



Öz-Şefkat ile İlişki Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi¹

Analyzing the Relationship between Self-Compassion and Relationship Satisfaction

Yasemin ÇOBAN^{2a}

^a Psikolojik Danışman, Milli Eğitim Bakanlığı, İstanbul, Türkiye

ORCID: 0000-0001-5351-058X

yaasemincoban@gmail.com

Anahtar

Kelimeler:

1. Öz-şefkat
2. İlişki doyumu
3. Şefkat

Öz

Araştırmada romantik ilişkisi olan 18 yaş üstündeki bireylerin öz-şefkat düzeyleri ile ilişki doyumları arasındaki ilişkinin cinsiyet, eğitim düzeyi, ilişki süresi, ilişki durumu, medeni durum ve gelir düzeyleri değişkenleri açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 18 yaşının üzerinde olan 312 kadın, 193 erkek olarak 505 kişi oluşturmaktadır. Bu katılımcıların 264'ünü evli, 241'ini bekar birey oluşturmaktadır. Tek yönlü varyans sonucunda öz-şefkatin ilişki süresine, eğitim düzeyine ve gelir düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı, ilişki doyumunun ise ilişki süresine ve gelir düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı ancak eğitim düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan t testi sonucunda öz-şefkat ve ilişki doyumunun cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılırken öz-şefkat ve ilişki doyumunun medeni duruma göre anlamlı düzeyde farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan regresyon analizinde de öz-şefkatin ilişki doyumunu istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Keywords:

1. Self-compassion
2. Relationship satisfaction
3. Compassion

Abstract

In the study, it was aimed to examine the relationship between self-compassion levels and relationship satisfaction among individuals over the age of 18 who have a romantic relationship in terms of variables such as gender, education level, relationship duration, relationship status, marital status and income levels. The study group of the research consists of 505 people over 18 years old as 312 women and 193 men. Of these participants, 264 are married and 241 are single individuals. As a result of one-way variance, it has been concluded that self-compassion does not differ significantly according to relationship duration, education level and income level, while relationship satisfaction varies significantly according to relationship duration and income level, but does not differ significantly according to education level. As a result of the t test, it was concluded that self-compassion and relationship satisfaction did not differ significantly according to gender, while self-compassion and relationship satisfaction differed significantly according to marital status. In the regression analysis, it was concluded that self-compassion predicted relationship satisfaction at a statistically significant level.

Geliş Tarihi:

01.06.2021

Kabul Tarihi:

23.12.2021

Yayın Tarihi:

31.12.2021

Atf: Çoban, Y. (2021). Öz-şefkat ile ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Muş Alparslan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(2), 128-139.

Citation: Çoban, Y. (2021). Analyzing the relationship between self-compassion and relationship satisfaction. *Muş Alparslan University Faculty of Education Journal*, 1(2), 128-139.

¹ Bu çalışmadaki veriler 2020 yılı Mart ayında toplanmıştır. Veriler 2021 yılından önce toplandığı için etik kurul bilgilerine ihtiyaç duyulmamıştır.

² Sorumlu yazar/Corresponding author

Giriş

Barad (2007) şefkati, başka kişilerin acısını tanımak, anlamak ve o acıya duyarlı olmakla birlikte acıyı diğer kişiyle beraber hissetmek olarak tanımlamaktadır (Barad, 2007; Lazarus, 1993). Başka bir tanımda ise Kanov ve arkadaşları (2004) şefkati, başkalarını önemseyip anlamayı, onların duygularına katılarak, duygularına uygun dönütler vermekle birlikte kişileri bir arada tutabilecek bir güç olarak tanımlamaktadırlar. Lilius ve arkadaşları (2011) da Kanov ve arkadaşlarından (2004) farklı olarak şefkati, kişileri bir arada tutabilecek bir güç değil de bir kabiliyet olarak değerlendirmişlerdir. Condon ve Feldman Barrett (2013) ise şefkati; tüm bireylerin yaşayabileceği acıları, tecrübe olarak görme yeteneği ve başkalarının acılarına karşı duyarlı, ilgili ve empatik olabilmek olarak tanımlamışlardır. Kısaca şefkat, başkalarının acı ve ihtiyaçlarını fark ederek, yaşanan durumunun herkesin başına gelebilecek olduğunu bilip kabullenerek, acı çeken kişilerin duygularını anlayarak duygularıyla birliktelik sağlamak ve acı çeken kişiyi yaşanan durumu en az hasarla atlatabilmesi için destek olmak olarak ifade edilen bir terimdir (Strauss ve diğ., 2016).

