diğerlerine yönelik şefkatin depresif semptomlar, olumsuz duygudurum ve olumlu duygudurum ile ilişkilerini incelemiştir. Çalışma sonucunda öz-şefkat ile diğerlerine yönelik şefkat düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir. Ayrıca öz-şefkat diğerlerine yönelik şefkate göre olumlu ve olumsuz duygudurum göstergeleri ile daha güçlü ilişkiye sahiptir. Bilinçli farkındalık ve öz-şefkatin depresif semptomlar ile ilişkisinde kabulün aracı rolünü inceleyen Carvalho ve diğerleri (2018) de öz-şefkatin depresif semptomlarla arasında negatif yönde bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Öz-şefkatin etkili olduğu ve alan yazında sık karşılaşılan bir diğer olumsuz duygudurum da anksiyetedir. Ulu (2022)'nin genç yetişkinlerin algıladıkları ebeveyn tutumları, öz-şefkat ve anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasının sonucunda öz-şefkatin anksiyete ile negatif ilişkili olduğu

görülmüştür. Ayrıca ek olarak demokratik ebeveyn tutumları ile ÖŞ arasında pozitif, koruyucu talepkâr ebeveyn tutumu ve otoriter ebeveyn tutumu ile ÖŞ arasında negatif ilişki bulgularına ulaşılmıştır. Maheux ve Price (2016) çalışmalarında sosyal destek ile Travma Sonrası Stres Bozukluğu ve Yaygın Anksiyete Bozukluğu arasındaki ilişkide öz-şefkatın rolünü incelemeyi amaçlamışlardır. Travmatik yaşantılar geçiren bireyler ile gerçekleştirilen çalışmada sosyal destek ile öz-şefkatın pozitif korelasyon gösterdiği, öz-şefkat ile Travma Sonrası Stres Bozukluğu, Yaygın Anksiyete Bozukluğu ve depresyon semptomları arasında negatif ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca öz-şefkatın sosyal destek ile Travma Sonrası Stres Bozukluğu, Yaygın Anksiyete Bozukluğu ve depresyon semptomları arasındaki ilişkide aracı rolü olduğu da tespit edilmiştir. Depresyon ve Travma Sonrası Stres Bozukluğu ile ilgili bir diğer çalışmada ise Rabon ve diğerleri (2019) gaziler ile yapılan çalışmada öz-şefkat ile intihar riski arasındaki ilişki ve bu ilişkide depresyon, Travma Sonrası Stres Bozukluğu semptomları, öfke, utanç ve engellenen kişilerarası ihtiyaçların düzenleyici etkisi incelemiştir. Araştırmanın bulgularına göre öz-şefkat ile intihar arasında negatif ilişkilidir. Ayrıca intihar ile ilişkili depresif semptomlar, Travma Sonrası Stres Bozukluğu semptomları, öfke utanç gibi olumsuz duygudurumlar üzerinde de öz-şefkatın düzenleyici etkiye sahip olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bir diğer önemli bulgu ise depresyon seviyesinin yüksek olduğu durumlarda öz-şefkatın intiharı önleme oranının da yükselmesidir.

Çetinkaya (2022) araştırmasında psikolojik esneklik, öz-şefkat, algılanan stres ve evlilik kalitesi arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda psikolojik esneklik, öz-şefkat, algılanan stres ve evlilik kalitesi değişkenleri arasında ilişki bulgularına ulaşılmıştır. Öz-şefkatın evlilik ve ilişkiler ile ilgili ilişkisini inceleyen bir diğer çalışmada da Çoban (2021) öz-şefkat ile ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi çeşitli değişkenler arasından incelemiştir. Araştırma bulgularına göre öz-şefkat ilişki doyumunu yordamaktadır. Öz-şefkatın romantik ilişkilerdeki rolü üzerine bir diğer çalışma da Neff ve Beretvas (2013) öz-şefkat ile sağlıklı romantik ilişki davranışları arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmadır. Çalışmanın örneklemini 104 heteroseksüel çiftten oluşmuştur. Araştırmanın sonunda öz-şefkat düzeyleri yüksek bireylerin romantik ilişkilerinde daha olumlu davranışlara sahip olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca bu çalışmanın bir diğer önemli bulgusu da öz-şefkatın, iyi oluş ve bağlanma tarzına göre olumlu ilişki davranışlarının daha güçlü bir yordayıcısı olduğudur. Taşkesen (2022)'in araştırmasında ise güvensiz bağlanma ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide öz-şefkat ve birtakım değişkenlerin rollerini incelemiştir. Araştırmanın bulgularına göre öz-şefkat, ilişki doyumunu yordamamaktadır.

Özetle ilgili alan yazında öz-şefkatin cinsiyet (Neff, 2003a; Neff ve McGehee, 2010; Neff ve Vonk, 2009; Souza ve Hutz, 2016; Yarnell ve Neff, 2013; Yarnell ve diğerleri, 2015), yaş (Homan, 2016; Souza ve Hutz, 2016; Werner ve diğerleri, 2012), medeni durum (Çoban, 2021; Küçük, 2020; Peker, 2017; Vardar, 2019), eğitim düzeyi (Lopez ve diğerleri, 2018) gibi demografik özelliklerle ilişkisini ortaya koyan bulgular görülmektedir. Öte yandan öz-şefkatin iyi oluş (Batts Allen ve Leary, 2010; Batts Allen ve diğerleri, 2012; Homan, 2016; Küçük, 2020; Neff ve Beretvas, 2013; Neff ve McGehee, 2010; Poots ve Cassidy, 2020; Zessin, Dickhauser ve Garbade, 2015) ve iyi oluşuna katkısı olan psikolojik sağlık (Alizadeh ve diğerleri, 2018), psikolojik esneklik (Çetinkaya, 2022), bilişsel esneklik (Bankoğlu, 2022), olumlu duygudurum (Lopez ve diğerleri, 2018; Neff ve Vonk, 2009; Zessin ve diğerleri, 2015) ve algılanan sosyal destek (Alizadeh ve diğerleri, 2018; Wilson ve diğerleri, 2020) gibi değişkenlerle ilişkilerine yönelik bulgular da mevcuttur. Bununla birlikte bireyin olumsuz ruh sağlığının göstergeleri olan depresyon (Batts Allen ve diğerleri, 2012; Bankoğlu, 2022; Carvalho ve diğerleri, 2018; Diedrich ve diğerleri, 2014; Homan, 2016; Kıcalı, 2015; Lopez ve diğerleri, 2018; Neff ve Faso, 2015; Neff ve McGehee, 2010; Neff ve diğerleri, 2007; Rabon ve diğerleri, 2019; Raes, 2011), çeşitli türden anksiyete (Neff ve diğerleri, 2005; Homan, 2016; Maheux ve Price, 2016; Neff ve McGehee, 2010; Neff ve diğerleri, 2007; Ulu, 2022), çeşitli türden stres (Çetinkaya, 2022; Karataş, 2021; Neff ve Faso, 2015; Poots ve Cassidy, 2020; Sirois, 2013), olumsuz duygudurum (Kıcalı, 2015; Leary, Tate, Adams, Batts Allen ve Hancock, 2017; Lopez ve diğerleri, 2018; Neff ve Vonk, 2009; Rabon ve diğerleri, 2019; Zessin ve diğerleri, 2015), TSSB semptomları (Maheux ve Price, 2016; Rabon ve diğerleri, 2019), değerlendirilme kaygısı (Werner ve diğerleri, 2012) ve ruminasyon (Neff ve diğerleri, 2007) gibi değişkenlerle negatif yönde ilişkisinin olduğunu ortaya koyan çalışmalar alan yazında yer almaktadır. Öz-şefkatin yalnızca olumsuz ruh sağlığının yordayıcılarıyla negatif ilişkili olduğu çalışmalar değil ayrıca bireyin baş etme stratejileri (Neff ve diğerleri, 2007; Thompson ve Waltz, 2008; Uzbaş Uğur, 2021) ile de ilişkili olduğu çalışmalar da göze çarpmaktadır. Ayrıca alan yazın incelendiğinde öz-şefkatin romantik ilişkilerle ilişkili olan evlenme kararları (Bilgin, 2022), evlilik kalitesi (Çetinkaya, 2022), ilişki doyumu (Çoban, 2021; Neff ve Beretvas, 2013), romantik ilişkilerdeki olumlu davranışlar (Neff ve Beretvas, 2013), romantik partnerlerle çatışma çözme ve uzlaşma (Yarnell ve Neff, 2013) gibi değişkenlerle pozitif yönde; romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar (Mardikyan, 2022) kadına karşı şiddete yönelik tutumlar (Karataş, 2021) gibi değişkenlerle de negatif yönde ilişkisini gösteren bulgular yer almaktadır. Son olarak öz-şefkatin bireyin çocukluk çağı sorunları (Neff ve Faso, 2015) ve

algıladıkları ebeveyn tutumları (Koç ve Korkut Owen, 2019; Küçük, 2020) ile ilişkilerini inceleyen çalışmalar da alan yazını aydınlatmaktadır.

2.2.3. Öz-yeterlik ile ilgili araştırmalar

İlgili alan yazında öz-yeterlik kavramını benzer kavramlardan ayırmak ve öz-yeterlik üzerinde etkili olan değişkenlerin tespit edilmeye çalışıldığı çalışmalar mevcuttur. Bu bağlamda genel öz-yeterlik ve öz-saygı gibi iki farklı öz değerlendirme türünün birbirinden ayrılmasını incelendiği araştırmada Chen, Gully ve Eden (2004) genel öz-yeterliğin güdüsel değişkenlerle, öz-saygının da duyuşsal değişkenlerle daha yüksek ilişkide olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Parlar ve Gençal Yazıcı (2017) yürüttükleri araştırmalarında evliliğin genel öz-yeterlik ve benlik saygısı üzerindeki olumlu etkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda genel öz-yeterliğin medeni duruma göre farklılaşmadığı görülmüştür. Deleş ve Kaytez (2022)'in okul öncesi çocuk sahibi olan ebeveynler ile yürüttükleri çalışma sonucunda öz-yeterlik algısının gelir düzeyi, eğitim düzeyi, çocuk sayısı, evlilik süresi ve evlilik memnuniyetiyle ilişkili olduğu görülmüştür. Uysal (2013) ise akademisyenlerin genel öz-yeterlik inançlarını çeşitli değişkenlere göre incelediği araştırmasında genel öz-yeterliğin cinsiyete göre farklılaştığı sonucuna ulaşmıştır. Çalışmada akademisyenlerin bölümü ve unvanlarının genel öz-yeterlik düzeylerini farklılaştırmadığı bulgusu da görülmektedir.

Alan yazında öz-yeterliğin olumlu ruh sağlığıyla ilişkisini inceleyen araştırmalar mevcuttur. Bu araştırmalardan Bhattarai ve diğerlerinin (2020) yürüttükleri çalışmada öz-yeterlik, sosyal destek ve psikolojik sağlamlığın öznel iyi oluşa katkıları incelenmiştir. Araştırma sonucunda öz-yeterliğin psikolojik sağlamlık ve sosyal destek ile ilişki olduğu görülmüştür. Çalışmada ayrıca demografik değişkenler sabit tutulduğunda öz-yeterlik, sosyal destek ve psikolojik sağlamlığın öznel iyi oluşun %19'unu açıkladığı bulgusuna da ulaşılmıştır. Benzer şekilde Bender ve Ingram (2018) da çalışmalarında öz-yeterliğin psikolojik sağlamlıkla ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca çalışma sonucunda öz-yeterliğin anksiyete ile negatif, özbakım ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulguları görülmüştür. Can ve Cantez (2018) ve Zor ve Özsoy (2019) araştırmaları da öz-yeterliğin, psikolojik sağlamlık ile ilişkisini ortaya koyan çalışmalar içerisinde yer almaktadır. Araştırmanın sonucunda öz-yeterlik mutlulukla da ilişkili bulunmuştur. Sahranç (2007)'in yapmış olduğu araştırmanın bulgularına göre öz-yeterlik yaşam doyumunu ve bireyin akış deneyimini doğrudan

etkilemektedir. Liao, Stead ve Liao (2021)'nin öz-şefkat ve öz-yeterlik arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmalar üzerine yaptıkları meta analiz sonucunda öz-yeterliğin bir diğer olumlu yapı olan öz-şefkat ile de ilişkisinin olduğu çalışmaların alan yazında mevcut olduğu görülmektedir.

Alan yazında öz-yeterliğin bireyin ihtiyaçları, ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik tutum ve baş etme yöntemleri arasındaki ilişkileri ele alan araştırmalar da mevcuttur. Sarı, Yenigün, Altıncı ve Öztürk (2011)'e ait çalışmanın amacı temel psikolojik ihtiyaçların tatmininin sürekli kaygı ve genel öz-yeterlik düzeylerine etkisini incelemektir. Çalışma bulgularına göre temel psikolojik ihtiyaçların tatmini genel öz-yeterlik ile ilişkilidir. Öz-yeterliğin önemli bir ihtiyaç olan güvenlik hissi ile ilişkisinin incelendiği çalışma da Koçak, Altuntug ve Ege (2021) tarafından yapılmıştır. Annelerin doğum sonu güvenlik hisleri ile genel öz-yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmada doğum sonu güvenlik hisleri ile genel öz-yeterlik arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öz-yeterliğin sağlık davranışları ile ilişkisinin incelendikleri çalışmada King ve diğerleri (2010) öz-yeterliğin sağlıklı beslenme ve fiziksel aktiviteler ile ilişkili olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Çalışmanın bir diğer bulgusu ise öz-yeterliğin özdenetim ile ilişkisidir. Benzer şekilde O'Leary (1985) de çalışması sonucunda öz-yeterliğin çeşitli sağlık yönleri üzerinde etkili olan bir bilişsel faktör olduğu sonucuna ulaşmıştır. Otru Kılıç (2022)'in yürüttüğü çalışmada bilişsel esneklik, genel öz-yeterlik ve iyimserliğin örtük zeka inançları ile ilişkisi incelenmiştir. Çalışma bulgularına göre genel öz-yeterlik ile gelişim zihniyeti arasında pozitif bir ilişki bulunmaktadır. Konaszewski ve diğerleri (2021) yürüttükleri çalışmada bireylerin sahip oldukları stresle başa çıkma yöntemleri ile kişilik yordayıcıları arasındaki ilişkiyi keşfetmeyi amaçlamıştır. Çalışma sonucunda görev odaklı başa çıkma stratejileri ile öz-yeterlik arasında pozitif, duygu odaklı başa çıkma stratejileri ile öz-yeterlik arasında negatif ilişki bulgusuna ulaşmıştır.

