

**T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**ÖZ-ŞEFKAT, BİLİŞSEL ESNEKLİK ve İLETİŞİM
BECERİLERİNİN ÇİFTLERİN ONTOLOJİK İYİ OLUŞU
ÜZERİNE YORDAYICI ETKİLERİNİN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
Dilek SALTİK**

Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji

Enstitü Bilim Dalı : Klinik Psikoloji

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Ece Naz ERMİŞ

İSTANBUL - 2021

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

ÖZ-ŞEFKAT, BİLİŞSEL ESNEKLİK ve İLETİŞİM
BECERİLERİNİN ÇİFTLERİN ONTOLOJİK İYİ OLUŞU
ÜZERİNE YORDAYICI ETKİLERİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ
Dilek SALTİK

Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji

Enstitü Bilim Dalı : Klinik Psikoloji

“Bu tez / / 2021 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Oy birliği ile kabul edilmiştir.”

JÜRİ ÜYESİ	KANAATI	İMZA

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulmuştur. Başkalarının eserlerinden yararlanma söz konusu olduğunda belirtilmiştir. Bu çalışmanın daha önce başka bir kurumda yapılmadığını, herhangi bir kurum tarafından yayınlanmadığını beyan ederim.

Dilek SALTİK

18.06.2021



ÖNSÖZ

Çalışmam boyunca bana yardımcı olan, ilgisini ve paylaşımlarını esirgemeyen tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Ece Naz ERMİŞ' e teşekkürlerimi ve en içten sevgilerimi sunuyorum.

Tez çalışmam boyunca araştırma ölçeklerimi Türkiye'nin 7 bölgesine ulaştırma noktasında yardımcı olan kardeşim Serdar SALTİK'a en içten sevgilerimi ve teşekkürlerimi sunuyorum.

Yoğun çalışma tempomda desteklerini esirgemeyen ve her koşulda yanımda olan canım aileme, sevgilerimi ve sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Dilek SALTİK

18.06.2021

İÇİNDEKİLER

	Sayfa No.
TABLolar LİSTESİ.....	i
ÖZET	iii
ABSTRACT.....	iv
GİRİŞ	1
BÖLÜM 1: KURAMSAL ÇERÇEVE İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	6
1.1. Ontolojik İyi Oluş ve Mutluluk.....	6
1.1.1. Çiftlerde Ontolojik İyi Oluş ve Psikolojik Sağlamlılık	9
1.2. Öz-Şefkat / Öz-Duyarlılık ve İlgili Çalışmalar	10
1.3. Bilişsel Esneklik ve İlgili Çalışmalar	15
1.3.1. Bilişsel Esnekliğin Nöropsikolojik Temelleri	17
1.3.2. Çiftlerde Esneklik	18
1.4. İletişim Becerileri ve İlgili Çalışmalar	20
BÖLÜM 2: YÖNTEM	24
2.1. Araştırma Modeli	24
2.2. Çalışma Grubu.....	24
2.3. Veri Toplama Aracı.....	24
2.3.1. Demografik Bilgi Formu	24
2.3.2. Öz-Şefkat Ölçeği	25
2.3.3. Bilişsel Esneklik Ölçeği.....	25
2.3.4. İletişim Becerileri Ölçeği.....	26
2.3.5. Ontolojik İyi Oluş Ölçeği (Yaşam Projesi Ölçeği).....	26
2.4. Veri Toplama Süreci	27
2.5. Verilerin analizi.....	27
BÖLÜM 3: BULGULAR	29
BÖLÜM 4: TARTIŞMA.....	40
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	42
KAYNAKÇA	49
EKLER.....	63

TABLÖLAR LİSTESİ

Sayfa No.

Tablo 1. Öz-Şefkat Ölçeğinin Alt Boyutları İlgili Maddeler ve Güvenirlik Katsayıları.....	25
Tablo 2. Bilişsel Esneklik Ölçeğinin Alt Boyutları İlgili Maddeler ve Güvenirlik	26
Tablo 3. İletişim Becerileri Ölçeğinin Alt Boyutları İlgili Maddeler ve Güvenirlik Katsayıları	26
Tablo 4. Ontolojik İyi Oluş Ölçeğinin Alt Boyutları İlgili Maddeler ve Güvenirlik Katsayıları	27
Tablo 5. Sosyo-Demografik Değişkenler.....	29
Tablo 6. Bilişsel Esneklik, İletişim Becerileri, Öz-Şefkat Puanlarının Çiftlerin Ontolojik İyi Oluş Puanını Yordayıcılıklarına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonucu.....	30
Tablo 7. Çiftlerin Öz-şefkat Puanlarının Çiftlerin Ontolojik İyi Oluş Alt Boyut Puanlarını Yordayıcılıklarına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonucu.....	31
Tablo 8. Çiftlerin Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Puanlarının Çiftlerin Ontolojik İyi Oluş Alt Boyut Puanlarını Yordayıcılıklarına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonucu.....	32
Tablo 9. Etkili İletişim Beceri Düzeylerinin Çiftlerin Ontolojik İyi Oluş Alt Boyut Puanlarını Yordayıcılıklarına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonucu	33
Tablo 10. Ontolojik İyi Oluşun Yaşa Göre Kruskal Wallis H Testi Sonucu	34
Tablo 11. Cinsiyet Değişkenine Göre Çiftlerin Ontolojik İyi Oluş Puanlarının İlişkisiz Örneklem T Testi Sonuçları	34
Tablo 12. Ontolojik İyi Oluşun Çiftlerin Eğitim Düzeyine Göre Kruskal Wallis H Testi Sonucu.....	35
Tablo 13. Ontolojik İyi Oluşun Çiftlerin Ekonomik Gelir Düzeyine Göre Kruskal Wallis H Testi Sonucu	35
Tablo 14. Medeni Durum Değişkenine Göre Çiftlerin Ontolojik İyi Oluş Puanlarının İlişkisiz Örneklem T Testi Sonuçları	36
Tablo 15. Ontolojik İyi Oluşun Çiftlerin İlişki Sürelerine Göre Kruskal Wallis H Testi Sonucu.....	36
Tablo 16. Ontolojik İyi Oluşun Coğrafi Bölgelere Göre Kruskal Wallis H Testi Sonucu ...	37
Tablo 17. Ontolojik İyi Oluşun Aktivitelere Göre Kruskal Wallis H Testi Sonucu	38

Tablo 18. Sosyal Aktivitelere Katılma Durumlarına İlişkin Çiftlerin Ontolojik İyi Oluş Puanlarının İlişkisiz Örneklem T Testi Sonuçları.....	38
Tablo 19. Sosyal Destek Alma Durumlarına İlişkin Çiftlerin Ontolojik İyi Oluş Puanlarının İlişkisiz Örneklem T Testi Sonuçları	39



ÖZET

İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü - Yüksek Lisans Tez Özeti

Tezin Başlığı: Öz-Şefkat, Bilişsel Esneklik ve İletişim Becerilerinin Çiftlerin Ontolojik İyi Oluşu Üzerine Yordayıcı Etkilerinin İncelenmesi	
Tez Sahibi: Dilek SALTİK	Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Ece Naz ERMİŞ
Kabul Tarihi: 18.06.2021	Sayfa Sayısı: iv (ön kısım) + 62 (tez) + 8 (ek)
Anabilim Dalı: Psikoloji	Bilim Dalı: Klinik Psikoloji
Bu araştırmanın amacı öz-şefkat, bilişsel esneklik ve iletişim becerilerinin çiftlerin ontolojik iyi oluşu üzerine yordayıcı etkilerini araştırmaktır. Araştırma, Türkiye’de 2019-2020 yılında romantik ilişkiye sahip çiftlerden veya evli olan çiftler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise Türkiye’nin 7 bölgesinden gönüllü 671 katılımcıdan oluşturmaktadır. Araştırmada, demografik bilgi formu, İyi Oluş Ölçeği (hiçlik, umut, pişmanlık, harekete geçme), Öz-duyarlılık/Öz-şefkat Ölçeği (öz sevecenlik, öz-yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik, aşırı özdeşleşme), Bilişsel Esneklik Ölçeği (alternatifler, kontrol), İletişim Becerileri Ölçeği (temel beceriler ve kendini ifade etme, iletişime özen gösterme, ilişki kurmaya isteklilik, etkin dinleme ve sözel olmayan iletişim, iletişim ilkelerine uyma) kullanılmıştır. Uygulanan çoklu doğrusal regresyon analizinde öz-şefkat, bilişsel esneklik ve iletişim becerileri puanlarının, ontolojik iyi oluş puanlarının anlamlı yordayıcıları olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Elde edilen sonuçlar literatür ışığında kapsamlıca tartışılmış, gelecek çalışmalar için öneriler verilmiş bu sonuçların klinik alana nasıl yansıtılabileceği tartışma ve sonuç bölümünde ayrıntılı bir biçimde ele alınmıştır.	
Anahtar Kelimeler: Ontolojik İyi Oluş, Mutluluk, Öz-Şefkat, Bilişsel Esneklik, İletişim Becerileri	

ABSTRACT

İstanbul Kent University Institute of Graduate Education-Abstract of Master's

Title of the Thesis: Investigation Of The Course Of Self-Compensation, Cognitive Flexibility, And Communication Skills On The Ontological Wellbeing Of Couples	
Author: Dilek SALTİK	Supervisor: Dr. Lecturer Ece Naz ERMİŞ
Date: 18.06.2021	Nu. of pages: iv (pre text) + 62 (main body) + 8 (App.)
Department: Psychology	Subfield: Clinical Psychology
The aim of this study is to investigate the predictive effects of self-compassion, cognitive flexibility and communication skills on the ontological well-being of couples. The research consists of couples who have romantic relationships or married couples in Turkey in 2019-2020. The sample of the study consists of 671 volunteers from 7 regions of Turkey. In the study, demographic information form, Well-being Scale (nothingness, hope, regret, action), Self-sensitivity / Self-compassion Scale (self-affection, self-judgment, awareness of sharing, isolation, consciousness, over-identification), Cognitive Flexibility Scale (alternatives, control), Communication Skills Scale (basic skills and self-expression, attention to communication, willingness to establish relationships, active listening and non-verbal communication, compliance with communication principles) were used. In the multiple linear regression analysis applied, it was found that self-compassion, cognitive flexibility and communication skills scores were significant predictors of ontological well-being scores. The results obtained were discussed extensively in the light of the literature, suggestions were given for future studies, and how these results could be reflected in the clinical field was discussed in detail in the discussion and conclusion section.	
Keywords: Ontological Well-Being, Happiness, Self-Compensation, Cognitive Flexibility, Communication Skills.	

GİRİŞ

Problem Durumu

İyi bir hayat nedir? İnsanın iyi oluşu yani mutluluğu çok değerlidir; hatta çok insanın ve toplumun hedefidir (Csikszentmihalyi, 1990; Diener, 2000). Mutlu olmak insan varoluşuyla ilgilidir (Diener ve Diener, 1996). Mutluluk, antik çağlardan beri bir endişe kaynağı olmuştur. Eski zamanlarda filozoflar tarafından incelenirken şu an günümüzde psikologlar tarafından tartışılmakta ve incelenmektedir (Deci ve Ryan, 2000 ve ark., 2008). Kashdan ve ark. (2008) Epikuros, Bentham ve Hobbes gibi diğer filozofların görüşlerine değinerek, hazzın, mutluluğun önemli bir parçası olduğuna inanmaktadır.

Pozitif psikolojinin üzerinde sıklıkla durduğu iyi oluş tanımı Hedonizm ve Eudaimonizm kavramları üzerinden yapılmaktadır. Felsefede mutluluk arka planının, hedonik ve eudaimonik olmak üzere iki alt başlığa dayandığı sonucuna varılabilir. Hedonik görüş, hoş duygular ve olumlu yargılar olarak tanımlanırken, eudaimonik görüş, erdemli ve ahlaki açıdan doğru şeyleri yapmayı içerir (Ryan ve Deci, 2001; Ryff ve Singer, 2008). Bunun yanında Ryan ve Deci (2001), Aristoteles'in hedonizm ve eudaimoni olarak adlandırılan mutluluk hakkındaki görüşüne değinirler. Hedonizm (hazcılık), zevk aramak olarak tanımlanır; eudaimonia (mutluluk) ise iyi işten kazanılan mutluluk olarak tanımlanır.

1800'lü yılların sonlarına doğru baktığımızda psikanalizin kurucusu Freud'un 'haz ilkesi' anlayışına rastlarız. Haz ilkesine göre, acıdan kaçma ve haz duyma ihtiyacı insanın temel amaçlarından biridir. Freud, insanı yaşamaya iten gücün, haz ilkesinin varlığı olduğunu öne sürmüştür (Freud, 1926).

Eudaimonik mutluluk görüşünün psikolojik refah (Ryff ve Singer, 1998), özgün-irade teorisi (Deci ve Ryan, 2000), gelişmekte olan (Keyes, 2002), otantik mutluluk (Seligman, 2002) gibi birçok kategori ve savunucusu vardır (Vittersø, 2004). Bu teorisyenler, hedonizmin iyi yaşamı açıklamadığını ileri sürerler (Ryan ve Deci, 2001). Aksi takdirde, son araştırmalar, insan refahı araştırmalarında eudaimonik mutluluğun rolünü vurgulamaktadır. Emmons (1986), kişisel çaba ile öznel refah arasında bir ilişki olduğunu öne sürer. Kişisel çaba, bireylerin günlük davranışlarıyla tamamlamaya çalıştıkları amaçları anlamına gelir (Emmons, 1986). Buna göre olumlu duygu, çabalamakla, olumsuz duygu ise gelecekte elde etme olasılığının düşük olması ve çabalama kararsızlığı arasındaki çatışmayla bağlantılıdır (Emmons, 1986). Ayrıca araştırmalar, olumlu duygular ortaya çıktığında gelişmenin

ilerlediğini göstermektedir (Frederickson, 2001). Olumlu duygular, bireylerin yaşamlarını karakterize eden belirli anlar üzerinde önemli bir etkiye sahiptir (Frederickson, 2001).

Mutluluğun uzun bir yolculuğu olmasına rağmen, psikoloji bilimi son yıllarda mutluluğu incelemeye başladı. Psikoloji, tarih boyunca insanın olumsuz yanlarını ve psikopatolojileri odak noktası olarak aldı. Ancak pozitif psikolojinin öncüsü olan Seligman'a (2002) göre, evrimsel perspektiften bakıldığında, korku ve kızgınlık gibi olumsuz duygular genel olarak tehlikeler karşısında verilen tepkilerdir ve bunlar aynı zamanda kişinin tüm dikkatini tehlikeye odaklar. Sonuç olarak da kişide savaş ya da kaç tepkisi oluşur. Olumlu duygular ise dikkat alanını genişleterek, fiziksel ve sosyal ortamın farkına varılmasını sağlar. Algı ve dikkatin genişlemesi de kişide yeni fikirlere açık olmasının, yaratıcı olmasının ve kişiler arası ilişkilerinde daha iyi olmasının önünün açar.

Mutlu bir yaşam aynı zamanda psikolojik sağlamlılığı destekler ve hayattaki olumsuzluklara, krize ve zorluklara dayanma, bunlara olumlu bir şekilde uyum sağlama ve bunlarla başa çıkma, bu süreç sayesinde daha güçlü ve daha becerikli olma kapasitesini kapsayan aktif, dinamik bir süreci içerir (Luthar ve ark., 2000).

Patterson (2002), psikolojik sağlamlık ve esnek olma arasında, Connolly'nin (2005) uyarladığı ve partner ilişkilerine uyguladığı önemli bir ayırmadan söz etmiştir. Buna göre ilişkisel psikolojik sağlamlık, çiftlerin ilişkilerini dış stres faktörlerinden nasıl koruduklarını ve zorluklar karşısında "çiftlerin güçlü yanlarını" nasıl koruyarak dahil ettiğini temsil eder (Connolly, 2005).

Çiftlerin ontolojik iyi oluşunda, bilişsel esnekliğin yeri olduğu gibi literatürdeki çalışmalarda öz-şefkatin de rolü olduğu bulgulanmaktadır (Neff ve ark., 2007). Öğrettiğiniz şekilde kaynakçaları revize ettim hocam) Öz şefkat kavramının, bireyin iyi oluşu üzerinde olumlu etkilere sahip olduğunu gösteren çalışma bulguları, bu kavramın sağlıklı benlik algısına yönelik alternatif bir açıklama olarak ileri sürülüşünü destekler niteliktedir. Öz-şefkat, olumlu duygu durumundaki artış ve olumsuz duygu durumundaki azalma ile ilişkili bulunmuştur. Öz şefkat düzeyi yüksek kişilerin, bireysel inisiyatif olarak değişim sürecinde aktif oldukları, yeni deneyimlere karşı merak ve ilgilerinin yüksek olduğu da elde edilen bulgular arasındadır. Bu da öz şefkatin olumlu iyi oluş düzeyine katkıda bulunduğunu göstermektedir (Neff ve ark., 2007).

Çiftlerin ontolojik iyi oluşunu etkileyen bir diğer kavram ise etkili iletişim kurma becerisi olduğu düşünülmektedir. Etkili evlilik iletişimi becerileri, evlilik tatmini ile pozitif yönde ilişkilidir ve mutlu evli çiftler için büyük önem taşıdığı düşünülmektedir (Brown ark., 2015) . Bunun olası bir açıklaması sevgi, bağlılık ve güven gibi faktörlerin çeşitli iletişim biçimleriyle karşı tarafa ifade edilmesi olabilir (Stearns, 2014).

Yukarıda ifade edildiği üzere çift ilişkilerinde sağlamlılık, öz-şefkat, bilişsel esneklik, etkili iletişim becerileri gibi kavramların psikolojik iyi oluş üzerindeki etkileri araştırılmıştır. İyi oluşu daha kapsamlı bir şekilde ifade etmek ve ölçebilmek amacıyla Şimşek (2013)'in kavramsallaştırdığı ontolojik iyi oluş üzerinde çok fazla çalışma bulunmadığı görülmektedir. Bu araştırmada çift ilişkilerinde ontolojik iyi oluşu yordadığı düşünülen öz-şefkat, bilişsel esneklik ve iletişim becerileri kavramları araştırılacaktır. Araştırma sonuçlarının pozitif psikolojiye klinik anlamda katkı sağlanması beklenmektedir.

Alt Problemler

1. Çiftlerin öz-şefkat, bilişsel esneklik ve iletişim becerileri ontolojik iyi oluşu yordamakta mıdır?
2. Çiftlerin öz-şefkat düzeyi ontolojik iyi oluşun pişmalık alt boyutunu yordamakta mıdır?
3. Çiftlerin öz-şefkat düzeyi ontolojik iyi oluşun aktivasyon alt boyutunu yordamakta mıdır?
4. Çiftlerin öz-şefkat düzeyi ontolojik iyi oluşun hiçlik alt boyutunu yordamakta mıdır?
5. Çiftlerin öz-şefkat düzeyi ontolojik iyi oluşun umut alt boyutunu yordamakta mıdır?
6. Çiftlerin bilişsel esneklik düzeyi ontolojik iyi oluşun pişmalık alt boyutunu yordamakta mıdır?
7. Çiftlerin bilişsel esneklik düzeyi ontolojik iyi oluşun aktivasyon alt boyutunu yordamakta mıdır?
8. Çiftlerin bilişsel esneklik düzeyi ontolojik iyi oluşun hiçlik alt boyutunu yordamakta mıdır?
9. Çiftlerin bilişsel esneklik düzeyi ontolojik iyi oluşun umut alt boyutunu yordamakta mıdır?

10. Çiftlerin etkili iletişim becerileri düzeyi ontolojik iyi oluşun pışmalık alt boyutunu yordamakta mıdır?
11. Çiftlerin etkili iletişim becerileri düzeyi ontolojik iyi oluşun aktivasyon alt boyutunu yordamakta mıdır?
12. Çiftlerin etkili iletişim becerileri düzeyi ontolojik iyi oluşun hiçlik alt boyutunu yordamakta mıdır?
13. Çiftlerin etkili iletişim becerileri düzeyi ontolojik iyi oluşun umut alt boyutunu yordamakta mıdır?
14. Ontolojik iyi oluş yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
15. Ontolojik iyi oluş cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
16. Ontolojik iyi oluş eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
17. Ontolojik iyi oluş ekonomik duruma göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
18. Ontolojik iyi oluş medeni duruma göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
19. Ontolojik iyi oluş ilişki süresine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
20. Ontolojik iyi oluş çiftlerin en uzun süreyle yaşadığı coğrafi bölgeye göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
21. Ontolojik iyi oluş çiftlerin aktivitelerine göre (spor, sanat, seyahat, meditasyon, psikoterapi) anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
22. Ontolojik iyi oluş çiftlerin arkadaş gruplarıyla sosyal aktivitelere katılmalarına göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
23. Ontolojik iyi oluş çiftlerin ailelerinden sosyal destek almalarına göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı öz-şefkat, bilişsel esneklik ve iletişim becerileri birlikte çiftlerin ontolojik iyi oluşu yordayıp yordamadığını ve eğer yorduyor ise ne derecede yordadığını ortaya koymaktır. Ayrıca öz-şefkat, bilişsel esneklik ve iletişim becerilerinin

ontolojik iyi oluş alt boyutlarını yordayıp yordamadığını ve eğer yorduyor ise ne derecede yordadığını bulmaktır. Bunun yanında ontolojik iyi oluşla öz-şefkat, bilişsel esneklik ve iletişim becerileri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını ortaya koymaktır.

Araştırmanın Önemi

Literatür incelendiğinde, öz-şefkatin, bilişsel esnekliğin ve kendini ifade etme becerilerinin birçok psikopatoloji üzerinde iyileştirici etkisi olduğuna rastlanmıştır. Günümüzde pozitif psikolojinin önemi gittikçe artmasına rağmen çeşitli iyi oluş kavramlarına dair çalışmaların ise kısıtlı olduğu gözlemlenmiştir. Özellikle ontolojik iyi oluş alanındaki çalışmalar çok azdır. Buradan yola çıkarak yapılmış olan çalışmanın önemi, literatürdeki bu eksikliğin giderilmesine katkıda bulunması ve klinik psikoloji alanında çalışan profesyonellere yeni bir bakış açısı sunmaktır.

İnsanların olumlu özelliklerini ve iyi oluş düzeylerini odak noktası olarak alan pozitif psikoloji uygulamaları, günümüz terapi yöntemlerinde işlevsel bir araç olarak kullanılmaktadır. Değişimin ve dönüşümün hızla ilerlediği günümüz koşullarında, çiftler yaşadıkları problemlere de hızlı veya alternatif çözümler bulma ihtiyacı duyabilirler. Günümüz koşullarında huzurlu ve mutlu bir yaşama duyulan ihtiyacın giderek arttığı düşünülmektedir. Bu bağlamda, bu araştırmanın önemi, huzurlu ve mutlu bir yaşam için pozitif psikoloji alanında yeni oluşturulan kavramlara katkı sağlamak, insanların iyi oluş düzeylerini olumlu ya da olumsuz yönde etki eden bulguları saptamak, bunun yanında bu bulguları akademik ve klinik alanlardada kullanmaktır.

Araştırmada kullanılan öz-şefkat kavramının bireyin kendisiyle ve partneriyle ilişki kurmasında büyük önem taşıyacağı düşünülmüştür. Bunun yanında bireyin esnek bakış açısına sahip olması problemlere alternatif çözümler getirebileceği düşünülmüş ve bu bağlamda araştırmada bilişsel esneklik kavramı kullanılmıştır. Ayrıca çiftlerin ontolojik iyi oluşunu yordayacağı düşünülen bir diğer kavram da iletişim becerileridir. Etkili iletişim kurmanın ve kendini ifade etmenin çift ilişkisinde önemli olacağı düşünülmüştür. Bu araştırmayla, ruh sağlığı çalışanlarının çiftlerin ontolojik iyi oluş düzeylerinin ne durumda olduğunu saptamaları ve çiftlerin öz-şefkat, bilişsel esneklik ve iletişim kurma düzeylerinin, iyi oluşu nasıl ve ne düzeyde etkilediğini saptamak bu araştırmanın en büyük amacını ve yapılan çalışmanın önemini göstermektedir.

