

## DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİ VE EVLİLİK DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİDE ÖZ ŞEFKAT DUYGUSUNUN ARACI ROLÜ

Şenay KURNAZ SÖNMEZ\* & Nuray TASTAN\*\*

Öz

*Bu çalışmada evli kişilerde duygu düzenlemenin evlilik doyumuna etkisinde, öz şefkatin aracı rolü araştırılmıştır. Yüksek düzeyde öz şefkate sahip olan evli kişiler, duygu düzenlemeyi daha etkin bir şekilde kullanarak evlilik doyumunu artırırlar varsayımı üzerine yürütülen bu çalışmada duygu düzenleme becerilerinin evlilik doyumuna etkisi ve bu etkide öz şefkatin aracı rolü incelenmek istenmiştir. Araştırma, Türkiye'de yaşayan 17-61 yaş aralığında evli ve en az lise mezunu 207 kadın, 193 erkek katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmada kullanılan veriler Demografik Bilgi Formu, Evlilik Doyum Ölçeği (EDÖ), Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ) ve Öz Şefkat Ölçeği (ÖŞÖ) aracılığı ile toplanmıştır. Değişkenler arasında basit regresyon analizi yürütülmüştür. Analizden elde edilen bulgulara göre duygu düzenleme becerileri uyumlu stratejileri evlilik doyumunu ve öz şefkati pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordarken uyumsuz stratejilerin ise evlilik doyumunu ve öz şefkati negatif yönde anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Sonuç olarak duygu düzenleme becerilerinin her iki boyutu içinde öz şefkat denkleme eklendiğinde bağımlı değişkeni anlamlı düzeyde yordayan bağımsız değişkenin yordayıcı etkisi anlamlılığını yitirmiştir. Sonuç itibarıyla öz şefkatin duygu düzenleme becerileri ve evlilik doyumunu arasında tam aracı değişken olma özelliği taşıdığı bulgusuna ulaşılmıştır. Tüm bu bulgular ilgili literatür ışığında tartışıldıktan sonra araştırmacılara ve uygulayıcılara önerilerde bulunulmuştur.*

**Anahtar Kelimeler:** Evli Bireyler, Evlilik Doyumu, Öz Şefkat, Duygu Düzenleme.

## THE MEDIATING ROLE OF SELF-COMPASSION IN THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTION REGULATION SKILLS AND MARITAL SATISFACTION

**Abstract**

*In this study, the impact of emotion regulation on marital satisfaction in married individuals and the mediating role of self-compassion were investigated. It was assumed that married individuals with high levels of self-compassion would use emotion regulation more effectively to increase marital satisfaction. The study was conducted with 207 female and 193 male participants aged between 17-61 who were*

\* Psikolog, Bağımsız Araştırmacı, Antalya, Türkiye, senaykrnz19@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-1756-8247>

\*\* Prof. Dr., Kırıkkale Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, nuraytastan@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0001-9101-0236>

married and had at least a high school diploma, living in Turkey. The data collection tools used in the study were the Demographic Information Form, the Marital Satisfaction Scale (MSS), the Cognitive Emotion Regulation Scale (CERS), and the Self-Compassion Scale (SCS). Simple regression analysis was applied between variables. According to the analysis results, adaptive emotion regulation strategies positively and significantly predicted marital satisfaction and self-compassion, while maladaptive strategies negatively and significantly predicted marital satisfaction and self-compassion. As a result, when self-compassion was added to the equation for both dimensions of emotion regulation, the predictive effect of the independent variable that predicted the dependent variable at a significant level was lost. Therefore, it was found that self-compassion had the characteristic of a full mediator between emotion regulation skills and marital satisfaction. After discussing all these findings in the light of relevant literature, suggestions were made for researchers and practitioners.

**Keywords:** Married Individuals, Marital Satisfaction, Self-Compassion, Emotion Regulation.

## Giriş

Kültürel, sosyal ve kişisel yaşam alanları için önemli bir alan olan evlilik yaşantısı yapılan birçok araştırmada inceleme konusu olmuştur. Evlilik; kişilerin yaşamında duygusal, davranışsal ve sosyal değişikliklerin yaşandığı bir yaşam dönümü evresidir. Bu evrede evli kişilerin ve onların kişilik örüntülerinin birbiri ile uyumlu olması sağlıklı aile yapısının oluşması için önemli bir faktördür (Kansız ve Arkar, 2011). Çiftlerin evlilikten duydukları memnuniyet ve aldıkları doyum kişisel yaşam memnuniyetleri için önemli bir faktördür. Ayrıca sağlıklı kişilerin yetişmesi ve dolaylı olarak sağlıklı toplum yapısına ulaşılması için ebeveynlerin evlilikte hissettikleri mutluluk duygusu önemlidir.

Çiftler arasında yanlış iletişim ya da iletişim eksikliği kaynaklı sorunlar yaşandığı gibi duygunun gizlenmesi ya da yanlış ve orantısız ifade edilmesi gibi sorunlar da yaşanabilmektedir. Bu sorunlar kişinin hissettiği duyguyu yanlış anlamlandırmasına, yanlış ifade etmesine, yanlış yer ve zaman tercihlerine ya da yanlış kişi seçimine sebep olabilmektedir. Duygu düzenlemesi yapabilmek bu noktada evlilik yaşantısı için önemlidir. Kişilerin asıl problemin ne olduğunu anlayabilmesi, hissettiği duygunun sebebinin ne olduğunu fark etmesi, doğru duyguyu doğru kişiye, doğru şiddette ve doğru zamanda ifade edebilmesi duygu düzenleme becerilerinin etkin kullanılması ile mümkün olabilmektedir.

Condon ve Feldman-Barret (2013) şefkati tanımlarken başka kişilerin yaşadığı acıya duyarlı olabilmek ve empatik tavır sergileyebilmek ifadelerini kullanmışlardır. Öz şefkat ise başkalarına karşı hissedilen duyarlı ve empatik yaklaşımın zorlu yaşam olayları karşısında kişinin kendine karşı da sergileyebilmesidir. Evlilik kişinin sadece partneri ile değil kendisi ile de yürüttüğü bir süreçtir. Bu süreçte partnerine yönelik sergilemesi beklenen

olumlu, destekleyici, anlayışlı ve Őekfatli tavrı kişi kendisi için de sergilediğinde ya da sergilemediğinde evlilikten aldığı doyumun değişip değişmediği araştırılarak sağlıklı toplum yapısı için evlilik kurumunun iyileştirilmesi sağlanabilir. Őekfatin temelinde bir duygu olması  z Őekfatin de kişinin kendine yönelik Őekfat duygusunu içermesi  z Őekfat ile duygular arasında bir bağ olduğunu göstermektedir. Kişinin  z Őekfat temelli davranış örüntüsü duygular ile olduğu kadar duygu düzenleme becerileri ile de bağlantılıdır.

Yüksek düzeyde  z Őekfate sahip olan evli kişiler, duygu düzenlemeyi daha etkin bir Şekilde kullanarak evlilik doyumunu artırırlar varsayımı üzerine yürütülen bu araştırmada duygu düzenleme becerilerinin evlilik doyumuna etkisi ve bu etkide  z Őekfatın aracı rolü incelenmek istenmiştir. Evlenecek bireylere duygu düzenleme ve  z Őekfat eğitimleri verilerek kişilerin duygularının farkında olması ve duygularını sağlıklı Şekilde düzenleyerek evliliklerindeki olası çatışmaları azaltması beklenmektedir. Çalışmanın amaçları kapsamında araştırılan sorular aşağıda verilmiştir:

1. Evli bireylerin duygu düzenleme becerileri evlilik doyumunu üzerinde anlamlı bir etkiye (doğrudan) sahip midir?
2. Evli bireylerin  z Őekfat düzeyleri evlilik doyumunu üzerinde anlamlı bir etkiye ( doğrudan) sahip midir?
3. Evli bireylerin duygu düzenleme becerileri  z Őekfat düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkiye (doğrudan) sahip midir?
4. Evli bireylerin  z Őekfat düzeyleri, duygu düzenleme becerilerinin evlilik doyumuna etkisinde aracı role sahip midir?

## **1. KURAMSAL ÇERÇEVE**

### **1.1. Evlilik Doyumu**

Evlilik doyumunu Sokolski ve Hendrick (1999) tarafından, evliliğin eşlere sağladığı psikolojik doyum olarak tanımlanmıştır. Halat ve Hovardaoğlu (2010) ise evlilik doyumunu, evliliğin hissettirdiği mutluluk duygusunu temel alarak tanımlamışlardır. Literatür incelendiğinde evlilik doyumunu ile ilgili farklı kuramsal açıklamalar yapıldığı görülmektedir. Hazan ve Shaver (1994), Thibaut ve Kelley'in ortaya koyduğu Sosyal Mübadele Kuramı çerçevesinde evlilik doyumunu incelemiş ve kişinin memnuniyet duygusunun temel karşılaştırma düzeyi ile ilişki olduğunu belirtmiştir (Akt. Gökmen, 2001). Bowlby'nin Bağlanma Kuramı çerçevesinde evlilik doyumunu incelendiğinde ise çocuğun temel bakımını karşılayan kişi ile ocuk arasındaki ilişki ve çocuğun zihninde oluşan temsiller yaşamın ilerleyen dönemlerinde kurulan yakın ilişkileri ve ilişkinin kalitesini etkilemiştir (Hazan ve Shaver, 1994; Akt. Gökmen, 2001). Evlilik İlişkileri Modelini geliştiren İmamoğlu (1994) ise evlilik doyumunu incelerken eşlerin sosyal gelişimlerini, sosyal etkinliklerini ve evlilik memnuniyetlerini temel almıştır.