Alan yazında öz-yeterliğin olumsuz duygudurum ve bilişsel faaliyetler ile ilişkilerinin incelendiği çalışmalar da yer almaktadır. Bu çalışmalardan birisi de Kezer ve diğerlerinin (2016) çalışmasında eleştirel düşünme eğilimi, genel öz-yeterlik ve umutsuzluk arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre umutsuzluk ile genel öz-yeterlik arasında negatif, eleştirel düşünme eğilimi ile genel öz-yeterlik arasında pozitif ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Genel öz-yeterliğin eleştirel düşünme eğilimini yordadığı tespit edilmiştir. Göller (2015)'in öğretmen adaylarının bilişsel çarpıtma düzeyleri, öz-yeterlik inançları ve başarı/başarısızlık yüklemeleri arasındaki ilişkiyi

incelemeyi amaçlayan çalışması sonucunda öz-yeterliği düşük bireylerin başarısızlıklarını dışsal sebeplere bağlama eğilimi gösterdikleri görülmüştür. Öz-yeterlik ile duygudurum bozukluğu semptomları arasında ilişkinin incelendiği bir araştırma sonucunda düşük düzeyde öz-yeterliğin daha yüksek seviyede anksiyete, anksiyete bozukluğu semptomları ve depresif semptomlar ile ilişkili olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (Muris, 2002). Benzer şekilde Comunian (1989), Holahan ve Holahan (1987) ve Maddux ve Meier (1995)'in çalışmalarında da öz-yeterliğin depresyonla ilişkili olduğu bulgularına rastlanırken, Williams (1995)'in çalışmasında da öz-yeterliğin anksiyete bozuklukları ile ilişkili olduğu bulgusuna rastlanmaktadır.

Özetle, ilgili alan yazın incelendiğinde öz-yeterliğin cinsiyet (Bhattarai ve diğerleri, 2020; Can ve Cantez, 2018; Deleş ve Kaytez, 2022; Erus, 2013; Göller, 2015; Otru Kılıç, 2022; Parlar ve Gençal Yazıcı, 2017; Sarı ve diğerleri, 2011; Uysal, 2013), yaş (Bhattarai ve diğerleri, 2020; Erus, 2013; Parlar ve Gençal Yazıcı, 2017; Sarı ve diğerleri, 2011;), medeni durum (Bhattarai ve diğerleri, 2020; Kwok, Ling, Leung ve Li, 2013; Otru Kılıç, 2022; Parlar ve Gençal Yazıcı, 2017; Uyaniker, 2014), eğitim düzeyi (Bhattarai ve diğerleri, 2020; Erus, 2013; Uyaniker, 2014) gibi demografik özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığının sınındığı araştırmalar mevcuttur. Bunun yanında alan yazında öz-yeterliğin psikolojik sağlamlık (Bender ve Ingram, 2018; Bhattarai ve diğerleri, 2020; Can ve Cantez, 2018; Konaszewski ve diğerleri, 2021), yaşam doyumu (Sahranç, 2007), mutluluk (Can ve Cantez, 2018), evlilik memnuniyeti (Deleş ve Kaytez, 2022), sosyal destek (Holahan ve Holahan, 1987), güvenlik hissi (Koçak ve diğerleri, 2021), öz-şefkat (Liao ve diğerleri, 2021) ve evlilik doyumu (Mashal pour fard, Kavoosi, Ebadi ve Mousavi, 2016; Thenmozhi, 2015) gibi olumlu değişkenlerle ilişkisinin incelendiği çalışmaların yanı sıra depresyon (Comunian, 1989; Holahan ve Holahan, 1987; Maddux ve Meier, 1995; Muris, 2002), anksiyete (Bender ve Ingram, 2018; Mills ve diğerleri, 2008; Muris, 2002; Williams, 1995), umutsuzluk (Kezer ve diğerleri, 2016), gibi olumsuz değişkenlerle ilişkisinin incelendiği çalışmalar da yer almaktadır. Ayrıca alan yazında yer alan duruma özgü öz-yeterlik çalışmalar (Cassidy, 2015; Erus, 2013; Kasapoğlu, Kutlu ve Durmuş, 2017; Kwok ve diğerleri, 2013; Mills ve diğerleri, 2008; Mitchell, 2012) incelediğinde özgü oldukları duruma yönelik duygudurumlar genel öz-yeterlik çalışmalarının bulgularıyla benzerlik gösterdiği görülmektedir.

2.3. Alan yazın tarama sonuçları

Alan yazın incelendiğinde algılanan eş desteğinin ruh sağlığı üzerinde önemli bir etkisi olduğu görülmektedir. Her ne kadar bireyin iyi oluş durumunu açıklayan çeşitli değişkenle ilişkisi incelenmiş olsa da bireyin ruh sağlığı üzerinde koruyucu etkisi olan tutum ve beceriler ile ilişkisini inceleyen çalışmaların sıklığı azdır. Öte yandan eş desteğinin evlilik süresi ile ilişkisinin incelendiği çalışmaların Aile Yaşam Döngüsü evrelerine göre ele alınmadığı dikkat çekmektedir. Ailenin ve dolayısıyla eşlerin evlilik süreçleri içerisindeki değişen ihtiyaçları karşısında algıladıkları eş desteğinin farklılaşmasını incelenebilmesi açısından bu eksiklik göze çarpmaktadır. Bu bağlamda mevcut araştırmanın alan yazına bu açılardan katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Öz-şefkat ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde bireyin ruh sağlığı için koruyucu etkisinin yanı sıra birçok psikolojik yapıyla olan ilişkisinin de ele alındığı görülmektedir. Öz-şefkatin etkileri ve öz-şefkat üzerinde etkili değişkenlerin anlaşılması yönünde alan yazında birçok çalışma olmasına karşın öz-şefkat üzerinde bireyin çevresi ile ilişkisiyle ilişkili değişkenlerin etkisinin incelendiği çalışmalar seyrek. Bunun yanı sıra öz-şefkatin evlilik ve romantik ilişkilerdeki rolünün incelendiği çalışmalarla alan yazında karşılaşılsa da evli bireyler üzerinde yapılan çalışmaların sayısı azdır. Mevcut araştırma ile öz-şefkatle ilgili alan yazına evli bireylerin ele alındığı, bireyin çevresindeki destek kaynaklarının öz-şefkat düzeyini nasıl etkilediği gibi noktalarda katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Alan yazın incelendiğinde öz-yeterliğin birçok psikolojik yapı ile ilişkisini ortaya koyan çalışmalar göze çarpmaktadır. Ancak alan yazın incelendiğinde bireyin çevresi ile ilişkisinin genel öz-yeterliği ile ilişkisini anlamaya yönelik çalışmaların sayısı azdır. Ayrıca evli bireyler ile yapılan çalışmalarda genel öz-yeterlik ile ilgili çalışmaların duruma özgü öz-yeterlik türleri kadar yeterli olmadığı görülmektedir. Mevcut araştırmanın genel öz-yeterliğin evlilik ve beraberindeki çeşitli psikolojik yapıyla arasındaki ilişkinin anlaşılması yönünde alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, araştırmanın örnekleme, araştırmada kullanılan veri toplama araçları, araştırma verilerinin toplanması ve verilerin analizlerinde kullanılan tekniklere yönelik açıklamalar yer almaktadır.

3.1. Araştırmanın modeli

Araştırmada nicel bir araştırma modeli olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla değişkenin aralarındaki ilişki derecesinin tespit edilmesine yönelik bir araştırma yöntemidir (Büyüköztürk ve diğerleri, 2008). Bu araştırma modeliyle değişkenler doğal hallerinde ölçülerek aralarındaki ilişki durumuna karar verilmektedir (Christensen, Johnson ve Turner, 2015). Bu araştırmada algılanan eş desteği, öz-şefkat ve genel öz-yeterlik ve bazı değişkenler (cinsiyet, evlilik süresi) açısından incelenmiştir. Ayrıca öz-şefkat ve genel öz-yeterliğin algılanan eş desteğini yordayıp yordamadığı incelenmeye çalışılmıştır.

3.2. Çalışma grubu

Araştırmanın çalışma grubu 447 evli bireyden oluşmaktadır. Bu evli bireylerin 133'ü erkek, 288'i kadındır. Çalışmaya katılan bireylerin 228'i 35 yaş ve altında, 77'si 36-40 yaş aralığında, 58'i 41-45 yaş aralığında, 32'si 46-50 yaş aralığında iken 26'sı da 51 yaş ve üzerindedir. Çalışmaya katılan 26 evli bireyler son 6 ay içerisinde psikiyatrik tanı alıp tedavi gördüğünü belirtmiştir. Bu 26 kişi analizlere dahil edilmemiştir. Dolayısıyla 421 evli birey çalışma grubunu oluşturmaktadır.

3.3. Veri toplama araçları

3.3.1. Kişisel bilgi formu

Bu araştırmanın çalışma grubunda yer alan evli bireylerden bazı değişkenlere (cinsiyet, yaş aralığı, meslek, evlilik süreleri, çocuk sayıları, gelir düzeyleri, aileleriyle paylaşım düzeyleri, aileleriyle birlikte geçirdikleri süre) yönelik bilgi elde etme amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu'dan yararlanılmıştır.

3.3.2. Eş desteği ölçeği

Eş Desteği Ölçeği, Yıldırım (2004) tarafından geliştirilmiştir. 27 maddeden oluşan ölçek, 3'lü likert tipi (1= Uygun, 2= Kısmen Uygun, 3= Uygun Değil) bir ölçektir ve toplamda alınabilecek puan 27-81 aralığındadır. Ölçeğin geçerlik analizlerinde faktör analizi ve benzer ölçek geçerliğinden yararlanılmıştır. Ölçek 4 faktörlü yapıdadır. Ayrıca Beck Depresyon Envanteri ile arasında anlamlı yönde negatif ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Ölçeğin güvenirlik analizlerinde ise Cronbach alfa katsayısı .95 bulunurken, test tekrar test güvenirlik katsayısı .89 bulunmuştur (Yıldırım 2004). Ölçekten alınan yüksek puan, algılanan eş destek düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir.

3.3.3. Öz anlayış ölçeği

Neff (2003b) tarafından geliştirilen Self-Compassion Scale 26 maddeden oluşan, 5'li likert tipi (1= Hemen hemen hiçbir zaman, 2= Nadiren, 3= Ara sıra, 4= Çoğu zaman, 5= Hemen hemen her zaman) bir ölçektir. 6 alt faktörü olan ölçeğin toplam test-tekrar test güvenirlik katsayısı .93 iken alt ölçeklerinin test-tekrar test güvenirlik katsayıları .80-.88 aralığındadır. Ölçeğin Cronbach alfa katsayısı .92 iken, alt ölçeklerinin katsayıları .75-.81 aralığındadır. Ölçeğin Türkçe geçerlik güvenirlik çalışması Deniz ve diğerleri (2008) yapılmıştır. Bu çalışmada ölçekte orijinalinden farklı olan iki noktadan birisi ölçekteki iki maddenin toplam korelasyonu .30'dan düşük olması sebebiyle ölçekten çıkarılması iken farklı olan diğer bir nokta ise ölçeğin tek faktörlü bir yapıda olmasıdır. Ölçeğin test-tekrar test korelasyonu .83,

iç-tutarlılık katsayısı ise .89 olarak hesaplanmıştır (Deniz ve diğerleri. 2008). Ölçekten alınan yüksek puan, öz-şefkat düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir.

3.3.4. Genel öz-yeterlik ölçeği

Jerusalem ve Schwarzer (1995) tarafından geliştirilen General Self-Efficacy Scale 10 maddeden oluşan dördümlük likert tipi (1=Tamamen yanlış, 2= Biraz doğru, 3= Orta düzeyde doğru, 4= Tamamen doğru) bir ölçektir. Toplam puan 10 ile 40 arasındadır (akt. Aypay, 2010). Scholz, Dona, Sud ve Schwarzer (2002) 25 farklı dildeki versiyonları ile yaptıkları analizde toplam Cronbach alfa katsayısını .86, her bir dildeki versiyon için hesaplanan Cronbach alfa katsayılarını ise .75 ile .91 aralığında bulmuşlardır. Yapılan faktör analizleri sonucunda da ölçek tek faktörlü olarak kabul edilmiştir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Aypay (2010) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin yapı geçerliği için yapılan Faktör Analizi sonucunda ölçeğin iki faktörlü yapıda olduğu bulunmuştur. Birinci faktörde (çaba ve direnç) yer alan maddelerin faktör yük değerleri .45 - .72 aralığında iken ikinci faktörde (yetenek ve güven) yer alan maddelerin faktör yük değerleri .56 - .79 aralığındadır. Test tekrar test güvenirliği için yapılan analizde korelasyon katsayısı .80 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin güvenirlik analizlerinde birinci faktörün Cronbach alfa katsayısı .79 iken, ikinci faktörün .63 ve toplam maddelerin .83 olarak hesaplanmıştır. (Aypay, 2010). Ölçekten alınan yüksek puan, genel öz yeterlik düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir.

