T.C.
BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
MANEVİ DANIŞMANLIK VE REHBERLİK ANABİLİM DALI
MANEVİ DANIŞMANLIK BİLİM DALI

YENİ EVLİ ÇİFTLERDE EŞLER ARASI UYUM VE MERHAMET ARASINDAKİ İLİŞKİNİN MANEVİ DANIŞMANLIK BAĞLAMINDA İNCELENMESİ

(YÜKSEK LİSANS TEZİ)

Burcu Şura BOZBAY

BURSA-2025

T.C.
BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
MANEVİ DANIŞMANLIK VE REHBERLİK ANABİLİM DALI
MANEVİ DANIŞMANLIK BİLİM DALI

YENİ EVLİ ÇİFTLERDE EŞLER ARASI UYUM VE MERHAMET ARASINDAKİ İLİŞKİNİN MANEVİ DANIŞMANLIK BAĞLAMINDA İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Burcu Şura BOZBAY

Danışman:
Prof. Dr. Mustafa Naci KULA

BURSA-2025

TEZ ONAY SAYFASI

T. C.
BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı, Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Bilim Dalı'nda 702231002 numaralı **Burcu Şura BOZBAY**'ın hazırladığı "**Yeni Evli Çiftlerde Eşler Arası Uyum ve Merhamet Arasındaki İlişkinin Manevi Danışmanlık Bağlamında İncelenmesi**" başlıklı Yüksek Lisans tezi ile ilgili savunma sınavı, 21/07/2025 günü 15.00'da yapılmıştır. Alınan cevaplar sonunda adayın …….. (başarılı / başarısız) olduğuna (oybirliği / oy çokluğu) ile karar verilmiştir.

Üye (Tez Danışmanı ve Sınav Komisyonu Başkanı)
Prof. Dr. Mustafa Naci KULA
Bursa Uludağ Üniversitesi

Üye
Prof. Dr. İbrahim GÜRSES
Bursa Uludağ Üniversitesi

Üye
Doç. Dr. Ayşe Burcu GÖREN
Necmettin Erbakan Üniversitesi

21/07/ 2025

İNTİHAL YAZIM RAPORU

T. C.
BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLUGUNE
MANEVİ DANIŞMANLIK VE REHBERLİK ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞINA

Tarih: 07/07/2025

Tez Başlığı / Konusu: Yeni Evli Çiftlerde Eşler Arası Uyum ve Merhamet Arasındaki İlişkinin Manevi Danışmanlık Bağlamında İncelenmesi

Yukarıda başlığı gösterilen tez çalışmamın a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam 52 Sayfalık kısmına ilişkin, 07/07/2025 tarihinde şahsım tarafından Turnitin adlı intihal tespit programından (Turnitin)* aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan özgünlük raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % 13' dur.

Uygulanan filtrelemeler:

Kaynakça hariç

5 kelimeden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Bursa Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Çalışması Özgünlük Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esasları 'nı inceledim ve bu Uygulama Esasları 'nda belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini saygılarımla arz ederim.

07/07/2025

Adı Soyadı	: Burcu şura BOZBAY
Öğrenci No	: 702231002
Anabilim Dalı	: Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı
Programı	: Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Bilim Dalı
Statüsü	: Yüksek Lisans

Prof. Dr. Mustafa Naci KULA

Burcu Şura BOZBAY

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans olarak sunduğum "Yeni Evli Çiftlerde Eşler Arası Uyum ve Merhamet Duyguları Arasındaki İlişkinin Manevi Danışmanlık Bağlamında İncelenmesi" başlıklı çalışmanın bilimsel araştırma, yazma ve etik kurallarına uygun olarak tarafımdan yazıldığına ve tezde yapılan bütün alıntıların kaynaklarının usulüne uygun olarak gösterildiğine, tezimde intihal ürünü cümle veya paragraflar bulunmadığına şerefim üzerine yemin ederim.

05/07/2025

Adı Soyadı : Burcu Şura BOZBAY

Öğrenci No : 702231002

Anabilim Dalı : Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı

Programı : Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Bilim Dalı

Statüsü : Yüksek Lisans

İmza :

ÖZET

Yazar Adı ve Soyadı:	Burcu Şura BOZBAY
Üniversite	Bursa Uludağ Üniversitesi
Enstitü	Sosyal Bilimler Enstitüsü
Anabilim Dalı	Manevi Danışmanlık ve Rehberlik
Bilim Dalı	Manevi Danışmanlık
Tezin Niteliği	Yüksek Lisans Tezi
Tez Danışmanı	Prof. Dr. Mustafa Naci KULA

YENİ EVLİ ÇİFTLERDE EŞLER ARASI UYUM VE MERHAMET DUYGULARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN MANEVİ DANIŞMANLIK BAĞLAMINDA İNCELENMESİ

Bu çalışmanın amacı yeni evli çiftlerde eşler arası uyum ve merhamet arasındaki ilişkiyi belirlemektir. Eşler arası uyum ile ilişki içerisinde olan pek çok unsur bulunmaktadır. Merhamet duygusu da eşler arası uyumla ilişkisi olan kavramlardan biridir. Türkiye'de yapılan evlilik konulu çalışmaları incelediğimizde manevi danışmanlık bağlamında eşler arası uyum ve merhamet ilişkisini araştıran doğrudan bir kaynağa rastlanılmamıştır. Çalışmamıza Tekirdağ, Bursa ve İstanbul illerinde ikamet eden 0-5 yıl arası evli 294 kişi katılmıştır. Uygulanan Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği ve Merhamet Ölçeği sonrası ilişkisel tarama modeli ile evli çiftlerin eşler arası uyum ve merhamet duyguları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca demografik değişkenler açısından araştırma sonucunu incelediğimizde; eşler arası uyum; cinsiyete, yaşa ve eşler arasındaki yaş farkına göre anlamlı bir farklılık göstermezken çocuk sahibi olma durumuyla negatif yönlü anlamlı bir farklılık göstermiştir.

Anahtar Sözcükler: Maneviyat, eşler arası uyum, merhamet, evlilik, aile

ABSTRACT

Name and Surname	Burcu Şura BOZBAY
University	Bursa Uludag University
Institution	Institute of Social Sciences
Field	Spiritual Counseling and Guidance
Branch	Spiritual Counseling and Guidance
Degree Awarded	Master of Arts (MA)
Supervisor	Prof. Dr. Mustafa Naci KULA

EXAMINING THE RELATIONSHIP BETWEEN SPOUSAL HARMONY AND COMPASSION İN NEWLY MARRIED COUPLES İN THE CONTEXT OF SPIRITUAL COUNSELING

The purpose of this study is to determine the relationship between spousal harmony and compassion in newlywed couples. There are many elements that are related to spousal harmony. Compassion is also one of the concepts that are related to spousal harmony. When we examine the studies on marriage conducted in Turkey, no direct source was found that investigated the relationship between spousal harmony and compassion in the context of spiritual counseling. 294 people who were married for 0-5 years and resided in Tekirdağ, Bursa and Istanbul provinces participated in our study. After the application of the Renewed Dyadic Adjustment Scale and Compassion Scale, a significant relationship was determined between the spousal harmony and compassion feelings of married couples with the relational screening model. In addition, when we examine the research result in terms of demographic variables; while spousal harmony did not show a significant difference according to gender, age and age difference between spouses, it showed a negative significant difference with the status of having children.

Keywords: Spirituality, marital harmony, compassion, marriage, family

ÖNSÖZ

Hayatımız boyunca sürekli bir seçim yapma halindeyizdir. Yaptığımız seçimler de doğrudan yaşamımıza etki eder. Seçimlerin getirisi olan sorumlulukları üstlenir ve büyüyerek yürümeye devam ederiz. Bu seçimlerin belki de en önemlisi eş seçimi olarak görülmektedir. Yaşamımda yaptığım seçimlerin ne derece doğru olduğunu tam olarak kestiremesem de hayatımın stresli döneminde Rabbimin karşıma çıkararak dualarıma cevap verdiği, çok kıymetli yoldaşım Sertaç BOZBAY'a her daim yanımda olduğu ve kalbimi huzurla doldurduğu için teşekkürlerimi ileterek sözlerime başlamak istiyorum.

İnsan olarak yalnızca seçimlerimizin değil, bizler daha doğmadan Rabbimizin bizim tekamül yolculuğumuza en uygun kişiler olarak tayin ettiği anne baba ve kardeşlerimizin de hayatımızdaki önemi yadsınamaz. Okuma sevgimi güçlendiren beni bugünlere getiren çalışma sürecimde sürekli destekleyen sevgili anneciğim Zuhal KARAKAYA'ya, merakımı, neşemi ve fevri hallerimi kendisinden aldığım sevgili babacığım Yusuf KARAKAYA'ya, kardeşten öte dostum sırdaşım olan kendisi küçük fikirleri büyük sevgili kız kardeşim Nazifenur KARAKAYA'ya teşekkürlerimi sunuyorum. Bu çalışmayı yapabilmeyi bana nasip eden Rabbime sonsuz şükrediyorum.

Araştırma süreci boyunca bir danışmandan öte baba gibi şefkati, manevi desteği ve engin bilgi birikimiyle örnek aldığım, desteğini esirgemeyen saygı değer tez danışman hocam Prof. Dr. Mustafa Naci KULA hocama teşekkürlerimi arz ediyorum. Bu yolda başarılı olacağıma inanan, beni destekleyen ve çalışma boyunca yüreklendiren sevgili arkadaşlarıma, akrabalarıma ve dostlarıma teşekkür ediyorum. Maneviyatla tanışmamı sağlayan ve yaşamının son gününe kadar dilinden Rabbimin büyüklüğünü eksik etmeyen bizlere de çok kıymetli nasihatler veren kıymetli anneannemi de rahmetle anıyorum.

Son olarak yaptığım çalışmamı İslam coğrafyasında yalnızca Müslüman olduğu ve kendi topraklarını terk etmediği için zulüm gören Filistin halkına; bu yolda mücadeleden vazgeçmeyen kahraman müslüman kardeşlerime ithaf ediyorum.

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAY SAYFASI iii
İNTİHAL YAZIM RAPORU iv
YEMİN METNİ v
ÖZET vi
ABSTRACT vii
ÖNSÖZ viii
İÇİNDEKİLER ix
TABLOLAR xi
GİRİŞ 1

BİRİNCİ BÖLÜM
KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Evlilik 7
1.1.1. Evlilik nedir? 7
1.1.2. Evlilik Uyumu 8
1.1.3. Evlilik Doyumu 14
1.1.4. Evlilik Kalitesi 17
1.1.5. Evlilik ve Maneviyat İlişkisi 19
1.2. Merhamet 21
1.2.1. Merhamet Kavramı 21
1.2.2. Öz Merhamet 26
1.2.3. Merhamet Yorgunluğu 28
1.2.4. Merhamet Korkusu 31
1.2.5. Merhamet Ve Maneviyat İlişkisi 34
1.3. Manevi Danışmanlık Ve Rehberlik 36
1.3.1. Ülkemizde Manevi Danışmanlık Hizmetleri 38
1.3.2. Manevi Yönelimli Aile Danışmanlığı 40

İKİNCİ BÖLÜM
YÖNTEM, BULGULAR VE YORUM

2.1. Yöntem 42
2.1.1. Araştırmanın Modeli 42
2.1.2. Evren ve Örneklem 42
2.1.3. Veri Toplama Araçları 43
2.1.4. Verilerin Toplanması ve Çözümlenmesi 45
2.2. Bulgular ve Yorum 46
2.2.1. Araştırmanın Değişkenlerine İlişkin Çarpıklık (Skewness) ve Basıklık (Kurtosis) Katsayılar 46
2.2.2. Yeni Evli Çiftlerin Eşler Arası Uyumunun Cinsiyete Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına Dair Bulgular 46
2.2.3. Yeni Evli Çiftlerin Eşler Arası Uyumunun Yaş Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına Dair Bulgular 47

2.2.4. Yeni Evli Çiftlerin Eşler Arası Uyumunun Çocuk Sahibi Olma Durumuna Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına Dair Bulgular 48
2.2.4. Korelasyon Analizi 49
2.2.5. Basit Regresyon Analizi 50

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM
TARTIŞMA VE YORUM

3.1. Yeni Evli Çiftlerin Eşlerarası Uyum Ve Merhamet Duygusu Arasındaki İlişkiye Yönelik Sonuç Ve Tartışmalar 54
3.2. Yeni Evli Çiftlerin Eşlerarası Uyumunun Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Sonuç Ve Tartışmalar 56
3.2.1 Cinsiyete Göre Eşlerarası Uyum 56
3.2.2. Yaşa Göre Eşlerarası Uyum 57
3.2.3. Yaş Farkına Göre Eşlerarası Uyum 58
3.2.4. Çocuk Sahibi Olup Olmama Durumuna Göre Eşlerarası Uyum 59
SONUÇ VE ÖNERİLER 60
KAYNAKLAR 62
EKLER 83

TABLOLAR

Tablo 1. Araştırmada yer alan katılımcıların sosyo-demografik bilgileri.....43

Tablo 2. Değişkenlerine ilişkin çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) katsayıları 46

Tablo 3. Yeni evli çiftlerin eşler arası uyumunun cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılmasına dair bağımsız örneklem t-Testi sonuçları.....46

Tablo 4. Yeni evli çiftlerin eşler arası uyumunun yaş değişkenine göre karşılaştırılmasına dair ANOVA sonuçları.....47

Tablo 5. Yeni evli çiftlerin eşler arası uyumunun yaş farkı değişkenine göre karşılaştırılmasına dair ANOVA sonuçları.....48

Tablo 6. Yeni evli çiftlerin eşler arası uyumunun çocuk sahibi olma değişkenine göre karşılaştırılmasına dair bağımsız örneklem t-Testi sonuçları.....48

Tablo 7. Yeni evli çiftlerin eşler arası uyum ve merhamet düzeyleri arasındaki Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları Araştırma değişkenlerine ait hesaplanan ilişkisel analiz sonuçları 49

Tablo 8. Yeni evli bireylerde eşlerarası uyumun yordanmasında merhamet değişkenine ilişkin basit doğrusal regresyon analizi bulguları 52

GİRİŞ

Biri erkek biri dişi olacak şekilde çift olarak yaratılan insanoğlu; eşini bularak neslini devam ettirmektedir. Yaşamı sürdürmek için yalnızca yeme-içme, barınma, giyinme ihtiyaçlarını gidermek yetmez. Bireyin cinsellik, sevgi-ait olma ve güven gibi ihtiyaçlarını karşılaması da gerekir. Bunun için toplumsal açıdan en meşru yol ise evlilikten geçmektedir. İki kişinin bir olduğu, aralarında sosyal, ekonomik, psikolojik ve cinsel açıdan paylaşımların bulunduğu toplumun en küçük yapı birimini oluşturan "aile"nin kurulmasının ilk adımı evliliktir.[1]

Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi'ni incelediğimizde; evlilikle birlikte; fizyolojik, sosyolojik ve psikolojik yönden pek çok düzeyde ihtiyacımızı karşılamış bulunmaktayız.[2] Her ne kadar son on yılda boşanmaların arttığını görmüş olsak da bu ihtiyacın önemini koruduğunu kabul etmek gerekir.[3] Nihayetinde insan aynı insan; fıtrat aynı fıtrattır. Yüzyıllar içerisinde aile ve evlilik konusunda yorumlar değişse bile işlev ve değer açısından varlığını sürdürmeye devam etmektedir.[4]

Bakara suresi 35. ayette Rabbimiz, Adem (a.s)'a sen ve eşin cennete yerleşin buyurur. Burada eşin cennet kadar güzel tasvir edilen bir yerden önce gelmesi kıymetli bir işarettir. Dünyada da ahirette de huzurun ilk adımı eşimizle kurduğumuz ilişkiden geçmektedir. Bu yüzden aile ve evlilik kutsal bir anlamı da kendi içinde barındırmaktadır.[5]

Eş seçimiyle başlayan süreç, tanışma, karşılıklı anlaşma, nikah, evliliğe alışma gibi aşamalarla devam etmektedir. Sağlıklı bir evlilik yaşamı için eşlerin sahip olması gereken özelliklerden bazıları; evlilik uyumu, affedicilik, empati, etkili iletişim becerisi, maneviyat, ortak paylaşım, merhamet, sabır, anlayıştır. [6] Bu çalışmada; özellikle evliliğin

---

1 Emine Durmuş - Eser Baba, "Evli Çiftlerin Duygusal Zeka Düzeyleri ile Evlilik Uyumlarının Karşılaştırılması", *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* C.23, S.1 (2014), 352-369.

2 Gizem Sebahat Çoban, "Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Kendini Gerçekleştirme Basamağında Gizil Yetenekler", *European Journal of Educational and Social Sciences*, C. 6, S. 1 (2021): 111–118.

3 Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK), *Evlenme ve Boşanma İstatistikleri, 2023*, 22 Şubat 2024, https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Marriage-and-Divorce-Statistics-2023-53707.

4 Kadir Canatan, Ergün Yıldırım, *Aile Sosyolojisi,* İstanbul: Açılım Kitap, 2018.

5 *"Bakara Suresi 35. Ayet Tefsiri", Kur'an Yolu Türkçe Meal ve Tefsir, C. 1, Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2018, s. 107–109,* erişim 9 Haziran 2025, https://kuran.diyanet.gov.tr/tefsir/Bakara-suresi/42/35-ayet-tefsiri.

6 Anıl Keleş - Mehmet Ali Çakir, "Evlilik kalitesi ile affetme, ikili ilişkilerde güven ve mizah tarzları arasındaki ilişkilerin incelenmesi", *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi* C.23, S.60 (2023): 585-605.

ilk yıllarında durumun nasıl geliştiğini daha iyi anlamlandırabilmek adına, yeni evli çiftlerin eşler arası uyum ve merhamet duyguları arasındaki ilişki korelasyonel açıdan araştırılmak istenmiştir. Bu araştırmayla; teorik olarak gerek sağlıklı evlilik ilişkisi kurma gerek de ilişkiyi sürdürebilme açısından merhametin önemini vurgulamak ve pratik anlamda Aile danışmanlığı ve Manevi danışmanlık çalışmalarında fayda sağlanması hedeflenmiştir.

Araştırmanın Konusu, Amacı Ve Önemi

Araştırmanın konusunu; (0-5) yıl arası evli çiftlerin; çift uyumu ve merhamet duygusu arasındaki ilişkinin varlığının saptanması, evlilikteki işlevi ve Manevi Danışmanlık çalışmalarında kullanımı oluşturmaktadır.

Bu çalışmada; yeni evli çiftlerin eşler arası uyum ve merhamet duygularının ilişkilerine yansıması, aralarındaki ilişkinin varlığının araştırılması amaçlanmıştır. Bir diğer amacı da özellikle evlilik öncesi eş seçim süreçlerinde yaşanabilecek olası kaygılar, aile problemlerini önleme adına; maneviyat faktöründen destek alma ve eşler arası uyum niteliğini artıracak olan merhamet duygusunu temel alarak manevi yönelimli aile danışmanlığını işlevsel hale getirmektir.

Literatürü incelediğimizde; eşler arası uyum ve merhamet arasındaki ilişkiyi irdeleyen ve maneviyat bağlamında değerlendiren bir çalışmaya rastlanmamıştır. Maneviyatın evlilik yaşamında etkisinin göz ardı edilemeyeceği düşünüldüğünde[7], evlilik uyumu ve merhamet ilişkisi içinde yapılan bu çalışmanın sonraki çalışmalara fikir vermesi önem arz etmektedir.

Araştırmanın Problemi

Evlilik; en genel tanımıyla nikah yoluyla çiftler arasında kurulan birlikteliğin meşrulaştırılması, destiizdivaç, evli olma durumudur.[8] İlişkinin sorumluluk kazandırmasıyla birlikte birliktelikten de öte eşlerden her birinin manevi gelişimlerine katkı sağlayan bir süreci de içinde barındırır. Bu süreç eşlerin kendilerini ve ne istediklerini bilme-tanıma süreçleriyle başlayıp birbirlerini tanıma ve tamamlama şeklinde devam eder. Çiftlerin birbirlerini tanıma sürecinde; aralarındaki uyum ve

---

7 Halil Ekşi, *Aile Terapisi Manevi Yönelimli Bir Perspektif*, Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 2023.

8 Türk Dil Kurumu, "Evlilik", *Türk Dil Kurumu Güncel Türkçe Sözlük*, erişim 20 Mart 2025, https://sozluk.gov.tr/?kelime=evlilik.

birbirlerine karşı davranış şekilleri de bu süreçte büyük rol oynayacaktır. Hatta gerekirse bireylerin evlilik öncesi bir aile danışmanıyla görüşmesi, sürecin sağlıklı ilerlemesinde etkili olacaktır. Evlilik öncesi alınan eğitimler sayesinde bireyler evlilik süreçlerini daha bilinçli bir şekilde yürütebileceklerdir[9]

Merhamet; Rahmandan insana geçen, sevginin, huzurun, barışın ve tüm güzel hislerin birer parçası olarak karşımıza çıkmaktadır.[10] Rabb'den ayrı tanımlanması eksik olacak olan bu duygu; insanoğlunun yaratılıştan bugüne değin kalbinde taşıdığı, ilahi yönüyle kişinin kalbinin mutmain olmasını sağlamaktadır. İnsanın hayatında yer alan iki önemli seçimden birisi olan eş seçimi noktasında da "merhamet" duygusunun önemi yadsınamaz bir gerçektir. Bu seçim özellikle de eşlerin evliliğe ve birbirlerine uyum sağlaması konusunda da önem arz etmektedir. Bu çalışmada; yeni evli çiftlerin eşler arası uyum ve merhamet duyguları arasındaki ilişkinin varlığı irdelenmiştir.

Çalışmamızda şu hipotez test edilmek istenmiştir:

H: Yeni evli çiftlerde eşlerarası uyum ve merhamet ilişkilidir. Merhamet arttıkça eşlerarası uyum da artmaktadır tersi de benzer ilişki içindedir.

Bu şekilde aşağıdaki sorulara cevap aranmak istenmiştir:

1. Eşler arası uyum merhamet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
2. Eşler arası uyum cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
3. Eşler arası uyum eşler arasındaki yaş farkına göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
4. Eşler arası uyum çocuk sahibi olup olmamaya göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
5. Eşler arasındaki uyum yaş değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Araştırmanın Varsayımları

Araştırmaya katılan evli bireylerin; ölçek sorularına içten, dürüst ve samimi yanıtlar verdiği varsayılmıştır.

---

9 Kimya Çiftçi Dumlu, *Evlilik*, İstanbul: TUEM Sanat, 2019.

10 Zeynep Özcan, *Merhamet Psikolojisi Zihinsel İmgeler Işığında Merhamet*, İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2024.

Bu çalışmada kullanılan Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeğinin ve Merhamet Ölçeğinin yeni evli çiftlerin uyumlarını ve merhamet duygularını ölçmek için geçerli ve güvenilir bir ölçek oldukları varsayılmaktadır. Ayrıca araştırmanın örnekleminin, evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırmada elde edilen sonuçlar; çalışma grubu ile sınırlıdır. Yüz yüze ve online olmak üzere toplanan veriler; "Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği", "Merhamet Ölçeği" ve "Kişisel Bilgi Formu" ile edilen verilerle sınırlıdır.

Konuyla İlgili Yapılmış Çalışmalar

Ülkemizde eşler arası uyum ve merhamet arasındaki ilişkiyi maneviyat bağlamında inceleyen çalışmaya rastlanılmamakla birlikte; literatürde eşler arası uyuma benzer anlamlarda ifade edilen kavramlarla merhamet ilişkisini irdeleyen çalışmalar bulunmuştur. Bu konuyla ilgili yapılmış diğer çalışmaları şu şekilde sıralayabiliriz:

- Saliha Erdoğan'ın 2018 yılında yazdığı Evli Bireylerin Evlilik Doyumu Ve Merhamet Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi"" başlıklı tez çalışmasında; "Demografik Bilgi Formu", "Evlilik Yaşam Ölçeği" ve "Merhamet Ölçeği" kullanarak 304 kişiye ulaşılarak çalışma yürütülmüştür. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre; demografik değişkenler bakımından çalışmaya katılan kişilerin evlilik doyumu ve merhamet duygusunun anlamlı şekilde farklılaştığı saptanmıştır. Evlilik doyumu bakımından incelendiğinde; erkeklerin ve çocuk sahibi kimselerin evlilik doyumu yüksek bulgulanmıştır. Merhamet ve evlilik doyumu arasındaki ilişki incelendiğinde; bazı merhamet alt boyutlarında (sevecenlik ve evlilik doyumu) pozitif anlamlı ilişki; bazı merhamet alt boyutlarında ise (bağlantısızlık ve evlilik doyumu) negatif anlamlı ilişki bulgulanmıştır.[11]

- Gizem Şahin'in 2023 yılında yazdığı "Evlilik Hoşnutsuzluğu Ve Merhamet Korkusu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" 400 evli kişiden anket yoluyla bilgi topladığı

[11] Saliha Erdoğan, *Evli Bireylerin Evlilik Doyumu ve Merhamet Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi), Konya: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2018, https://hdl.handle.net/20.500.12395/39797

tez çalışmasında; evlilik hoşnutsuzluğu ve merhamet korkusu arasında pozitif yönlü ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki saptanmıştır.[12]

- McNeil ve Repetti'nin 2023 yılında yayınladıkları "İyi misin tatlım?": Evlilik kalitesi ve ruh sağlığının çiftlerin merhametiyle ilişkisi" başlıklı çalışmalarında 30 evli çiftin günlük yaşamda merhamet ifadeleri kullanımı incelenmiş ve eşlerin evlilik kalitesiyle ilişkisine bakılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre; birbirlerine merhamet ifadesi kullanan çiftlerin evlilik kalitesi yüksek bulunmuştur. Ayrıca depresif ve nevrotik davranışları olan erkeklerin eşlerine karşı daha fazla şefkat ifadesi kullandığı bulgulanmıştır. Bu durum kocaların kişisel sıkıntılarının fazla olduğunda daha sık merhamet ifadeleriyle ilişkili olduğunu göstermiştir.[13]

- Zeynep Korkmaz ve Hakkı Karaşahin'in 2023 yılında yaptıkları "Evlilik Uyumu ve Manevi İyi Oluş Hali Üzerine Bir Araştırma" başlıklı ve 12 evli kadın katılımcıyla gerçekleştirdikleri çalışmalarında; eşlerin evlilik uyumu ve manevi iyi oluş hali arasında pozitif anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.[14]

- Beyza Ağaççanak'ın 2022 yılında yazdığı; "Evlilikte Affedicilik, Merhamet ve Duygusal Zekânın Evlilik Doyumuna Etkisi" başlıklı ve 370 evli kişi üzerinde gerçekleştirdiği tez çalışmasında; affedicilik, merhamet ve duygusal zekânın evlilik doyumuna etkisi incelenmiştir. Bu çalışmada; merhamet değişkeninin evlilik doyumunu anlamlı bir şekilde yordadığı saptanmıştır.[15]

- Rıza ve arkadaşlarının 2021 yılında Endonezya'da 30 aile üzerinde yürüttükleri "Evlilikte Uyum: Empati ve Bağışlamanın Rolü" başlıklı çalışmalarında; empati ve bağışlama davranışı birbiriyle ilişkili bulunmuştur. Ayrıca evlilikte uyuma pozitif yönlü etkisi saptanmıştır.[16]

- Aliye Satılmışoğlu'nun 2020 yılında yazdığı; "Evlilikte Yetkinlik İle Evlilik Kalitesi Ve Uyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" isimli tez çalışmasında 144 evli

---

[12] Gizem Şahin, *Evlilik Hoşnutsuzluğu ve Merhamet Korkusu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi), Balıkesir: Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2023, https://dspace.balikesir.edu.tr/xmlui/handle/20.500.12462/13415

[13] Galen D. McNeil ve Rena L. Repetti, "'You okay, honey?': Marital quality and mental health as correlates to couples' compassion", *Journal of Family Psychology* C.37, S.6 (2023): 899-908.

[14] Zeynep Korkmaz - Hakkı Karaşahin, "Evlilik Uyumu ve Manevi İyi Oluş Hali Üzerine Bir Araştırma", *Türkiye Din Eğitimi Araştırmaları Dergisi* 15 (2023), 173-203.

[15] Beyza Ağaççanak, *Evlilikte Affedicilik, Merhamet ve Duygusal Zekânın Evlilik Doyumuna Etkisi*, (Yüksek Lisans Tezi), Konya: KTO Karatay Üniversitesi, 2022, http://hdl.handle.net/20.500.12498/5437

[16] Faisal Adnan Reza vd., "Marriage Harmony: The Role Of Empathy And Forgiveness", *Jurnal Studia Insania* C.9, S.1 (2021): 32-50.

bireye ulaşılarak bilgi toplanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre; evlilik kalitesi ile evlilikte çift uyumu arasında orta şiddette ve pozitif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır. [17]

- Deniz ve arkadaşlarının 2019'da yayınlanan İstanbul'da yaşayan 190 evli birey üzerinde gerçekleştirdikleri "Evlilikte Suçu Affetme ve Yüklemenin Evlilik Doyumu Üzerindeki Yordayıcı Etkisi" başlıklı çalışmalarında; suçu affetmenin dargınlık -kaçınma alt boyutu ile evlilik doyumu arasında negatif ilişki bulunmuştur. Evlilik doyumu ve ilişkilerde yükleme davranışı arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır.[18]

- Maleki ve arkadaşlarının 2017 yılında İran'da gerçekleştirdikleri "İranlı evli çalışanlar arasında vicdanlılık ve öz şefkat ile evlilik doyumu arasındaki ilişkinin araştırılması" başlıklı çalışmalarını Mostafa Khomeini Hastane'sinde çalışan 260 evli kişi üzerinde gerçekleştirmişlerdir. Bu çalışmanın sonuçlarına göre; öz şefkati olan ve vicdanlılık düzeyi yüksek olan kişilerin, evlilik doyumu yüksek çıkmıştır.[19]

[17] Aliye Satılmışoğlu, *Evlilikte Yetkinlik ile Evlilik Kalitesi ve Uyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi,* (Yüksek Lisans Tezi), Lefkoşa: Yakın Doğu Üniversitesi, 2020.

[18] Mehmet Engin Deniz vd., "Evlilikte Suçu Affetme ve Yüklemenin Evlilik Doyumu Üzerindeki Yordayıcı Etkisi", *İlköğretim Online*, C. 18, S.2 (2019): 852-860.

[19] Abdollah Maleki vd., "Investigating the relationship between conscientiousness and self-compassion with marital satisfaction among Iranian married employees", *Journal of Education and Health Promotion* C.8, S.1 (2019): 76.

BİRİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Evlilik

1.1.1. Evlilik nedir?

Evlilik; iki kişinin bir araya gelmesiyle kendine özgü psikolojik ve sosyal sınırlarını oluşturarak var olduğu bir kurumdur.[20] Toplumun her kurumunda olduğu gibi evlilik kurumunda da çiftleri bir takım görev ve sorumluluk bekler.[21] Evlilik öncesi eş seçim sürecinde bireylerin kendini tanımış olması ve isteklerinin farkında olması süreci sağlıklı bir yöne çevirecektir.[22] Kurumsal hale gelmiş ve her ne kadar işleyişi yönüyle kültürden kültüre farklılık gösteren bir yapıya sahip olsa da evlilik; bireylerin hayatları boyunca karşılaştıkları sosyal açıdan önemli bir kavramdır.[23] Dolayısıyla tıpkı evliliğin evrenselliği gibi nitelikli eş seçiminin de gerekliliği ortadadır. Evlilik kurumu; kişisel, sosyal ve toplumsal çeşitli işlevleri yerine getirir.[24] Bu işlevlerden bazıları; cinselliğin meşru hale getirilmesi, yasal babanın belirlenerek neslin sürdürülebilirliği, iş ve sorumluluklarda paylaşım, saygı statü edinme ihtiyacı, maddi açıdan denge kurulması, kişilerin güven ve korunma ihtiyaçlarını karşılayabilmesi, sevme-sevilme ihtiyacı ve duygusal destek, miras gibi yasal haklara sahip olabilme ve toplumda bir yer edinmelerine olanak tanımaktır.[25] Türk toplumunda iki çeşit evlenme biçimi karşımıza çıkmaktadır: severek ve görücü usulü evlenme. Severek evlenme; çiftlerin birbirini tanıdıktan sonra sevmeleri ve evlilik kararı almaları şeklinde ifade edilebilir. Görücü usulü evlenmede ise; çiftler arasında kurulan bağ üçüncü kişi vesilesiyle oluşur ve ardından evlilik kararı verilir. Toplumumuzda iki türlü evlilik de rağbet görmektedir. Ayrıca yapılan çalışmalarda; çiftlerin görücü usulü evlilikten sonra da birbirlerini sevdikleri görülmektedir.[26] Evlilikte alma verme dengesinin önemli olduğu; karşılıklı ihtiyaçların

---

[20] Nevzat Tarhan, *Mutlu Evlilik Psikolojisi*, Ankara: Timaş Yayınları, 2016.
[21] Süleyman Yalman, "Evlilik Birliğinin Temsili ve Eşlerin Sorumluluğu", *Selçuk Üniversitesi Hukuk Fakültesi Dergisi*, C. 12, S. 3-4 (2004), s. 7-30.
[22] Çiftçi Dumlu, *Evlilik*.
[23] İbrahim Ethem Özgüven, *Ailede İletişim ve Yaşam*, İstanbul: Pdrem Yayınları, 2001.
[24] Çınar Yenilmez (ed.), *Aile Yapısı ve İlişkileri*, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları, 2017.
[25] Yenilmez (ed.), *Aile Yapısı ve İlişkileri*.
[26] Tarhan, *Mutlu Evlilik Psikolojisi*.

karşılanması, paylaşım yapılması ve dengeli davranılması gerektiği söylenebilir.[27] Bu denge gözetildiğinde, karşılıklı iletişimin niteliğine önem verildiğinde çiftlerin daha doyumlu bir ilişkiye sahip oldukları görülmektedir.[28] Evliliği tam anlamıyla inceleyebilmek için; evlilik uyumu, evlilik kalitesi, evlilik doyumu gibi kavramları incelemek önemlidir.[29]

1.1.2. Evlilik Uyumu

Evlilik uyumu; karşılıklı etkileşim, aileyi ilgilendiren konularda düşünce birliği ve olumlu sorun çözebilme yeteneği gibi bir takım becerilere sahip olmayı ifade eder.[30] Mutlu ve doyum içeren evliliklerin eşler arası uyumla gerçek hale geleceğini söylemek mümkündür.[31] Son yıllarda evlilik üzerine yapılan çalışmalarda popüler konulardan biri haline gelen evlilik uyumu; evliliğin niteliğini yordama noktasında da önem arz etmektedir.[32] Evlilik ilgili çalışmalarda adını sıkça duyduğumuz evlilik uyumu, evliliğin niteliğini yordamanın yanı sıra evlilikte mutluluk ve eşler arasında sağlıklı iletişimin varlığı noktasında da bizlere sinyaller vermektedir.[33] Bireysel olarak farklı yaşam akışına sahip çiftlerin evlilikle bir araya geldiklerinde; farklı kültür, farklı karakter ve farklı geçmiş yaşamlarının bir noktada kesişmesi ve kopmadan akışın sağlıkla huzurla ilerlemesi evlilik uyumunu ifade etmektedir.[34] Ayrıca evlilik uyumu; çiftlerin eşit ve dengeci yaklaşımına, fikirsel birliği, cinsel yakınlığa ve müşterek anlayışa bağlı ortaya çıkan bir ilişki biçimi olarak da ifade edilmiştir.[35] Halford, sağlıklı bir evlilik uyumunun oluşumu için dört gerekli faktör tanımlamıştır[36]: İlk faktör; evlilikte etkileşimde yüksek pozitifliktir. Bu faktör; birlikte zaman geçiren ve keyif veren şeyleri yapan çiftlerin daha

---

27 Özgüven, *Ailede İletişim ve Yaşam*.

28 Arzu Kara - Durmuş Ümmet, "Evli Kadınlarda Evlilik Uyumu ve İletişim Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", *APJEC - Academic Platform Journal of Education and Change* C.4, S.2 (2021): 233-244.

29 Evrim Erbek vd., "Evlilik uyumu", *Düşünen Adam* C.18, S:1 (2005): 39-47.

30 Kara ve Ümmet, "Evli Kadınlarda Evlilik Uyumu ve İletişim Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi".

31 Erbek vd., "Evlilik uyumu".

32 Ayşen Yılmaz, "Eşler Arasındaki Uyum: Kuramsal Yaklaşımlar ve Görgül Çalışmalar", *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi* C.4, C.4 (2001), 1-10.

33 Özge Ünal - Serap Akgün, "Evlilikte Çatışma Çözme Stillerinin Evlilik Uyumu ve Doyumu ile İlişkisi", *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* C.14, S.3 (2022), 322-330.

34 Graham B. Spanier, "Measuring Dyadic Adjustment: New Scales for Assessing the Quality of Marriage and Similar Dyads", *Journal of Marriage and Family* C.38, S.1 (1976): 15-28.

35 Bertrand Russell, *Evlilik ve Ahlak*, çev. Basri Şimşek, İstanbul: Cem Yayınevi, 2022

36 W. Kim Halford ve Howard J. Markman (ed.), *Clinical Handbook of Marriage and Couples Intervention*, Chichester Weinheim: Wiley, 1997.

mutlu çiftler olduğunu söylemektedir. Birlikte keyifli vakit geçiren çiftler; sıkıntılı günlerde de bu keyfin etkisiyle daha az tepki vermekte sonuç olarak daha az mutsuz olmaktadırlar. İkinci faktör; etkili bir iletişim ve çatışma çözme becerilerine sahip olmanın getirdiği bir kazanım olarak kriz yönetebilme becerisidir. Bu faktöre göre; evlilikte sorun yaşayan çiftler sorunlara odaklanmak yerine çözüme odaklanırlar ve bu şekilde etkili iletişim beraberinde kriz anlarını sağlıkla atlatabilmeyi sağlamaktadır.[37] Uyumu yüksek olan çiftlerde bu durum kolayca gerçekleşmektedir. Evlilik uyumunda üçüncü faktör; eşlerin birbirleri hakkındaki fikirleridir. Mutlu ve mutsuz çiftleri kıyasladığımızda; mutlu çiftlerin birbirleri hakkında daha olumlu fikirleri olduğu görülmektedir. Bu durum bizlere karşılıklı fikirlerin olumlu oluşunun, eşler arası uyum ve eşler arası mutlulukla doğru orantılı olduğunu göstermektedir.[38] Sıkıntı anlarında bireyler otomatik bir şekilde olumsuz düşünme eğilimindedirler. Fakat olumsuz düşünceler beraberinde olumsuz yaşantıları da getireceği için bu faktörü önemsemek gerekir. Evlilik uyumunun son faktörü ise eşlerin olumsuz ilişki şemalarıdır. İnsanlar bir arada vakit geçirdikçe birbirleri hakkında kalıp yargılar ve genelleştirilmiş algılar oluştururlar. Bu durum bilinçli ya da bilinçsiz şekilde gelişebilir. Mutlu çiftlere baktığımızda; eşlerine karşı olumlu şemaları bulunduğu ve durumun ilişkilerine olumlu yansımaları olduğu görülmektedir.[39] Johnson ve arkadaşlarına göre eşler arası uyum; beş farklı bölüm ve iki ayrı boyutta incelenmektedir.[40] Bu bölümleri, eşler arasındaki mutluluk ve etkileşim bir boyutta; anlaşmazlıklar, problemler ve boşanma eğilimi ikinci boyutta olacak şekilde düzenlemişlerdir.[41] Eşler arasındaki mutluluk genel manada eşlerin birlikte olmaktan, evli olmaktan aldıkları doyumu ifade etmektedir. Aşk ve sevginin muhabbete dönüşümüdür. Kişinin hem evlilik hakkındaki genel mutluluk duygusunu hem de ilişkisinin ilerleyişi hakkındaki mutluluk duygularını içerir. Eşlerin birbirleriyle anlaşması, aşk, sevgi ve cinsellik anlamında yakaladıkları mutlu beraberliği kapsamaktadır. Eşler arasındaki etkileşim; ortak paydada yapılan aktiviteler ve geçirilen nitelikli zamanın varlığını ifade etmektedir. Birlikte çıkılan alışveriş, eğlence, ziyaret gibi

---

[37] Kara ve Ümmet, "Evli Kadınlarda Evlilik Uyumu ve İletişim Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi".

[38] Ünal ve Akgün, "Evlilikte Çatışma Çözme Stillerinin Evlilik Uyumu ve Doyumu ile İlişkisi".

[39] Halford - Markman, *Clinical Handbook of Marriage and Couples Intervention*.

[40] David R. Johnson vd., "Dimensions of Marital Quality: Toward Methodological and Conceptual Refinement", *Journal of Family Issues* C.7, S.1 (1986): 31-49.

[41] Johnson vd., a.g.e.

durumlar örnek olarak verilebilir.[42] Eşler arasındaki anlaşmazlık; ilişki esnasında yaşanan sözlü ve fiziki olmak üzere yaşanan çatışmaların varlığı, şiddeti ve sıklığıyla orantılı olarak anlaşılmaktadır. Eşler arasındaki problemler; kolayca sinirlenme, sıkça incinme duygusu, aşırı kıskançlık, küskünlük, eşine zaman ayırmama, maddi anlamda tutumsuz davranışlar, alkol ya da ağır etkili ilaç kullanma gibi eşlerin kendi özellikleri veya davranışlarının evlilik sürecinde problem oluşturması durumudur. Boşanma eğilimi ise; sorunlu bir evlilik yaşamı ve beraberinde gelen boşanma olasılığını düşünme gibi evliliği etkileyen bilişsel yönünü; bu durumların devamında eşler arasında bu olasılığın dile getirilmesini ve eşten uzaklaşma gibi davranışların tümünü içerir.[43] Konu bağlamında eşler arası uyumu ölçerken literatürde farklı yaklaşımları görmek de mümkündür. Bazı ölçeklerde eşler arası uyumu incelerken eşlerin ayrı ayrı evlilikleri hakkında ne hissettikleri ile ilgilenilmiş ve düzenleme yapılmışken[44]; bazı ölçeklerde ise bir bütün olarak eşlerin ne hissettiği ve evlilik içi iletişim çatışma çözme becerileri üzerinde durulmuştur.[45] Ayrıca bazı yapılan çalışmalarda eşler arası uyumu saptamak için; bireylerin tamamlayıcılık gereksinimi önemli bir referans noktası olarak bulgulanmıştır. Winch'in kuramında uyumdan söz etmemesine karşın, eşlerin gereksinimlerini tamamlamasının doğal sonucu olarak bu özelliği dikkate alarak eş seçimi yapan bireylerin evliliklerinde, bu özelliğe uygun eş seçimi yapmayanlara göre daha uyumlu bir evlilik yaşamı olduğu ortaya çıkmıştır.[46] Bu yaklaşıma göre; tamamlayıcılık faktörünün eşler arası uyumla ilişkili olduğunu söylemek mümkündür. Bireylerin ihtiyaçları değerlendirildiğinde; evlilik uyumunun evlilikte tamamlayıcılığın varlığıyla ilişkili olduğu bulgulanmıştır.[47]

Eşler arası uyuma etki eden önemli bir diğer faktör de cinselliktir. Partneriyle güven ilişkisi içerisinde sağlıklı bir cinsel yaşama sahip olmak; bireyin evlilik ilişkisinde

---

42 Yılmaz, "Eşler Arasındaki Uyum".

43 Norval D. Glenn, "Quantitative Research on Marital Quality in the 1980s: A Critical Review", *Journal of Marriage and the Family* C.52, S.4 (1990): 818-831.

44 Harvey J. Locke ve Karl M. Wallace, "Short Marital-Adjustment and Prediction Tests: Their Reliability and Validity", *Marriage and Family Living* C.21, S.3 (1959): 251.

45 Spanier, "Measuring Dyadic Adjustment".

46 John P. Meyer - Susan Pepper, "Need compatibility and marital adjustment in young married couples", *Journal of Personality and Social Psychology* C.35, S.5 (1977): 331-342.

47 I. Katz vd., "Need Satisfaction and Edwards PPS Scores in Married Couples.", *Journal of Consulting Psychology* C.24, S:3 (1960): 205-208.

mutlu edici haz kaynaklarından birisi olarak gösterilebilir.[48] Türkiye'deki boşanmaların artmasında cinsellik ve aldatmaların payı da oldukça büyüktür.[49]

Evlilikte uyum konusunda incelenen bir diğer önemli değişken de değerler ve yaşam amaçlarıdır.[50] Kişilerin anlamlı bir hayat için; yaşamına yön veren amaçları ve bu amaçları yansıtan düşünce ve davranışlara ilişkin fikirlerini ifade etmektedir.[51]

Eşler arası uyumun yüksek olduğu bir evlilik; sağlıklı bir aile yapısı, ev için eşlerin birlikte karar verdiği planları, beraberliği, paylaşmayı ve sorumlulukların dengeli bir şekilde dağılmasını içerir.[52] Ancak bu özelliklere sahip bir evlilikte; eşler arası mutluluk, doyum ve kaliteli bir evlilik yaşamı varlığını ifade etmek mümkün olacaktır. Aksi halde eşlerin kişisel yaşamları ve beraberinde evlilik yaşamlarında dengesizlik, uyuşmazlık yaşama ve çeşitli olumsuz duygu durumlarıyla karşı karşıya kalmaları meydana gelecektir.[53] Ülkemizde yaşanan boşanmaların nedenlerini incelediğimizde ilk sırada eşlerin çeşitli alanlardaki uyumsuzlukları gelmektedir. Dolayısıyla evliliğin sürdürülebilirliği için aile yaşamında bireylerin fikir ve gayretlerini birleştirmeleri gerekir.[54]

Kurulan her aile; köklerini, eşlerin ayrı ayrı çocukluğunu geçirdiği ve tecrübe edindiği evlerinde öğrendiği alışkanlıklar, kalıp yargılar, yaşam tarzı ve fikirlerden almaktadır. Böyle bir durumda evlilikle aynı eve giren iki bireyin, yaşama ilişkin değerleri, amaçları ve fikirleri benzerlik gösterdikçe; ailenin görüş ve düşünüş birliği daha rahat sağlanacaktır.[55] Bu durum eşlerin uyumunu olumlu yönde etkileyecektir.[56] Tam tersi durumda; oldukça zıt fikirlere ve değerlere sahip çiftlerde eşler arası uyumu sağlamak oldukça zor ve karmaşık hale gelecektir.[57]

---

48 Tarhan, *Mutlu Evlilik Psikolojisi*.

49 TÜİK, *Evlenme ve Boşanma İstatistikleri, 2023*.

50 Zeynep Çopur, Şükran Şafak, *Aile Değerlerinin Finansman Uygulamalarına Etkisinin İncelenmesi*, Hacettepe Üniversitesi, 2012

51 Hilary Davies, "Values in Home Economics Teaching", *Values Across the Curriculum*, Londra: Routledge, 1986.

52 Mürüvvet Bilen, *Ailede, Kurumlarda ve Toplumda Sağlıklı İnsan İlişkileri*, Ankara: y.y., 1983.

53 Çopur ve Şafak, *Aile Değerlerinin Finansman Uygulamalarına Etkisinin İncelenmesi*.

54 Zeynep Sümeyye Yılmaz, Halil Apaydın ve Büşra Nur Yüksel, "Dindarlık ile Eşler Arası Uyum Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Kahramanmaraş Örneği", *Amasya İlahiyat Dergisi*, S. 15 (2020), s. 617-648.

55 Çopur ve Şafak, *Aile Değerlerinin Finansman Uygulamalarına Etkisinin İncelenmesi*.

56 Arzu Şener, Günsel Terzioğlu, *Ailede Eşler Arası Uyuma Etki Eden Faktörlerin Araştırılması*, Ankara: Nadir, 2002.

57 Mary Anne Fitzpatrick, *Between husbands & wives: Communication in marriage*, Thousand Oaks, CA, US: Sage Publications, Inc, 1988.

Eş seçiminde, Benzerlik ve Bütünleme olmak üzere iki temel ilke vardır.[58] Benzerlik ilkesine göre; kişilerin yaşayış biçimi, ırk, din, etnik köken, karakter ve kişilik özellikleri kendisine benzeyen bireyleri eş olarak seçmeye daha yakın olduğu ya da bu benzer kişilerin birbirlerini çektiği düşünülmektedir. Bütünleme ilkesine göre ise; kişilerin eş seçerken kişilik ve karakter açısından farklı bireyleri tamamlayıcı olarak seçmeye eğilimli oldukları düşünülmektedir. Bu kuram; benzerlik ilkesini daha genel geçer kabul etmektedir. Bu ilkenin daha genel geçer olması ise; evlilikte benzerliğin sosyal kültürel vb. alanlarda daha az çatışmaya sebep olması ve uyumun daha kolay sağlanabildiği sebebiyle kabul edilmiştir.[59]

Eş seçimi ve sonrasında evliliğin uzun sürmesi için eşler arası uyum önemlidir.

Evliliğin sağlıkla sürebilmesi ve eşler arası uyumun varlığı için bir diğer önemli faktör de ilgidir. Eşlerin birbirleriyle ilgilenmesi ve karşı tarafı memnun etme çabası evlilikte uyumu artıran faktörlerden biridir. Karşılıklı ilgi evliliği ve eşleri ruhsal açıdan besler ve geliştirir.[60] Bu durum evliliğin de uzun soluklu olmasını sağlar.

Evlilikte uyumun belirleyicilerinden bir diğeri de beklentilerdir.[61] Kişinin ne umdum ne buldum şeklinde bir sıkıntıya düşmemesi için; evlilik öncesinde partnerini sağlıklı ve objektif olarak tanıması, evliliğe bakış açısında gerçekçi bir düşünce üretmesi elzemdir. Aksi durumda dengeden uzak kalmış beklentiler; evlilikte uyum sağlanmasını sıkıntıya düşürebilir ve ilişkinin sağlığını olumsuz etkileyebilir.[62]

Evlilik uyumuna kuramlar çerçevesinde bakmak gerekirse; Psikodinamik kurama göre, evlilikte uyum libidonun tatmin edilmesiyle doğrudan ilişkilidir. [63] Bu kuramda üç kavram üzerinde durulmaktadır. Bunlar: id, ego ve süperegodur. İd, kişiliğin en ilkel yanı ve dürtülerin kaynağıdır. Ego, kişiliğin mantık mekanizması, id ve süperego arasında denge kurucu rolündedir. Süperego ise, kişiliğin toplumsal yönü vicdan ve ahlak mekanizmasıdır. Libidonun tatmin edilmesi için kişiliğin mantık mekanizması olan

---

58 Yılmaz, Apaydın ve Yüksel, "Dindarlık ile Eşler Arası Uyum Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Kahramanmaraş Örneği"

59 Adem Tüzemen, Aşkın Özdaoğlu, "Doktora Öğrencilerinin Eş Seçiminde Önem Verdikleri Kriterlerin Analitik Hiyerarşi Süreci Yöntemi ile Belirlenmesi", *İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, C.21, S.1 (2007), s. 215–232.

60 Nevzat Tarhan, *Evlilik Psikolojisi: Öncesi ve Sonrasıyla Evlilik*, İstanbul: Timaş Yayınları, 2006.

61 Nevzat Tarhan, *Stresi Mutluluğa Dönüştürmek*, Ankara: Timaş Yayınları, 2002.

62 Yılmaz, Apaydın ve Yüksel, "Dindarlık ile Eşler Arası Uyum Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Kahramanmaraş Örneği"

63 Stephen A. Mitchell, Margaret J. Black, *Freud and Beyond*, New York: Basic Books, 2016.

egonun doyurulması ve belli kapasiteye getirilmesi gerekir. Bu durum evliliğin de eşler arasında uyumlu bir şekilde sürmesini sağlayacaktır.[64]

Bilişsel kurama göre; çiftlerin birbirleri hakkında geliştirdikleri bilişsel yapılar, evlilik sorunlarına bakış açıları ve sahip oldukları bilişsel esneklik de eşler arası uyumun belirleyicileridir.[65] Bilişsel esnekliği; sorunlara farklı açıdan bakabilme ve eşlerinin hatalarına saplanıp kalmamak şeklinde yorumlayabiliriz.[66]

Bağlanma kuramına göre; bireyin bebeklikte kurduğu bağlanma stili evlilikteki uyum sürecinde de belirleyici bir faktör olmaktadır.[67] Güvenli bağlanma stiline sahip bebekler yetişkin olduklarında da aynı şekilde evlilik içerisinde sağlıklı bir uyum sağlayabilmektedir.[68]

Yatırım yaklaşımına göre; eşler arası uyum tek tek bireylerin bu evlilik yaşantısı üzerindeki kar-zarar hesaplamasıyla bulunur.[69] Evlilikle birlikte yaşamındaki değişen olayları değerlendirdiğimizde; kazanç fazlasıyla uyum yüksek, zarar fazlaysa uyum düşük şeklinde bir yorumlama yapılabilir.[70]

Evlilik Kalitesi yaklaşımına göre; kaliteli bir evlilik üç unsura bağlıdır. Yaklaşıma göre; üç unsurun evlilikteki varlığına göre uyumdan söz etmek mümkündür.[71] Bu üç unsuru; yaşam tarzı, bireysel ve sosyal kaynaklar ve iletişim şeklinde sıralayabiliriz.[72]

Denge Kuramına göre; evliliklerde belli bir zaman geçtikten sonra olumlu ve olumsuz özellikler dengeli bir hal almaktadır. Bu dengede; olumlu davranışlar olumsuz

---

64 Necla Tuzcuoğlu, "Psikanaliz Kuramı ve Özellikleri", *Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, C. 7, S. 7 (1995), s. 275–285.

65 Joanne Davila, Benjamin R. Karney, Thomas N. Bradbury, "Attachment Change Processes in the Early Years of Marriage", *Journal of Personality and Social Psychology*, C. 76, S. 5 (1999), s. 783–802, https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.5.783

66 Şebnem Aslan, Fulya Turk, "Bilişsel Esneklik ve Psikolojik Esneklik Kavramlarının Karşılaştırılması", *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* C.14, S.1 (2022), 119-130.

67 Jeremy Holmes, *John Bowlby and Attachment Theory*, Londra: Routledge, 2014.

68 Esra Aydın, Azize Nilgün Canel, "Anne-Oğul Bağlanmasının Gelin-Kayınvalide İlişkisi ve Evlilik Doyumunu Yordamadaki Rolü", *Marmara Üniversitesi Kadın ve Toplumsal Cinsiyet Araştırmaları Dergisi* C.1, S.2 (2017), 1-16.

69 Sare Terzi, Şerife Işık, "Evli Bireylerin İlişki Bağlanımları: Yatırım Modeli Temelli Nitel Bir Çalışma", *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, C. 15, S. 2 (2017), s. 184–199.

70 Caryl E. Rusbult ve Bram P. Buunk, "Commitment Processes in Close Relationships: An Interdependence Analysis", *Journal of Social and Personal Relationships* C.10, S.2 (1993), 175-204.

71 Patricia Noller vd., "Determinants of Marital Quality: A Partial Test of Lewis and Spanier's Model", *Journal of Family Studies* C.3, S.2 (1997): 226-251.

72 Eda Akay, *Çiftlerin Evlilik Yaşamlarında Evlilik Uyumu, Evlilik Çatışması ve Özgeci (Alturistik) Davranışlarının İlişkisi*, (Yüksek Lisans Tezi), Karabük: Karabük Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, 2024.

davranışlara göre fazlaysa eşler arası uyum yüksek, olumlu davranışlar olumsuz davranışlara göre azsa eşler arası uyum düşük şeklinde yorumlanmaktadır. [73]

Bilişsel Davranışçı Kurama göre; eşlerin otomatik düşüncelerini, birbirleri hakkındaki olumsuz inançlarını ve bunun doğal sonucu olan problemli davranışları değiştirmeleriyle eşler arasında uyum sağlanır.[74]

Sosyal Öğrenme Kuramına göre; kişinin içinde yetiştiği aile ortamı başta olmak üzere sosyal çevresi kendisine rol model olmakta ve evlilik içindeki davranışlarını etkilemektedir.[75] Eşler, çevrelerinden taklit ve rol model yoluyla edindikleri davranışları evliliklerinde de sürdürme eğiliminde olmaktadır.[76] Bu durum eşler arası uyumun belirleyicisi olarak gösterilebilir.

1.1.3. Evlilik Doyumu

Alan yazında evlilik doyumu; evlilik kalitesi, evlilik uyumu, evlilik bütünlüğü gibi kavramlarla benzer bağlamlarda hatta bazı yerlerde eş anlamlı olarak geçmektedir.[77] Halat ve Hovardaoğlu'na göre; çiftlerin evlilik yaşantısından duydukları mutluluk evlilik doyumu olarak tanımlanmaktadır.[78] Evlilik doyumu bireylerin evlilik ilişkilerinde beklentilerinin ve ihtiyaçlarının karşılanması ve bu duruma bağlı olarak yaşadıkları memnuniyeti ifade etmektedir.[79] Spainer ve Lewis, bireyin davranışsal uyumu yoluyla evlilikteki gereksinimleri karşılama kapasitesini evlilik doyumu olarak tanımlamaktadır.[80] Bu tanımla evlilik doyumuyla beraber cinsel doyum, arkadaşlıktan

---

[73] Carolyn Y. Fang vd., "Functional impairment, marital quality, and patient psychological distress as predictors of psychological distress among cancer patients' spouses", *Health Psychology* C.20, S.6 (2001), 452-457.

[74] "Bilişsel Davranışçı Psikoterapi", *Türkiye Psikiyatri Derneği*, erişim 24 Nisan 2025, https://psikiyatri.org.tr/halka-yonelik/36/bilissel-davranisci-psikoterapi.

[75] Mustafa Bayrakcı, "Sosyal Öğrenme Kuramı ve Eğitimde Uygulanması", *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, C. 14 (2013), s. 198–210.

[76] Gwendolyn Cartledge, Joanne Fellows Milburn, *Teaching Social Skills to Children and Youth: Innovative Approaches*, Boston: Allyn & Bacon, 1994.

[77] Benjamin R. Karney ve Thomas N. Bradbury, "The Longitudinal Course of Marital Quality and Stability: A Review of Theory, Methods", *Psychological Bulletin*, C. 118, S. 1 (1995), s. 3–34.

[78] Melahat Işınsu Halat ve Selim Hovardaoğlu, "The Relations Between the Attachment Styles, Causality and Responsibility Attributions and Loneliness of the Married Couples in the Context of the Investment Model", *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, C. 5 (2010): 2332-2337, https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.459.

[79] Serap Üncü, *Duygusal Zekâ ve Evlilik Doyumu Arasındaki İlişki*, (Yüksek Lisans Tezi), Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2018.

[80] Graham B. Spanier ve Robert A. Lewis, "Marital quality: A review of the seventies", *Journal of Marriage and the Family* C.42, S.4 (1980): 825-839.

edinilen doyumu da ifade etmişlerdir.[81] Sokolski ve Hendrick'e göre evlilik doyumu; eşlerin evlilik ilişkisinde bulunan sosyal ve bireysel boyutlardan elde ettikleri ruhsal doyum şeklindedir.[82] .Heyman ve arkadaşlarına göre ise evlilik doyumu, eşlerin kaliteli ve uyumlu bir evlilik yaşamlarından aldıkları mutluluk olarak tanımlanmıştır.[83] Literatüre baktığımızda evlilik doyumunu; mutluluk, kalite ve uyum gibi kavramlarla bir arada görmekteyiz.

Evlilik doğası gereği karmaşık ve çok yönlü bir yapıya sahiptir. Bu sebeple de uzun ömürlü ve doyuma sahip bir evlilik için gerekli olan faktörler konusunda literatürde çok çeşitli görüşler bulunmaktadır. Bunlardan bazılarını; eşlerin uyumu, evlilik kalitesi, eşlerin kişilik özellikleri, çocuk sahibi olma, ortak dünya görüşü, maddi sebepler, çeşitli hastalıklar, ilgi ve alışkanlık, dini yönelim, eşler arası kültürel çeşitlilik, varsa öncesinde yapılan evlilikler ve evliliğin gerçekleşmesiyle ilgili konular, sosyal destek ve eşlerin sosyallik anlayışları, akrabalık ilişkileri, evlilik beklentileri şeklinde sıralayabiliriz.[84]

Araştırmaları incelediğimizde; evlilik tipleri, evlilik değerleri ve evlilik doyumu arasında da ilişki olduğunu görmekteyiz.[85] Evlilik değerleri çiftlerin ayrı ayrı yaşadıkları sosyal ve kültürel anlayıştan edindikleri değerlerin bir araya geldiklerinde gösterdikleri davranışlar, evlilik yaşantısına göre; bireyci ve toplulukçu değerler olmak üzere ikiye ayrılmaktadır.[86] Bireyci değere sahip bireyler; kendi ihtiyaçlarını, duygularını ve konforlarını ilişkilerinden ve eşlerinden önce tutmaktadır. Toplulukçu değere sahip bireyler ise bireyci değere sahip bireylerin tam tersi özelliklere sahiptir. Toplulukçu değere sahip bireyler; ilişkinin ihtiyaç ve beklentilerini, eşlerinin konforunu kendi kişisel ihtiyaçlarından ve beklentilerinden öncelikli tutmaktadır. Bu bireylerde itaat, uyum ve

---

81 Üncü, *Duygusal Zekâ ve Evlilik Doyumu Arasındaki İlişki.*

82 Dawn M. Sokolski ve Susan S. Hendrick, "Fostering marital satisfaction", *Family Therapy* C.26, S.1 (1999): 39-49.

83 Richard E. Heyman, Steven L. Sayers ve Alan S. Bellack, "Global Marital Satisfaction versus Marital Adjustment: An Empirical Comparison of Three Measures", *Journal of Family Psychology*, C. 8, S. 4 (1994), s. 432–446.

84 Gülin Yazıcı Çelebi ve Hatice Odacı, "Bağlanma stilleri, ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmalar, kişilerarası ilişki tarzları ve kişilik özelliklerinin evlilik uyumunu yordamadaki rolünün incelenmesi", *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi* C.18, S.40 (2018), 89-120.

85 Meliha Tekin Çatal, *Evli Bireylerin Evlilik Değerleri, Evlilik Doyumu ve Evlilik Tipleri Arasındaki İlişki*, (Doktora Tezi), Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2019.