Evlilik doyumunu etkileyen değişkenlerin incelendiği araştırmaların sonuçları birden çok değişkenin doyumunu etkilediğini göstermiştir. Bu değişkenler; evlilik yaşı, evlilik şekli, ailenin ekonomik durumu, çocuk sahibi olup olmamak ve eşlerin arasındaki yaş farkı şeklinde sıralanmıştır (Üncü, 2007). Acar (1998) tarafından yapılan bir çalışma 149 evli birey ile yürütülmüştür. Yaş, cinsiyet, evlilik süresi, evlilik şekli gibi demografik değişkenlerin ve partnerlerin bireysel sorunlarının evlilik doyumunu yordamadığı ancak ilişki ile ilgili faktörlerin (ortak paylaşım, sevgi gösterme, cinsel yaşam gibi) evlilik doyumunu yordadığı bulunmuştur. Spainer (1976) de eşlerin kişisel ve sosyal kaynaklarının, yaşam tarzlarından aldıkları doyumların ve evlilikte aldıkları ödüllerin evlilik doyumunu yordadığını ortaya koymuştur. Sokolski ve Hendrick çevresel ve kişisel olmak üzere evlilik doyumunu etkileyen temel iki faktör olduğu düşüncesini savunmuştur. Evlilik doyumunu etkileyen çevresel değişkenler; eşlerin alınan kararlardaki eşitliği, baskınlığı, kazançları, çatışmaları ve sorunları paylaşabilmeleri olarak sınıflandırılırken kişisel değişkenler; kişilerin sevgilerini gösterebilmeleri, cinsel tatmin ve iletişim becerileri olarak sınıflandırılmıştır. Kişisel ve çevresel değişkenlerin kişiye sağladığı psikolojik tatmin evlilik doyumunu etkilemektedir. Duygular ve kişilerarası ilişkilerin karşılıklı etkileşimi de evlilik için oldukça önemlidir. Çiftlerin birbiriyle iletişimi ve bununla ilişkili olarak meydana çıkan duygu evlilik doyumunu etkilemektedir (Üncü, 2007). Roizblat, Kaslow, Rivera, Fuchs, Conejero ve Zacharias (1999) güven, aşk ve bağlılığın; Goodman (1999) da samimiyet ve öfke kontrolünün evlilik doyumunu pozitif yönde yordadığını ortaya koymuştur. Miller, Caughlin ve Huston (2003) eşlerini daha pozitif değerlendiren bireylerin duygularını daha kolay dışa vurabildiklerini ve bu çiftlerin evlilik doyumlarının daha yüksek olduğunu savunmuştur.

## 1.2. Duygu Düzenleme

Biyolojik yapılanma ve fiziksel uyarılarla iç içe olan duygu, fiziksel uyarılara karşı oluşturulan kişisel duyumlardır (James, 1884). Kişinin sosyal çevresinde bulunan ve bulunmayan diğer bireylerle etkileşimde bulunabilmesi ve kendisi hakkında bilgi verebilmesi için duygular insan yaşamında oldukça önemli bir yer tutmaktadır (Gross ve John, 2003).

Duygu düzenleme, duyguların aktif kullanılması ya da kullanılmakta olan duygunun duruma uygun düzenlenebilmesi olarak ifade edilmiştir (Ochsner ve Gross, 2005). Hissedilen duygunun olumsuz sonuçlarının kişiye daha az zarar vermesini amaçlayan duygu düzenleme davranışı; kişinin duyguyu nasıl değiştirdiğini, duyguyu hangi şartlarda ve hangi zamanda hissettiğini ve bu hissettiği duyguyu ifade etme şeklini incelemektedir (Gross, 1998; Purnamaningsih, 2017). Duygu düzenlemek için kullanılan tekniklerin temel amacı, kişinin hissettiği uygunsuz duygunun şiddetini ve süresini yöneterek uygun duyguya geçişi sağlayabilmek ve bireyi rahatlatmaktır (Thompson, 1994). Duyguların başarılı şekilde düzenlenebilmesi bireyin

hayatının farklı alanlarında yaşadığı zorlu ve stresli yaşam olayları ile başa çıkmasını kolaylaştırmıştır (Westphal ve Bonanno, 2004). Duygunun, uygun yer ve zamanda ortaya çıkması, şiddeti, duruma uygunluğu ve süresi; duyguların işlevsel kullanılması, kişiye fayda sağlaması ve uyumu sağlayabilmesi için önemli kriterlerdir (Werner ve Gross, 2010). Yaşanılan olumlu ya da olumsuz yaşam olayları karşısında bireylerin duygularını kontrol edebilmesi, düzenleyebilmesi ve y netebilmesinde bilişler ve bilişsel süreçler etkilidir. Duyguların bilişler ile düzenlenebilmesi için dokuz farklı strateji sunulmuştur (Garnefsk, Kraaij ve Spinhoven, 2002). Bu stratejiler uyumlu ve uyumsuz olmak üzere iki başlıkta incelenmektedir. Uyumlu stratejiler; kabul etme, plana tekrar odaklanma, olumlu yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme ve bakış açısına yerleştirme iken uyumsuz stratejiler; ruminasyon, kendini suçlama, felaketleştirme ve diğerlerini suçlamadır (Garnefski vd., 2002).

Bilişsel duygu düzenlemede kullanılan stratejilerin araştırıldığı çalışmalar incelenmiştir. Kendini psikolojik anlamda iyi hisseden bireylerin olumlu yeniden değerlendirme ve plana tekrar odaklanma stratejilerini başarılı bir Şekilde kullanabildikleri g r lm ştir. Ruminasyon, felaketleştirme ve kendini suçlama stratejilerini sık kullanan bireylerin ise sık kullanmayan bireylere kıyasla iyi oluş hallerinin daha d şuk olduğu g r lm ştir (Balzarotti, Biassoni, Villani, Prunas ve Velotti, 2016). Yaşanılan duygusal sorunlar karşısında savunmasız kalan bireylerin ruminasyon, felaketleştirme ve kendini suçlama stratejilerini daha fazla kullandıkları g r lm ştir (Garnefski ve Kraaij, 2006). Yapılan başka bir çalışmada uyumlu duygu düzenleme stratejilerine nazaran uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin psikopatoloji bulguları ile anlamlı düzeyde ilişkisi bulunmuştur (Aldao ve Nolen-Hoeksema, 2012).

### **1.2.1. Evlilik Doyumu ve Duygu Düzenleme**

Kişilerin sosyal ilişkilerinden ve evliliklerinden alacakları doyumda duygu düzenleme becerilerinin aktif kullanımı önemli bir yer tutmaktadır (English, John ve Gross, 2013). Duygu düzenleme becerilerinin işlevsel kullanımı çiftlerin olumsuz yaşam olaylarıyla daha iyi başa çıkmalarına imkan tanımaktadır (Bloch, Haase ve Levenson., 2014). Duygu düzenleme ile evlilik doyumunu arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalar incelendiğinde, bilişsel duygu düzenleme becerilerinin aktif kullanılması ile evlilik doyumunu arasında d şuk düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Şentürk, 2018). Karataş (2019) yaptığı çalışmada, duygu düzenleme güçlüğü ve ilişki doyumunu arasındaki ilişkiyi incelemiş ve duygu düzenleme güçlüğü çeken katılımcıların ilişki doyumlarında azalma olduğu sonucuna ulaşmıştır. Kadınların duygu düzenleme becerilerinin evlilikteki dengeyi etkilediği ve duygu düzenleme becerilerine sahip kadınların evliliklerinden daha fazla doyum sağladıkları g r lm ştir (Gottman ve Notarius, 2000). Kirby, (2007)

duygu düzenleme becerilerinin de içinde olduğu eğitim programına katılan katılımcıların evlilik doyumlarında artış olduğunu tespit etmiştir.

### 1.3. Öz Şefkat

Şefkat; başka kişilerin yaptığı hatalara, başarısızlıklara, hissettiklere acıya, üzüntüye, çaresizlik duygusuna koşulsuz kabul göstererek bunları insan olmanın doğasında yatan normal ve bütün insanlığa özgü bir durum olduğu kabulüyle hareket etmeyi öğreten duygudur (Andiç, 2013). Öz şefkat ise kişinin karşılaşılan olumsuz yaşam olayları karşısında başkasına sergilediği şefkatli yaklaşımı kendisine de sergilemesidir (Neff, 2003a). Neff'in (2003b) "self-compassion" kavramı Türkçe literatüre "öz şefkat" kavramının yanı sıra öz duyarlık (Akın, 2009; Kozalı, 2017; Korkmaz, 2018) ve öz anlayış (Deniz ve Sümer, 2010; Özyeşil, 2011) olarak da çevrilmiştir. Öz şefkat kavramı bir düşünce bir yargı ya da bir etiketten ziyade insan olmanın getirdiği güçlü ve zayıf yönleri kabul ederek deneyimlerin farkına varmayı içeren bir süreçtir (Neff, 2011, 2021). Kişinin kendisini "iyi" ya da "kötü" olarak etiketlemekten vazgeçerek kendi benliğini nezaket, hassasiyet ve şefkatle kabul etmesidir (Neff, 2011, 2021).

Öz şefkat üç temel bileşenden oluşmaktadır. Bunlardan ilki, bireyin kendine karşı eleştirel ve yargılayıcı olmasından ziyade nazik ve hoşgörülü olmasını gerektiren öz nezakettir. Öz nezaket gündelik hayatta normal olarak gördüğümüz kendimize yönelik yargılayıcı ve aşağılayıcı iç sesi susturmak anlamına gelmektedir (Neff, 2011, 2021). İkincisi ise yaşanan acılar ve karşılaşılan olumsuzluklar karşısında yalnız ve yabancılaşmış hissetmek yerine başkalarıyla bağlantılı hissetmeyi sağlayan diğer insanlarla ortak deneyimlerin olduğunu kabul etmektir. Kişi kendi yaşadığı olayların ve duyguların diğer insanların deneyimlerine benzer olabileceğini gördüğünde tüm insanların buna benzer olaylar yaşayabileceğini kabul eder. Ortak deneyim algısı sayesinde kendisini soyutlanmış ve yalnız kalmış hissinden kurtarır (Neff, 2011, 2021). Üçüncü bileşen ise farkındalıktır. Farkındalık yaşanan olayı, hissedilen duyguyu görmezden gelmek, bastırmak ya da abartmak yerine yaşanan duyguyu fark ederek kabul etmektir. İçinde bulunulan durumu en doğru şekilde anlamlandırabilmek için gerçeğin farkına varmak ve gerçeği olduğu gibi kabul etmek gerekir (Neff, 2011, 2021).

Doğumdan ölüme kadar insan yaşamı göz önüne alındığında öz şefkatin ne zaman ve nasıl kazanıldığı araştırılmıştır. Yapılan az sayıda araştırmaya göre öz şefkat, model alma yolu ile aileden ve içinde yaşanan kültürün etkisi ile sosyal çevreden hayatın erken döneminde öğrenilmektedir (Neff, 2011, 2021). Buddha'nın ortaya koyduğu Budist felsefesi öz şefkati, Varoluşçu felsefe ve İnsancıl kuram çerçevesinde açıklamıştır. Temel dayanağını Varoluşçu felsefeden alan İnsancıl yaklaşım, kuramın merkezine insanı ve insan doğasının iyi olduğu hipotezini koymuştur. İnsanlarla empati kurabilme, samimiyet ve değer verebilme kuramın temel kavramlarını oluşturmaktadır (Topses, 2012).