Öz-şefkat ise kişinin başkalarına sunduğu bu şefkatli tavır ve davranış şekillerini kendine yöneltmesi olarak tanımlanmaktadır, aynı zamanda kişinin yardım etme çabasının ve isteğinin kendi şahsına yöneltmesi olarak da ele alınmaktadır (Yıldırım, 2018). Germer (2009) ise öz-şefkati “kişinin kendi ihtiyaçları doğrultusunda, kendisine öz-bakım sunabilmesi” olarak yorumlamaktadır. Öz-şefkat kapsamlı olarak ilk defa Neff (2003) tarafından ele alınarak incelenen ve kişinin olumsuz duygularını fark ederek bu duygularını kabullenmesi, yaşanan durum her neyse ortaya çıkan olumsuz duygunun insan olmakla ilgili olduğunu ve bu durumun tüm insanların başına gelebilecek bir duygu olduğunu kabullenerek, yaşanan tüm olumsuz duygulara rağmen kişinin kendine nazik ve sevecen olması olarak tanımlanan bir kavramdır (Neff, 2003). Neredeyse her insan, acı deneyimlerde bulunur, yaşantılarımız dahilinde acı çekmek kaçınılmazdır. Huzurlu bir yaşam için acının hayatın bir parçası olduğunu kabul etmek ve onunla baş edebilmek gerekmektedir (Rubin, 2013). Önemli olan, acı verici deneyimlerle nasıl başa çıktığınızdır. Sağlıklı bir başa çıkma tarzı öz-şefkat olarak kabul edilir. (Neff, 2003). Bu sebeple bireylerin kendi ruh sağlıklarını korumak ve acıyla sağlıklı baş edebilmek adına başka insanlarla şefkat alt yapılı ilişkiler (Gilbert ve diğ., 2017; Jinpa, 2015) kurdukları gibi kendileriyle de şefkat temelli bir ilişki kurmaları, öz şefkatli davranışları oldukça önemlidir (Neff ve diğ., 2007).

Bireyler yaşamları boyunca önemli gelişim dönemlerinden geçmektedirler. Bu gelişim dönemlerinin her birinde yerine getirilmesi gereken gelişim görevleri bulunmaktadır. Havighurst'a göre bu dönemler; bebeklik, ilk çocukluk, son çocukluk, ergenlik, genç yetişkinlik, orta yetişkinlik ve yaşlılık dönemidir (Ersanlı, 2012). Ergenlik dönemi, çocukluktan genç yetişkinliğe geçişin arasında bulunan oldukça karmaşık ve gelişim krizlerinin yoğun olduğu bir dönemdir. Ergen bireyin bu dönemi sağlıklı bir şekilde geçirebilmesi için aile desteği, akran desteği, popüler yaşam gibi birçok değişkenin yanında öz-şefkatin de destekleyici rolü olabileceği düşünülmektedir (Neff & McGehee, 2010). Bahadır (2006), geç ergenlik ve genç yetişkinlik dönemindeki gelişim ödevlerinden önemli

noktalarından birinin de duygusal ilişkiler olduğunu belirtmektedir (Bahadır, 2006). Erikson (1968) psikososyal gelişim kuramında romantik ilişkilerin gençlerin gelişimleri üzerindeki öneminden söz etmektedir. Ayrıca Eryılmaz ve Ercan (2013) romantik ilişkinin, yakın ilişki döneminde olan 19-26 yaş aralığındaki kişilerin en önemli psikososyal gelişim görevlerinden biri olduğunu belirtmektedirler.

İnsanlar yaşantıları boyunca sürekli olarak diğerleriyle iletişim ve ilişki kurmaktadır. Bu ilişki, iletişim ve temas halinde olma durumu bireylerin romantik ilişkilerinin de ortaya çıkmasını sağlamaktadır. Collins (2003) romantik ilişkiyi, iki kişinin karşılıklı ve gönüllü olarak katılım gösterdiği ilişki şekli olarak tanımlamaktadır. İlişki doyumu ise romantik bir ilişkideki tarafların ilişkileriyle ilgili olarak pozitif duygularını değerlendirmeleri olarak açıklanabilmektedir. Benzer şekilde ilişkili olunan kişiye karşı olumlu duygular ve bireyler arasındaki çekimin değerlendirilmesi olarak tanımlanmaktadır. Başka bir tanımda ise romantik ilişki; bireyin partneri ile olan ilişki kalitesine göre, partnerine karşı geliştirdiği tutum olarak açıklanırken (Dainton ve diğ., 1994), "bireyin beklentileri ile partnerin davranışları arasındaki ilişki" olarak da tanımlanabilmektedir (Sabatelli, 2018). Saraç (2013)'ın da belirttiği gibi ilişki doyumu pek çok araştırmacı tarafından benzer şekillerde tanımlanmıştır.