3.4. Verilerin toplanması

Araştırmada kullanılan veri toplama araçları çevrimiçi form ile çevrimiçi sosyal platformlar üzerinden evli bireylere uygulanmıştır. Veri toplama araçları doldurulmadan önce katılımcıların onaylarını almak için gerekli bilgilendirilmiş onam formu paylaşılmıştır. Katılımcılar okuyup, anladıklarını ve kabul ettiklerini beyan ederek ilgili formlara ulaşmışlardır.

3.5. Verilerin analizi

Araştırmanın hipotezlerinden yola çıkarak araştırmanın verilerinin analizinde korelasyon analizi, regresyon analizi, t testi ve tek yönlü varyans analizinden yararlanılmıştır. Can (2016)'a göre değişkenler arasındaki ilişkinin anlaşılmasında korelasyon analizinden, bir değişkenin başka bir değişkeni ne derecede açıkladığının anlaşılmasında regresyon analizinden yararlanılırken, bir değişkenin farklı gruplarda farklılık gösterip göstermediğinin incelendiği durumlarda grup sayısı iki ise t-testinden, grup sayısı ikiden fazla olduğunda ise tek yönlü varyans analizinden (ANOVA) yararlanılır.



BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölüm araştırmanın hipotezleri kapsamında yapılan analizler sonucunda elde edilen bulguları içermektedir. Araştırma sorularına ilişkin bulgular başlıklar halinde sırasıyla ele alınacaktır.

4.1. Algılanan eş desteği, öz-şefkat ve öz-yeterlik arasındaki ilişkiye ilişkin bulgular

Araştırmada incelenen değişkenlere yönelik betimsel istatistikler ve normallik değerleri Tablo 1’de yer almaktadır. Araştırmada evli bireylerin algıladıkları eş desteği düzeyleri ile öz-şefkat düzeyleri ve öz-yeterlik düzeyleri arasındaki ilişki korelasyon analizi ile incelenmiştir.

Tablo 1.

Değişkenlerin Betimleyici İstatistikleri ve Dağılım Sonuçları

	N	En Düşük	En Yüksek	$\bar{X}$	Standart Hata	Çarpıklık	Basıklık
Eş Desteği	421	81	49	71.50	.430	-.981	-.087
Öz-şefkat	421	119	45	83.03	.714	-.399	-.276
Öz-yeterlik	421	40	17	32.37	.267	-.481	-.492

Tablo 1 incelendiğinde algılanan eş desteği ($\bar{x}$ = 71.50), öz-şefkat ($\bar{x}$ = 83.03), öz-yeterlik ($\bar{x}$ = 32.37) değişkenlerinin ortalamaları görülmektedir. Araştırmadaki değişkenlerin çarpıklık değerleri -.981 ile -.399 arasında iken, basıklık değerleri -.561 ile -.087 arasında olduğu görülmektedir. Araştırmadaki değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerleri -1 ve +1 arasında değerler alması normallikten sapma olmadığını göstermektedir (Can, 2016).

Tablo 2.

Eş Desteği, Öz-Şefkat ve Öz-Yeterlik Arasındaki Korelasyona İlişkin Bulgular

Değişkenler	Eş Desteği	Öz-şefkat	Öz-yeterlik
Eş Desteği	-		
Öz-şefkat	.234**	-	
Öz-yeterlik	.221**	.533**	-

** $p < 0.001$

Eş desteği, öz-şefkat ve öz-yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi sonucunda elde edilen bulgular Tablo 2’de sunulmuştur. İki değişken arasındaki ilişki katsayısının -1 veya +1 olması ilişkinin mükemmel olduğunu, gösterirken 0 olması arada hiçbir ilişki olmadığını göstermektedir. 0-0.30 arasındaki ilişki katsayısı düşük, 0.30-0.70 arasındaki katsayı orta ve 0.70-1 arasındaki katsayısı da yüksek düzeyde ilişkinin göstergesidir (Can, 2016). Tablo 2 incelendiğinde algılanan eş desteği ile öz-şefkat düzeyi arasında pozitif yönde düşük düzeyde ($r = .234$), öz-yeterlik düzeyi ile de pozitif yönde düşük düzeyde ($r = .221$) istatistiksel olarak anlamlı ($p < 0.001$) bir ilişkinin olduğunu görülmektedir. Ayrıca öz-şefkat düzeyi ile öz-yeterlik düzeyi arasında pozitif yönde orta düzeyde ($r = .533$) istatistiksel olarak anlamlı ($p < 0.001$) bir ilişki de söz konusudur.

4.2. Öz-şefkat ve öz-yeterliğin algılanan eş desteğinin yordayıp yordamadığına ilişkin bulgular

Algılanan eş desteğinin öz-şefkat ve genel öz-yeterlik değişkenleri tarafından yordanıp yordanmadığını incelemek için regresyon analizine başvurulmuştur. Regresyon analizine ait bulgular Tablo 3’de gösterilmiştir.

Tablo 3.

Regresyon Analizine İlişkin Bulgular

Değişkenler	B	SH	β	t	F	R	R ²
Sabit	55.273	5.680		9.732			
					24.249	.234	.055
Öz-şefkat	.388	.079	.234	4.924			
Sabit	22.577	2.131		10.593			
					21.451	.221	.049
Öz-yeterlik	.137	.030	.221	4.631			

Yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonucunda algılanan eş desteğinin öz-şefkatin anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmüştür ($F_{(1-419)} = 24.249, p < .001$). Algılanan eş desteği, öz-şefkatteki değişimin %5.5'ini açıklamaktadır ($r^2 = .055, p < .001$). Regresyon denkleminde esas yordayıcı değişkenin katsayısının ($\beta = .234$) anlamlılık testi de, eş desteğinin anlamlı bir yordayıcı olduğunu göstermektedir ($p < .001$). Ayrıca algılanan eş desteğinin öz-yeterliğin anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmüştür ($F_{(1-419)} = 21.451, p < .001$). Algılanan eş desteği, öz-yeterlikteki değişimin %4.9'unu açıklamaktadır ($r^2 = .049, p < .001$). Regresyon denkleminde esas yordayıcı değişkenin katsayısının ($\beta = .221$) anlamlılık testi de, eş desteğinin anlamlı bir yordayıcı olduğunu göstermektedir ($p < .001$).

4.3. Algılanan eş desteği, öz-şefkat ve öz-yeterlik değişkenlerinin cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğine ilişkin bulgular

Araştırmada algılanan eş desteği, öz-şefkat ve öz-yeterlik düzeylerinin cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediği üzerine yapılan t testi sonuçları elde edilen bulgular Tablo 4'de gösterilmiştir.

Tablo 4.

Değişkenlerin Cinsiyete Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına Yönelik Bulgular

Değişkenler	Grup	N	$\bar{X}$	Sd	t	p	En düşük	En yüksek
Eş Desteği	Erkek	133	73.79	304.432	3.930	.000	1.674	5.030
	Kadın	288	70.44					
Öz-şefkat	Erkek	133	84.81	419	1.699	.090	-.409	5.617
	Kadın	288	82.21					
Öz-yeterlik	Erkek	133	33.60	419	3.159	.002	.678	2.914
	Kadın	288	31.81					

Tablo 4 incelendiğinde erkeklerin algılanan eş desteği ortalamaları ($\bar{x}$ = 73.79) kadınların algılanan eş desteği ortalamalarından ($\bar{x}$ = 70.44) yüksek olduğu görülmektedir. Yapılan analiz sonucunda ortalamalar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t_{304,432}$ = 3.930, $p<.001$). Erkeklerin öz-şefkat düzeyi ortalamaları ($\bar{x}$ = 84.81) kadınların öz-şefkat düzeyi ortalamalarından ($\bar{x}$ = 82.21) yüksek olduğu görülmektedir. Yapılan analiz sonucunda ortalamalar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (t_{419} = 1.699, $p>0.05$). Erkeklerin öz-yeterlik ortalaması ($\bar{x}$ = 33.60) kadınların öz-yeterlik ortalamasından ($\bar{x}$ = 31.81) yüksek olduğu görülmektedir. Yapılan analiz sonucunda ortalamalar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (t_{419} = 3.159, $p<0.005$).

4.4. Algılanan eş desteği, öz-şefkat ve öz-yeterlik değişkenlerinin evlilik süresi değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğine ilişkin bulgular

Araştırmada algılanan eş desteği, öz-şefkat ve öz-yeterlik düzeylerinin evlilik sürelerine göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Eş desteği, öz-şefkat ve öz-yeterlik düzeylerinin evlilik sürelerine göre ortalamaları Tablo 5’de, ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığına yönelik yapılan tek yönlü varyans analizi sonucu elde edilen bulgular Tablo 6’da gösterilmiştir.

Tablo 5.

Değişkenlerin Evlilik Sürelerine Göre Farklaşıp Farklaşmadığına Yönelik Bulgular

Değişkenler	Grup	N	$\bar{X}$	SS
Eş Desteği	1 yıl ve daha kısa	65	74,38	6,986
	2-10 yıl arası	197	72,08	9,288
	11-20 yıl arası	96	69,38	8,378
	21 yıl ve daha uzun	63	69,94	8,835
Öz-şefkat	1 yıl ve daha kısa	65	82,22	17,967
	2-10 yıl arası	197	82,05	13,899
	11-20 yıl arası	96	84,28	13,513
	21 yıl ve daha uzun	63	85,05	14,852
Öz-yeterlik	1 yıl ve daha kısa	65	31,80	6,099
	2-10 yıl arası	197	32,62	4,987
	11-20 yıl arası	96	31,61	5,775
	21 yıl ve daha uzun	63	33,33	5,747

Tablo 5 incelendiğinde algılanan eş desteğinin 1 yıl ve daha kısa süredir evli bireylerdeki ortalaması ($\bar{x}$ = 74.38), 2-10 yıl arası süredir evli bireylerdeki ortalaması ($\bar{x}$ = 72,08), 11-20 yıl arası süredir evli bireylerdeki ortalaması ($\bar{x}$ = 69,38) ve 21 yıl ve daha uzun süredir evli bireylerdeki ortalaması ($\bar{x}$ = 69.94) yer almaktadır. Öz-şefkatin 1 yıl ve daha kısa süredir evli bireylerdeki ortalaması ($\bar{x}$ = 82,22), 2-10 yıl arası süredir evli bireylerdeki ortalaması ($\bar{x}$ = 82,05), 11-20 yıl arası süredir evli bireylerdeki ortalaması ($\bar{x}$ = 84,28) ve 21 yıl ve daha uzun süredir evli bireylerdeki ortalaması ($\bar{x}$ = 85,05) görülmektedir. Son olarak öz-yeterliğin 1 yıl ve daha kısa süredir evli bireylerdeki ortalaması ($\bar{x}$ = 31,80), 2-10 yıl arası süredir evli bireylerdeki ortalaması ($\bar{x}$ = 32,62), 11-20 yıl arası süredir evli bireylerdeki ortalaması ($\bar{x}$ = 31,61) ve 21 yıl ve daha uzun süredir evli bireylerdeki ortalaması ($\bar{x}$ = 33,33) yer almaktadır.

Tablo 6.

Evlilik Süresine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

	Varyansın kaynağı	Kareler toplamı	Sd	Kareler ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Eş Desteği	Gruplar arası	1193.756	3	397.919	5.261	.001	1-3
	Gruplar içi	31539.489	417	75.634			1-4
	Toplam	32733.245	420				
Öz-şefkat	Gruplar arası	640.762	3	213.587	.995	.395	
	Gruplar içi	89549.837	417	214.748			
	Toplam	90190.599	420				
Öz-yeterlik	Gruplar arası	147.109	3	49.036	1.640	.180	
	Gruplar içi	12471.343	417	29.907			
	Toplam	12618.451	420				

1: 1 yıl veya daha kısa süredir

3: 11-20 yıl arası

4: 21 yıl ve üzeri

Tablo 6 incelendiğinde evlilik süresine göre algılanan eş desteği düzeyinin ($F_{(3-417)} = 5.261$, $p < .01$) istatistiksel açıdan anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmekteyken öz-şefkat düzeyi ($F_{(3-417)} = .995$, $p > .05$) ve öz-yeterlik düzeyi ($F_{(3-417)} = 1.640$, $p > .05$) evlilik süresine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermemektedir. Yapılan Levene testi sonrası gruplar varyanslarının eşit olmaması ($F_{(3-417)} = 3.286$, $p < .05$) nedeniyle yapılan Dunnetts'C Post Hoc testi sonucunda algılanan eş desteği düzeyinin 1 yıl ve daha kısa süredir evli bireyler ile 11-20 yıl arası süredir evli bireyler arasında ve 1 yıl ve daha kısa süredir evli bireyler ile 21 yıl ve daha uzun süredir evli bireyler arasında anlamlı farklılık gösterdiği görülmektedir ($p < .05$).

BÖLÜM V

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1. Sonuç ve tartışma

Bu bölümde, araştırmada elde edilen bulgular ilgili alan yazında bulunan bilgilerin ışığında tartışılmıştır.

5.1.1. Algılanan eş desteği, öz-şefkat ve öz-yeterlik arasındaki ilişkiye ilişkin bulguların tartışması

Araştırmanın bulgularına göre algılanan eş desteği ile öz-şefkat ve öz-yeterlik arasında pozitif yönlü, zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca öz-şefkat ve öz-yeterlik arasında da pozitif yönde, orta derecede anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

İlgili alan yazın incelendiğinde algılanan eş desteği ile öz-şefkat arasındaki ilişkiyi inceleyen pek fazla çalışmaya rastlanmamaktadır. Özkoçak (2022) öz-şefkat ile eş desteği arasındaki ilişkiyi cinsiyetlere ayırarak el aldığı çalışmasında her iki cinsiyette de iki değişken arasında ilişki olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Bunun yanı sıra öz-şefkat ile sosyal destek arasında ilişki olduğunu gösteren çalışmalar alan yazında mevcuttur (Alizadeh ve diğerleri, 2018; Maheux ve Price, 2016; Wilson ve diğerleri, 2020). Araştırmanın bulgularının sosyal destek ile öz-şefkat arasında ilişki olduğunu gösteren çalışmaların bulguları ile uyumlu olduğu görülmektedir. Ayrıca alan yazında öz-şefkatin evlilik kalitesi (Çetinkaya, 2022), ilişki doyumu (Çoban, 2021; Neff ve Beretvas, 2013) ve aile stresi (Neff ve Faso, 2015) gibi evli çiftler arasındaki dinamiklerle ilişkili değişkenlerle de ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur. Araştırmanın bulgularının alan yazında yer alan bulgular ile uyumlu olduğu görülmektedir. Tüm bulgular bir arada değerlendirildiğinde bireyin çevresinden ve eşinden algıladığı desteğin kendisine daha şefkatli yaklaşmasında etkili olduğu görülmektedir. Algılanan eş desteği ile öz-şefkat düzeyi arasındaki ilişki, bireyin eşinden algıladığı desteğin zorlu yaşantılar karşısında ve sonrasında da sürdüğünü bilmesi, kendisinin olumsuz deneyimler sonrası yaşayabileceği değersizlik hissi karşısında da desteğe layık olduğunu hissettirmesi açısından yorumlanabilir.