### **1.3.1. Öz Şefkat ve Evlilik Doyumu**

Öz şefkat ve romantik ilişkiler arasındaki ilişkinin incelendiği yüzden fazla çiftin katıldığı bir çalışmada öz şefkat düzeyi yüksek katılımcıların, düşük olan katılımcılara göre daha mutlu ve tatmin edici romantik ilişkiye sahip olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Ayrıca öz şefkat düzeyi yüksek kişiler partnerleri tarafından daha samimi, konuşmaya açık ve ilgili olarak tanımlanmıştır (Neff, 2011, 2021). Öz şefkat düzeyi yüksek olan kadın ve erkek katılımcılar ile yapılan çalışmada kişilerin ilişkilerinde partnerlerine daha fazla özerklik ve özgürlük sağladığı görülmüştür. Bu duruma neden olan en büyük etkenin öz şefkatli bireyin yargılayıcı olmayan ve kabul edici tavrı olduğu düşünülmüştür (Neff, 2011, 2021). Öz şefkat düzeyi yüksek kişiler romantik ilişki içerisinde şefkat duygularını açığa vurmaktan kaçınmazlar. Kişilerin hatalı davranışlarının partneri tarafından şefkatle karşılanması savunmacı yaklaşımı azaltarak karşılıklı kabullenmeye olanak sağlar (Mikulincer ve Shaver, 2003). Öz şefkat düzeyi yüksek kişiler, kendisinin ihtiyaç duyduğu anlayış, rahatlık ve ait hissetme ihtiyaçlarını tek başına karşılayabildikleri için partnerlerinden ileri düzeyde bir beklentiye girmeyerek partnerlerine daha fazla özgürlük alanı sağlamışlardır (Mikulincer ve Shaver, 2003). Öz şefkat ve romantik ilişkiler arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalar; öz şefkatli bireylerin ilişkilerinde daha özenli davranışlar sergilediği ve kişinin kendisine şefkatli, nazik, anlayışlı olması eşine karşı da bu tavırları sergileyebilmesini sağladığını göstermiştir. Bu bağlamda çiftlerin daha özerk ve sağlıklı duygusal ilişki kurabilme ve ilişkiden yüksek doyum sağlama konusunda öz şefkatin rolünün yadsınamaz olduğu düşünülmüştür (Neff, 2009).

### **1.3.2. Öz Şefkat ve Duygu Dzenleme**

Öz şefkat düzeyi yüksek kişilerin duygusal başa çıkma becerilerinin yüksek olduğunu destekleyen fizyolojik bulgular literatürde mevcuttur. Şöyle ki stresle ilişkili olduğu bilinen kortizol düzeyi ve strese etkin bir şekilde uyum sağlama ile ilişkili olan kalp atım hızı üzerinden yapılan bir çalışmada kişilere olumsuz eleştiriler yöneltilmiş ve kortizol düzeyleri ile kalp atış hızları izlenmiştir. Öz şefkat düzeyi yüksek olan kişilerin kortizol düzeyi düşük, kalp atış hızı değişkenliği ise yüksek bulunmuştur. Bu da öz şefkat düzeyi yüksek kişilerin stresle karşılaştıklarında sakin kalabildiklerini göstermektedir (Neff, 2011, 2021). 117 üniversite öğrencisi ile yapılan bir çalışmada kişilerin öz şefkat düzeylerinin olumsuz olaylar karşısında verilen duygusal ve bilişsel tepkileri etkilediği, öz şefkatin kişileri olumsuz duygulanımdan koruduğu sonucuna ulaşılmıştır (Leary, Tate, Adams, Allen ve Hancock, 2007). Vatan (2019a, 2019b) araştırmasında duygu dzenleme ile öz şefkat arasındaki ilişkiye dikkat çekmiş ve duygu dzenlemede öz şefkatin önemli bir rolünün olduğunu savunmuştur. Duygu dzenleme güçlüğü ile öz şefkat puanlarının arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada duygu dzenleme güçlüğü ile öz şefkat puanları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yani

duygu düzenlemede güçlük yaşayan kişilerin öz şefkat düzeylerinin düşük olduğu bulunmuştur (Aktaş, 2017).

## 2. YÖNTEM

### 2.1. Araştırma Modeli

Var olan bir durumu sorgulayan ve betimsel bir çalışma olan bu araştırmada nicel araştırma yöntemi kullanılmıştır; veriler evli bireylerden kesitsel araştırma deseni kullanılarak tek seferde toplanmıştır.

### 2.2. Araştırma Grubu

**Tablo 1. Katılımcıların Sosyodemografik Özelliklerinin Sayı ve Yüzde Dağılımı**

Değişken	Gruplar	Kişi Sayısı (N)	Yüzde(%)
Cinsiyet	Kadın	207	51,7
	Erkek	193	48,3
Eğitim Durumu	Lise	107	26,8
	Üniversite	231	57,7
	Yüksek Lisans	62	15,5
Çocuk	Var	261	65,2
	Yok	139	34,8
Evlilik Süresi	0-5 Yıl	170	42,5
	5-10 Yıl	81	20,2
	10-15 Yıl	59	14,7
	15-20 Yıl	39	9,8
	20+ Yıl	51	12,7
Evlenme Şekli	Görücü Usulü	107	26,8
	Anlaşarak	293	73,2
	Toplam	400	100



Araştırmanın alışma grubu Türkiye’de yaşayan evli ve en az lise mezunu 17-61 yaş aralığındaki bireylerden oluşmaktadır. Çalışma,  rneklemenin hata payına göre alınabilecek örneklem düzeyi tablosu (Yazıcıoğlu ve Erdoğan, 2004) göz önünde bulundurularak 400 evli katılımcının katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların yaşları 17-61 arasında değişmektedir. Kadın katılımcılar çalışma grubunun %51,7’sini oluştururken (N=207) erkek katılımcılar ise %48,3’ n  oluşturmaktadır (N=193). Çalışmaya katılan kişilerin eğitim durumları incelendiğinde %26,8’inin lise (N=107); %57,8’inin (N=231)  niversite, %15,5’inin ise (N=62) yüksek lisans düzeyinde eğitim aldığı görülmektedir. Katılımcıların evlilik süreleri incelendiğinde %42,5’inin (N=170) 0-5 yıldır, %20,3’ünün (N=81) 5-10 yıldır, %14,8’inin (N=59) 10-15 yıldır, %9,8’inin (N=39) 15-20 yıldır, %12,8’inin ise (N=51) 20 yıldan uzun süredir evli olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. %71,8’i (N=287) anlaşarak evlendiğini ifade eden katılımcıların %28,2’si (N=113) görücü usulü evlendiklerini belirtmişlerdir. Ayrıca katılımcıların %65,8’i (N=263) ocuk sahibi olduklarını beyan etmiş; %34,3’  (N=137) ocuk sahibi olmadıklarını bildirmişlerdir. Katılımcılar pratik nedenler ve örnekleme en uygun kitle olması nedeniyle seçilmiştir. Katılımcılar araştırmaya dâhil edilirken gönüllülük ilkesi esas alınmıştır.

### **2.3. Veri Toplama Araçları**

Katılımcıların araştırma kapsamında kullanılacak olan demografik özelliklerine ve kişisel bilgilerine ulaşılması için araştırmacının hazırlamış olduğu Demografik Bilgi Formu kullanılmıştır. Kişilerin duygu düzenleme becerilerini değerlendirmek için Bilişsel Duygu Düzenleme  leği (BDD ), evlilik doyumunun değerlendirilmesi için Evlilik Doyum  leği (ED ) ve  z Şefkat düzeyinin belirlenmesinde  z-Anlayış  leği ( Ő ) kullanılmıştır. Kullanılan  lekler ile ilgili detaylı bilgiye aşağıda yer verilmiştir.

#### **2.3.1. Demografik Bilgi Formu**

Bu çalışmada kullanılan Demografik Bilgi Formu araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Bu formda katılımcıların sosyo-demografik özellikleri ve kişisel bilgileri ile ilgili maddeler yer almaktadır. Form kapsamında katılımcılardan evlilik süresi, cinsiyet, ocuk sayısı, aylık gelir düzeyi, yaş, evlilik biçimi, eğitim düzeyi, evde yaşayan kişiler ve psikolojik destek alıp almadığı ile ilgili bilgi toplanmıştır.

#### **2.3.2. Bilişsel Duygu Düzenleme  leği (BDD )**

Garnefski, Kraaij ve Spinhoven’ın (2001) geliştirdiği Bilişsel Duygu Düzenleme  leği, kişilerin stresli yaşam durumlarındaki düşünce yönelimlerini incelemeyi amaçlamaktadır. Garnefski vd. (2001) bilişsel duygu

düzenlemede kullanılan stratejileri uyumlu ve uyumsuz olmak üzere ikiye ayırmıştır. Her biri dört maddeden oluşturulmuş dokuz alt boyut toplamda 36 maddeyi oluşturmaktadır. Bu maddeler beşli Likert tipi ölçekle derecelendirilmiştir. Alt ölçeklerin her birinden alınacak olan puan dört ile yirmi arasında değişmektedir. Genel değerlendirme, alt ölçeklerden alınan puanlara göre yapılmaktadır. Hangi stratejinin daha çok kullanıldığını belirlemek için de alt ölçeklerden alınan puanın yüksekliğine bakılmaktadır.

Ölçeğin orijinal formunun geçerlik ve güvenirlik çalışmaları, Garnefski vd. tarafından (2001) yapılmıştır. Ölçeğin tamamı için iç tutarlılık katsayısı .92 olarak hesaplanmıştır. Alt ölçeklerin güvenirlik değerlerini hesaplamak amacıyla yapılan çalışmada ise Cronbach  $\alpha$  iç tutarlılık katsayısı değerinin .68 ile .86 arasında değiştiği bulunmuştur. Ölçeğin test tekrar- test güvenilirliği ise tüm test için .62; alt ölçekler için .41 ile .59 arasında bulunmuştur (Garnefski vd., 2001). Ölçeğin Türkçeye uyarlanması ilk defa Onat ve Otrar (2010) tarafından yapılmıştır. Tuna ve Bozo (2012) Türkçe'ye uyarlanan ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmalarını yapmıştır. Bu çalışma doğrultusunda alt ölçeklerin iç tutarlılık kat sayılarının .72 ile .83 arasında olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Test tekrar-test güvenilirliği ise alt ölçekler için .50 ile .70 arasında bulunmuştur. Bu çalışmada geçerlik ve güvenirlik çalışması Tuna ve Bozo (2012) tarafından yapılan ölçek formu kullanılmıştır.

