



T.C.
DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ



AİLE EĞİTİMİ VE DANIŞMANLIĞI ANABİLİM DALI

AİLE EĞİTİMİ VE DANIŞMANLIĞI PROGRAMI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**2-6 YAŞ ÇOCUK SAHİBİ EBEVEYNLERİN PSİKOLOJİK
DAYANIKLILIKLARI İLE EVLİLİK UYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

ESİN ÖZER

İzmir

2021

DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
AİLE EĞİTİMİ VE DANIŞMANLIĞI ANABİLİM DALI
AİLE EĞİTİMİ VE DANIŞMANLIĞI PROGRAMI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

2-6 YAŞ ÇOCUK SAHİBİ EBEVEYNLERİN PSİKOLOJİK
DAYANIKLILIKLARI İLE EVLİLİK UYUMU
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

ESİN ÖZER

DANIŞMAN
Prof. Dr. Azize Dilek GÜLDAL

İzmir
2021

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “2-6 yaş çocuk sahibi ebeveynlerin psikolojik dayanıklılıkları ile evlilik uyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi” adlı çalışmanın içerdiği fikri izinsiz başka bir yerden almadığımı; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarında ve bölümlerinin yazımında bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada kullanılan her türlü kaynağa eksiksiz atıf yaptığımı ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi, ayrıca bu çalışmanın Dokuz Eylül Üniversitesi tarafından kullanılan bilimsel intihal tespit programıyla tarandığını ve *intihal içermediğini* beyan ederim. Herhangi bir zamanda aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sonuca razı olduğumu bildiririm.

11/02/2021

Esin ÖZER



DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS/DOKTORA TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU



Tarih: 02.02.2021

Tez Başlığı:

2-6 YAŞ ÇOCUK SAHİBİ EBEVEYNLERİN PSİKOLOJİK DAYANIKLILIKLARI İLE EVLİLİK UYUMU
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Yukarıda başlığı belirtilen tez çalışmamın a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam ...76... sayfalık kısmına ilişkin, ...24.../...02.../...2021.. tarihinde **tez danışmanım tarafından** Dokuz Eylül Üniversitesi Kütüphane ve Dokümantasyon Daire Başkanlığı'nın sağladığı İntihal Tespit Programından (Turnitin-Tez İntihal Analiz Programı) aşağıda belirtilen **filtreleme tiplerinden biri** (uygun olanı işaretleyiniz) uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin **benzerlik oranı % ..12..dir.**

- <http://www.kutuphane.deu.edu.tr/turnitin-tez-intihal-analiz-programi/> adresindeki Tez İntihal Analiz Programı

Kullanım Kılavuzunu okudum ☒

Filtreleme Tipi 1(Maksimum %15) ☒

Filtreleme Tipi 2(Maksimum %30) ☐

- ☐ Kabul/Onay ve Bildirim sayfaları hariç,
- ☐ Kaynakça hariç,
- ☐ Alıntılar dâhil,
- ☐ Altı (6) kelimeden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç.

- ☐ Kabul/Onay ve Bildirim sayfaları hariç,
- ☐ Kaynakça dâhil,
- ☐ Alıntılar dâhil.

EK 1- İntihal Tespit Programı Raporu İLK SAYFA Çıktısı. ☒

EK 2- İntihal Tespit Programı Raporu (Tümü) Cd içinde. ☒

Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Uygulama Esasları'nı inceledim ve yukarıda 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.

Adı Soyadı : Esin Özer
Öğrenci No : 2017950090
Anabilim Dalı : Aile Eğitimi ve Danışmanlığı
Programı : Aile Eğitimi ve Danışmanlığı Yüksek Lisans
Statüsü : Yüksek Lisans ☒ Doktora ☐

ÖĞRENCİ

Esin Özer

DANIŞMAN

Prof. Dr. Aziz Dilek Güldal

Açıklamalar

1: Bu formu teslim etmeden önce sizden istenen bilgileri uygun kutucuğu (☐) işaretleyerek doldurunuz.