İlgili alan yazın incelendiğinde algılanan eş desteği ile öz-yeterlik arasındaki ilişkiyi inceleyen pek fazla çalışma bulunmamaktadır. Ancak buna karşın öz-yeterlik ile sosyal destek arasında ilişki olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur (Bhattarai ve diğerleri, 2020; Coleman ve Karraker, 1998; Haslam, Pakenham ve Smith, 2006; Zeiss ve diğerleri, 1999). Eş desteğinin destek kaynağının eş olduğu bir sosyal destek türü olması da göz önünde bulundurularak araştırmanın bulgularının bu çalışmaların bulguları ile uyumlu olduğu görülmektedir. Ayrıca bunun yanında duruma özgü öz-yeterlik türlerinden annelik öz-yeterliği (Cutrona ve Troutman, 1986; Haslam ve diğerleri, 2006) ebeveyn öz-yeterliği (Fang, Boelens, Windhorst, Raat ve Grieken, 2021) gibi aile yaşamına özgü öz-yeterlik türleri ile de sosyal destek arasındaki ilişkiyi ortaya koyan çalışmalar mevcuttur. Hoeltje ve diğerlerine (1996) göre genel öz-yeterlik günlük yaşamda karşılaşılan zorluklarla etkili şekilde baş etmeyle ilişkili görüldüğünden dolayı aile yaşantısının kalitesinin genel öz-yeterlik üzerinde etkili olduğu düşünülmektedir. Bununla birlikte Sarı ve diğerlerinin (2011) elde ettiği bulgulara göre yeterlik ve ilişki ihtiyacının karşılanması öz-yeterlik düzeyi üzerinde olumlu etkiye sahiptir. Tüm bu bulgular bir arada değerlendirildiğinde bireyin yaşamındaki ihtiyaçlarını karşılamada ve yaşadığı zorlukların üstesinden gelmede algıladığı destek bireyin öz-yeterliği ile ilişkilidir. Buradan yola çıkarak evli bireylerin en sık başvurduğu destek kaynağı olan eşlerinden (Dehle ve diğerleri, 2001; Gardner ve Cutrona, 2004) algıladıkları eş desteğinin de bireyin öz-yeterlik düzeyinde etkili olması manidardır. Ayrıca evlilik yaşamındaki birçok farklı değişken arasındaki ilişkinin de araştırma bulgusunda tespit edilen ilişkiyi desteklediği görülmektedir. Araştırmanın bulguları ilgili alan yazındaki diğer bulgular birlikte değerlendirildiğinde evli bireylerin eşlerinden algıladıkları destek ile gündelik yaşamlarında karşılaştıkları veya karşılaşılabilecekleri olası zorluklar karşısında kendilerini yeterli hissetme düzeyleri arasında ilişki olduğu şeklinde yorumlanabilir.

İlgili alan yazın incelendiğin öz-şefkat ile öz-yeterlik arasındaki ilişkiyi inceleyen çok fazla çalışma mevcuttur. Araştırmanın bulguları öz-şefkat ile öz-yeterlik arasında ilişki olduğu bulgusuna ulaşan çalışmalar (Babenko ve Oswald, 2018; Corless ve diğerleri, 2017; Eller ve diğerleri, 2013; Manavipour ve Saeedian, 2016; Neff ve diğerleri, 2018; Souza ve Huts, 2016) ile benzerlik göstermektedir. Öz-şefkat ile öz-yeterlik arasındaki ilişkinin yanında öz-yeterlik ile öz-şefkatin alt boyutları arasında da ilişki olduğunu ortaya koyan çalışmalar mevcuttur (Eller ve diğerleri, 2013; İskender, 2009; Manavipour ve Saeedian, 2016; Neff ve diğerleri, 2018). Liao ve diğerlerinin (2021) çeşitli öz-yeterlik türleri ile öz-şefkat alt

boyutları ve toplam öz-şefkat düzeyi arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar üzerinde yaptıkları meta analiz sonucu da bulgular ile paralellik göstermektedir.

Elde edilen tüm bu bulgular bireyin karşılaştığı zorluklar karşısında kendi potansiyelinin yeterliğine olan inanca sahip olması ve bu inancını sürdürmesi bireyin başarısız deneyimleri sonrasında dahi kendisini değersiz hissetmek yerine bu deneyimi bir çıkarım olarak görmesini sağlayan tutumundan etkilendiği şeklinde yorumlanabilir. Öz-şefkatin bireyin hatalı ve eksik yaşantıları sonrasında öz-yeterlik inancını korumasında rol oynadığı düşünülebilir.

5.1.2. Algılanan eş desteğinin öz-şefkat ve öz-yeterliği yordayıp yormadığına ilişkin bulguların tartışması

Araştırma sonucunda algılanan eş desteğinin öz-şefkat ve genel öz-yeterliği yordadığı görülmektedir. Bu bağlamda evli bireylerin algıladıkları eş desteği düzeyinde yaşanan yükselmeye bağlı olarak bireyin öz-şefkat ve genel öz-yeterlik düzeyinde de yükselme olacağı söylenebilir.

Alan yazında algılanan eş desteği ile öz-şefkat arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar kısıtlı olmasına karşın sosyal destek ile öz-şefkat arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar görülmektedir. Alan yazında bu araştırmanın bulgusuyla benzer sonuçlar gösteren çalışmalar mevcuttur (Alizadeh ve diğerleri, 2018; Maheux ve Price, 2016; Özkoçak, 2022; Wilson ve diğerleri, 2020). Evli bireyin eşinden algıladığı destek, hataları deneyimleri sonrası kendisini yargılaması önünde engel olabileceği gibi, bireyin yaşadığı deneyimi içselleştirmesinin de önüne geçtiği şeklinde yorumlanabilir.

Alan yazın incelendiğinde algılanan eş desteği ile öz-yeterlik arasındaki ilişkiyi inceleyen pek fazla çalışma bulunmamaktadır. Ancak araştırmanın bulgusu öz-yeterlik ile sosyal destek arasında ilişki olduğunu gösteren çalışmalar (Bhattarai ve diğerleri, 2020; Coleman ve Karraker, 1998; Haslam, Pakenham ve Smith, 2006; Zeiss ve diğerleri, 1999) ile benzerdir. Algıladığı eş destek düzeyi yüksek olan bireyin, öz-yeterliğin temel yaşantılar ve sosyal ikna gibi kaynaklarına ulaşmasının daha olası olduğu düşünülebilir. Eşinin desteğine yönelik algısı ile evli birey, yaşantıları sonrasında da desteğin süreceğine olan inancı ile daha sık deneyim kazanabilme fırsatını elde eder. Ayrıca öz-yeterliğin bir diğer kaynağı olan sosyal ikna için de çevresindeki en önemli destek kaynağının desteği ile motive olarak öz-

yeterlik düzeyinin yükselmesi sağlanabilir. Bu bağlamda evli bireyin eşinden algıladığı destek ile öz-yeterlik kaynaklarının daha iyi beslendiği ve böylece de algılanan eş desteğinin öz-yeterlik düzeyini etkilediği söylenebilir.

5.1.3. Algılanan eş desteği, öz-şefkat ve öz-yeterlik değişkenlerinin cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğine ilişkin bulguların tartışması

Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre erkeklerin algıladıkları eş desteği düzeyi kadınlara göre daha fazladır. İlgili alan yazın incelendiğinde algılanan eş desteğinin cinsiyete göre farklılaştığını gösteren çalışmalar (Acitelli ve Antonucci, 1994; Çağ, 2011; Xu ve Burleson, 2001) ile araştırmada elde edilen bulguların benzerlik gösterdiği görülmektedir. Bu bulguların yanı sıra ilgili alan yazında algılanan eş desteğinin cinsiyete göre farklılaşmadığını gösteren çalışmalar da mevcuttur (Akyıldız, 2019; Aydoğan, 2021; Günsel, 2013; Heffner ve diğerleri, 2004; Özkoçak, 2022; Vural Batık, 2019). Algılanan eş desteğinin cinsiyete göre farklılaşmasının altında cinsiyetlere göre algıları roller etkili olmaktadır. House (1981)'a göre kadınlar erkeklerle kıyasla daha fazla destek verme eğilimi göstermektedir. Bu bulgu Franks (2004)'ın kadınların destek sağlamada, erkeklerin ise desteği almada rol aldıkları bulgusuyla uyumludur (akt. Çağ, 2011). Farklılaşmada etkili olabilecek bir diğer faktör ise destek beklentisidir. Kadınların eşlerinden görmeyi arzuladıkları destek düzeyi erkeklerin eşlerinden bekledikleri desteğe kıyasla daha fazladır (Xu ve Burleson, 2001). Bununla beraber erkekler destek arama davranışlarına kadınlar kadar fazla başvurmamaktadır (Çağ, 2011). Sonuç olarak araştırmanın bulgusunun ilgili alan yazındaki bulgularla uyumlu olduğu söylenebilir. Tüm bu bulgular bir arada değerlendirildiğinde kadının ve erkeğin evlilik içerisindeki kültürel rol dağılımı ve toplumsal cinsiyet rolleri sonucu destek talebinin ve destek alışverişindeki rolünün belirlendiği söylenebilir. Bu sebeple erkekler kadınlara kıyasla eş desteğini alan taraf iken kadınlar daha çok destek veren rolünde olduğu şeklinde değerlendirilebilir.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre öz-şefkat düzeyi cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır. İlgili alan yazın incelendiğinde araştırmanın bulgusunu destekleyen (Bankoğlu, 2022; Bilgin, 2022; Çoban, 2021; Küçük, 2020; Lopez ve arkadaşları, 2018; Neff ve Faso, 2015; Neff ve diğerleri, 2007; Ulu, 2022) ve desteklemeyen (Neff, 2003a; Neff ve McGehee, 2010; Neff ve Vonk, 2009; Özkoçak, 2022; Souza ve Huts, 2016; Yarnell ve Neff, 2013; Yarnell ve diğerleri, 2015) çalışmalar mevcuttur. Bacanlı ve

Çarkıt (2020) öz-şefkatin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını inceleyen çalışmalar üzerinde yaptıkları meta analiz sonucunda öz-şefkatin erkeklerde daha yüksek olduğunu ancak etki büyüklüğünün istatistiksel olarak anlamlı olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Alan yazında farklı bulgulara ulaşılmasının ilgili çalışmalardaki örneklemeler arasındaki çeşitli farklılardan kaynaklandığı düşünülebilir. Sonuç olarak araştırmada elde edilen bulguların ilgili alan yazın ile uyum gösterdiği söylenebilir. Öz-şefkatin bireyin kişisel deneyimleri karşısında gösterdiği bir tutum olması nedeniyle cinsiyet rolleri ile farklılaşmadığı ve her bireyin kendi deneyimini anlamlandırması ile belirlendiği düşünülebilir.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre öz-yeterlik düzeyi cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Bu farklılaşmada erkeklerin öz-yeterlik düzeyleri kadınlardan daha fazladır. Can ve Cantez (2018)'in araştırmasında da erkeklerin öz-yeterlik düzeyi daha fazla bulunmuştur. Bu bulguları destekler şekilde Otru Kılıç (2022), Parlar ve Gençal Yazıcı (2017) ve Sarı ve diğerlerinin (2011) çalışmalarında da erkeklerin öz-yeterlik düzeyinin kadınlara göre daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Alan yazında öz-yeterlik düzeyinin cinsiyete göre farklılık göstermediği bulgusuna ulaşan çalışmalar da yer almaktadır (Bhattarai ve diğerleri, 2020; Deleş ve Kaytez, 2022; Erus, 2013; Göller, 2015; Uysal, 2013). Erkeklerin öz-yeterlik düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olması toplumsal hayatta erkeklerin daha erken yaşta toplumsal yaşama dahil olması ve toplumsal hayatta kadınlara nazaran daha aktif rol alması ile açıklanabilir. Bunun beraberinde erkeklerden beklenen toplumsal cinsiyet rolleri ile de ilişkili olduğu şeklinde değerlendirilebilir. Kültürel etkenler öz-yeterliğin cinsiyete göre farklılaşmasında etkili olabileceği gibi alan yazındaki bulgular arasındaki farklılık üzerinde de etkili olabilir. Alan yazındaki cinsiyete göre öz-yeterliğin farklılaşıp farklılaşmadığı ile ilgili farklı bulguların olması yapılan çalışmaların katılımcılarının farklı kültürlerden olması, çalışma gruplarının farklı yapılardan oluşması ile açıklanabilir. Sonuç olarak araştırmanın bulgularının ilgili alan yazında yer alan bulguları destekler nitelikte olduğu söylenebilir.