### 2.3.3. Evlilik Doyum Ölçeği (EDÖ)

Çelik ve Yazgan-İnanç'ın (2009) geliştirdiği Evlilik Doyum Ölçeği bireyin evlilikten aldığı doyumunu ölçmeyi amaçlamaktadır. On üç maddelik ölçek; aile, benlik ve cinsellik alt boyutlarından oluşmaktadır. Maddeler beşli Likert tipi ölçekle değerlendirilmiştir. Katılımcıların ölçekten alacakları puanlar on üç ile 65 arasında değişmektedir. Ölçekte yer alan sekiz ters madde düzeltildikten sonra ölçekten alınan yüksek puan yüksek evlilik doyumunu göstermektedir. Ölçeğin madde-toplam puan korelasyonu .27 ile .58 arasında değişirken iç tutarlılık kat sayısı .79 olarak belirlenmiştir.

### 2.3.4. Öz Şefkat Ölçeği (ÖŞÖ)

Neff (2003) tarafından geliştirilen öz şefkat ölçeği toplam yirmi altı madde ve altı alt boyuttan oluşmaktadır. Katılımcılardan ölçek maddelerini ne kadar sıklıkla deneyimlediklerini beşli Likert tipi ölçekte derecelendirmeleri istenmiştir. Ölçekte yer alan on bir ters madde düzeltildikten sonra alınan puan, kişilerin öz şefkat düzeyi hakkında bilgi vermektedir. Neff (2003) yaptığı geçerlik ve güvenirlik çalışmaları sonunda ölçeğin tamamı için iç tutarlılık puanını .92, test tekrar test güvenilirliği puanını ise .93 olarak hesaplamıştır. Ölçeğin Türkçeye uyarlanmasını Deniz, Şahin ve Sümer (2008) yapmıştır. Deniz vd. (2008) yaptığı geçerlik güvenirlik çalışmalarında ölçeğin iç tutarlılık puanını .89, test-tekrar test güvenilirlik değerini ise .83 bulmuştur. Ölçeğin Türkçe uyarlanmasında, orijinalinden farklı olarak tek

boyutlu bir yapı gözlenmiŐtir. Türkçe'ye uyarlanan ölçek formunda madde toplam korelasyon puanı .30'un altında olan iki madde ölçek formundan çıkartılarak 24 maddelik ölçek kullanılmıştır.

Çalışma kapsamında kullanılan ölçeklerin betimleyici istatistikleri Tablo 2'de verilmiştir.

**Tablo 2. Ölçeklerin Betimleyici İstatistikleri**

Ölçekler	Minimum	Maximum	Ortalama	Standart Sapma
Bilişsel Duygu Düzenleme �l�eği Uyumlu Stratejiler	20	100	65,22	11,46
Bilişsel Duygu Düzenleme �l�eği Uyumsuz Stratejiler	16	80	46,89	8,55
Bilişsel Duygu Düzenleme �l�eği	36	180	112,11	13,65
Evlilik Doyum �l�eği	13	65	50,47	9,77
�z Őekfat �l�eği	24	120	77,08	17,17

Tablo 2 incelendiğinde; Bilişsel Duygu Düzenleme  l eğinden alınabilecek en d Őuk puan 36, en yüksek puan 180'dir. Bilişsel duygu düzenleme  l eğinin ortalama puanı 112,11 iken standart sapma puanı 13,65'tir. Bilişsel Duygu Düzenleme  l eği alt boyutları incelendiğinde ise; uyumlu stratejilerden alınabilecek en d Őuk puan 20, en yüksek puan 100, ortalama değeri 65,22, standart sapma değeri ise 11,46'dır. Uyumsuz stratejiler alt boyutunda ise; en d Őuk puan 16, en yüksek puan 80, ortalama puan 46,89, standart sapma değeri ise 8,55'tir. Evlilik Doyum  l eğinde alınabilecek en d Őuk puan 13, en yüksek puan 65'tir. Ortalama puan 50,47, standart sapma ise 9,77'dir.  z Őekfat  l eği puanları incelendiğinde ise ölçekten alınabilecek en d Őuk puan 24, en yüksek puan 120'dir. Ölçeğin ortalama puanı 77,08, standart sapma puanı ise 17,17'dir.

### 3. İŐLEM VE VERİLERİN ANALİZİ

Araştırmanın yürütülmesi için gerekli olan izinler Kırıkkale Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma Etik Kurulu'ndan

18.03.2022 tarihinde 03 no'lu oturum kararı ile alınmıştır. Veriler Demografik Bilgi Formu, Evlilik Doyum Ölçeği, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ve Öz şefkat ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Veriler 20.03.2022 ve 31.01.2023 tarihleri arasında toplanmıştır. Pratik nedenlerden ötürü veriler Google Form üzerinden toplanmıştır. Formlar katılımcılara sosyal medya platformları aracılığı ile ulaştırılmıştır. Araştırmaya katılımda gönüllülük esas alınmıştır. Araştırmaya katılan kişilerin kimlik bilgileri istenmemiştir. Katılımcılara Bilgilendirilmiş Onam Formu aracılığı ile kişisel bilgilerinin istenmeyeceği, verdikleri cevapların gizli tutulacağı, çalışmaya katılmalarının gönüllülük esasına dayalı olduğu ve istedikleri zaman çalışmadan ayrılacakları bilgisi verilmiştir. Ayrıca çalışmanın içeriği ve kullanılan ölçeklerin uygulanması hakkında da katılımcılar yazılı olarak bilgilendirilmiştir.

Araştırma grubunda bulunan kişiler ilk olarak demografik bilgilerinin istendiği formu doldurmuş daha sonra da veri setini tamamlamışlardır. Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının katılımcılar tarafından doldurulması 15-20 dakika sürmüştür. Verilerin analizinde SPSS 26.0 programı kullanılmıştır.

İstatiksel analiz aşamasına geçmeden önce veriler normallik açısından test edilmiştir. Hair, Black, Babin, Anderson ve Tatham'ın (2013) koşul olarak belirlediği -1/+1 aralığındaki Skewness-Kurtosis değerleri referans olarak kabul edilmiştir. Değişkenlerin tüm alt boyutları normal dağılım içerisinde yer almaktadır. Ölçekler arasındaki ilişki Pearson Korelasyon analizi ile belirlenmiştir. Ölçekler aracılığı ile toplanan verilerde aracı değişkenin rolü basit ve hiyerarşik regresyon analizi ile belirlenmiştir. Analizden elde edilen sonuçlara yönelik bulgular açıklanmıştır. Güven aralığı %95 alınmıştır.

#### **4. BULGULAR**

Yapılan bu araştırma kapsamında evli kişilerin duygu düzenleme becerilerinin evlilik doyumuna etkisi ve bu etkide kişilerin öz şefkat düzeylerinin aracı rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Aracılık etkisi incelenirken Baron ve Kenny (1986) tarafından önerilen dört aşamalı model kullanılmıştır. Baron ve Kenny'nin modelindeki ilk üç koşulun araştırmanın değişkenleri tarafından karşılanıp karşılanmadığına bakmak için değişkenler arasındaki pearson korelasyon katsayıları incelenmiştir. Araştırmanın değişkenleri arasındaki pearson korelasyon katsayıları Tablo 3'te verilmiştir.

**Tablo 3. Değişkenler Arasındaki Korelasyon Katsayıları**

	1	2	3	4
1.Evlilik Doyumu		.279**	-.186**	.485**
2.Uyumlu Duygu Düzenleme Stratejileri		1	.221**	.495**
3.Uyumsuz DuyguD�zenleme Stratejileri			1	-.381**
4. �z Őekfat				1

\*\* p< 0.01

Analiz bulguları, evlilik doyumu, uyumlu duygu düzenleme stratejileri ve  z Őekfat puanlarının tümünün birbiri ile pozitif yönlü anlamlı ilişkili olduğunu göstermektedir (p<.05). Uyumsuz duygu düzenleme stratejileri ile evlilik doyumu ve  z Őekfat arasında negatif yönde anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur. Uyumlu duygu düzenleme stratejileri ile uyumsuz duygu düzenleme stratejileri arasında ise pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (p<.05). Evlilik doyumu, uyumlu duygu düzenleme stratejileri ve  z Őekfat değişkenleri birbiri ile pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkilidir. Uyumsuz duygu düzenleme stratejileri de evlilik doyumu ve  z Őekfat ile negatif yönde, uyumlu duygu düzenleme stratejileri ile pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkilidir Aralarında anlamlı düzeyde ilişki olan değişkenler çoklu regresyon ve hiyerarşik regresyon analizi ile incelenmiştir. Sobel testi kullanılarak hiyerarşik regresyon analizi sonucunda bağımsız değişkenin beta değerlerindeki farkın anlamlılığı incelenmiştir (Kenny vd.'den (1986) akt. Őenkall ve Işıklı, 2015).

Birinci adımda duygu düzenleme becerisinin evlilik doyumunu yordayıcı etkisi araştırılmıştır. Duygu düzenleme becerisinin evlilik doyumuna etkisinde  z Őekfatın aracı rolü analiz edilirken Baron ve Kenny (1986) tarafından önerilen aracı değişken analizi  l tleri referans alınmıştır. Aracı değişken analizinin ilk koşulu bağımsız değişkenin bağımlı değişkeni yordayıcı etkisinin bulunmasıdır. Bu koşulun sağlanması için aralarında korelasyon ilişkisi bulunan değişkenler arasında basit regresyon analizi y r t lm ştir. Analiz sonuçları Tablo 4'te gösterilmiştir.

**Tablo 4. Duygu Düzenleme Becerisinin Evlilik Doyumunu Yordayıcı Etkisine İlişkin Regresyon Analizi**

		B	Standart t hata	$\beta$		
1.Evlilik Doyumu		34,979	2,717	12,87	<,00	1
(Bağımlı Değişken)	Uyumlu Duygu Düzenleme Stratejileri	,238	,041	,27	5,790	<,00
	(Bağımsız Değişken)			9		1
	R=,279R <sup>2</sup> =,078	F=33,523				
1.Evlilik Doyumu		60,447	2,679	22,56	<,00	1
(Bağımlı Değişken)	Uyumsuz Duygu Düzenleme Stratejileri	-,213	,056	-	-	<,00
	(Bağımsız Değişken)			,18	3,784	1
	R= ,186R <sup>2</sup> =,035	F=14,321		6		

Analiz sonuçları uyumlu duygu düzenleme stratejilerinin evlilik doyumunu pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığını gösterirken (B=.238,  $p<.05$ ), uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin ise evlilik doyumunu negatif yönde anlamlı düzeyde yordadığını göstermektedir (B=-.213,  $p<.05$ ). Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin uyumlu (F=33,523,  $p<.05$ ) ve uyumsuz (F=14,321,  $p<.05$ ) duygu düzenleme stratejileri alt boyutu puanlarının, evlilik doyumunu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir.