Kullanıcı şifre vb. konusunda sorun yaşanması durumunda Üniversitemiz Merkez Kütüphanesinde bulunan Turnitin yetkilisine (Ali Taş Tel: +90 (232) 3018026 veya ali.tas@deu.edu.tr) başvurunuz.

2: Yüksek Lisans/Doktora Tez Çalışması Orijinallik Raporu" formu tezin ciltlenmiş ve elektronik nüshalarının içerisinde ekler kısmında yer alır.

3: Tez savunmasında düzeltme alınması durumunda bu form güncellenerek yeniden hazırlanır.

4: Turnitin-Tez İntihal Analiz Programına yükleme yapılırken Dosya Başlığı (document title) olarak **tez başlığının tamamı**, Yazar Adı (author's first name) olarak **öğrencinin adı**, Yazar Soyadı (author's last name) olarak **öğrencinin soyadı** bilgisini yazınız.

TEŞEKKÜR

Bu çalışmayı yürütmemde desteğini esirgemeyen çok değerli danışman hocam Prof. Dr. Azize Dilek GÜLDAL'a, tezin fikir aşamasında büyük desteği olan ve lisans eğitimim boyunca mesleğe olan ilgi ve bilgi birikimimi oluşturmamda da büyük katkısı olan Dr. Öğr. Üyesi Serkan DENİZLİ'ye çokça saygılarımı ve teşekkürlerimi sunuyorum.

Bugün geldiğim bu noktada ve yaptığım tüm işlerde beni her zaman destekleyen, bana yardımcı olan, her zaman başarı göstereceğime inanan, beni ben yapan, en değerlilerim olan annem Nebiye ÖZER, babam Osman ÖZER, ablam Lutfiye KARAKAYA, babaannem Resmiye ÖZER ve bu süreçte kimi zaman vakit ayıramadığım için bana sitem eden ama her zaman enerji ve moral veren canım yeğenim Deniz KARAKAYA başta olmak üzere tüm aileme sonsuz teşekkür ediyorum.

Yüksek lisans sürecinin bana kazandırdığı en değerli kişilerden biri olan, hem dostluğu hem de desteği ile bu süreçte beni belki de en iyi anlayan ve güç kaynağım olan Simge ÖRENAY'a, ailem gibi hissettiren, dosttan öte kardeş olan Selvi DEMİRCAN ve Buse Nur TEKİN başta olmak üzere daha sayamadığım tüm dostlarıma, hayatıma dokunan tüm öğretmenlerime ve son olarak da varlığıyla hayatımda çoğu şeyi daha anlamlı kılan hem arkadaşım hem de sevgilim olan Ali Rıza KAYA'ya teşekkürlerimi sunuyorum.

Esin ÖZER

İÇİNDEKİLER

ÖZET	v
ABSTRACT.....	vi
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Problem Cümlesi	2
1.3. Hipotezler	2
1.4. Alt Problemler	2
1.5. Araştırmanın Amacı ve Önemi	3
1.6. Sayıtlar	4
1.7. Araştırmanın Sınırlılıkları	5
1.8. Tanımlar	5
BÖLÜM II	6
KURAMSAL ÇERÇEVE.....	6
2.1. Psikolojik Dayanıklılık.....	6
2.1.1. Psikolojik Dayanıklılığın Boyutları	11
2.1.2. Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler	13
2.1.2.1. Risk Faktörleri.....	13
2.1.2.2. Koruyucu Faktörler	14
2.1.3. Psikolojik Dayanıklılıkla İlişkili Yapılan Araştırmalar	15
2.2. Evlilik ve Evlilik Uyumu	17
2.2.1. Evlilik Uyumu	18
2.2.2. Evlilik Uyumunu Etkileyen Etmenler	20
2.2.3. Evlilik Uyumuyla İlişkili Yapılan Araştırmalar	22
2.2.4. Psikolojik Dayanıklılık ile Evlilik Uyumu İlişkisi	24
BÖLÜM III	26
YÖNTEM	26
3.1. Araştırmanın Modeli	26
3.2. Evren ve Örneklem.....	26
3.3. Veri Toplama Araçları	27
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	27
3.3.2. Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (YPDÖ)	27
3.3.3. Evlilik Uyum Ölçeği (EUÖ).....	27
3.4. Veri Analizi	27