Romantik ilişkiler bireylerin 'genel iyi oluşlarını arttırarak hayatta kalma mekanizmasını güçlendirmekte' olduğundan ilişkiden sağlanan doyumun ne kadar önemli olduğunu görebilmekteyiz (Fletcher ve diğ., 2015). İlişkiden doyum sağlandığı sürece birey partnerinden ve ilişkisinden istek ve ihtiyaçlarını karşılamaya devam edebilmek için ilişkiyi sürdürme eğiliminde olur (Hendrick, 2004).

Belirtilen tanım ve açıklamalar ışığında ergenlik döneminin karmaşıklığını atlatabilme de öz-şefkatın etkili olacağı ve yine ergenlik döneminde romantik ilişkilerin önem kazanacağı görülmektedir. Açıklanan kavramların aynı gelişim döneminde önem kazanması sebebiyle öz şefkat ile ilişkiler arasında bağ olduğu düşünülmektedir. Ergenlik dönemiyle önem kazanan bu kavramların daha sonraki gelişim dönemlerinde de yaşantımızda olacağı düşünülmektedir. Bu nedenle araştırma da 18 yaş üstü ve romantik ilişkisi olan bireylerin ilişki doyumları ile öz şefkat düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem

Araştırma Deseni

Romantik ilişkisi olan bireylerin öz şefkat ve ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik bu çalışmada niceliksel ve ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Bu çalışmada, romantik ilişkisi olan bireylerin öz şefkat düzeyleri bağımsız değişken olarak ele alınırken ilişki doyumu bağımlı değişken olarak incelenmiştir.

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini romantik ilişkisi olan ve 18 yaşının üzerinde olan bireyler oluşturmaktadır. Çalışmanın örneklemini belirlenirken amaçlı örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu çalışmanın örneklemini romantik ilişkisi olan ve 18 yaşının üzerinde olan 312 (%61,78) kadın, 193 (%38,21) erkek 505 kişi oluşturmaktadır. Bu katılımcıların 264'i (%52,27) evli, 241'i (%47,72) bekar bireylerdir. Bütün katılımcılar araştırmaya gönüllü olarak katılım sağlamışlardır.

Veri Toplama Araçları

Hazırlanan demografik bilgi formu ve izinleri alınarak kullanılan ölçekler online ortama aktarılarak verilerin toplanması işlemi gerçekleştirilmiştir.

Demografik Bilgi Formu: Araştırmacı tarafından hazırlanan form, ankete katılan katılımcılar hakkında bilgi edinmek için literatür bilgileri göz önüne alınarak hazırlanmıştır. Form katılımcıların yaşı, cinsiyeti, eğitim düzeyi, medeni durumu ve ilişki durumu ile ilgili soruları içermektedir.

İlişki Doyumu Ölçeği: Ölçek ilişki doyumunu ölçmek amacıyla 2418 yılında Hendrick tarafından geliştirilmiş olup, 2001 yılında Türkçe uyarlaması Curun tarafından yapılmıştır. 7 maddeden oluşan ölçek 7 basamaklı Likert tipinden oluşmaktadır. Ölçekte ters kodlanan maddeler 4. ve 7. Maddelerdir. Faktör analizine göre tek boyutlu yapıya sahip olan ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .86'dır. Ölçekten alınan puanlar yükseldikçe ilişki doyumunun yüksek olduğu düşünülmektedir (Curun, 2001). Ölçeğin güvenilirlik düzeyini belirlemek için hesaplanan iç tutarlılık katsayısı da ölçeğin toplam puanı .92'dir.