İkinci adımda duygu düzenleme becerisinin öz şefkati yordayıcı etkisi araştırılmıştır. Aracı değişken analizde istenen ikinci koşul bağımsız değişkenin aracı değişkeni yordamasıdır. Bu koşulun incelenmesi için duygu düzenleme becerisinin öz şefkati yordayıcı etkisi basit regresyon analizi ile değerlendirilmiştir. Analiz sonuçları Tablo 5’te gösterilmiştir.

**Tablo 5. Duygu Düzenleme Becerisinin  z Őekfati Yordayıcı Etkisine İlişkin Regresyon Analizi**

	B	Standart hata	$\beta$	t	p
�z Őekfat (Bağımlı Değişken)	28,728	4,316		6,656	<,001
Uyumlu Duygu Düzenleme Stratejileri (Bağımsız Değişken)	,741	,065	,495	11,376	<,001
R= ,495R <sup>2</sup> =,245	F=129,418				
�z Őekfat (Bağımlı Değişken)	112,910	4,426		25,513	<,001
Uyumsuz Duygu Düzenleme Stratejileri (Bağımsız Değişken)	-,764	,093	-,381	-8,228	<,001
R= ,381R <sup>2</sup> =,145	F=67,703				

Analiz sonuçlarına göre uyumlu duygu düzenleme stratejileri  z Őekfati pozitif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır (B=.495,  $p<.05$ ). Uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin ise  z Őekfat düzeyini negatif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı bulgusuna ulaşılmıştır (B=-.764,  $p<.05$ ). Bilişsel Duygu Düzenleme  leğinin uyumlu (F=129,418,  $p<.05$ ) ve uyumsuz (F=67,703,  $p<.05$ ) duygu düzenleme stratejileri alt boyutu puanlarının,  z Őekfat değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir.

  nc  adımda  z Őekfatin evlilik doyumunu yordayıcı etkisi araştırılmıştır. Aracı değişken analizinin üçüncü koşuluna göre bağımlı değişken aracı değişken tarafından yordanmalıdır. Bu koşulu değerlendirmek için  z Őekfat duygusunun evlilik doyumunu yordayıcılığı basit regresyon analizi ile incelenmiştir. Analiz sonuçları Tablo 6'da gösterilmiştir.

**Tablo 6. Öz Şefkatin Evlilik Doyumunu Yordayıcı Etkisine İlişkin Regresyon Analizi**

	B	Standart hata	$\beta$	
1.Evlilik Doyumu (Bağımlı Değişken)	29,169	1,971	14,799	<,001
Öz Şefkat (Bağımsız Değişken)	,276	,025	,485	11,074 <,001
R= .485R <sup>2</sup> =,236	F=122.629			

Analiz sonucunda öz şefkatin evlilik doyumunu pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığı bulgusuna ulaşılmıştır (B=.276,  $p<.05$ ). Öz şefkat toplam puanının (F=122,629,  $p<.05$ ), evlilik doyumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir.

Dördüncü adımda duyu düzenleme becerilerinin evlilik doyumunu yordamasında öz şefkatin aracı rolü araştırılmıştır. Aracı değişken analizinin son koşuluna göre aracı değişken ile bağımsız değişken aynı anda regresyon analizine dâhil edildiğinde bağımsız ve bağımlı değişken arasında var olan anlamlı ilişki anlamlılığını kaybetmeli (tam aracılık) ya da ilişkinin anlamlılık düzeyi azalmalıdır (Baron ve Kenny, 1986). İlk üç koşuldaki yordayıcı değişken olma şartını sağlayan değişkenler ile hiyerarşik regresyon analizi yürütülmüştür. Tablo 7’de analize dâhil edilen boyutların sembolik gösterimi, Tablo 8’de de analiz sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

**Tablo 7. Aracı Değişken Analizine Dâhil Edilen Boyutlar**

	Bağımsız Değişken	Aracı Değişken	Bağımlı Değişken
1	Duygu Düzenleme	Öz Şefkat	Evlilik Doyumu



**Tablo 8. Duygu Düzenleme Becerilerinin Evlilik Doyumuna Etkisinde  z Őekfat Düzeyinin Aracılık Rolüne İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi**

Analiz Aşama sı	Bağımsız Değişkenler	Bağımlı Değişken	R	R <sup>2</sup>	B	Standart Hata	T	p
Adım 1	Uyumlu Duygu Düzenleme Stratejileri	Evlilik Doyumu	,279	,078	,238	,041	5,790	<,001
Adım 2	Uyumlu Duygu Düzenleme Stratejileri	Evlilik Doyumu	,487	,237	,043	,043	1,006	,315
-	�z Őekfat Düzeyi				,262	,029	9,121	<,001
Adım 1	Uyumsuz Duygu Düzenleme Stratejileri	Evlilik Doyumu	,186	,035	-,213	,056	-3,784	<,001
Adım 2	Uyumsuz Duygu Düzenleme Stratejileri	Evlilik Doyumu	,485	,236	-,002	,054	-,033	,974
-	�z Őekfat Düzeyi				,276	,027	10,212	<,001

Yürütülen basit regresyon analizi sonuçlarında uyumlu duygu düzenleme stratejilerinin evlilik doyumunu pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığı bulgusuna ulaşılmıştır (B=.238,  $p<.05$ ). İkinci olarak hiyerarşik regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz sırasında denkleme ilk blokta duygu düzenleme puanları eklenirken ikinci blokta ise  z Őekfat puanları dâhil edilmiştir. Tablo 8’deki verilere göre analize ikinci blokta  z Őekfat düzeyinin eklenmesi ile beta değerinde düşme olmuştur. Sobel analizi ile beta değerindeki düşmenin anlamlılık düzeyi değerlendirilmiştir. Uyumlu duygu düzenleme stratejilerine ilişkin denkleme  z Őekfat düzeyinin eklenmesiyle uyumlu duygu düzenleme stratejileri değişkeninin beta değerinde 0.238’den ( $p<.05$ ) 0.043’e ( $p<.05$ ) anlamlı düzeyde düşme olmuştur (Sobel  $z= 7,08$ ;  $p<.05$ ). Uyumsuz duygu düzenleme stratejilerine ilişkin denkleme  z Őekfat becerisinin eklenmesiyle uyumsuz duygu düzenleme stratejileri değişkeninin beta değerinde -.213’den ( $p<.05$ ) -.002’ye ( $p<.05$ ) anlamlı bir düşme olmuştur (Sobel  $z= -6,40$ ;  $p<.05$ ). Son olarak değişkenler arasında tam aracılık etkisinin varlığı görülmektedir. Çünkü duygu düzenlemenin uyumlu ve uyumsuz iki boyutu için de  z Őekfat denkleme eklendiğinde daha önce anlamlı olan

bağımsız değişkenin bağımlı değişkeni yordayıcı etkisi anlamlılığını yitirmiştir ( $p=,315$ ;  $p=,974$ ). Sonuç itibarıyla öz şefkatin, duygu düzenleme becerileri ve evlilik doyumu arasında tam aracı değişken olma özelliği taşıdığı bulgusuna ulaşılmıştır.

## 5. TARTIŞMA

Araştırma kapsamında yapılan analizlerde evlilik doyumu, duygu düzenleme stratejilerinin uyumlu/uyumsuz boyutları ve öz şefkat arasındaki korelasyonel ilişki incelenmiştir. Evlilik doyumu, uyumlu duygu düzenleme stratejileri ve öz şefkat değişkenleri birbiri ile pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkilidir. Uyumsuz duygu düzenleme stratejileri de evlilik doyumu ve öz şefkat ile negatif yönde, uyumlu duygu düzenleme stratejileri ile pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkilidir. Uyumlu duygu düzenleme stratejilerini kullanan kişiler olaylar karşısında verdikleri bilişsel ve duygusal tepkileri daha kolay düzenleyebilirler. Böylelikle yaşanan olaya bağlı kalmayarak yeni düşünce şekilleri ve çözüm yolları bulabilirler. Esnek düşünce tarzları sayesinde evlilik içinde yaşanacak olası çatışmaları da farklı açılardan ele alarak daha kolay çözüme ulaştırabilir, sorunun krize dönüşmesini engelleyebilirler. Uyumsuz duygu düzenleme stratejilerini kullanan kişiler ise olayları karamsar bir bakış açısı ile değerlendirmeye meyilli oldukları için duygularını düzenleyebilmek adına kendilerini veya bir başkasına suçlamaya hazır bir yapıdadırlar. Tekrar eden düşünceler ve suçluluk duygusu kişinin yaşadığı stresi, gerginliği ve çaresizlik hissini artırabilir. Olumsuz duygu durumun ağırlıkta olduğu durumlarda yeni planlar kurmak, farklı bir açıdan değerlendirmek, yapıcı çözüm yolları geliştirmek ya da sevecen ve nazik olmak kişi için oldukça zor olabilmektedir. Öz şefkatin bileşenleri düşünüldüğünde kendine karşı nazik, farkındalığı yüksek ve insan olmanın doğasını kabullenebilen kişilerin olaylar karşısında uyumlu duygu düzenleme stratejilerini kullanması ve kendine karşı şefkatli davranmayı başarabilen kişilerin çevresine de şefkat ve merhametle yaklaşması beklenen bir durumdur. Öz şefkat düzeyi yüksek kişilerin evliliklerinde anlaşılmayı, saygı duyulmayı ve koşulsuz olumlu kabulü görmek olasıdır. Tüm bunlar düşünüldüğünde uyumlu duygu düzenleme stratejileri, öz şefkat ve evlilik doyumu arasında anlamlı düzeyde bir ilişki bulunması olağandır. Alanyazında öz şefkat ile ilgili benzer çalışmalar taranmıştır. Neff (2011) öz şefkat ve romantik ilişkileri incelediği çalışmasında yüksek öz şefkat düzeyinin romantik ilişkiden duyulan tatmin ve mutluluk ile pozitif yönde ilişkili olduğunu savunmuştur. Öz şefkat düzeyi yüksek kadınlar cinsel duygularından kaçmak yerine cinsel isteklerini ve arzularını kabul ederek cinsel yaşamlarında daha farkında ve içgörü sahibi olurlar. Bu da cinsel yaşamdan alınan doyum ile birlikte evlilikten alınan doyumda da artışı sağlar (Neff, 2011, 2021). Deci ve Ryan (2000) sağlıklı kişilerarası ilişkilerde öz şefkatin rolünü incelemiştir. Öz şefkat düzeyi yüksek kişiler sağlıklı ve işlevsel ilişkilerin temelinde yatan bağlılık ve özerklik dengesini daha iyi sağlamışlardır. Öz şefkat düzeyi yüksek kişiler