BÖLÜM 1: KURAMSAL ÇERÇEVE İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

1.1. Ontolojik İyi Oluş ve Mutluluk

Pozitif psikoloji, patolojileri hafifletmeyi ve önlemeyi hedeflemenin ötesinde, öznel iyi oluşu ve yaşam kalitesini arttırmayı teşvik eden olumlu deneyimlerle bireysel özelliklere vurgu yapan bir psikoloji dalıdır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Pozitif psikoloji dalı, son on yılda artan bir ilgi görmüştür (Seligman ve ark., 2015). Pozitif Psikoloji, insanların ruh sağlığına yeni bir bakış açısı getirdiği için bilimsel olarak ilgi çekmiştir. Ruh sağlığı çalışanları ve akademisyenler, ruhsal hastalıklarla başa çıkmanın yolları üzerinde çalışırlar ancak bu yeni yaklaşımın perspektifi "anormal" den "normal kalmak için güçlü yönler" i sağlamlaştırma konusunda katkı sunmaktadırlar (Tarhan, 2016).

Ontolojik iyi oluş (yaşam projesi), bireyin hayatını geçmiş, şimdi ve gelecek boyutlarıyla ele alır (Şimşek ve Kocayörük, 2013). Geçmiş zaman projesinde gurur, hayal kırıklığı, tatminsizlik, üzüntü, suçluluk ve yetersizlik, anlamsızlık gibi duygular çoğunlukla yer aldığı anda ontolojik iyi oluşun “hiçlik (anlamsızlık)” kavramı hakkına bilgi veriri. Öte yandan yorgunluk, amaçsızlık, isteksizlik, boşluk hissi, sorumsuzluk, çaresizlik, endişeli olma durumu “hiçlik” faktörleridir. Ontolojik iyi oluş kavramı ele alındığında, geçmiş hem olumsuz ve olumlu duyguları; gelecek ise sadece olumlu duyguları kapsar. Eğer bir birey şimdiki zamanı kabul eder ve ilerleme olmayacağını düşünür ise "hiçlik" duygusu ortaya çıkar. Şimşek ve Kocayörük (2013) araştırmalarında “hiçlik” faktörünün, çevresel üstünlük değişkenleri ve kişisel gelişim boyutuyla negatif yönde güçlü korelasyon içindedir. Bununla beraber ‘hiçlik’ negatif duygudurum ile pozitif yönde korelasyon içinde olduğu bulgulanmıştır.

Şimşek ve Kocayörük (2013) araştırmalarında, geçmişiyile ilgili olumlu duyguya sahip bireylerin kendilerini daha kolay kabul ettikleri, daha az olumsuz duygu durumlarına sahip oldukları sonucuna varılmıştır. Yaşam projesinin gelecek bölümünü oluşturan “umut” faktörü, açık fikirli olma ile yüksek pozitif bir ilişkiye sahiptir. Ayrıca geleceğe karşı olumlu bir tutuma sahip olmanın yeni deneyimlere açık olmayı beraberinde getireceği için bu durum psikolojik iyi oluş ile doğrudan ilişkilidir (Prenda ve Lachman 2001).

Ontolojik iyi oluş, diğer bir deyişle bireyin yaşam projesi, insanın en temel arayışlarından olan hayatın anlamı ve amacına en yakın yapı olarak ifade edilebilir. Yani ontolojik iyi oluş, bireyin kendi hayat hikayesini amaçlılık çerçevesinde ele alarak geçmiş, şimdi ve gelecek zaman bağlamında bireyin oluşturduğu ve sürdürdüğü bir yaşam projesine

denk gelmektedir (Kocayörük ve ark. 2018). Yaşamda amacı olan bireylerin geleceğe umutla bakması muhtemeldir. Bu doğrultuda bireyin motivasyonu yüksek ise yaşam projesine bağlı olacaktır. Ancak bireyin motivasyonunun düşük olması da olumsuz duygudurumu içerisine girip kendisini amaçsız, beceriksiz ve boşlukta hissetmesi muhtemeldir (Şimşek 2009). Gelecek kişiye umutlu ve olumlu hisler uyandırdığı için gelecek zaman boyutu ileriye dönük olma ve umutlu olma ile bağlantılıdır (Karniol ve ark., 2001).

İnsanın temel arayışlarından biri olan mutluluk, ancak bireyin güçlü yönlerini desteklemekle mümkündür (Bülbül ve Giray, 2011). Mutluluk, kişinin kendi yaşamını nasıl algıladığı ve onu nasıl yapılandırdığıyla ilişkilidir (Crossley ve Langdridge, 2005). İnsanın iyi oluşu yani mutluluğu çok değerlidir; hatta çoğu insanın ve toplumun hedefidir (Csikszentmihalyi, 1990; Diener, 2000). Mutlu olmak insan varoluşuyla ilgilidir, insanların çoğunun hayatlarında en azından biraz mutlu olduğu bulunmuştur (Diener ve Diener, 1996).

"Neden bazı insanlar diğerlerinden daha mutlu?" sorusu, farklı yönlerden birkaç cevabı olan çok önemli bir sorudur. Bu bölümünde bu hususlar tek tek ele alınacaktır.

İlk husus, birinin hayatına çevresel katkı sağlayanlarla ilgilidir (Fisher, 2010). Fisher (2010) evli olan, ekonomik durumu iyi olan, sosyal statüsü olan, günlük ve dini faaliyetlere katılan, arkadaşları olan kişilerde öznel iyi oluşun daha yüksek olduğunu belirtmektedir. Bu sonuçlara ek olarak, bireyci ülkelerde yaşayan insanların kolektivist devletlerde yaşayanlara göre daha mutlu olduklarından da bahsedilmektedir (Argyle, 1999; Suh ve Koo, 2008). Suh ve Oishi (2002), bireyci ulusların kolektivist uluslardan daha zengin olduğunu belirtmektedir. Ancak, Hong Kong, Japonya gibi bazı kolektivist ülkeler daha zengindir. Bu nedenle, bu tartışma anlaşmazlığa yol açar gibi görünüyor. Suh ve Oishi (2002) araştırmasında birçok başka olasılıktan bahsedilmektedir. Bireyci kültürlerde, insanlar daha fazla kişisel özgürlüğe sahiptir ve fırsatlar mevcuttur ve bireyci uluslarda yaşayan insanlar kendi mutluluklarından sorumludur. Öte yandan, kolektivist uluslarda yaşayan insanlar, mutluluk seviyeleri üzerinde sınırlı kontrole sahip olduklarına inanırlar. Dolayısıyla kolektivist kültürler, insanlara aile geçmişi veya şans gibi kişisel kontrolün ötesinde çeşitli faktörlerin mutluluk düzeylerinde önemli bir rol oynadığını düşündürür (Suh ve Oishi, 2002). Suh ve Oishi (2002) araştırmasında, bireyci kültürlerin bireyin kendine özgü standartlarına veya mutluluk nedenlerine saygı duyduğu, kolektivist kültürlerde ise insanları mutlu eden başarılarla her bireyin kendisinden çok toplum veya grup tarafından karar verildiğinden de bahsedilmektedir. Veenhoven (2008) ayrıca iyimser kültürlerin yaşamın olumlu yönlerine odaklanma eğiliminde

olduğunu, karamsar kültürlerin ise eksikliklere odaklanma eğiliminde olduğunu belirtir. Bu görüşe göre Inglehart (1990), Amerika Birleşik Devletleri'nde mutluluk düzeyinin Fransa'dakinden daha yüksek olduğunu, çünkü Fransızlarda önceki nesillerin zor deneyimler yaşadığını ve bu nedenle hayata bakış açılarının daha karamsar olduğunu ileri sürmektedir.

İkinci teori, kişisel katkıda bulunanlarla ilgilidir (Fisher, 2010). İnsanın mutluluk seviyesinde genler ve kişilik rol oynar. Bazı bireylerin doğal olarak diğerlerinden daha mutlu olduğunu öne sürmektedir (Diener ve ark., 1999). İkiz çalışmaları, genlerin öznel refahtaki varyansın %50'sini belirlediğini göstermektedir (Lykken ve ark., 1996). Her bireyin kendi mutluluk düzeyini etkileyen bir ayar noktasına sahip olduğunu ve dış etkenler nedeniyle ayar noktalarına geri döndüklerini savunmaktadır (Brickman ve ark., 1978).

Üçüncü teori, kişi ve durum arasındaki etkileşimdir. Durum, kişinin ihtiyaçlarına uygunsa, mutluluk ortaya çıkacağından bahseder (Schachtel, 1954). Durum bireylerin özel ihtiyaçları, istekleri veya beklentileriyle örtüşüyorsa, mutluluğun ortaya çıktığını açıklamaktadır (Fisher, 2010).

Teorinin son hali müdahalelerle mutluluk seviyesinin artırılabilceğini göstermektedir (Fisher, 2010). Kişisel katkıda bulunanlar açısından söz edilen mutluluğun %50 genetik olarak belirlendiğini, %10'unun çevresel olarak kullanıldığını ve %40'ının mutluluk düzeyini artırmaya yardımcı olan etkinliklerle ayarlandığını belirtmektedir (Lyubormirsky ve ark., 2005). Minnettarlık egzersizleri, nezaket, otantik hedefleri takip etme, sosyal ilişkiler kurma, uygulama akışı, meditasyon, mutluluk düzeyini artırmaya yardımcı olabilir (Fisher, 2010). Eudaimonic mutluluğun şu yollarla artırıldığından bahsetmektedirler (Ryan ve ark., 2008): şöhret, zenginlik ve güç gibi dışsal hedef ve değerlerden ziyade içsel hedef ve değerleri takip etmek. Bu bağlamda özerk davranışlarda bulunmak, farkındalık duygusunu geliştirmek, ilişki kurmak ve özerklik için temel psikolojik ihtiyaçları karşılamaktır (Ryan ve ark., 2008).

Aşağıdaki iki müdahalenin altı ay boyunca uygulanmasının mutluluk seviyesini artırdığı öne sürülmektedir: Birincisi, bir hafta boyunca her gün yeni bir şekilde karakter gücünü kullanmak ve ikincisi her gün iyi olan üç şeyi yazmak ve bir hafta boyunca her birinin sebebine farklı anlam yüklemek (Seligman ve ark., 2005). Öte yandan, minnettarlığı haftada bir kez uygulamak, haftada üç kez yapmaktan daha etkilidir, çünkü ikinci durumda alışkanlığa sebep olabilir (Lyubomirsky ve ark., 2005).

Mutlu bir yaşam aynı zamanda psikolojik sağlamlılığı destekler ve hayattaki

olumsuzluklara, krize ve zorluklara dayanma, bunlara olumlu bir şekilde uyum sağlama ve bunlarla başa çıkma, bu süreç sayesinde daha güçlü ve daha becerikli olma kapasitesini kapsayan aktif ve dinamik bir süreci içerir (Luthar ve ark., 2000).

1.1.1. Çiftlerde Ontolojik İyi Oluş ve Psikolojik Sağlamlılık

Birey stres ile karşılaştığında iki farklı tepki gösterir. Birincisi, bir sistem önemli bir tehdit veya sıkıntı yaşadığında, sistem olumsuz sonuçlardan kaçınabilir veya olumsuz sonuç karşısında adaptasyonunu oluşturabilir ve büyümeye ulaşabilir (Lietz ve ark., 2000).

Psikolojik sağlamlık, bir sistemin travma veya krize rağmen bozulmadan kalma ve aynı hastalık öncesi seviyeye dönme yeteneğini ifade eder (Greeff ve Aspelung, 2007). Başlangıçta, esnekliğin homeostatik bir işlevi olduğu düşünülmüştür. Bu sayede bir sistem dengesini yeniden dengeler, toparlar ve yeniden sağlar. Ancak son zamanlarda esnekliğin iyileşmenin ötesine geçtiği kabul edilmiştir (Bonanno, 2005; ve ark., 1995). Bu bulgular göz önüne alınarak çalışmada bilişsel esneklik kavramına yer verilmiştir.

Bazı sistemler (A) stres etkeni ile baş edemez ve sonuç olarak kendilerini stres etkeni, stresli olay veya sistemin kendisinden uzaklaştırır veya yok eder. Bu nedenle sistem bozulur ve artık çalışamaz. Bazı sistemler (B) stresten uzaklaşabilir ve sistemin homeostazını yeniden kurabilir; ancak stres etkeni nedeniyle bir miktar hasar veya işlev bozukluğunun olması mümkün olabilir. Diğer sistemler (C) stresten kurtulabilir, sistemin homeostazını yeniden kurabilir ve aynı hastalık öncesi dönemdeki gibi işlev görmeye devam edebilir. Son olarak, bazı sistemler (D) stres etkeni yaşadıkdan sonra yalnızca homeostazı yeniden kurmakla kalmaz, aynı zamanda daha yüksek bir işleyiş düzeyine geçebilir. Stres etkisinden sonra daha becerikli göründükleri için bu sistemler, esnek olarak tanımlanabilir (Almedom ve ark., 2007).

İlişkilerde psikolojik sağlamlık, zayıflığın tersi değildir. Tatmin edici bir ilişki, memnuniyetsizliğin yokluğu ile karakterize edilmez ve sadece stresli bir ilişkinin tersi anlamına da gelmez (Almedom ve ark., 2007).

Patterson (2002), psikolojik sağlamlık ve esnek olma arasında, Connolly'nin (2005) uyarladığı ve partner ilişkilerine uyguladığı önemli bir ayrımdan söz etmiştir. Buna göre ilişkisel psikolojik sağlamlık, çiftlerin ilişkilerini dış stres faktörlerinden nasıl koruduklarını ve zorluklar karşısında "çiftlerin güçlü yanlarını" nasıl koruyarak dahil ettiğini temsil eder (Connolly, 2005).

Connolly (2005)'e göre ilişkilerde çift esnekliğinin belirleyicileri zorlukların başarılı bir şekilde üstesinden gelmek ve ilişkilerinde toparlanmak için deneyimlenen süreçlerdir. Çift esnekliği ilişkisel psikolojik sağlamlıkta önemlidir ve örgütsel kalıpları içerir. Örneğin; iletişim ve problem çözme süreçleri, onaylayıcı bir inanç sistemi ve toplumsal değeri de içerir (Walsh, 1996). Bu nedenle, çiftlerin esnekliğinde, “iyileşme yerine birlikte üstesinden gelinmesi ve var olan zorlukla başa çıkma çabalarını içerir.” Kriz yoluyla bir araya gelen üyelerin bağları derinleşir. Ayrıca çiftlerde bu bağların derinleşmesi, gelecekteki zorlukların üstesinden gelmeye dair inançlarını kuvvetlendirir (Walsh, 1996). Bu durumda çift esnekliği “olumsuz koşullar karşısında başarılı başa çıkma ve bağlılık” olarak tanımlanabilir (Solomon ve ark., 2004).

Çiftlerin ontolojik iyi oluşunu etkilen bir diğer kavram ise etkili iletişim kurma becerisi olduğu düşünülmektedir. Etkili evlilik iletişimi becerileri, evlilik tatmini ile pozitif yönde ilişkilidir ve mutlu evli çiftler için büyük önem taşıdığı düşünülmektedir (Brown, 2002 ve ark., 2015). Bunun olası bir açıklaması sevgi, bağlılık ve güven gibi faktörlerin çeşitli iletişim biçimleriyle karşı tarafa ifade edilmesi olabilir (Stearns, 2014). Bu bağlamda kendini ifade etmenin ilişki kurmada önemli bir beceri olduğu düşünülmektedir.

Bu çalışmada çiftlerin ontolojik iyi oluşunu etkilediği düşünülen öz-şefkat, bilişsel esneklik ve iletişim kavramlarından söz edilmiştir.

1.2. Öz-Şefkat / Öz-Duyarlılık ve İlgili Çalışmalar

Öz-şefkat / öz-duyarlılık (self-compassion) insanın en doğal ihtiyacıdır. Her canlının içinde mutlu ve ıstıraptan uzak olma isteği vardır. Birine sevgiyle davranmak onun mutluluğunu istemektir. Şefkat ise ıstıraptan kurtulmasını, özgür olmasını dilemektir. İstirap çekerken kendimize yardım etmek istediğimizde deneyimlediğimiz duygu ise öz-şefkattir (C. Germer, 2009).

Bireyin başına bir talihsizlik geldiğinde; öz-eleştiri yapma, kendini tecrit etme ve sadece kendi ile ilgilenme gibi olumsuz tepkiler verme eğilimindedir. Neff'in öz şefkate dair üç unsuru bizi bu tepkilerin aksine, yani kendine sevgi göstermeye, deneyimlerimizin insanlığın ortak özellikleri olduğunu bilmeye ve olumsuz deneyimlere dengeli bir şekilde yaklaşma fırsatı verir. Öz-şefkat, içimizde olan güvende olma, sağlıklı olma, mutlu ve huzurlu bir yaşam sürdürme isteğimizin ateşini körüklemektedir (C. Germer, 2009).

Öz-şefkat ilk olarak Neff (2003a) tarafından bireyin kendine karşı işlevsel tutumlarını

elde etmenin alternatif bir anlayışı olarak önerilmiş ve kendisi tarafından “zorluk veya algılanan yetersizlik karşısında kendine karşı nazik davranması, acı çekmeyi, başarısızlığı ve yetersizlikleri kabul etmesi olarak tanımlanmıştır. İnsanlık durumunun bir parçasıdır ve kendisi dahil tüm insanlar merhamete layıktır” (Neff, 2003b ; Neff ve ark., 2007). Öncü makalelerinde Neff (2003a, b) bu kavramı ölçmek için geçerli ve güvenilir bir araç kavramsallaştırdı ve geliştirdi ve öz-şefkati üç boyutlu bir kavram olarak kabul etti: (a) Kendine nezaket (kendi kendine yargılamaya karşı), kendini sert yargılamaya karşı, kendine iyilik yapan insanlar, acılarını küçümsemek veya özeleştiri ile kendilerini azarlamak yerine kendilerine sıcak ve yargılayıcı olmayan bir anlayış sunarlar (Neff, 2003b ; Neff ve ark., 2007). (b) Kişinin başarısızlıkları nedeniyle yalnız kalma ve yalnız hissetmenin aksine, kusurun insan deneyiminin paylaşılan bir yönü olduğunun kabul edilmesini gerektiren ortak insanlık (izolasyona karşı); ortak insanlık bilincine sahip bireyler, neşeli ve acı verici deneyimleri kişisel değil, tüm insanlığın ortak özellikleri gibi görürler ve tüm insanların kusurlu olabileceğini kabul eder (Neff, 2009). (c) Farkındalık (aşırı özdeşleşmeye karşı), kişinin duygu ve düşüncelerinin onlardan kaçınmadan veya abartmadan gözlemlendiğine dair dengeli farkındalık halidir.

Kendine şefkatin, bu üç boyutu kavramsal olarak farklıdır ve fenomenolojik düzeyde farklı şekilde deneyimlenirken, kendi kendine şefkatli bir zihin çerçevesi oluşturmak için birleşir ve karşılıklı etkileşimde bulunur (Neff, 2003a). Örneğin, eğer bireyler acı verici veya başarısızlıklarını kabul edip tolere ederlerse ve kendilerine karşı nazik ve kibarlarsa, duygularını ve düşüncelerini bastırmaktan kaçınabilirler. Bu nedenle, bu olumsuz deneyimlerin tüm insanların deneyimlediği bir şey olduğunun farkına vardıklarında, aşırı özdeşleşmenin tuzağına düşmezler (Neff, ve ark., 2005).

Öz-şefkat, psikolojik refahla güçlü bir şekilde ilişkilidir. Yüksek öz-şefkat seviyelerine sahip kişiler, bu özelliği olmayanlara göre daha düşük seviyelerde depresyon, anksiyete, nevrotik mükemmeliyetçilik, ruminasyon ve düşünce bastırma bildirmektedir (Neff, 2003a; Neff ve ark., 2007). Öz şefkatli insanlar, kendilerini sert bir şekilde yargılayanlara göre daha fazla mutluluk, iyimserlik, yaşam doyumu ve içsel motivasyonun yanı sıra daha yüksek düzeyde duygusal zekâ, başa çıkma becerileri, bilgelik ve esneklik bildirirler (Neff, Rude ve ark., 2007).

Öz şefkat duygulanım, bilişsel kalıplar, başarı ve sosyal bağlantılar gibi çeşitli alanlarda psikolojik iyi oluş ile pozitif yönde ilişkilidir. Örneğin, öz-şefkat, psikolojik iyi oluş (Akin, 2008a), yaşam doyumu, sosyal ilişki (Neff, 2003b), yansıtıcı ve duyuşsal bilgelik, kişisel inisiyatif, merak ve keşif, iyimserlik, olumlu duygulanım, dışa dönüklük, uyumluluk, duygusal zekâ, sosyal ilişki ile olumlu bir şekilde bağlantılıdır. Diğer araştırmalar, öz-şefkatin boyun eğici davranış (Akin, 2009), depresyon, anksiyete, ruminasyon, düşünce bastırma (Neff, 2003b), yalnızlık (Akin, 2010b), kişilerarası bilişsel çarpıtmalar (Akin, 2010a) ile olumsuz ilişkili olduğunu kanıtlamıştır. Depue ve Morrone-Strupinsky (2005) tarafından iki temel olumlu etki düzenleme sistemi önerilmiştir: Biri heyecan, neşe ve canlılık gibi olumlu duygulara ulaşmaya odaklanırken, diğeri memnuniyet ve sosyal yatıştırılmaya odaklanır (Gilbert ve ark., 2009). Hoşnutluk, yatıştırıcı, huzur ve özen duyguları, oksitosin ve endorfin gibi hormonları harekete geçirir ve daha az güçlü bir tehdit ve sıkıntı yaratan güvenlik hissini ortaya çıkarır (Carter, 1998).

Psikologlar uzun zamandır insanların kendileri hakkındaki düşünce ve duygularının kişilerarası ilişkilerde işleyişi nasıl etkilediğiyle ilgileniyorlardı. Kendini değerli ve kabul edilmiş olarak gösteren içsel çalışma modellerinin sağlıklı, doyurucu romantik ilişkiler sürdürme becerisinde önemli bir rol oynadığı ileri sürülmüştür (Collins ve Read, 1990). Buna karşılık, öz eleştirel bireylerin daha güvensiz, tatminsiz ve romantik partnerlerle yakınlaşmada daha büyük zorluklar yaşadıkları bulunmuştur (Blatt ve ark., 2001). Bu durum, pozitif bir benlik kavramının daha iyi ilişki işleyişine yol açtığını ima edebilirken, özellikle benlik saygısı, ilişki sağlığının nispeten zayıf bir öngörüsü gibi görünmektedir (Baumeister ve ark., 2003). Benlik saygısının peşinde koşmanın aslında olumsuz ilişki sonuçları doğurabileceğini düşündürmektedir (Crocker ve Park, 2004). Örneğin, bireyler, benlik saygıları partnerleri tarafından tehdit edildiğinde, birçok ilişki sorununun temelinde yatan tepkiler olduğunda öfkeli, saldırgan, kıskanç ve savunmacı hale gelebilir (Baumeister ve ark., 1996) Benlik saygısı narsisizm biçiminde ortaya çıktığında, romantik ilişkilerde bencil olmak ile ilişkilendirilebilir (Campbell ve Foster, 2002). Yüksek benlik saygısına duyulan ihtiyaç, artan kendine odaklanmanın beraberinde partnerine karşı kendini soğutmaya yol açarak, kişinin partnerine karşı şefkatli ve bağışlayıcı davranmasını daha zor hale getirebilir (Leary, 2002).

İlişki kurmada öz-şefkatin rolüne bakıldığında, benlik saygısıyla karıştırmamaya dikkat etmek gerekmektedir. Öz-şefkat, benlik saygısından önemli yönlerden ayrılır ve farklıdır. Kişisel zayıflıklar düşünüldüğünde öz-şefkat, benlik saygısına göre daha az kaygı ve öz bilinçle ilişkilidir. Öz-şefkat, benlik saygısından daha olumsuz kişisel geri bildirim alır.