86 David G. Bromley, "Remembering the Future: A Sociological Narrative of Crisis Episodes, Collective Action, Culture Workers, and Countermovements", *Sociology of Religion* C.58, S.2 (1997), 105-140.

fedakarlık gibi davranışlar daha sık gözlenmektedir.[87] Çalışmalar ortaya koymaktadır ki toplulukçu değere sahip bireylerin evlilik doyumu bireyci değere sahip bireylerin evlilik doyumundan daha yüksek bulgulanmıştır.[88]

Literatürde evlilik tiplerini şu üç şekilde görmekteyiz: geleneksel tip, ilişkili özerk tip ve özerk tip.[89] Geleneksel tip; bireysel özgürlüklerin görülmediği, fedakarlığın ve ortak zaman geçirmenin yüksek bulunduğu, sürekli eşe ihtiyaç duymanın var olduğu bağımlı bir ilişki biçiminin görüldüğü evlilik tipidir.[90] İlişkili özerk tip; geleneksel tipe nazaran evlilik içinde bireysel özerk alanların var olduğu evlilik tipidir. Görevler de eşit dağılmıştır ve çiftlerin kendi arkadaş grupları ve özel yaşamları da vardır.[91] Özerk tip ise; evlilik içerisinde kişisel hedeflerin ve ihtiyaçların her birey için ayrı ayrı daha önemli tutulduğu ve evlilik ihtiyaçlarından önde geldiği evlilik tipidir. Bu evlilik tipinde bağımsızlık ön plandadır ve eşlerin birbirlerine olan bağımlılıkları yok denecek kadar azdır.[92] Üç evlilik tipinde de ayrı ayrı evlilik doyumu ile arasındaki ilişkiyi incelediğimizde; sırayla en yüksek doyumun geleneksel evlilik tipinde, ardından ilişkili özerk evlilik tipinde ve en az doyumun özerk evlilik tipinde görüldüğünü söyleyebiliriz.[93]

Bireyin evliliği hakkında oluşturduğu genel değerlendirmesi evlilik doyumunu ifade etmektedir.[94] Bu değerlendirme daha da genel hale getirildiğinde kişinin yaşam doyumunu içermektedir. Araştırmaları incelediğimizde; kişilerin yaşamlarından elde ettikleri doyum genel anlamda evlilik yaşamlarından edindikleri doyumla paralel şekilde artıp azalmaktadır.[95] Bu durum göstermektedir ki evlilik doyumu, yaşam doyumunun

---

87 Meliha Tekin Çatal, Seher Balcı Çelik, Melek Kalkan, "Evlilik Değerleri Ölçeğinin Türkçeye Uyarlama Çalışması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması", *Turkish Studies (Elektronik)*, C. 12, S. 18 (2017), s. 621–636, https://doi.org/10.7827/TurkishStudies.12015

88 Tekin Çatal, *Evli Bireylerin Evlilik Değerleri, Evlilik Doyumu ve Evlilik Tipleri Arasındaki İlişki.*

89 Meliha Tekin Çatal, Melek Kalkan ve Meryem Vural-Batık, "Evlilik Tipleri Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması", *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, C. 9, S. 16 (2018), s. 498–523.

90 Mary Anne Fitzpatrick, "Marriage and Verbal Intimacy", *Self-Disclosure: Theory, Research and Therapy*, der. V. J. Derlega ve J. Berg, New York: Plenum, 1987, s. 235–257.

91 Engin Geçtan, *İnsan Olmak*, İstanbul: Metis Yayınları, 2023.

92 Fitzpatrick, "Marriage and Verbal Intimacy".

93 Tekin Çatal, *Evli Bireylerin Evlilik Değerleri, Evlilik Doyumu ve Evlilik Tipleri Arasındaki İlişki.*

94 Özgür Çelenk ve Fons J. R. van de Vijver, "What Makes Couples Happy? Marital and Life Satisfaction among Ethnic Groups in the Netherlands," *Journal of Cross-Cultural Psychology* C.44, S.8 (2013): 1274–1289.

95 Daniel Heller, David Watson ve Remus Ilies, "The Dynamic Process of Life Satisfaction," *Journal of Personality* C. 74, S.5 (2006): 1421–1450, https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2006.00415.x.

yordayıcısı ve mikro düzeydeki halidir.[96] Hem evlilik doyumu hem de yaşam doyumuyla ilişkili olan bir başka kavram da benlik saygısıdır.[97]

Benlik saygısı; bireyin yaşamında kendini ne kadar sevdiği ve kendisine verdiği değerle ilişkili bir kavramdır.[98] Bireyin kendini tanıma ve geliştirme sürecinde edindiği tecrübelerle kendine biçtiği değer ve yaşama dökme hali olarak ifade edebiliriz. Çalışmalar göstermektedir ki evlilikten elde edilen doyum bireylerin benlik saygısını artırmaktadır.[99] Evlilik doyumu bir çok faktörle ilişkilendirilen bir kavramdır. Evlilik doyumu ve bireylerin psikolojik iyi oluşu arasında ilişki olduğunu ortaya koyan çalışmalar da bulunmaktadır.[100] Evlilik uyumu ve evlilik doyumuyla birlikte bireylerin evlilik yaşantısını yorumlarken; çiftlerin evlilik kalitesine değinmek gerekir.

1.1.4. Evlilik Kalitesi

Alan yazını incelediğimizde; evlilik kalitesi kavramı, evlilik uyumu, evlilik doyumu, evlilik istikrarı, evlilik mutluluğu gibi kavramlarla benzer anlamlarda bazen birbirlerinin yerine geçmektedir.[101] Bazı araştırmacılar "evlilik kalitesi"ni; evlilik uyumu ve evlilik doyumunun genel bir ifadesi şeklinde tanımlamaktadır.[102]

Evlilik kalitesi; eşlerin evlilik yaşantılarına dair kişisel değerlendirmelerinin sonucu ve evliliğin niteliği şeklinde ifade edilebilir.[103] Evlilik kalitesinin yordayıcısı olarak eşler arası uyum ve doyuma işaret eden çalışmaların yanı sıra; eşler arasındaki etkili iletişim becerileri ve çatışma çözme becerilerinin evlilik kalitesini belirleyen faktörler olduğunu ileri süren çalışmalar da bulunmaktadır.[104]

---

[96] Kok-Mun Ng, Johnben Teik-Cheok Loy, Clinton G. Gudmunson, WinNee Cheong, "Gender Differences in Marital and Life Satisfaction among Chinese Malaysians", *Sex Roles*, C. 60 (2009), s. 33-43.

[97] Mehmet Ali Yıldız - Kemal Baytemir, "Evli Bireylerde Evlilik Doyumu ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Benlik Saygısının Aracılığı", *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* C.17, S.1 (2016): 17-18.

[98] Jim Blascovich ve Joseph Tomaka, "Measures of Self-Esteem", *Measures of Personality and Social Psychological Attitudes*, C. 1, San Diego: Academic Press, 1991, s. 115–160.

[99] Kirsten Voss vd., "Friendship, marriage and self-esteem", *Journal of Social and Personal Relationships* C.16, S.1 (1999): 103-122.

[100] Stephen Southern, "Themes in Marriage and Family Counseling: A Content Analysis of *The Family Journal*," *The Family Journal* C.14, S:2 (2006): 114–122, https://doi.org/10.1177/1066480705285552.

[101] Southern, "Themes in Marriage and Family Counseling: A Content Analysis of *The Family Journal*".

[102] Erbek vd., "Evlilik uyumu".

[103] Darwin L. Thomas ve Jean E. Kleber, "Comment on 'Marital Quality: A Review of the Seventies'", *Journal of Marriage and Family* C.43, S.4 (1981): 780-782.

[104] Norval D. Glenn, "The Course of Marital Success and Failure in Five American 10-Year Marriage Cohorts", *Journal of Marriage and Family* C.60, S.3 (1998): 569-576.

Evlilik kalitesi birçok faktörden etkilenen bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır.[105] Yüksek eğitim düzeyi, kadınların iş hayatında bulunması ve evlilik yaşının artması beraberinde çocuk sayısının azalması, aile gelir giderlerinin artması gibi pek çok faktör günümüzde evlilik kalitesini etkilemektedir.[106]

Kulik' e göre; evlilik kalitesi, tatmin/memnuniyet, iletişim, birlik beraberlik, sorunlar, anlaşmazlıklar olmak üzere beş boyuttan oluşmaktadır.[107] Yüksek evlilik kalitesinin; eşlerin birlikte iş yapması, yaşam sorunlarını beraber göğüslemeleri, boş vakitlerini birlikte değerlendirmeleri, ev dışı konularda da ortak kararlar alabilmeleri, sorunları etkili şekilde iletişimle çözebilmeleri, ev ve çocuk bakımı gibi konularda görev dağılımlarıyla işleri paylaşmalarıyla ilişkili olduğunu ortaya koyan çalışmalara rastlanmaktadır.[108] Tresa ve Adhikari'ye göre; sevgi ve mutluluk gibi duygular evlilik kalitesini artırmaktadır, bu duyguların sayesinde eşler arası etkileşim, iletişim, paylaşım ve anlayış artmakta ve bu durum eşlerin evlilik yaşamlarını kaliteli hale getirmektedir. Evlilikteki güç ve duygu dengesi kişilerin memnuniyet durumunu etkilemektedir, bu şekilde evlilik kalitesi de artırılabilir hale gelmektedir.[109] Retting ve Bubolz'a göre ise; evlilik kalitesi eşlerin gelir düzeyi, maddiyat ve psikososyal faktörlerle (sevgi, eşlerin bulunduğu konum, saygı, bilgi ve kültür, para, güven ve onay, mal ve hizmetler) açıklanmaktadır. [110]

Bireylerin birbirlerini ve ilişkilerini algılayış biçimleri de evlilik kalitesini etkilemektedir. Örneğin evlilik doyumlarını yüksek gören ve cinsel yaşamlarını etkili bulan çiftlerin evlilik kalitesi de yüksek bulunmuştur. [111] Eşlerin bağlanma stilleri ve evlilik kalitesi arasında da doğrudan ilişki bulunduğu söylenebilir.[112] Sağlıklı bağlanma

---

[105] İdil Eren Kurt, "Evlilik Kalitesi Ölçeği'nin Türkçeye Uyarlanması", Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi C. 27, S. 2 (2018), s.84–96.

[106] Kurt, a.g.e.

[107] Liat Kulik, "Marital Equality and the Quality of Long-Term Marriage in Later Life," *Ageing and Society*, C. 22, S. 4 (Temmuz 2002): 459–481, https://doi.org/10.1017/S0144686X02008772.

[108] Merve Elif Kendir ve Cihad Demirli, "The Research on the Influence of Parents' Attitudes on Marital Satisfaction," *e-Journal of New World Sciences Academy* C.11, S.3 (2016): 96–113, https://doi.org/10.12739/NWSA.2016.11.3.1C0656.

[109] Tresa Mary ve Kishor Adhikari, "Association between Emotional Intelligence and Marital Quality of Married Couples", *International Journal of Physical and Social Sciences*, C. 2, S. 12 (2012), s. 222-235.

[110] Kathryn D. Rettig, Ronit D. Leichtentritt, "A General Theory for Perceptual Indicators of Family Life Quality", Social Indicators Research, C. 47 (1999), s. 307–342.

[111] Kurt, "Evlilik Kalitesi Ölçeği'nin Türkçeye Uyarlanması".

[112] Ercümend Ersanlı ve Kübra Gün, "The Relationship of Married Sensitivity and Marriage Harmony Perceived by Married Individuals", *International Conference on Global Practice of Multidisciplinary Scientific Studies*, (2022), s. 693–709.

stiline sahip bireylerin kaygılı ve kaçıngan bağlanan bireylere göre daha yüksek oranda kaliteli bir evliliğe sahip olduğu bilinmektedir.[113]

Tüm bunlara ek olarak; eşlerin enerjilerini ve kaynaklarını ilişki dışında tüketmeleri ve evlilikleri içinde dengesiz bir duygusal tüketimin varlığı evlilik kalitesini negatif yönde etkileyen faktörler arasında sayılabilir.[114] Ayrıca eşlerin dış dünyayla kurdukları sosyal ilişkiler, ekonomik problemler, iş ve ebeveynlik stresi, dış stres kaynakları ve akraba dostluk ilişkileri de evlilik kalitesini etkileyen evlilik ilişkisi dışındaki nedenler olarak gösterilmektedir.[115]

1.1.5. Evlilik ve Maneviyat İlişkisi

Maneviyat sözlükte; "maddiyatla ilişkili olmayan, özle ilişkili, içten, kişilerin zor zamanlarında dayanma gücü, moral" anlamlarına gelmektedir.[116]

Bireyin yaşamın anlam ve amacını bulma sürecindeki içsel deneyimleri maneviyat kavramının ana hatlarını oluşturmaktadır.[117] Delgado'ya göre maneviyat; yaşamın anlam ve amacını ararken bireyin hem kendi hem diğerleri hem de aşkın varlıkla bağlantı kurması ve bunun neticesinde iç huzura ermesidir.[118] Walsh'a göre ise maneviyat; kişinin yaşamındaki anlam arayışı ve beraberindeki içsel deneyimden elde edilen huzurun yanı sıra arayış sürecindeki pratikleri, aşkın inançlarını da içeren geniş ve kapsamlı bir kavramdır.[119] Yapılan tanımlardan da anlaşılmaktadır ki maneviyat kavramının tek bir

---

[113] Seda Çakır, *Evli Bireylerin Evlilik Uyumlarının Ana-Babalarına Bağlanma Düzeyleri ve Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi), Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2008.

[114] Lisa A. Neff ve Benjamin R. Karney, "Acknowledging the Elephant in the Room: How Stressful Environmental Contexts Shape Relationship Dynamics", *Current Opinion in Psychology*, C. 13 (2017), s. 107–110.

[115] Ashley K. Randall ve Guy Bodenmann, "Stress and Its Associations with Relationship Satisfaction," *Current Opinion in Psychology* C. 13 (2017): 96–106.

[116] Türk Dil Kurumu, "maneviyat," *Türk Dil Kurumu Güncel Türkçe Sözlük*, erişim 03 Mayıs 2025, https://sozluk.gov.tr/?kelime=maneviyat.

[117] Büşra Tunç ve Tarık Totan, "Aile Yaşamında Maneviyat: Aile Psikolojik Danışmasında Maneviyatın Değerlendirilmesi", *Dumlupınar Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi* C.5, S.1 (2021): 1-20.

[118] Cheryl Delgado, "A Discussion of the Concept of Spirituality", *Nursing Science Quarterly* C.18, S.2 (2005): 157-162.

[119] Froma Walsh, "The spiritual dimension of family life", *Normal family processes: Growing diversity and complexity, 4th ed*. New York, NY, US: The Guilford Press, 2012, 347-372.

tanımı olmamakla birlikte din kavramını içine alan fakat daha genel bir kavram olarak gözükmektedir.[120]

Evlilik ilişkisinde bireylerin sahip olduğu değer ve inançların benzerliği ilişkinin uyumunu artıran bir faktör olarak sayılabilir.[121] Benzer şekilde çiftlerin manevi yönlerinin yüksek olmasının aile içi iletişimi daha etkili kıldığı ve beraberinde eşler arası uyum ve evlilik kalitesini olumlu yönde etkilediği bilinmektedir.[122] Maneviyat ve evlilik ilişkisinin olumlu ilişkisi alan yazında pek çok çalışmaya konu olmuştur. Rum suresi 21. ayette geçen "Kendileri ile huzur bulasınız diye sizin için türünüzden eşler yaratması ve aranızda bir sevgi ve merhamet var etmesi de O'nun (varlığının ve kudretinin) delillerindendir." ifadesi; eşsiz yaratıcının evliliği varlığına delil sayması da evliliğe kutsal bir anlam yüklemektedir. Ruh eşini bulan insanoğlu; varlığına anlam kazandırabilmek için eşini de Rabbi'nin bir nimeti ve tecellisi olarak görebilir ve ayette de ifade edilen sevgi ile merhameti eşiyle kurduğu bağın temeli olarak kullanabilir. Eşiyle kurduğu sevgi ve merhamet bağı; manevi ve dini açıdan da özel bir anlam ifade ettiği için eşler arası doyumu ve mutluluğu pekiştirecek ve ilişkinin kalitesini de olumlu açıdan etkileyecektir.[123]

Evli bireyler üzerinde yapılan çalışmalarda; maneviyat değeri yüksek çiftlerin hem kişisel mutlulukları yüksek hem de evlilik uyumları pozitif yüksek olarak saptanmıştır.[124]

Evlilikte maneviyat; ilişkiyi koruyucu bir görev üstlenir. Çiftler evlilik birlikteliğini kutsal görerek manevi bir anlam yüklemiş olur.[125] Bu şekilde çatışmalar azalır ve sorun çözme becerileri artar. Eşler birbirleriyle sorunları çözmeye ve evlilik birlikteliğini koruyarak sürdürmeye eğilimli olurlar. Bu durum maneviyat ve evlilik ilişkisinin pozitif yönlü bir ilişki içerisinde olduğunu gösterir.[126]

---

[120] Sevde Düzgüner, *Maneviyat Algısı ve Diğerkâmlıkla İlişkisi: Kan Bağışı Örneğinde Türkiye ve Amerika Karşılaştırmalı Nitel Bir Araştırma*, (Doktora Tezi), Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi, 2013, https://acikbilim.yok.gov.tr/handle/20.500.12812/347858.

[121] Erbek vd. "Evlilik Uyumu", s. 39–47

[122] Asım Yapıcı, "Eşlerin Dinsel Algı Ve Yaşayışına Göre Evliliktedindarlık Ve Maneviyat Huzur Mu, Kusur Mu?", *Turkish Studies* C.13, S.2 (2018): 79-106.

[123] Ekşi, *Aile Terapisi Manevi Yönelimli Bir Perspektif*.

[124] Deniz Kublay - Vesile Oktan, "Evlilik Uyumu: Değer Tercihleri ve Öznel Mutluluk Açısından İncelenmesi", *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal* C.5, S.44 (2015): 25-35.

[125] Korkmaz ve Karaşahin, "Evlilik Uyumu ve Manevi İyi Oluş Hali Üzerine Bir Araştırma".

[126] Korkmaz ve Karaşahin, a.g.e.

Din ve maneviyat aile yaşamında güç ve kaynaklar arasında gösterilebilir.[127] Ailenin zor koşullarda sabır ve azim gösterebilmelerini kolaylaştırır. Zorluklarla baş edebilme ve sorunların üstesinden gelebilmeyi sağlar. Bunu yaparken maneviyat kavramının taşıdığı "aşkın değer" bilinci; bireylerin yaşadığı sıkıntılı durumlara daha objektif bakabilmelerini ve büyük bir perspektiften görmelerini sağlar.

Zorlu yaşam olaylarında maneviyatın etkisiyle olayları öğretici yönüyle görebilmek; bireylerin umut ve sabırla yaşamlarını daha iyi yönde değiştirebilmelerine fırsatını sunar.[128] Bu durum sıkıntı yaşayan çiftlerin ruhsal kaynaklarını besler ve aileye sosyal destek sunar.[129]

Yapılan çalışmalara göre maneviyatın; bireylerin eş seçimi, aile içi problem çözme yöntemleri, sağlıklı aile ilişkileri kurma ve psikolojik açıdan anlayışlı tutumlara sahip olma gibi pek çok faktörü etkilediği ayrıca sağlıklı aile yaşantısı oluşturma sürecinde pozitif ilişkili olduğu ortaya konulmuştur.[130]

1.2. Merhamet

1.2.1. Merhamet Kavramı

Türk Dil Kurumu'na göre merhamet; "Bir kimsenin başka bir kimse ya da canlının karşılaştığı kötü durumdan dolayı üzüntü duyması, acıma" anlamlarına gelmektedir. Hökelekli'ye göre ise merhamet; bir başkasının dertleriyle ilgilenme, bulunduğu duruma üzülme, acıma ve şefkat gösterme şeklinde ifade edilmektedir.

Literatürü incelediğimizde; sıklıkla psikoloji dalı altında incelenmiş olan merhamet kavramı karmaşık bir kavramsal yapıya sahip olmakla beraber ölçümü kolay olmadığı için yakın zamanda ancak çalışmalara konu olabilmiştir.[131] İnsanlığın

---

[127] Marsha I. Wiggins, "Religion and spirituality in couples and families", *The psychology of religion and spirituality for clinicians: Using research in your practice,* New York, NY, US: Routledge/Taylor & Francis Group, 2012, 303-329.

[128] Naci Kula, "Manevi Danışmanlık Açısından Duha Suresinin Psikolojik Analizi", *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi* C. 5 (30 Haziran 2022): 9-25.

[129] Annette Mahoney, "Religion in Families 1999 to 2009: A Relational Spirituality Framework", *Journal of Marriage and the Family* C.72, S.4 (2010): 805-827.

[130] Mustafa Kemal Karabacak, *Aile İçi Çatışma ve Anlaşmazlıkların Çözümünde Dini Danışmanlığın Önemi*, (Yüksek Lisans Tezi), Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi, 2015.

[131] Fung Kei Cheng, Samson Tse, "The Use of Chinese Buddhist Theories in Counselling, Psychotherapy, Psychology, and Mental Health Research: An Integrative Review", *International Journal for the Advancement of Counselling* C.36, S.3 (2014): 229-242.

varoluşundan beridir ilişkilerimizde yer alan merhamet kavramı ancak son yüzyılda araştırmaya değer görülmüş ve kendi başına incelenme fırsatına erişmiştir.

Gilbert'e göre ise merhamet; başkasının dertlerine çare bulma isteği, dertlerin sebebini anlama ve engellerken içinde bulunulan bilişsel duyuşsal ve davranışsal sürecin tamamını içeren kavramdır.[132]

Merhamet kavramının tek bir tanımını yapmak mümkün olmadığı gibi; pek çok kavramla karıştırıldığını hatta zaman zaman empati, acıma, sempati, şefkat gibi kavramların yerine kullanıldığını söyleyebiliriz.[133]

Acıma kavramı; farkındalık içerdiği için merhamet kavramıyla benzer kullanıma sahiptir.[134] Fakat acımak; acıma hisseden kimsenin kendisini karşı taraftan psikolojik açıdan üstün görmesini içerirken merhamet duygusunda karşı tarafa yüksekten bakmak yoktur. Acımak hor görmek ve kibir duygularını da kendi içinde barındırır.[135] Acıma duygusunda dengesizlik mevcutken merhamet duygusunda iki taraflı yoğun bir sevgi ve saygı bulunmaktadır.[136]

Empati kavramı; kişinin kendini karşısındaki kişinin yerine koymasıdır.[137] Bu kavram davranışsal anlamda hareketlilik içermediği gibi karşı taraf adına harekete geçme dürtüsü de taşımamaktadır. Merhamet duygusunda ise; bireyin karşı tarafın durumuna üzülmesi ve beraberinde bu üzüntülü durumu değiştirme dürtüsü ve davranışı bulunmaktadır.[138] Dolayısıyla empati ve merhamet benzer anlamlarda kullanılmasına rağmen birbirinden farklı kavramlar olarak karşımıza gelmektedir.

Sempati kavramsal olarak merhamet kavramına benzer şekilde; sıkıntılı bir durum yaşayan kişinin haline gösterilen tepki olarak karşımıza çıkmaktadır.[139] Fakat

---

[132] Paul Gilbert, "Compassion and Cruelty: A Biopsychosocial Approach", *Compassion: Conceptualisations, Research and Use in Psychotherapy*, New York: Routledge, 2005, s. 9–74, https://doi.org/10.4324/9780203003459

[133] Seher Akdeniz ve Mehmet Engin Deniz, "Merhamet Ölçeği'nin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması," *The Journal of Happiness & Well-Being*, C. 4, S. 1 (2016), s. 50–61.

[134] Seher Akdeniz, Mehmet Engin Deniz, "Merhamet Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması", *The Journal of Happiness & Well-Being*, C. 4, S. 1 (2016), s. 50–61.

[135] Kemal Sayar, *Merhamet Kalbe Dönüş İçin Son Çağrı,* Ankara: Timaş Yayınları, 2014.

[136] Laura W. Ekstrom, "Liars, Medicine, and Compassion", *Journal of Medicine and Philosophy* C.37, S.2 (2012): 159-180.

[137] Elif Ersoy ve Ferdi Köşger, "Empati: Tanımı Ve Önemi", *Osmangazi Tıp Dergisi* C.38, S.2 (27 Nisan 2016): 9-17.

[138] Inga Boellinghaus, Fergal W. Jones, Jane Hutton, "Cultivating Self-Care and Compassion in Psychological Therapists in Training: The Experience of Practicing Loving-Kindness Meditation", *Training and Education in Professional Psychology*, C. 7, S. 4 (2013), s. 267–277.

[139] Robert B. Cialdini vd., "Empathy-based helping: Is it selflessly or selfishly motivated?", *Journal of Personality and Social Psychology* C.52, S. 4 (1987): 749-758.

metodolojik açıdan baktığımızda; sempatiye kıyasla merhamet duygusu daha aktif bir tepki ve davranışsal müdahale içermektedir.[140] Bu yüzden sempati kavramının, merhamet duygusunun yelpazesinde bulunmakla birlikte farklı yönlere sahip bir kavram olduğunu söyleyebiliriz.[141]

Şefkat kavramı; bireyin çevresiyle ilgi alaka içinde olması, koruması ve olduğu gibi kabullenmesidir.[142] Tarhan' a göre; şefkatin sevgi nesnesi bellidir ve merhamete kıyasla daha olgun bir duygudur.[143] Şefkat daha özel belli bir kişi veya canlıya karşı hissedilen bir duygu iken; merhamet herkese ya da her şeye duyulan şefkatin genel bir halidir.[144]

Pommier ve Neff Öz-Anlayış modelini baz alarak; merhamet duygusunun; sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçli farkındalık adlarındaki üç bileşenden oluştuğunu belirtmişlerdir.[145]

Bu bileşenlerden ilki olan sevecenlik; kişinin hem kendisine hem de diğer insanlara karşı ilgi, anlayış ve duyarlılıkla yaklaşması anlamına gelmektedir. Duyarlılıkla ve anlayışla yaklaşmak, bireyler arasında yakınlık kurmayı sağlar ve bu kurulan yakınlık beraberinde kişinin kendisini güvende hissetmesini sağlar. Kendisini güvende hisseden birey ilişkilerinde daha samimi ve anlayışlı bir tavır takınır. Bu durumun tam tersi olduğunda da bireyler arası uzaklaşma artar ve dünyanın güvensiz bir yer olduğu hissi insanlar arasında yaygın olumsuz bir algı oluşturur.[146]

İkinci bileşen olan paylaşımların bilincinde olma; dünya üzerinde herkesin hata yapabileceğini ve kimsenin mükemmel olmadığını vurgulamaktadır. Merhamet duygusu yaşayan birey; merhamet edilen durumun insanoğlunun başına gelebilecek ortak bir

---

[140] Anna Gladkova, "Sympathy, Compassion, and Empathy in English and Russian: A Linguistic and Cultural Analysis", *Culture & Psychology* C.16, S.2 (2010): 267-285.
[141] Akdeniz ve Deniz, "Merhamet Ölçeği'nin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması".
[142] Eşref Nas - Ramazan Sak, "Merhamet ve Merhamet Odaklı Terapi", *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* C.18, S.1 (2020): 64-84.
[143] Nevzat Tarhan, *Duyguların Psikolojisi ve Duygusal Zeka*, Ankara: Timaş Yayınları, 2022.
[144] Hayati Hökelekli, *Değerler Psikolojisi ve Eğitim Ailede, Okulda, Toplumda*, Ankara: Timaş Yayınları, 2011.
[145] Kristin D. Neff ve Elizabeth Pommier, "The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators", *Self and Identity* C.12, S.2 (2013): 160-176.
[146] Gilbert, "Compassion and Cruelty: A Biopsychosocial Approach".

deneyim olduğunun farkındadır ve kendini sorunlardan bağımsız olarak görmez.[147] Bu yüzden de duyarlı davranır.

Üçüncü bileşen ise; bilinçli farkındalıktır. Bilinçli farkındalık; duyguyu dengeli şekilde yaşamaktır. Birey acıyı hisseder fakat acının etkisiyle andan uzaklaşmaz ve sorumluluktan kaçınmaz.[148]

Merhamet duygusunu ilişkisel anlamda inceleyen çalışmalara baktığımızda; merhametli davranış sergileyen bireylerin pozitif bir ruh haline sahip oldukları gözlenmiştir.[149] Merhamet duygusunun benlik saygısını artırdığına dair bulgular elde edilmiştir.[150] Merhamet davranışları sergileyen bireylerin depresyon ve kaygı semptomlarının azaldığına dair yapılmış çalışmalara rastlanmıştır.[151] Ayrıca merhamet davranışı sergileyen bireylerin artan bir sosyal desteğe sahip oldukları da yapılan çalışmalarda ortaya çıkmaktadır.[152]

Merhametin korku ve öfke gibi olumsuz duygu durumlarına karşı koruyucu bir faktör olarak işlev gördüğü çalışmalarda da ortaya çıkarılmıştır.[153]

Mongrain, Chin ve Shapira'nın boylamsal araştırmalarını incelediğimizde; araştırma grubundaki kişilerin altı ay boyunca her hafta başkalarına destek vermeleri, bakım içeren etkileşim kurmaları istenmiştir. Bu süre zarfında da dört kez tüm katılımcıların depresyon, benlik saygısı, iyi oluş düzeyleri itinayla ölçülmüştür. Sürecin sonunda araştırma ve kontrol grubu karşılaştırıldığında; merhametli davranış sergileyen grubun incelenen özellikler bakımından daha yüksek puanlar aldığı saptanmıştır.[154]

---

147 Kristin D. Neff, "The development and validation of a scale to measure self-compassion", *Self and Identity* C.2, S.3 (2003): 223-250.

148 Neff, a.g.e.

149 Cendri A. Hutcherson vd., "Loving-kindness meditation increases social connectedness", *Emotion* C.8, S.5 (2008): 720-724.

150 Neal Krause ve Benjamin A. Shaw, "Giving Social Support to Others, Socioeconomic Status, and Changes in Self-Esteem in Late Life", *The Journals of Gerontology. Series B, Psychological Sciences and Social Sciences* C.55, S.6 (2000), 323-333.

151 Shauna L. Shapiro, Kirk Warren Brown ve Gina M. Biegel, "Teaching Self-Care to Caregivers: Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on the Mental Health of Therapists in Training", *Training and Education in Professional Psychology*, C. 1, S. 2 (2007), s. 105–115.

152 Jennifer Crocker, Amy Canevello, "Creating and undermining social support in communal relationships: The role of compassionate and self-image goals", *Journal of Personality and Social Psychology* C. 95, S.3 (2008): 555-575.

153 Elizabeth Ann Pommier, *The Compassion Scale* (Doktora Tezi), Austin: University of Texas, 2010. http://hdl.handle.net/2152/ETD-UT-2010-12-2213.

154 Myriam Mongrain vd., "Practicing Compassion Increases Happiness and Self-Esteem", *Journal of Happiness Studies* C.12, S.6 (2011): 963-981.

Bazı çalışmalarda merhamet duygusu ile bireylerin yaşam doyumu, iyimserlik, sağlıklı sosyal bağlanma ve sosyal ilgi değişkenleri arasında pozitif yönlü ilişki olduğu görülmüştür.[155] Yapılan diğer çalışmalarda merhamet duygusu ile ruminasyon (tekrarlayan düşünceler), anksiyete ve özeleştiri arasında negatif yönlü bir ilişkiye saptanmıştır.[156]

Anlaşıldığı üzere merhamet; yalnızca merhamet edilen kişi için değil merhamet eden kişi için de çok büyük yarar sağlayan hatta geliştiren bir duygudur.