duygularını kontrol etmede başarılı oldukları için stres uyandıran durumlarda duygusal esneklik ve duygusal dengeyi daha iyi sağlayabilmektedirler. Bu sayede ilişkide yaşanan çatışmalarda daha yapıcı tavırlar sergileyebilmektedirler. Kişilerin öz şefkat düzeyi romantik ilişkilerde çatışma çözme becerilerini pozitif yönde yordamaktadır (Neff,2011, 2021). Tandler, Krüger ve Petersen (2021) de çalışmalarında Neff ile benzer sonuçlara ulaşmışlardır. Öz şefkat düzeyi yüksek kişilerin ilişkide karşılaşılan sorunları çözmeye daha işlevsel çözümler üretebildiklerini savunmuşlar, öz şefkatin ilişkiden alınan doymu artırdığını ortaya koymuşlardır. Öz şefkat ve ilişki doymunu araştıran Çoban (2021) da öz şefkat ile ilişki doymu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulmuştur. Benzer araştırma sonuçları incelendiğinde öz şefkatin evlilik doymu üzerinde yordayıcı etkisi olduğu görülmektedir (Erdoğan ve Uslu, 2018; Amani ve Khosroshahi, 2020; Fahimdanesh, Noforesti ve Tavakol, 2020).

Evli kişilerin duygu düzenleme becerilerinin evlilik doymu üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir. Analizden elde edilen bulgulara göre; uyumlu duygu düzenleme stratejilerinin kullanımı evlilik doymu üzerinde pozitif yönde, uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin kullanımı ise negatif yönde anlamlı düzeyde etkiye sahiptir. Bu bulguyu destekleyen benzer çalışmalar literatürde mevcuttur. Şentürk'e (2018) göre bilişsel duygu düzenleme becerilerinin aktif kullanılması ile evlilikten alınan doym birbirini ile pozitif yönde düşük düzeyde ilişkilidir. Gottman ve Notarius'ın (2000) çalışmasında duygu düzenleme becerilerini aktif kullanan kadınların evliliklerinden daha fazla doym aldıkları sonucuna ulaşılmıştır. Duygular; kişilerin davranışlarını, söylemlerini ve düşüncelerini etkileyebilir. Kişilerin yaşanılan olaylar karşısında verecekleri tepkileri düzenleyebilmesi için uygun duygu düzenleme stratejilerini aktif ve işlevsel kullanması çözüme ulaşmada fayda sağlayabilir. Duygularını düzenlemede başarılı olabilen kişiler sorunla karşılaştıklarında etkili iletişim şekillerini kullanarak daha yapıcı şekilde çözüme ulaşabilirler. Kişilerin duygularının farkında olması ve bunu uygun şekilde yönetebilmesi evlilik sürecinde yaşanabilecek olası sorunlar ve stres kaynakları ile karşılaştıklarında evliliklerinin daha az zarar görmesini sağlayabilir. Böylelikle kişiler ilişki içerisinde hem kendileri hem partnerleri hem de ilişkileri için koruma sağlayarak evlilikten daha fazla doym almalarını sağlayabilirler.

Araştırmanın amaçlarından birisi de duygu düzenleme becerilerinin öz şefkat düzeyi üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olup olmadığını araştırmaktır. Analiz sonuçlarına göre uyumlu duygu düzenleme stratejilerinin kullanımı kişinin öz şefkat düzeyini pozitif ve anlamlı düzeyde yordamaktadır. Uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin kullanımının öz şefkat düzeyine olan etkisine bakıldığında ise uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin öz şefkati negatif ve anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Alanyazında araştırma sonuçlarını destekleyen benzer bulgulara ulaşılmıştır. Vatan (2019a, 2019b) araştırmasında duygu düzenleme ile öz şefkat arasındaki ilişkiye

dikkat çekmiş ve duygu düzenlemede öz şefkatin önemli bir rolünün olduğunu savunmuştur. Savaş'ın (2021) yaptığı çalışmada da öz şefkat ve bilişsel duygu düzeleme becerileri arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Deniz ve Sümer (2010) tarafından yapılan bir çalışmada üniversite öğrencilerinin öz şefkat düzeylerinin depresyon, kaygı düzeyi ve stres ile ilişkisi incelenmiştir. Öğrencilerin öz şefkat düzeyi ile stres düzeyi, depresyon belirtisi ve kaygı düzeyi arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Depresyon, kaygı, stres değişkenlerinin duygu düzenleme becerilerinin kullanmada zorluk yaşanması ile ilişkili olduğu bilinmektedir. Buradan hareketle öz şefkat ile duygu düzenleme becerilerinin pozitif yönde ilişki olduğu söylenebilir. Feldman, Hayes, Kumar, Greeson ve Laurenceau'un (2007) 250 üniversite öğrencisi ile yürüttükleri bir çalışmada, öz şefkat duygusunun bilinçli farkındalık alt boyutundan yüksek puan alan kişilerin uyumsuz duygu düzenleme stratejilerini daha az kullandığı görülmüştür. Inwood ve Ferrari'nin (2018) yaptığı çalışma sonucunda da Feldman vd. (2007) ile benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Öz şefkat puanı yüksek katılımcıların uyumlu duygu düzenleme stratejilerini daha fazla kullandıkları görülmüştür. Finlay-Jones, Rees ve Kane'nin (2015) psikologlar ile yürüttüğü bir çalışmada öz şefkat düzeyi yüksek kişilerin daha fazla duygusal netlik yaşadıkları ve zorlayıcı duyguları kabul etmede daha başarılı oldukları bulunmuştur. Ünal'ın (2021) duygu düzenleme güçlüğü ile öz şefkat arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında da iki değişken arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Öz şefkatin bileşenlerinden olan bilinçli farkındalık boyutu; yaşanan deneyimi yok saymak, inkâr etmek ya da görmezden gelmek yerine yaşantıyı olduğu gibi kabul ederek hissedilen duygu ile yüzleşmeyi ve duyguları kişinin kendi lehine düzenlemesini içerir (Özyeşil, 2011). Bu bilgi göz önünde bulundurularak duygu düzenleme becerilerinin aktif ve işlevsel kullanımının öz şefkat düzeyinde de artışı sağlayabileceği düşünülmektedir. Literatür tarandığında, ulaşılabilen kaynaklar dâhilinde, ulaşılan bulgular bu araştırmanın sonuçları ile paraleldir, aksini savunan bir araştırma sonucu ile alanyazında karşılaşılmamıştır.

Çalışmanın temel amaçlarından birisi de öz şefkatin evlilik doyumu üzerindeki etkisini araştırmaktır. Öz şefkatin evlilik doyumu üzerinde pozitif yönde anlamlı düzeyde etkisinin olduğu düşünülmüştür. Yapılan analiz sonuçları ile bu düşünce doğrulanmıştır. Bulgular öz şefkatin evlilik doyumunu pozitif ve anlamlı düzeyde yordadığını göstermektedir. Alanyazında öz şefkat ile ilgili benzer çalışmalar taranmıştır. Neff (2011) öz şefkat ve romantik ilişkileri incelediği çalışmasında yüksek öz şefkat düzeyinin romantik ilişkiden duyulan tatmin ve mutluluk ile pozitif yönde ilişkili olduğunu savunmuştur. Deci ve Ryan (2000) sağlıklı kişilerarası ilişkilerde öz şefkatin rolünü incelemişlerdir. Öz şefkat düzeyi yüksek bireyler sağlıklı ve işlevsel ilişkilerin temelinde yatan bağlılık ve özerklik dengesini daha iyi sağlamışlardır. Öz şefkat düzeyi yüksek kişiler duygularını kontrol etmede başarılı oldukları için stres uyandıran durumlarda duygusal esneklik

ve duygusal dengeyi daha iyi sağlayabilmektedirler. Bu sayede ilişkide yaşanan çatışmalarda daha yapıcı tavırlar sergileyebilirler.

Araştırmanın asıl amacı duygu düzenleme becerileri ile evlilik doyumu arasındaki ilişkide  z Őekfatın rolünü incelemektir. Bu doğrultuda yapılan analiz sonuçlarındaki  z Őekfatın, duygu düzenleme becerileri ve evlilik doyumu arasında tam aracı değişken olma özelliği taşıdığı bulgusuna ulaşılmıştır. Bu sonuç araştırmanın yüksek düzeyde  z Őekfate sahip olan evli kişiler, duygu düzenlemeyi daha etkin bir Şekilde kullanarak evlilik doyumunu artırırlar varsayımını desteklemektedir.