5.1.4. Algılanan eş desteği, öz-şefkat ve öz-yeterlik değişkenlerinin evlilik süresi değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğine ilişkin bulguların tartışması

Araştırmanın bulgularına göre algılanan eş desteği düzeyi evlilik süresine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir. İlgili alan yazın incelendiğinde araştırmanın bulgusuyla benzer çalışmalar (Aydoğan, 2021; Günsel, 2013; Güven, Şener ve

Yıldırım, 2011; Kılıç, 2021; Ulusoy, 2021; Vural Batık, 2019) olduğu gibi algılanan eş desteğinin evlilik süresine göre farklılaşmadığını gösteren çalışmalar da (Çağ, 2011; Kumral, 2021) mevcuttur. Alan yazındaki bulgular arasındaki farklılık, araştırmaların örneklemeleri arasındaki çeşitli farklılıklardan kaynaklandığı düşünülebilir. Bunun yanı sıra alan yazında algılanan eş desteğinin evlilik süresine göre farklılaşmasını ele alan çalışmaların evlilik süresini ele alma şekilleri arasındaki farklılıklardan kaynaklandığı da düşünülebilir. Bu nedenle mevcut araştırmada evlilik süresi grupları Aile Yaşam Döngüsü doğrultusunda ele alınmıştır. Araştırma bulgularında 1 yıl ve daha kısa süredir evli bireyler ile 11-20 yıl arası süredir evli bireylerin algılanan eş desteği düzeyleri arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. 1 yıl ve daha kısa süredir evli bireyler Carter ve McGoldrick tarafından tanımlanan aile yaşam döngüsü evrelerinden yeni evli çift evresinde ele alınabilirken 11-20 yıl arası süredir evli bireyler büyük çocuklu aile evresinde ele alınabilmektedir (Gökşin Cihan, 2020). Yeni evli çiftler uyum kaygısı ile birbirlerinin isteklerini karşılama eğilimi göstermeleri (Erkan ve Uyar, 2021) nedeniyle evli bireyler eşlerinden daha sık destek algılayabilirler. Ayrıca bu dönemde bireyler için maddi kaynakların da kısıtlı olması (Gladding, 2012) söz konusu olabileceğinden birbirlerinin desteklerine ihtiyaçları söz konusudur. Buna karşın büyük çocuklu aile evresinde evli bireylerin aile içerisindeki destek kaynaklarının sayısı artmaktadır. Bu bağlamda araştırma bulgusu evliliğin ilk aşamalarındaki işbirliği ve uyum kaygısının da azalması ile algılanan eş desteğinin yeni evli çiftlere göre daha düşük seviyede olması açıklanabilir. Araştırmanın bir diğer bulgusu da 1 yıl ve daha kısa süredir evli bireyler ile 21 yıl veya daha uzun süredir evli bireylerin algılanan eş desteği düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmasıdır. 21 yıl ve daha uzun süredir evli bireyler aile yaşam döngüsünün çocukların ayrılması evresine girmektedir. Bu evrede çiftlerin ertelenen sorunlarını tekrar gündeme getirmesi söz konusu olduğundan çatışmaların yoğunlaşabildiği bir evredir (Erkan ve Uyar, 2021; Gökşin Cihan, 2020). 1 yıl veya daha kısa süredir evli bireylerin algıladıkları eş desteği düzeyinin 21 yıl veya daha uzun süredir evli bireylerin algıladıkları eş desteği düzeyinden yüksek olması bulgusu bu bağlamda açıklanabilir. Sonuç olarak evli bireyler hayatlarının farklı evrelerinde farklı ihtiyaçlar ve sorumluluklarla karşı karşıyadır. Bu ihtiyaçlar ile birlikte evli bireylerin birbirlerinden algıladıkları destek de farklılaşmaktadır.

Araştırmanın bulgularına göre öz-şefkat düzeyi evlilik süresine göre farklılaşmamaktadır. İlgili alan yazın incelendiğinde öz-şefkat düzeyinin evlilik süresi ve romantik ilişki süresine göre farklılaşmadığını gösteren çalışmalar (Bilgin, 2022; Çoban, 2021; Raque-Bogdan ve

Hoffman, 2015; Taşkesen, 2022; Zhang, Chen, Tomova Shakur, 2019) araştırmanın bulgularını destekler niteliktedir. Bununla beraber Çetinkaya (2022)'nın araştırmasının bulgularında ise evlilik süresi ile öz-şefkat düzeyi arasında anlamlı bir ilişki söz konusudur. Araştırma bulgusunun ilgili alan yazındaki bulgular ile uyumlu olduğu söylenebilir. Alan yazında farklı bulgulara rastlanması araştırmaların örneklemeleri arasındaki çeşitli farklılıklardan kaynaklandığını düşünülebilir. Bireyin öz-şefkat düzeyi ile algıladığı eş desteği düzeyinin ilişkili olduğu bulgusu ile öz-şefkatin evlilik süresine göre farklılaşmadığı bulgusu bir arada değerlendirildiğinde evlilik ve beraberinde gelen destek kaynağının varlığının öz-şefkat ile ilişkili olduğu ancak bu kaynağa sahip olma süresinin öz-şefkat ile anlamlı bir ilişkiye sahip olmadığı şeklinde düşünülebilir.

Araştırma bulgularına göre öz-yeterlik düzeyi evlilik süresine göre farklılaşmamaktadır. İlgili alan yazında genel öz-yeterlik düzeyinin evlilik süresine göre farklılaşp farklılaşmadığını inceleyen araştırma sayısı kısıtlıdır. Deleş ve Kaytez (2022) yaptıkları araştırma sonucunda evlilik süresine göre genel öz-yeterlik düzeyinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı sonucuna ulaşmıştır. Evlilikte öz-yeterliğin evlilik süresine göre farklılaşp farklılaşmadığını inceleyen Erus (2013) da benzer şekilde bulguya ulaşmıştır. Araştırmanın bulguları ilgili alan yazındaki kısıtlı sayıdaki bulgu ile uyum göstermemektedir. Araştırma bulgusunun bahsedilen kısıtlı araştırmaların bulgularından farklı olmasının evlilik süresi değişkenini diğer araştırmalardan daha geniş bir likert ölçek olarak ele almasından veya çalışma grupları arasındaki çeşitli farklılıklardan kaynaklandığı düşünülebilir. Genel öz-yeterliğin gündelik yaşamdaki zorluklar karşısındaki bir tutum olduğu ve gündelik yaşamdaki zorlukların evlilik süresinden bağımsız, öngörülemez ve rastgele şekilde yaşamda yer aldığı beraber düşünüldüğünde araştırma bulgusu açıklanabilir.

5.2. Öneriler

Bu bölümde yapılan araştırmanın bulgular ve ileride yapılacak araştırmalar konusunda araştırmacılara yönelik öneriler yer almaktadır.

5.2.1. Araştırma sonuçlarına dayalı öneriler

- Alanda uzman olan psikologlar, psikolojik danışmanlar, aile danışmanları ve psikiyatristler evli bireylere yönelik yürüttükleri ruh sağlığı hizmetlerinde algılanan eş desteği, öz-şefkat ve genel öz-yeterlik arasındaki ilişkileri göz önünde bulundurabilirler.
- Bireylerin öz-şefkat ve genel öz-yeterlik düzeylerini arttırmaya yönelik uygulanan psiko-eğitim programları, yapılandırılmış grupla psikolojik danışma süreçleri ve atölyeleri yürüten uzmanlar, algılanan eş desteği düzeyini yükseltmeye yönelik çalışmaları da programlarına ekleyebilirler.

5.2.2. İleride yapılacak araştırmalara yönelik öneriler

- Bu araştırma ilişkisel tarama araştırması türünde yürütülmüş bir çalışmadır. Araştırmacılar ilerideki araştırmalarda ilgili değişkenler arasındaki ilişkiden yararlanan deneysel çalışmalar yürütülebilir.
- Algılanan eş desteği ile iyi oluş durumları arasındaki ilişkide öz-şefkat ve genel öz-yeterlik değişkenlerinin rolünü anlamaya yönelik bir modelin kurulduğu çalışmalar yürütülebilir.
- Algılanan eş desteğinin bireyin bireysel ruh sağlığına katkısını daha iyi anlamak adına farklı psikolojik yapılarla ilişkilerini inceleyen çalışmalar gerçekleştirilebilir.
- Bireyin olumlu ruh sağlığını yordayan çeşitli psikolojik yapılarla ilgili yürütülen çalışmalarda bireyin evlilik/ilişki içerisindeki özelliklerinin etkileri de çalışmalara dahil edilebilir.

KAYNAKLAR

- Acitelli, L. K. ve Antonucci, T. C. (1994). Gender differences in the link between marital support and satisfaction in older couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(4), 688-698. doi:10.1037//0022-3514.67.4.688
- Akyıldız, D. (2019). *Yas tepkilerinin algılanan eş desteği, duygusal baskılama ve duygusal tepkisellik ile ilişkilerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK veri tabanından erişildi (Tez No: 546899).
- Alacahan, O. (2010). Aile birliğini oluşturan faktörler ve işlevleri. *Cumhuriyet Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 11(1), 289-298. Erişim adresi: <https://search.trdizin.gov.tr/yayin/detay/130827/aile-birligini-olusturan-faktorler-ve-islevleri>
- Alizadeh, S., Khanahmadi, S., Vedadhir, A. ve Barjasteh, S. (2018). The relationship between resilience with self-compassion, social support and sense of belonging in women with breast cancer. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention*, 19(9), 2469-2474. doi:10.22034/APJCP.2018.19.9.2469
- Anderson, R. B. ve McMillon, P. Y. (1995). Effects of similar and diversified modeling on african american women's efficacy expectations and intentions to perform breast self-examination. *Health Communication*, 7(4), 327-343. doi:10.1207/s15327027hc0704_3
- Ardahan, M. (2006). Sosyal destek ve hemşirelik. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9(2), 68-75. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ataunihem/issue/2633/33879>
- Atçeken, E. (2014). *İlişkilerdeki yüklenmelerin, bağlanmanın, eş benzerliğinin ve problem çözme becerilerinin eş desteğini yordaması* (Yüksek lisans tezi). YÖK veri tabanından erişildi (Tez No: 383636).
- Aydoğan, G. (2021). *Evli bireylerin evlilik doyumlarının psikolojik iyi oluş, eş desteği, bilinçli farkındalık düzeyleri ve bazı kişisel değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK veri tabanından erişildi (Tez No: 677699).
- Aypay, A. (2010). Genel öz yeterlik ölçeği'nin (GÖYÖ) türkçe'ye uyarlama çalışması. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(2), 113-131. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/inuefd/issue/8702/108659>

- Babenko, O. ve Oswald, A. (2018). The roles of basic psychological needs, self-compassion, and self-efficacy in the development of mastery goals among medical students. *Medical Teacher*, 41(4), 478-481. doi:10.1080/0142159X.2018.1442564
- Bacanlı, F. ve Çarkıt, E. (2020). Öz şefkatin cinsiyete göre incelenmesi: meta analiz çalışması. *Ege Eğitim Dergisi*, 21(2), 1-15. doi:10.12984/eggefd.648331
- Baltaş, Z. (2007). *Sağlık psikolojisi, halk sağlığında davranış bilimleri* (3. Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Bandura, A. (1977a). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215. doi:10.1037/0033-295X.84.2.191
- Bandura, A. (1977b). *Social learning theory*. New Jersey: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37(2), 122-147. doi:10.1037/0003-066X.37.2.122
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action*. New Jersey: Englewood Cliffs.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: the exercise of control*. New York: W.H. Freeman and Company.
- Bandura, A. ve Cervone, D. (1983). Self-evaluative and self-efficacy mechanisms governing the motivational effects of goal systems. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(5), 1017-1028. doi:10.1037/0022-3514.45.5.1017
- Bankoğlu, S. M. (2022). *Affetme, öz şefkat, bilişsel esneklik ve depresyonun incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK veri tabanından erişildi (Tez No: 737475).
- Barad, J. (2007). The understanding and experience of compassion: aquinas and the dalai lama. *Buddhist-Christian Studies*, 27, 11-29. Erişim adresi: <https://www.jstor.org/stable/30152891>
- Barnard, L. K. ve Curry, J. F. (2011). Self-compassion: conceptualizations, correlates, ve interventions. *Review of General Psychology*, 15(4), 289-303. doi:10.1037/a0025754
- Batts Allen, A. ve Leary, M. R. (2010). Self-compassion, stress, and coping. *Social and Personality Psychology Compass*, 4(2), 107–118. doi:10.1111/j.1751-9004.2009.00246.x

- Batts Allen, A., Goldwasser, E. R. ve Leary, M. R. (2012). Self-compassin and well-being among older adults. *Self and Identity*, 11, 428-453. doi:10.1080/15298868.2011.595082
- Bender, A. ve Ingram, R. (2018). Connecting attachment style to resilience: Contributions of self-care and self-efficacy. *Personality and Individual Differences*, 130, 18-20. doi:10.1016/j.paid.2018.03.038
- Bhattarai, M., Jin, Y., Smedema, S. M., Cadel, K. R. ve Baniya, M. (2020). The relationships among self-efficacy, social support, resilience, and subjective well-being in persons with spinal cord injuries. *Journal of Advanced Nursing*, 77(1), 221-230. doi:10.1111/jan.14573
- Bilgin, E. (2022). *Evli bireylerde öz şefkat ve kök aile ilişkileri* (Yüksek lisans tezi). YÖK veri tabanından erişildi (Tez No: 662462).
- Brunstein, J. C., Dangelmayer, G. ve Schultheiss, O. C. (1996). Personal goals and social support in close relationships: Effects on relationship mood and marital satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(5), 1006-1019. doi:10.1037/0022-3514.71.5.1006
- Bryant, C. M. ve Conger, R. D. (1999). Marital success and domains of social support in long-term relationships: does the influence of network members ever end? *Journal of Marriage and Family*, 61(2), 437-450. doi:10.2307/353760
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Yayınları.
- Can, A. (2016). *SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi* (4. Basım). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Can, M. ve Cantez, K. E. (2018). Üniversite öğrencilerinin mutluluk, psikolojik sağlamlık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişki. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*, 4(2), 61-76. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/aitdergi/issue/43705/536156>
- Caplan, N. ve Nelson, S. D. (1973). On being useful: The nature and consequences of psychological research on social problems. *American Psychologist*, 28(3), 199-211. doi:10.1037/h0034433
- Carr, A. (2016). *Pozitif psikoloji mutluluğun ve insanın güçlü yönlerinin bilimi*. (1. Basım). (Çev. Ü. Şendilek.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.