Merhametin işlevsel yönü; psikoterapide terapi ekollerine de ışık tutmaktadır. Örneğin Merhamet Odaklı Terapi son zamanlarda ortaya çıkan, merhamet duygusunun insan psikolojisine olumlu katkılarından faydalanarak yapılandırılmış ve popüler ekollerden bir tanesi haline gelmiştir.[157]

Bu ekolde; merhamet kavramı, kişinin kendine gösterdiği merhamet duygusu, başkasına gösterdiği merhamet duygusu ve başkasından gördüğü merhamet duygusu olmak üzere üç şekilde ele alınmaktadır.[158] MOT Terapisinde amaç; bireyin merhamet duygusunu üç şekilde de içselleştirebilmesini sağlamak ve bu şekilde iç-dış tehditlere karşı güven duygusu geliştirebilme becerisini danışana kazandırmaktır.[159]

İslam, Budizm, Hristiyanlık, Yahudilik, Hinduizm gibi pek çok din merhametin önemini vurgulamakta ve merhamet duygusuna manevi bir anlam yüklemektedir.[160] Budizm gibi doğu geleneklerinde merhametin kişinin hem kendisi için hem de insanlarla ilişkisi bağlamında hissedilen önemli bir duygu olduğu düşünülmektedir.[161] İslam dininde merhamet hem yüce yaratıcının hem de kulların özelliği olarak geçmektedir.[162] Hristiyanlık ve Yahudilik dininde de hem yaratıcının hem yaratılanın bir özelliği olarak merhamet duygusunun öneminden bahsedilmektedir.[163]

---

[155] Hooria Jazaieri vd., "A randomized controlled trial of compassion cultivation training: Effects on mindfulness, affect, and emotion regulation", *Motivation and Emotion* C.38, S.1 (2014): 23-35.
[156] Jazaieri vd., "A randomized controlled trial of compassion cultivation training".
[157] Nas ve Sak, "Merhamet ve Merhamet Odaklı Terapi".
[158] Nas ve Sak, "Merhamet ve Merhamet Odaklı Terapi".
[159] Megan Cowles vd., "Compassion-Focused Therapy for Trauma in People with Intellectual Disabilities: A Conceptual Review", *Journal of Intellectual Disabilities* C.24, S.2 (2020): 212-232.
[160] Necmettin Şahinler, *Son Merhamet Çağrısı*, İstanbul: İnsan Yayınları, 2014.
[161] Kristin D. Neff, "Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself", *Self and Identity* C.2, S.2 (2003): 85-101.
[162] "A'râf Suresi 151. Ayet", *Kur'an Yolu Tefsiri Cilt: 2 Sayfa: 596*. https://www.kuranvemeali.com/araf-suresi/151-ayeti-meali.
[163] "İncil Ortaya Çıktı – Türk Yılında İncil", erişim 04 Mayıs 2025, https://turk.incil.me/the-injil-unveiled/

Merhamet duygusunu daha iyi anlayabilmek adına literatürde alt kavramları olarak geçen; öz merhamet, merhamet yorgunluğu, merhamet korkusu gibi kavramları incelemek faydalı olacaktır.

1.2.2. Öz Merhamet

Öz merhamet, merhamet kavramının tanımından hareketle alan yazında yerini almıştır.[164] Neff'e göre öz merhamet; bireyin kendisine gösterdiği merhamet olarak tanımlanmıştır.[165] Öz merhamet, bireyin dertlerini ve acılarını insanlığın ortak paydasında görebilmektir. Bu duygu sayesinde birey herkesin başına sorunlar gelebildiğini anımsayarak merhametin herkes için gerekli olduğunun farkına varacaktır. Aynı şekilde kendisinin de herkes gibi merhamete ihtiyacı olduğunu anlayarak kendisine de merhamet gösterecektir.[166]

Öz merhamet duygusu gelişmiş bireyler; yaşamda elim olaylar yaşadıklarında sürekli kendilerine öz eleştiride bulunmak ve abartılı biçimde kendilerini suçlamak yerine acıların evrensel olduğunun farkındadır ve kendini her haliyle kabul etmektedir. Ayrıca sıkıntılı durum karşısında sakin kalabilmekte ve kendine anlayışla yaklaşabilmektedir. [167]

Öz merhamet kavramını incelediğimizde iki uçlu olan üç farklı kavramın bir araya gelişinden oluştuğunu görmekteyiz. Bu kavramları; öz-nezaket-öz-eleştiri, bilinçli farkındalık-aşırı özdeşleşme ve ortak insanlık-izole olma şeklinde sıralayabiliriz. [168]

Öz nezaket; bireyin yaşanılan sorunlar karşısında kendisine karşı daha nazik, ılımlı ve destekleyici davranmasını ifade etmektedir.[169] Bu şekilde davranan kişi zor zamanları daha rahat şekilde atlatabilecektir. Öz eleştiri kavramı ise; öz nezaket kavramının tam tersi olarak, kişinin yaşanan olumsuz durumlar karşısında abartılı şekilde kendini suçlamasıdır.

---

[164] Eşref Nas, "Yetişkin Öz-Merhamet Ölçeğinin Geliştirilmesi", *Mehmet Akif Ersoy University Journal of Social Sciences Institute* C. 40 (2024), 19-36.
[165] Neff, "The development and validation of a scale to measure self-compassion".
[166] Neff, a.g.e., 223-250.
[167] Kristin D. Neff vd., "Self-compassion and adaptive psychological functioning", *Journal of Research in Personality* C.41, S.1 (2007): 139-154.
[168] Kristin D. Neff, "The Self-Compassion Scale Is a Valid and Theoretically Coherent Measure of Self-Compassion", *Mindfulness* C.7, S.1 (2016): 264-274.
[169] Neff vd., "Self-compassion and adaptive psychological functioning".

Bilinçli farkındalık; yaşanılan sorunun farkında olmak ve sakin şekilde davranabilmeyi ifade eder.[170] Bu durum bireyin yaşanılan sorunlar karşısında doğru kararlar alabilmesini sağlar. Aşırı özdeşleşme ise; anda kalamamak ve sorunu sağlıklı şekilde görememek şeklinde bilinçli farkındalığın tam tersi olacak şekilde tanımlanabilir.

Ortak insanlık; yaşanılan acı durumların evrensel olduğunu özümsemek ve olumlu şekilde karşılamaktır.[171] İzole olma ise adından da yorumlanabileceği üzere, takıntılı ve abartılı bir şekilde sorunun etrafında dönüp dolaşmak ve yalnızca kendinin acı çektiğini düşünmektir.

Öz merhamet; bireylerin ruh sağlığının olumlu şekilde gelişmesi ve mutlu bir yaşam sürmeleri için gerekli ve önemli bir duygudur. Yapılan çalışmalar; öz merhamet düzeyi yüksek olan bireylerin zorluklarla başa çıkma gücünün yüksek olduğunu ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin de yüksek bulunduğunu göstermektedir.[172]

Neff ve Germer' e göre; öz merhamet ve stres, kaygı gibi durumlar arasında negatif ilişki bulunmaktadır.[173]

Öz merhamet ile yaşam doyumu, yaşam kalitesi ve yaşam mutluluğu arasında pozitif ilişki bulunmaktadır.[174]

Öz-merhamet konusunda yapılan meta-analiz çalışmalarını incelediğimizde; öz merhametin terapide iyileştirici faktörler arasında bulunduğunda bireylerin duygu durumlarını düzenlemesini kolaylaştırıcı bir etkiye sahip olduğu bulgulanmıştır.[175]

Öz merhameti yüksek bireyler; akademik çalışmalarda daha başarılı olmakta ve sorunları daha kolay şekilde çözebilmektedirler.[176]

Thomson ve Waltz'ın çalışmalarına baktığımızda; öz merhamet duygusu travma sonrası gelişen stres bozukluğunun etkisini azaltmaktadır.[177]

---

[170] Neff, "The Self-Compassion Scale Is a Valid and Theoretically Coherent Measure of Self-Compassion".
[171] Neff vd., "Self-compassion and adaptive psychological functioning".
[172] Kristin D. Neff - Pittman McGehee, "Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults", *Self and Identity* C.9, S.3 (2010): 225-240.
[173] Kristin D. Neff ve Christopher K. Germer, "A Pilot Study and Randomized Controlled Trial of the Mindful Self-Compassion Program", *Journal of Clinical Psychology* C.69, S.1 (2013): 28-44.
[174] Neff ve Germer, a.g.e.
[175] Shane Sinclair vd., "Can Self-Compassion Promote Healthcare Provider Well-Being and Compassionate Care to Others? Results of a Systematic Review", *Applied Psychology. Health and Well-Being* C.9, S.2 (2017): 168-206.
[176] Kristin D. Neff vd., "Self-compassion, Achievement Goals, and Coping with Academic Failure", *Self and Identity* C.4, S:3 (2005): 263-287.
[177] Brian L. Thompson ve Jennifer Waltz, "Self-Compassion and PTSD Symptom Severity", *Journal of Traumatic Stress,* C.21, S.6 (2008): 556-558.

Mills ve Chapman'ın çalışmalarında tükenmişlik duygusu ve öz merhamet arasında negatif ilişki bulgulanmıştır.[178]

Depresyon hastaları üzerinde yapılan çalışmalar; öz merhamet duygusunun depresyona karşı koruyucu ve iyileştirici bir faktör olduğunu göstermektedir.[179]

Öz merhamet ve pozitif yaşlılık arasında da olumlu bir ilişki saptanmıştır.[180]

Öz merhamet bireye hem psikolojik hem sosyolojik açıdan bu kadar fayda sağlamasına rağmen toplumda bencillik olarak görülebilmektedir. Ayrıca öz merhameti öz-acıma, çaresizlik şeklinde algılayan kişilere de rastlanmaktadır.[181] Bu sebeple bireyler kendilerine merhamet ederken başkalarına merhamet ettikleri kadar rahat ve huzurlu olmayabilirler.[182]

Hatta yapılan çalışmalar göstermektedir ki; bazı bireyler öz merhametten korkmakta ve kendilerine yabancı davranmaktadır, kendilerine merhamet etmekten kaçınmakta ve kendini merhamete layık görmedikleri yönünde düşüncelere kapılmaktadır.[183] Bu noktada bireylerin öz merhamet konusunda bilinçlendirilmesi ve çeşitli eğitim programlarının düzenlenmesi gerekebilir.[184]

1.2.3. Merhamet Yorgunluğu

Yorgunluk kavramı; bireyin karşılaştığı durumlar nedeniyle fiziksek ve ruhsal açıdan tükenme durumunu ifade etmektedir.[185] Merhamet yorgunluğu ise; yorgunluk ve merhamet kavramlarının birleşiminden oluşmaktadır.[186]

---

[178] Jason Mills ve Michael Chapman, "Compassion and self-compassion in medicine: Self-care for the caregiver", *Australasian Medical Journal* C. 9, S.5 (2016): 87-91.

[179] Anna M. Ehret vd., "Examining Risk and Resilience Factors for Depression: The Role of Self-Criticism and Self-Compassion", *Cognition & Emotion* C. 29, S.8 (2015): 1496-1504.

[180] Wendy J. Phillips ve Susan J. Ferguson, "Self-Compassion: A Resource for Positive Aging", *The Journals of Gerontology. Series B, Psychological Sciences and Social Sciences* C.68, S.4 (2013): 529-539.

[181] Neff, "The Development And Validation Of A Scale To Measure Self-Compassion".

[182] Nas, "Yetişkin Öz-Merhamet Ölçeğinin Geliştirilmesi".

[183] Poul Gilbert vd., "Fears of Compassion and Happiness in Relation to Alexithymia, Mindfulness, and Self-Criticism", *Psychology and Psychotherapy* C.85, S.4 (2012): 374-390.

[184] Eşref Nas - Ramazan Sak, "A New Compassion Scale for Children and Its Psychometric Properties", *Child Psychiatry and Human Development* C.52, S.3 (2021): 477-487.

[185] Belinda Jenkins ve Nancy A. Warren, "Concept Analysis: Compassion Fatigue and Effects upon Critical Care Nurses", *Critical Care Nursing Quarterly* C. 35, S:4 (2012): 388-395.

[186] Siedine Knobloch Coetzee - Hester C. Klopper, "Compassion Fatigue within Nursing Practice: A Concept Analysis", *Nursing & Health Sciences* C.12, S.2 (2010): 235-243.

İlk kez 1992 yılında hemşireler üzerinde yapılan çalışmalar sonucunda Joinson tarafından ortaya atılan kavram; acil servis hemşirelerinin travmatik durumlar karşısında yaşadıkları tükenmişlik durumunun ifadesi olarak tanımlanmıştır.[187]

Literatüre baktığımızda merhamet yorgunluğu kavramının daha çok sağlık çalışanları bağlamında incelendiğini görmekteyiz.[188]

Merhamet yorgunluğu, yoğun yaşanan empati duygusunun ve ardından gelen duygusal tükenmenin neticesinde ortaya çıkan çok yönlü bir kavram olarak gözükmektedir.[189] Sağlık alanında çalışan bireyleri incelediğimizde; işlerine objektif ve nesnel bir gözle yaklaşmadıkları takdirde merhamet duygularının yorulması, neticesinde mesleki tükenme ve empati duygusunun beraberinde getirdiği yoğun vicdan duygusu işlerini zorlaştırmaktadır.[190]

Figley'e göre; merhamet yorgunluğu, travmatik durum yaşayan ve beraberinde travmatik strese maruz kalmış bireylere yardım edilmesi neticesinde yardım eden bireyde ortaya çıkan duygusal durum olarak ifade edilmektedir.[191]

McHolm'a göre ise merhamet yorgunluğu; bilhassa doktor ve hemşirelerin yaşadıkları bir durum olarak tükenmişlik halini belirlemek amacıyla geliştirilmiş kavramdır.[192]

Kişilerde yaşanan travmatik durum sonrası gelişen stres ve buna bağlı bozukluklar, hastalarla ilgilenme ve yıpranma duygusu merhamet yorgunluğunun gelişim faktörleri arasında sayılabilir.[193] Merhamet yorgunluğu tükenmişlik sendromunun bir türü olarak karşımıza çıkmaktadır. Fakat diğer tükenmişlik türlerinden farklı olarak hastalardan kaynaklı ve sağlık bakım hizmeti veren bireylerde meydana gelen ruhsal, sosyal, fiziksel tükenmişlik olarak ifade edilmektedir.[194]

---

[187] Fatma Nur Polat, *Merhamet Yorgunluğu Düzeyinin Çalışma Yaşam Kalitesi ile İlişkisi: Sağlık Profesyonelleri Örneği*, (Yüksek Lisans Tezi), Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi, 2016.

[188] Gülizar Gülcan Şeremet ve Nazmiye Ekinci, "Sağlık Çalışanlarında Merhamet Yorgunluğu, Merhamet Memnuniyeti ve Merhamet Korkusu", *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi* C.12, S.29 (2021): 330-344.

[189] Charles R. Figley, "Compassion Fatigue: Psychotherapists' Chronic Lack of Self Care", *Journal of Clinical Psychology* C.58, S.11 (2002): 1433-1441.

[190] Figley, a.g.e.

[191] Charles R. Figley, *Compassion Fatigue: Coping With Secondary Traumatic Stress Disorder In Those Who Treat The Traumatized*, New York: Routledge, 2013.

[192] Fran McHolm, "Rx for Compassion Fatigue", *Journal of Christian Nursing: A Quarterly Publication of Nurses Christian Fellowship* C.23, S.4 (2006): 12-19; quiz 20-21.

[193] Polat, "Merhamet yorgunluğu düzeyinin çalışma yaşam kalitesi ile ilişkisi".

[194] Nancy Aycock, Deborah Boyle, "Interventions to Manage Compassion Fatigue in Oncology Nursing", *Clinical Journal of Oncology Nursing* C.13, S.2 (2009), 183-191.

Merhamet yorgunluğu; benzer tanımlara ek olarak bakım hizmeti sağlayan sağlık personellerinin hastalarının yaşadıkları travma deneyimleriyle baş başa kalmaları sonucu kendilerinde gelişen negatif sendrom olarak tanımlanmaktadır.[195]

Merhamet yorgunluğu tanımının Türkçe karşılığı hakkında henüz tam bir fikir birliği bulunmamaktadır. Bu konuda yapılmış çalışmaları incelediğimizde; merhamet yorgunluğu terimi yerine "şefkat yorgunluğu"[196] ya da "eş duyum yorgunluğu" kavramlarına rastlamaktayız.[197]

Day'a göre ise merhamet yorgunluğu, sağlık personellerinde ortaya çıkan; duygusal kopuş, umutsuzluk, psikolojik çöküş ve ilgisizlik şeklinde açıklanmaktadır.[198] Farklı bir tanımlamaya göre merhamet yorgunluğu, dolaylı travma sonucu bireyde oluşan ve kişide ruh sağlığını olumsuz etkileyerek mesleki yıpranmaya sebep olan durumdur.[199] Ayrıca sağlık çalışanları arasında mesleği bırakma nedenlerinden biri olmaktadır.[200]

Sağlık personellerinde sıklıkla görülen merhamet yorgunluğu; işe devam oranlarında azalışa; hasta memnuniyeti ve bakım kalitesinde düşüşe ve personelin iş memnuniyetinde azalmalara sebep olmaktadır[201].

Merhamet yorgunluğu; duygusal açıdan rahatsızlık haline eşlik etmekte ve bu yorgunluğu yaşayan kişilerde sosyal, ruhsal ve fiziksel belirtiler görülmektedir.[202] Lombardo ve Eyre bu belirtileri; işle ilgili, duygusal ve fiziksel belirtiler olmak üzere 3'e ayırmaktadır.[203]

---

[195] Lise Anne Slatten vd., "Compassion Fatigue and Burnout: What Managers Should Know", *The Health Care Manager* C.39, S.4 (2020): 181-189.

[196] Seda Karsavuran, "Sağlık Sektöründe Tükenmişlik Ankara daki Sağlık Bakanlığı Hastaneleri Yöneticilerinin Tükenmişlik Düzeyleri", *Hacettepe Üniversitesi İİBF Dergisi* 32 (2014): 133-165.

[197] Duygu Hiçdurmaz - Figen Arı İnci, "Eşduyum Yorgunluğu: Tanımı, Nedenleri ve Önlenmesi", *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* C.7, S.3 (2015), 295-303.

[198] Jennifer Rebecca Day, *Compassion Fatigue in Adult Daughter Caregivers for Older Adults with Dementia*, (Doktora Tezi), Durham: Duke University, 2013, https://hdl.handle.net/10161/8054

[199] Brian E. Bride vd., "Measuring compassion fatigue", *Clinical Social Work Journal* C.35, S.3 (2007), 155-163.

[200] Dorien Wentzel ve Petra Brysiewicz, "The Consequence of Caring Too Much: Compassion Fatigue and the Trauma Nurse", *Journal of Emergency Nursing,* C.40, S.1 (2014): 95-97.

[201] Sevgi Dinç ve Mine Ekinci, "Merhamet Yorgunluğu Kısa Ölçeği'nin Türkçe'ye Uyarlanması, Geçerlilik ve Güvenirliği", *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* 11 (2019), 192-202.

[202] Deborah A. Boyle, Melissa Radey, Charles R. Figley. "Countering Compassion Fatigue: A Requisite Nursing Agenda", *Online Journal of Issues in Nursing* C.16, S.1 (2011), 2.

[203] Barbara Lombardo ve Caryl Eyre, "Compassion Fatigue: A Nurse's Primer", *Online Journal of Issues in Nursing* C.16, S:1 (2011): 3.

İşle ilgili belirtileri; izin günlerini sıkça kullanma, hastalara ve yakınlarına karşı empati duygusunda azalma, mutsuzluk hissi ve bazı hastalarla çalışmaktan çekinme şeklinde sıralayabiliriz.[204]

Duygusal belirtileri; sinirli olma hali, huzursuzluk, kaygı, uyuşturucu benzeri madde kullanımına eğilimin artması, odaklanmada düşüş ve konsantrasyon eksikliği, hafıza sorunları ve negatif düşünmeye eğilim şeklinde sıralayabiliriz.

Fiziksel belirtileri; baş ağrısı, sindirim sorunları, göğüs ağrısı, yorgunluk, kas ağrıları ve uyku bozuklukları şeklinde sıralayabiliriz.[205]

Merhamet yorgunluğu önleyici çalışmalarla engellenmediğinde bireyler merhamet duygusunu yitirip tüketmekte ve bu durum ilişkilerine de yansımaktadır.[206]

1.2.4. Merhamet Korkusu

Merhamet korkusu; bireyin hem kendisine hem de bir başkasına gösterdiği merhamet duygusunun neticesinde başına gelebileceğini düşündüğü olumsuz durumlardan ve duygulardan kaynaklı olarak korkmasıdır.[207] Hatta yalnızca korkmak değil beraberinde bu duyguya direnç göstermeyi de kapsamaktadır.

Gilbert ve arkadaşlarına göre ise merhamet korkusu; bir diğerine karşı merhametli davranma noktasında isteksizlik ve yetersizlik hissetme, kendisine başkalarının merhametli davranmasını istememe ve kendi kendisine de merhametli davranmaktan uzak durma şeklinde kendini gösteren bir duygudur.[208]

Merhamet korkusu olan bireyler aynı zamanda bu duygudan yoksun bireylerdir.[209] Dolayısıyla patolojik bir durum olarak değerlendirilir.[210]

---

[204] Şeremet ve Ekinci, "Sağlık Çalışanlarında Merhamet Yorgunluğu, Merhamet Memnuniyeti ve Merhamet Korkusu".
[205] Lombardo ve Eyre, "Compassion Fatigue: A Nurse's Primer".
[206] Deborah Boyle ve Nancy Jo Bush, *Self-Healing Through Reflection: A Workbook for Nurses*, Hygeia Media, 2012.
[207] Özlem Çevik, Fuat Tanhan, "Merhamet Korkusu: Tanımı, Nedenleri ve Önlenmesi", *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* C.12, S.3 (2020): 342-351.
[208] Gilbert vd., "Fears of Compassion and Happiness in Relation to Alexithymia, Mindfulness, and Self-Criticism".
[209] Paul Gilbert vd., "Fears of Compassion: Development of Three Self-Report Measures", *Psychology and Psychotherapy* C.84, S.3 (2011): 239-255.
[210] Çevik ve Tanhan, "Merhamet Korkusu".

Merhamet korkusu üç alt boyutta incelenmektedir; diğer insanlardan merhamet görmekten korkma, diğerlerine karşı merhamet göstermekten korkma ve bireyin kendisine karşı merhametli olmaktan korkması durumları.[211]

Diğer insanlardan merhamet görmekten korkma; bireyin, başkalarının kendisine gösterdiği merhamet duygusunu samimi ve güvenilir bulmamasından kaynaklı bir durumdur.[212] Bireyin duygusal kaynaklı bir kaçınma göstermesi ya da kendisini aciz görmekten korkması da bu duyguya sebep olabilir.

Diğerlerine karşı merhamet göstermekten korkma; başkalarına merhamet duymanın sorumluluk getirmesinden kaynaklı olarak bireyin başkalarına merhamet duymaktan çekinmesidir.[213] Bu kaçınma, isteksizlikten veya yardım etmek için kendisini yetersiz görmekten dolayı gerçekleşmiş olabilir. [214]

Bireyin kendisine karşı merhametli olmaktan korkması; kendisini merhamete layık görmemesi ya da olumsuz öz benlik şeması neticesinde oluşmuş bir durumdur. Bu durum; bireyin olumsuz çocukluk anıları ya da travmaları neticesinde oluşmuş olabileceği gibi sonradan edinilmiş ve öz şefkat eksikliği sebebiyle de gelişmiş olabilir.[215] Kişilik ve tecrübeye bağlı olarak; merhamet korkusu, yaşamda merhamet göstermenin karşılığı olarak olumsuz tecrübeler edinerek kazanılmış ve pekiştirilmiş bir duygu olarak da karşımıza çıkabilir.

Kendisine karşı merhametli olmaktan korkan bireylerin; özüne ve duygularına yabancı olması, bu konuda farkındalık eksikliği söz konusudur.[216]

Merhamet korkusu, alan yazında "şefkat korkusu" olarak da geçmektedir.[217]

---

[211] Gilbert vd., "Fears of Compassion and Happiness in Relation to Alexithymia, Mindfulness, and Self-Criticism".

[212] Ju Ri Joeng, *The Mediating Roles of Fear of Compassion from Self and Others, Self-Compassion, and Perceptions of Social Support on the Relationships between Self-Criticism and Depressive Symptoms*, (Doktora Tezi), Minneapolis: University of Minnesota Twin Cities, 2014, https://hdl.handle.net/11299/167167

[213] Gilbert vd., "Fears of Compassion and Happiness in Relation to Alexithymia, Mindfulness, and Self-Criticism".

[214] Tiffany Whetsel, *Examining Fears of Compassion as a Potential Mediator Between Shame and Anger*, (Yüksek Lisans Tezi), Cheney: Eastern Washington University, 2017, https://dc.ewu.edu/theses/422.

[215] Whetsel, a.g.e.

[216] Joeng, "The Mediating Roles of Fear of Compassion from Self and Others, Self-Compassion, and Perceptions of Social Support on the Relationships between Self-Criticism and Depressive Symptoms".

[217] Şahin, *Evlilik hoşnutsuzluğu ve merhamet korkusu arasındaki ilişkinin incelenmesi*.

Yapılan çalışmalarda; merhamet korkusu ile bireylerin sağlıklı bağlanma stilleri ve güven duygusu arasında negatif korelasyona rastlanmıştır.[218] Ayrıca merhamet korkusunun öz-eleştiri, sağlıksız bağlanma, depresyon, anksiyete ve stresle alakalı olduğu bulgulanmıştır.

Depresyon özeleştiri arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarda merhamet korkusunun anlamlı bir aracı rol oynadığı saptanmıştır.[219] Ayrıca benzer şekilde depresyon ve özeleştiri yordayıcısı olarak merhamet korkusunun, farklı kültürlerde de benzer şekilde etkilediği görülmektedir.[220]

Merhamet duygusunun körlüğü olarak ele aldığımız merhamet korkusu, ergenlik döneminde bireylerin sosyal anksiyete durumlarına etki etmektedir.[221] Başkalarından yetersiz merhamet görerek büyüyen çocuklar, ergenlik döneminde hem merhamet göstermek hem de merhamet görmek konusunda isteksiz ve yetersiz olabilmektedir.

Ayrıca merhamet korkusunun; obsesif kompulsif bozukluklar, anksiyete ve bağlı bozukluklar, depresyon gibi ruhsal bozukluklarla ilişkili olduğu (bazılarında doğrudan bazılarında dolaylı olarak) görülmüştür.[222]

Merhamet korkusunun belirtilerine baktığımızda; duyguları fark etme ve anlamada eksiklik, dikkatli olmada yetersizlik, esnek düşünmede zayıf olma görülmektedir[223]. En sık görülen belirtilerden biri de öz eleştirinin fazlalığı olmaktadır.[224] Merhamet korkusu yüksek olan bireylerin kendilerini sıkça eleştiren kişiler olduğunu görmekteyiz. Ayrıca merhamet korkusu yoğun olan kişilerin; eleştiriden kaçınan ve sık öfkelenen bireyler olduğu bulgulanmıştır.[225]

---

[218] Poul Gilbert vd., "Feeling safe and content: A specific affect regulation system? Relationship to depression, anxiety, stress, and self-criticism", *The Journal of Positive Psychology* C.3, S.3 (2008): 182-191.

[219] Ju Ri Joeng ve Sherri L. Turner, "Mediators between self-criticism and depression: Fear of compassion, self-compassion, and importance to others", *Journal of Counseling Psychology* 62/3 (2015), 453-463.

[220] Nicola Hermanto vd., "Ability to receive compassion from others buffers the depressogenic effect of self-criticism: A cross-cultural multi-study analysis", *Personality and Individual Differences* C. 98 (2016): 324-332.

[221] Marina A. Cunha vd., *Abstracts of the 23rd European Congress of Psychiatry*, "Social Anxiety in Adolescents: the Role of Early Negative Memories and Fear of Compassion", *European Psychiatry* C. 30 (2015), 428.

[222] Olivia A. Merritt ve Christine L. Purdon, "Scared of Compassion: Fear of Compassion in Anxiety, Mood, and Non-Clinical Groups", *The British Journal of Clinical Psychology* C. 59, S:3 (2020): 354-368.

[223] Olivia Longe vd., "Having a word with yourself: Neural correlates of self-criticism and self-reassurance", *NeuroImage* C.49, S.2 (2010): 1849-1856.

[224] Gilbert vd., "Fears of Compassion and Happiness in Relation to Alexithymia, Mindfulness, and Self-Criticism".

[225] Çevik ve Tanhan, "Merhamet Korkusu".

Toksik bir duygu olan merhamet korkusunun bireyin benlik şemalarıyla doğrudan ilişkili olduğunu ve bu duyguyu yaşayan bireylerin destek alması gerektiğini söyleyebiliriz. Ayrıca merhamet görmekten ve merhamet göstermekten korkan bireylerin sosyal izolasyona açık olduğu, yalnız kaldığı ve başkalarından yardım almadığı için sosyal ilişkilerde ve işlerinde zorlanacağı açıkça görülmektedir.[226] Bu zorlanma bireyin öfke duygusunu artırabilmektedir.[227]

1.2.5. Merhamet Ve Maneviyat İlişkisi

Allah'ın insanlığa bir lütfu olan merhamet duygusu hem literatürü hem de pratikteki karşılığını incelediğimizde, iyilikle, güzel duygularla, şefkat, empati gibi kavramlarla ilişkili bulunmuştur.[228]

Din ve maneviyat kavramları ise birbiriyle ilişkili fakat maneviyat kavramı daha kapsayıcı olacak şekilde karşılık bulmuştur.[229]

İslam dini insanlara iyiyi ve güzeli emretmektedir. Merhamet ise insanlığın özünde anlam bulan ve Allah'ın bize bahşettiği çok kıymetli bir duygudur.

Bir Hadis-i şerifte, "Allah, merhametli olanlara rahmetle muamele eder. Öyleyse, sizler yeryüzündekilere karşı merhametli olun ki, semada bulunanlar da size rahmet etsinler, Rahim Rahman'dan bir bağdır. Kim bunu korursa Allah onunla rahmet bağı kurar, kim de koparırsa, Allah'da ondan koparır."[230] ifadesi geçmektedir. Allah; merhamet duygusunun evrensel bağlamda önemini gözeterek bizlere yalnızca insanlara karşı değil, tüm yeryüzündekilere karşı merhametli olmamızı emretmektedir.

Affedicilik; merhamet duygusuyla ilişkili, empati, hoşgörü, diğerkamlık gibi kavramlarla aynı bağlamda geçmekte ve manevi bir erdem olarak kabul edilmektedir.[231] Dolayısıyla merhamet duygusunu da manevi erdemlerle ilişkilendirebiliriz.

---

[226] Gilbert vd., "Fears of Compassion and Happiness in Relation to Alexithymia, Mindfulness, and Self-Criticism"; Whetsel, "Examining Fears of Compassion as A Potential Mediator Between Shame and Anger".

[227] Whetsel, a.g.e.