Örneğin benlik saygısı sosyal kıyaslama, toplumda öz bilinç, öfke, kendini beğenme ve ego savunuculuğu ile ilişkilidir ve aynı zamanda geçmişteki olumsuz davranışlar için daha fazla kişisel sorumluluk üstlenir (Leary ve ark., 2007). Dahası, benlik saygısı, narsisizm ile önemli bir örtüşmeyi kanıtlarken, öz-şefkatin narsisizm ile ilişkili olduğu bulunmamıştır (Neff, 2003a; Neff ve Vonk, 2009).

Artan sayıda araştırmacı, öz-şefkatin bireysel işlevler üzerindeki etkisini inceliyor olsa da (inceleme için bkz. Neff, 2009), öz-şefkatin kişilerarası ilişkiler bağlamındaki rolünü inceleyen çok az araştırma vardır. Bir çalışmada Crocker ve Canevello (2008), öz şefkatli bireylerin arkadaşlıklarında daha şefkatli hedeflere sahip olma eğiliminde olduklarını, yani sosyal destek sağlama ve arkadaşlarıyla kişilerarası güveni teşvik etme eğiliminde olduklarını bulmuşlardır. Benzer şekilde, Neff'e göre, öz-şefkat düzeyi yüksek olan kişilerin, kendilerinin ve diğerlerinin ihtiyaçlarını dengeleyen uzlaşma çözümlerini kullanarak romantik partnerlerle ilişki çatışmalarını çözme olasılıklarının daha yüksek olduğunu buldu. Ayrıca, çatışmalara maruz kalma olasılıkları daha düşüktür ve çatışmaları çözerken dürüst olma olasılıkları da daha yüksektir. Bu durum da öz şefkatli bireylerin yapıcı ilişki davranışının hem kişisel hem de kişilerarası faydalar sağlayabileceğini bulmuştur.

Öz-şefkatin sağlıklı kişiler arası ilişkileri kolaylaştırmasının birkaç nedeni vardır. Birincisi, öz-şefkat, tarafından sağlanan duygusal esneklik ve denge, ilişki çatışmalarına ve sorunlara daha yapıcı yanıtlara izin vermeli ve böylece ilişkilerde psikolojik sağlığı geliştirmelidir. Öz-şefkatin birbirine bağlı bir varoluş tarzı olduğu için, öz-şefkatli bireylerin ilişkilerinde sağlıklı ve üretken ilişki etkileşimlerinin önemli bir anahtarı özerklik ve bağlılık ihtiyaçlarını daha iyi dengeleyebilmesinden söz edilebilir (Deci ve ark., 2000).

Öz şefkatli bireyler büyük ölçüde kendi rahatlık, nezaket ve aidiyet ihtiyaçlarını karşılayabildikleri için, aşırı kontrol olmaksızın ilişkilerinde partnerlerine daha fazla özgürlük tanıyabilmelidirler. Aynı zamanda, öz-şefkat, partnerlerin ilişki içerisinde şefkatli eylemlerini açık yüreklilikler sergilemesini kolaylaştırır. Kusurlu insan deneyiminin şefkatle kabulü, aynı zamanda savunmacı eğilimleri yumuşatır ve romantik ilişkilerde daha fazla karşılıklı kabullenmeye izin verir (Mikulincer ve Shaver, 2003).

İnsanların kendilerine ne kadar şefkatli olduklarıyla bağlantılı olabilecek faktörlerden biri, romantik ilişkilerinde ne kadar güvende hissettikleridir. Güvenli bağlanma, kendini güvende hissetmeyi, desteklendiğini, sevildiğini ve ilişkinin partner tarafından kabul

edilmesini kapsar (Mikulincer ve Shaver, 2003). Bu nedenle, öz-şefkat ile ilişkilerde güvenli bağlanma, teorik olarak insanlara kendilerini kabul etme, birbirine daha bağlı hissetme ve sıkıntılı zamanlarla baş edebilme gibi rolü vardır.

Güvensiz bağlanmanın üç farklı türü olduğu öne sürülmüştür: kaçınan, kaygılı ve güvenli (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Kaçınan bağlanma; kendinden şüphe duyma ve duygusal aşırı tepkiler içerir, kaygılı bağlanma; olumsuz öz-görüşleri ve ilişki partnerleriyle daha az yakınlık duygularını içerirken, güvenli bağlanma; partnerlere karşı aidiyet ve sevgi duygularının olduğu görüşleri içerir (Pietromonaco ve Barrett, 2000). Güvensiz bağlanma, ben merkezilik ve duygusal işlev bozukluğunu gerektirdiği için, öz-şefkat ile olumsuz bir şekilde ilişkilendirilmektedir.

Ergenlerle yapılan bir çalışmada, güvenli bağlanma stiline daha fazla öz-şefkat ile bağlantılı olduğunu; kaçınan ve kaygılı bağlanma stillerinin daha az öz-şefkat ile bağlantılı olduğunu bulmuştur (Neff ve McGehee, 2010). Ergenlerin bağlanma stili büyük ölçüde ebeveynlerle olan ilişkilerin kalitesine bağlıdır (Allen ve Land, 1999). Ancak yetişkinler arasındaki bağlanma stillerinde ise partnerlerin romantik ilişkileriyle daha güçlü bir şekilde etkilenme eğilimleri söz konusudur (Mikulincer ve Shaver, 2003).

Sosyal güvenlik, insanların sosyal dünyaları hakkındaki deneyimleri ve algıları, başkalarının aidiyet, kabul ve sıcaklık duygularıyla ilişkili olan güvende hissetmek olarak tanımlanmıştır (Gilbert ve ark., 2009). Sosyal güvenlik duygusu yaşayan insanlar sorunları daha etkili yönetme, yaratıcı düşünme ve daha sosyal bir tavırla hareket etme eğilimindedir. Aksine, sosyal güvenliğe erişmekte güçlük çeken bireyler, güvensiz ve başkalarından merhamet duymaktan korktukları için psikolojik sorunlara karşı savunmasızdır (Gilbert ve ark., 2009). Benzer şekilde, insanlar kendilerini tehdit altında hissettiklerinde, tehditlere karşı tetikte kalmaları durumuna hangi tepkiye (örneğin, savaş, kaç, teslim olma) karar vererek hızlı savunmaya hazır olmaya geçer (Gilbert, 2006). Diğer insanları güvenilir olarak algılayan ve kendilerini güvenli bir ortamda hisseden insanlar, kendi yaşamlarını değiştirme güçleri konusunda daha iyimser olma ve hayatlarının gidişatıyla daha mutlu olma eğilimindedir (Rothstein ve Uslaner, 2005). Sosyal güvensizlik, sosyal yaşamı kısıtlamış, sosyal ilişkilerde sorunlar yaşamış ve interneti daha sık kullanmıştır (Griffiths, 2000). Araştırmalar sosyal güvenliğin memnuniyet, sevgi, benlik saygısı ve güvenli bağlanma ile pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir (Kelly ve ark., 2012). Sosyal güvensizlik ise depresyon, anksiyete, özeleştirme, düşmanlık, kaçınan bağlanma ile olumsuz ilişkili bulunmuştur (Kelly ve ark., 2012).

Öz-şefkatin romantik ilişkiler üzerindeki etkisine bakıldığında, öz-şefkate sahip olmanın, ilişkilerde daha özenli veya işlevsel davranışlar sergileneceğini gösteriyor. Dolayısıyla kişinin kendine şefkatli olması, kişinin eşine karşı nazik, kabul edici ve yakın olma becerisini geliştirebilir. Öz şefkatli bireylerin nazik ve kendilerine değer verdikleri düşünüldüğünde, partnerlerine kendilerini mutlu etmek istedikleri özgürlüğü vermeye daha meyilli olabilirler. Bu bağlamda daha sağlıklı romantik ilişkiler kurmak ve ilişki tatminini sürdürmede öz-şefkatin rolü olduğu düşünülmektedir (Neff, 2009).

1.3. Bilişsel Esneklik ve İlgili Çalışmalar

Hayatın önünüze getirdiği zorluklarla etkili, hatta yaratıcı bir şekilde başa çıkma kapasitesi, çok çeşitli disiplinlerden akademisyenler, klinisyenler ve araştırmacılar için ilgi uyandıran bir konudur. Zamanla odak noktası, zorluk karşısında nasıl uyum sağladığından nasıl başarılı olabileceğine doğru genişledi. Bu doğrultuda bilişsel esneklik kavramı incelendiğinde, bilişsel esneklik, bir kişinin (a) herhangi bir durumda seçenekler ve alternatiflerin mevcut olduğunun farkında olması, (b) esnek olma ve duruma uyum sağlama istekliliği ve (c) esnek olma konusunda öz-yeterliliğinin olması anlamına gelir (Koesten ve ark., 2009). Herhangi bir durumda, bir kişinin nasıl davranacağı konusunda bir seçeneği vardır. Anderson (1989), insanların davranışlarında seçim yapma özgürlüğüne ve seçimlerinin sorumluluğunu alma hakkına sahiptirler.

Bilişsel esneklik aynı zamanda bir kişinin esnek olma isteğinden de oluşur. İnsanlar bir sorunun birkaç çözüm yolu olduğunun farkında olsalar da bu farkındalık standart davranışları değiştirmeye çoğu kez yetmeyebilir. Lippard Justice (1989), insanların esnek olma istekliliğinin, kişilerarası iletişimin kalitesini nasıl etkilediğinin örneğini ileri sürmüştür. Richmond ve McCroskey (1989), içsel motivasyon durumunun, insanların iletişim kurmaya istekli olup olmayacaklarını belirlediğini iddia etti. İnsanların, bir değişiklik yapmaya istekli olmadan önce, uyum sağlamak veya değişmek için bir nedene veya güdüye ihtiyaçları vardır. Bilişsel olarak esnek insanlar, yeni iletişim yolları denemeye, alışılmadık durumlarla karşılaşmaya ve davranışları bağlamın ihtiyaçlarına göre uyarlamaya isteklidir (Koesten ve ark., 2009).

Esneklik, iletişim yeterliliğinin temel bir bileşenidir (Parks, 1994). Yetenekli iletişimciler, problemler veya durumlar karşısında çeşitli seçenekler ve alternatif davranış biçimleri oluşturabilirler. İnsanlar iletişim esnekliklerini sadece bir durumda veya bir noktada değil, günlük yaşamları boyunca gösterebilir ve bunu bir beceriye dönüştürebilirler. İletişim

esnekliğinin önemli bir bileşeni, en etkili ve uygun davranışları bir davranış repertuarından seçmeyi (Allen ve Wood, 1997) ve duruma gerektiği şekilde yanıt vermeyi (Bernstein, 1970) içerir. Bilişsel olarak esnek insanlar, etkili davranma yeteneklerine de güvenirler (Koesten ve ark., 2009).

Bilişsel esneklik, insanın bilişsel işleme stratejilerini çevredeki yeni ve beklenmedik koşullarla yüzleşmesi için uyarlama yeteneğidir (Canas ve ark., 2003). Bu tanım, üç önemli kavram özelliğini içerir. Birincisi, bilişsel esneklik, bir öğrenme sürecini ifade edebilen, yani deneyimle kazanılabilen bir yetenektir. İkincisi, bilişsel esneklik, bilişsel işleme stratejilerinin uyarlanmasını içerir. Bu tanım bağlamında bir strateji, bir problem alanını araştıran bir işlemler dizisi söz konusudur (Payne ve ark., 1993). Bilişsel esneklik, bu nedenle, karmaşık davranışlardaki değişiklikleri ifade eder ve ayrı tepkilerdeki değişiklikleri ifade etmez. Son olarak, bilişsel esneklik sayesinde, bir kişi bir süre bir görevi yerine getirdikten sonra yeni ve beklenmedik çevresel değişikliklere adaptasyonu gerçekleştirecektir (Skerrett K ve ark., 2015).

Esneklik, bireylerin uyarlanabilir bir kapasitesi olsa da, bu uyum her zaman gerçekleşmez (Payne ve ark., 1993). Bir kişinin çevredeki değişikliklerle başa çıkmak için esnek olması gerektiğinde ve bunu başaramadığı durumlarda, bilişsel esneklikten bahsediyoruz. Bu esnekliğin bir örneği, önceki durumlarda etkili olduğu gösterilen eylemler, etkisiz oldukları yeni durumlarda ısrarla gerçekleştirildiğinde ortaya çıkar. Örneğin, bir odanın içinde olduğumuzu ve ısrarla kapıyı çekerek açmaya çalışmanıza rağmen kapının kapalı kaldığını hayal edin. Kapıyı iterek açmaya çalışmak yerine kapının kırıldığını düşünebiliriz. Sorun nedir? Bu tür binalarda kapıların farklı bir şekilde açıldığını bilmiyor olabiliriz. Bilişsel esneklik üzerine yapılan yukarıdaki bahsedilen araştırmalar, bu fenomenlerin açıklayıcı hipotezlerini öne sürmüştür (Skerrett K ve ark., 2015).

Bir kişi karmaşık bir görevi yerine getirdiğinde, davranışının görevin gerçekleştirildiği çevresel koşullara uyarlanması gerekir. Bununla birlikte, görev geliştikçe bu koşullar değişmeye devam eder, bu nedenle esnek olmak için, bir kişinin düzenli olarak bu koşullara dikkat etmesi gerekir. Buna ek olarak, davranışlarını yeni koşullara uyarlamak için, kişinin yeni durumu ve yeni görev gereksinimlerini etkili bir şekilde yorumlayacak şekilde bilgilerini yeniden yapılandırması gerekir. Bu nedenle bilişsel esneklik, dikkat süreçlerine ve bilgi temellerine bağlıdır (Skerrett K ve ark., 2015).

Bir yandan, bilişsel esneklik büyük ölçüde dikkat süreçlerine bağlıdır. Bir durumun değiştiğini ve rutin olmayan bir müdahalenin gereklerini tespit ederken, kişinin yeni durumu değerlendirdiği ve yapılacak eylemi planladığı daha yüksek düzeyde bir dikkat kontrolüne ihtiyacı vardır. Bilişsel olarak esnek olmak için, bir kişinin elindeki göreve müdahale edebilecek çevresel koşulları algılaması gerekir (Skerrett K ve ark., 2015).

Öte yandan, bilişsel esneklik, insanların bir görev hakkındaki bilgilerini nasıl temsil ettiklerini ve etkileşimde bulunabilecekleri olası stratejileri ifade eder. İnsan davranışı, bir kişinin çevresel parametrelerin değerlerine ilişkin bilgisi ile kontrol edilir. Bu bilgi, önceki benzer durumlardan öğrenilerek elde edilmiştir. Ancak olası yeni görev gereksinimlerini yeniden yorumlamak için durum değiştiğinde bu bilginin değiştirilmesi gerekir. Bu anlamda Spiro ve Jehng (1990), görevin bir temsilini birden çok perspektiften ortaya koyan kişilerin çevredeki durumsal değişiklikleri kolayca yorumlayabildikleri ve bu nedenle bilişsel olarak daha esnek olabildikleri Bilişsel Esneklik Teorisi açıklamıştır. Bu nedenle bu insanlar, bilgilerini hızla yeniden yapılandırma, dolayısıyla tepkilerini radikal bir şekilde değişen durumsal taleplere uyarlama becerisine sahiptir (Skerrett K ve ark., 2015).

Bu iki açıklama birbirini tamamlamaktadır. Sonuç olarak bilişsel olarak esnek olan bir kişinin yeni durumu hem ele alması hem de yorumlaması, davranış stratejilerini buna göre uyarlamak için bilgilerini yeniden yapılandırması gerekir.

1.3.1. Bilişsel Esnekliğin Nöropsikolojik Temelleri

Bilişsel esnekliğin temel özelliği, dikkat kontrol seviyesinde veya gerçekleştirilen stratejide bir değişikliğe yol açan bir görevin temsilinde ortaya çıkmasıdır. Merkezi sistem, bu tür değişim süreçlerine dahil olduğu düşünülen bilişsel yapıdır. Bu nedenle, bilişsel esnekliğin nöropsikolojik temeli olarak yürütücü işlevlerle ilgili benzer nörolojik alt tabaka (prefrontal korteks ve devresi) önerilmiştir. Örneğin, olayla ilgili bir fMRI çalışmasında (Schmitz ve ark. 2003), mediyal ön girus ve beyin üst yan lobu alanlarının fonksiyonsuzluğuna sahip olan Asperger Sendromlu bireylerin bilişsel esneklik görevlerini (değişen duruma göre aksiyon alma), bu alanlarda önemli ölçüde daha fazla aktivasyon gösterirler. Buna ek olarak, iki grup insanın (frontal lob ve bazal gangliyonlarda fokal iskemik lezyonlar) incelenmesinden sonra (Eslinger ve Grattan 1993), frontal lobun esas olarak somut bir bilişsel esneklik biçimine aracılık ettiği görülmüştür. Esneklik, daha çok farklı fikirlerin üretilmesi ve yeni stratejilerle bilgi sistemlerine erişimle ilgili bir kavramdır. Bunun aksine,

kortikostriyal sistem (bazal gangliyonlar ve bunların ara bağlantıları) frontal lob ile birlikte tepki setini değiştirerek (dikkat hipoteziyle ilişkili) reaktif esnekliğe aracılık ediyor gibi görünmektedir. Bu nedenle, nöropsikolojik araştırmada, esneklik fenomeninin iki açıklayıcı hipotezi için destek bulunabilir, çünkü hem dikkat değişiminde hem de bilgi sistemlerine erişimde yer alan beyin bölgeleri, bilişsel esneklik görevlerinin çeşitli formlarına aracılık eder (Skerrett K ve ark., 2015).

1.3.2. Çiftlerde Esneklik

Bilişsel esneklik, davranış alternatiflerinin var olduğuna dair bilişsel farkındalığa sahip olma kavramını merkeze almaktadır. Martin ve Anderson'a (1998) göre, bir kişinin iletişim alternatifleri konusundaki farkındalığını, duruma uyum sağlama isteğini ve kişinin esnek olmadaki öz yeterliliğini ifade eder. İlk çalışmalar bilişsel esnekliğin etkileşim içinde olma, farkındalığa sahip olma ve kişilerarası iletişim yeterliliği ile olumlu; katılık ve iletişim isteksizliği ile olumsuz ilişkili olduğunu göstermiştir (Martin, 1995). Herhangi bir durumda, insanların başkalarına karşı nasıl iletişim kuracakları konusunda seçenekleri vardır. İnsanlar iletişim tarzlarını ve davranışlarını uyarlamadan önce, olası tercihlerin ve alternatiflerin farkına vardıkları sosyal biliş süreçlerinden geçerler. Durumsal faktörlere dayalı olası alternatifleri kabul eden kişiler, doğru davranışsal yanıtın tek olduğunu kabul edenlere göre bilişsel olarak daha esnektir (Martin ve Anderson, 1998). Bu durum insanların esnek olma isteği, iletişim kurma ve kendini anlama becerisi, kişilerarası iletişimin kalitesini nasıl etkilediğinin en iyi örneğidir (Skerrett K ve ark., 2015).

Bilişsel esneklik ile çift ilişkileri arasındaki araştırmalar incelendiğinde sınırlı miktarda araştırma vardır. Literatür gözden geçirildiğinde, bilişsel esneklik ile başkalarıyla ilişki kurma yeteneği arasında pozitif ilişki olduğu saptanmıştır (Carrere ve Gottman, 1999). Örneğin, araştırmalar etkili iletişim becerilerinin ilişki memnuniyetinin merkezi bir bileşeni olduğunu belirlemektedir (Carrere ve Gottman, 1999). Bu fikri destekleyen Martin ve Anderson (1998), mutsuz çiftlerin beceri eksikliği yaşadığını ve etkili iletişim kurma yeteneklerini engellediğini öne sürdüler. Bilişsel olarak esnek olan insanların, özellikle yeni durumlarda etkili bir şekilde iletişim kurma yeteneklerine daha fazla güvendikleri bulunmuştur (Skerrett K ve ark., 2015). Bilişsel esnekliğin iletişimdeki öz yeterlilikle olumlu bir şekilde ilişkili olacağı öngörülmüştür. Öz yeterlilik, bireyin iletişim becerilerini istenen yere taşıma inancıdır, ancak iletişim becerilerinin gerçek bir ölçüsü değildir (Skerrett K ve ark., 2015).

Esneklik ve başa çıkma kavramları, çiftlerin zaman içinde zorluklara yanıt vermelerine yardımcı olur. Gelişme tipik olarak, bireylerin sadece kendilerini iyi hissetmekle kalmayıp aynı zamanda gösterdiği becerileri de kapsar (Catalino ve Fredrickson, 2011). Dayanıklılık iki koşula bağlıdır. Kişinin iyiliği için önemli bir tehdit veya risk bulunmalı ve ikincisi, karşılaşılan olumsuzluğa rağmen duruma olumlu bir adaptasyonu olmalıdır (Janssen ve Ark., 2011). Bir stresör tehdit olarak algılanırsa, farklı başa çıkma süreçleri etkinleştirilir ve güçlü yönlerin harekete geçirilmesi tetiklenir. Dayanıklılık, zorluklardan sonra geri sıçrama kapasitesi olarak tanımlanır (Skerrett K ve ark., 2015).

Walsh'un dayanıklılık tanımı ilişkisel temellidir; yaşam krizlerine ortak zorluklar olarak yaklaştığı ve olumlu bir bakış açısının kritik olduğu bir durumdur (Maisel ve Gable, 2009). Walsh (2011) empatiyi ilişkisel dayanıklılığın anahtarı olarak tanımlar. Ayrıca ilişkiyi güçlendirme (Fishbane, 2010) şefkatli sevgi (Neff&Karney, 2009) ve ilişkisel yetkinlik (Hansson&Carpenter, 1994) olarak tanımlanan ilişkisel esneklik, cömertlik, merak, sağlıklı sınır belirleme ve kişilerarası duyarlılık gibi faktörleri içeren kolektif bir duygusal ve sosyal zekayı da kapsar. Bu unsurlar dayanıklılığın "geri sıçrama" kalitesine katkıda bulunmak olarak düşünülebilir ve çift sıkıntısı sırasında ilişkisel onarım çalışmaları için gereklidir (Skerrett K ve ark., 2015).

Esneklik, yeni entegrasyonların önünü açar ve bu da sadece iyileşme ve yeniden dengeden ziyade büyümeye ve adaptasyonu sağlar. Bu nokta, Walsh'un (2003) dayanıklılığı daha yaygın geri sıçrama metaforu yerine "ileriye doğru zıplama" olarak çerçevelendirmeyi ve Lepore ve Revenson'un (2006) "direnç" ve "iyileşme" ile birlikte tek bir dayanıklılık türü olarak "yeniden yapılandırma" kavramını ortaya çıkartır. Yeniden yapılandırma, zor koşullarda, öncekinden daha güçlü çıkma kapasitesini ifade eder. Başka bir deyişle, esnek adaptasyon yapıcı bir iz bırakır ve bu baskı ileriye taşınır. Çift düzeyinde esnek yeniden bütünleşme süreci "ilişkisel bilgelik" gelişiminin temelini taşır (Skerrett, 2015). Çiftlerde esneklik, geçmiş zorluklarla ilgili deneyimin, gelecekteki zorluklara hazırladığı bir tür uygulama etkisine atfedilmiştir (Neff ve Broady, 2011). Çiftlerin ebeveynliğe geçişleri üzerine yapılan bir çalışmada, orta derecede stresli yaşam olaylarıyla ilgili deneyimin, ilk çocuğun doğumundan kısa bir süre sonra her iki eşin de gözlemlenen destek arama davranışları artmıştır (Skerrett K ve ark., 2015).