- Carvalho, S. A., Gillanders, D., Palmeira, L., Pinto-Gouveia, J. ve Castilho, P. (2018). Mindfulness, selfcompassion, and depressive symptoms in chronic pain: The role of pain acceptance. *Journal of Clinical Psychology*, 74(12), 2094-2106. doi:10.1002/jclp.22689
- Cassel, J. (1974). Psychosocial precesses and "stress": Theoretical formulation. *International Journal of Health Services*, 4(3), 471-482. Erişim adresi: <https://www.jstor.org/stable/45131550>
- Cassidy, S. (2015). Resilience building in students: the role of academic self-efficacy. *Frontiers in Psychology*, 6, 1781. doi:10.3389/fpsyg.2015.01781
- Chambers, J. (2008). The durability of support focused marital therapy. *issertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 69(6-B), 3839. Erişim adresi: <https://psycnet.apa.org/record/2008-99240-229>
- Chen, G., Gully, S. M. ve Eden, D. (2001). Validation of a new general self-efficacy scale. *Organizational Research Methods*, 4(1), 62-83. doi:10.1177/10944281014100
- Chen, G., Gully, S. M. ve Eden, D. (2004). General self-efficacy and self-esteem: toward theoretical and empirical distinction between correlated self-evaluations. *Journal of Organizational Behavior*, 25, 375-395. doi:10.1002/job.251
- Christensen, L. B., Johnson, B. ve Turner, L. A. (2015). *Araştırma yöntemleri: Desen ve analiz* (Çev. A Aypay). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*, 38(5), 300–314. doi:10.1097/00006842-197609000-00003
- Cohen, S. ve Hoberman, H. M. (1983). Positive events and social supports as buffers of life change stress. *Journal of Applied Social Psychology*, 13(2), 99-125. doi:10.1111/j.1559-1816.1983.tb02325.x
- Cohen, S. ve Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357. doi:10.1037/0033-2909.98.2.310
- Coleman, P. K. ve Karraker, K. H. (1998). Self-efficacy and parenting quality: findings and future applications. *Developmental Review*, 18(1), 47-85. doi:10.1006/drev.1997.0448

- Comunian, A. L. (1989). Some characteristics of relations among depression, anxiety, and self-efficacy. *Perceptual and Motor Skills*, 69(3-1), 755-764. doi:10.1177/00315125890693-109
- Corless, I. B., Hoyt, A. J., Tyer-Viola, L., Sefcik, E., Kemppainen, J., Holzemer, W. L., . . . Nicholas, P. K. (2017). 90-90-90-Plus: Maintaining adherence to antiretroviral therapies. *AIDS Patient Care and STDs*, 31(5), 227-236. doi:10.1089/apc.2017.0009
- Costa, J., Maroco, J., Pinto-Gouveia, J., Ferreira, C. ve Castilho, P. (2016). Validation of the psychometric properties of the self-compassion scale. Testing the factorial validity and factorial invariance of the measure among borderline personality disorder, anxiety disorder, eating disorder and general populations. *Clinical Psychology ve Psychotherapy*, 23(5), 460-468. doi:10.1002/cpp.1974
- Coyne, J. C. ve Downey, G. (1991). Social factors and psychopathology: Stress, social support, and coping processes. *Annual Review of Psychology*, 42, 401-425. doi:10.1146/annurev.ps.42.020191.002153
- Cutrona, C. E. (1996a). Social support as a determinant of marital quality: The interplay of negative and supportive behaviors. G. R. Pierce, B. R. Sarason, ve I. G. Sarason (Ed.), *Handbook of social support and the family* (p. 173-194). Plenum Press. doi:10.1007/978-1-4899-1388-3_8
- Cutrona, C. E. (1996b). *Social support in couples: Marriage as a resource in times of stress*. SAGE Publications. doi:10.4135/9781483327563
- Cutrona, C. E. ve Suhr, J. A. (1994). Social support communication in the context of marriage: An analysis of couples' supportive interactions. B. R. Burleson, T. L. Albrecht, ve I. G. Sarason (Ed.), *Communication of social support: Messages, interactions, relationships, and community* (p. 113-135). Sage Publications, Inc.
- Cutrona, C. E. ve Troutman, B. R. (1986). Social support, infant temperament, and parenting self-efficacy: A mediational model of postpartum depression. *Child Development*, 57(6), 1507-1518. doi:10.2307/1130428
- Cutrona, C. ve Russell, D. W. (1987). The provisions of social relationships and adaptation to stress. W. H. Jones, ve D. Perlman (Ed.), *Advances in Personal Relationships* (p. 37-67). Greenwich: JAI Press.

- Çağ, P. (2011). *Evli bireylerde eş desteği ve evlilik Doyumu* (Yüksek lisans tezi). YÖK veri tabanından erişildi (Tez No: 308412).
- Çağ, P. ve Yıldırım, İ. (2013). Evlilik doyumunu yordayan ilişkisel ve kişisel değişkenler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(39), 13-23. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/21459/229703>
- Çetinkaya, E. (2022). *Psikolojik esneklik, öz şefkat, algılanan stres ve evlilik kalitesinin bazı demografik değişkenler ve aralarındaki ilişki açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK veri tabanından erişildi (Tez No: 708971).
- Çoban, Y. (2021). Öz-şefkat ile ilişki doyumunu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Muş Alparslan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(2), 128-139. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/maunef/issue/68414/1067543>
- Darcan Ayer, F. (2016). *Evlilik doyumunun, eş desteği, evlilik iletişim şekilleri ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisi* (Yüksek lisans tezi). YÖK veri tabanından erişildi (Tez No: 450027).
- Dehle, C., Larsen, D. ve Landers, J. E. (2001). Social support in marriage. *American Journal of Family Therapy*, 29(4), 307-324. doi:10.1080/01926180126500
- Deleş, B. ve Kaytez, N. (2022). Okul öncesi dönem çocuğu olan anne babaların çatışma durumları ve öz yeterlik algılarının incelenmesi. *Çocuk ve Gelişim Dergisi*, 5(9), 67-77. doi:10.36731/cg.1100298
- Deniz, M. E., Kesici, Ş. ve Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability of the turkish version of the self-compassion scale. *Social Behavior And Personality*, 36(9), 1151-1160. doi:10.2224/sbp.2008.36.9.1151
- Deniz, M. E., Arslan, C., Özyeşil, Z. ve İzmirli, M. (2012). Öz-anlayış, yaşam doyumunu, negatif ve pozitif duygu: türk ve diğer ülke üniversite öğrencileri arasında bir karşılaştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(23), 428-446. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/maeuefd/issue/19396/206066>
- Diedrich, A., Grant, M., Hofmann, S. G., Hiller, W. ve Berking, M. (2014). Self-compassion as an emotion regulation strategy in major depressive disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 58, 43-51. doi:10.1016/j.brat.2014.05.006

- Eker, D., Arkar, H. ve Yaldız, H. (2001). Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeği'nin gözden geçirilmiş formunun faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12(1), 17-25. Erişim adresi: <https://search.trdizin.gov.tr/yayin/detay/15982/>
- Dolunay Cuğ, F. (2015). *Self-forgiveness, self-compassion, subjective vitality, and orientation to happiness as predictors of subjective well-being* (Yüksek lisans tezi). YÖK veri tabanından erişildi (Tez No: 399845).
- Eller, L. S., Rivero-Mendez, M., Voss, J., Chen, W. T., Chaiphibalsarisdi, P., Iiping, S., . . . Brion, J. M. (2014). Depressive symptoms, self-esteem, HIV symptom management self-efficacy and self-compassion in people living with HIV. *AIDS Care: Psychological and Socio-medical Aspects of AIDS/HIV*, 26(7), 795-803. doi:10.1080/09540121.2013.841842
- Erkan, Z. ve Uyar, S. (2021). Aile yaşam döngüsüne yönelik çalışmaların incelenmesi. *International Journal of Eurasia Social Sciences (IJOESS)*, 12(44), 447-474. doi: 10.35826/ijoess.2895.
- Erus, S. M. (2013). *Evli bireylerin problem çözme becerilerinin ve ilişkilerde akılcı olmayan inançlarının evlilikte öz yeterliklerini yordaması* (Yüksek lisans tezi). YÖK veri tabanından erişildi (Tez No: 372266).
- Eryılmaz, A. (2020). *Meta teori: Bir gelişim ve psikoterapi kuramı olarak pozitif psikoterapi* (1. Basım). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Eyyam, R., Doğruer, N. ve Şahin, M. (2012). Sosyal öğrenme kuramı. Z. Kaya (Ed.), *Öğrenme ve öğretmen: Kuramlar, yaklaşımlar, modeller* (ss. 75-97). Ankara: Pegem Akademi.
- Fang, Y., Boelens, M., Windhorst, D. A., Raat, H. ve Grieken, A. (2021). Factors associated with parenting self-efficacy: A systematic review. *Journal of Advanced Nursing*, 77(6), 2641-2661. doi:10.1111/jan.14767
- Gardner, K. A. ve Cutrona, C. E. (2004). Social support communication in families. A. L. Vangelisti (Ed.), *Handbook of Family Communication*. New York: Routledge. doi:10.4324/9781410609564
- Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. New York: The Guilford Press.

- Germer, C. K. ve Neff, K. D. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 856-867. doi:10.1002/jclp.22021
- Gilbert, P. ve Irons, C. (2004). A pilot exploration of the use of compassionate images in a group of self-critical people. *Memory*, 12(4), 507-516. doi:10.1080/09658210444000115
- Gilbert, P. ve Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology ve Psychotherapy*, 13(6), 353-379. doi:10.1002/cpp.507
- Gökşin Cihan, F. (2020). Aile yaşam döngüsü. *Konuralp Tıp Dergisi*, 12(2), 313-315. doi: 10.18521/ktd.707499
- Göller, L. (2015). Öğretmen adaylarının bilişsel çarpıtma, genel özyeterlik inançları ve başarı/başarısızlık yüklenmelerinin incelenmesi. *Turkish Studies*, 10(3), 477-494. doi:10.7827/TurkishStudies.7547
- Güngör Cihan, H. ve Özbay, Y. (2008). Evlilikte yetkinlik ölçeğinin geliştirilmesi: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(29), 79-93. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/21449/229708>
- Günsel, D. A. (2013). *Evli bireylerin algıladıkları eş desteğinin çeşitli değişkenler açısından değerlendirilmesi: KKTC örneği* (Yüksek lisans tezi). YÖK veri tabanından erişildi (Tez No: 342490)
- Güven, S., Şener, A. ve Yıldırım, B. (2011). Eşlerin farklı değişkenlere göre sosyal destek algısı. *Hacettepe Üniversitesi Sosyolojik Araştırmalar e-dergisi*, 10, 1-14. Erişim adresi: <http://www.sdergi.hacettepe.edu.tr/makaleler/arzusenervdson.pdf>
- Haslam, D. M., Pakenham, K. I. ve Smith, A. (2006). Social support and postpartum depressive symptomatology: The mediating role of maternal self-efficacy. *Infant Mental Health Journal*, 27(3), 276-291. doi:10.1002/imhj.20092
- Heffner, K. L., Kiecolt-Glaser, J. K., Loving, T. J., Glaser, R. ve Malarkey, W. B. (2004). Spousal Support satisfaction as a modifier of physiological responses to marital conflict in younger and older couples. *Journal of Behavioral Medicine*, 27(3), 233-254. doi:0160-7715/04/0600-0233/0

- Hendy, J., Lyons, E. ve Breakwell, G. M. (2006). Genetic testing and the relationship between specific and general self-efficacy. *British Journal of Health Psychology*, 11, 221-233. doi:10.1348/135910705X52543
- Hoeltje, C. O., Silbum, S. R., Garton, A. F. ve Zubrick, S. R. (1996). Generalized self-efficacy: Family and adjustment correlates. *Journal of Clinical Child Psychology*, 25(4), 446-453. doi: 10.1207/s15374424jccp2504_9
- Holahan, C. K. ve Holahan, C. J. (1987). Self-efficacy, social support, and depression in aging: A longitudinal analysis. *Journal of Gerontology*, 42(1), 65-68. doi:10.1093/geronj/42.1.65
- Homan, K. J. (2016). Self-compassion and psychological well-being in older adults. *Journal of Adult Development*, 23, 111-119. doi:10.1007/s10804-016-9227-8
- House, J. S. (1981). *Work stress and social support*. Reading, Massachusetts: Addison-Wesley.
- İskender, M. (2009). The relationship between self-compassion, self-efficacy, and control belief about learning in Turkish university students. *ocial Behavior and Personality: An International Journal*, 37(5), 711-720. doi:10.2224/sbp.2009.37.5.711
- İşık, Ş. (2016). Türkiye'de kendini toplama gücü konusunda yapılmış araştırmaların incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 6(45), 65-76. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/42745/515929>
- Julien, D. ve Markman, H. J. (1991). Social support and social networks as determinants of individual and marital outcomes. *Journal of Social and Personal Relationships*, 8(4), 549-568. doi:10.1177/026540759184006
- Kabasakal, Z. ve Soylu, Y. (2016). Evli bireylerin evlilik doyumunun cinsiyet ve eş desteğine göre incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5(4), 208-214. Erişim adresi: http://www.jret.org/FileUpload/ks281142/File/21a.zekavet_kabasakal.pdf
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156. doi:10.1093/clipsy.bpg016

- Kadar, E. ve Shaw, R. E. (2000). Toward an ecological field theory of perceptual control of locomotion. *Ecological Psychology*, 12(2), 141-180. doi:10.1207/S15326969ECO1202_02
- Kanov, J. M., Maitlis, S., Worline, M. C., Dutton, J. E., Frost, P. J. ve Lilius, J. M. (2004). Compassion in organizational life. *American Behavioral Scientist*, 47(6), 808-827. doi:10.1177/0002764203260211
- Kararırmak, Ö. ve Siviş, R. (2018). Modernizmden postmodernizme geçiş ve pozitif psikoloji. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30), 102-115. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/21450/229750>
- Karataş, D. (2021). *Relationships between self-compassion, masculine gender role stress and attitudes toward psychological intimate partner violence against women* (Doktora tezi). YÖK veri tabanından erişildi (ErişimNo: 692777)
- Kasapoğlu, F., Kutlu, M. ve Durmuş, E. (2017). Evli bireylerde kişilerarası ilişki tarzı ile evlilik doyumu arasındaki ilişki: evlilikte özyeterlik algısının aracı rolü. *Nesne Psikoloji Dergisi (NPD)*, 5(11), 469-487. doi:10.7816/nesne-05-11-07
- Kaya, M. (2012). The effectiveness of social support program on spouse support and perceived parental support: An experimental study. *HumanityveSocial Sciences Journal*, 7(1), 6-17. doi:10.5829/idosi.hssj.2012.7.1.1102
- Keefe, F. J., Kashikar-Zuck, S., Robinson, E., Salley, A., Beuapre, P., Caldwell, D., . . . Haythornthwaite, J. (tarih yok). Pain coping strategies that predict patients' and spouses' ratings of patients' self-efficacy. *Pain*, 73(2), 191-199. doi:10.1016/S0304-3959(97)00109-7
- Kezer, F., Oğurlu, Ü. ve Akfırat, O. N. (2016). Eleştirel düşünme eğilimi, genel öz yeterlik ve umutsuzluk arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 13(34), 202-218. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/mkusbed/issue/24545/259966>
- Kıcalı, Ü. Ö. (2015). Öz-şefkat ve tekrarlayıcı düşünmenin olumsuz duygulanım ve depresyon ile ilişkilerinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). YÖK veri tabanından erişildi (Tez No: 399780).