[228] Mustafa Çağrıcı, "Merhamet," *TDV İslâm Ansiklopedisi,* erişim 13 Mayıs 2025, https://islamansiklopedisi.org.tr/merhamet

[229] Sevde Düzgüner, *Maneviyat Algısı ve Yansımaları*, İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2021.

[230] Tirmizî, Birr 16, (1925); Ebû Dâvud, Edeb 66, (4941).

[231] Steven J. Sandage ve Sarah A. Crabtree, "Spiritual Pathology and Religious Coping as Predictors of Forgiveness", *Mental Health, Religion & Culture*, C.15, S.7 (2011): 1-19, https://doi.org/10.1080/13674676.2011.613806.

Yapılan bazı çalışmalar; saldırganlık gibi olumsuz duyguları engellemek için maneviyatla olan negatif ilişkisinde; merhamet duygusunu aracı olarak bulgulamıştır.[232] Maneviyat ve merhameti bir arada ele aldığımızda; saldırganlığı azaltmaya yönelik koruyucu faktör olarak görebiliriz.[233]

Allah'ın rahman ve rahim sıfatları; tüm evrendeki merhametinin tecellisidir. Fatiha suresinde Rahman ve Rahim sıfatlarıyla öne çıkması kudretinin merhametiyle birlikte ortaya çıktığını göstermektedir.[234] Ayrıca bu sıfatlar bireyin kalbindeki merhamet duygusunu pekiştirmekte ve güven duygusu oluşturarak kendini iyi hissetmesini sağlamaktadır.[235] Yine farklı açıdan; Kuran'ı Kerim'in ilk suresi olan Fatiha'nın ilk iki ayetinde merhamete vurgu yapılması; varoluşun özü olan merhametin önemini ayrıca belirtmekte ve bireyi bu noktada düşündürmektedir.[236]

Peygamberimiz buyurdu ki: ''Allah Teâlâ'nın, kullarına olan merhameti, bu kadının çocuğuna gösterdiğinden çok daha büyüktür.''[237] Bir annenin merhameti dünya üzerinde en yüksek mertebede kabul görürken, Allah'ın merhametinin anneden de yüksek olarak zikredilmiş olması yaratıcının üstün merhamet duygusunu ortaya koymaktadır.[238] Maneviyat; kişinin yaratıcıyla kurduğu aşkın bağı ifade etmektedir.[239] Bu bağ sayesinde insanoğlu Rabbinin rahmet ve merhametine hem tabi olacak hem de duyguyu hissedecektir.

Maneviyatını geliştiren birey; merhamet sahibine bağlandığı için kalbindeki merhamet de o denli artacaktır.

---

[232] Mehmet Çınar, "Maneviyat ile Saldırganlık Arasındaki İlişkide Merhamet ve Affediciliğin Aracı Rolü", *İlahiyat Tetkikleri Dergisi* C. 58 (2022): 105-115.

[233] Çınar, a.g.e.

[234] Naci Kula, "Manevi Danışmanlık Açısından Fatiha Suresinin Psikolojik Analizi", *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi* C. 2 (2020): 135-158.

[235] Kula, "Manevi Danışmanlık Açısından Fatiha Suresinin Psikolojik Analizi".

[236] Kula, a.g.e.

[237] *Nebevi Hadisler Ansiklopedisi Tercümesi*, "Hadis: Allah Teâlâ'nın, kullarına olan merhameti, bu kadının çocuğuna gösterdiğinden çok daha büyüktür.", erişim 13 Mayıs 2025, https://hadeethenc.com/tr/browse/hadith/10095

[238] Akif Hayta, "Anneden Allah'a: Bağlanma Teorisi ve İslâm'da Allah Tasavvuru", *Değerler Eğitimi Dergisi* C.4, S.12 (2006): 29-63.

[239] Düzgüner, *Maneviyat Algısı ve Diğerkâmlıkla İlişkisi: Kan Bağışı Örneğinde Türkiye ve Amerika Karşılaştırmalı Nitel Bir Araştırma*.

1.3. Manevi Danışmanlık Ve Rehberlik

İnsanoğlu hayatının her alanında çeşitli sıkıntılarla karşılaşmakta ve yaşadığı bu sıkıntıları çözemediğinde destek aramaya koyulmaktadır. Ruhsal sıkıntılar ve temeldeki varoluşsal bunalım da bunlar birisidir. Bir bilim dalı olarak psikoloji; bireyin ruhsal sorunlarını duygu düşünce ve davranış bağlamında incelemektedir.

Psikolojinin bilim dalı olarak ortaya çıkışında "pozitivist" akımlar etkili olmuştur. Pozitivizm; dünyanın nesnel yönünü gören ve inceleyen felsefedir.[240] Bunu yaparken metafizik, inanç ve ruhla ilgili konuları bilimdışı tutarak psikoloji dalının temelini şekillendirmiştir. Ne yazık ki bu durum insanın aşkın yönünü psikoloji alanı içerisinde incelemekten bir süre uzakta tutmuştur.

Psikoloji alanında yapılan çalışmalar ilerledikçe William James, Allport gibi ruh sağlığı kuramcıları "manevi" alana yönelik çalışmaların gerekliliğini fark ederek bu alanda gelişme sağlamışlardır.

Fakat ruh sağlığı hizmetleri ilerleme gösterirken maneviyat psikolojisi kapsamındaki çalışmalar yavaş bir gelişim sergilemiştir.[241]

İnsan yalnızca biyopsikososyal bir varlık değil; aynı zamanda manevi yönü olan aşkın taraflarına temas edilmesi kaçınılmaz bir varlıktır.[242] Hatta manevi yönleri ihmal edildiğinde ruhsal sıkıntıların artması da kaçınılmaz olacaktır.

"İnsan insanın aynasıdır" deyişiyle insan kimi zaman kendisini dinleyen, anlayan ve yaşadıklarına ayna tutan bir kimseye ihtiyaç duymaktadır. Psikolojik destek ihtiyacı temelde bu sebeplerden kaynaklı olarak doğmuştur. Ülkemizde 1950'li yıllarda kendisine yer bulan ruh sağlığı hizmetleri, batıda ve Amerika'da çok daha öncesinde keşfedilmiş ve bu alanda büyük bir yol katedilmiştir.[243]

Bu bilgilere dayanarak rahatça ifade edebiliriz ki maneviyat olgusunun incelenmesi ve psikoloji alanı içinde yer bulması henüz yeni bir gelişmedir. Günümüzde verilen ruh sağlığı hizmetlerini incelediğimizde, bireylerin manevi yönünün ayrı şekilde incelenmesi ve psikolojiden ayrı bir alanmış gibi ele alınması bu yönde ihtiyaçların henüz

---

[240] Duane P. Schultz - Sydney Ellen Schultz, *Modern Psikoloji Tarihi*, çev. Yasemin Aslay İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2020.

[241] Halil Ekşi ve Çınar Kaya (ed.), *Manevi Yönelimli Psikoterapi ve Psikolojik Danışma*, İstanbul: Kaknüs Yayınları, 13-28, 2016.

[242] Abdülkerim Bahadır, *İnsanın Anlam Arayışı ve Din*, İstanbul: İnsan Yayınları, 2024

[243] Ömer Söylev, "Psikolojik Yardım Hizmetleri Bağlamında Türkiye'de Dinî Danışma Ve Rehberlik", *İslam Medeniyeti Araştırmaları Dergisi* C.1, S.2 (2015): 287-308.

karşılanamadığının bir göstergesidir.[244] Ülkemizde de benzer durumlarla karşılaşmaktayız.

Orijinal adıyla Spiritually Oriented Psychotherapy (Manevi Yönelimli Psikoterapi) kitabı 2007 yılında Amerikan Psikoloji Derneği (APA) tarafından çıkarılmıştır. Bu kitap; psikoloji ve maneviyat birleşiminin ilk kapsamlı bilgileri sunan meyvesi olarak kabul edilebilir.[245] Ayrıca ACA (Amerikan Psikolojik Danışma Derneği) tarafından belirlenen meslek etiği ilkelerine; maneviyat ve inanç özgürlüğüne duyarlılık ve farkındalıklı olma eklenerek güvence altına alınmıştır.[246]

Bu noktadan hareketle Manevi yönelimli psikoterapinin gelişime açık yeni bir alan olduğunu söylememiz doğru olacaktır.[247]

Türkiye'de maneviyat psikolojisinin alanını incelediğimizde; 2010 yılından sonra; bu konuyla ilgili özellikle sanat, sosyal hizmetler, psikoloji, eğitim, din psikolojisi ve sağlık gibi alanlarda üretilen yazılı kaynaklarda adı geçmeye başlamış, 2012 yılından beridir ise artan bir ilgiyle çalışmaların sayısında yüksek artış görülmüştür.[248]

Son yüzyılda yaşanan gelişmelerle beraber manevi yönelimli psikoterapiye olan ilgi de artmaya başlamıştır. Yas, kayıp, ölüm, zorlu yaşam şartları, ağır duygu durum bozuklukları gibi zor ve meşakkatli süreçlerde bireylerin manevi danışmanlık ve rehberlik alanına duydukları ihtiyaç artmaktadır.[249]

Manevi danışmanlık ve rehberliğin asıl amacı, insanların hayatın çeşitli dönemlerinde karşı karşıya kaldıkları dezavantajlı durumlarda hissettikleri üzüntü, korku, endişe ve acı gibi duyguları noktasında onlara eşlik etmek ve bunu yaparken psikoloji ilke ve teknikleri aracılığıyla yaratıcının aşkın gücü ve ilahi bağıyla çözümlemesine destek olmaktır. [250]

---

[244] Firdevs Canşı, "Psikoterapi Sürecinde Manevi Temelli Müdaheleler", *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi* S. 4 (2021): 97-111.

[245] Emre Gürkan ve Muhammed Akbaş, "Manevi Danışmanlık ve Psikoterapi: Dünyada ve Türkiye'de Manevi Danışmanlığın Gelişimi", *Kahramanmaraş İstiklal Üniversitesi Psikoloji Dergisi* C.2, S.1 (2024): 41-60.

[246] American Counseling Associatin, "Ethics - Tools to Ensure Ethical Standards Compliance", erişim 14 Mayıs 2025, https://www.counseling.org/resources/ethics

[247] Ekşi ve Kaya, *Manevi Yönelimli Psikoterapi ve Psikolojik Danışma*.

[248] Gürkan ve Akbaş, "Manevi Danışmanlık ve Psikoterapi".

[249] Esma Zennure Kavurkacı, "Manevi Danışmanlar İçin Kılavuz: Danışma İlke, Beceri ve Teknikleri", *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi* C. 8 (2023): 163-172.

[250] Ali Ayten, Sevde Düzgüner, Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Hizmetleri: Temel Bilgiler Kılavuzu, Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı, 2020.

1.3.1. Ülkemizde Manevi Danışmanlık Hizmetleri

Ülkemizde ve dünyada "manevi danışmanlık ve rehberlik" çalışmalarının geçmişine gittiğimizde "dini danışmanlık" başlığıyla karşılaşmaktayız.[251] Batıda "pastoral care" kavramıyla ortaya çıkan dini danışmanlık, daha çok Hristiyan dini ve ritüellerini esas alarak çeşitli kurumlarda yer edinmiştir.[252] Papaz anlamına gelen "pastor" kelimesi, kavramın anlamından da ileri geldiği üzere dini danışmanlık; papazların ve din adamlarının görev aldığı "danışmanlık hizmeti" olarak süregelmiştir.[253]

Ardından "maneviyat" kavramının da etkisi ve dinden daha geniş şekilde konunun ele alınmasıyla birlikte "spiritual counselling" kavramı batıda kullanım alanı bulmuştur. Ülkemizde de benzer şekilde dini danışmanlık ile başlayan alan, manevi danışmanlık ve rehberlik şeklinde gelişerek günümüze ulaşmıştır.

Biraz daha eskiye gidildiğinde Antik Çağ'dan beri süregelen ruh sağlığı bozukluklarına çözüm için; papazlar, şamanlar, medyum ve din adamları toplumun manevi danışmanları konumunda bulunmuşlardır. [254]

1900'lü yılların başlarında ABD'deki Emmanuel Psikoposluk Kilisesi psikoloji temelli dini rehberliğin pratikteki ilk adımı kabul edilmektedir. Ayrıca kiliseye bağlı görevli papazlar; psikolojinin kurucuları sayılan Wilhelm Wundt ve Theodor Fechner gibi kişilerin yanında doktora eğitimlerini tamamlayarak bu alanda uzman bireyler haline gelerek din ve psikoloji alanını birleştiren bir model geliştirmişler ve çeşitli tekniklerle "dini danışmanlık" sürecini yürütmüşlerdir.[255]

Batıya benzer şekilde ülkemizde de pastoral danışmanlık, dini danışmanlık, manevi danışmanlık kavramlarıyla bu alanda hizmet sunulmaya başlamıştır. Ancak ülkemizdeki manevi danışmanlık çalışmaları pratikte varlığını sürdürüyor olsa da kurumsallaşması ancak 2019 yılında ulusal meslek tanımlamasıyla mümkün hale

---

[251] Fatma Rabia Kara, *Manevi Danışmanlığın Türkiye'deki Meşruiyeti: Psikolog ve Psikolojik Danışmanların Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Alanına İlişkin Görüşleri Üzerine Nitel Bir Araştırma*, (Yüksek Lisans Tezi), Bursa: Bursa Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2024, https://hdl.handle.net/11452/49187

[252] Ömer Faruk Söylev, "Dinî Danışma Ve Rehberliğin Teolojik Temellerine İslâmî Yaklaşım", *Diyanet İlmi Dergi* C.53, S.2 (2017): 75-100.

[253] Ömer Faruk Söylev, *Manevi Bakım ve Danışma Psikolojisi*, Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı, 2020, 63.

[254] Mustafa Koç, "Manevî psikolojik danışmanlık ile ilgili Batı da yapılan bilimsel çalışmaların tarihi ve literatürü 1902 2010 üzerine bir araştırma-I", *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (ÇÜİFD)* C.12, S.2 (2012): 201-237.

[255] Ömer Söylev, "An Evaluation of Basic Concepts and Historical Background of Pastoral Care and Counseling", *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi* C.21, S.1 (2017): 255-296.

gelmiştir. Ulusal Meslek Standardına göre; ‘’Danışanların inanç dünyalarının hayatlarına etkilerini bilmelerine yardımcı olma sürecini; danışanların din veya maneviyatla ilişkilendirdiği sorunlarıyla başa çıkmalarında bütüncül yaklaşımla modern danışma teknikleri ile dini ve manevi yöntemleri birlikte kullanan; problemi konusunda danışanların hedeflerine ulaşmalarını sağlamak maksadıyla yapılan danışmanlık hizmetini ifade etmektedir’’ ifadesiyle tanımlanmıştır.[256]

2019 yılında Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Derneği’nin kurulmasıyla birlikte bu alanda yapılan faaliyetler hız kazanmıştır.[257]

Ülkemizde manevi danışmanlığın uygulamada yer edinmesi ilk olarak örnek çalışmalarla 1994’lü yıllara dayanır. Sağlık kuruluşunda başlayan bu örnek çalışmalar bir süre sonra Türk Tabipler Odası’nın şikayetleri ve konuyu dava etmesi üzerine sekteye uğramıştır.[258] Batıda bu tarihlere gelindiğinde ülkenin pek çok kurumunda manevi danışman görevlendirilmesi mevcutken ülkemize geç gelmiş olmasına rağmen ön yargılarla sekteye uğraması üzücü bir durumdur.

2003 yılına geldiğimizde ise Müftülüklerde Diyanet’e bağlı olarak Aile İrşat ve Rehberlik Bürolarının çalışmaları başlamıştır. İlerleyen zamanlarda ülkemizdeki pek çok bakanlık birimlerinde; Sağlık Bakanlığı, Adalet Bakanlığı, Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı gibi kurumlarda Diyanet İşleri Başkanlığı ile ortak faaliyetler yürütülmeye başlamıştır.[259]

Resmi alanda manevi danışmanlık faaliyetleri gecikmiş olsa da kültürümüze baktığımızda farklı manzaralarla karşılaşmaktayız. Peygamberlerimiz başta olmak üzere maneviyat alanında kendini yetiştirmiş toplumda kendini mal eden pek çok kişi öne çıkarak, yol gösterici vazifesi üstlenmişlerdir.

İnsanoğlu yaratılışından beridir zor zamanlarında kendisine destek verecek kişilere ihtiyaç duymuştur.[260] Bu ihtiyaçların hissedildiği yerlerden bir tanesi de hiç şüphesiz sağlık kurumları olmuştur. Sağlık olmadan yaşamın tadını almak zor olacağı için

---

[256] “Mesleki Mevzuat.” *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Derneği (MDR)*, erişim 13 Mayıs 2025, https://mdr.org.tr/mesleki-mevzuat/.

[257] “Misyonumuz – MDR.” *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Derneği*, erişim 20 Mayıs 2025, https://mdr.org.tr/misyonumuz/.

[258] Merve Reyhan Baygeldi, *Türkiye’de Modern Sorunlara Dini Bir Çözüm Olarak Manevi Danışmanlık Uygulaması: Mevcut Durum ve Öneriler*, SETA Analiz, No. 234, İstanbul: SETA Yayınları, 2018.

[259] Baygeldi, a.g.e.

[260] Mehmet Ay, "Din Hizmetlerinde Rehberlik", *Din Eğitimi ve Din Hizmetlerinde Rehberlik*, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları, 2019, s. 180.

bu alanda manevi danışman ihtiyacı gözlenmiştir. Türkiye'de Diyanet İşleri Başkanlığı ve Sağlık Bakanlığı ikili ilişkisi nihayetinde 2015'de imzalanan protokolle birlikte çeşitli sağlık kurum ve kuruluşlarında manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetleri faaliyete geçmiştir.

Gençlik çağı; karakter ve gelişimin yoğunlaştığı bireylerin çalkantılı dönemleridir.[261] Bu dönemde bireylerin yalnızlık hissetmesi ve destekten mahrum kalmaları uzun süreçte ciddi ruhsal sıkıntılara neden olabilir. Ayrıca gençlik yurtları ve merkezlerinde manevi danışman ihtiyacı baş göstermiştir. Diyanet İşleri Başkanlığı ve Gençlik Spor Bakanlığı'nın ortak imzaladığı protokol sonucunda; 2015'den beridir din görevlileri "manevi danışman" ismi altında yükseköğrenim öğrenci yurtları ve gençlik merkezlerine bağlı mekanlarda din hizmetleri ve manevi rehberlik görevleriyle faaliyet göstermektedir.[262]

Adalet Bakanlığı'na bağlı cezaevleri ve ceza infaz kurumlarında tutuklu ve hükümlülere yönelik manevi danışmanlık ve dini rehberlik hizmetleri de gerekli ve önemli görülmüştür. Diğer ülkelerde olduğu gibi ülkemizde de cezaevindeki bireylerin ıslahı için çeşitli görevlendirmelerle manevi danışman ve dini rehbere ihtiyaç duyulmuştur.[263]

Burada çalışan manevi danışmanın görevi diğer kurumlardaki gibi benzer şekilde danışanın manevi gelişimine destek olmak; suç işlemiş bireyin yaşadığı pişmanlık ve çaresizlik duygusunun bulunduğu durumdaki olumlu gelişimine katkı sağlamasına yardımcı olmaktır.

1.3.2. Manevi Yönelimli Aile Danışmanlığı

Aile kurumu insanın yaratılışından bu yana varoluş gösterse de psikolojik destek sunulan alanlardan biri haline gelmesi yani aile danışmanlığının ortaya çıkışı ancak 20. yüzyılı bulmuştur.[264]

---

[261] Salih Aybey, "Gençlik Dönemi Problemleri Karşısında Din Eğitimi", *Pamukkale Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* C.9, S.3 (2022), 932-963.

[262] Salih Aybey, "Gençlere Yönelik Manevi Danışmanlık Uygulamaları ve Gençlik Dönemi Soru ve Sorunları (Batı Karadeniz Örneği)", *Diyanet İlmi Dergi* C. LX, S.1 (2024), 345-376.

[263] Cennet Forma, *Manevi Danışmanların Sahada Yaşadığı Sıkıntılar*, (Tezsiz Yüksek Lisans Projesi), Denizli: Pamukkale Üniversitesi, 2024, https://gcris.pau.edu.tr/handle/11499/57366

[264] Nilüfer Özabacı ve Zülal Erkan, *Aile Danışmanlığı: Kuram ve Uygulamalara Genel Bakış*, Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık, 2013.

Aile danışmanlığı hizmetlerinde; aile bütün halinde ele alınır. Aile danışmanının çiftlerle kurduğu etkili iletişimin mümkün olduğu rahat ortam sayesinde sorunlar objektif olarak görülür ve farkındalık sağlanır.[265]

Aile danışmanlığı hizmetlerinde; aile sistemi değerlendirilir ve sistemde meydana gelen yetersizlikler, bozulmalar ortaya çıkarılarak aile yapısında düzenlemelere gidilir.[266] Bu sorunlar; iletişim sorunları, güven, duygusal sıkıntılar ya da eşler arası problemler her ne ise tespit edilmesi ve sorunların çözümüne gidilmesi amaçlanır.

Maneviyat hem kavramsal açıdan hem de yaşamın içinde ilişkiler noktasında geniş bir yer kapladığı için, aile danışmanlığı hizmetlerinde kendine yer edinmesi elzemdir. Pratik anlamda maneviyat yönelimli aile danışmanlığı çok yeni bir hizmet olarak sayılabilir. Bu hizmetin temelinde de maneviyatın; din ya da maneviyata önem veren kimselerin sorunlarını çözerken başvurabileceği kaynaklardan biri olması söz konusudur.[267]

Bu durumda Yalom'un şu sözleri dikkat çekicidir:

"Terapistin, hastanın dinî görüşleri hakkında iyi bilgi sahibi olması önemlidir; bu tür bilgiler hastaların kendisinden veya terapistin çalışmalarından edinilebilir. Bazen rahiplerle veya rahibelerle çalışırken dinî inançlarından gereken rahatlığı edinebilmeleri için onları inandıkları şeye daha derinlemesine bakmaya teşvik ederim."[268]

Dini değerlere sahip ve dini hassasiyeti yüksek bireylerin yaşadığı ülkemizde; doğrudan batı kaynaklı olmayan maneviyat süzgecinden geçmiş psikoloji kuramlarına sahip aile danışmanlığı uygulamaları, toplum tarafından daha olumlu yanıt alabilmektedir.[269]

---

[265] Serap Nazlı, *Aile Danışmanlığı*, Ankara: Anı Yayıncılık, 2021, 3.
[266] Enver Sarı, *Psikolojik Danışma ve Psikoterapi*, Ankara: Vize Basın Yayın, 2016, ss.160-162.
[267] Orhan Gürsu, *Manevi Danışmanlar İçin Kılavuz Danışma İlke, Beceri ve Teknikleri*, İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2022,15.
[268] Irvin D. Yalom, *Din ve Psikiyatri*, çev. Zeliha Babayiğit, İstanbul: Pegasus Yayınları, 2017, 57-59.
[269] Hatice Kılınçer, *Maneviyat Yönelimli Aile Danışmanlığı: Yaşantısal Aile Danışmanlığı Çerçevesinde Bir Model Önerisi*, (Doktora Tezi), İstanbul: Marmara Üniversitesi, 2021.

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM, BULGULAR VE YORUM

2.1. Yöntem

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve örneklem, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve analizine ilişkin bilgilere yer almaktadır.

2.1.1. Araştırmanın Modeli

Yeni evli çiftlerde eşler arası uyum ve merhamet duyguları arasındaki ilişkinin manevi danışmanlık bağlamında incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen bu araştırmada, ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki ya da daha fazla değişken arasındaki mevcut ilişkileri betimlemeyi amaçlayan nicel bir araştırma desenidir. Bu modelde, değişkenler üzerinde herhangi bir müdahale yapılmaksızın, var olan durum olduğu gibi incelenir.[270]

2.1.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni 0- 5 yıl arası yeni evli çiftlerden oluşmaktadır. Örneklemi ise; İstanbul, Tekirdağ ve Bursa illerinde ikamet eden 294 yeni evli çiftten oluşmaktadır.[271] Araştırmanın örneklemi olasılıksız örnekleme türlerinden uygun örnekleme yoluyla seçilmiştir. Bu yöntem katılımcıların çaba ve süre açısından daha kolay ulaşılabilir olduğu durumlarda tercih edilmektedir.[272] Araştırmanın örneklemine ait betimleyici bilgiler Tablo 1'de sunulmuştur.

---

[270] Niyazi Karasar, *Bilimsel Araştırma Yöntemi,* Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 2015.

[271] Örneklem grubu; doğup büyüdüğüm, okuduğum ve şu anda yaşamımı sürdürdüğüm illerden oluşmaktadır.

[272] Durmuş Ekiz, *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*, Ankara: Anı Yayıncılık, 2009.

Tablo 1. Araştırmada yer alan katılımcıların sosyo-demografik bilgileri

Değişken	Gruplar	N	%
Cinsiyet	Kadın	182	61.9
	Erkek	112	38.1
Yaş	23-28	155	52.7
	29-34	115	39.1
	35-40	24	8.2
Yaş Farkı	0-1	126	42.9
	2-4	107	36.4
	5 ve üzeri	61	20.7
Çocuk Sahibi Olma	Evet	109	37.1
	Hayır	185	62.9
Toplam		294	100

Tablo 1'de görüldüğü üzere, katılımcıların %61.9'u (n=182) kadın, %38.1'i (n=112) ise erkektir. Araştırma örnekleminin yaşa göre dağılımına bakıldığında %52.7'si (n=155) 23-28, %39.1'i (n=115) 29-34, %8.2'si (n=24) 35-40 yaş aralığında olduğu görülmektedir. Araştırma örnekleminin yaş farkına göre dağılımı incelendiğinde, %42.9'unun (n=126) 0-1 yıl, %36.4'ünün (n=107) 2-4 yıl, %20.7'sinin (n=61) 5 ve üzeri yaş farkına sahip olduğu görülmektedir. Araştırma örnekleminin çocuk sahibi olma durumuna göre dağılımına bakıldığında, %37.1'inin (n=109) çocuk sahibi olduğu, %62.9'unun ise (n=185) çocuk sahibi olmadığı görülmüştür.

2.1.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak; Kişisel Bilgi Formu (EK 1), Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği, (EK 2) ve Merhamet Ölçeği (EK 3) kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmacı tarafından hazırlanan bu form ile cinsiyet, yaş, yaş farkı ve çocuk sahibi olma durumu ile ilgili bilgiler toplanmıştır.

Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği (YÇUÖ): Bu araştırmada kullanılan Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği (YÇUÖ), Spanier (1976) tarafından geliştirilen Çift Uyum Ölçeği'nin Busby ve ark. (1995) tarafından 14 maddeye indirgenmiş halidir. Bayraktaroğlu ve Çakıcı (2017) tarafından yürütülen geçerlik ve güvenirlik çalışmasıyla Türk kültürüne uyarlanmıştır. YÇUÖ; doyum, uzlaşım ve görüş birliği olmak üzere üç alt boyuttan

oluşmakta olup, toplam 14 madde içermektedir. Maddeler 5'li Likert tipi olarak değerlendirilmekte, 7., 8., 9. ve 10. maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 70 olup, yüksek puanlar daha yüksek çift uyumuna işaret etmektedir. Bayraktaroğlu ve Çakıcı'nın (2017) yaptığı doğrulayıcı faktör analizinde ölçeğin üç faktörlü yapısının toplam varyansın %56.98'ini açıkladığı görülmüştür. Açımlayıcı faktör analizinde maddelerin faktör yüklerinin .46 ile .77 arasında değiştiği; tüm maddelerin anlamlı düzeyde faktör yüklerine sahip olduğu belirlenmiştir. Ölçeğin iç tutarlılığı yüksek düzeyde olup, Cronbach alfa katsayısı toplam puan için .88 olarak hesaplanmıştır. Alt ölçekler için Cronbach alfa değerleri sırasıyla; doyum .80, uzlaşım .80 ve görüş birliği .74'tür.

Merhamet Ölçeği: Bu araştırmada kullanılan Merhamet Ölçeği, Akdeniz ve Deniz (2016) tarafından bireylerin diğer insanlara yönelik merhamet düzeylerini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir.[273] Ölçek, başkalarının yaşadığı sıkıntı, acı ve zorluklara karşı gösterilen duygusal, bilişsel ve davranışsal tepkileri ölçmeyi hedeflemektedir. Merhamet Ölçeği 24 maddeden oluşmakta ve 5'li Likert tipi derecelendirme sistemiyle (1 = Hiçbir Zaman, 5 = Her Zaman) değerlendirilmektedir. Ölçek altı alt boyuttan oluşmaktadır: Sevecenlik (6, 8, 16, 24), Umursamazlık (2, 12, 14, 18 – ters puanlanır), Paylaşımların Bilincinde Olma (11, 15, 17, 20), Bağlantısızlık (3, 5, 10, 22 – ters puanlanır), Bilinçli Farkındalık (4, 9, 13, 21) ve İlişki Kesme (1, 7, 19, 23 – ters puanlanır). Toplam merhamet puanı, ters maddeler dönüştürüldükten sonra tüm alt boyut puanlarının toplamı alınarak elde edilmektedir. Alt boyutlar tek başına kullanıldığında ters puanlama yapılmamalıdır. Geliştirici çalışmada doğrulayıcı faktör analizi sonuçları modelin iyi uyum verdiğini göstermiştir ($\chi^2/sd = 2.48$; RMSEA = .058; GFI = .92; AGFI = .91; CFI = .93; IFI = .93). Ölçeğin toplam iç tutarlılık katsayısı (Cronbach alfa) .89 olarak hesaplanmıştır. Alt boyutlara ilişkin Cronbach alfa değerleri sırasıyla Sevecenlik için .80, Umursamazlık için .72, Paylaşımların Bilincinde Olma için .71, Bağlantısızlık için .69, Bilinçli Farkındalık için .66 ve İlişki Kesme için .70 olarak bulunmuştur. Ayrıca madde-toplam korelasyonlarının .30'un üzerinde olduğu raporlanmıştır. Bu sonuçlar ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir.

[273] Akdeniz, Deniz, "Merhamet Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması", s. 50–61.