Öz-Şefkat Ölçeği: Öz-Şefkat ölçeği Raes, Pommier, Neff ve Van Gucht tarafından 2011 yılında geliştirilmiştir. Türkçe'ye uyarlaması Yıldırım ve Sarı tarafından 2018' de yapılmıştır. 11 maddeden oluşan anket 5 basamaklı Likert tipinden oluşmaktadır. Faktör analizine göre tek boyutlu yapıya sahip olan ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .75'dir. Ölçekteki 1., 4., 8.,9., 10. ve 11. maddeler ters puanlanmakta olup, puanlar yükseldikçe öz-şefkatin de yüksek olduğu düşünülmektedir (Yıldırım ve Sarı, 2018). Ölçeğin güvenilirlik düzeyini belirlemek için hesaplanan iç tutarlılık katsayısı da ölçeğin toplam puanı .71'dir.

Verilerin Analizi

Öz-şefkat ve İlişki Doyumu puanlarının kişisel bilgi formunda bulunan sorulardan cinsiyet değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını incelemek adına Bağımsız Örneklemeler-T testi ile diğer değişkenlerden olan yaş, eğitim düzeyi, medeni durum ve ilişki durumu açısından farklılaşp farklılaşmadığını ortaya koyabilmek adına tek yönlü varyans analizi tekniğinden faydalanılmıştır. Bu nedenle ilk olarak verilerin normal dağılım gösterip göstermediği incelenmiştir. Veri analizinde SPSS 22.0 kullanılarak sonuçlara ulaşılmıştır. Yapılan bu incelemelere dayanarak öz-şefkat ile ilişki doyumu arasındaki ilişkilere aşağıdaki tablolarda yer verilmiştir. Verilerin normallik testine ilişkin bulgular Tablo 1'de, basıklık ve çarpıklık değerlerine ise Tablo 2'de yer verilmiştir.

Tablo 1. Normallik Testi

Değişkenler	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Statistic	N	p	Statistic	N	p
Öz Şefkat	.060	505	.000	.989	505	.001
İlişki Doyumu	.128	505	.000	.915	505	.000

Tablo 1'e göre veri setinin normal dağılım göstermediği görülerek ölçek puanlarının basıklık ve çarpıklık değerlerine bakılarak kullanılacak testlere karar verilmiştir ($p < 0.05$).

Tablo 2. Değişkenlerin Basıklık ve Çarpıklık Değerleri

Değişkenler	Basıklık	Çarpıklık
Öz Şefkat	-0.522	0.119
İlişki Doyumu	0.131	-0.829

T

Tablo 2 verilerine göre Öz-şefkat ve İlişki doyumu ölçek puanlarının çarpıklık ve basıklık değerleri, +1.50,-1.50 aralığında ve örneklem sayısı 30'un üzerinde olduğu için normal dağılım göstermekte olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Tabachnick, 2007).

Bulgular

Öz-şefkat Ölçeğinden alınabilecek maksimum değer 55.00 ve minimum değer 11.00 iken katılımcıların aldığı maksimum değer 53.00 ve minimum değer 22.00 olarak saptanmıştır. Katılımcıların ortalama öz-şefkat puanı 35.65 olarak hesaplanmıştır. İlişki Doyumu Ölçeğinden ise alınabilecek maksimum değer 49.00 ve minimum değer 7.00'dir ve katılımcıların aldığı maksimum değer 49.00 ve minimum değer de 7.00 olarak saptanmıştır. Katılımcıların ortalama ilişki doyumu puanı 38.50 olarak hesaplanmıştır. Verilerin tanımlayıcı istatistikleri Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3. Tanımlayıcı İstatistikler

Değişkenler	N	Ortalama	Maksimum Değer	Minimum Değer	Standart Sapma
Öz Şefkat	505	35.65	53.00	22.00	6.69
İlişki Doyumu	505	38.50	49.00	7.00	9.22

Çalışmada değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek için gerçekleştirilen korelasyon analizi sonucunda öz-şefkat ile ilişki doyumunun ($r = .278$), pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkili olduğu gözlemlenmiştir.