## **Sonuç**

Sonuç olarak araştırmanın değişkenleri arasında yüksek düzeyde ilişki bulunmuştur. Evlilik doyumunu ve  z Őekfati uyumlu duygu düzenleme stratejileri pozitif yönde anlamlı düzeyde yordarken uyumsuz duygu düzenleme stratejileri negatif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır.  z Őekfatın evlilik doyumuna etkisi incelendiğinde ise  z Őekfatın de evlilik doyumunu pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Çalışmanın temel hipotezi olan duygu düzenlemenin evlilik doyumuna etkisinde  z Őekfatın aracı rolü incelendiğinde ise  z Őekfatın tam aracı değişken özelliği taşıdığı bulunmuştur. Bu araŐtırmadan elde edilen veriler lise ve üzeri eğitim düzeyinde öğrenim görmüŐ 400 kişi ile sınırlıdır. Gelecek araŐtırmalarda daha güvenilir ve kapsamlı sonuçların elde edilebilmesi için daha büyük çalışma grupları ile çalıŐmak faydalı olabilir. AraŐtırmadan elde edilen veriler evlilik doyumunu, duygu düzenleme becerilerini ve  z Őekfat düzeyini ölçmede kullanılan Evlilik Doyum  leği, Bilişsel Duygu Düzenleme  leği ve  z Őekfat  leğinin ölçtüğü özellikler ve kullanılan istatistiksel analizler ile sınırlıdır. Bundan sonraki araŐtırmalarda nicel ve nitel yöntemlerin birlikte kullanıldığı çalışmalar yapılabilir.  z Őekfat alanında yapılan çalıŐmalara son zamanlarda daha sık rastlanmaktadır ancak evlilik doyumunu ve  z Őekfat ilişkisinin incelendiği çalışmalar oldukça azdır. Yeni yapılacak çalıŐmalarda  z Őekfatın evlilik doyumuna etkisi farklı açılardan incelenebilir. Anne, baba ve onların iliŐkisinden oluŐan dinamiğin ocuk yetiŐtirmede oldukça önemli olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle eŐler arasındaki ilişkinin iyileŐtirilmesine yönelik yapılacak çalışmalar sağlıklı bireylerin yetişmesi için de önem arz etmektedir. EŞlerin kendilerine ve birbirine karşı daha nazik, anlayışlı ve sevecen yaklaŐmalarına katkı sağlayacağı düŐünülen  z Őekfat  zerine psikoeğitim programları hazırlanarak evlenmiŐ ya da evlenecek kişilerin bundan faydalanması sağlanabilir. Ayrıca Türk kültüründe duygularını ifade etmekten kaçınmanın, duygularını baskılamanın ve yok saymanın güçlü olmak Şeklinde öğretildiği ve pekiŐtirildięi durumlar oldukça yaygındır. Kişilerin bu konuda bilinçlenmesini ve farkındalık kazanmasını sağlamak üzere geniŐ kapsamlı psikoeğitim programları da düzenlenebilir.

---

**Hakem Değerlendirmesi:** Dış Bağımsız

**Yazar Katkısı:** Şenay Kurnaz Sönmez %50, Nuray Taştan %50

**Destek ve Teşekkür Beyanı:** Çalışma için destek alınmamıştır.

**Etik Onay:** Bu çalışmanın gerçekleştirilmesi amacıyla, Kırıkkale Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma Etik Kurulu'ndan izin alınmıştır (18.03.2022 / 03) alınmıştır.

**Çıkar Çatışması Beyanı:** Çalışma ile ilgili herhangi bir kurum veya kişi ile çıkar çatışması bulunmamaktadır.

**Peer Review:** Independent double-blind

**Author Contributions:** Şenay Kurnaz Sönmez: 50%, Nuray Taştan: 50%

**Funding and Acknowledgement:** No support was received for the study.

**Ethics Approval:** Ethics committee approval (18.03.2022/ 03 ) was obtained from Kırıkkale University Social Sciences Ethics Committee for the purpose of carrying out this study approval.

**Conflict of Interest:** There is no conflict of interest with any institution or person related to the study.

---

## Kaynakça

- Acar, H. (1998). *Ankara'da Sosyal Hizmetler ve Çocuk Esirgeme Kurumu Genel Müdürlüğü'ne bağlı sosyal hizmet kuruluşlarında çalışan üniversite mezunu evli personelin evlilik doyumları* [yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Aktaş, A. (2017). *Türkiye örneğinde narsistik özellik, öz-şefkat ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkinin İncelenmesi* [yüksek lisans tezi]. İstanbul Arel Üniversitesi.
- Aldao, A. ve Nolen-Hoeksema, S. (2012). When are adaptive strategies most predictive of psychopathology? *Journal of Abnormal Psychology*, 121(1), 276-281. <https://doi.org/10.1037/a0023598>
- Akın, A. (2009). Self-compassion and submissive behavior. *Education and Science*, 34(152), 138-147.
- Amani, R., ve Khosroshahi, A. S. (2020). The structural model of marital quality based on secure attachment style through the mediating role of self-compassion, resilience, and perspective-taking. *The American Journal of Family Therapy*, 49(1), 16-36. <https://doi.org/10.1080/01926187.2020.1813653>
- Andiç, S. (2013). *Ergenlik döneminde zihni meşgul eden konularla ilişkili değişkenler: bağlanma tarzları, öz-şefkat ve psikolojik belirtiler* [yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Balzarotti, S., Biassoni, F., Villani, D., Prunas, A. ve Velotti, P. (2016). Bilişsel duygu düzenlemesindeki bireysel farklılıklar: Öznel ve

- psikolojik iyi oluş için ıkarımlar. *Mutluluk alışmaları Dergisi: Öznel iyi oluş üzerine disiplinlerarası bir forum*, 17(1), 125–143. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9587-3>
- Baron, R. M., ve Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology* 51, 1173–1182. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.51.6.1173>
- Bloch, L., Haase, C. M., ve Levenson, R. W. (2014). Emotion regulation predicts marital satisfaction: More than a wives’ tale. *Emotion*, 14, 130–144. <https://doi.org/10.1037/a0034272>
- Condon, P. ve Feldman Barrett, L. (2013). Conceptualizing and experiencing compassion. *Emotion*, 13(5), 817–821. <https://doi.org/10.1037/a0033747>
- elik, M. ve Yazgan İnanç, B. (2009). Evlilik doyum  leği: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *. . Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 18(2), 247–269. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/cusosbil/issue/4382/60137>
- oban, Y.(2021).  z-Őekfat ile ilişki doyumunu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Muş Alparslan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(2), 128-139 ISSN:2791-7320. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/maunef/issue/68414/1067543>
- Deci, E. L., ve Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227–268. [https://psycnet.apa.org/doi/10.1207/S15327965PLI1104\\_01](https://psycnet.apa.org/doi/10.1207/S15327965PLI1104_01)
- Deniz, M. E. Şahin, K. ve S mer, S. A. (2008). The validity and reliability of the Turkish version of the self-compassion scale, *Social Behavior And Personality*. 36(9), 1151–1160. <http://dx.doi.org/10.2224/sbp.2008.36.9.1151>
- Deniz, M. E., ve S mer, A. S. (2010). Farklı  zanlayış d zeylerine sahip üniversite  ğrencilerinde depresyon, anksiyete ve stresin değerlendirilmesi. *Education and Science*, 35(158). <http://egitimvebilim.ted.org.tr/index.php/EB/article/view/350>
- English, T., John, O.P., ve Gross, J.J. (2013). Emotion regulation in close relationships. In J.A. Simpson ve L. Campbell (Ed.), *The Oxford handbook of close relationship* içinde (s. 500- 513). Oxford University Press.
- Erdoğan, S. ve Uslu, M. (2018). Evli bireylerin evlilik doyumunu ve merhamet düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim Bilimleri alışmaları* (s. 125-134), Konya: izgi Kitabevi.
- Fahimdanesh, F., Noferesti, A., ve Tavakol, K. (2020). Self-compassion and forgiveness: Major predictors of marital satisfaction in young couples.

- The American Journal of Family Therapy*, 48(3), 221-234.  
<https://doi.org/10.1080/01926187.2019.1708832>
- Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J., ve Laurenceau, J. P. (2007). Mindfulness and emotion regulation: The development and initial validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 29(3), 177-190. <http://dx.doi.org/10.1007/s10862-006-9035-8>
- Finlay-Jones, A. L., Rees, C. S., ve Kane, R. T. (2015). Self-compassion, emotion regulation and stress among australian psychologists: Testing an emotion regulation model of self-compassion using structural equation modeling. *Plos One*, 10(7), E0133481.  
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0133481>
- Garnefski, N., ve Kraaij, V. (2006). Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: a comparative study of five specific samples. *Personality and Individual Differences*, 40(8), 1659-1669. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.paid.2005.12.009>
- Garnefski, N., Kraaij, V. ve Spinhoven, Ph. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and depression. *Personality and Individual Differences*, 30, 1311-1327.  
[https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/S0191-8869\(00\)00113-6](https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/S0191-8869(00)00113-6)
- Garnefski, N., Kraaij, V. ve Spinhoven, P. (2002). CERQ: Manual for the use of the cognitive emotion regulation questionnaire, DATEC. Leiden University, The Netherlands.
- Goodman, C., (1999). Intimacy and autonomy in long-term marriage. *Journal of Gerontological Social Work*, 32, s.83-97.  
[https://doi.org/10.1300/J083v32n01\\_06](https://doi.org/10.1300/J083v32n01_06)
- Gottman, J.M. ve Notarius C.I. 2000. Decade review: Observing marital interaction. *Journal of Marriage and the Family*, 62, s.927-47.  
<https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.00927.x>
- Gökmen, A. (2001). *Evli eşlerin birbirlerine yönelik kontrolçülük ve bağımlılık algılarının evlilik doyumunu üzerindeki etkisi* [yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An Integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.  
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. ve John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation process: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362.  
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B.J., Anderson, R. E. ve Tatham, R. L.(2013). *Multivariate data analysis*. Pearson Education Limited.



- Halat, M. I. ve Hovardaoğlu, S. (2010). The relations between the attachment styles, causality and responsibility attributions and loneliness of the married couples in the context of the investment model. *Social and Behavioral Sciences*, 5, 2332–2337. <http://dx.doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.459>
- Inwood, E. ve Ferrari, M. (2018). Mechanisms of change in the relationship between self-compassion, emotion regulation, and mental health: A systematic review. *Applied psychology: health and well-being*, 10(2), 215-235. <https://doi.org/10.1111/aphw.12127>
- İmamoğlu, O. (1994). *Değişim sürecinde aile; evlilik ilişkileri bireysel gelişim ve demokratik değerler*. Ankara: T.C. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı Yayınları.
- James, W. (1884). What is an emotion?. *Mind*, 9, 34, 188-205. <https://doi.org/10.1093/mind/os-IX.34.188>
- Kansız, M. ve Arkar, H. (2011). Mizaç ve karakter özelliklerinin evlilik doyumu üzerindeki etkisi. *Anatolian Journal of Psychiatry*(12), 24-29.
- Karataş, Z. (2019). *Romantik ilişki doyumu ile duygu düzenleme g c lüğü ve kişiler arası tarz arasındaki ilişkinin incelenmesi* [yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Kirby, J. S. (2007). Treating emotion dysregulation in a couple's context: a pilot study of a couple's skills group intervention. *Journal of Marital and Family Therapy*, 3(3), 375-391. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1111/j.1752-0606.2007.00037.x>
- Korkmaz, B. (2018).  z-duyarlılık: Psikolojik belirtiler ile ilişkisi ve psikoterapide kullanımı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 10 (1), 40-58. <https://doi.org/10.18863/pgy.336489>
- Kozalı, E. (2017). *Depresyonda yaşam kalitesi: Yetişkin bağlanma stilleri, duygulanım düzenleme stratejileri ve öz duyarlılığın rolü* [yüksek lisans tezi]. İzmir K tip  elebi Üniversitesi.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., ve Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: the implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887-904. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.92.5.887>
- Mikulincer, M., ve 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* içinde (s. 53–152). New York, NY: Academic Press.
- Miller, P. J. E., Caughlin, J. P., ve Huston, T. L. (2003). Trait expressiveness and marital satisfaction: The role of idealization processes. *Journal of Marriage and the Family*, 65, 978-995. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1741-3737.2003.00978.x>