1.4. İletişim Becerileri ve İlgili Çalışmalar

Kişilerarası iletişim, insanların günlük yaşamlarının yanı sıra özel ve profesyonel yaşamlarının da merkezinde yer almaktadır. Kişilerarası iletişimin tanımı, Verdener (1999) tarafından iletişimi kuran bireyler, ilettikleri mesajlar, iletişimin geçtiği ortam, anlayamamaya ya da yanlış anlamalara yol açabilecek bireyden ya da çevreden kaynaklanan bazı etmenler ve geri bildirimi içeren süreçler olarak ele alınmaktadır. Wood (2010) kişilerarası iletişimin bireyin yaşamındaki önemini Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisini dikkate alarak açıklamış ve piramitteki her gereksinimin kişilerarası iletişim ile giderilebileceğini belirtmiştir. En temel gereksinimlerden en üst düzeydeki psikolojik gereksinimlerin karşılanmasına dek kişilerarası iletişimlerin önemli olduğunu gösteren araştırma sonuçları da bulunmaktadır. Bazı psikolojik sorunların oluşmasında en önemli nedenlerinden birisi kişilerarası ilişkiler olduğu pek çok psikiyatrist tarafından vurgulanmaktadır (Paterson ve ark., 1991). Sağlıklı ilişkilerin kurulamaması bireylerde anlaşmazlıkların, yalnızlık hatta bazı durumlarda daha da derin duygusal sorunlara yol açabilmektedir. Yapılan araştırmalar zayıf ya da etkili olmayan iletişim becerilerine sahip olmanın, şiddet ve saldırganlık eğilimi (Paterson ve ark., 1991), madde kullanımı (McWhirter ve ark., 1996) gibi sorunlara zemin hazırladığını göstermektedir. Boşanmış bireylerle yaptıkları araştırmada boşanmaların en büyük iki nedeninin kariyer, çocuk gibi farklı nedenler olarak gözükse de çiftlerin birbirlerinden giderek uzaklaşmaları ve konuşamaz hale gelmeleridir (Hawkins ve ark.,2012). Kişilerarası iletişimlerinin bozulması, çiftlerin bir birlerinden uzaklaşmasının başlıca nedenlerden olduğunu saptamışlardır (Hawkins ve ark.,2012). Çiftlerin ilişkilerinde yaşadıkları sorunların büyük kısmının etkili olmayan iletişim örüntülerinden kaynaklandığını belirterek bu tip becerilerin önemine dikkat çekmektedir Johnson (1996).

İnsanların profesyonel yardım almalarının en yaygın nedeni ilişkideki iletişim sorunlarıdır (Veroff ve ark., 1981). Zayıf iletişim çiftler tarafından en sık tanımlanan ilişki sorunudur (Broderick, 1981). Evlilik terapistlerinin, çiftlerle çalışmalarında en sık karşılaştıkları ve çift ilişkilerinde zarar verici sorun olarak gördükleri konunun, işlevsiz iletişim olduğunu tespit etmişlerdir (Geiss ve O'Leary, 1981).

Amerika'da ülke çapında yapılan bir ankete göre, insanların çoğunluğu iletişim sorunlarını evliliklerin başarısız olmasının bir numaralı nedeni olarak görüyor (Roper anketi, 1999). Anket sonuçları, Amerikalıların yaş, ırk, cinsiyet veya gelir düzeyinden bağımsız olarak iletişim sorunlarının en yaygın boşanma nedeni: Ankete katılanların %53'ü boşanmanın başlıca nedeninin etkisiz iletişim olduğunu söyledi. Bunu, insanların diğer boşanma nedenlerini belirleme sıklığı ile karşılaştırdıklarında bulgular şu şekildedir: ekonomik

sorunlar, %29; aile üyelerinin müdahalesi %7; cinsel sorunlar %5; önceki ilişkiler %3; ve çocuklar %3. Bu bulgu, evlilik terapistlerinin, iyi bir iletişimin evlilikler için gerekli olduğuna dair tahminleriyle tutarlıdır (Fincham, 2004).

Kişilerarası etkileşim bir iletişim sürecinden geçer. İnsanlar arasında yaşananlar hem geçmiş hem de gelecekle bağlantılıdır. Tüm iletişimimiz üç zamansal boyutta gerçekleşir: birincisi, şimdi olanları etkileyen geçmiş; ikincisi, geçmişi yansıtan ve geleceğe zemin hazırlayan bu anda ve üçüncüsü, bugün olanlarla şekillenen gelecektir (Fincham, 2004). Çiftlerin erken dönem tartışmaları nasıl ele aldıkları, sonraki tartışmalarla nasıl başa çıktıklarını etkiler. Dün bir arkadaştan gelen e-posta yanıtı, bugün ne yazdığımızı ve dolayısıyla arkadaşımızın yarın ne yazabileceğini etkiler. İletişimde geçmiş, şimdi ve gelecek her zaman iç içe geçmiş durumdadır. Kişilerarası iletişimin süregelen kalitesi, süreci durduramayacağımızı, söylenenleri düzenleyemeyeceğimizi veya iptal edemeyeceğimizi de göstermektedir. Bu anlamda iletişim geri döndürülemez ve geri alamayız. Bu, iletişimin geri getirilemeyeceğini tanımak ve dikkatli bir şekilde iletişim kurmak konusunda etik bir sorumluluğumuz olduğu anlamına gelir (Fincham, 2004).

Anlaşabilen uyumlu çiftlere kıyasla, sorunları olan çiftlerin iletişim biçimleri daha fazla söz kesme, eleştiri, şikâyet ve olumsuz çözüm önerileri (örneğin; her şeyi unutamam) getirdiği bulunmuştur (Weiss ve Tolman, 1990). Ayrıca sorunları olan çiftlerin yaşadıkları sorunları daha az saptamakta ve sorunları eleştirel bir şekilde dile getirmektedir (Birchler ve ark., 1984). Bu durum iletişimde istenen mesajı üretme ve iletme becerilerinin zayıf olduğunu öne sürmektedir. Sözel olmayan iletişim, sözel iletişimden çok ilişki memnuniyeti ile ilgilidir (Gottman ve ark., 1987). Yapılan bir araştırmada çiftlere mutluymuş gibi davranmaları talimatı verildiğinde, bağımsız gözlemciler sözsüz iletişim temelinde mutlu çiftlerden hala güvenilir bir şekilde mutluyu ayırt edebildiler (Vincent ve ark., 1979). Gerçekten de mutlu çiftlerin etkileşimlerini incelediğinde, öne çıkan şey zevkli duygular, gülümsemeler, kahkahalar, şefkat ve sıcaklıktır. Bu bulgudan yola çıkarak, sıkıntılı çiftlerdeki gerginlik, gözyaşları, üzüntü, öfke ve soğukluk genellikle belirgin olduğu saptanmıştır (Birchler ve ark., 1975). Sorunları olan çiftlerin, mutlu çiftlere göre daha az mizah, onay, gülümseme ve kahkaha gibi olumlu davranışları olduğu saptanmıştır (Gottman ve Krokoff, 1989). Ayrıca problemleri olan çiftlerin özelliği, yüksek düzeyde korku, öfke, iğrenme ve üzüntünün yanı sıra geri çekilme (sessizliği korumak, uzağa bakmak, odadan ayrılmak) ve sert, kapalı ve partnerden geri çevrilen vücut duruşları gibi davranışlar sergiledikleri saptanmıştır (Weiss ve Heyman, 1997). Bu araştırmalardan yola çıkarak iletişimin, çift ilişkilerinde kendini ifade

etme, anlama, anlatma, problem çözme, olumlu ve sıcak ilişki kurmada rolünün olduğu düşünülmektedir.

İletişim davranışı ile ilgili olarak, sıkıntılı çift iletişiminin "imzası" karşılıklı olumsuz davranışın varlığıdır. Bu davranışlar tekrar ettiğinde alışkanlığa dönüşür. Bu durum çatışma sırasında artan, olumsuz evlilik içi sıkıntılarla ilişkilidir. Ayrıca olumsuz davranışların sıklığı, fiziksel saldırganlığın bulunduğu çiftlerde daha belirgindir (Gottman ve ark., 1994). Aslında, olumsuz iletişim kalıpları çiftler için en büyük zorluklardan biridir ve bu tür döngülerden uyarlanabilir bir çıkış yolu bulmak önemlidir (Gottman, 1998). Örneğin, bir partner "Lütfen, bitirmeme izin vermiyorsun" cevabı yerine "Üzgünüm, lütfen söylediklerini bitir" şeklinde yanıtlayabilir (Gottman, 1979).

Rogers ve meslektaşları, ikili iletişimi incelemek için pragmatik bir teorik bakış açısına dayanan ilişki kontrol modeli kullandılar (Rogers ve ark. 1979). Çalışmalarının odak noktası, çiftler olmuştur. Egemenlik puanları, anlama düzeyini tahmin ettiği gösterilen baskınlık oranlarını hesaplamak için kullanılmıştır. Yani hakimiyet hiyerarşisi ne kadar baskınsa, her eşin kendisinden beklenen davranışları diğerinin bilme olasılığı o kadar azdır.

İletişimde baskınlık oranı, kocaların eş tarafından anlaşılan duygu sıklığı ve çeşitli iletişim davranışlarından memnuniyeti ile de ilgilidir. Buna örnek olarak, çiftin bir şeyleri konuşabilmesi, şikayetlerin ve sorunların tartışılma kolaylığı verilebilir (Rogers ve ark., 1979).

Sıkıntılı çiftlerde yaygın olarak gözlenen üçüncü bir temel iletişim modeli, bir eşin talep, şikâyet ve eleştirilerle diğerine baskı yaptığı, eşin ise savunma ve pasif eylemsizlikle geri çekilmesidir. Bu etkileşim deseni genellikle talep/geri çekme deseni olarak adlandırılır (Christensen, 1987). Kendi kendine bildirilen talep/geri çekilme kalıpları üzerine bir dizi çalışma yapıldı (Christensen ve ark., 1987). Christensen ve Heavey (1990), her eş tarafından seçilen bir konuyu tartışan ailelerin etkileşimlerini videoya aldı. Konular, her eşin ebeveynlik davranışıyla ilgiliydi. Kadın partnerin talep sıklığının ve erkek partnerin geri çekilmesinin evlilik doyumu ile olumsuz yönde ilişkili olduğu tespit edildi. Kadının talebi ve erkeğin geri çekilme davranışlarının düşük evlilik tatmini ile ilişkili olması, iletişimde cinsiyet farklılıkları üzerine yapılan diğer birkaç çalışma ile tutarlıdır. Özellikle, kadınlar erkeklerden daha olumsuz etki ve davranış gösterir (Margoli ve ark., 1981). Erkek partnerler, yanıt vermemek ve alakasız yorumlar yapmak gibi çekilmeyi düşündüren daha fazla açıklama yapmışlardır (Schaap ve ark.,1988).

Çatışma iletişimi örüntüleri zaman içinde nispeten istikrarlı görünmektedir (Noller ve ark., 1994) ve evlilik tatmini ve evlilik istikrarındaki değişiklikleri öngörmektedir (Karney ve Bradbury, 1995).

İletişim problemi olan çiftler arasında, iletişim problemi olmayan çiftlere göre daha fazla olumsuzluk, olumsuz davranışların karşılıklılığı, daha uzun süreli olumsuz etkileşim ve olumsuz etkileşimlerin artması söz konusudur. Bunun yanında iletişim davranışı zaman içinde nispeten istikrarlı görünmektedir (Gottman ve ark., 2000). İletişim becerileri, etkileşim sırasında iletişim hedeflerini gerçekleştirme becerisine atıfta bulunurken, iletişim davranışı, bir çift etkileşim halindeyken ortaya çıkan sözlü ve sözsüz davranış olarak düşünülebilir (Burleson ve Denton, 1997).



BÖLÜM 2: YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları ve verilerin analizine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

2.1. Araştırma Modeli

Bu çalışmada, öz-şefkat, bilişsel esneklik ve etkili iletişim becerileri ile çiftlerde algılanan romantik ilişki kalitesi arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modelleri, iki ya da daha çok sayıdaki değişken arasındaki değişimin varlığını ve derecesini ölçmeyi amaçlayan modellerdir (Creswell, 2012).

2.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın evrenini Türkiye’de 2019-2020 yılında romantik ilişkiye sahip veya evli olan çiftler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise çiftlerden kolaylıkla bulunabileni örnekleme yöntemi ile seçilen gönüllü 671 katılımcı oluşturmaktadır. Kolaylıkla bulunabileni örnekleme, yakın çevrede bulunan ulaşılması kolay, elde mevcut ve araştırmaya katılmak isteyen (gönüllü) bireyler üzerinde yapılan örneklemedir (Erkuş, 2011). Katılımcıların yaş ortalaması 33.23’tür. Katılımcıların 372’si kadın (%55.4), 299’u erkektir (%44.6). Katılımcıların 398’i (%59.3) evli, 273’ünün (%40.7) ilişkisi vardır.

2.3. Veri Toplama Aracı

Çalışmada araştırmacı tarafından hazırlanan demografik bilgi formu, “Öz-Şefkat Ölçeği”, “Bilişsel Esneklik Ölçeği”, “İletişim Becerileri Ölçeği” ve “Ontolojik İyi Oluş Ölçeği (Yaşam Projesi Ölçeği)” kullanılmıştır. Araştırmacı tarafından kullanılan ölçeklere ait geçerlik ve güvenirlik bilgileri ilgili ölçeklerin başlıkları altında sunulmuştur.

2.3.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından alan yazın taraması yapılarak bağımlı değişkenler üzerinde etkisi olabileceği öngörülen bağımsız değişkenler belirlenmiştir. Demografik bilgi formunda; cinsiyet, yaş, eğitim durumu, medeni durum, ilişki süresi, ekonomik durum, en uzun süreyle yaşanan coğrafi bölge, sosyal aktivitelere katılım durumu ve sosyal destek alma bağımsız değişkenlerine yer verilmiştir. Bu form Ek 2’de yer almaktadır.

2.3.2. Öz-Şefkat Ölçeği

Neff (2003) tarafından geliştirilen Öz-Şefkat Ölçeği, Akın, Akın ve Abacı (2007) tarafından Türk kültürüne uyarlanmıştır. Öz Duyarlık Ölçeği; öz sevecenlik, öz yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme olmak üzere 6 alt boyut ve 26 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınan toplam puan Öz-Şefkat seviyesini göstermektedir. Öz-Şefkat Ölçeğinde (1) hiçbir zaman (2) nadiren (3) sık sık (4) genellikle ve (5) her zaman şeklinde 5 seçenekli likert tipi bir derecelendirme vardır. Ölçeğin öz-yargılama (4, 7, 15, 20, 26), izolasyon (5, 11, 19, 25) ve aşırı özdeşleşme (3, 10, 16, 24) alt boyutları tersten puanlanmaktadır. Akın, Akın ve Abacı (2007) çalışmalarında Öz-Şefkat Ölçeği'nin iç tutarlık katsayıları öz-sevecenlik alt ölçeği için 0,77, öz-yargılama için 0,72 paylaşımların bilincinde olma için 0,72, izolasyon için 0,80, bilinçlilik için 0,74 ve aşırı özdeşleşme için 0,74 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada, ölçeğin bütünü için hesaplanan iç tutarlık katsayısı 0,90 bulunmuştur. Alt boyutlara ait iç tutarlık katsayıları Tablo 3.1 de verilmiştir.

Tablo 1. Öz-Şefkat Ölçeğinin Alt Boyutları İlgili Maddeler ve Güvenirlik Katsayıları

Alt Boyutlar	İlgili Maddeler	r
Öz sevecenlik	2, 6, 13, 17, 21	0,78
Öz-yargılama	4, 7, 15, 20, 26	0,75
Paylaşımların bilincinde olma	1, 8, 12, 22	0,69
İzolasyon	5, 11, 19, 25	0,74
Bilinçlilik	9, 14, 18, 23	0,73
Aşırı özdeşleşme	3, 10, 16, 24	0,76

2.3.3. Bilişsel Esneklik Ölçeği

Orijinal adı Cognitive Flexibility Inventory olan ölçüm aracı, bireylerin uyumsuz düşüncelerini sorgulamaları ve uyumsuz düşüncelerini uyumlu düşünceler ile başarılı bir şekilde değiştirmeleri için gerekli olan bilişsel esnekliği ölçmek amacıyla geliştirilmiştir (Dennis ve Vander Wal, 2010). Alternatifler ve kontrol olmak üzere iki alt boyuta sahip olan ölçüm aracı, her iki alt boyutta 10 madde olmak üzere toplam 20 maddeden oluşan 5 seçenekli Likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin Türk kültürüne uyarlama çalışması Gülüm ve Dağ (2012) tarafından yapılmıştır. Açımlayıcı faktör analizi bulgularına dayalı olarak ölçüm aracının iki faktörlü yapısının Türk örneklem üzerinde geçerli olduğu rapor edilmiştir. Cronbach Alpha güvenirlik katsayıları, alternatifler için 0,90, kontrol için 0,89, ölçeğin tümü için 0,85 olarak

hesaplanmıştır. Bu çalışmada, ölçeğin bütünü için hesaplanan iç tutarlık katsayısı 0,82 bulunmuştur. Alt boyutlara ait iç tutarlık katsayıları Tablo 2 de verilmiştir.

Tablo 2. Bilişsel Esneklik Ölçeğinin Alt Boyutları İlgili Maddeler ve Güvenirlik

Alt Boyutlar	İlgili Maddeler	r
Alternatifler	1, 3,5,6,8,10,12,13,14,16,18,19,20	0,87
Kontrol	2, 4, 7, 9,11,15,17	0,74

2.3.4. İletişim Becerileri Ölçeği

İletişim becerilerini ölçmek amacıyla üniversite öğrencileri için Korkut-Owen ve Bugay (2014) tarafından geliştirilen 25 maddelik İletişim Becerileri Ölçeğinin (İBÖ) yetişkinler için de kullanılabilmesi için Korkut Owen ve Demirbaş-Çelik (2017) tarafından uyarlama çalışması yapılmıştır. Analiz sonucunda ölçeğin yetişkinlerde dört yerine, Temel Beceriler ve Kendini İfade Etme (TB-KİE), İletişime Özen Gösterme (İÖG), İlişki Kurmaya İsteklilik (İKİ), Etkin Dinleme ve Sözel Olmayan İletişim (EDSOİ) ve İletişim İlkelerine Uyma (İİU) olmak üzere beş alt boyutlu yapı gösterdiği anlaşılmıştır. Ölçek 5 li likert tipinde derecelendirilmektedir. Ölçeğin iç tutarlık güvenirliği için Cronbach alfa katsayısı 0,94 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada, ölçeğin bütününe ilişkin iç tutarlık katsayısı 0,82 bulunmuştur. Alt boyutlara ait iç tutarlık katsayıları Tablo 3 de verilmiştir.

Tablo 3. İletişim Becerileri Ölçeğinin Alt Boyutları İlgili Maddeler ve Güvenirlik Katsayıları

Alt Boyutlar	İlgili Maddeler	r
Temel beceriler ve kendini ifade etme	13,14,17,18,19,20,22,23,25	0,75
İletişime Özen Gösterme	2,15,16,21,24	0,70
İlişki kurmaya İsteklilik	7,8,9	0,85
Etkin Dinleme ve Sözel Olmayan İletişim	4,5,10,11,12	0,76
İletişim İlkelerine Uyma	1,3,6	0,71

2.3.5. Ontolojik İyi Oluş Ölçeği (Yaşam Projesi Ölçeği)

Ontolojik İyi Oluş Ölçeği diğer ismiyle Yaşam Projesi Ölçeği, Şimşek ve Kocayörük (2013) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek geçmiş, şimdi ve gelecek olarak 3 farklı boyutta kişinin yaşam projesini (ontolojik iyi oluşunu) değerlendirmesini amaçlamaktadır. Ancak bu

araştırmada yaşam projesi olarak ilişki ele alınmış ve ölçek ilişkinin geçmiş, şimdi ve geleceğinin değerlendirilmesi amacıyla kullanılmıştır. Katılımcıların kendi ilişkilerine dair tamamlanmamış yani “geçmiş”; devam eden yani “şimdiki” ve olası yani “gelecek” duygularını içeren ilişkileriyle ilgili duygusal yargıları da bu ölçek ile ele alınmaktadır. Ölçek, hiçlik/anlamsızlık, umut, pişmanlık ve aktivasyon olarak dört faktörden oluşmakta olup, tersten puanlanacak maddeler 2, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 15, 16, 17, 18 dir. Ölçek 24 maddeden oluşan beş seçenekli likert tipi bir ölçektir (Şimşek, 2009; Şimşek ve Kocayörük, 2013). Ölçeğin alt boyutlarına ait iç tutarlık katsayıları 0,78 ile 0,90 arasında değişmektedir. Ölçeğin bütününe ait iç tutarlık katsayıları 0,91 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada, ölçeğin bütününe ait iç tutarlık katsayısı 0,88 bulunmuştur. Alt boyutlara ait iç tutarlık katsayıları Tablo 4’te verilmiştir.

Tablo 4. Ontolojik İyi Oluş Ölçeğinin Alt Boyutları İlgili Maddeler ve Güvenirlik Katsayıları

Alt Boyutlar	İlgili Maddeler	r
Pişmanlık	1,2,3,4,5,6,7	0,89
Aktivasyon	8,9,12,13,14	0,92
Hiçlik	10,11,15,16,17,18	0,75
Umut	19,20,21,22,23,24	0,95

2.4. Veri Toplama Süreci

Araştırmanın veri toplama sürecinde ilk olarak İstanbul Kent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Etik Kuruluna başvurularak uygulanacak ölçme araçlarının etik açıdan uygun olduğuna dair onayı bildiren yazılı belge alınmıştır (Ek-1). Ayrıca çalışmada kullanılan ölçekler için ölçeği geliştiren/uyarlayan kişilerden kullanım izinleri alınmıştır. Uygulamaya başlamadan önce çiftlerden bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu (Ek-2) alınmıştır. Çiftlere, uygulamayı istedikleri zaman bırakabilecekleri ve araştırmanın gönüllülük esasına dayandığı bilgisi verilmiştir.

2.5. Verilerin analizi

Araştırmada veri analizinde SPSS 25 programı kullanılmıştır. Araştırma sürecinde öncelikle kayıp veri analizi yapılmıştır. Demografik özellikler ve ölçek maddelerinden

bazılarında kayıp veri olduğu saptanmıştır. Süreçte kayıp veri ile başetme yöntemleri ile eksik veriler yeniden kodlanmıştır. Araştırmanın birinci alt problem cümlesinde çoklu doğrusal regresyon yöntemi kullanılmıştır. Diğer yordayıcılığın araştırıldığı alt problem cümlelerinde basit doğrusal regresyon modeli kullanılmıştır. Araştırmada yer alan cinsiyet, medeni durum, sosyal aktiviteye katılma durumları ve sosyal destek alma durumları ikili kategorilere sahip ve ontolojik iyi oluş puanlarının normal dağıldığı belirlendikten sonra İlişkisiz Örneklemeler T Testi ile veriler analiz edilmiştir. Araştırmada yer alan yaş, eğitim durumu, ekonomik durum, ilişki süreleri, coğrafi bölge ve aktivite türü değişkenleri en az üç alt kategori barındırdığı ve bu alt kategorilerin iyi oluş puanları normal dağılmadığı için Kruskal Wallis H testi kullanılmıştır. Kruskal Wallis H testinde 0,05 istatistiksel olarak anlamlılık düzeylerine göre farklılık barındıran alt kategorilerin post hoc testi olarak Mann Whitney U testi kullanılıp ikili karşılaştırmalar yapılmıştır.

BÖLÜM 3: BULGULAR

Araştırmaya katılan kişilerin sosyo-demografik bilgileri tablo 5’te verilmiştir.