2.1.4. Verilerin Toplanması ve Çözümlenmesi

Veri toplama sürecine geçilmeden önce, araştırmada kullanılacak ölçeklerin geliştiricilerinden gerekli izinler alınmıştır (EK 4). Ardından, Bursa Uludağ Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu tarafından ……. tarihli ve …… sayılı karar doğrultusunda araştırmanın etik açıdan uygun olduğu onaylanmıştır (EK 5). Veri toplama işlemi, İstanbul, Tekirdağ ve Bursa illerinde ikamet eden, evlilik süresi 0 ile 5 yıl arasında değişen yeni evli bireylerle çevrim içi ve yüz yüze yöntemler kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Bu süreç 2025 yılının Şubat ve Mart aylarında tamamlanmış ve toplamda 294 katılımcıya ulaşılmıştır. Veri analizine geçilmeden önce, frekans dağılımları incelenerek veri setinde eksik veri bulunup bulunmadığı kontrol edilmiş; yapılan inceleme sonucunda herhangi bir kayıp değerin yer almadığı tespit edilmiştir. Araştırmada elde edilen veriler, iki aşamalı bir analiz sürecine tabi tutulmuştur. İlk aşamada, verilerin betimsel istatistiklerine ulaşmak amacıyla frekans, aritmetik ortalama, yüzde ve standart sapma hesaplamaları yapılmıştır. İkinci aşamada ise araştırma sorularını test etmek üzere çeşitli karşılaştırmalı analizler gerçekleştirilmiştir. Bu kapsamda, cinsiyet ve çocuk sahibi olma durumuna göre eşler arası uyum düzeyinde anlamlı bir fark bulunup bulunmadığını belirlemek amacıyla bağımsız örneklemler için t-testi uygulanmıştır. Ayrıca, eşler arası uyumun yaş ve eşler arasındaki yaş farkı değişkenleri doğrultusunda farklılık gösterip göstermediğini incelemek üzere tek yönlü varyans analizi (ANOVA) tercih edilmiştir. Yeni evli çiftlerin eşlerarası uyum ve merhamet düzeyleri arasında bir ilişki olup olmadığını belirlemek için Pearson Korelasyon Analizi uygulanmıştır. Son olarak yeni evli çiftlerde merhamet düzeyinin eşlerarası uyum üzerindeki yordayıcı rolünü incelemek amacıyla basit doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Veri analizine geçilmeden önce, frekans dağılımları incelenerek veri setinde eksik veri bulunup bulunmadığı kontrol edilmiş; yapılan inceleme sonucunda herhangi bir kayıp değerin yer almadığı tespit edilmiştir. Ayrıca, verilerin normal dağılıma uygunluğunu değerlendirmek amacıyla çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) katsayıları incelenmiş ve değerlerin önerilen sınırlar içinde olduğu görülmüştür.[274]

[274] Rex B. Kline, *Principles and practice of structural equation modeling, 3rd ed*, New York, NY, US: The Guilford Press, 2011.

2.2. Bulgular ve Yorum

2.2.1. Araştırmanın Değişkenlerine İlişkin Çarpıklık (Skewness) ve Basıklık (Kurtosis) Katsayılar

Araştırma değişkenlerine ilişkin çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) katsayıları Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2. Değişkenlerine ilişkin çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) katsayıları

Değişken	Çarpıklık (Skewness)	Basıklık (Kurtosis)
Eşlerarası Uyum	-1.232	-.392
Merhamet	-.123	-.413

Değişkenlerin normal dağılımı sağlaması için, çarpıklık katsayısının |3|'ten küçük, basıklık katsayısının da |10|'dan küçük olması istenmektedir.[275] Tablo 1'e göre, incelenen değişkenlerin basıklık ve çarpıklık katsayılarının belirtilen değerlerden daha düşük olduğu görülmüştür.

2.2.2. Yeni Evli Çiftlerin Eşler Arası Uyumunun Cinsiyete Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına Dair Bulgular

Araştırmada yeni evli çiftlerin eşler arası uyum puan ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşma durumunu tespit etmek amacıyla bağımsız örneklemler için t-Testi uygulanmış ve elde edilen sonuçlar Tablo 3'de sunulmuştur.

Tablo 3. Yeni evli çiftlerin eşler arası uyumunun cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılmasına dair bağımsız örneklem t-Testi sonuçları

	Cinsiyet	*n*	$\bar{x}$	*Ss*	*Sd*	*t*	*p*	Levene	
								F	*p*
Eşlerarası Uyum	Kadın	182	3.879	.675	292	1.369	.172	.121	.729
	Erkek	147	3.987	.627					

[275] Kline, *Principles and practice of structural equation modeling, 3rd ed*.

Tablo 3 incelendiğinde, katılımcıların eşler arası uyum puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir. (t(292) = 1.369, p > .05). Levene testi sonuçlarına göre varyanslar homojen kabul edilmiş (F = .121, p = .729) ve bu doğrultuda eşit varyans varsayımı altında yapılan t-testi sonucunda kadınların ($\bar{x}$ = 3.8791) ve erkeklerin ($\bar{x}$ = 3.9872) eşler arası uyum puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu sonuç eşlerarası uyum ile cinsiyet arasında anlamlı ilişki olmadığını göstermektedir.

2.2.3. Yeni Evli Çiftlerin Eşler Arası Uyumunun Yaş Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına Dair Bulgular

Yeni evli çiftlerin eşler arası uyumunun yaş değişkenine göre farklılaşma durumunu tespit etmek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmış ve elde edilen sonuçlar Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4. Yeni evli çiftlerin eşler arası uyumunun yaş değişkenine göre karşılaştırılmasına dair ANOVA sonuçları

Eşlerarası Uyum	*n*	$\bar{X}$	*Ss*	*Sd*	*F*	*P*	Levene	
				2	.248	.781	*F*	*p*
23-28	155	3.944	.634	291			.562	.571
29-34	115	3.898	.700					
35-40	24	3.866	.624					
Toplam	294							

Tablo 4 incelendiğinde; yeni evli çiftlerin eşler arası uyum toplam puanlarının, yaş değişkenine göre istatistiki olarak anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur (F(2-291)=.248, p>0.05). Bu sonuç eşlerarası uyum ile yaş arasında anlamlı farklılık olmadığını göstermektedir.

Yeni Evli Çiftlerin Eşler Arası Uyumunun Yaş Farkı Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına Dair Bulgular

Yeni evli çiftlerin eşler arası uyumunun yaş farkı değişkenine göre farklılaşma durumunu tespit etmek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmış ve elde edilen sonuçlar Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5. Yeni evli çiftlerin eşler arası uyumunun yaş farkı değişkenine göre karşılaştırılmasına dair ANOVA sonuçları

Eşlerarası Uyum	*n*	$\bar{X}$	*Ss*	*Sd*	*F*	*P*	Levene	
				2	2.601	.076	*F*	*p*
0-1	126	3.992	.614	291			.666	.515
2-4	107	3.926	.652					
5 ve üzeri	61	3.760	.735					
Toplam	294							

Tablo 5 incelendiğinde; yeni evli çiftlerin eşler arası uyum toplam puanlarının, yaş farkı değişkenine göre istatistiki olarak anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur ($F(2,291)=.2.601$, $p>0.05$). Bu sonuç; eşlerarası uyum ile yaş farkı arasında anlamlı ilişki olmadığını göstermektedir.

2.2.4. Yeni Evli Çiftlerin Eşler Arası Uyumunun Çocuk Sahibi Olma Durumuna Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına Dair Bulgular

Araştırmada yeni evli çiftlerin eşler arası uyum puan ortalamalarının çocuk sahibi olma değişkenine göre farklılaşma durumunu tespit etmek amacıyla bağımsız örneklemler için t-Testi uygulanmış ve elde edilen sonuçlar Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 6. Yeni evli çiftlerin eşler arası uyumunun çocuk sahibi olma değişkenine göre karşılaştırılmasına dair bağımsız örneklem t-Testi sonuçları

	Çocuk Sahibi Olma	*n*	$\bar{x}$	*Ss*	*Sd*	*t*	*p*	Levene	
								F	*p*
Eşlerarası Uyum	Evet	109	3.756	.717	.292	3.336	<.001	2.082	.150
	Hayır	185	4.017	.602					

Katılımcıların eşler arası uyum puanları, çocuk sahibi olma durumuna göre anlamlı biçimde farklılık göstermektedir ($t(292) = 3.336$, $p < .001$). Levene testi sonucu varyansların homojen olduğunu göstermektedir ($F = 2.082$, $p = .150$), bu nedenle eşit varyans varsayımı altında yapılan test sonuçları dikkate alınmıştır. Elde edilen bulgulara göre, çocuk sahibi olmayan bireylerin ($\bar{x} = 4.017$) eşler arası uyum puanları, çocuk sahibi olan bireylere ($\bar{x} = 3.756$) kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksektir. Bu sonuç; eşlerarası uyum ile çocuk sahibi olma arasında anlamlı negatif yönlü ilişki olduğunu göstermektedir.

2.2.4. Korelasyon Analizi

Yeni evli çiftlerin eşler arası uyum ve merhamet düzeyleri arasındaki ilişkiyi ölçmek amacıyla gerçekleştirilen Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları Tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo 7. Yeni evli çiftlerin eşler arası uyum ve merhamet düzeyleri arasındaki Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları Araştırma değişkenlerine ait hesaplanan ilişkisel analiz sonuçları

	EU	M	$\bar{x}$	SS
Eşlerarası Uyum	1	.250**	3.920	.658
Merhamet		1	4.022	.547

**p<0.01 EU: Eşlerarası Uyum, M: Merhamet, SS: Standart Sapma

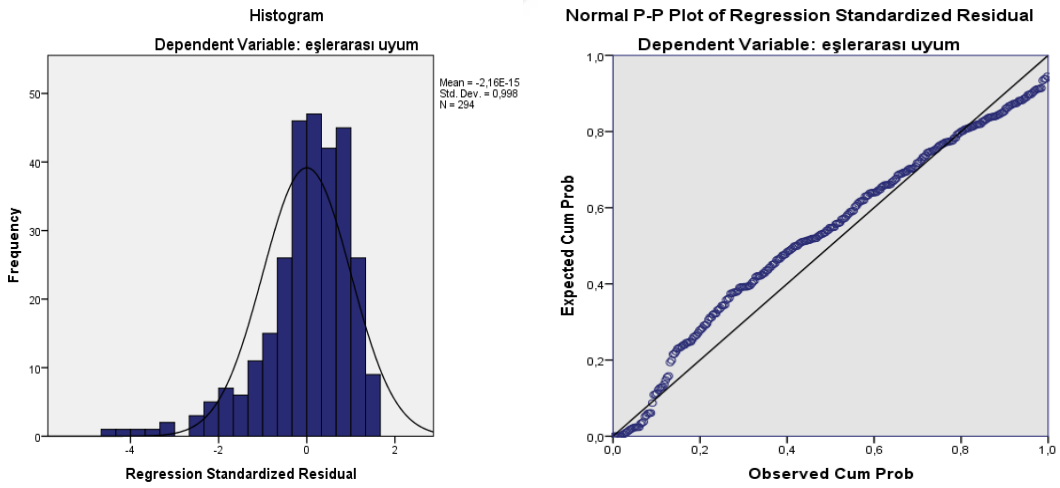
Tablo 7'de sunulduğu üzere katılımcıların eşlerarası uyum ($\bar{x}$=3.920, SS=.658) ve merhamet puanları $\bar{x}$=4.022, SS=.546) arasındaki ilişki Pearson Korelasyonu ile ölçülmüştür. Bu değişkenler arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur (r=.250 , p<.001).

2.2.5. Basit Regresyon Analizi

Regresyon analizinin geçerli ve güvenilir sonuçlar verebilmesi için bazı istatistiksel varsayımların sağlanması gerekmektedir.[276] Regresyon analizine geçilmeden önce, modelin geçerliliğini sağlamak amacıyla temel varsayımların karşılanıp karşılanmadığı çeşitli istatistiksel yöntemlerle değerlendirilmiştir.

Doğrusallık

Bu aşamada, regresyon modeline dahil edilmeden önce, bağımlı değişkenin (eşlerarası uyum) dağılımı incelenmiş ve değişkenin genel olarak doğrusal bir yapı sergileyip sergilemediği değerlendirilmiştir.



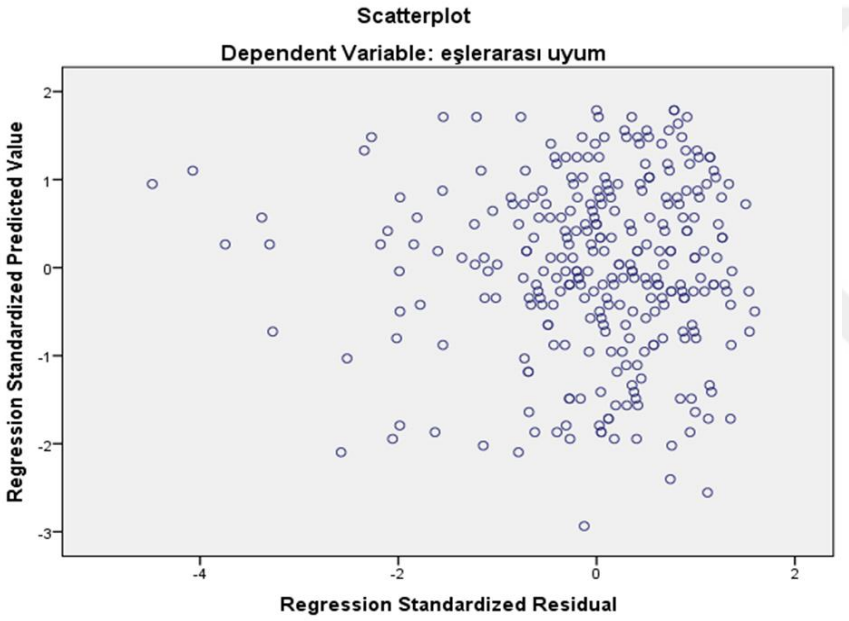
Şekil 1. Regresyon analizine ilişkin artıkların normal dağılımını gösteren histogram ve Normal P–P plot grafikleri

[276] Andy Field, *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics*, New Delhi, India: Sage, 2020.

Histogram ve Normal P–P plot grafikleri incelendiğinde, bağımlı değişken olan eşlerarası uyumun genel olarak doğrusal bir yapıya ve normal dağılıma yakın bir dağılım özelliği sergilediği görülmektedir. Bu durum, değişkenin regresyon analizine uygun olduğunu göstermektedir.

Varyans Homojenliği

Standartlaştırılmış tahmin değerleri ile hata terimlerinin dağılımı incelenerek, regresyon analizinde varyansların homojen olup olmadığının değerlendirilmesi amacıyla standartlaştırılmış tahmin değerleri ile hata terimleri arasındaki dağılım incelenmiş ve bu doğrultuda grafik oluşturulmuştur.[277]



Şekil 2. Homojenlik varsayımına ilişkin scatterplot grafiği

Standartlaştırılmış tahmin değerleri ile hatalar arasında oluşturulan grafik incelendiğinde, verilerin belirli bir örüntü ya da eğilim göstermeksizin rastlantısal biçimde dağıldığı gözlemlenmiştir. Bu durum, hata varyanslarının sabit olduğunu ve varyans homojenliği varsayımının sağlandığını göstermektedir.[278]

Hataların Normal Dağılımı

[277] Field, *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics*.
[278] Field, *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics*.

Hataların normal dağılımı varsayımı ise, normalize edilmiş hataların yer aldığı histogram ve Normal P–P plot grafikleriyle değerlendirilmiştir. Elde edilen grafikler, artıkların normal dağılıma uygun dağıldığını ve bu varsayımın sağlandığını göstermektedir. Özellikle P–P plot üzerindeki noktaların diyagonal çizgiye yakın seyretmesi, bu durumu desteklemektedir. [279]

Hataların Bağımsızlığı

Bir diğer varsayım olan artıkların bağımsızlığı ise Durbin–Watson istatistiği ile test edilmiştir. Elde edilen 1.739 değeri, kabul edilebilir sınırlar içinde (1.5–2.5) yer almakta ve otokorelasyon olmadığını göstermektedir.[280]

Uç Değerler

Son olarak, aykırı değerlere ilişkin kontroller yapılmıştır. Standartlaştırılmış artıkların ±3 sınırları içinde kalması, Cook's Distance değerlerinin .003'ü geçmemesi ve Mahalanobis uzaklık değerlerinin dikkat çekecek düzeyde yüksek olmaması, veri setinde anlamlı düzeyde aykırı gözlem bulunmadığını göstermektedir. Bu bulgu, veri setinin analizi bozabilecek uç gözlemlerden arındırılmış olduğunu göstermektedir.

Doğrusallık, hataların normal dağılımı, varyansların homojenliği, doğrusal ilişki ve aykırı değer kontrolleri başarıyla sağlandıktan sonra, merhamet değişkeninin eşlerarası uyumu anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla basit doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır.

Tablo 8. Yeni evli bireylerde eşlerarası uyumun yordanmasında merhamet değişkenine ilişkin basit doğrusal regresyon analizi bulguları

Değişken	b	SH	%95 güven aralığı		t	p
			LL	UL		
Sabit	2.709	.277	2.164	3.254	9.784	.001
Merhamet	.301	.068	.167	.435	4.414	.001
R^2	.063					

Bağımlı Değişken: Eşlerarası Uyum

[279] Julie Pallant, *SPSS Survival Manual: A step by step guide to data analysis using IBM SPSS*, London: Routledge, 2020.

[280] Field, *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics*.

Yeni evli çiftlerde merhamet düzeyinin eşler arası uyumu yordama gücünü incelemek amacıyla yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre, model anlamlı bulunmuştur ($p < .001$). Regresyon modeli, merhametin eşlerarası uyum puanlarını anlamlı düzeyde yordadığını göstermektedir ($b = .301$, $t(292) = 4.414$, $p < .001$). Bu model kapsamında bağımsız değişken olarak yer alan merhamet, eşlerarası uyumdaki toplam varyansın yaklaşık %6.3'ünü açıklamaktadır ($R^2 = .063$). Bu bulgu, merhametin çiftler arası ilişki kalitesine anlamlı ve pozitif yönde katkı sağlayan bir değişken olduğunu göstermektedir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde çalışmanın sonuçları ve benzer çalışmalarla kıyaslamasını içeren tartışmalar ve yorumlama yer almaktadır.

3.1. Yeni Evli Çiftlerin Eşlerarası Uyum Ve Merhamet Duygusu Arasındaki İlişkiye Yönelik Sonuç Ve Tartışmalar

Bu çalışmada İstanbul, Tekirdağ ve Bursa illerinde ikamet eden 294 evli bireye ulaşılarak; eşler arası uyum ve merhamet düzeyleri arasındaki ilişki, ilişkisel tarama modeli kullanılarak incelenmiştir. Temel sorumuz, bağımsız değişkenimiz olan merhamet düzeyinin bağımlı değişken seçilen eşler arası uyuma etkisini araştırmak olmuştur. Çalışmanın en başında kurduğumuz hipotez, eşlerarası uyum ve merhamet arasında anlamlı ilişkinin var olduğu ve merhamet düzeyi arttıkça eşlerarası uyumun da beraberinde artacağı şeklindedir. Yeni evli çiftlerin eşlerarası uyum ve merhamet düzeyleri arasında bir ilişki olup olmadığını belirlemek için Pearson Korelasyon Analizi uygulanmıştır. Ayrıca yeni evli çiftlerde merhamet düzeyinin eşlerarası uyum üzerindeki yordayıcı rolünü incelemek amacıyla basit doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır.

Uygulanan ölçekler neticesinde; eşler arası uyum ve merhamet değişkenleri arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Regresyon analizi, merhametin eşlerarası uyum puanlarını anlamlı düzeyde yordadığını göstermektedir. Bu durum merhametin çiftler arası ilişki uyumuna anlamlı ve pozitif yönde katkı sağlayan bir değişken olduğunu göstermektedir. Hipotezimiz doğrulanmış bulunmaktadır.

Literatür taraması yapıldığında; eşlerarası uyum kavramı yerine kullanılan evlilik doyumu, evlilik kalitesi ve evlilik mutluluğu ile merhamet düzeyi arasında olumlu yönde ilişkinin varlığı görülmektedir.

Erdoğan'ın çalışmasında evlilik doyumu ve merhamet arasındaki ilişki incelendiğinde, sevecenlik ve evlilik doyumu pozitif ilişkili bulgulanmıştır. [281]

[281] Erdoğan, "Evli bireylerin evlilik doyumu ve merhamet düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi".

Maleki ve arkadaşlarının yaptıkları çalışmada evlilik doyumu ve merhamet arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki ortaya çıkmıştır.[282]

McDonald, Olson, Lanning, Goddard, ve Marshall'ın 2018 yılında yürüttükleri çalışmada dindarlığın, bağışlamanın ve eş empatisinin evlilik uyumu üzerindeki etkileri incelenmiş ve merhametle bağlantılı olan bağışlamanın evlilik uyumu üzerinde olumlu etkisi ortaya çıkmıştır.[283]

Adempira'nın 2020 yılında yaptığı tez çalışmasında uyguladığı Eşlerarası uyum ölçeğinden alınan puanlar ile merhametle ilişkili sayılan empatik eğilim düzeyleri arasında anlamlı şekilde ve olumlu yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır.[284]

Uğur ve Tolan'ın 2024 yılında yaptıkları çalışmalarında; merhametle ilişkili olan bağışlama davranışı ile evlilik uyumu arasında anlamlı ve olumlu yönlü bir ilişkiye ulaşılmıştır.[285]

Fincham ve Beach tarafından 2007 yılında, evlilik kalitesi ve doyumu ile affetme arasındaki ilişki araştırılmış. Sonucunda evlilik doyumunun merhametle bağlantılı olan affetme davranışı ile olumlu yordayıcı ilişkisi elde edilmiştir.[286]

Yukarıda örnek verilen çalışmalarda elde edilen veriler; eşlerarası uyum ve merhamet arasında olumlu bir ilişkinin varlığını destekler niteliktedir.

Bununla birlikte; çiftlerin cinsiyet, yaş, yaş farkı ve çocuk sahibi olup olmama durumlarıyla eşler arası uyum arasında anlamlı ilişkinin varlığı araştırılmıştır. Başlıklar altında ele alınmıştır.

---

[282] Maleki vd., "Investigating the relationship between conscientiousness and self-compassion with marital satisfaction among Iranian married employees".

[283] James E. McDonald vd., "Effects of religiosity, forgiveness, and spousal empathy on marital adjustment", *Marriage & Family Review* C.54, S.4 (2018): 393-416.

[284] Neslişah Adempira, *Yetişkinlerde evlilik uyumu ile empatik tutum arasındaki ilişkinin incelenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, 2020, https://hdl.handle.net/11363/2774

[285] Gizem Bolluk Uğur ve Özlem Çakmak Tolan, "The Examination of Mediating Role of Mindfulness in the Relation between Marriage Role Expectations, Forgiveness and Marital Adjustment," *Current Psychology* C.43, S.48 (2024): 36566–36585.

[286] Frank Fincham - Steven R. H. Beach, "Forgiveness and Marital Quality: Precursor or Consequence in Well-Established Relationships?", *The Journal of Positive Psychology* C.2, S.4 (2007), 260-268.

3.2. Yeni Evli Çiftlerin Eşlerarası Uyumunun Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Sonuç Ve Tartışmalar

3.2.1 Cinsiyete Göre Eşlerarası Uyum

Yapılan çalışma sonucunda; cinsiyete göre (erkek ve kadınlar arasında) eşlerarası uyum farklılık göstermemiştir. Araştırma sonuçları uyum sağlayıcı yapıdaki ilişki ve değerlere sahip olma durumunun cinsiyetten bağımsız olduğunu ortaya koymaktadır. Fakat literatürü incelediğimizde bu sonucu destekleyen araştırmaların yanı sıra tersi durumu da destekler nitelikteki araştırmalar mevcuttur.

Nitekim; Zhumgalbekov ve Efilti'nin Kırgızistan'ın farklı bölgelerinde yaşayan 480 evli birey üzerinde yürüttükleri çalışmada; evlilik uyumu cinsiyet ve evlilik süresine göre farklılaşmaktadır.[287] Bunun yanı sıra Anlı'nın tez çalışmasında evlilik uyumunun cinsiyete bağlı değişmediği görülmüştür.[288] Ayrıca Kumcağız ve ark. çalışmasında da benzer şekilde eşlerarası uyum ve cinsiyet arasında önemli bir farklılık görülmemiştir.[289]

Erbil ve Hazer'in 2018 yılında yaptıkları çalışma[290], Aktaş'ın 2009 yılında gerçekleştirdiği çalışmada[291] ise benzer şekilde eşlerarası uyum ve cinsiyet arasında ilişkiye rastlanmamıştır. Bu durum kimi kesimlerce cinsiyet rolleri ve cinsiyete yüklenen toplumsal beklentilerin değiştiğiyle açıklanabileceği gibi Tarhan'ın ifade ettiği eşlerin cinsiyeti ve kadın erkek kimliğini nasıl algılayarak anlamlandırdığıyla da alakalıdır.[292]

Williams'ın yaptığı çalışmayı incelediğimizde; evlilik kalitesi ve cinsiyet ilişkisinin tutarsız oluşu görülmüş ve literatürde de birbirinden farklı sonuçların varlığı

---

[287] Argen Zhumgalbekov ve Erkan Efilti, "Evli Bireylerin Evlilik Uyumu ve Yaşam Doyumunun İncelenmesi", *Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi* C.5, S.1 (2023), 1-15.

[288] Melisa Anlı, *Evli bireylerde evlilik uyumu, yaşam doyumu ve kaygı düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul: İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, 2021

[289] Hatice Kumcağız vd., "Relationship between Marital Adjustment and Wellbeing of Married Individuals", *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi* C.52, S.52 (2020): 371-383.

[290] Didem Demir Erbil ve Oya Hazer, "Çalışan Bireylerin Evlilik Uyumlarının İncelenmesi", *International Journal of Eurasian Education and Culture* C.3, S.5 (2018): 99-116.

[291] Selin Aktaş, *Eşlerden Birinin Kaygı Düzeyi ile Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2009), İstanbul.

[292] Tarhan, *Mutlu Evlilik Psikolojisi*.

toplumsal cinsiyet rolleri ve evliliğin erkek ve kadın rollerine nasıl etki ettiğiyle ilişkili olabileceği sonucunu doğrulamıştır.[293]

3.2.2. Yaşa Göre Eşlerarası Uyum

Uygulanan ölçekler sonucunda; yaşa göre erkek ve kadın katılımcılar arasında eşlerarası uyum farklılık göstermemiştir. Fakat literatüre baktığımızda hem benzer hem de farklı sonuçlara ulaşmaktayız.

Çalışma sonucumuza paralel şekilde Zhumgalbekov ve Efilti'nin çalışmalarında evli bireylerin evlilik uyumu yaş değişkenine göre farklılaşmamaktadır.[294]

Adempira'nın çalışmasına göre; çalışmaya katılan kişilerden yaş aralığı 26-30 olan kişilerin evlilik uyumu en yüksek düzeyde çıkarken, 40 yaş ve üzerinde evlilik uyumu en düşük düzeyde bulunmuştur.[295]

Yaptığımız çalışmada 40 yaş ve üstü evli birey bulunmadığı için çalışmanın bir sınırlılığı olarak yaş bazında anlamlı bir farklılığa rastlanmamış olabilir.

Benzer şekilde Aktaş'ın çalışmasında da yaş aralığı 40 yaşın üzerinde olan kişilerde anlamlı şekilde eşler arası uyum düzeyi düşük seviyelerde bulgulanmıştır.[296]

Anlı'nın çalışmasında eşlerarası uyum ve yaş arasında düşük düzeyde olumsuz yönlü ve anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır[297]; Tıraşoğlu ve İpek'in çalışmalarında da yaş ile evlilik uyumu; negatif yönlü anlamlı şekilde ilişki içinde bulunmuştur.[298]

Yaptığımız çalışmada yaş ile evlilik uyumu arasında anlamlı ilişkiye rastlanılmamış olsa da bu alanda yapılan diğer çalışmaları incelediğimizde yaş ilerledikçe eşlerarası uyumun kısmen azaldığını görmekteyiz.

Yaşam stresi arttıkça eşlerin ilk zamanlardaki ortak zamanı birbirine daha az ayırıyor olması eşlerarası uyuma etki edebilir. Bununla birlikte eşlerarası uyumun

---

[293] Kristi Williams, "Has The Future Of Marriage Arrived? A Contemporary Examination Of Gender, Marriage, And Psychological Well-Being", *Journal Of Health And Social Behavior* C.44, S.4 (2003): 470-487.

[294] Zhumgalbekov - Efilti, "Evli Bireylerin Evlilik Uyumu ve Yaşam Doyumunun İncelenmesi".

[295] Adempira, "Yetişkinlerde evlilik uyumu ile empatik tutum arasındaki ilişkinin incelenmesi".

[296] Aktaş, *Eşlerden Birinin Kaygı Düzeyi ile Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi*

[297] Anlı, *Evli bireylerde evlilik uyumu, yaşam doyumu ve kaygı düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi*.

[298] Sesil Ece Özbucak Tıraşoğlu - Melek İpek, "Evli Bireylerde Evlilik Uyumu ve Benlik Algısı Arasındaki İlişki", *Aydın Sağlık Dergisi* C.5, S.1 (2019): 69-92.

içeriğinde yer alan cinsel yaşamın önemi ve yaşlanmaya bağlı olarak sıklığının azalması ve monotonlaşması; eşlerarası uyumun düzeyini olumsuz şekilde etkileyebilmektedir.[299]

3.2.3. Yaş Farkına Göre Eşlerarası Uyum

Yapılan çalışmanın sonucunda; eşler arasındaki yaş farkına göre eşlerarası uyum farklılık göstermemiştir.

Kendrick ve Drentea'nın evlilik uyumuna etki eden faktörleri inceledikleri çalışmalarında eşlerarası uyumun yordayıcıları arasında yaş farkı bulunmuştur.[300]

Akpınar ve Sönmez'in çalışmalarında da eşlerarası uyum ölçeğinin alt boyutları ile eşlerin yaş farkı arasında ilişki bulunduğu ve yaş farkı 8 ve üzeri olan evli çiftlerin uyumu daha az yaş farkı olan gruplara göre anlamlı şekilde düşük bulunmuştur.[301]

Fakat Işık'ın çalışmasında eşlerarası uyum ve yaş farkı arasında anlamlı ilişki saptanmamıştır.[302] Paralel şekilde Bedir'in yaptığı çalışmada eşlerarası uyum ve eşlerin yaş farkı arasında ilişki bulgulanmamıştır.[303]

Çalışma yürütülen örneklem grubunun yaş farkı açısından çeşitli düzeylerde bulunuşu evreni daha iyi yansıtabilmektedir. Yaptığımız çalışmanın yaklaşık %42'sini 0-1 yıl arası yaş farkına sahip evli çiftler oluşturduğu için anlamlı farka ratlanılmamış olması muhtemeldir. Bu konuda literatür incelemesi yapıldığında; yaş farkının 6-8 gibi anlamlı şekilde yüksek düzeyde olması eşlerarası uyuma genel olarak negatif anlamda etki etmektedir.

---

[299] İmran Yılmaz Karaman, Harun Olcay Sonkurt, Gülcan Güleç, "Cinsel İşlev Bozukluğu Olan Evli Çiftlerde Eşler Arası Uyumun Cinsel Doyum ile İlişkisi", *56. Ulusal Psikiyatri Kongresi*, Ankara, 18–20 Aralık 2020.

[300] Haley Medved Kendrick - Patricia Drentea, "Marital Adjustment", *The Wiley Blackwell Encyclopedia of Family Studies*, Chichester Weinheim: John Wiley & Sons, 2016, 1-2.

[301] Tayyibe Yaman Akpınar, Özlem Altunsu Sönmez, "Evlilikte Suçu Affetme ve Evlilik Uyumu İlişkisi", *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, C. 9, Toplum & Siyaset Özel Sayısı (2021), s. 203–210, https://doi.org/10.18506/anemon.772923

[302] Yağmur Işık, "Evli Bireylerin Evlilik Uyumu, İletişim Becerileri ve Sosyal Medya Kullanım Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", *APJEC - Academic Platform Journal of Education and Change* C.5, S.2 (2022): 215-230.

[303] İrem Bedir, Evli bireylerde evlilik doyumunu etkileyen değişkenlerin incelenmesi, (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul: İstanbul Arel Üniversitesi, 2018.