- Neff, K. D. (2003a). Self-Compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/15298860309027>
- Neff, K. D. (2009). Self-compassion. In M. R. Leary ve R. H. Hoyle (Ed.), *Handbook of individual differences in social behavior* (s. 561-573). New York, NY: Guilford Press.
- Neff, K.D. (2021). *Öz şefkat: Kendine nazık olmanın kanıtlanmış gücü*. ( E. Güldemler, Çev.). İstanbul: Diyejen Yayıncılık. (2011).
- Ochsner, K. N. ve Gross, J. J. (2005). The cognitive control of emotion. *Trends in Cognitive Science*, 9(5), 242-249. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2005.03.010>
- Onat, O., ve Otrar, M. (2010). Bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *M. Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 31, 123-143. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/maruaebd/issue/354/1917>
- Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık, kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi* [doktora tezi]. Selçuk Üniversitesi.
- Purnamaningsih, E. H. (2017). Personality and emotion regulation strategies. *International Journal of Psychological Research*, 10(1), 53-60. <https://psycnet.apa.org/doi/10.21500/20112084.2040>
- Roizblatt, A., Kaslow, F., Rivera, S., Fuchs, T., Conejero, C., ve Zacharias, A. (1999). Longlasting marriages in Chile. *Contemporary Family Therapy*, 21(1), 113-129. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1023/A:1021918822405>
- Savaş, E. (2021). *Pandemi sürecinde yetişkinlerin öz şefkat ve duygu düzenleme becerilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ve psikolojik semptomları ile ilişkisinin incelenmesi* [yüksek lisans tezi]. İstanbul Kent Üniversitesi.
- Sokolski, D., ve Hendrick, S. (1999). Fostering marital satisfaction. *Family Therapy*, 26, 39-49.
- Spanier, G. B. (1976). Measuring dyadic adjustment: A new scale for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and the Family Therapy*, 38, 15-28. <http://dx.doi.org/10.2307/350547>
- Şenkal, İ. ve Işıklı, S. (2015). Çocukluk çağı travmalarının ve bağlanma biçiminin depresyon belirtileri ile ilişkisi: Aleksitiminin aracı rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 26(4), 261-267.

- Şentürk, E. (2018). *Evlilikte  zyetkinlik, ebeveyn öz yetkinliği, bilişsel duygu düzenleme ve evlilik doyumunu arasındaki ilişki* [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Üniversitesi CerrahpaŐa Lisans st  EĞitim Enstit s .
- Tandler, N., Kr ger, M., ve Petersen, L. E. (2021). Better battles by a self-compassionate partner? The mediating role of personal conflict resolution styles in the association between self-compassion and satisfaction in romantic relationships. *Journal of Individual Differences*, 42(2), 91-98. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1027/1614-0001/a000333>
- Thompson, R. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. In N. Fox (Ed.), *Monographs of the Society for Research in Child Development*, içinde(s.25-52) 59(2-3). <https://doi.org/10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x>
- Topses, G. (2012). Davranışı ve varoluŐu - h manistik psikolojik danıŐma kuramlarının ayırtedici ve  rt Ően nitelikleri. *International Journal of New Trends in Arts, Sports & Science Education*, 1(3).
- Tuna, E. ve Bozo,  . (2012). The cognitive emotion regulation questionnaire: factor structure and psychometric properties of the Turkish version. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 34(4), 564-570. <http://doi.org/10.1007/s10862-012-9303-8>
-  nal, G. (2021). * niversite  Ğrencilerinde çocukluk  ağı travmaları ve  z Őekfat düzeyinin, duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkisinin incelenmesi* [yüksek lisans tezi]. İstanbul GeliŐim  niversitesi.
-  nc , S. (2007). *Duygusal zeka ve evlilik doyumunu ilişkisi* [yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Vatan, S. (2019a). Duygu düzenlemenin Őah damarı:  z-Őekfat. *Pivolka*, 9(31), 2-4.
- Vatan, S. (2019b). *Duygu düzenleme becerilerinin değerlendirilmesi ve geliŐtirilmesi için duygu düzenleme eğitiminin uygulanması*. Proje No: Hacettepe Üniversitesi Bilimsel AraŐtırmalar Koordinatörlüğü SHD 13888.
- Werner, K.,ve Gross, J. J. (2010). Emotion regulation and psychopathology. A. M. Kring ve D. M. Sloan (Ed.), *Emotion regulation and psychopatolog* içinde, (s.13-37). New York: Guilford Press.
- Westphal, M. ve Bonanno, G. A. (2004). Emotion self-regulation. M. Beauregard (Ed.), *Consciousness, Emotion Self-Regulation, and the Brain* içinde (s.1-34). Philedelphia PA: Benjamins.
- Yazıcıoğlu, Y. ve Erdoğan, S. (2004). *SPSS Uygulamalı Bilimsel Araştırma Y ntemleri*. Ankara: Detay Yayıncılık.

## Extended Abstract

The aim of this study was to examine the effect of emotion regulation on marital satisfaction in married individuals, and the mediating role of self-compassion. It was hypothesized that individuals with high levels of self-compassion would use emotion regulation more effectively and increase marital satisfaction. The study was conducted with 207 women and 193 men who were married, between the ages of 17-61 and at least high school graduates, living in Turkey. Participants were selected for practical reasons and being the most appropriate sample for sampling. The principle of voluntariness was adopted when including participants in the study. Data was collected via Google Forms on the internet. The data used in the study was collected through a Demographic Information Form, Marital Satisfaction Scale (MSS), Cognitive Emotion Regulation Scale (CERS), and Self-Compassion Scale (SCS). This study is a quantitative research that questions an existing situation and is descriptive in nature. In this study, which used a cross-sectional research design to collect data from married individuals at one time, SPSS 26.0 analysis program was used for data analysis. The mediating effect was analyzed using Baron and Kenny's four-stage model. Firstly, the Pearson correlation coefficients between the variables were examined to determine whether the first three stages of Baron and Kenny's model were met in terms of research variables. The analysis findings show that marital satisfaction, adaptive emotion regulation strategies, and self-compassion scores are all significantly positively correlated with each other ( $p < .05$ ). Maladaptive emotion regulation strategy scores, on the other hand, are significantly negatively correlated with marital satisfaction and self-compassion, and significantly positively correlated with adaptive emotion regulation strategy scores ( $p < .05$ ). Simple and hierarchical regression analyses were conducted to examine the effect of the mediator variable in data collected through scales. According to the results of the simple regression analysis including the dependent, independent, and mediator variables, it was found that adaptive emotion regulation strategies positively and significantly predicted marital satisfaction and self-compassion ( $B = .238$ ,  $p < .05$ ,  $B = .495$ ,  $p < .05$ , respectively), while maladaptive strategies negatively and significantly predicted marital satisfaction and self-compassion ( $B = -.213$ ,  $p < .05$ ,  $B = -.764$ ,  $p < .05$ , respectively). When examining the effect of self-compassion on marital satisfaction, it was found that self-compassion significantly predicted marital satisfaction in a positive direction ( $B = .276$ ,  $p < .05$ ). In the simple regression analysis, it was found that adaptive emotion regulation strategies positively and significantly predicted marital satisfaction ( $B = .238$ ,  $p < .05$ ). Secondly, hierarchical regression analysis was conducted. In these analyses, emotion regulation scores were entered into the equation in the first stage, and self-compassion scores were included in the second stage. The inclusion of the self-compassion level in the second stage led to a decrease in the beta value. The significance of the decrease in the beta value was tested using Sobel analysis. It was found that adding self-compassion level to the equation for

adaptive emotion regulation strategies led to a significant decrease in the beta value from 0.238 ( $p < .05$ ) to 0.043 ( $p < .05$ ) (Sobel  $z = 7.08$ ,  $p < .05$ ). Adding self-compassion ability to the equation for maladaptive emotion regulation strategies led to a significant decrease in the beta value from  $-.213$  ( $p < .05$ ) to  $-.002$  ( $p < .05$ ) (Sobel  $z = -6.40$ ,  $p < .05$ ). Finally, the presence of full mediation effect among the variables was observed. This is because the predictive effect of the previously significant independent variable on the dependent variable disappeared when self-compassion was added to the equation for both the adaptive and maladaptive dimensions of emotion regulation ( $p = 0.315$ ;  $p = 0.974$ ). As a result, it was found that self-compassion is a full mediator variable between emotion regulation skills and marital satisfaction.

In conclusion, a high level of relationship was found among the variables in the research. Adaptive emotion regulation strategies, which include self-compassion, positively predicted marital satisfaction, while maladaptive emotion regulation strategies negatively predicted it. When examining the effect of self-compassion on marital satisfaction, it was found that self-compassion also positively predicted marital satisfaction. When investigating the mediating role of self-compassion in the relationship between emotion regulation and marital satisfaction, it was found that self-compassion fully mediated this relationship. The data obtained from this research is limited to 400 individuals who have received education at the high school and above levels. The data obtained from the research is limited to the characteristics measured by the Marriage Satisfaction Scale, Cognitive Emotion Regulation Scale, and Self-Compassion Scale, which are used to measure marital satisfaction, emotion regulation skills, and self-compassion levels. In future research, studies that combine quantitative and qualitative methods can be conducted. In future studies, working with larger study groups may be beneficial to obtain more reliable and comprehensive results. Although studies on self-compassion have become more common recently, there are few studies examining the relationship between self-compassion and marital satisfaction. In future studies, the effect of self-compassion on marital satisfaction can be examined from different perspectives. It is believed that the dynamics of the relationship between parents and their relationship are crucial in child-rearing. Therefore, studies aimed at improving the relationship between partners are also important for the upbringing of healthy individuals. Psychoeducational programs can be developed on self-compassion, which is believed to contribute to couples' kinder, more understanding, and more loving approaches to themselves and each other, and individuals who are married or planning to marry can benefit from these programs.