Tablo 5. Sosyo-Demografik Değişkenler

Cinsiyet	Erkek	299	44,6
	Kadın	372	55,4
	Total	671	100,0
Eğitim	İlköğretim	125	18,6
	Lise	84	12,5
	Üniversite	402	59,9
	Lisansüstü	60	8,9
	Total	671	100,0
Medeni Durum	Evli	398	59,3
	İlişki Var	273	40,7
	Total	671	100,0
Coğrafi Bölge	Akdeniz	148	22,1
	Doğu Anadolu	107	15,9
	Ege	76	11,3
	Güneydoğu	79	11,8
	İç Anadolu	76	11,3
	Karadeniz	70	10,4
	Marmara	115	17,1
	Total	671	100,0
Sosyal Destek Alma	Evet	399	67,8
	Hayır	272	32,2
	Total	671	100,0
Sosyal Aktivite	Evet	467	59,4
	Hayır	204	40,6
	Total	671	100,0
Hobiler	Enstrüman Çalmak	29	4,3
	Hobi Edinmek	201	30,0
	Meditasyon	27	4,0
	Psikoterapi	8	1,2
	Resim	25	3,7
	Seyahat	141	21,0
	Spor	240	35,8
	Total	671	100,0
İlişki Süresi	0-2 Yıl	214	31,9
	11 Yıl Ve Üze	203	30,3
	3-5 Yıl	145	21,6
	6-10 Yıl	109	16,2
	Total	671	100,0

Yaş	18-20 Yaş Arası	48	7,2
	21-25 Yaş Arası	140	20,9
	26-30 Yaş Arası	132	19,7
	31-40 Yaş Arası	234	34,9
	40 Yaş Üstü	117	17,4
	Total	671	100,0
Gelir Düzeyi	Düşük	47	7,0
	Orta	538	80,2
	Yüksek	86	12,8
	Total	671	100,0

Tablo 6. Bilişsel Esneklik, İletişim Becerileri, Öz-Şefkat Puanlarının Çiftlerin Ontolojik İyi Oluş Puanını Yordayıcılıklarına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonucu

Değişken	B	Std Hata	β	t	p
Sabit	2,463	0,326		7,561	0,001
Bilişsel Esneklik	-0,261	0,088	-0,117	-2,984	0,003
İletişim Becerileri	0,292	0,074	0,163	3,958	0,001
Öz-Şefkat	0,344	0,04	0,32	8,509	0,001
R=0,388	R ₂ =0,15				
F ₍₃₋₆₆₇₎ =39,36	p=0,001				

Tablo 6’da romantik ilişkiye sahip veya evli olan çiftlerin bilişsel esneklik, iletişim becerileri ve öz-şefkat puanları, ontolojik iyi oluş puanlarının istatistiksel olarak anlamlı bir yordayıcısı olduğu anlaşılmaktadır ($R=0,388$; $R^2=0,15$; $F_{(3-667)}=39,36$; $p<0.05$). Bilişsel esneklik, iletişim becerileri ve öz-şefkat puanları ontolojik iyi oluş puanlarının %15’ini açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin ontolojik iyi oluş üzerindeki göreceli önem sırası; öz-şefkat, iletişim becerileri ve bilişsel esnekliktir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise, öz-şefkat, iletişim becerileri ve bilişsel esneklik değişkenlerinin ontolojik iyi oluş üzerinde önemli (anlamlı) bir yordayıcı oldukları görülmektedir.

Tablo 7. Çiftlerin Öz-şefkat Puanlarının Çiftlerin Ontolojik İyi Oluş Alt Boyut Puanlarını Yordayıcılıklarına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonucu

Bağımlı Değişken	Yordayıcı Değişken	B	Std Hata	β	t	p
Pişmanlık	Sabit	3,51	0,176		19,994	0,001
	Öz şefkat	-0,485	0,051	-0,344	-9,472	0,001
	R=0,344	R ² =0,118				
	F ₍₁₋₆₆₉₎ =89,724	p=0,001				
Aktivasyon	Sabit	1,682	0,224		7,499	0,001
	Öz şefkat	0,582	0,065	0,325	8,895	0,001
	R=0,325	R ² =0,106				
	F ₍₁₋₆₆₉₎ =79,112	p=0,001				
Hiçlik	Sabit	3,801	0,2		18,997	0,001
	Öz şefkat	-0,583	0,058	-0,36	-9,986	0,001
	R=0,360	R ² =0,13				
	F ₍₁₋₆₆₉₎ =99,728	p=0,001				
Umut	Sabit	2,626	0,212		12,357	0,001
	Öz şefkat	0,417	0,062	0,252	6,722	0,001
	R=0,252	R ² =0,063				
	F ₍₁₋₆₆₉₎ =45,18	p=0,001				

Tablo 7’de çiftlerin öz-şefkat puanları, ontolojik iyi oluş pişmanlık alt puanlarının istatistiksel olarak anlamlı bir yordayıcısı olduğu anlaşılmaktadır ($R=0,344$; $R^2=0,118$; $F_{(1-669)}=89,724$; $p<0.05$). Belirtilen öz şefkat bağımsız değişken ontolojik iyi oluş pişmanlık alt boyut puanlarının %11,8’ini açıklamaktadır. Öz-şefkat puanları, ontolojik iyi oluş aktivasyon alt puanlarının istatistiksel olarak anlamlı bir yordayıcısı olduğu anlaşılmaktadır ($R=0,325$; $R^2=0,106$; $F_{(1-669)}=79,112$; $p<0.05$). Belirtilen öz şefkat bağımsız değişken ontolojik iyi oluş aktivasyon alt boyut puanlarının %10,6’sını açıklamaktadır. Öz-şefkat puanları, ontolojik iyi oluş hiçlik alt puanlarının istatistiksel olarak anlamlı bir yordayıcısı olduğu anlaşılmaktadır ($R=0,360$; $R^2=0,13$; $F_{(1-669)}=99,728$; $p<0.05$). Belirtilen öz şefkat bağımsız değişken ontolojik iyi oluş hiçlik alt boyut puanlarının %13’ünü açıklamaktadır. Öz-şefkat puanları, ontolojik iyi oluş umut alt puanlarının istatistiksel olarak anlamlı bir yordayıcısı olduğu anlaşılmaktadır ($R=0,252$; $R^2=0,063$; $F_{(1-669)}=45,18$; $p<0.05$). Belirtilen öz şefkat bağımsız değişken ontolojik iyi oluş hiçlik alt boyut puanlarının %6,3’ünü açıklamaktadır.

Tablo 8. Çiftlerin Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Puanlarının Çiftlerin Ontolojik İyi Oluş Alt Boyut Puanlarını Yordayıcılıklarına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonucu

Bağımlı Değişken	Değişken	B	Std Hata	β	t	p
Pişmanlık	Sabit	1,118	0,409		2,737	0,006
	Bilişsel Esneklik	0,21	0,113	0,072	1,859	0,063
	R=0,072	R ² =0,005				
	F ₍₁₋₆₆₉₎ =3,457	p=0,063				
Aktivasyon	Sabit	3,504	0,52		6,743	0,001
	Bilişsel Esneklik	0,038	0,143	0,01	0,266	0,79
	R=0,010	R ² =0				
	F ₍₁₋₆₆₉₎ =0,071	p=0,790				
Hiçlik	Sabit	1,172	0,469		2,497	0,013
	Bilişsel Esneklik	0,184	0,13	0,055	1,422	0,155
	R=0,055	R ² =0,03				
	F ₍₁₋₆₆₉₎ =2,023	p=0,155				
Umut	Sabit	3,199	0,48		6,663	0,001
	Bilişsel Esneklik	0,23	0,133	0,067	1,736	0,083
	R=0,067	R ² =0,004				
	F ₍₁₋₆₆₉₎ =3,015	p=0,083				

Tablo 8’de çiftin bilişsel esneklik puanları, ontolojik iyi oluş pişmanlık alt puanlarının istatistiksel olarak anlamlı bir yordayıcısı olmadığı anlaşılmaktadır ($R=0,072$; $R^2=0,005$; $F_{(1-669)}=3,457$; $p>0.05$). Bilişsel esneklik puanları, ontolojik iyi oluş aktivasyon alt puanlarının istatistiksel olarak anlamlı bir yordayıcısı olmadığı anlaşılmaktadır ($R=0,010$; $R^2=0$; $F_{(1-669)}=0,071$; $p>0.05$). Bilişsel esneklik puanları, ontolojik iyi oluş hiçlik alt puanlarının istatistiksel olarak anlamlı bir yordayıcısı olmadığı anlaşılmaktadır ($R=0,055$; $R^2=0,03$; $F_{(1-669)}=2,023$; $p>0.05$). Bilişsel esneklik puanları, ontolojik iyi oluş umut alt puanlarının istatistiksel olarak anlamlı bir yordayıcısı olduğu anlaşılmaktadır ($R=0,067$; $R^2=0,004$; $F_{(1-669)}=3,015$; $p>0.05$).

Tablo 9. Etkili İletişim Beceri Düzeylerinin Çiftlerin Ontolojik İyi Oluş Alt Boyut Puanlarını Yordayıcılıklarına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonucu

Bağımlı Değişken	Değişken	B	Std Hata	β	t	p
Pişmanlık	Sabit	3,566	0,349		10,216	0,001
	İletişim Becerisi	-0,436	0,09	-0,185	-4,866	0,001
	R=0,185	R ² =0,034				
	F ₍₁₋₆₆₉₎ =23,682	p=0,001				
Aktivasyon	Sabit	2,34	0,448		5,226	0,001
	İletişim Becerisi	0,336	0,115	0,112	2,921	0,004
	R=0,112	R ² =0,013				
	F ₍₁₋₆₆₉₎ =8,534	p=0,004				
Hiçlik	Sabit	4,072	0,398		10,224	0,001
	İletişim Becerisi	-0,576	0,102	-0,213	-5,637	0,001
	R=0,213	R ² =0,045				
	F ₍₁₋₆₆₉₎ =31,774	p=0,001				
Umut	Sabit	2,034	0,41		4,963	0,001
	İletişim Becerisi	0,515	0,105	0,186	4,891	0,001
	R=0,186	R ² =0,035				
	F ₍₁₋₆₆₉₎ =23,918	p=0,001				

Tablo 9’da çiftin etkili iletişim beceri puanları, ontolojik iyi oluş pişmanlık alt puanlarının istatistiksel olarak anlamlı bir yordayıcısı olduğu anlaşılmaktadır ($R=0,185$; $R^2=0,034$; $F_{(1-669)}=23,682$; $p<0.05$). Belirtilen bağımsız değişken ontolojik iyi oluş pişmanlık alt boyut puanlarının %3,4’ünü açıklamaktadır. Etkili iletişim beceri puanları, ontolojik iyi oluş aktivasyon alt puanlarının istatistiksel olarak anlamlı bir yordayıcısı olduğu anlaşılmaktadır ($R=0,112$; $R^2=0,013$; $F_{(1-669)}=8,534$; $p<0.05$). Belirtilen bağımsız değişken ontolojik iyi oluş aktivasyon alt boyut puanlarının %1,3’ünü açıklamaktadır. Etkili iletişim beceri puanları, ontolojik iyi oluş hiçlik alt puanlarının istatistiksel olarak anlamlı bir yordayıcısı olduğu anlaşılmaktadır ($R=0,213$; $R^2=0,045$; $F_{(1-669)}=31,774$; $p<0.05$). Belirtilen bağımsız değişken ontolojik iyi oluş hiçlik alt boyut puanlarının %4,5’ini açıklamaktadır. Etkili iletişim beceri puanları, ontolojik iyi oluş umut alt puanlarının istatistiksel olarak anlamlı bir yordayıcısı olduğu anlaşılmaktadır ($R=0,186$; $R^2=0,035$; $F_{(1-669)}=23,918$; $p<0.05$). Belirtilen bağımsız değişken ontolojik iyi oluş hiçlik alt boyut puanlarının %3,5’ini açıklamaktadır.

Tablo 10. Ontolojik İyi Oluşun Yaşa Göre Kruskal Wallis H Testi Sonucu

Değişken	N	Sıra Ortalamaları	sd	χ^2	p	Anlamlı Fark
18-20 Yaş arası	48	388,32	4	14,891	0,05	26-30 yaş; 31-40 yaş arası
21-25 Yaş arası	140	373,67				26-30 yaş; 31-40 yaş arası
26-30 Yaş arası	132	324,56				18-20 yaş arası; 21-25 yaş arası
31-40 Yaş arası	234	306,25				18-20 yaş arası; 21-25 yaş arası
41 ve üzeri yaş	117	341,86				

Tablo 10’da ontolojik iyi oluşun yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa sahip olup olmadığı incelenmiştir. Yaş değişkenine göre ontolojik iyi oluş puanlarının normal dağılım varsayımları test edildiğinde normal dağılıma sahip olmadığı görülmüştür. Bu sebeple yaşa göre iyi oluş puanlar Kruskal Wallis H testi ile incelenmiştir. Yapılan istatistik sonucunda yaşa göre ontolojik iyi oluş puanlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır [$H_{(4)}=14,891$, $p<0,05$]. Mann Whitney U testi ile yapılan ikili karşılaştırmada 18-20 yaş aralığı ile 26-30 yaş ve 31-40 yaş aralığı arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Sıra ortalamaları kıyaslandığında 18-20 yaş grubundakilerin ontolojik iyi oluş düzeyleri ($X_{18-20Yaş}=388,32$), 26-30 yaş arası katılımcılardan ($X_{26-30Yaş\ arası}=324,56$) ve 31-40 yaş arası katılımcılardan ($X_{31-40Yaş\ arası}=306,25$) ve 31-40 yaş arası katılımcılardan daha yüksektir. Araştırmada 21-30 yaş aralığı ile 26-30 yaş ve 31-40 yaş aralığı arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Sıra ortalamaları kıyaslandığında 21-30 yaş grubundakilerin ontolojik iyi oluş düzeyleri ($X_{21-30Yaş}=373,67$), 26-30 yaş arası katılımcılardan ($X_{26-30Yaş\ arası}=324,56$) ve 31-40 yaş arası katılımcılardan ($X_{31-40Yaş\ arası}=306,25$) ve 31-40 yaş arası katılımcılardan daha yüksektir.

Tablo 11. Cinsiyet Değişkenine Göre Çiftlerin Ontolojik İyi Oluş Puanlarının İlişkisiz Örneklem T Testi Sonuçları

Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Sx	sd	t	p
Erkek	299	3,8406	0,64429	669	1,003	0,061
Kadın	372	3,7876	0,70663			

Tablo 11’de ontolojik iyi oluşa ilişkin puanların, cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılığı barındırıp barınmadığı incelenmiştir. Cinsiyet değişkenine göre puanlar normal dağılım gösterdiği için ilişkisiz örneklem t testi kullanılmıştır. 0,05 istatistiksel olarak

anlamlılık düzeyine göre inceleme yapıldığında cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır, $t_{(669)}=1,003$, $p>0,05$. Bu bulgu ile puan ortalamaları incelendiğinde kadın ve erkek katılımcıların puanları iyi oluş için benzerdir ($\bar{X}_{\text{Erkek}}=3,8406$; $\bar{X}_{\text{Kadın}}=3,7876$).

Tablo 12. Ontolojik İyi Oluşun Çiftlerin Eğitim Düzeyine Göre Kruskal Wallis H Testi Sonucu

Değişken	N	Sıra Ortalamaları	sd	χ^2	p	Anlamlı Fark
İlköğretim	125	297,02	3	9,507	0,023	Üniversite
Lise	84	328,68				
Üniversite	402	353,47				İlköğretim
Lisansüstü	60	310,37				

Tablo 12’de ontolojik iyi oluşun eğitim düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa sahip olup olmadığı incelenmiştir. Eğitim düzeylerine göre ontolojik iyi oluş puanlarının normal dağılım varsayımları test edildiğinde normal dağılıma sahip olmadığı görülmüştür. Bu sebeple eğitim düzeylerine göre iyi oluş puanları Kruskal Wallis H testi ile incelenmiştir. Yapılan istatistik sonucunda eğitim düzeyine göre ontolojik iyi oluş puanlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır [$H_{(3)}=9,507$, $p<0,05$]. Mann Whitney U testi ile yapılan ikili karşılaştırmada ilköğretim mezunu katılımcılar ile üniversite mezunu katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Sıra ortalamaları kıyaslandığında ilköğretim mezunu katılımcıların ontolojik iyi oluş düzeyleri ($X_{\text{İlköğretim mezunu}}=297,02$), üniversite mezunu katılımcılardan ($X_{\text{Üniversite mezunu}}=353,47$) daha düşüktür.

Tablo 13. Ontolojik İyi Oluşun Çiftlerin Ekonomik Gelir Düzeyine Göre Kruskal Wallis H Testi Sonucu

Değişken	N	Sıra Ortalamaları	sd	χ^2	p	Anlamlı Fark
Düşük	47	249,86	2	12,194	0,002	Orta; Yüksek
Orta	538	337,89				Düşük
Yüksek	86	371,22				Düşük

Tablo 13’de ontolojik iyi oluşun ekonomik düzeye göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa sahip olup olmadığı incelenmiştir. Ekonomik düzeylerine göre ontolojik iyi oluş puanlarının normal dağılım varsayımları test edildiğinde normal dağılıma sahip olmadığı görülmüştür. Bu sebeple ekonomik düzeylerine göre iyi oluş puanları Kruskal Wallis H testi ile incelenmiştir. Yapılan istatistik sonucunda ekonomik düzeyine göre ontolojik iyi oluş

puanlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır [$H_{(2)}=12,194$, $p<0,05$]. Mann Whitney U testi ile yapılan ikili karşılaştırmada düşük gelirdeki katılımcılar ile orta ve yüksek gelire sahip katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Sıra ortalamaları kıyaslandığında düşük gelir düzeyindeki katılımcıların ontolojik iyi oluş düzeyleri ($X_{Düşük}=249,86$), orta gelir düzeyindeki katılımcılardan ($X_{Orta}=337,89$) daha düşüktür.

Araştırmada düşük gelir düzeyindeki katılımcılar ile yüksek gelir düzeyindeki katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Sıra ortalamaları kıyaslandığında düşük gelir düzeyindeki katılımcıların ontolojik iyi oluş düzeyleri ($X_{Düşük}=249,86$), yüksek gelir düzeyindeki katılımcılardan ($X_{Yüksek}=371,22$) daha düşüktür.

Tablo 14. Medeni Durum Değişkenine Göre Çiftlerin Ontolojik İyi Oluş Puanlarının İlişkisiz Örneklem T Testi Sonuçları

Medeni Durum	N	$\bar{X}$	Sx	sd	t	p
Evli	398	3,7639	0,70415	669	-2,183	0,033
İlişki Var	273	3,8802	0,63705			

Tablo 14’de ontolojik iyi oluşa ilişkin puanların, medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı farklılığı barındırıp barınmadığı incelenmiştir. Medeni durum değişkenine göre puanlar normal dağılım gösterdiği için ilişkisiz örneklem t testi kullanılmıştır. 0,05 istatistiksel olarak anlamlılık düzeyine göre inceleme yapıldığında medeni duruma göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur, $t_{(669)}=-2,183$, $p<0,05$. Bu bulgu ile puan ortalamaları incelendiğinde evli katılımcıların iyi oluş puanları ($\bar{X}_{Evli}=3,7639$) ilişkisi olan katılımcıların iyi oluş puanlarından ($\bar{X}_{İlişkisi Var}=3,8802$) daha düşüktür.

Tablo 15. Ontolojik İyi Oluşun Çiftlerin İlişki Sürelerine Göre Kruskal Wallis H Testi Sonucu

Değişken	N	Sıra Ortalamaları	sd	χ^2	p	Anlamlı Fark
0-2 yıl	214	348,31	3	2,119	0,548	Yok
3-5 yıl	145	339,81				
6-10 yıl	109	334,38				
11 yıl ve üzeri	203	321,17				

Tablo 15’de ontolojik iyi oluşun ilişki sürelerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa sahip olup olmadığı incelenmiştir. İlişki sürelerine göre ontolojik iyi oluş puanlarının normal dağılım varsayımları test edildiğinde normal dağılıma sahip olmadığı görülmüştür. Bu sebeple ilişki sürelerine göre iyi oluş puanları Kruskal Wallis H testi ile incelenmiştir. Yapılan istatistik sonucunda ilişki sürelerine göre ontolojik iyi oluş puanlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı saptanmıştır [$H_{(3)}=2,119$, $p>0,05$].

Tablo 16. Ontolojik İyi Oluşun Coğrafi Bölgelere Göre Kruskal Wallis H Testi Sonucu

Değişken	N	Sıra Ortalamaları	sd	χ^2	p	Anlamlı Fark
Akdeniz	148	343,32	6	13,855	0,031	Güneydoğu
Doğu Anadolu	107	334,51				Güneydoğu
Ege	76	346,35				Güneydoğu
Güneydoğu	79	278,48				Akdeniz; Doğu Anadolu; Ege;
İç Anadolu	76	305,84				Karadeniz; Marmara
Karadeniz	70	347,18				Marmara
Marmara	115	373,77				Güneydoğu
						Güneydoğu; İç Anadolu

Tablo 16’da ontolojik iyi oluşun çiftlerin yaşadığı coğrafi bölgelere göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa sahip olup olmadığı incelenmiştir. Coğrafi bölgelere göre ontolojik iyi oluş puanlarının normal dağılım varsayımları test edildiğinde normal dağılıma sahip olmadığı görülmüştür. Bu sebeple coğrafi bölgelere göre iyi oluş puanları Kruskal Wallis H testi ile incelenmiştir. Yapılan istatistik sonucunda coğrafi bölgelere göre ontolojik iyi oluş puanlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır [$H_{(6)}=13,855$, $p<0,05$]. Mann Whitney U testi ile yapılan ikili karşılaştırmada Güneydoğu Anadolu bölgesindeki katılımcılar ile Marmara, Akdeniz, Doğu Anadolu, Ege ve Karadeniz bölgelerindeki katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Sıra ortalamaları kıyaslandığında güneydoğu Anadolu bölgesindeki katılımcıların ontolojik iyi oluş düzeyleri ($X_{\text{Güneydoğu anadolu}}=278,48$), Marmara, Akdeniz, Doğu Anadolu, Ege ve Karadeniz bölgelerindeki katılımcılardan ($X_{\text{Marmara}}=373,77$; $X_{\text{Akdeniz}}=343,32$; $X_{\text{Doğu Anadolu}}=334,51$; $X_{\text{Ege}}=346,35$; $X_{\text{Karadeniz}}=347,18$) daha düşüktür. Araştırma bulgularında ayrıca İç Anadolu bölgesiyle Marmara bölgesindeki katılımcılar arasında iyi oluş arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Sıra ortalamaları kıyaslandığında İç Anadolu bölgesindeki katılımcıların ontolojik iyi oluş düzeyleri ($X_{\text{İç anadolu}}=305,84$), Marmara, Akdeniz bölgesindeki katılımcılardan ($X_{\text{Marmara}}=373,77$) düşüktür.

Tablo 17. Ontolojik İyi Oluşun Aktivitelere Göre Kruskal Wallis H Testi Sonucu

Değişken	N	Sıra Ortalamaları	sd	χ^2	p	Anlamlı Fark
Enstrüman Çalmak	29	364,76	6	12,618	0,05	
Hobi Edinmek	201	305,86				Meditasyon; Spor
Meditasyon	27	388,57				Hobi Edinmek
Psikoterapi	8	249,38				
Resim	25	333,46				
Seyahat	141	329,4				
Spor	240	358,88				Hobi Edinmek

Tablo 17’de ontolojik iyi oluşun aktivitelere göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa sahip olup olmadığı incelenmiştir. Aktivitelere göre ontolojik iyi oluş puanlarının normal dağılım varsayımları test edildiğinde normal dağılıma sahip olmadığı görülmüştür. Bu sebeple aktivitelere göre iyi oluş puanları Kruskal Wallis H testi ile incelenmiştir. Yapılan istatistik sonucunda aktivitelere göre ontolojik iyi oluş puanlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır [$H_{(6)}=13,855$, $p<0,05$]. Mann Whitney U testi ile yapılan ikili karşılaştırmada hobi edinmek ile uğraşan katılımcılar ile spor yapan ve meditasyon yapan katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Sıra ortalamaları kıyaslandığında hobi edinmek ile uğraşan katılımcıların ontolojik iyi oluş düzeyleri ($X_{\text{Hobi edinmek}}=305,86$), spor yapan ve meditasyon yapan ($X_{\text{Spor Yapan}}=358,88$; $X_{\text{Meditasyon Yapan}}=388,57$) katılımcılardan daha düşüktür.