Öz-şefkat düzeyinin ilişki doyumunu üzerindeki yordayıcı rolünü incelemek için regresyon analizi yapılmıştır. Regresyon analizine ilişkin bulgular Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4. Öz Şefkat'in İlişki Doymu Üzerindeki Yordayıcı Rolünün İncelenmesine İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonucu

	B	SH _B	β	t	R	R ²	F
Sabit	24.91	2.14		11.63			
Öz Şefkat	0.38	0.05	.277	6.46	.27	0.77	41.77

Öz şefkatin, ilişki doymu üzerindeki yordayıcı rolü tespit etmek için yapılan regresyon analizi sonuçları Tablo 4'de sunulmuştur. Buna göre, öz şefkatin ilişki doymunu pozitif olarak yordamaktadır ($R^2=0.77$; $R=0.27$, $F= 41.77$, $p<0.05$). Katılımcıların öz şefkat düzeyleri ilişki doymu düzeylerini %7.7 oranında açıkladığı anlaşılmıştır.

Cinsiyete İlişkin Bulgular

Araştırmada cinsiyete göre öz-şefkat ve ilişki doymunun anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermediği t testi ile belirlenmeye çalışılmıştır. Sonuçlar Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5. Öz-Şefkat ve İlişki Doymu Puanlarının Cinsiyet Açısından İncelenmesine İlişkin t Testi Sonuçları

Değişkenler	Gruplar	N	\bar{x}	ss	Sh _{\bar{x}}	t Testi		
						t	Sd	p
Öz-Şefkat	Kadın	312	35.35	7.01	.39	-1.30	503	.192
	Erkek	193	36.15	6.12	.44		447	
İlişki Doymu	Kadın	312	38.56	9.35	.52	0.16	503	.867
	Erkek	193	38.41	9.02	.64		418	

Tablo 5 incelendiğinde öz-şefkat ($t=-1.30$, $p> 0.05$) ve ilişki doymu ($t=0.16$, $p> 0.05$) puanlarının cinsiyet açısından istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Medeni Duruma İlişkin Bulgular

Tablo 6. Öz-Şefkat ve İlişki Doymu Puanlarının Medeni Durum Açısından İncelenmesine İlişkin t Testi Sonuçları

Değişkenler	Gruplar	N	\bar{x}	ss	Sh _{\bar{x}}	t Testi		
						t	Sd	p
Öz-Şefkat	Kadın	264	35.95	6.71	.41	1.05	503	.294
	Erkek	241	35.32	6.67	.43		499.34	
İlişki Doymu	Kadın	264	39.15	9.31	.57	1.65	503	.098
	Erkek	241	37.79	9.08	.58		500.74	

Tablo 6 incelendiğinde öz-şefkat ($t=1.05$, $p> 0.05$) ve ilişki doymu ($t=1.65$, $p> 0.05$) puanlarının medeni durum açısından istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

İlişki Süresine İlişkin Bulgular

Tablo 7. Öz-Şefkat ve İlişki Doyumu Puanlarının İlişki Süresi Açısından İncelenmesine İlişkin Anova Testi Sonuçları

<i>Değişkenler</i>	<i>Var. K.</i>	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
Öz-Şefkat	G.Arası	142.798	4	35.70	.795	.529
	G.İçi	22463.24	500	44.94		
	Toplam	22606.48	504			
İlişki Doyumu	G.Arası	1652.69	4	413.17	5.015	.001
	G.İçi	41193.53	500	82.38		
	Toplam	42846.22	504			

Tablo 7 incelendiğinde öz-şefkat ($F=.795$, $p>0.05$) puanlarının ilişki süresi açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği, ilişki doyumu ($F=5.015$, $p<0.05$) puanlarının ise ilişki süresi açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Farklılığın kaynağını ortaya çıkarabilmek adına uygulanan Sidak çoklu karşılaştırma testi sonucunda, farklılığın 0-6 ay ($\bar{x}=34.70$) ilişki süresi ile 6-12 ay ($\bar{x}=40.31$) ilişki süresine sahip olan gruplar, 0-6 ay ($\bar{x}=34.70$) ilişki süresi ile 1-5 yıl ($\bar{x}=39.85$) ilişki süresine sahip olanlar ve 0-6 ay ($\bar{x}=34.70$) ilişki süresi ile 5-10 yıl ($\bar{x}=38.67$) ilişki süresine sahip olan gruplardan kaynaklandığı gözlemlenmiştir ($p<0.05$).