3.2.4. Çocuk Sahibi Olup Olmama Durumuna Göre Eşlerarası Uyum

Uygulanan ölçekler sonucunda; çocuk sahibi olup olmamaya göre kadın ve erkek katılımcılarda eşlerarası uyum farklılık göstermiştir. Evlilikte çocuğun olmasıyla birlikte eşlerarası uyumda azalma görülmüş; çocuk sahibi olmayan çiftlerin eşlerarası uyumu daha yüksek çıkmıştır.

Kumcağız ve arkadaşlarının 2020'de yayınladıkları çalışmalarında çocuk sayısı ve çocuk sahibi olmayla evlilik uyumu arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır.[304] Anlı'nın çalışmasında da benzer şekilde çocuk sahibi olma durumu ve eşlerarası uyum arasında ilişki bulunamamıştır.[305]

Fakat Hamamcı'nın[306], Uzunçakmak ve Yılmaz'ın[307], Kumcağız ve Güner'in[308], yaptıkları çalışmalarda yaptığımız çalışmanın sonucuna paralel şekilde evlilikte çocuk sahibi olma, çocuk sayısı ile evlilikte uyum arasında negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Evlilikte çocuk sayısı arttıkça evlilik uyumunun azaldığı yönünde sonuçlara ulaşılmıştır.

Yaptığımız çalışma 0-5 yıl arası yeni evli çiftleri kapsamaktadır. Bunun neticesinde çocuk sahibi olan çiftlerin eşlere ayırdığı zamanın kısalması, sorumluluğun ve ilginin evlat bakımına yönelmesi durumu, özellikle de evliliğin ilk yıllarının çiftlerin birbirini tanıması ve anlaşması için önemli zamanlar olduğu göz önünde bulundurulduğunda; eşler arası uyuma olumsuz yönde etki etmiş olabilmektedir.

---

304 Kumcağız vd., "Relationship between Marital Adjustment and Wellbeing of Married Individuals".

305 Anlı, *Evli bireylerde evlilik uyumu, yaşam doyumu ve kaygı düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi*.

306 Zeynep Hamamci, "Dysfunctional relationship beliefs in marital satisfaction and adjustment", *Social Behavior and Personality: An International Journal* C. 33, S.4 (2005): 313-328.

307 Tuğba Uzunçakmak ve Figen Alp Yilmaz, "Determination of Dyadic Adjustment, Happiness and Related Factors in Married Turkish Women Living in Anatolia", *Journal of Religion and Health* C.60, S.3 (2021): 1937-1951.

308 Hatice Kumcağız ve Züleyha Güner, "Hemşirelerin Iş Doyumlarının Yordayıcısı Olarak Sosyal Destek, Evlilik Uyumu ve Bazı Değişkenler Açısından Incelenmesi", *Journal of Human Sciences* C.14, S:1 (2017): 225-249.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu yapılan çalışmanın sonucunda; eşler arası uyum ve merhamet değişkenleri arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Regresyon analizi sonucu, merhametin eşlerarası uyum puanlarını anlamlı düzeyde yordadığını göstermektedir. Bu durum merhametin çiftler arası ilişki uyumuna anlamlı ve pozitif yönde katkı sağlayan bir değişken olduğunu göstermektedir. Ayrıca çalışmanın demografik değişkenleri; çiftlerin cinsiyet, yaş, yaş farkı ve çocuk sahibi olup olmama durumlarıyla eşler arası uyum arasında anlamlı ilişkinin varlığı araştırılmıştır.

Araştırma sonucunda; cinsiyete, yaşa ve eşler arasındaki yaş farkına göre eşlerarası uyum farklılık göstermemiştir.

Bununla birlikte; çocuk sahibi olup olmamaya göre kadın ve erkek katılımcılarda eşlerarası uyum farklılık göstermiştir. Evlilikte çocuğun olmasıyla birlikte eşlerarası uyumda azalma görülmüş; çocuk sahibi olmayan çiftlerin eşlerarası uyumu daha yüksek çıkmıştır.

Çalışmamızdan elde edilen bulgular ışığında şu önerilerde bulunabiliriz:

- Evlilik öncesi aile danışmanlığı hizmetleri kapsamında yapılacak çalışmaların sayısı artırılabilir ve merhamet gibi pozitif ve evlilik uyumuna olumlu etken duyguların geliştirilmesi için özgün programlar düzenlenebilir.
- Maneviyatın, evliliğin sağlıklı temeller üzerine inşa edilmesi sürecinde etken bir rol oynayacağı düşünüldüğünde; evlilik öncesi aile danışmanlığı çalışmalarına dahil edilmesi etkili olabilir.
- Maneviyat ve evlilik kapsamlı araştırılmaların artırılması; yurt dışındaki aile ve evlilik kurumlarında maneviyat çalışmalarının araştırılması farklı açılardan fikir edinebilmemizi sağlayabilir.
- Eşlerin evlilik sürecinde yaşadıkları sorunları sağlıklı bir şekilde çözebilmeleri adına çeşitli bakanlıklar aracılığıyla (Aile Bakanlığı gibi) psikoloji ve maneviyat alanında ilgili eğitimi almış kişilerin hakemliğinde ücretsiz danışmanlık hizmetleri sunulabilir.
- Evlilikte uyumu zorlaştıran faktörlerin nedeni daha kapsamlı şekilde araştırılarak bu alanda pratik uygulama çalışmaları geliştirilebilir. Örneğin çalışmamız neticesinde çocuk sahibi olanların eşlerarası uyumu daha az bulunmuştur. Bu

konuda eşlerin anne-baba rollerinden farklı olarak eş rolünü de sağlıkla sürdürebilecekleri çeşitli programlar geliştirilebilir ve etkinlikler planlanabilir. Hali hazırdaki çalışmalara fırsat eşitliği kapsamında yenilikler eklenebilir.

- Merhamet duygusunu geliştiren çalışmaların eğitim sürecinde artırılması ve sürdürülebilir çalışmaların yapılması bireylerin ileri yaşlarında kuracağı ilişkilerine olumlu katkı sağlayabilir.
- Son olarak konumuzun daha büyük bir örneklem grubuyla araştırılması ve yeni değişkenler eklenilmesi yeni bilgilerin elde edilmesine katkı sağlayabilir.

KAYNAKLAR

ADEMPIRA, Neslişah. *Yetişkinlerde evlilik uyumu ile empatik tutum arasındaki ilişkinin incelenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, 2020. https://hdl.handle.net/11363/2774

AĞAÇÇANAK, Beyza. *Evlilikte Affedicilik, Merhamet ve Duygusal Zekânın Evlilik Doyumuna Etkisi*, (Yüksek Lisans Tezi). Konya: KTO Karatay Üniversitesi, 2022. http://hdl.handle.net/20.500.12498/5437

AKAY, Eda. *Çiftlerin Evlilik Yaşamlarında Evlilik Uyumu, Evlilik Çatışması ve Özgeci (Alturistik) Davranışlarının İlişkisi*, (Yüksek Lisans Tezi). Karabük: Karabük Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, 2024.

AKDENİZ, Seher ve Mehmet Engin DENİZ. "Merhamet Ölçeği'nin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması." *The Journal of Happiness & Well-Being*, C. 4, S. 1 (2016), 50–61.

AKPINAR, Tayyibe Yaman ve Özlem ALTUNSU SÖNMEZ. "Evlilikte Suçu Affetme ve Evlilik Uyumu İlişkisi." *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* C. 9, Toplum & Siyaset Özel Sayısı (29 Mart 2021): 203–210. https://doi.org/10.18506/anemon.772923

AKTAŞ, Selin. *Eşlerden Birinin Kaygı Düzeyi ile Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2009, İstanbul.

AMERICAN COUNSELING ASSOCIATION. "Ethics - Tools to Ensure Ethical Standards Compliance". Erişim 14 Mayıs 2025, https://www.counseling.org/resources/ethics.

ANLI, Melisa. *Evli bireylerde evlilik uyumu, yaşam doyumu ve kaygı düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, 2021. https://acikerisim.kent.edu.tr/xmlui/handle/20.500.12780/421

ASLAN, Şebnem ve Fulya TURK. "Bilişsel Esneklik ve Psikolojik Esneklik Kavramlarının Karşılaştırılması." *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* C. 14, S. 1 (31 Mart 2022): 119–130. https://doi.org/10.18863/pgy.917360

AY, Mehmet. "Din Hizmetlerinde Rehberlik." *Din Eğitimi ve Din Hizmetlerinde Rehberlik*, 200–220. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları, 2019.

AYBEY, Salih. "Gençlere Yönelik Manevi Danışmanlık Uygulamaları ve Gençlik Dönemi Soru ve Sorunları (Batı Karadeniz Örneği)". *Diyanet İlmi Dergi* C. LX, S.1 (2024), 345-376.

AYBEY, Salih. "Gençlik Dönemi Problemleri Karşısında Din Eğitimi". *Pamukkale Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* C.9, S.3 (31 Aralık 2022), 932-963. https://doi.org/10.17859/pauifd.1187261

AYCOCK, Nancy ve Deborah BOYLE. "Interventions to Manage Compassion Fatigue in Oncology Nursing". *Clinical Journal of Oncology Nursing* C.13, S.2 (Nisan 2009), 183-191. https://doi.org/10.1188/09.CJON.183-191

AYDIN, Esra ve Azize Nilgün CANEL. "Anne-Oğul Bağlanmasının Gelin-Kayınvalide İlişkisi ve Evlilik Doyumunu Yordamadaki Rolü". *Marmara Üniversitesi Kadın ve Toplumsal Cinsiyet Araştırmaları Dergisi* C.1, S. 2 (31 Aralık 2017), 1-16. https://doi.org/10.26695/mukatcad.2018.7

AYTEN, Ali ve Sevde DÜZGÜNER. *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Hizmetleri: Temel Bilgiler Kılavuzu*. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı, 2020.

BAHADIR, Abdülkerim. *İnsanın Anlam Arayışı ve Din*. İstanbul: İnsan Yayınları, 2024.

BAYGELDİ, Merve Reyhan. Türkiye'de Modern Sorunlara Dini Bir Çözüm Olarak Manevi Danışmanlık Uygulaması: Mevcut Durum ve Öneriler. SETA Analiz, No. 234. İstanbul: SETA Yayınları, 2018.

BAYRAKCI, Mustafa. "Sosyal Öğrenme Kuramı ve Eğitimde Uygulanması." *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* C. 14 (9 Mayıs 2013): 198–210.

BEDİR, İrem. *Evli bireylerde evlilik doyumunu etkileyen değişkenlerin incelenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: İstanbul Arel Üniversitesi, 2018.

BİLEN, Mürüvvet. *Ailede, Kurumlarda ve Toplumda Sağlıklı İnsan İlişkileri*. Ankara: y.y., 1983.

BLASCOVİCH, Jim ve Joseph TOMAKA. "Measures of Self-Esteem." *Measures of Personality and Social Psychological Attitudes*, C. 1, 115–160. San Diego: Academic Press, 1991. https://doi.org/10.1016/B978-0-12-590241-0.50008-3

BLASCOVICH, Jim, Joseph TOMAKA. "Measures of Self-Esteem". *Measures of Personality and Social Psychological Attitudes*, C. 1, San Diego: Academic Press, 1991, s. 115–160.

BOELLİNGHAUS, Inga, Fergal W. JONES ve Jane HUTTON. "Cultivating Self-Care and Compassion in Psychological Therapists in Training: The Experience of Practicing Loving-Kindness Meditation." *Training and Education in Professional Psychology* C. 7, S. 4 (2013): 267–277. https://doi.org/10.1037/a0033092

BOLLUK Uğur, Gizem ve Özlem ÇAKMAK TOLAN. "The Examination of Mediating Role of Mindfulness in the Relation between Marriage Role Expectations, Forgiveness and Marital Adjustment." *Current Psychology* C.43, S.48 (2024): 36566–36585. https://doi.org/10.1007/s12144-024-07031-z

BOYLE, Deborah A. "Countering Compassion Fatigue: A Requisite Nursing Agenda". *Online Journal of Issues in Nursing* 16/1 (2011), 2. https://doi.org/10.3912/OJIN.Vol16No01Man02

BOYLE, Deborah ve Nancy Jo BUSH. *Self-Healing Through Reflection: A Workbook for Nurses*. London: Hygeia Media, 2012.

BRİDE, Brian E., Melissa RADEY ve Charles R. FİGLEY. "Measuring compassion fatigue". *Clinical Social Work Journal* C. 35, S. 3 (2007), 155-163. https://doi.org/10.1007/s10615-007-0091-7

BROMLEY, David G. "Remembering the Future: A Sociological Narrative of Crisis Episodes, Collective Action, Culture Workers, and Countermovements". *Sociology of Religion* C.58, S.2 (1997), 105-140. https://doi.org/10.2307/3711873

ÇAĞRICI, Mustafa. "Merhamet." *TDV İslâm Ansiklopedisi*. Erişim 13 Mayıs 2025, https://islamansiklopedisi.org.tr/merhamet.

ÇAKIR, Seda. *Evli Bireylerin Evlilik Uyumlarının Ana-Babalarına Bağlanma Düzeyleri ve Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2008.

CANATAN, Kadir ve Ergün YILDIRIM. *Aile Sosyolojisi*. İstanbul: Açılım Kitap, 2018.

CANŞI, Firdevs. "Psikoterapi Sürecinde Manevi Temelli Müdaheleler". *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi* S. 4 (2021): 97-111.

CARTLEDGE, Gwendolyn ve Joanne Fellows MİLBURN. *Teaching Social Skills to Children and Youth: Innovative Approaches*. Boston: Allyn & Bacon, 3rd edition., 1994.

ÇELEBİ, Gülin Yazıcı ve Hatice ODACI. "Bağlanma stilleri, ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmalar, kişilerarası ilişki tarzları ve kişilik özelliklerinin evlilik uyumunu yordamadaki rolünün incelenmesi". *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi* C. 18, S. 40 (27 Haziran 2018): 89-120. https://doi.org/10.21560/spcd.v18i38117.356353

ÇELENK, Ozgür. ve Fons J. R. van de VİJVER. "What Makes Couples Happy? Marital and Life Satisfaction among Ethnic Groups in the Netherlands." *Journal of Cross-Cultural Psychology* C.44, S.8 (2013): 1274–1289.

ÇEVİK, Özlem, Fuat TANHAN. "Merhamet Korkusu: Tanımı, Nedenleri ve Önlenmesi". *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* C.12, S.3 (2020): 342-351. https://doi.org/10.18863/pgy.626941

CHENG, Fung Kei, Samson TSE. "The Use of Chinese Buddhist Theories in Counselling, Psychotherapy, Psychology, and Mental Health Research: An Integrative Review". *International Journal for the Advancement of Counselling* C. 36, S.3 (2014): 229-242. https://doi.org/10.1007/s10447-013-9202-z

CİALDİNİ, Robert B. vd. "Empathy-based helping: Is it selflessly or selfishly motivated?" *Journal of Personality and Social Psychology* C. 52, S. 4 (1987): 749-758. https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.4.749

ÇİFTÇİ DUMLU, Kimya. *Evlilik*. İstanbul: TUEM Sanat, 2019.

ÇINAR, Mehmet. "Maneviyat ile Saldırganlık Arasındaki İlişkide Merhamet ve Affediciliğin Aracı Rolü". *İlahiyat Tetkikleri Dergisi* C.58 (2022), 105-115. https://doi.org/10.5152/ilted.2022.22104239

ÇOBAN, Gizem Sebahat. "Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Kendini Gerçekleştirme Basamağında Gizil Yetenekler." *European Journal of Educational and Social Sciences* C. 6, S. 1 (2021): 111–118.

COETZEE, Siedine KNOBLOCH, Hester C. KLOPPER. "Compassion Fatigue within Nursing Practice: A Concept Analysis". *Nursing & Health Sciences* C. 12, S.2 (2010): 235-243. https://doi.org/10.1111/j.1442-2018.2010.00526.x

ÇOPUR, Zeynep ve Şükran ŞAFAK. *Aile Değerlerinin Finansman Uygulamalarına Etkisinin İncelenmesi*. Hacettepe Üniversitesi, 2012.

COWLES, Megan vd. “Compassion-Focused Therapy for Trauma in People with Intellectual Disabilities: A Conceptual Review”. *Journal of Intellectual Disabilities* C.24, S.2 (2020): 212-232. https://doi.org/10.1177/1744629518773843

CROCKER, Jennifer ve Amy CANEVELLO. “Creating and undermining social support in communal relationships: The role of compassionate and self-image goals”. *Journal of Personality and Social Psychology* C. 95, S.3 (2008): 555-575. https://doi.org/10.1037/0022-3514.95.3.555

CUNHA, Marina A. vd. *Abstracts of the 23rd European Congress of Psychiatry*. “Social Anxiety in Adolescents: the Role of Early Negative Memories and Fear of Compassion”. *European Psychiatry* C. 30 (2015), 428. https://doi.org/10.1016/S0924-9338(15)30336-9

DAVİES, Hilary. “Values in Home Economics Teaching”. *Values Across the Curriculum*. Londra: Routledge, 1986.

DAVİLA, Joanne, Benjamin R. KARNEY ve Thomas N. BRADBURY. “Attachment Change Processes in the Early Years of Marriage.” *Journal of Personality and Social Psychology* C. 76, S. 5 (1999): 783–802. https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.5.783

DAY, Jennifer Rebecca. *Compassion Fatigue in Adult Daughter Caregivers for Older Adults with Dementia*. (Doktora Tezi). Durham: Duke University, 2013. https://hdl.handle.net/10161/8054

DELGADO, Cheryl. “A Discussion of the Concept of Spirituality”. *Nursing Science Quarterly* C.18, S.2 (Nisan 2005), 157-162. https://doi.org/10.1177/0894318405274828

DENİZ, Mehmet Engin vd. “Evlilikte Suçu Affetme ve Yüklemenin Evlilik Doyumu Üzerindeki Yordayıcı Etkisi”. *İlköğretim Online*, C. 18, S.2 (2019): 852-860. https://doi.org/10.17051/ilkonline.2019.562065

DİNÇ, Sevgi ve Mine EKİNCİ. “Merhamet Yorgunluğu Kısa Ölçeği’nin Türkçe’ye Uyarlanması, Geçerlilik ve Güvenirliği”. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* C. 11 (2019): 192-202. https://doi.org/10.18863/pgy.590616

DURMUŞ, Emine ve Eser BABA. "Evli Çiftlerin Duygusal Zeka Düzeyleri ile Evlilik Uyumlarının Karşılaştırılması". *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* C.23, S.1 (2014): 352-369.

DÜZGÜNER, Sevde. *Maneviyat Algısı ve Diğerkâmlıkla İlişkisi: Kan Bağışı Örneğinde Türkiye ve Amerika Karşılaştırmalı Nitel Bir Araştırma*. (Doktora Tezi). Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi, 2013. https://acikbilim.yok.gov.tr/handle/20.500.12812/347858

DÜZGÜNER, Sevde. *Maneviyat Algısı ve Yansımaları*. İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2021.

EHRET, Anna M. vd. "Examining Risk and Resilience Factors for Depression: The Role of Self-Criticism and Self-Compassion". *Cognition & Emotion* C.29, S.8 (2015): 1496-1504. https://doi.org/10.1080/02699931.2014.992394

EKİZ, Durmuş. *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Anı Yayıncılık, 2009.

EKŞİ, Halil ve Çınar KAYA (ed.). *Manevi Yönelimli Psikoterapi ve Psikolojik Danışma*. İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2016.

EKŞİ, Halil. *Aile Terapisi Manevi Yönelimli Bir Perspektif*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 2023.

EKSTROM, Laura W. "Liars, Medicine, and Compassion". *Journal of Medicine and Philosophy* C.37, S.2 (2012), 159-180. https://doi.org/10.1093/jmp/jhs007

ERBEK, Evrim, Emrem BEŞTEPE, Hülya Akar, Nezih Eradamlar, ve R. Latif Alpkan. "Evlilik Uyumu." *Düşünen Adam,* C.18, S.1 (2005): 39–47.

ERBİL, Didem Demir ve Oya HAZER. "Çalışan Bireylerin Evlilik Uyumlarının İncelenmesi". *International Journal of Eurasian Education and Culture* C.3, S.5 (2018): 99-116.

ERDOĞAN, Saliha. *Evli Bireylerin Evlilik Doyumu ve Merhamet Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi). Konya: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2018. https://hdl.handle.net/20.500.12395/39797

ERSANLI, Ercümend, ve Kübra GÜN. "The Relationship of Married Sensitivity and Marriage Harmony Perceived by Married Individuals." *International Conference on Global Practice of Multidisciplinary Scientific Studies*, Mart 2022: 693–709.

ERSOY, Elif ve Ferdi KÖŞGER. "Empati: Tanımı ve Önemi". *Osmangazi Tıp Dergisi* C. 38, S. 2 (2016), 9-17. https://doi.org/10.20515/otd.33993

FANG, Carolyn Y. vd. “Functional impairment, marital quality, and patient psychological distress as predictors of psychological distress among cancer patients’ spouses”. *Health Psychology* C. 20, S.6 (2001): 452-457. https://doi.org/10.1037/0278-6133.20.6.452

FİELD, Andy. *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics*. New Delhi, India: Sage, 2020.

FİGLEY, Charles R. “Compassion Fatigue: Psychotherapists’ Chronic Lack of Self Care”. *Journal of Clinical Psychology* C.58, S.11 (2002): 1433-1441. https://doi.org/10.1002/jclp.10090

FİGLEY, Charles R. *Compassion Fatigue: Coping With Secondary Traumatic Stress Disorder In Those Who Treat The Traumatized*. New York: Routledge, 2013. https://doi.org/10.4324/9780203777381

FİNCHAM, Frank ve Steven R. H. BEACH. “Forgiveness and Marital Quality: Precursor or Consequence in Well-Established Relationships?” *The Journal of Positive Psychology* C.2, S.4 (2007): 260-268. https://doi.org/10.1080/17439760701552360

FİTZPATRİCK, Mary Anne. “Marriage and Verbal Intimacy.” *Self-Disclosure: Theory, Research and Therapy*. Der. V. J. Derlega ve J. Berg. New York: Plenum, 1987, 235–257.

FİTZPATRİCK, Mary Anne. *Between husbands & wives: Communication in marriage*. Thousand Oaks, CA, US: Sage Publications, Inc, 1988.

FORMA, Cennet. *Manevi Danışmanların Sahada Yaşadığı Sıkıntılar*. (Tezsiz Yüksek Lisans Projesi). Denizli: Pamukkale Üniversitesi, 2024. https://gcris.pau.edu.tr/handle/11499/57366

GEÇTAN, Engin. *İnsan Olmak*. İstanbul: Metis Yayınları, 2023.

GİLBERT, Poul vd. “Fears of Compassion and Happiness in Relation to Alexithymia, Mindfulness, and Self-Criticism”. *Psychology and Psychotherapy* C. 85, S.4 (Aralık 2012): 374-390. https://doi.org/10.1111/j.2044-8341.2011.02046.x

GİLBERT, Poul vd. “Feeling safe and content: A specific affect regulation system? Relationship to depression, anxiety, stress, and self-criticism”. *The Journal of Positive Psychology* C.3, S.3 (2008): 182-191. https://doi.org/10.1080/17439760801999461

GİLBERT, Paul vd. “Fears of Compassion: Development of Three Self-Report Measures”. *Psychology and Psychotherapy* C.84, S.3 (2011): 239-255. https://doi.org/10.1348/147608310X526511

GİLBERT, Paul. “Compassion and Cruelty: A Biopsychosocial Approach.” *Compassion: Conceptualisations, Research and Use in Psychotherapy*, 9–74. New York: Routledge, 2005. https://doi.org/10.4324/9780203003459

GLADKOVA, Anna. “Sympathy, Compassion, and Empathy in English and Russian: A Linguistic and Cultural Analysis”. *Culture & Psychology* C.16, S.2 (2010): 267-285. https://doi.org/10.1177/1354067X10361396

GLENN, Norval D. “Quantitative Research on Marital Quality in the 1980s: A Critical Review”. *Journal of Marriage and the Family* C.52, S.4 (1990): 818-831.

GLENN, Norval D. “The Course of Marital Success and Failure in Five American 10-Year Marriage Cohorts”. *Journal of Marriage and Family* C.60, S.3 (1998): 569-576. https://doi.org/10.2307/353529

GÜRKAN, Emre ve Muhammed AKBAŞ. “Manevi Danışmanlık ve Psikoterapi: Dünyada ve Türkiye’de Manevi Danışmanlığın Gelişimi”. *Kahramanmaraş İstiklal Üniversitesi Psikoloji Dergisi* C.2, S.1 (2024): 41-60.

GÜRSU, Orhan. *Manevi Danışmanlar İçin Kılavuz Danışma İlke, Beceri ve Teknikleri*. İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2022.

HALAT, Melahat Işınsu ve Selim HOVARDAOĞLU. “The Relations Between the Attachment Styles, Causality and Responsibility Attributions and Loneliness of the Married Couples in the Context of the Investment Model”. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, C. 5, 2010: 2332-2337. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.459.

HALFORD, W. Kim ve Howard J. MARKMAN (ed.). *Clinical Handbook of Marriage and Couples Intervention*. Chichester Weinheim: Wiley, 1997.

HAMAMCİ, Zeynep. “Dysfunctional relationship beliefs in marital satisfaction and adjustment”. *Social Behavior and Personality: An International Journal* C.33, S.4 (2005): 313-328. https://doi.org/10.2224/sbp.2005.33.4.313

HAYTA, Akif. “Anneden Allah’a: Bağlanma Teorisi ve İslâm’da Allah Tasavvuru”. *Değerler Eğitimi Dergisi* C.4, S.12 (2006): 29-63.

HELLER, Daniel, David WATSON ve Remus ILIES. "The Dynamic Process of Life Satisfaction." *Journal of Personality* C.74, S.5 (2006): 1421–1450. https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2006.00415.x.

HERMANTO, Nicola vd. "Ability to receive compassion from others buffers the depressogenic effect of self-criticism: A cross-cultural multi-study analysis". *Personality and Individual Differences* C. 98 (2016): 324-332. https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.04.055

HEYMAN, Richard E., Steven L. SAYERS ve Alan S. BELLACK. "Global Marital Satisfaction versus Marital Adjustment: An Empirical Comparison of Three Measures." *Journal of Family Psychology* C. 8, S. 4 (1994): 432–446. https://doi.org/10.1037/0893-3200.8.4.432

HİÇDURMAZ, Duygu ve Figen Arı İNCİ. "Eşduyum Yorgunluğu: Tanımı, Nedenleri ve Önlenmesi". *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* C.7, S:3 (2015): 295-303.

HÖKELEKLİ, Hayati. *Değerler Psikolojisi ve Eğitim Ailede, Okulda, Toplumda*. Ankara: Timaş Yayınları, 2011.

HOLMES, Jeremy. *John Bowlby and Attachment Theory*, Londra: Routledge, 2014.

HUTCHERSON, Cendri A. vd. "Loving-kindness meditation increases social connectedness". *Emotion* C.8, S.5 (2008): 720-724. https://doi.org/10.1037/a0013237

IŞIK, Yağmur. "Evli Bireylerin Evlilik Uyumu, İletişim Becerileri ve Sosyal Medya Kullanım Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi". *APJEC - Academic Platform Journal of Education and Change* C.5, S.2 (2022): 215-230. https://doi.org/10.55150/apjec.1052828

JAZAİERİ, Hooria vd. "A randomized controlled trial of compassion cultivation training: Effects on mindfulness, affect, and emotion regulation". *Motivation and Emotion* C.38, S.1 (2014): 23-35. https://doi.org/10.1007/s11031-013-9368-z

JENKİNS, Belinda ve Nancy A. WARREN. "Concept Analysis: Compassion Fatigue and Effects upon Critical Care Nurses". *Critical Care Nursing Quarterly* C.35, S.4 (2012): 388-395. https://doi.org/10.1097/CNQ.0b013e318268fe09

JOENG, Ju Ri ve Sherri L. TURNER. "Mediators between self-criticism and depression: Fear of compassion, self-compassion, and importance to others". *Journal of*

Counseling Psychology C.62, S.3 (2015): 453-463. https://doi.org/10.1037/cou0000071

JOENG, Ju Ri. *The Mediating Roles of Fear of Compassion from Self and Others, Self-Compassion, and Perceptions of Social Support on the Relationships between Self-Criticism and Depressive Symptoms*. (Doktora Tezi). Minneapolis: University of Minnesota Twin Cities, 2014. https://hdl.handle.net/11299/167167

JOHNSON, David R. vd. "Dimensions of Marital Quality: Toward Methodological and Conceptual Refinement". *Journal of Family Issues* C.7, S:1 (Mart 1986): 31-49. https://doi.org/10.1177/019251386007001003

KARA, Arzu ve Durmuş ÜMMET. "Evli Kadınlarda Evlilik Uyumu ve İletişim Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi". *APJEC - Academic Platform Journal of Education and Change* C.4, S.2 (31 Aralık 2021): 233-244.

KARA, Fatma Rabia. *Manevi Danışmanlığın Türkiye'deki Meşruiyeti: Psikolog ve Psikolojik Danışmanların Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Alanına İlişkin Görüşleri Üzerine Nitel Bir Araştırma*, (Yüksek Lisans Tezi). Bursa: Bursa Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2024. https://hdl.handle.net/11452/49187

KARABACAK, Mustafa Kemal. *Aile İçi Çatışma ve Anlaşmazlıkların Çözümünde Dini Danışmanlığın Önemi*, (Yüksek Lisans Tezi). Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi, 2015.

KARASAR, Niyazi. *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 2015.

KARNEY, Benjamin R., ve Thomas N. BRADBURY. "The Longitudinal Course of Marital Quality and Stability: A Review of Theory, Methods." *Psychological Bulletin* C. 118, S. 1 (1995): 3–34.

KARSAVURAN, Seda. "Sağlık Sektöründe Tükenmişlik Ankara daki Sağlık Bakanlığı Hastaneleri Yöneticilerinin Tükenmişlik Düzeyleri". *Hacettepe Üniversitesi İİBF Dergisi* 32 (2014): 133-165.

KATZ, I. vd. "Need Satisfaction and Edwards PPS Scores in Married Couples." *Journal of Consulting Psychology* C.24, S.3 (1960): 205-208. https://doi.org/10.1037/h0041881

KAVURKACI, Esma Zennure. “Manevi Danışmanlar İçin Kılavuz: Danışma İlke, Beceri ve Teknikleri”. *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi* C. 8 (2023): 163-172. https://doi.org/10.56432/tmdrd.1186194

KELEŞ, Anıl ve Mehmet Ali ÇAKİR. “Evlilik kalitesi ile affetme, ikili ilişkilerde güven ve mizah tarzları arasındaki ilişkilerin incelenmesi”. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi* C.23, S.60 (2023): 585-605. https://doi.org/10.21560/spcd.vi.1225556

KENDİR, Merve Elif ve Cihad DEMİRLİ. “The Research on the Influence of Parents' Attitudes on Marital Satisfaction.” *e-Journal of New World Sciences Academy* C.11, S.3 (Temmuz 2016): 96–113. https://doi.org/10.12739/NWSA.2016.11.3.1C0656.

KENDRİCK, Haley Medved ve Patricia DRENTEA. “Marital Adjustment”. *The Wiley Blackwell Encyclopedia of Family Studies*. 1-2. Chichester Weinheim: John Wiley & Sons, 2016. https://doi.org/10.1002/9781119085621.wbefs071

KILINÇER, Hatice. *Maneviyat Yönelimli Aile Danışmanlığı: Yaşantısal Aile Danışmanlığı Çerçevesinde Bir Model Önerisi*. (Doktora Tezi). İstanbul: Marmara Üniversitesi, 2021.