Tablo 18. Sosyal Aktivitelere Katılma Durumlarına İlişkin Çiftlerin Ontolojik İyi Oluş Puanlarının İlişkisiz Örneklem T Testi Sonuçları

Sosyal aktivite	N	$\bar{X}$	S_x	sd	t	p
Evet	467	3,8498	0,66406	669	2,233	0,026
Hayır	204	3,7228	0,70757			

Tablo 18’de ontolojik iyi oluşa ilişkin puanların, sosyal aktiviteye katılma durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılığı barındırıp barınmadığı incelenmiştir. Sosyal aktiviteye katılma durumlarına göre puanlar normal dağılım gösterdiği için ilişkisiz örneklem t testi kullanılmıştır. 0,05 istatistiksel olarak anlamlılık düzeyine göre inceleme yapıldığında sosyal aktiviteye katılma durumlarına göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur, $t_{(669)}=2,233$, $p<0,05$.

Bu bulgu ile puan ortalamaları incelendiğinde sosyal aktiviteye katılanların iyi oluş puanları ($\bar{X}_{\text{Evet}}=3,8498$), sosyal aktiviteye katılmayan katılımcıların iyi oluş puanlarından ($\bar{X}_{\text{Hayır}}=3,7228$) daha yüksektir.

Tablo 19. Sosyal Destek Alma Durumlarına İlişkin Çiftlerin Ontolojik İyi Oluş Puanlarının İlişkisiz Örneklem T Testi Sonuçları

Sosyal destek alma	N	$\bar{X}$	S_x	sd	t	P
Evet	399	3,8493	0,68566	669	1,761	0,079
Hayır	272	3,7554	0,66787			

Yukarıdaki tabloda ontolojik iyi oluşa ilişkin puanların, romantik ilişkiye sahip veya evli olan çiftlerin sosyal destek alma durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılığı barındırıp barınmadığı incelenmiştir. Romantik ilişkiye sahip veya evli olan çiftlerin sosyal destek alma durumlarına göre puanlar normal dağılım gösterdiği için ilişkisiz örneklem t testi kullanılmıştır. 0,05 istatistiksel olarak anlamlılık düzeyine göre inceleme yapıldığında romantik ilişkiye sahip veya evli olan çiftlerin sosyal destek alma durumlarına göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır, $t_{(669)}=1,761$, $p>0,05$.

BÖLÜM 4: TARTIŞMA

Çiftlerin ilişki memnuniyeti ve ilişki içindeki iyi oluşu hakkında her geçen gün artan sayıda bilimsel araştırma yapılmaktadır. Güçlü bir ilişkinin bileşenleri ve bireylerin kendi ruh sağlıklarının çiftin ilişkisini ne düzeyde yordadığı hakkında pek çok olgu ve kavramın önemi, yapılan bilimsel araştırmalar sonucu anlaşılmıştır. Ancak ilgili literatür incelendiğinde pozitif psikolojiye ilişkin kavramların çift ilişkisi üzerine etkileri hakkında sınırlı araştırma mevcuttur. Bu araştırmanın değişkenlerinin birer pozitif psikoloji kavramı olduğu göz önüne alındığında araştırmanın, klinik psikoloji anabilim dalı altında hem çift terapisi hem de pozitif psikoloji literatürlerine katkı sağladığı söylenebilir. Ancak pozitif psikoloji literatüründeki farkındalık, cinsel iyi oluş, akış, merhamet ve benzeri birçok kavramın yakın ilişkiler içerisindeki yeri hâlâ ışık tutulmaya muhtaçtır.

Pozitif psikoloji kavramlarından bilişsel esneklik ve öz şefkat kavramlarının çift ilişkisine etkisiyle ilgili sınırlı sayıda araştırma bulunmaktadır. Bu araştırmada yer verilen öz şefkat, bilişsel esneklik ve etkili iletişim değişkenleri arasında; çiftlerin ontolojik iyi oluşu üzerine etkisi en büyük düzeyde olan değişken öz şefkattir.

Araştırmanın bir diğer bulgusu olan bilişsel esnekliğin ontolojik iyi oluş üzerine yordayıcı etkisinin bulunduğu ancak bu etkinin sınırlı olduğudur. İlgili literatür incelendiğinde bilişsel esneklik ile çiftlerde iyi oluş arasında doğrudan yapılmış araştırma bulunmamaktadır. Bilişsel esnekliğin iletişim becerilerini ve baş etme becerilerini arttıracak, bunun da çift ilişkisine olumlu yönde etki edeceğine ilişkin öngörüler bulunsun da, bilişsel esnekliğin çift ilişkilerine doğrudan etkisiyle ilişkili bulgular sınırlıdır.

Çift ilişkisi, yaşam döngüsünde kişilerin karşılaştığı önemli evrelerden biri olarak değerlendirilebilir. Çift ilişkisinde çiftler, beraberliğe ya da evliliğe farklı anlamlar yükleyebilirler. Bunun sonucunda beraberliklerine dair beklentiler farklılaşabilir. Çiftlerin iyi oluşunda önemli bir kavram olan ilişki doyumu ise kişilerin ilişkilerinden beklentilerini karşılama derecesi olarak ifade edilebilir. Bu çalışmanın amacı öz-şefkat, bilişsel esneklik ve iletişim becerilerinin çiftlerin iyi oluş düzeylerini nasıl yordadığını bulgulararak bu değişkenlerin çiftlerin evlenmeden önce ve evlendikten sonra bu bilgiler ışığında çiftlerin iyi oluşuna katkı sağlamaktır. İnsanın kendisi ile nasıl bağ kurduğu, ilişkisiyle nasıl bağ kuracağının da bir göstergesi olduğunu düşünerek öz-şefkat kavramının çift ilişkisinde önemli bir belirleyici olduğu bulgulanmıştır. Bu doğrultuda ontolojik iyi oluş üzerindeki etkilerine

göre sıralandığında en önemli yordayıcının öz-şefkat değişkeni olduğu bulgulanmıştır. Çiftlerin birbirlerini anlayabilmeleri, empati kurabilmeleri, kalıp yargılar yerine esnek düşünmenin, bilişsel esneklik kavramının önemli bir diğer değişken olabileceğini gösterdi. Ayrıca ilişkide, iletişimin önemli rolü olduğu bilinmektedir. Bu doğrultuda etkili iletişim becerilerinin çiftlerin iyi oluşunda ne derece önemli olduğu bu araştırmada anlamaya çalışılmıştır. Araştırmada, çiftlerin ilişkilerinden memnuniyet derecesi birçok değişken ile ilişkilendirilmektedir. Bu sayede ilişkide önemli ve etkili olan konuların açığa çıkmasına katkıda bulunarak ilişkinin daha sağlıklı ilişkilerle ilerlemesi desteklenebilir.

Pozitif psikoloji kavramlarından bilişsel esneklik ve öz şefkat kavramlarının çift ilişkisine etkisiyle ilgili sınırlı sayıda araştırma bulunmaktadır. Neff(2008)'e göre, öz-şefkatli bireyler hem kendilerine hem de diğerlerine karşı aynı derecede anlayışlı, kibar ve sevecen davranırlar Yani öz şefkati yüksek insan sadece kendine değil diğerlerine karşı da anlayışla yaklaşır. Bu araştırmada yer verilen öz şefkat, bilişsel esneklik ve etkili iletişim değişkenleri arasında; çiftlerin ontolojik iyi oluşu üzerine etkisi en büyük düzeyde olan değişken öz şefkattir.

Bu araştırmada belirtilmesi gereken bazı sınırlılıklar mevcuttur. Öncelikle araştırma örneklemini oluşturan katılımcılara online platformlar aracılığıyla ulaşıldı. Covid-19 süreci nedeniyle Türkiye'nin yedi bölgesinden 691 katılımcıya online platformdan ulaşılmıştır. Sonuçlar değerlendirilirken bu bilgi dikkate alınmalıdır. İkinci olarak, araştırma örneklemini incelendiğinde cinsiyet faktörünü değerlendirirken kadınların çalışma durumu durumu değerlendirilebilirdi. Bu nedenle ilerki çalışmalarda sosyo-demografik verileride kadınların çalışma durumu eklenebilir. Üçüncü olarak, araştırmanın bir diğer sınırlılığı araştırmaya sadece heteroseksüel kadın ve erkeklerin katılmış olmasıdır. Araştırmanın LGBTİ+ bireylerin de katıldığı daha geniş bir örneklem grubunda tekrarlanması araştırmanın bir diğer önerisini oluşturmaktadır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırma öz duyarlılık, bilişsel esneklik ve iletişim becerilerinin çiftlerin ontolojik iyi oluşu üzerine yordayıcı etkilerini incelemektedir. Bununla birlikte araştırma kapsamında katılımcıların demografik formda cevaplandırmış olduğu, cinsiyet, yaş, eğitim durumu, ekonomik durum, medeni durum, ilişki süresi, ikamet edilen coğrafi bölge, sosyal aktivitelere katılma sıklığı, vakit ayrılan aktiviteler ve aileden alınan sosyal destek seviyesi değişkenlerinin ontolojik iyi oluşu ne yönde etkilediğine de yer verilmiştir. Çalışmanın ilgili bölümünde, önceki bölümlerde elde edilen verilere dayalı olarak ulaşılan sonuçların özetlenmesi ve literatürde yer alan diğer araştırmalarla karşılaştırılması amaçlanmıştır.

Araştırmanın ilk ve ana hipotezinde; çiftlerin öz-şefkat, bilişsel esneklik ve iletişim becerileri puanlarının birlikte ontolojik iyi oluşu yordaması beklenmektedir. Araştırma bulgularına göre katılımcıların bilişsel esneklik, iletişim becerileri ve öz-şefkat puanları ayrı ayrı ele alındığında ontolojik iyi oluş puanlarının anlamlı birer yordayıcıdır. Bilişsel esneklik, iletişim becerileri ve öz-şefkat birlikte ele alındığında ise ontolojik iyi oluş puanlarını açıklamaktadır. Yordayıcı değişkenler, ontolojik iyi oluş üzerindeki etkilerine göre sıralandığında en önemli yordayıcı öz-şefkat değişkenidir. Bu bulgulara göre araştırmaya katılan çiftlerin öz-şefkat, bilişsel esneklik ve iletişim becerileri puanları birlikte ontolojik iyi oluşu istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamaktadır. Araştırmaya katılan çiftlerin öz şefkat düzeylerinin, ontolojik iyi oluş ölçeğinin 4 farklı alt boyutuna etkisi incelenmiştir.

Araştırmaya katılan çiftlerin öz-şefkat düzeyinin ontolojik iyi oluşun pişmanlık alt boyutunu yordaması beklenmektedir. Araştırma bulgularına göre çiftlerin öz-şefkat puanları, ontolojik iyi oluşun pişmanlık alt boyut puanlarının istatistiksel olarak anlamlı bir yordayıcısıdır. Öz şefkat, ontolojik iyi oluş pişmanlık alt boyut puanlarını açıklamaktadır. Pişmanlık olgusunun kendine yönelik eleştiriler ile sıkı sıkıya ilişkili olduğu göz önüne alındığında bu bulgu, literatürde öz eleştirel bireylerin daha güvensiz, tatminsiz ilişkiler yaşadıklarını bulgulayan araştırma sonuçlarını desteklemektedir (Blatt ve Zuroff, 1992; Lynch ve ark., 2001). Araştırmaya katılan çiftlerin öz-şefkat düzeyinin ontolojik iyi oluşun aktivasyon alt boyutunu yordaması beklenmektedir. Araştırma bulgularına göre çiftlerin öz-şefkat puanları, ontolojik iyi oluşun aktivasyon alt boyut puanlarının istatistiksel olarak anlamlı bir yordayıcısıdır. Öz şefkat, ontolojik iyi oluş aktivasyon alt boyut puanlarını açıklamaktadır. Öz-şefkat, psikolojik iyi oluş (Akın, 2008a), yaşam doyumu, sosyal ilişki (Neff, 2003b), yansıtıcı ve duyuşsal bilgelik, kişisel inisiyatif, merak ve keşif, iyimserlik,

olumlu duygulanım, dışa dönüklük, uyumluluk, duygusal zekâ, sosyal ilişki ile olumlu bir şekilde bağlantılıdır. Araştırmaya katılan çiftlerin öz-şefkat düzeyinin ontolojik iyi oluşun hiçlik alt boyutunu yordaması beklenmektedir. Araştırma bulgularına göre çiftlerin öz-şefkat puanları, ontolojik iyi oluşun hiçlik alt boyut puanlarının istatistiksel olarak anlamlı bir yordayıcısıdır. Öz şefkat, ontolojik iyi oluş hiçlik alt boyut puanlarını açıklamaktadır. Şimşek ve Kocayörük'ün (2013) ontolojik iyi oluş üzerine yaptıkları bir çalışmada, ontolojik iyi oluşun alt boyutları ile beş faktörlü kişilik alt boyutları arasındaki ilişki incelenmiştir ve en güçlü ilişki nevroz alt boyutu ile hiçlik arasında bulgulanmıştır. Şenol (2018)'un çalışmasında yine benzer olarak bireyde olumsuz duygu durum arttıkça hiçlik duygusu da artacaktır sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmaya katılan çiftlerin öz-şefkat düzeyinin ontolojik iyi oluşun umut alt boyutunu yordaması beklenmektedir. Araştırma bulgularına göre çiftlerin öz-şefkat puanları, ontolojik iyi oluşun umut alt boyut puanlarının istatistiksel olarak anlamlı bir yordayıcısıdır. Öz şefkat, ontolojik iyi oluş umut alt boyut puanlarını açıklamaktadır.

Bu hipotezler birlikte incelendiğinde, çiftlerin öz şefkat düzeylerinin ontolojik iyi oluşun tüm alt boyutlarının anlamlı birer yordayıcısı olduğu anlaşılmaktadır. İlgili literatür incelendiğinde; Neff, Rude ve Kirkpatrick'in 2007 yılında yaptığı bir araştırmada öz şefkatin olumlu iyi oluş düzeyine katkıda bulunduğu bulgulanmıştır. Pek çok araştırmada, kendini değerli ve kabul edilmiş olarak gösteren içsel çalışma modellerinin sağlıklı, doyurucu romantik ilişkiler sürdürme becerisinde önemli bir rol oynadığı ileri sürülmüştür (Collins ve ark., 2003). Ayrıca, öz-şefkat ve olumlu duygu arasındaki pozitif yönlü ilişki de daha önceki çalışmalarda kanıtlanmıştır (Deniz ve ark., 2012; Galla, 2016). Elde edilen bu sonuçlar, kişinin diğerlerinin beklentilerini karşılamaya çalışmak yerine; kendi belirlediği hedeflere açıklıkla, anlayışla ve sevecenlikle yaklaşması halinde (Neff, 2003a) olumlu duyguları yaşama şansının artabileceğini göstermektedir.

Çiftlerin öz şefkat puanlarının ontolojik iyi oluş ölçeği alt boyutlarını yordama etkisine göre hiçlik, pişmanlık, aktivasyon ve umut olarak sıralanmaktadır. Neff (2016), öz şefkat ile yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkide umudun aracı rolünün incelendiği bir araştırmada, öz şefkatin yaşam memnuniyeti üzerindeki olumlu etkisinin yüksek düzey umut tarafından açıklandığını görülmektedir. Ancak bu araştırmada umut değişkeni anlamlı bir yordayıcı olsa da diğer değişkenlere göre son sırada yer almaktadır. Bu açıdan bakıldığında, bu araştırmada elde edilen öz şefkate ilişkin araştırma bulguları, literatürü kısmen doğrulamaktadır.

Araştırmaya katılan çiftlerin bilişsel esneklik düzeyinin ontolojik iyi oluşun pişmanlık

alt boyutunu yordaması beklenmektedir. Araştırma bulgularına göre çiftlerin bilişsel esneklik puanları, ontolojik iyi oluşun pişmanlık alt boyut puanlarının istatistiksel olarak anlamlı bir yordayıcısı değildir. Araştırmaya katılan çiftlerin bilişsel esneklik düzeyinin ontolojik iyi oluşun aktivasyon alt boyutunu yordaması beklenmektedir. Araştırma bulgularına göre çiftlerin bilişsel esneklik puanları, ontolojik iyi oluşun aktivasyon alt boyut puanlarının istatistiksel olarak anlamlı bir yordayıcısı değildir. Araştırmaya katılan çiftlerin bilişsel esneklik düzeyinin ontolojik iyi oluşun hiçlik alt boyutunu yordaması beklenmektedir. Araştırmaya katılan çiftlerin bilişsel esneklik düzeylerinin ontolojik iyi oluşun hiçlik, pişmanlık, aktivasyon alt boyutlarının anlamlı birer yordayıcısı olmadığı görülmektedir. Buna karşın bilişsel esneklik, ontolojik iyi oluş ölçeğinin umut alt boyutunu yordamaktadır. Önceki hipotezlerle birlikte ele alındığında ontolojik iyi oluşun tüm alt boyutları üzerinde öz şefkatin, bilişsel esneklikten çok daha güçlü bir yordayıcı etkiye sahip olduğu söylenebilir. Bilişsel esneklik ile ilgili literatür incelendiğinde, bilişsel esneklik ile çift ilişkileri arasındaki sınırlı miktarda araştırma olduğu görülmektedir. 2018 yılında yapılan bir araştırmada bilişsel esneklik ve evlilik doyumu arasında pozitif korelasyon olduğu bulunmuştur (Toksöz, 2018). 2016 yılında yapılan bir araştırmada ise, bilişsel esnekliğin duygu düzenleme stratejileri ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiye kısmen aracılık ettiği bulunmuştur (Küçük, 2016). Bu araştırmalarda bilişsel esnekliğin iletişim becerisi, baş etme kapasitesi gibi çift ilişkileri üzerine pozitif etkide bulunan diğer değişkenleri arttırdığına vurgu yapılmış ve çift ilişkilerini de pozitif yönde etkileyeceği dolaylı olarak ön görülmüştür (Carrere ve Gottman, 1999).

Araştırmaya katılan çiftlerin etkili iletişim becerilerinin, ontolojik iyi oluşun tüm alt boyutlarının anlamlı birer yordayıcısı olduğu anlaşılmaktadır. İlgili literatür incelendiğinde etkili evlilik iletişimi becerileri evlilik tatmini ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur ve güçlü bir evlilik için büyük önem taşıdığı düşünülmektedir (Brown 2002; Carroll ve ark., 2015). İletişim problemi yaşayan çiftlerin büyük kısmı ilişki problemi de yaşamaktadır. Bu durum, iletişim becerilerinin önemine dikkat çekmektedir Johnson (1996). Bunun yanında Sakmar'ın 2010 yılında yaptığı çalışmada, farklı iletişim şekillerinin ilişki doyumu üzerindeki etkisini araştırmıştır ve farklı ilişki durumlarının ilişki doyumu üzerinde anlamlı bir farklılık yaratmadığı bulunmuştur. Araştırma sonucunda, sadece evli ve çocuklu bireylerde ilişki doyumu ile duygusal- mantıklı iletişim şekli arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Aynı çalışmada sadece evli çocuksuz ve birlikte yaşayan bireylerde ilişki doyumuyla saldırgan iletişim şekli arasında negatif ilişki bulunmuştur (Sakmar, 2010).

Araştırmaya katılan çiftlerde ontolojik iyi oluşun yaşa göre istatistiksel açıdan anlamlı

olarak farklılaşması beklenmektedir. Araştırma bulgularına göre çiftlerin ontolojik iyi oluş düzeyi, 18-20 yaş arası katılımcılarda diğer tüm yaş gruplarından daha yüksek bulunmuştur. Yaş grupları ontolojik iyi oluş düzeylerine göre sıralandığında 18-20 yaş grubundan sonra 21-30 yaş grubu gelmektedir. Bu durumda çiftlerde ontolojik iyi oluş düzeyinin yaş değişkenine göre farklılaştığı ve genç çiftlerde ontolojik iyi oluş düzeyinin daha yüksek olduğu söylenebilir. Öte yandan 2017 yılında yapılan bir araştırmada yaş ve psikolojik belirtilere bakıldığında yaşı daha büyük katılımcıların, ruh sağlıklarının daha olumlu olduğu sonucu elde edilmiştir (Schönfeld ve ark., 2017). Literatür incelendiğinde araştırma bulguların aksine 2015’ te yapılan araştırmanın sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları yaşa göre farklılık gösterdiği; 25-28 yaş grubun psikolojik iyi oluşu 18-20 yaş grubuna göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Özkaya, 2015).

Araştırmaya katılan çiftlerde ontolojik iyi oluşun cinsiyete göre istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşması beklenmektedir. Araştırma bulgularına göre çiftlerde ontolojik iyi oluş düzeyinin kadın ve erkek olma durumuna göre farklılaşmadığı görülmüştür. Literatüre bakıldığında 2016 yılında yapılan bir araştırmada cinsiyet açısından evlilik doyumunun anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür (Kabasakal ve Soylu, 2016). Bunun yanında 1992 yılında yapılan başka bir araştırmada da evlilik doyumu ile cinsiyet arasında fark bulunmamıştır (Tezer, 1992). Bu araştırmaların aksine psikolojik iyi oluşun cinsiyete göre farklılaştığını tespit eden 2018’de yapılan bir araştırmada evli kadınların erkeklere göre daha yüksek psikolojik iyi oluşa sahip olduğunu belirtmişlerdir. Aynı çalışmada kadınların yaşam doyumu düzeyleri erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur (Doğru, 2018).

Araştırmaya katılan çiftlerde ontolojik iyi oluşun eğitim düzeyine göre istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşması beklenmektedir. Araştırma bulgularına göre üniversite mezunlarının ontolojik iyi oluş düzeyi, ilköğretim mezunlarına göre anlamlı olarak daha yüksektir. Dolayısıyla ontolojik iyi oluş düzeyi eğitim düzeyine göre farklılaşmaktadır. Bu bulguya göre araştırma hipotezi doğrulanmıştır. Literatürde çift ilişkileri ile eğitim düzeyi arasındaki ilişkinin incelendiği pek çok araştırma mevcuttur. Bu araştırma sonuçları pek çok yönden tartışmalıdır. Kurdek (1987), eğitim düzeyi arttıkça bireylerin ilişkiden beklentilerinin farklılaştığını, eğitim düzeyi yüksek olan çiftlerin bireyselliği de daha yüksek olacağı için boşanma riskinin artacağını belirtmiştir (Anar, 2011). Bir diğer araştırma bulgusu ise bireylerin eğitim düzeyine göre evlilik doyumlarının ters bir “U” gibi değiştiğini göstermektedir. En yüksek evlilik doyumu lise mezunlarında iken ilköğretim ve üniversite mezunlarının evlilik doyumu düzeylerinin daha ortalama seviyede olduğunu bulmuştur

(Üncü, 2007). Literatürdeki kaynaklar göz önüne alındığında bu araştırmanın, eğitim düzeyine göre evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi bulgulayan araştırmaların ise tutarlı olduğu söylenebilir.

Araştırmaya katılan çiftlerin, ontolojik iyi oluşun ekonomik duruma göre istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşması beklenmektedir. Araştırma bulgularına göre düşük, orta ve yüksek ekonomik duruma sahip katılımcılar arasında ontolojik iyi oluş düzeyinin farklılaştığı görülmektedir. Düşük gelir düzeyine sahip katılımcıların ontolojik iyi oluş puanlarının hem yüksek gelire sahip katılımcılardan hem de orta gelir düzeyine sahip katılımcılardan daha düşük olduğu görülmektedir. Bu durumda ekonomik durum iyileştikçe ontolojik iyi oluşun arttığı söylenebilir. Bu bulguya göre araştırma hipotezi doğrulanmıştır. İlgili literatür incelendiğinde, 2008 yılında yapılan bir araştırmada ekonomik durumu yüksek bireylerin evlilik uyumlarının daha yüksek ve evlilik çatışmalarının daha düşük olduğu bulunmuştur (Şendil ve Korkut, 2008). Bunun yanında Kasser ve Ryan'ın (1993) araştırma bulgularına baktığımızda, bireylerin gelir düzeylerinin, temel ihtiyaçların karşılamasını kolaylaştıracağından psikolojik iyi oluşla doğrudan ilişkili olduğunu savunmuşlardır. Başka bir çalışmada, Diener (2000) çok para kazanmanın yüksek psikolojik iyi oluşla anlamlı ve pozitif ilişkili olduğunu ileri sürmüştür. Bu bulgular çalışmamızın sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir. Dolayısıyla bu hipotezin sonucu niteliğindeki bulgular literatürü desteklemektedir.