Gelir Düzeyine İlişkin Bulgular

Tablo 8. Öz-Şefkat ve İlişki Doyumu Puanlarının Gelir Düzeyi Açısından İncelenmesine İlişkin Anova Testi Sonuçları

<i>Değişkenler</i>	<i>Var. K.</i>	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
Öz-Şefkat	G.Arası	78.993	3	26.33	.586	.625
	G.İçi	22527.05	501	44.96		
	Toplam	22606.04	504			
İlişki Doyumu	G.Arası	667.91	3	222.63	2.645	.049
	G.İçi	42178.31	501	84.18		
	Toplam	42846.22	504			

Tablo 8 incelendiğinde öz-şefkat ($F=.586$, $p>0.05$) puanlarının gelir düzeyi açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği, ilişki doyumu ($F=2.645$, $p<0.05$) puanlarının ise gelir düzeyi açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Farklılığın kaynağını ortaya çıkarabilmek adına uygulanan Sidak çoklu karşılaştırma testi sonucunda, farklılığın gelir düzeyi 0-2500 TL ($\bar{x}=37.33$) olan ve gelir düzeyi 8000+ TL ($\bar{x}=41.45$) olan gruplardan kaynaklandığı gözlemlenmiştir ($p<0.05$).

Eğitim Durumuna İlişkin Bulgular

Tablo 9. Öz-Şefkat ve İlişki Doyumu Puanlarının Eğitim Durumu Açısından İncelenmesine İlişkin Anova Testi Sonuçları

<i>Değişkenler</i>	<i>Var. K.</i>	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
--------------------	----------------	-----------	-----------	-----------	----------	----------

Öz-Şefkat	G.Arası	303.780	6	50.63	1.131	.343
	G.İçi	22302.26	498	44.78		
	Toplam	22606.04	504			
İlişki Doyumu	G.Arası	578.154	6	96.35	1.135	.340
	G.İçi	42268.07	498	84.87		
	Toplam	42846.22	504			

Tablo 9 incelendiğinde öz-şefkat ($F=1.131$, $p>0.05$) puanları ve ilişki doyumu ($F=1.135$, $p>0.05$) puanları eğitim düzeyi açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir.

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Araştırmada değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek için kullanılan korelasyon analizi sonucunda öz-şefkat ile ilişki doyumu arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan regresyon analizinde de öz-şefkatin ilişki doyum değişkenini istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan t testi sonucunda öz-şefkat ve ilişki doyumunun cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır, öz-şefkat ve ilişki doyumunun medeni duruma göre anlamlı düzeyde farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan tek yönlü varyans sonucunda öz-şefkatin ilişki süresine, eğitim düzeyine ve gelir düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı, ilişki doyumunun ise ilişki süresine ve gelir düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı ancak eğitim düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Katılımcıların veri analizlerine göre öz-şefkatin ilişki doyum değişkenini istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde yordadığı sonucu Neff ve Beretvas'ın (2013) 'Romantik ilişkilerde öz-şefkatin rolü' isimli çalışmalarıyla tutarlılık göstermektedir.

Katılımcıların veri analizlerine göre öz-şefkat ve ilişki doyumunun cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Öz-şefkat düzeylerini konu alan Kıcalı'nın (2015), Özyeşil'in (2011), Şenyuva ve arkadaşlarının (2014) araştırmaları incelendiğinde öz-şefkat düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığını gözlemlenirken, Öveç (2007) ile Tel ve Sarı'nın (2016) araştırmaları cinsiyet açısından farklılık olduğunu söylemektedir. Yine başka bir araştırma da evli kadın ve erkek katılımcılar arasında evlilik doyumu açısından cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunamamıştır (Hamamcı, 2005). Beştav (2007) tarafından yürütülen başka bir çalışmada da romantik ilişki doyumu düzeyleri arasında cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunamamıştır. Yine, Tucker ve Horowitz (2011) de romantik ilişki doyumu açısından cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık bulunamamışlardır. Ancak evlilik uyumu ile ilgili Çakmak-Tolan'ın (2015) çalışmasında ise kadınların evlilik uyum düzeyinin daha yüksek olduğunu gösteren bulgulara ulaşılmıştır. Benzer şekilde Fowers da (1991), kadınların ilişki doyumlarının daha yüksek olduğunu gösteren bulgular elde etmiştir. Görüldüğü gibi cinsiyet değişkenine göre

birçok çalışmada farklı sonuçlar elde edilmiştir. Bu araştırmanın sonucunu destekleyen araştırmalar da karşımıza çıkmaktadır.