KLİNE, Rex B. *Principles and practice of structural equation modeling, 3rd ed*. New York, NY, US: The Guilford Press, 2011.

KOÇ, Mustafa. “Manevî psikolojik danışmanlık ile ilgili Batı da yapılan bilimsel çalışmaların tarihi ve literatürü 1902 2010 üzerine bir araştırma-I”. *Çukurova Ünıversıtesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* C.12, S.2 (2012), 201-237.

KORKMAZ, Zeynep ve Hakkı KARAŞAHİN. “Evlilik Uyumu ve Manevi İyi Oluş Hali Üzerine Bir Araştırma”. *Türkiye Din Eğitimi Araştırmaları Dergisi* C. 15 (2023): 173-203. https://doi.org/10.53112/tudear.1145621

KRAUSE, N. ve Benjamin A. SHAW, “Giving Social Support to Others, Socioeconomic Status, and Changes in Self-Esteem in Late Life”. *The Journals of Gerontology. Series B, Psychological Sciences and Social Sciences* C.55, S.6 (2000): S323-333. https://doi.org/10.1093/geronb/55.6.s323

KUBLAY, Deniz ve Vesile OKTAN. “Evlilik Uyumu: Değer Tercihleri ve Öznel Mutluluk Açısından İncelenmesi”. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal* C. 5, S.44 (01 Eylül 2015): 25-35.

KULA, Naci. “Manevi Danışmanlık Açısından Duha Suresinin Psikolojik Analizi”. *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi* C.5 (2022): 9-25. https://doi.org/10.56432/tmdrd.1013752

KULA, Naci. “Manevi Danışmanlık Açısından Fatiha Suresinin Psikolojik Analizi”. *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi* C. 2 (2020): 135-158.

KULİK, Liat. “Marital Equality and the Quality of Long-Term Marriage in Later Life.” *Ageing and Society* C. 22, S. 4 (Temmuz 2002): 459–481. https://doi.org/10.1017/S0144686X02008772.

KUMCAĞIZ, Hatice vd. “Relationship between Marital Adjustment and Wellbeing of Married Individuals”. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi* C.52, S.52 (2020): 371-383. https://doi.org/10.15285/maruaebd.647150

KUMCAĞIZ, Hatice ve Züleyha GÜNER. “Hemşirelerin Iş Doyumlarının Yordayıcısı Olarak Sosyal Destek, Evlilik Uyumu ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi”. *Journal of Human Sciences* C.14, S.1 (2017): 225-249.

KURT, İdil Eren. “Evlilik Kalitesi Ölçeği’nin Türkçeye Uyarlanması.” *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* C. 27, S. 2 (2018): 84–96.

LOCKE, Harvey J. ve Karl M. WALLACE. “Short Marital-Adjustment and Prediction Tests: Their Reliability and Validity”. *Marriage and Family Living* C.21, C.3 (1959): 251. https://doi.org/10.2307/348022

LOMBARDO, Barbara ve Caryl EYRE. “Compassion Fatigue: A Nurse’s Primer”. *Online Journal of Issues in Nursing* C. 16, S.1 (2011): 3. https://doi.org/10.3912/OJIN.Vol16No01Man03

LONGE, Olivia vd. “Having a word with yourself: Neural correlates of self-criticism and self-reassurance”. *NeuroImage* C.49, S.2 (2010): 1849-1856. https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2009.09.019

MAHONEY, Annette. “Religion in Families 1999 to 2009: A Relational Spirituality Framework”. *Journal of Marriage and the Family* C.72, S.4 (2010): 805-827. https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2010.00732.x

MALEKİ, Abdollah vd. “Investigating the relationship between conscientiousness and self-compassion with marital satisfaction among Iranian married employees”.

Journal of Education and Health Promotion C.8, S.1 (2019): 76. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_105_18

MARY, Tresa ve Kishor ADHİKARİ. "Association between Emotional Intelligence and Marital Quality of Married Couples". *International Journal of Physical and Social Sciences*, C.2, S.12 (2012): 222-235.

McDONALD, James E. vd. "Effects of religiosity, forgiveness, and spousal empathy on marital adjustment". *Marriage & Family Review* C.54, S.4 (2018): 393-416. https://doi.org/10.1080/01494929.2017.1403992

McHOLM, Fran. "Rx for Compassion Fatigue". *Journal of Christian Nursing: A Quarterly Publication of Nurses Christian Fellowship* C.23, S.4 (2006): 12-19; quiz 20-21. https://doi.org/10.1097/00005217-200611000-00003

McNEİL, Galen D. ve Rena L. REPETTİ. "'You okay, honey?': Marital quality and mental health as correlates to couples' compassion". *Journal of Family Psychology* C. 37, S.6 (2023): 899-908. https://doi.org/10.1037/fam0001130

MERRİTT, Olivia A. - Christine L. PURDON. "Scared of Compassion: Fear of Compassion in Anxiety, Mood, and Non-Clinical Groups". *The British Journal of Clinical Psychology* C.59, S.3 (Eylül 2020): 354-368. https://doi.org/10.1111/bjc.12250

MEYER, John P. ve Susan PEPPER. "Need compatibility and marital adjustment in young married couples". *Journal of Personality and Social Psychology* C.35, S.5 (1977): 331-342. https://doi.org/10.1037/0022-3514.35.5.331

MİLLS, Jason ve Michael CHAPMAN. "Compassion and self-compassion in medicine: Self-care for the caregiver". *Australasian Medical Journal* C.9, S.5 (Mayıs 2016): 87-91. https://doi.org/10.21767/AMJ.2016.2583

MİTCHELL, Stephen A., Margaret J. BLACK. *Freud and Beyond*. New York: Basic Books, 2016.

MONGRAİN, Myriam vd. "Practicing Compassion Increases Happiness and Self-Esteem". *Journal of Happiness Studies* C.12, S.6 (2011): 963-981.

NAS, Eşref ve Ramazan SAK. "A New Compassion Scale for Children and Its Psychometric Properties". *Child Psychiatry and Human Development* C.52, S.3 (2021): 477-487. https://doi.org/10.1007/s10578-020-01034-0

NAS, Eşref ve Ramazan SAK. “Merhamet ve Merhamet Odaklı Terapi”. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* C.18, S.1 (2020): 64-84. https://doi.org/10.18026/cbayarsos.525744

NAS, Eşref. “Yetişkin Öz-Merhamet Ölçeğinin Geliştirilmesi”. *Mehmet Akif Ersoy University Journal of Social Sciences Institute* C. 40 (29 Kasım 2024): 19-36. https://doi.org/10.20875/makusobed.1453427

Nebevi Hadisler Ansiklopedisi Tercümesi. “Hadis: Allah Teâlâ’nın, kullarına olan merhameti, bu kadının çocuğuna gösterdiğinden çok daha büyüktür”. Erişim 13 Mayıs 2025, https://hadeethenc.com/tr/browse/hadith/10095

NEFF, Kristin D. “Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself”. *Self and Identity* C.2, S.2 (2003): 85-101. https://doi.org/10.1080/15298860309032

NEFF, Kristin D. “The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion”. *Self and Identity* C.2, S.3 (2003): 223-250. https://doi.org/10.1080/15298860309027

NEFF, Kristin D. “The Self-Compassion Scale Is a Valid and Theoretically Coherent Measure of Self-Compassion”. *Mindfulness* C.7, S.1 (2016): 264-274. https://doi.org/10.1007/s12671-015-0479-3

NEFF, Kristin D. vd. “Self-compassion and adaptive psychological functioning”. *Journal of Research in Personality* C.41, S.1 (2007): 139-154. https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.03.004

NEFF, Kristin D. vd. “Self-compassion, Achievement Goals, and Coping with Academic Failure”. *Self and Identity* C.4, S.3 (2005): 263-287. https://doi.org/10.1080/13576500444000317

NEFF, Kristin D. ve Christopher K. GERMER. “A Pilot Study and Randomized Controlled Trial of the Mindful Self-Compassion Program”. *Journal of Clinical Psychology* C.69, S.1 (2013): 28-44. https://doi.org/10.1002/jclp.21923

NEFF, Kristin D. ve Elizabeth POMMİER. “The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators”. *Self and Identity* C.12, S.2 (2013): 160-176. https://doi.org/10.1080/15298868.2011.649546

NEFF, Kristin D. ve Pittman McGEHEE. “Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults”. *Self and Identity* C.9, S.3 (2010), 225-240. https://doi.org/10.1080/15298860902979307

NEFF, Lisa A., ve Benjamin R. KARNEY. “Acknowledging the Elephant in the Room: How Stressful Environmental Contexts Shape Relationship Dynamics.” *Current Opinion in Psychology* C. 13 (2017): 107–110.

NG, Kok-Mun, Johnben Teik-Cheok LOY, Clinton G. GUDMUNSON, WinNee CHEONG. “Gender Differences in Marital and Life Satisfaction among Chinese Malaysians”. *Sex Roles*, C.60 (2009): 33-43.

NOLLER, Patricia vd. “Determinants of Marital Quality: A Partial Test of Lewis and Spanier’s Model”. *Journal of Family Studies* C.3, S.2 (Ekim 1997): 226-251. https://doi.org/10.3316/informit.174441284132434

ÖZABACI, Nilüfer ve Zülal ERKAN. *Aile Danışmanlığı: Kuram ve Uygulamalara Genel Bakış*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık, 2013.

ÖZCAN, Zeynep. *Merhamet Psikolojisi Zihinsel İmgeler Işığında Merhamet*. İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2024.

ÖZGÜVEN, İbrahim Ethem. *Ailede İletişim ve Yaşam*. İstanbul: Pdrem Yayınları, 2001.

PALLANT, Julie. *SPSS Survival Manual: A step by step guide to data analysis using IBM SPSS*. London: Routledge, 7. Basım, 2020. https://doi.org/10.4324/9781003117452

PHİLLİPS, Wendy J. ve Susan J. FERGUSON. “Self-Compassion: A Resource for Positive Aging”. *The Journals of Gerontology. Series B, Psychological Sciences and Social Sciences* C.68, S.4 (Temmuz 2013): 529-539. https://doi.org/10.1093/geronb/gbs091

POLAT, Fatma Nur. *Merhamet Yorgunluğu Düzeyinin Çalışma Yaşam Kalitesi ile İlişkisi: Sağlık Profesyonelleri Örneği*, (Yüksek Lisans Tezi). Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi, 2016.

POMMİER, Elizabeth Ann. *The Compassion Scale.* (Doktora Tezi). Austin: University of Texas, 2010. http://hdl.handle.net/2152/ETD-UT-2010-12-2213

RANDALL, Ashley K. ve Guy BODENMANN. “Stress and Its Associations with Relationship Satisfaction.” *Current Opinion in Psychology* 13 (2017): 96–106.

RETTİG, Kathryn D. ve Ronit D. LEİCHTENTRİTT. "A General Theory for Perceptual Indicators of Family Life Quality." *Social Indicators Research* C. 47 (1999): 307–342.

REZA, Faisal Adnan vd. "Marriage Harmony: The Role Of Empathy And Forgiveness". *Jurnal Studia Insania* C.9, S.1 (2021): 32-50. https://doi.org/10.18592/jsi.v9i1.4085

RUSBULT, Caryl E. ve Bram P. BUUNK. "Commitment Processes in Close Relationships: An Interdependence Analysis". *Journal of Social and Personal Relationships* C.10, S.2 (1993): 175-204. https://doi.org/10.1177/026540759301000202

RUSSELL, Bertrand. *Evlilik ve Ahlak*. Çev. Basri Şimşek. İstanbul: Cem Yayınevi, 2022.

ŞAHİN, Gizem. *Evlilik Hoşnutsuzluğu ve Merhamet Korkusu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi). Balıkesir: Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2023. https://dspace.balikesir.edu.tr/xmlui/handle/20.500.12462/13415

ŞAHİNLER, Necmettin. *Son Merhamet Çağrısı*. İstanbul: İnsan Yayınları, 2014.

SANDAGE, Steven J. ve Sarah A. CRABTREE. "Spiritual Pathology and Religious Coping as Predictors of Forgiveness". *Mental Health, Religion & Culture*, C.15, S.7, 2011: 1-19. https://doi.org/10.1080/13674676.2011.613806.

SARI, Enver. *Psikolojik Danışma ve Psikoterapi*. Ankara: Vize Basın Yayın, 2016.

SATILMIŞOĞLU, Aliye. *Evlilikte Yetkinlik ile Evlilik Kalitesi ve Uyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi,* (Yüksek Lisans Tezi). Yakın Doğu Üniversitesi, Lefkoşa, 2020.

SAYAR, Kemal. *Merhamet Kalbe Dönüş İçin Son Çağrı*. Ankara: Timaş Yayınları, 2014.

SCHULTZ, Duane P. ve Sydney Ellen SCHULTZ. *Modern Psikoloji Tarihi*. çev. Yasemin Aslay. İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2020.

ŞENER, Arzu ve Günsel TERZİOĞLU. *Ailede Eşler Arası Uyuma Etki Eden Faktörlerin Araştırılması*. Ankara: Nadir Yayıncılık, 2002.

ŞEREMET, Gülizar Gülcan ve Nazmiye EKİNCİ. "Sağlık Çalışanlarında Merhamet Yorgunluğu, Merhamet Memnuniyeti ve Merhamet Korkusu". *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi* C.12, S.29 (2021): 330-344. https://doi.org/10.21076/vizyoner.722874

SHAPİRO, Shauna L., Kirk Warren BROWN, ve Gina M. BİEGEL. "Teaching Self-Care to Caregivers: Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on the Mental Health of Therapists in Training." *Training and Education in Professional Psychology* C. 1, S. 2 (2007): 105–115. https://doi.org/10.1037/1931-3918.1.2.105

SİNCLAİR, Shane vd. "Can Self-Compassion Promote Healthcare Provider Well-Being and Compassionate Care to Others? Results of a Systematic Review". *Applied Psychology. Health and Well-Being* C.9, S.2 (2017): 168-206. https://doi.org/10.1111/aphw.12086

SLATTEN, Lise Anne vd. "Compassion Fatigue and Burnout: What Managers Should Know". *The Health Care Manager* C.39, S.4 (2020): 181-189. https://doi.org/10.1097/HCM.0000000000000306

SOKOLSKİ, Dawn M. ve Susan S. HENDRİCK. "Fostering marital satisfaction". *Family Therapy* C.26, S.1 (1999): 39-49.

SOUTHERN, Stephen. "Themes in Marriage and Family Counseling: A Content Analysis of *The Family Journal*." *The Family Journal* C.14, S.2 (2006): 114–122. https://doi.org/10.1177/1066480705285552.

SÖYLEV, Ömer Faruk. "Dinî Danışma Ve Rehberliğin Teolojik Temellerine İslâmî Yaklaşım". *Diyanet İlmi Dergi* C.53, S:2 (2017): 75-100. https://doi.org/10.61304/did.383128

SÖYLEV, Ömer Faruk. *Manevi Bakım ve Danışma Psikolojisi*. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı, 2020.

SÖYLEV, Ömer. "An Evaluation of Basic Concepts and Historical Background of Pastoral Care and Counseling". *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi* C.21, S.1 (2017): 255-296. https://doi.org/10.18505/cuid.286648

SÖYLEV, Ömer. "Psikolojik Yardım Hizmetleri Bağlamında Türkiye'de Dinî Danışma Ve Rehberlik". *İslam Medeniyeti Araştırmaları Dergisi* C.1, S.2 (2015): 287-308. https://doi.org/10.20486/imad.86573

SPANİER, Graham B. "Measuring Dyadic Adjustment: New Scales for Assessing the Quality of Marriage and Similar Dyads". *Journal of Marriage and Family* C.38, S.1 (1976): 15-28. https://doi.org/10.2307/350547

SPANİER, Graham B. ve Robert A. LEWİS. "Marital quality: A review of the seventies". *Journal of Marriage and the Family* C.42, S.4 (1980): 825-839. https://doi.org/10.2307/351827

TARHAN, Nevzat. *Duyguların Psikolojisi ve Duygusal Zeka*. Ankara: Timaş Yayınları, 2022.

TARHAN, Nevzat. *Evlilik Psikolojisi: Öncesi ve Sonrasıyla Evlilik*. İstanbul: Timaş Yayınları, 2006.

TARHAN, Nevzat. *Mutlu Evlilik Psikolojisi*. Ankara: Timaş Yayınları, 2016.

TARHAN, Nevzat. *Stresi Mutluluğa Dönüştürmek*. Ankara: Timaş Yayınları, 2002.

TEKİN Çatal, Meliha, Melek KALKAN, ve Meryem VURAL-BATIK. "Evlilik Tipleri Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması." *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi* C. 9, S. 16 (2018): 498–523.

TEKİN ÇATAL, Meliha, Seher BALCI ÇELİK ve Melek KALKAN. "Evlilik Değerleri Ölçeğinin Türkçeye Uyarlama Çalışması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması." *Turkish Studies (Elektronik)* C. 12, S. 18 (2017): 621–636. https://doi.org/10.7827/TurkishStudies.12015

TEKİN ÇATAL, Meliha. *Evli Bireylerin Evlilik Değerleri, Evlilik Doyumu ve Evlilik Tipleri Arasındaki İlişki*. (Doktora Tezi). Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2019.

TERZİ, Sare ve Şerife IŞIK. "Evli Bireylerin İlişki Bağlanımları: Yatırım Modeli Temelli Nitel Bir Çalışma." *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi* C. 15, S. 2 (2017): 184–199.

THOMAS, Darwin L. ve Jean E. KLEBER. "Comment on 'Marital Quality: A Review of the Seventies'". *Journal of Marriage and Family* C.43, S.4 (1981): 780-782. https://doi.org/10.2307/351333

THOMPSON, Brian L. ve Jennifer WALTZ. "Self-Compassion and PTSD Symptom Severity". *Journal of Traumatic Stress* C.21, S.6 (2008): 556-558. https://doi.org/10.1002/jts.20374

TIRAŞOĞLU, Sesil, Ece ÖZBUCAK ve Melek İPEK. "Evli Bireylerde Evlilik Uyumu ve Benlik Algısı Arasındaki İlişki". *Aydın Sağlık Dergisi* C.5, S.1 (2019): 69-92.

TİRMİZİ, Birr 16, (1925); Ebû Dâvud, Edeb 66, (4941).

TUNÇ, Büşra ve Tarık TOTAN. "Aile Yaşamında Maneviyat: Aile Psikolojik Danışmasında Maneviyatın Değerlendirilmesi". *Dumlupınar Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi* C.5, S.1 (2021): 1-20.

TÜRK DİL KURUMU. "Evlilik." *Türk Dil Kurumu Güncel Türkçe Sözlük*. Erişim 20 Mart 2025, https://sozluk.gov.tr/?kelime=evlilik

TÜRK DİL KURUMU. "Maneviyat." *Türk Dil Kurumu Güncel Türkçe Sözlük*. Erişim 03 Mayıs 2025, https://sozluk.gov.tr/?kelime=maneviyat

TÜRKİYE İSTATİSTİK KURUMU (TÜİK). *Evlenme ve Boşanma İstatistikleri, 2023.* 22 Şubat 2024. https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Marriage-and-Divorce-Statistics-2023-53707.

TUZCUOĞLU, Necla. "Psikanaliz Kuramı ve Özellikleri." *Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi* C. 7, S. 7 (1995): 275–285.

TÜZEMEN, Adem ve Aşkın ÖZDAOĞLU. "Doktora Öğrencilerinin Eş Seçiminde Önem Verdikleri Kriterlerin Analitik Hiyerarşi Süreci Yöntemi ile Belirlenmesi." *İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi* C. 21, S. 1 (2007): 215–232.

ÜNAL, Özge ve Serap AKGÜN. "Evlilikte Çatışma Çözme Stillerinin Evlilik Uyumu ve Doyumu ile İlişkisi". *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* C.14, S.3 (2022): 322-330. https://doi.org/10.18863/pgy.1016806

ÜNCÜ, Serap. *Duygusal Zekâ ve Evlilik Doyumu Arasındaki İlişki*, (Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2018.

UZUNÇAKMAK, Tuğba ve Figen ALP YİLMAZ. "Determination of Dyadic Adjustment, Happiness and Related Factors in Married Turkish Women Living in Anatolia". *Journal of Religion and Health* C.60, S.3 (2021): 1937-1951.

VOSS, Kirsten vd. "Friendship, marriage and self-esteem". *Journal of Social and Personal Relationships* C.16, S.1 (1999): 103-122. https://doi.org/10.1177/0265407599161006

WALSH, Froma. "The spiritual dimension of family life". *Normal family processes: Growing diversity and complexity, 4th ed*. 347-372. New York, NY, US: The Guilford Press, 2012.

WENTZEL, Dorien ve Petra BRYSİEWİCZ. "The Consequence of Caring Too Much: Compassion Fatigue and the Trauma Nurse". *Journal of Emergency Nursing* C.40, S.1 (2014): 95-97. https://doi.org/10.1016/j.jen.2013.10.009

WHETSEL, Tiffany. *Examining Fears of Compassion as a Potential Mediator Between Shame and Anger*, (Yüksek Lisans Tezi). Cheney: Eastern Washington University, 2017. https://dc.ewu.edu/theses/422

WIGGINS, Marsha I. "Religion and spirituality in couples and families". *The psychology of religion and spirituality for clinicians: Using research in your practice*. 303-329. New York, NY, US: Routledge/Taylor & Francis Group, 2012.

WİLLİAMS, Kristi. "Has the Future of Marriage Arrived? A Contemporary Examination of Gender, Marriage, and Psychological Well-Being". *Journal of health and social behavior* C.44, S.4 (2003): 470-487.

YALMAN, Süleyman. "Evlilik Birliğinin Temsili ve Eşlerin Sorumluluğu". *Selçuk Üniversitesi Hukuk Fakültesi Dergisi*, C.12, S.3-4 (2004): 7-30.

YALOM, Irvin D. *Din ve Psikiyatri*. çev. Zeliha Babayiğit. İstanbul: Pegasus Yayınları, 2017.

YAPICI, Asım. "Eşlerin Dinsel Algı Ve Yaşayışına Göre Evliliktedindarlık Ve Maneviyat Huzur Mu, Kusur Mu?" *Turkish Studies* C.13, S.2 (2018): 79-106. https://doi.org/10.7827/TurkishStudies.13025

YENİLMEZ, Çınar (ed.). *Aile Yapısı ve İlişkileri*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları, 2017.

YILDIZ, Mehmet Ali ve Kemal BAYTEMİR. "Evli Bireylerde Evlilik Doyumu ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Benlik Saygısının Aracılığı". *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* C.17, S.1 (2016): 67-80.

YILMAZ KARAMAN, İmran, Harun Olcay SONKURT ve Gülcan GÜLEÇ. "Cinsel İşlev Bozukluğu Olan Evli Çiftlerde Eşler Arası Uyumun Cinsel Doyum ile İlişkisi." *56. Ulusal Psikiyatri Kongresi*, Ankara, 18–20 Aralık 2020.

YILMAZ, Ayşen. "Eşler Arasındaki Uyum: Kuramsal Yaklaşımlar ve Görgül Çalışmalar". *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi* C.4, S.4 (2001): 1-10.

YILMAZ, Zeynep Sümeyye, Halil APAYDIN ve Büşra Nur YÜKSEL. "Dindarlık ile Eşler Arası Uyum Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Kahramanmaraş Örneği". *Amasya İlahiyat Dergisi*, S. 15 (2020): 617-648.

ZHUMGALBEKOV, Argen ve Erkan EFİLTİ. "Evli Bireylerin Evlilik Uyumu ve Yaşam Doyumunun İncelenmesi". *Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi* C.5, S.1 (2023), 1-15. https://doi.org/10.38151/akef.2023.41

"A'râf Suresi 151. Ayet", *Kur'an Yolu Tefsiri Cilt: 2 Sayfa: 596*. https://www.kuranvemeali.com/araf-suresi/151-ayeti-meali.

"Bakara Suresi 35. Ayet Tefsiri." *Kur'an Yolu Türkçe Meal ve Tefsir*. C.1, 107–109. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2018. Erişim 09 Haziran 2025, https://kuran.diyanet.gov.tr/tefsir/Bakara-suresi/42/35-ayet-tefsiri.

"Bilişsel Davranışçı Psikoterapi." *Türkiye Psikiyatri Derneği*. Erişim 24 Nisan 2025, https://psikiyatri.org.tr/halka-yonelik/36/bilissel-davranisci-psikoterapi.

"İncil Ortaya Çıktı – Türk Yılında İncil". Erişim 04 Mayıs 2025, https://turk.incil.me/the-injil-unveiled/

"Mesleki Mevzuat." *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Derneği (MDR)*. Erişim 13 Mayıs 2025, https://mdr.org.tr/mesleki-mevzuat/

"Misyonumuz – MDR," *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Derneği*. Erişim 20 Mayıs 2025, https://mdr.org.tr/misyonumuz/.

EKLER

EK 1: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1) Cinsiyetiniz : Kadın ( ) Erkek ( )

2) Yaşınız : ----------

3) Eşinizle aranızdaki yaş farkı nedir? ----------

4) Çocuğunuz var mı?: Evet ( ) Hayır ( )

EK 2: MERHAMET ÖLÇEĞİ

Merhamet Ölçeği

	Hiçbir Zaman	Nadiren	Ara sıra	Sık Sık	Her Zaman
1. İnsanlar benim karşımda ağladıklarında genellikle hiçbir şey hissetmem.	1	2	3	4	5
2. Bazen insanlar kendi problemlerinden bahsettiklerinde, umurumda değilmiş gibi hissederim.	1	2	3	4	5
3. Kendimi acı çeken insanlara karşı duygusal olarak yakın hissetmem.	1	2	3	4	5
4. İnsanlar benimle konuşurken, onlara tüm dikkatimi veririm.	1	2	3	4	5
5. İnsanlar bana üzüntülerini anlattıkları zaman kendimi onlardan uzaklaşmış hissederim.	1	2	3	4	5
6. Birisi zor bir duruma düştüğünde ona yardım etmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
7. İnsanlar bana dertlerini anlattıklarında çoğunlukla duymazdan gelirim.	1	2	3	4	5
8. Zor zamanlarında insanların yanında bulunmayı severim.	1	2	3	4	5
9. Bana hiçbir şey söylemeseler bile insanların üzgün olduklarını fark ederim.	1	2	3	4	5
10. İnsanlar üzgün olduklarında, onlarla yakınlık kuramam gibi gelir.	1	2	3	4	5
11. Herkes bazen kendini kötü hisseder, bu insan olmanın bir parçasıdır.	1	2	3	4	5
12. İnsanlar çökkün olduklarında, bazen onlardan soğuduğumu hissederim.	1	2	3	4	5
13. İnsanlar bana sorunlarını anlattıklarında, onları sabırla dinlerim.	1	2	3	4	5
14. Diğer insanların sorunlarının beni ilgilendirmediğini düşünürüm.	1	2	3	4	5
15. Tüm insanların zayıf yönleri olduğunu ve kimsenin mükemmel olmadığını kabullenmek önemlidir.	1	2	3	4	5
16. İnsanlar mutsuz olduğunda onların yardımına koşarım.	1	2	3	4	5
17. Başkalarıyla farklılıklarıma rağmen herkesin acıyı tıpkı benim gibi hissettiğini bilirim.	1	2	3	4	5
18. İnsanlar sıkıntılı olduklarında, onlarla genellikle başkalarının ilgilenmesini isterim.	1	2	3	4	5
19. Başkalarının sorunlarıyla ilgili pek fazla düşünmem.	1	2	3	4	5
20. Acı çekmek tüm insanlar için ortak bir yaşantıdır.	1	2	3	4	5
21. İnsanlar bana sıkıntılarını anlattıklarında, objektif bir tutum takınmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
22. İnsanlar ıstırap çekerken, onlarla iletişim kuramam.	1	2	3	4	5
23. Çok acı çeken insanlardan uzak durmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
24. İnsanlar üzgün olduklarında, onları rahatlatmaya çalışırım.	1	2	3	4	5

EK 3: YENİLENMİŞ ÇİFT UYUM ÖLÇEĞİ

Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği

Aşağıdaki konularda eşinizle anlaşıp anlaşamadığınızı ilgili kutucuğa (X) işareti koyarak belirtiniz.

		Hiçbir zaman anlaşamayız	Nadiren anlaşırız	Bazen anlaşırız	Oldukça sık anlaşırız	Çoğu zaman anlaşırız
1	Dini konular					
2	Muhabbet-sevgi gösterme					
3	Temel kararların alınması					
4	Cinsel yaşam					
5	Geleneksellik					
6	Mesleki kararlar					

Aşağıda eşinizle ve evliliğinizle ilgili bazı ifadeler yer almaktadır. Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuyup size ne derece uygun olduğunu ilgili kutucuğa (X) işareti koyarak belirtiniz.

		Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Oldukça sık	Çoğu zaman
7	İlişkinizi bitirmeyi ne sıklıkta tartışırsınız?					
8	Eşinizle ne sıklıkla münakaşa edersiniz?					
9	Evlendiğiniz için pişmanlık duyar mısınız?					
10	Ne sıklıklabirbirinizin sinirlenmesine neden olursunuz?					
11	Siz ve eşiniz ev dışı etkinliklerinizin ne kadarına birlikte katılırsınız?					
12	Ne sıklıkla teşvik edici fikir alışverişinde bulunursunuz?					
13	Ne sıklıkla bir iş üzerinde birlikte çalışırsınız?					
14	Ne sıklıkla bir şeyi sakince tartışırsınız?					

BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİK KURULLARI
(Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma ve Yayın Etik Kurulu)
TOPLANTI TUTANAĞI

OTURUM TARİHİ	**OTURUM SAYISI**
27 EYLÜL 2024	**2024-09**

KARAR NO 1: Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü'nden alınan Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı öğretim üyelerinden Prof. Dr. Mustafa Naci KULA'ın danışmanlığında yüksek lisans öğrencisi 702231002 numaralı Burcu Şura BOZBAY'ın "Yeni Evli Çiftlerde Eşler Arası Uyum ve Merhamet Duyguları Arasındaki İlişkinin Manevi Danışmanlık Bağlamında İncelenmesi" adlı tez çalışması kapsamında uygulanacak anket ve ölçek sorularının değerlendirilmesine geçildi.

Yapılan görüşmeler sonunda; Sosyal Bilimler Enstitüsü, Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı öğretim üyelerinden Prof. Dr. Mustafa Naci KULA'ın danışmanlığında yüksek lisans öğrencisi 702231002 numaralı Burcu Şura BOZBAY'ın "Yeni Evli Çiftlerde Eşler Arası Uyum ve Merhamet Duyguları Arasındaki İlişkinin Manevi Danışmanlık Bağlamında İncelenmesi" adlı tez çalışması kapsamında uygulanacak anket ve ölçek sorularının fikri, hukuki cezai ve idari bakımından metot ve ölçeğine ilişkin sorumluluğu başvurucuya ait olmak üzere uygun olduğuna oybirliği ile karar verildi. Sorulara verilecek cevaplar ceza kanunları bakımından suç teşkil etmesi durumunda ilgili makamlara bildirme yükümlülüğü ilgili araştırmacılara (sorumlu, yardımcı, danışman ve diğerleri) aittir.