Araştırmaya katılan çiftlerin ontolojik iyi oluşun medeni duruma göre istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşması beklenmektedir. Araştırma bulgularına göre evli ve ilişkisi olan katılımcılar arasında ontolojik iyi oluş düzeyinin farklılaştığı görülmektedir. Evli katılımcıların ontolojik iyi oluş puanlarının ilişkisi olan katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmektedir. İlgili literatür incelendiğinde 2018 yılında yapılan bir araştırmada psikolojik iyi olma düzeylerinin medeni durumlarına göre farklılaşmadığı; evli, bekâr ya da eşinden boşanmış katılımcıların benzer psikolojik iyi olma düzeylerine sahip oldukları saptanmıştır (Dündar ve Demirli, 2018).

Araştırmaya katılan çiftlerin ontolojik iyi oluşun ilişki süresine göre istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşması beklenmektedir. Araştırma bulgularına göre, ilişki süresine göre ontolojik iyi oluş düzeylerinin farklılaşmadığı görülmektedir. İlgili literatür incelendiğinde, evlilik süresi ile evlilik tatmininin negatif yönde ilişkili olduğunu gösteren araştırmalar mevcuttur (Şendil ve Korkut; 2008). 2017 yılında yapılan başka bir araştırmada ise evlilik

süresine göre evlilik doyumunun farklılaşmadığı bulgulanmıştır (Batık ve Kalkan, 2017). Literatüre baktığımızda, evlilik doyumunun ilk 6 yıl içinde büyük ölçüde azalmakta olduğu yer alır (Çınar, 2008). Araştırma sonuçlarına göre özellikle ilk 3 sene içinde evlilik problemlerinin ortaya çıktığı görülmektedir (Çınar, 2008). Evlilik doyumu ile evlilik süresi arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmalarda, evlilik doyumunun zaman içinde U şekli çizdiği görülmektedir. Yani evliliğin ilk yıllarında yüksek olan evlilik doyumu düşüşe, ardından tekrar yükselişe geçmektedir (Çınar, 2008). Literatürdeki kaynaklar göz önüne alındığında, bu hipotezin sonucu niteliğindeki bulgunun, evlilik süresi ile çiftlerin iyi oluşu arasında ilişki kurulamayacağı yönünde literatürü desteklediği söylenebilir.

Araştırmaya katılan çiftlerin ontolojik iyi oluşun en uzun süre yaşanan coğrafi bölgeye göre istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşması beklenmektedir. Araştırma bulgularına göre, en uzun süre yaşanan coğrafi bölgeye göre ontolojik iyi oluş düzeyinin farklılaştığı görülmektedir. Coğrafi bölgelere göre ontolojik iyi oluş düzeyleri yüksekten düşüğe sıralandığında; Marmara, Karadeniz, Ege, Akdeniz, Doğu Anadolu, İç Anadolu, Güneydoğu Anadolu şeklinde sıralanmaktadır. İlgili literatür incelendiğinde bireylerin yaşam doyumunun yaşadıkları coğrafi bölgeye göre farklılaştığını destekleyen araştırmalar mevcuttur. (Işık ve Koçak, 2014). Buna karşın 2007 yılında yapılan bir araştırmada evlilik uyumunun yaşanan coğrafi bölgeye göre farklılaşmadığı görülmektedir (Fidanoğlu, 2007).

Araştırmaya katılan çiftlerin ontolojik iyi oluşun aktivitelere göre istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşması beklenmektedir. Araştırma bulgularına göre; hobi edinmek, spor yapmak ve meditasyon yapma aktivitelerine göre ontolojik iyi oluş puanları farklılaşmaktadır. Aktivitelere göre ontolojik iyi oluş düzeyleri yüksekten düşüğe göre sıralandığında; meditasyon yapmak, spor yapmak, hobi edinmek şeklinde sıralanmaktadır.

Araştırmaya katılan çiftlerin ontolojik iyi oluşun arkadaş gruplarıyla sosyal aktivitelere katılma durumuna göre istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşması beklenmektedir. Araştırma bulgularına göre; arkadaşlarıyla sosyal aktivitelere katıldığını belirten çiftlerin ontolojik iyi oluş puanları, sosyal etkinliklere katılmayanlara göre daha yüksektir. Bu bulguyla ilgili literatür incelendiğinde; ontolojik iyi oluşu yüksek bireylerin sosyal olmaktan keyif alan ve çevreleri etrafında daha kontrollü görünen bireyler olduğu bilinmektedir (Kaba, 2020).

Araştırmaya katılan çiftlerin ontolojik iyi oluşun aileden sosyal destek alma durumuna

göre istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşması beklenmektedir. Araştırma bulgularına göre; ailesinden sosyal destek aldığını belirten çiftlerin ontolojik iyi oluş puanları ile ailesinden sosyal destek almadığını belirtenlerin puanları arasında anlamlı fark yoktur. İlgili literatürdeki bulgular incelendiğinde araştırma bulgusunun askine; 2015 ve 2019 yıllarında yapılan bir araştırmada algılanan sosyal desteğin psikolojik iyi oluşla pozitif yönde ilişkili olduğu bulgulanmaktadır (Yalçın, 2015; Çiftçi ve ark., 2019). Ancak eş desteğinin psikolojik iyi oluş üzerinde diğer destek kaynaklarından daha önemli ve etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Dehle ve ark., 2001; Çiftçi ark., 2019). Bununla birlikte ontolojik iyi oluş ile yakın anlamda olan yaşam doyumunun, yaşlı bireylerin aldıkları sosyal desteğe göre nasıl değiştiğini inceleyen bir araştırmada, aileden alınan sosyal destek ile yaşam doyumu arasında zayıf korelasyon bulunmuştur (Türkseven ve ark, 2019). Benzer bir araştırma 2015 yılında üniversite öğrencilerinden oluşan bir örneklemle test edildiğinde, yaşam doyumunun algılanan soyal destek ile pozitif yönde anlamlı korelasyona sahip olduğu görülmüştür (Topkaya ve Kavas, 2015). Bu iki veri, sosyal destek kavramının incelendiği bağlama göre farklı sonuçlar verdiğini göstermektedir ve bu araştırmanın son hipotezinden elde edilen sonuç da bu perspektiften değerlendirilebilir.

Araştırmanın ilk önerisi bu araştırmada yer alan ve almayan pozitif psikoloji kavramlarının yakın ilişkilerdeki iyi oluş ve ilişki tatmini korelasyonlarının incelendiği daha fazla araştırma yapılmasıdır. Bununla birlikte araştırma kapsamında incelenen aktivitelerin kişilerin ontolojik iyi oluşlarına etkisiyle ilişkili bulgularda ontolojik iyi oluşun en çok meditasyon yapan katılımcılarda yüksek olduğu görülmüştür. Bu veriler göz önüne alındığında bu araştırma sonucu verilebilecek en önemli önerilerden biri ilişkisi içerisinde iyi oluşunu arttırmak isteyen bireylerin, bireysel olarak kendi öz şefkatlerini arttıracak meditasyon ve benzeri aktivitelerin yapılmasıdır. Bu araştırmanın bir diğer önerisi, benzer konuda araştırma yapmak isteyen diğer araştırmacıların bilişsel esneklik kavramı ile ontolojik iyi oluş kavramlarının ilişkisini doğrudan incelemesidir. Ayrıca bu araştırmada yer verilen bilişsel esneklik, öz şefkat ve etkili iletişim becerisi kavramlarını arttıran birkaç hafta veya ay ile sınırlı psikoeğitim programlarının çift ilişkisine etkisinin deneysel bir araştırma tasarlanarak ön test ve son testler ile incelenmesi, bu kavramların ilişkilere etkisine ilişkin daha geniş bir bulgu elde edilmesine katkı sağlayacaktır. Bu araştırmanın son önerisi ise özellikle aile içi şiddet sorunu yaşayan çiftler arasında öz şefkatin arttırılması ve buna bağlı olarak şiddetin azaltılmasını hedefleyen eğitim programları oluşturulabilir ve yaygınlaştırılabilir.

KAYNAKÇA

- Akin, A. (2008a). Scales of psychological well-being: a study of validity and reliability. *Educational Science: Theory & Practice*, 8, 721-750.
- Akin, A. (2008b). Self-compassion and achievement goals: A structural equation modeling approach. *Eurasian Journal of Educational Research*, 31, 1-15.
- Anar, B. (2011). *Evli ve çalışan yetişkinlerin toplumsal cinsiyet rolleri ile evlilik doyumu ve iş doyumu ilişkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Allen, J. P., & Land, D. (1999). Attachment in adolescence. In J. Cassidy & P. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research and clinical implications* (pp. 319–335). New York, NY: Guilford Press.
- Almedom, A. M., & Glandon, D. (2007). Resilience is not the absence of PTSD any more than health is the absence of disease. *Journal of Loss and Trauma*, 12, 127–143.
- Argyle, M. (1999). Causes and Correlates of Happiness. In D. Kahneman, E. Diener, and N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology*, (pp. 353-373). New York, NY, US: Russell Sage Foundation.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226–244.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4, 1–44.
- Baumeister, R. F., Smart, L., & Boden, J. M. (1996). *Relation of threatened egotism to violence and aggression: The dark side of high self-esteem*. *Psychological Review*, 103, 5–33.
- Bauer JJ, McAdams DP, Sakaeda AR (2005). Crystallization of desire and crystallization of discontent in narratives of life-changing decisions. *J Pers*, 73:1181-1213.

- Birchler, G. R., Clopton, P. L., & Adams, N. L. (1984). Marital conflict resolution: Factors influencing concordance between partners and trained coders. *American Journal of Family Therapy*, 12, 15-28.
- Blatt, S. J., & Zuroff, D. (1992). *Interpersonal relatedness and self-definition: Two prototypes for depression*. *Clinical Psychology Review*, 12, 527–562.
- Bortner RW, Hultsch DF (1974). Patterns of subjective deprivation in adulthood. *Dev Psychol*, 10:534-545
- Broderick, J. E. (1981). A method for derivation of areas of assessment in marital relationships. *The American Journal of Family Therapy*, 9, 25- 34.
- Brown LM (1999). *Raising Their Voices: The Politics of Girls' Anger*. Harvard University Press.
- Browne, M. W., & Cudeck, R. (1993). Alternative ways of assessing model fit. In K. A. Bollen & J. S. Long (Eds.), *Testing structural equation models* (pp. 136 – 162). *Newbury Park, CA: Sage*.
- Bonanno, G. A. (2005). Resilience in the face of potential trauma. *American Psychological Society*, 14(3), 135–138.
- Burleson, B. R., & Denton, W. H. (1997). The relationship between communication skill and marital satisfaction: Some moderating effects. *Journal of Marriage and the Family*, 59, 884- 902.
- Bülbül, Ş. & Giray, S. (2011). Sosyodemografik özellikler ile mutluluk algısı arasındaki ilişki yapısının analizi. *Ege Akademik Bakış*, 11, 113-123.
- Campbell, W. K., Foster, C. A., & Finkel, E. J. (2002). Does self-love lead to love for others? A story of narcissistic game playing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83, 340–354.
- Carter, C.S. (1998). Neuroendocrine perspectives on social attachment and love. *Psychoneuroendocrinology*, 23, 779-818.

- Christensen, A. (1987). Detection of conflict patterns in couples. In K. Hahlweg & M. J. Goldstein (Ed.), *Understanding major mental disorder. The contribution of family interaction research* (pp. 250-265). *New York: Family Process Press.*
- Christensen, A., & Heavey, C. L. (1990). Gender and social structure in the demand/withdraw pattern of marital conflict. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 73-81.
- Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 644–663.
- Connolly, C. M. (2005). A qualitative exploration of resilience in long-term lesbian couples. *The family journal: Counseling and therapy for couples and families*, 13(3), 266–280.
- Creswell, J. W. (2012). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research* (4th ed.). Boston, MA: Pearson.
- Crocker, J., & Canevello, A. (2008). Creating and undermining social support in communal relationships: The role of compassionate and self-image goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 555–575.
- Crocker, J., & Park, L. E. (2004). The costly pursuit of self-esteem. *Psychological Bulletin*, 130, 392–414.
- Crossley, A. & Langdrige, D. (2005). Perceived sources of happiness: A network analysis. *Journal of Happiness Studies*, 6, 107-135.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: HarperPerennial.
- Çınar, L. (2008). *Evlilik Doyumu: Cinsiyet Roller ve Yardım Arama Tutumu*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). *The ‘‘what’’ and ‘‘why’’ of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior*. *Psychological Inquiry*, 11, 227–268.
- Dehle, C., Larsen, D., & Landers, J. E. (2001). Social Support in Marriage. *American Journal of Family Therapy*, 29(4), 307-324.

- Deniz, M. E., Arslan, C., Özyeşil, Z. ve İzmirli, M. (2012). Öz-anlayış, yaşam doyumu, negatif ve pozitif duygu: *Türk ve Diğer Ülke Üniversite Öğrencileri Arasında Bir Karşılaştırma*. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 23, 428-446.
- Depue, R.A., & Morrone-Strupinsky, J.V. (2005). A neurobehavioral model of affiliative bonding: Implications for conceptualizing a human trait of affiliation. *Behavioural and Brain Sciences*, 28, 313-395.
- Diener, E., & Diener, C. (1996). *Most people are happy*. *Psychological Science*, 96, 181–185.
- Diener E., Sandvik E., & Pavot W. (1991). *Happiness is the frequency, not the intensity, of positive versus negative affect*. In Strack F (Eds.), *Subjective well-being: An interdisciplinary perspective* (pp. 119-139). Pergamon Press; Oxford, England.
- Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R.E., & Smith, H.L. (1999). *Subjective well-being: three decades of progress*. *Psychological Bulletin*, 125, 276–302.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being. *The science of happiness and a proposal for a national index*. *American Psychologist*, 55(1), 34–43.
- Doğru, N. (2018). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin stres, stresle başa çıkma tarzları ve sosyal destek değişkenleri bakımından incelenmesi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Dündar, Z., & Demirli, C. (2018). Medeni durumları farklı olan bireylerin psikolojik iyi olma düzeylerinin incelenmesi. *Eğitim Yansımaları*, 2(2), 1-10.
- Emmons, R. A., & Diener, E. (1986). A goal-affect analysis of everyday situational choices. *Journal of Research in Personality*, 20 (3), 309-326.
- Emmons, R.A. (1986). Personal strivings: An approach to personality and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1058–1068.
- Erkuş, A. (2011). *Davranış bilimleri için bilimsel araştırma süreci (3. Baskı)*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Fincham, F. (2004). *Handbook of family communication*. Florida State University, 83-104.

- Fincham, F. D. and Bradbury, T. N. (1986). The assessment of marital quality a revaluation. *Journal of Marriage and the Family*, 49, 797-809.
- Fisher, C. D. (2010). Happiness at work. *International Journal of Management Reviews*, 12, 384-414.
- Fredrickson, B. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. *Am Psychol*. 56(3), 218–226.
- Freud, Sigmund (1926). *Kendi Kendine Psikanaliz*. (Çev. Tahsin Büyükören). İstanbul: Düşünen Adam Yayınları. (Çev. yayın tarihi, 1992).
- Geiss, S. K., & O'Leary, K. D. (1981). Therapist ratings of frequency and severity of marital problems: Implications for research. *Journal of Marital and Family Therapy*, 7, 515-520.
- Germer, C. (2020). *Öz Şefkatli Farkındalık. Handan Ünlü Haktanır* (Çev.). İstanbul: Diyojen.
- Gilbert, P., & 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 & Psychotherapy*, 13, 353–379.
- Gilbert, P. (2009). *The compassionate mind: A new approach to life's challenges*. Oakland, CA: New Harbinger Press.
- Gilbert, P. (2009). *The compassionate mind*. London, UK: Constable.
- Greeff, A. P., & Aspeling, E. (2007). Resiliency in South-African and Belgian single-parent families. *Acta Academia*, 39(2), 139–157.
- Griffin, D. W., & Bartholomew, K. (1994). The metaphysics of measurement: The case of adult attachment. *Advances in Personal Relationships*, 5, 17–52.
- Gottman, J. M., & Krokoff, L. J. (1989). Marital interaction and satisfaction: A longitudinal view. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57, 47-52.
- Gottman, J.M. (1979). *Marital interaction: Experimental investigations*. New York: Academic.

- Gottman, J. M., Markman, H. J., & Notarius, C. I. (1977). The topography of marital conflict: A sequential analysis of verbal and nonverbal behavior. *Journal of Marriage and the Family*, 49, 461-477.
- Gottman, J.M., & Notarius, C.I. (2000). Decade review: Observing marital interaction *Journal of Marriage and the Family*, 62, 927-947.
- Gottman, J. M. & Notarius, C. I. (2000). Decade review: Observing marital interaction. *Journal of Marriage and the Family*, 62(4), 737-745. ttman, J.M. (1998). Psychology and the study of marital processes. *Annual Review of Psychology*, 49, 169-197.
- Gottman J.M. (1994). *What Predicts Divorce?* Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Haris, F & Kumar, A. (2018). Similarity of Relationship Standards, Couple Communication Patterns, and Marital Satisfaction Among Chinese Couples. *Indian Journal of Social Research*, 59 (1), 35-44.
- Hawkins, A.J., Willoughby, B.J. & Doherty, W.J. (2012). *Reasons for divorce and openness to marital reconciliation* *Journal of Divorce Remarriage*, 53(6), 453-463, doi: 10.1080/10502556.2012.682898.
- Işık, Ö. G., & Koçak, Ö. (2014). İletişim Fakültesi Öğrencilerinin Yaşam Doyumlarının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Selçuk İletişim*, 8(3), 281-300.
- Johnson, D.W. (1996). *Reaching out interpersonal effectiveness and self-actualization*. (6th ed) Needham Heights, MA: Allyn and Bacon.
- Kaba, İ. (2020). Ontolojik İyi-Oluş. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 11, 1-1.
- Kabasakal, Z., & Soylu, Y. (2016). Evli bireylerin evlilik doyumunun cinsiyet ve eş desteğine göre incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5(4), 208-214.
- Kahneman D., Diener E., & Schwarz N. (1999). *Well-being: The Foundations of Hedonic Psychology*. New York: Russell Sage Found.
- Kahneman, D. (1999). *Objective happiness*. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp 3-25). New York: Russell Sage

Foundation.

- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1995). *The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, method, and research*. Psychological Bulletin, 118, 3-34.
- Karniol R., Ross M (1996). The motivational impact of temporal focus: thinking about the future and the past. *Annu Rev Psychol*, 47:593-620.
- Kasser, T. & Ryan, R. M. (1993). A dark side of the American dream: Correlates of financial success as a central life aspiration. *Journal of Personality and Social Psychology* 65(2), 410–422.
- Kelly, A. C., Zuroff, D. C., Foa, C. L., & Gilbert, P. (2009). Who benefits from training in selfcompassionate self-regulation? A study of smoking reduction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29, 727–755.
- Kelly, A. C., Zuroff, D. C., & Shapira, L. B. (2009). Soothing oneself and resisting self-attacks: The treatment of two intrapersonal deficits in depression vulnerability. *Cognitive Therapy and Research*, 33, 301–313.
- Keyes, C. L. M. (2002). Complete mental health: An agenda for the 21st century. In C.L.M. Keyes and J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (pp. 293-312). Washington, DC: *American Psychological Association*, 293-312.
- Kocayörük E (2012). Öz-belirleme kuramı açısından ergenlerin anne baba algısı ile duyuşsal iyi oluşları arasındaki ilişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4:24-37.
- Kocayörük E, Altıntaş E, Şimşek ÖF, Bozanoğlu İ, Çelik B (2018). Üniversite öğrencilerinin zaman perspektifli iyi-oluş düzeyleri: kümeleme analizi incelemesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33:550-564.
- Koesten J., Schrod P., Ford .D. (2009). Cognitive flexibility as a mediator of family communication environments and young adults' well-being cognitive flexibility and well-being. *Health Communication*, 6-24.
- Kücüker, D. (2016). *Affetme, affetmeme, bilişsel esneklik, duygu düzenleme ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Doktora tezi, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü).

- Laatsch, L. & Shahani, B. T. (1996). The relationship between age, gender and psychological distress in rehabilitation inpatients. *Disability and rehabilitation*, 18(12), 604-608.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 887–904.
- Lietz, C. A. (2006). Uncovering stories of family resilience: A mixed methods study of resilient families, Part 1. *Families in Society*, 87(4), 575–582.
- Lucas M (2004). Existential regret: a crossroads of existential anxiety and existential guilt. *J Humanist Psychol*, 44:58-70.
- Luthar, S., Cicchetti, D., & Becker, R. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71, 543–562.
- Luthar, S. & Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology*, 12, 857-885.
- Lykken, D., & Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science*, 7, 186–189.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: the architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9, 111–131.
- Margolin, G., & Wampold, B. E. (1981). Sequential analysis of conflict and accord in distressed and nondistressed marital partners. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 49, 554-567.
- Martin, M. M., & Anderson, C. M. (1998). The cognitive flexibility scale: Three validity studies. *Communication Reports*, 11, 1–9.
- Martin, M. M., Anderson, C. M., & Thweatt, K. S. (1998). Aggressive communication traits and their relationships with the Cognitive Flexibility Scale and the Communication Flexibly Scale. *Journal of Social Behavior and Personality*, 13, 531–540.
- Martin, M. M., & Rubin, R. B. (1995). Development of a communication flexibility measure. *Psychological Reports*, 76, 623–626.

- McAdams DP (2001). The psychology of life stories. *Rev Gen Psychol*, 5:100-122
- McWhirter, B.T., McWhirterJ.J. & Gat, I. (1996). *Depression in childhood and adolescence; Working to prevent despair*, In Capuzzi D Gross DR (ed) *Youth risk: A prevention resource for counselors, teachers and Parents* 2 nd Ed., 105-128, Alexandria; VA,APA Press.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2003). The attachment behavioral system in adulthood: Activation, psychodynamics, and interpersonal processes. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 35, pp. 53–152). New York, NY: Academic Press.
- Neff, K. D. (2003a). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223–250.
- Neff, K. D. (2003a). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2, 85-101.
- Neff, K.D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.
- Neff, K.D., Hsieh, Y., & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4, 263-287.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L. & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139-154.
- Neff, K.D., Kirkpatrick, K.L., & Rude, S.S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41, 139-154.
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9, 225–240.
- 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.

- Neff, K. D. (2009). *Self-compassion*. In M. R. Leary & R. H. Hoyle (Eds.), *Handbook of individual differences in social behavior* (pp. 561–573). New York, NY: Guilford Press.
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77, 23–50.
- Noller, P., Feeney, J.A., Bonnell, D., & Callan, V.J. (1994). A longitudinal study of conflict in early marriage. *Journal of Social and Personal Relationships*, 11, 233–52.
- O’Leary E, Nieuwstraten IM (2001). The exploration of memories in gestalt reminiscence therapy. *Couns Psychol Q*, 14:165-179.
- Özkara, G. (2015). *Mükemmeliyetçilik düzeyleri ile psikolojik iyi olma hali arasındaki ilişki ve problem çözme becerisine etkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Paterson, G.R., Capaldi, D. and Bank, L. (1991). An early starter model for predicting delinquency. In D.J. Pepler and K.H. Rubin (eds) *The development and treatment of childhood aggression* (pp. 139-168). Hillsdale NJ: Lawrence Erlbaum.
- Patterson, J. M. (2002). Integrating family resilience and family stress theory. *Journal of Marriage and Family*, 64, 349–360.
- Pietromonaco, P. R., & Barrett, L. F. (2000). The internal working models concept: What do we really know about the self in relation to others? *Review of General Psychology*, 4, 155–175.
- Robinson MD, Ryff CD (1999) The role of self-deception in perceptions of past, present, and future happiness. *Pers Soc Psychol Bull*, 25:595-606.
- Rogers-Millar, L.E., & Millar, F.E. (1979). Domineeringness, and dominance: A transactional view. *Human Communication Research*, 5, 238-246.
- Prenda KM, Lachman ME (2001) Planning for the future: a life management strategy for increasing control and life satisfaction in adulthood. *Psychol Aging*, 16:206-216.