- Kılıç, F. M. (2021). *Evli kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinde toplumsal cinsiyet rolleri, algılanan sosyal destek ve eş desteği etkisinin bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK veri tabanından erişildi (Tez No: 658221)
- King, D. K., Glasgow, R. E., Toobert, D. J., Strycker, L. A., Estabrook, P. A., Osuna, D. ve Faber, A. J. (2010). Self-efficacy, problem solving, and social-environmental support are associated with diabetes self-management behaviors. *Diabetes Care*, 33(4), 751-753. doi:10.2337/dc09-1746
- Koç, M. S. ve Korkut Owen, F. (2021). Öz-duyarlılığın vücut algısı, beden kitle indeksi, yaş ve ebeveyn tutumları ile ilişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 36(1), 130-144. doi:10.16986/HUJE.2019053979
- Koçak, V., Altıntuğ, K. ve Ege, E. (2021). Annelerin öz yeterlikleri ve doğum sonu güvenlik hislerinin değerlendirilmesi. *Ebelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(1), 34-44. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/esbder/issue/62134/846796>
- Konaszewski, K., Kolemba, M. ve Niesiobedzka, M. (2021). Resilience, sense of coherence and self-efficacy as predictors of stress coping style among university students. *Current Psychology*, 40, 4052-4062. doi:10.1007/s12144-019-00363-1
- Kumral, S. (2021). *Doğum sonu dönemde algılanan eş desteği ve güvenlik hissinin kadınların emzirme öz yeterliliğine etkisi* (Yüksek lisans tezi). YÖK veri tabanından erişildi (Tez No: 690859)
- Küçük, M. (2020). *Yetişkinlerin öz şefkat, bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluş özelliklerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK veri tabanından erişildi (Tez No: 642381)
- Kwok, S. Y., Ling, C. C., Leung, C. L. ve Li, J. C. (2013). Fathering self-efficacy, marital satisfaction and father involvement in hong kong. *Journal of Child and Family Studies*, 22, 1051-1060. doi:10.1007/s10826-012-9666-1
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A History of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44, 1-22. doi:10.1146/annurev.ps.44.020193.000245
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A. ve Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of

- treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887-904. doi:10.1037/0022-3514.92.5.887
- Liao, K. Y., Stead, G. B. ve Liao, C. (2021). A meta-analysis of the relation between self-compassion and self-efficacy. *Mindfulness*, 12, 1878-1891. doi:10.1007/s12671-021-01626-4
- Lilius, J. M., Worline, M. C., Dutton, J. E., Kanov, J. M. ve Maitlis, S. (2011). Understanding compassion capability. *Human Relations*, 64(7), 873-899. doi:10.1177/0018726710396250
- Lin, N., Ensel, W. M., Simeone, R. S. ve Kup, W. (1979). Social support, stressful life events, and illness: A model and an empirical test. *Journal of Health and Social Behavior*, 20(2), 108-119. doi:10.2307/2136433
- Lopez, A., Sanderman, R., Ranchor, A. V. ve Schroevers, M. J. (2018). Compassion for others and self-compassion: Levels, correlates, and relationship with psychological well-being. *Mindfulness*, 9, 325-331. doi:10.1007/s12671-017-0777-z
- Luszczynska, A., Scholz, U. ve Schwarzer, R. (2005). The general self-efficacy scale: multicultural validation studies. *The Journal of Psychology*, 139(5), 439-457. doi:10.3200/JRLP.139.5.439-457
- Maddux, J. E. ve Meier, L. J. (1995). Self-efficacy and depression. J. E. Maddux (Ed.), *Self-Efficacy, Adaptation, and Adjustment* (p. 143-169). New York: Springer. doi:10.1007/978-1-4419-6868-5
- Maheux, A. ve Price, M. (2016). The indirect effect of social support on post-trauma psychopathology via self-compassion. *Personality and Individual Differences*, 88, 102-107. doi:10.1016/j.paid.2015.08.051
- Manavipour, D. ve Saeedian, Y. (2016). The role of self-compassion and control belief about learning in university students' self-efficacy. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 5, 121-126. doi:10.1016/j.jcbs.2016.02.003
- Mardikyan, N. (2022). *Üniversite öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemalar ile öz şefkat düzeylerinin romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlarla ilişkisinin incelenmesi*. YÖK veri tabanından erişildi (Erişim adresi: 711781)

- Mashal pour fard, M., Kavooosi, M., Ebadi, Z. ve Mousavi, S. (2016). The relationship between self-efficacy and marital satisfaction among married students. *International Journal of Pediatrics*, 4(8), 3315-3321. doi:10.22038/ijp.2016.7384
- McCall, G. J. ve Simmons, J. L. (1978). *Identities and interactions: An examination of human associations in everyday life (rev. ed.)*. New York: Free Press.
- Mills, N., Pajares, F. ve Herron, C. (2006). A reevaluation of the role of anxiety: self-efficacy, anxiety, and their relation to reading and listening proficiency. *Foreign Language Annals*, 39(2), 276-295. doi:10.1111/j.1944-9720.2006.tb02266.x
- Mitchell, J. K. (2012). *Marital dining practices: affecting change in marital satisfaction through marital self-efficacy* (Doktora tezi). ProQuest veri tabanından erişildi (Tez No: 3569170).
- Muris, P. (2002). Relationships between self-efficacy and symptoms of anxiety disorders and depression in a normal adolescent sample. *Personality and Individual Differences*, 32(2), 337-348. doi:10.1016/S0191-8869(01)00027-7
- Navaie-Waliser, M., Martin, S. L., Campbell, M. K., Tessaro, I., Kotelchuck, M. ve Cross, A. W. (2000). Factors predicting completion of a home visitation program by high-risk pregnant women: The north carolina maternal outreach worker program. *American Journal of Public Health*, 90(1), 121-124. doi:10.2105/ajph.90.1.121
- Neff, K. D. (2003a). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 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, 85-101. doi:10.1080/15298860390129863.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self- esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12. doi:10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x
- Neff, K. D., ve Beretvas, S. N. (2013). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity*, 12, 78-98. doi:10.1080/15298868.2011.639548
- Neff, K. D. ve Faso, D. J. (2015). Self-compassion and well-being in parents of children with autism. *Mindfulness*, 6(4), 938-947. doi:10.1007/s12671-014-0359-2

- Neff, K. D. ve McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9, 225-240. doi:10.1080/15298860902979307
- Neff, K. D. ve Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23-50. doi:10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x
- Neff, K. D., Hsieh, Y.-P. ve Dejjitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4, 263-287. doi:10.1080/13576500444000317
- Neff, K. D., Long, P., Knox, M. C., Davidson, O., Kuchar, A., Costigan, A., . . . Breines, J. G. (2018). The forest and the trees: Examining the association of self-compassion and its positive and negative components with psychological functioning. *Self and Identity*, 17(6), 627-645. doi:10.1080/15298868.2018.1436587
- Neff, K. D., Rude, S. S. ve Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41(4), 908-916. doi:10.1016/j.jrp.2006.08.002
- O'Leary, A. (1985). Self-efficacy and health. *Behaviour Research and Therapy*, 23(4), 437-451. doi:10.1016/0005-7967(85)90172-x
- Otru Kılıç, A. (2022). *Yetişkinlerde bilişsel esneklik, genel öz yeterlik ve iyimserlik düzeyinin örtük zeka inançları ile ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK veri tabanından erişildi (Tez No: 711528).
- Öveç, Ü. (2007). *Öz-duyarlık ile öz-bilinç, depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeliyle incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK veri tabanından erişildi (Tez No: 209545).
- Özkoçak, Z. (2022). *Öz şefkat ve eş desteğinin ilişkisel yılmazlık üzerindeki diyadik etkisinin incelenmesi*. YÖK veri tabanından erişildi (Tez No: 737968).
- Parlar, H. ve Gençal Yazıcı, S. (2017). Evli ve bekar yetişkinlerin genel öz-yeterlik ve benlik saygılarının incelenmesi. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(31), 207-247. Erişim adresi: <https://jurix.com.tr/article/30504>

- Pasch, L. A. ve Bradbury, T. N. (1998). Social support, conflict, and the development of marital dysfunction. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66(2), 219-230. doi:10.1037/0022-006X.66.2.219
- Peker, E. (2017). *Çocukluk çağı travmaları, yetişkinlik döneminde bağlanma biçimi ve öz-anlayış arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK veri tabanından erişildi (Tez No: 492088)
- Perrine, R. M. (1999). Please See Me: Students' Reactions to Professor's Request as a Function of Attachment and Perceive Support. *The Journal of Experimental Education*, 68(1), 60-72. Erişim adresi: <https://www.jstor.org/stable/20152615>
- Poots, A. ve Cassidy, T. (2020). Academic expectation, self-compassion, psychological capital, social support and student wellbeing. *International Journal of Educational Research*, 99, 101506. doi:10.1016/j.ijer.2019.101506
- Power, M. J. (1988). Stress-buffering effects of social support: A longitudinal study. *Motivation and Emotion*, 12(2), 197-204. doi:10.1007/BF00992174
- Rabois, D. ve Haaga, D. A. (2003). The influence of cognitive coping and mood on smokers' self-efficacy and temptation. *Addictive Behaviors*, 28(3), 561-573. doi:10.1016/S0306-4603(01)00249-0
- Rabon, J. K., Hirsch, J. K., Kaniuka, A. R., Sirois, F., Brooks, B. D. ve Neff, K. (2019). Self-compassion and suicide risk in veterans: when the going gets tough, do the tough benefit more from self-compassion? *Minfullness*, 9(3), 2544-2554. doi:10.1007/s12671-019-01221-8
- Raes, F. (2011). The effect of self-compassion on the development of depression symptoms in a non-clinical sample. *Mindfulness*, 2, 33-36. doi:10.1007/s12671-011-0040-y
- Raque-Bogdan, T. L. ve Hoffman, M. A. (2015). The relationship among infertility, self-compassion, and well-being for women with primary or secondary infertility. *Psychology of Women Quarterly*, 39(4), 484-496. doi:10.1177/0361684315576208
- Richman, J. M., Rosenfeld, L. B. ve Bowen, G. L. (1998). Social support for adolescents at risk of school failure. *Social Work*, 43(4), 309-323. doi:10.1093/sw/43.4.309
- Rogers, K. R. (1987). Nature of spousal supportive behaviors that influence heart transplant patient compliance. *Journal of Heart Transplant*, 6(2), 90-95. Erişim adresi: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3114447/>

- Ross, C. E. ve Mirowsky, J. (2002). Family relationships, social support and subjective life expectancy. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(4), 469-489. doi:10.2307/3090238
- Rovniak, L. S. (2003). *Operationalizing mastery experiences in e-mail-based fitness walking programs* (Doktora tezi). Virginia Polytechnic Institute and State University. Erişim adresi: <http://hdl.handle.net/10919/27590>
- Sahranç, Ü. (2007). *Stres kontrolü, genel öz-yeterlik, durumluk kaygı ve yaşam doyumuyla ilişkili bir akış modeli* (Yüksek lisans tezi). YÖK veri tabanından erişildi (Tez No: 206997).
- Sarı, İ., Yenigün, Ö., Altıncı, E. E. ve Öztürk, A. (2011). Temel psikolojik ihtiyaçların tatmininin genel öz yeterlik ve sürekli kaygı üzerine etkisi (Sakarya Üniversitesi spor yöneticiliği bölümü örneği). *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(4), 149-156. doi:10.1501/Sporm_0000000212
- Scheidler, J. A. (2008). *Effects of perceived stress and perceived social support on marital satisfaction in doctoral students* (Doktora tezi). ProQuest veri tabanından erişildi (Tez No: 3297181).
- Schiaffino, K. M. ve Revenson, T. A. (1995). Relative contributions of spousal support and illness appraisals to depressed mood in arthritis patients. *Arthritis Care ve Research*, 8(2), 80-87. doi:10.1002/art.1790080205
- Scholz, U., Dona, B. G., Sud, S. ve Schwarzer, R. (2002). Is general self-efficacy a universal construct? Psychometric findings from 25 countries. *European Journal of Psychological Assessment*, 18(3), 242-251. doi:10.1027/1015-5759.18.3.242
- Shapiro, S. L., Brown, K. W. ve Biegel, G. M. (2007). Teaching self-care to caregivers: Effects of mindfulness-based stress reduction on the mental health of therapists in training. *Training and Education in Professional Psychology*, 1(2), 105-115. doi:10.1037/1931-3918.1.2.105
- Shelton, S. H. (1990). Developing the construct of general self-efficacy. *Psychological Reports*, 66, 987-994. doi:10.1177/003329419006600301
- Sherar, M., Maddux, J. E., Mercandante, B., Prentice-Dunn, S., Jacobs, B. ve Rogers, R. W. (1982). The self-efficacy scale: construction and validation. *Psychological Reports*, 51(2), 663-671. doi:10.2466/pr0.1982.51.2.663