Yapılan tek yönlü varyans sonucunda ilişki doyumunun eğitim düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ancak Kalmijn (1999) tarafından yapılan 'Çocuk Yetiştirmede Babaların Katılımı ve Evliliğin Algılanan İstikrarı' isimli çalışma da kadınların eğitim düzeyi arttıkça yaşadıkları evlilik sorunlarının arttığını sonucuna ulaşılmıştır.

Bu çalışma öz-şefkat ve ilişki doyumunu konusunda çalışma yapacak araştırmacılara destekleyici olarak kullanılabilir. Ayrıca araştırma esnasında fark edilen ve öz-şefkat geliştirme gibi programların henüz ülkemizde uygulanmaya başlanmamış olması da araştırmacılara fikir verebilir. Bu sayede öz-şefkat düzeyi geliştirme çalışması sonrasında tekrar ilişki doyumunun analiz edilebileceği ve yordayıcılığının da artabileceği düşünülmektedir.

Araştırmanın farklı örneklem grubuyla ve diğerkamlik ve şefkat kavramları da dahil edilerek çalışılması ilişki doyumunu etkileyen faktörleri daha fazla belirlenmesi adına fayda sağlayabilir. Ayrıca farklı araştırma desenleriyle çalışılmasının öz-şefkat ve ilişki doyumu kavramlarının çok yönlü değerlendirilmesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Kaynakça

- Bahadır, Ş. (2006). *Romantik ilişkilerde bağlanma stilleri, çatışma çözme stratejileri ve olumsuz duygu durumu düzeltme arasındaki ilişki* [Yayınlanmamış doktora tezi]. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Barad, J. A. (2007). The understanding and experience of compassion: Aquinas and the Dalai Lama. *Buddhist-Christian Studies*, 27(1), 11-29. <https://doi.org/10.1353/bcs.2007.0002>
- Beştav, G. (2007). *Romantik ilişki doyumu ile cinsiyet, bağlanma stilleri, rasyonel olmayan inançlar ve aşka ilişkin tutumlar arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Curun, F. (2001). *The effects of sexism and sex role orientation on romantic relationship satisfaction*. Master of science, Middle East Technical University, The Department of Educational Sciences.
- Collins, W. A. (2003). More than myth: The developmental significance of romantic relationships during adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 13(1), 1-24. doi: 10.1111/1532-7795.1301001.
- Condon, P. ve Feldman Barrett, L. (2013). Conceptualizing and experiencing compassion. *Emotion*, 13(5), 817-821. <https://doi.org/10.1037/a0033747>

- Çakmak Tolan, Ö. (2015). *Evlilik uyumunun kişilik özellikleri, ilişkiye dair inançlar ve çatışma çözüm stilleri bağlamında yordanması (Diyarbakır ili örneği)* [Yayınlanmamış doktora tezi]. İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Dainton, M., Stafford, L. & Canary, D. J. (1994). Maintenance strategies and physical affection as predictors of love, liking, and satisfaction in marriage. *Communication Reports*, 7(2), 88-98. <https://doi.org/10.1080/08934219409367591>
- Duran-Bozkurt, E. (2014). *Eveli ve çalışan bireylerin tükenmişlik düzeyleri ile evlilik doyumları arasındaki ilişki* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W: Norton & Company Inc.
- Ersanlı, K. (2012). *Davranışlarımız*. Birleşik Dağıtım Kitabevi.
- Ercan, L., & Eryılmaz, A. (2013). Beliren Yetişkinlikte Romantik Yakınlığı Kim Başlatabilir? Kişilik Özellikleri ve Kimlik Statüleri. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16(29), 63-80.
- Fletcher, G. J., Simpson, J. A., Campbell, L., & Overall, N. C. (2015). Pair-bonding, romantic love, and evolution: The curious case of Homo sapiens. *Perspectives on Psychological Science*, 10(1), 20-36. <https://doi.org/10.1177/1745691614561683>
- Fowers, B. J. (1991). His and her marriage: A multivariate study of gender and marital satisfaction. *Sex Roles*, 24(3-4), 209-221. <https://doi.org/10.1007/BF00288892>
- Germer, C. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. Guilford Press.
- Gilbert, P., Catarino, F., Duarte, C., Matos, M., Kolts, R., Stubbs, J., ... ve Basran, J. (2017). The development of compassionate engagement and action scales for self and others. *Journal of Compassionate Health Care*, 4(1), 1-24. <https://doi.org/10.1186/s40639-017-0033-3>
- Hamamcı, Z. (2005). Dysfunctional relationship beliefs in marital satisfaction and adjustment. *Social Behavior and Personality*, 33, 313-328. <https://doi.org/10.2224/sbp.2005.33.4.313>
- Hendrick, S. S. (2004). *Understanding close relationships*. Pearson Education.
- Jinpa, T. (2015). *A Fearless Heart: Why compassion is the key to greater wellbeing*. Piatkus.
- Kalmijn, M. (1999). Father involvement in childrearing and the perceived stability of marriage. *Journal of Marriage and the Family*, 61, 409-421. <https://doi.org/10.2307/353758>
- Kanov, J. M., Maitlis, S., Worline, M. C., Dutton, J. E., Frost, P. J. ve Lilius, J. M. (2004). Compassion in organizational life. *American Behavioral Scientist*, 47(6), 808-827. <https://doi.org/10.1177/0002764203260211>