- Ruch, W. & Heintz, S. (2012). Humour styles, personality and psychological well-being: What's humour got to do with it? *European Journal of Humour Research*, 1(4), 1- 24.
- Ryff CD, Heidrich SM (1997). Experience and well-being: explorations on domains of life and how they matter. *Int J Behav Dev*, 20:193-206.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (1998). *The contours of positive human health*. *Psychological Inquiry*, 9, 1–28.
- Sarkman, E. (2010). *The predictive role of communication on relationship satisfaction in married individuals with and without children and in cohabiting individuals: The moderating role of sexual satisfaction*. Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Santor DA, Zuroff DC (1994). Depressive symptoms: effects of negative affectivity and failing to accept the past. *J Pers Assess*, 63:294-312.
- Schaap, C., Buunk, B., & Kerkstra, A. (1988). Marital conflict resolution. In P. Noller, P.& M. A. Fitzpatrick (Eds.), *Perspectives on marital interaction* (pp. 203-244). Clevedon, Avon, England: *Multilingual matters*.
- Schönfeld, P., Brailovskaia, J. ve Margraf, J. (2017). Positive and negative mental health across the lifespan: A cross-cultural comparison. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 17(3), 197-206.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction (Vol. 55, No. 1, p. 5). *American Psychological Association*.
- Seligman, M. E. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. *Handbook of positive psychology*, 2,3-12.
- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American psychologist*, 60(5), 410.
- Seligman, M. E. P., Steen, T.A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, - 410–421.
- Skerrett K., Fergus K., (2015). *Couple Resilience*. New York: Shprier.

- Solomon, S. E., Rothblum, E. D., & Balsam, K. F. (2004). Pioneers in partnership: Lesbian and gay couples in civil unions compared with those not in civil unions and married heterosexual siblings. *Journal of Family Psychology*, 18(2), 275–286.
- Suh, E. M., & Koo, J. (2008). *Comparing subjective wellbeing across cultures and nations: the ‘what’ and ‘why’ questions*. In Eid, M. and Larsen, R.J. (Eds), *The Science of Subjective Well-being* (pp. 414-427). New York: The Guilford Press.
- Şendil, G., & Korkut, Y. (2008). Evli çiftlerdeki çift uyumu ve evlilik çatışmasının demografik özellikler açısından incelenmesi. *Psikoloji Çalışmaları*, 28, 15-34.
- Şenol, Ç., (2018). *Mutlak Gerçek İhtiyacı le Depresyon İlişkisinde Ontolojik İyi-Oluş ve Duygusal Zekanın Aracılık Rolü*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Şimşek, Ö. F. (2013) Self-Absorption Paradox is not a Paradox: Illuminating the Dark Side of Self-Consciousness. *International Journal of Psychology*. 48(6): 1109- 1121.
- Şimşek ÖF, Kocayörük E (2013). Affective reactions to one’s whole life: preliminary development and validation of the ontological well-being scale. *J Happiness Stud*, 14:309-343.
- Şimşek ÖF (2009). Happiness revisited: ontological well-being as a theory-based construct of subjective well-being. *J Happiness Stud*, 10:505-522.
- Tarhan, N., Gümüsel, O., & Sayım, A. (2013). *Pozitif psikoloji: Çoklu zeka uygulamaları*. [Positive psychology: Multiple intelligence applications]. Timaş Publishing.
- Tezer, Y. (1992). Evlilik doyumu ve iş doyumu: Bir ön çalışma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*; Cilt 1, Sayı 3 (1992); 24-26.
- Toksöz, İ., & Kolburan, Ş. G. (2018). Evli Bireylerde Bağlanma Stiller ve Bilişsel Esnekliğin İlişki Doyumuna Etkisi. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*, 4(2), 17-34.
- Topkaya, N., & Kavas, A. B. (2015). Algılanan sosyal destek, yaşam doyumu, psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ve niyet arasındaki ilişkiler: bir model çalışması. *Electronic Turkish Studies*, 10(2).

- Türkseven, E., Öner, C., Çetin, H., & Şimşek, E. E. *Yaşlı Bireylerde Algılanan Sosyal Destek ile Yaşam Doyumu İlişkisi: Bir Saha Çalışması*.
- Üncü, S. Y. (2007). *Duygusal zeka ve evlilik doyumu ilişkisi* (Doctoral dissertation, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı (Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı)).
- Veenhoven, R. (2008). *Sociological theories of subjective well-Being*. In Michael Eid & Randy Larsen (Eds), *The Science of Subjective Well-being: A tribute to Ed Diener*, Guilford Publications (pp. 44-61). New York, 2008, 44-61.
- Verdener, R. F. (1999). *Communicate* (9th Ed). Belmont CA: Wadsworth Publishing Company.
- Veroff, J., Kulka, R.A., & Douvan, E. (1981). *Mental health in American Patterns of help seeking from 1957-1976*. New York: Basic Books.
- Vittersø, J. (2004). Subjective well-being versus self-actualization: Using the flowsimplex to promote a conceptual clarification of subjective quality of life. *Social Indicators Research*, 65, 299–331.
- Vural M., & Kalkan, M. (2017). Evlilikte Algılanan Sorun Çözme Becerileri ve Evlilik Doyumu. *Itobiad: Journal of the Human & Social Science Researches*, 6(5).
- Waldherr, A. and P. M. Muck (2011). Towards an integrative approach to communication styles: The Interpersonal Circumplex and the Five-Factor Theory of personality as frames of reference. *Communications*, 36, 1-27.
- Walsh, F. (1996). The concept of family resilience: Crisis and challenge. *Family Process*, 35(3), 261–281.
- Weiss, R. L., & Heyman, R. E. (1997). A clinical-research overview of couple interactions. In W. K. Halford & H. Markman (Eds.), *The clinical handbook of marriage and couples interventions* (pp.13-41). Brisbane: Wiley.
- Weiss, R. L., & Tolman, A. O. (1990). The Marital Interaction Coding System-Global (MICS-G): A global companion to the MICS. *Behavioral Assessment*, 12, 271-294.

Wood, J.T. (2010). *Interpersonal communication: Everyday encounters*, Sixth Edition, Wadsworth, Cengage Learning.

Yalçın, İ. (2015). İyi oluş ve sosyal destek arasındaki ilişkiler: Türkiye'de yapılmış çalışmaların meta analizi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 26(1), 21-32.

Yang, Y., Zhang, M. ve Kou, Y. (2016). Self-compassion and life satisfaction: The mediating role of hope. *Personality and Individual Differences*, 98, 91-95.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2016.03.08>.

Zika S, Chamberlain K (1992). On the relation between meaning in life and psychological well-being. *Br J Psychol*, 83:133-145.



EKLER

Ek 1: Gönüllü Onam Formu

Değerli Katılımcılar, bu çalışma İstanbul Kent Üniversitesi Klinik Psikoloji Bölümü Yüksek Lisans programı çerçevesinde Dr. Öğr. Üyesi Ece Naz ERMİŞ' in danışmanlığında yürütülen, Psk. Dilek SALTİK' ın tez çalışmasıdır. Çalışma en az bir yıllık ilişkisi olan veya evli olan çiftleri kapsamaktadır. Soruların doğru veya yanlış cevapları yoktur. Sizin içten ve gerçek cevaplar vermeniz beklenmektedir. Araştırmada sizden kimlik belirleyici bilgiler istenmemektedir. Bu yüzden kimliğiniz ile ilgili hiçbir bilgi vermenize gerek yok. Bu araştırmaya katılmanız tamamen gönüllülük temeline dayanmaktadır. Cevaplarınız tamamıyla gizli tutulacaktır. Katılımcılardan elde edilecek bilgiler toplu halde değerlendirilecek ve bilimsel yayımlarda kullanılacaktır.

Bu çalışma dört ayrı bölümden oluşmaktadır. Her bölümün başındaki yönergeleri lütfen dikkatlice okuyunuz. Ölçekleri doldurmak ortalama 10-15 dakika sürmektedir. Gösterdiğiniz ilgi, iş birliği, ilgi ve bilime sunduğunuz katkılar için şimdiden teşekkür ederim.

Psk. Dilek SALTİK

Ek 2: Demografik Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz:

Kadın () Erkek () Diğer ()

2. Yaş:

18-25 () 25 ve üzeri ()

3. Eğitim Durumunuz:

Üniversite ()

Üniversite altı ()

4. Ekonomik açıdan durumunuzu nasıl değerlendiriyorsunuz?

Düşük ()

Orta ()

Yüksek ()

Ek 2: Demografik Bilgi Formu

5. Çalışma Durumu:

Kamu ()

Özel Sektör ()

Eğitimci ()

Sporcu ()

Çalışmıyorum ()

6. Medeni Durum:

Evli ()

İlişkim var ()

7. İlişki Süreniz:

0-5 yıl ()

5 ve üzeri ()

8. Ebeveyn Olma:

Çocuğum Yok ()

Çocuğum var ()

9. En uzun süreyle sınırları içinde yaşadığınız bölge:

Marmara ()

Ege ()

İç Anadolu ()

Akdeniz ()

Karadeniz ()

Doğu Anadolu ()

Güneydoğu Anadolu ()

10. Arkadaş grubunuzla sosyal aktivitelere katılıyor musunuz?

Hiç ()

Nadiren ()

Sıklıkla ()

11. Kendinizi iyi hissetmek için aşağıdakilerden hangisine her hafta vakit ayırıyor musunuz?

Spor () (spor ve meditasyon)

Sanat () (resim, hobi, enstürman)

Psikoterapi alman ()

Seyehat etmek ()

12. Ailenizden yeterince sosyal destek aldığınızı düşünüyor musunuz?

Evet ()

Hayır ()



Ek 3: İlişki Projesi Ölçeği

Bu ölçeği ilişkinizi veya evliliğinizi düşünerek yanıtlayınız. Lütfen ilişkinizi, geçmiş, bugünü ve geleceğiyle kişisel bir projeniz olarak düşünün. Her proje gibi, ilişkinizin de tamamlanmış (GEÇMİŞ), yaşanmakta olan (ŞİMDİ) ve yaşanacak (GELECEK) parçaları/dönemleri söz konusudur. Sizden beklenen, bu parçaların her birine kendi içinde bir bütün olarak baktığınızda, verilen duyguları ne kadar yoğun hissettiğinizi aşağıdaki ölçeği dikkate alarak derecelendirmenizdir.

Lütfen ilişkinizi, geçmiş, bugünü ve geleceğiyle kişisel bir projeniz olarak düşünün. Her proje gibi, ilişkinizin de tamamlanmış (GEÇMİŞ), yaşanmakta olan (ŞİMDİ) ve yaşanacak (GELECEK) parçaları/dönemleri söz konusudur. Sizden beklenen, bu parçaların her birine kendi içinde bir bütün olarak baktığınızda, verilen duyguları ne kadar yoğun hissettiğinizi aşağıdaki ölçeği dikkate alarak derecelendirmenizdir.	Hiç Hissetmiyorum	Biraz Hissediyorum	Yoğun Hissediyorum	Oldukça Yoğun Hissediyorum	Çok Yoğun Hissediyorum
İLİŞKİ PROJEMİN TAMAMLANMIŞ KISMINA BAKTIĞIMDA					
01. Gurur duyuyorum	A	B	C	D	E
02. Hayal kırıklığı hissediyorum	A	B	C	D	E
03. Tatmin yaşıyorum	A	B	C	D	E
04. Pişmanlık hissediyorum	A	B	C	D	E
05. Üzüntü duyuyorum	A	B	C	D	E
06. Suçluluk hissediyorum	A	B	C	D	E
07. Yetersizlik hissediyorum	A	B	C	D	E
İLİŞKİ PROJEMİN YAŞAMAKTA OLDUĞUM KISMINA BAKTIĞIMDA					
08. Yorgun hissediyorum	A	B	C	D	E
09. Coşkulu hissediyorum	A	B	C	D	E
10. Amaçsız hissediyorum	A	B	C	D	E
11. Kaybolmuş hissediyorum	A	B	C	D	E
12. Motive olmuş hissediyorum	A	B	C	D	E
13. Enerjik hissediyorum	A	B	C	D	E
14. Heyecanlı hissediyorum	A	B	C	D	E
15. Sorumsuz hissediyorum	A	B	C	D	E
16. Bomboş hissediyorum	A	B	C	D	E
17. Kaygılı hissediyorum	A	B	C	D	E
18. Çaresiz hissediyorum	A	B	C	D	E
İLİŞKİ PROJEMİN GELECEĞİNİ DÜŞÜNDÜĞÜMDE					
19. Umutlu hissediyorum	A	B	C	D	E
20. Güçlü hissediyorum	A	B	C	D	E
21. Kendinden emin hissediyorum	A	B	C	D	E
22. Cesur hissediyorum	A	B	C	D	E
23. Dört gözle beklediğimi hissediyorum	A	B	C	D	E
24. Hevesli hissediyorum	A	B	C	D	E

Ek 4: Öz-şefkat (Öz-duyarlılık) Ölçeği

Her sorunun karşısında bulunan; (1) Hiç bir zaman (2) Nadiren (3) Sık sık (4) Genellikle ve (5) Her zaman anlamına gelmektedir. Lütfen **her ifadeye** mutlaka **TEK** yanıt veriniz ve kesinlikle **BOŞ bırakmayınız**. En uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederim.

1	Bir yetersizlik hissettiğimde, kendime bu yetersizlik duygusunun insanların birçoğu tarafından paylaşıldığını hatırlatmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
2	Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine ilişkin anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
3	Bir şey beni üzdüğünde, duygularıma kapılıp giderim.	1	2	3	4	5
4	Hoşlanmadığım yönlerimi fark ettiğimde kendimi suçlarım.	1	2	3	4	5
5	Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, kendimi bu başarısızlıkta yalnız hissederim.	1	2	3	4	5
6	Zor zamanlarımda ihtiyaç duyduğum özen ve şefkati kendime gösteririm.	1	2	3	4	5
7	Gerçekten güç durumlarla karşılaştığımda kendime kaba davranırım.	1	2	3	4	5
8	Başarısızlıklarımı insanlık halinin bir parçası olarak görmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
9	Bir şey beni üzdüğünde duygularımı dengede tutmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
10	Kendimi kötü hissettiğimde kötü olan her şeye kafamı takar ve onunla meşgul olurum.	1	2	3	4	5
11	Yetersizliklerim hakkında düşündüğümde, bu kendimi yalnız hissetmeme ve dünyayla bağlantımı koparmama neden olur.	1	2	3	4	5
12	Kendimi çok kötü hissettiğim durumlarda, dünyadaki birçok insanın benzer duygular yaşadığını hatırlamaya çalışırım.	1	2	3	4	5
13	Acı veren olaylar yaşadığımda kendime kibar davranırım.	1	2	3	4	5
14	Kendimi kötü hissettiğimde duygularıma ilgi ve açıklıkla yaklaşmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
15	Sıkıntı çektiğim durumlarda kendime karşı biraz acımasız olabilirim.	1	2	3	4	5
16	Sıkıntı veren bir olay olduğunda olayı mantıksız biçimde abartırım.	1	2	3	4	5
17	Hata ve yetersizliklerimi anlayışla karşılarım.	1	2	3	4	5

18	Acı veren bir şeyler yaşadığımda bu duruma dengeli bir bakış açısıyla yaklaşmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
19	Kendimi üzgün hissettiğimde, diğer insanların çoğunun belki de benden daha mutlu olduklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
20	Hata ve yetersizliklerime karşı kınayıcı ve yargılayıcı bir tavır takınırım.	1	2	3	4	5
21	Duygusal anlamda acı çektiğim durumlarda kendime sevgiyle yaklaşırım.	1	2	3	4	5
22	Benim için bir şeyler kötüye gittiğinde, bu durumun herkesin yaşayabileceğini ve yaşamın bir parçası olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
23	Bir şeyde başarısızlık yaşadığımda objektif bir bakış açısı takınmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
24	Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik duygularıyla kendimi harap ederim.	1	2	3	4	5
25	Zor durumlarla mücadele ettiğimde, diğer insanların daha rahat bir durumda olduklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
26	Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine karşı sabırlı ve hoşgörülü değilimdir.	1	2	3	4	5

Ek 4: Bilişsel Esneklik Ölçeği

Aşağıdaki ifadelerin size ne kadar uygun olduğunu düşündüğünüz (1) Hiç uygun değil, (2) Pek uygun değil, (3) Kararsızım, (4) Uygun, (5) Tamamen Uygun seçenekleriyle işaretleyiniz.

Aşağıdaki ifadelerin size ne kadar uygun olduğunu göstermek için lütfen ifadelerin solunda yer alan ölçeği kullanınız.		Hiç uygun değil	Pek uygun değil	Kararsızım	Uygun	Tamamen
1.	Durumları "tartma" konusunda iyiyimdir.	1	2	3	4	5
2.	Zor durumlarla karşılaştığımda karar vermekte güçlük çekerim.	1	2	3	4	5
3.	Karar vermeden önce çok sayıda seçeneği dikkate alırım.	1	2	3	4	5
4.	Zor durumlarla karşılaştığımda kontrolümü kaybediyormuşum gibi hissederim.	1	2	3	4	5
5.	Zor durumlara değişik açılardan bakmayı tercih ederim.	1	2	3	4	5
6.	Bir davranışın nedenini anlamak için önce, elimdeki dışında ek bilgi edinmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
7.	Zor durumlarla karşılaştığımda öyle strese girerim ki sorunu çözecek bir yol bulamam.	1	2	3	4	5
8.	Olaylara başkalarının bakış açısından bakmayı denerim.	1	2	3	4	5
9.	Zor durumlarla baş etmek için çok sayıda değişik seçeneğin olması beni sıkıntıya sokar.	1	2	3	4	5
10.	Kendimi başkalarının yerine koymakta başarılıyım.	1	2	3	4	5
11.	Zor durumlarla karşılaştığımda ne yapacağımı bilemem.	1	2	3	4	5
12.	Zor durumlara farklı açılardan bakmak önemlidir.	1	2	3	4	5
13.	Zor durumlarda nasıl davranacağıma karar vermeden önce birçok seçeneği dikkate alırım.	1	2	3	4	5
14.	Durumlara farklı bakış açılarından bakarım.	1	2	3	4	5
15.	Hayatta karşılaştığım zorlukların üstesinden gelmeyi becerebilirim.	1	2	3	4	5
16.	Bir davranışın nedenini düşünürken mevcut bütün bilgileri ve gerçekleri dikkate alırım.	1	2	3	4	5
17.	Zor durumlarda, şartları değiştirecek gücümün olmadığını hissederim.	1	2	3	4	5
18.	Zor durumlarla karşılaştığımda önce bir durup çözüm için farklı yollar düşünmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
19.	Zor durumlarla karşılaştığımda birden çok çözüm yolu bulabilirim.	1	2	3	4	5
20.	Zor durumlara tepki vermeden önce birçok seçeneği dikkate alırım.	1	2	3	4	5

Ek 5: İletişim Becerileri Ölçeği- Yetişkin Formu

Bu ölçek iletişimle ilgili bazı özelliklerinizi ölçmeye yöneliktir. Aşağıda sunulan ifadeleri, o ifadelerle ilgili genelde kendinizi nasıl bulduğunuzu düşünerek okuyunuz. İlişkilerimizdeki özelliklerimiz elbette kiminle, hangi koşullarda, ne zaman ilişkide bulunduğumuza bağlı olarak farklılıklar göstermektedir. O nedenle ifadeleri **genelde** gösterdiğiniz tepkilere göre değerlendiriniz. Değerlendirmenizi 1-hiçbir zaman 2-nadiren, 3-bazen, 4-sıklıkla, 5-her zaman olmak üzere yaptıktan sonra ifadenin karşısındaki uygun yere (X) işareti koyarak belirtiniz. Hiç bir ifadeyi boş bırakmamanız sonuçları daha sağlıklı değerlendirmemize yarayacaktır. Teşekkür ederiz.

İfadeler	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Her zaman
1. İnsanları oldukları gibi kabul ederim.	①	②	③	④	⑤
2. Düşüncelerimi istediğim zaman anlaşılır biçimde ifade edebilirim.	①	②	③	④	⑤
3. Başkalarını önyargısız dinlerim.	①	②	③	④	⑤
4. Yaşadığım olaylardaki duygularımı sözlerimle ve beden dilimle başkalarına iletebilirim.	①	②	③	④	⑤
5. Karşımdakini dinlerken anlamadığım bir ayrıntı olduğunda konunun açığa kavuşması için sorular sorarım.	①	②	③	④	⑤
6. Birisi ile iletişim içindeyken sakın bir ses tonuyla konuşurum.	①	②	③	④	⑤
7. İnsanlara yakın ilgi duyarım.	①	②	③	④	⑤
8. Diğer insanlarla kolaylıkla sohbet başlatabilirim.	①	②	③	④	⑤
9. İlişkide bulunduğum kişilerin anlatmak istediklerini dinlemek için onlara zaman ayırırım.	①	②	③	④	⑤
10. Konuşurken söylediklerimle beden dilimin uyumasına dikkat ederim.	①	②	③	④	⑤
11. Birini dinlerken ne karşılık vereceğimden çok onun ne demek istediğini anlamaya çalışırım.	①	②	③	④	⑤
12. Konuşmaları dinlerken, içerikle yüz ifadesinin ya da beden duruşunun uyumuna dikkat ederim.	①	②	③	④	⑤
13. Benimle herhangi bir konuda konuşmayı istemeyen birisini konuşmaya zorlamam.	①	②	③	④	⑤
14. Başkalarına içtenlikle iltifat ederim.	①	②	③	④	⑤
15. Başkaları konuşurken yanıt vermeden önce onların sözlerini bitirmelerini beklerim.	①	②	③	④	⑤
16. Birileriyle konuşurken onları rahatsız edebilecek kadar yakınlarında olmamaya özen gösteririm.	①	②	③	④	⑤
17. Duygularımı rahatlıkla dile getirebilirim.	①	②	③	④	⑤
18. Birisini dinlerken söylenenlerin altında yatan duyguları anlayabilirim.	①	②	③	④	⑤
19. Yüz yüze olmasak da konuştuğum kişinin duygusunu ses tonundan anlayabilirim.	①	②	③	④	⑤
20. Düşüncelerimi sözel olarak ifade edebilirim.	①	②	③	④	⑤
21. Birisiyle konuşurken ona yanıt vermeden önce onu doğru anlayıp anlamadığımı yoklarım.	①	②	③	④	⑤
22. Yazışırken seçilen sözcüklerin de önemli olduğunu aklımda tutarım.	①	②	③	④	⑤
23. Karşımdakini dinlerken onu anladığımı uygun bir dille ifade ederim.	①	②	③	④	⑤
24. Birisine bir öneride bulunmadan önce, onun öneri vermemi isteyip istemediğine dikkat ederim.	①	②	③	④	⑤
25. Eğer karşımdakinin işine yarayacaksa yaşadığım benzer deneyimleri onunla paylaşıyorum.	①	②	③	④	⑤

ÖZGEÇMİŞ

Dilek SALTİK, 2012 senesinde Mersin Toros Üniversitesi Psikoloji bölümünü okudu. Lisans eğitimi boyunca birçok gönüllü projede yer aldı. Çeşitli Psikoterapi ekollerinde uygulamalı psikoterapi eğitimleri aldıktan sonra özel bir kurumda çalıştı, aktif olarak danışan görmeye başladı. Danışanlarına maksimum hizmeti ve yararı sağlamaya niyetlendi. Bunun üzerine Avrupa Davranışçı ve Kognitif Terapiler birliğinin standartlarını gözeterek eğitim veren İstanbul Kent Üniversitesi'nde Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programını tamamladı. Aynı yıl içerisinde Üsküdar Üniversitesi Nörobilim Yüksek Lisans programına kabul aldı ve çift alanda uzmanlık eğitimlerini tamamladı. Ulusal ve uluslararası geçerliliği olan birçok çeşitli Psikoterapi eğitimlerine katıldı. 12 Ekim 2020 tarihi itibarıyla Mersin'de kurucusu olduğu "DS Psikoloji Kliniği" çatısı altında çalışmalarını sürdürmektedir.