- Shurts, W. M. ve Myers, J. E. (2012). Relationships among young adults' marital messages received, marital attitudes, and relationship self-Efficacy. *Adulthood Journal*, 11(2), 97-111. doi:10.1002/j.2161-0029.2012.00009.x
- Sirois, F. M. (2013). Procrastination and stress: exploring the role of self-compassion. *Self and Identity*, 13(2), 128-145. doi:10.1080/15298868.2013.763404
- Souza, L. K. ve Hutz, C. S. (2016). Self-compassion in relation to self-esteem, self-efficacy and demographical aspects. *Paidéia*, 26(64), 181-188. doi:10.1590/1982-43272664201604
- Strauss, C., Taylor, B. L., Gu, J., Kuyken, W., Baer, R., Jones, F. ve Cavanagh, K. (2016). What is compassion and how can we measure it? A review of definitions and measures. *Clinical Psychology Review*, 47, 15-27. doi:10.1016/j.cpr.2016.05.004
- Tardy, C. H. (1985). Social Support Measurement. *American Journal of Community Psychology*, 13(2), 187-202. doi:10.1007/BF00905728
- Taşkesen, N. (2022). *Insecure attachment and relationship satisfaction: testing the buffering roles of mindfulness, self-compassion, and cognitive Defusion* (Yüksek lisans tezi). YÖK veri tabanından erişildi (Tez No: 739616)
- Tathioğlu, K. (2010). *Farklı öz-anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme stilleri ve kişilik özelliklerinin değerlendirilmesi* (Doktora tezi). YÖK veri tabanından erişildi (Tez No: 264322).
- Terry, M. L. ve Leary, M. R. (2011). Self-compassion, self-regulation, and. *Self and Identity*, 10(3), 353-362. doi:10.1080/15298868.2011.558404
- Thompson, B. L. ve Waltz, J. (2008). Self-compassion and PTSD symptom severity. *Journal of Traumatic Stress*, 21(6), 556-558. doi:10.1002/jts.20374
- Turan, F. (2015). *Ailede bütünlük duygusunun ve eş desteğinin evlilikte problem çözme becerisini yordaması* (Yüksek lisans tezi). YÖK veri tabanından erişildi (Tez No: 407569).
- Uchino, B. N., Cacioppo, J. T. ve Kiecolt-Glaser, J. K. (1996). The relationship between social support and physiological processes: a review with emphasis on underlying mechanisms and implications for health. *Psychological Bulletin*, 119(3), 488-531. doi:10.1037/0033-2909.119.3.488.

- Ulu, G. (2022). *Genç yetişkinlerde ebeveyn tutumları, anksiyete ve öz-şefkat ilişkisi* (Yüksek lisans tezi). YÖK veri tabanından erişildi (Tez No: 723826).
- Ulusoy, A. N. (2021). *Ev kadınlarında tükenmişliği yordamada eş desteğinin ve evlilik uyumunun rolü* (Yüksek lisans tezi). YÖK veri tabanından erişildi (Tez No: 688024).
- Uyaniker, E. A. (2014). *Yönetici hemşirelerin genel öz yeterlik inancı ile zaman yönetimi arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi). YÖK veri tabanından erişildi (Tez No: 359548).
- Uysal, İ. (2013). Akademisyenlerin genel öz-yeterlik inançları: aibü eğitim fakültesi örneği. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(2), 144-151. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/trkefd/issue/21474/230174>
- Uzbaş Uğur, E. (2021). *Üniversite öğrencilerinde bağlamla stilleri, öz şefkat, stresle başa çıkma tarzları ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiler* (Yüksek lisans tezi). YÖK veri tabanından erişildi (Tez No: 671687).
- Vardar, Z. S. (2019). *Yetişkinlerde öz şefkat düzeyi ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK veri tabanından erişildi (Tez No: 585381).
- Vural Batık, M. (2019). Algılanan eş desteği ve evlilik süresinin evlilik doyumu ile ilişkisinde evlilikte sorun çözmenin aracı rolü. *Turkish Studies*, 14(2), 841-854. doi:10.7827/TurkishStudies.15001
- Werner, K. H., Jazaieri, H., Goldin, P. R., Ziv, M., Heimberg, R. G. ve Gross, J. J. (2012). Self-compassion and social anxiety disorder. *Anxiety, Stress ve Coping: An International Journal*, 25(5), 543-558. doi:10.1080/10615806.2011.608842
- Wethington, E. ve Kessler, R. C. (1986). Perceived support, received support, and adjustment to stressful life events. *Journal of Health and Social Behavior*, 27(1), 78-89. doi:10.2307/2136504
- Williams, S. L. (1995). Self-efficacy, anxiety, and phobic disorders. J. E. Maddux (Ed.), *Self-Efficacy, Adaptation, and Adjustment*. (p. 69-107). New York: Springer. doi:10.1007/978-1-4419-6868-5_3
- Wilson, J. M., Weiss, A. ve Shook, N. J. (2020). Mindfulness, self-compassion, and savoring: Factors that explain the relation between perceived social support and well-being. *Personality and Individual Differences*, 152, 109568. doi:10.1016/j.paid.2019.109568

- Xu, Y. ve Burleson, B. R. (2001). Effects of sex, culture, and support type on perceptions of spousal social support: An assessment of the "support gap" hypothesis in early marriage. *Human Communication Research*, 27(4), 535-566. doi:10.1093/hcr/27.4.535
- Yarnell, L. M. ve Neff, K. D. (2013). Self-compassion, Interpersonal Conflict Resolutions, and Well-being. *Self and Identity*, 12(2), 146-159. doi:10.1080/15298868.2011.649545
- Yarnell, L. M., Stafford, R. E., Neff, K. D., Reilly, E. D., Knox, M. C. ve Mullarkey, M. (2015). Meta-analysis of gender differences in self-compassion. *Self and Identity*, 14(5), 499-520. doi:10.1080/15298868.2015.1029966
- Yıldırım, İ. (1997). Algılanan sosyal destek ölçeğinin geliştirilmesi güvenilirliği ve geçerliği. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*(13), 81-87. Erişim adresi: http://www.efdergi.hacettepe.edu.tr/shw_artcl-1180.html
- Yıldırım, İ. (2004). Eş destek ölçeğinin geliştirilmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(22), 19-26. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/21442/229709>
- Yıldırım, M. (2018). *Ergenlere yönelik öz-şefkat geliştirme programının öz-şefkat, kendine şefkat vermekten korkma ve öznel iyi oluş üzerindeki etkililiğinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK veri tabanından erişildi (Tez No: 511250).
- Zeiss, A., Gallagher-Thompson, D., Lovett, S., Rose, J. ve McKibbin, C. (1999). Self-efficacy as a mediator of caregiver coping: Development and testing of an assessment model. *Journal of Clinical Geropsychology*, 5(3), 221-230. doi:10.1023/A:1022955817074
- Zessin, U., Dickhauser, O. ve Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340-364. doi:10.1111/aphw.12051
- Zhang, J. W., Chen, S. ve Tomova Shakur, T. K. (2019). From me to you: Self-compassion predicts acceptance of own and others' imperfections. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 46(2), 1-15. doi:10.1177/0146167219853846
- Zor, M. ve Özsoy, E. (2019). Psikolojik sağlamlığın ve genel öz-yeterliliğin çalışmaya tutkunluğa etkisinin karşılaştırılması. *Yorum-Yönetim-Yöntem Uluslararası*

Yönetim-Ekonomi ve Felsefe Dergisi, 7(1), 35-44.
doi:10.32705/yorumyonetim.540916



EKLER

EK-1. EŞ DESTEK ÖLÇEĞİ (EDÖ)

Değerli katılımcı, aşağıda yer alan maddeleri dikkatlice okuyarak eşinize en uygun olduğunu düşündüğünüz seçeneği işaretleyiniz.

Eşim;	Bana Uygun	Kısmen	Bana Uygun Değil
1. Bana hoş espriler yapar.			
3. Benimle olmak için zaman yaratmaya çalışır.			
4. Kazancını ve tüm eşyalarını benimle paylaşır.			
5. Başarıklarımı takdir eder.			
8. Benimle sohbet eder, dertleşir.			
11. Beni hoş, eğleneceğim yerlere götürür.			
13. Hastalık, taşınma, gibi durumlarda bana yardım eder.			
14. Hatalarımı bana nazikçe gösterir.			
16. Beni sever, okşar.			
17. Evimizle ilgili işlerde bana yardım eder.			
19. Görüş ve isteklerime önem verir.			
20. Beni gerçekten anlamaz.			
21. Bana gerçekten değer verir.			
25. Sorunlarla başa çıkmamda bana yardım eder.			
27. Sağlığım ile yakından ilgilenir.			

EK-2. ÖZ-ANLAYIŞ ÖLÇEĞİ (ÖAÖ)

ZORLUKLAR KARŞISINDA KENDİME GENEL OLARAK NASIL DAVRANIYORUM?					
Yanıtlamadan önce her bir ifadeyi dikkatle okuyunuz.					
Her bir maddenin sağında takip eden ölçeği kullanarak, belirtilen durumda ne kadar sıklıkla hareket ettiğinizi belirtiniz.					
	Hemen Hemen Hiçbir Zaman	Nadiren	Arasıra	Çoğu Zaman	Hemen Hemen Her Zaman
	1	2	3	4	5
1. Kendimi kötü hissettiğimde, kötü olan her şeye takılma eğilimim vardır.					
3. Yetersizliklerimi düşünmek kendimi daha yalnız ve dünyadan kopuk hissetmeme neden olur.					
4. Duygusal olarak acı yaşadığım durumlarda kendime sevgiyle yaklaşmaya çalışırım.					
5. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik hisleriyle tükenirim.					
8. Herhangi bir şey beni üzdüğünde hislerimi dengede tutmaya çalışırım.					
11. Çok sıkıntılıysam, kendime ihtiyacım olan ilgi ve şefkati gösteririm					
13. Acı veren bir şey olduğunda, durumu dengeli bir bakış açısıyla görmeye çalışırım.					
14. Başarısızlıklarımı insan olmanın bir parçası olarak görmeye çalışırım.					
18. Acı çektiğim zamanlarda, kendime karşı iyiyimdir.					
21. Kendi kusur ve yetersizliklerime karşı hoşgörülüymür.					

EK-3. GENEL ÖZ-YETERLİK ÖLÇEĞİ

Bu ölçek, bireylerin stresli yaşantılarla başa çıkabilme ve bunlara uyum sağlayabilme becerilerine yönelik algılarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Aşağıda bazı düşünceleri içeren ifadeler yer almaktadır. Bu ifadelere katılma derecenizi “Tamamen yanlış”, “Biraz doğru”, “Orta düzeyde doğru”, ”Tamamen doğru” seçeneklerinden size en uygun olanı işaretleyerek göstermeniz beklenmektedir. Lütfen her bir ifadede belirtilen düşüncenin size ne kadar uyduğunu düşününüz. Her bir ifadeye katılma derecenizi kendinize en uygun gelen seçeneğin altındaki kutucuğu işaretleyerek gösteriniz. Lütfen hiçbir maddeyi yanıtsız bırakmayınız. Değerli katkılarınız için teşekkür ederim.

	Tamamen yanlış	Biraz doğru	Orta düzeyde doğru	Tamamen doğru
1. Yeterince çaba harcarsam, zor sorunları çözmenin bir yolunu daima bulabilirim.				
3. Amaçlarıma bağlı kalmak ve bunları gerçekleştirmek benim için kolaydır.				
5. Yeteneklerim sayesinde beklenmedik durumlarla nasıl baş edebileceğime inanıyorum.				
8. Bir sorunla karşılaştığımda, genellikle birkaç çözüm yolu bulabilirim.				
10. Önüme çıkan zorluk ne olursa olsun, üstesinden gelebilirim.				

EK-4. KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Değerli katılımcı,

Aşağıdaki maddeleri dikkatlice okuyarak size en uygun olduğunu düşündüğünüz seçeneği işaretleyiniz.

Cinsiyetiniz nedir?

K () E ()

Yaşınız nedir?

35 yaş ve altı () 36-40 yaş arası () 41-45 yaş arası () 46-50 yaş arası ()
51 yaş ve üzeri ()

Yaşamınızın çoğunu nerede geçirmektesiniz?

Köy-Kasaba () Küçük şehir () Büyük şehir () Yurtdışı ()

Kaç yıllık evlisiniz?

1 yıl ve daha kısa süredir () 2-10 yıl arası ()
11-20 yıl arası () 21 yıl ve daha uzun süredir ()

Çocuk sayınız nedir?

Çocuk yok () 1 () 2 () 3 () 4 ve daha fazlası ()

Ailenizle duygu ve düşüncelerinizin ne derecede paylaşırsınız?

Hiç paylaşmam () Kısmen paylaşırım () Oldukça paylaşırım ()

Uyku saatleri dışında, günlük ailenizle geçirdiğiniz ortalama zaman süresi ne kadardır?

1 saatten az () 1 saat civarı () 2-3 saat arası () 4 saat ve üzeri ()