- Kıcalı Ü. Ö., (2015) *Öz-şefkat ve tekrarlayıcı düşünmenin olumsuz duygulanım ve depresyon ile ilişkilerinin incelenmesi* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kurt, L. (2019). *Romantik ilişkisi olan üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımı ve kişilik özelliklerinin ilişki doyumuna etkisi* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Lilius, J. M., Worline, M. C., Dutton, J. E., Kanov, J. M. ve Maitlis, S. (2011). Understanding compassion capability. *Human Relations*, 64(7), 873-899. <https://doi.org/10.1177/0018726710396250>
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure selfcompassion. *Self and Identity*, 2, 223-250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Neff, K. D., Rude, S.S., ve Kirkpatrick, K. (2007). An examination of selfcompassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41, 908-916. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.08.002>
- Neff, K. D., & Beretvas, S. N. (2013). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity*, 12(1), 78-98. <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.639548>
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L. ve Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139-154. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.03.004>
- Neff, K. D. ve McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225-240. <https://doi.org/10.1080/15298860902979307>
- Öveç, Ü. (2007). *Öz duyarlık ile öz bilinç, depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeliyle incelenmesi* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi* [Yayınlanmamış Doktora Tezi]. Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the self-compassion scale. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 18(3), 250-255. <https://doi.org/10.1002/cpp.702>
- Rubin, J. B. (2013). *Psychotherapy and Buddhism: Toward an integration*. Boston: Springer Science & Business Media.
- Sabatelli, R., N. (2418). Exploring relationship satisfaction: a social exchange perspective on the interdependence between theory, research, and practice. *Family Relations*, 37(2), 217-222. <https://doi.org/10.2307/584323>

- Saraç, A. (2013). *Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki doyumunu yordamada akılcı olmayan inançlar ve evlilik öncesi ilişki algılarının rolü* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Çukurova Üniversitesi.
- Strauss, C., Taylor, B. L., Gu, J., Kuyken, W., Baer, R., Jones, F. ve Cavanagh, K. (2016). What is compassion and how can we measure it? A review of definitions and measures. *Clinical Psychology Review*, 47, 15-27. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.05.004>
- Şenyuva, E., Kaya, H., Işık, B. ve Bodur, G. (2014). Relationship between self-compassion and emotional intelligence in nursing students. *International Journal of Nursing Practice*, 20(6), 588-596. <https://doi.org/10.1111/ijn.12204>
- Tabachnick, B. U. (2007). *Using multivariate statistics*. Pearson.
- Tel, F. D. ve Sarı, T. (2016). Üniversite öğrencilerinde öz duyarlılık ve yaşam doyumunu. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16 (1), 292-304. <https://doi.org/10.17240/aibuefd.2016.16.1-5000182922>
- Tucker, C. M., & Horowitz, J. E. (2411). Assessment of factors in marital adjustment. *Journal of Behavioral Assessment*, 3(4), 243-252. <https://doi.org/10.1007/BF01350828>.
- Tufan Çetin, B. (2010). *Evlilik doyumunun bazı değişkenlere göre yordanması* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yıldırım, M. ve Sarı, T. (2018). Öz-Şefkat ölçeği kısa formu'nun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(4), 2502-2517. <https://doi.org/10.17240/aibuefd.2018.18.41844-452171>
- Yıldırım, M. (2018). *Ergenlere yönelik öz-şefkat geliştirme programının öz-şefkat, kendine şefkat vermekten korkma ve öznel iyi oluş üzerindeki etkililiğinin incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.