BÖLÜM IV	28
BULGULAR.....	28
4.1. Katılımcıların Demografik Bilgilerine Yönelik Dağılımı	28
4.2. Ölçeklerden Alınan Puanların İncelenmesi	29
4.3. Ölçeklerden Alınan Puanların Karşılaştırılması.....	29
4.4. Korelasyon Analizi.....	32
BÖLÜM V	33
TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER	33
5.1. Tartışma.....	33
5.2. Sonuç.....	41
KAYNAKÇA.....	43
EKLER.....	59
EK 1. Öğrencinin Akademik Özgeçmişi.....	59
EK 2. Uygulama İzinleri	60
EK 3. Kişisel Bilgi Formu	62
EK 4. Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği.....	63
EK 5. Evlilik Uyum Ölçeği.....	64
EK 6. Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Kullanım İzni	65
EK 7. Evlilik Uyum Ölçeği Kullanım İzni	66

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların okullara göre dağılımı	28
Tablo 2 Katılımcıların yaş değişkenine ilişkin dağılımı	31
Tablo 3 Ölçeklerden alınan puanların incelenmesi	32
Tablo 4 Cinsiyet değişkenine göre ölçek puanlarının incelenmesi	32
Tablo 5 Yaş değişkenine göre ölçek puanlarının incelenmesi	33
Tablo 6 Eğitim durumu değişkenine göre ölçek puanlarının incelenmesi	34
Tablo 7 Gelir durumu değişkenine göre ölçek puanlarının incelenmesi	34
Tablo 8 Evlilik süresi değişkenine göre ölçek puanlarının incelenmesi	35
Tablo 9 Çocuk sayısı değişkenine göre ölçek puanlarının incelenmesi	35
Tablo 10 Psikolojik dayanıklılık ve alt ölçekleri ile evlilik uyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi	36

ÖZET

2-6 YAŞ ÇOCUK SAHİBİ EBEVEYNLERİN PSİKOLOJİK DAYANIKLILIKLARI İLE EVLİLİK UYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Araştırmada 2-6 yaş çocuk sahibi ebeveynlerin psikolojik dayanıklılıkları ile evlilik uyumu arasındaki ilişki ve demografik forma göre psikolojik dayanıklılık ve evlilik uyum düzeylerinin farklılaşma düzeyleri incelenmiş, elde edilen sonuçlar ve alanyazın doğrultusunda sonuçların tartışılması gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın evreni Türkiye’de 2-6 yaş çocukların ebeveynleri, çalışma evreni ise Tekirdağ ilinde bulunan anaokullarına devam eden 2-6 yaş çocukları anne-babalarıdır. Araştırmanın ilişki gösterme amaçlı olması nedeni ile çalışma farklı kesimleri yansıtan üç anaokulunda yürütülmüş ve örneklem bu okullarda çocuğu bulunan ebeveynler arasından gönüllülük esas alınarak seçilmiştir. Bu çerçevede Süleymanpaşa Anaokulu, Özel Neşe Erberk Anaokulu ve Aka Koleji okullarında eğitim gören 2-6 yaş arası çocukların anne-babalarına ölçekler dağıtılmış, 208 kişi yanıt vermiştir. Veri Toplama Araçları Araştırmada, 2-6 yaş çocuk sahibi ebeveynlerin demografik özelliklerini belirlemek için, “Kişisel Bilgi Formu”, “Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği” ve Evlilik Uyumu Ölçeği uygulanmıştır. Araştırmaya katılan bireyler hakkında bilgi toplamak amacıyla araştırmacı tarafından kişisel bilgi formu hazırlanmıştır. Verilerin analizinde Sosyal Bilimler İstatistik Programı (SPSS, Statistical Package for the Social Sciences) 20.0 programı kullanılmıştır. Örneklem grubundan elde edilen veriler normal dağıldığı için “Parametrik Testlerden”, “t-testi” ile “One Way Anova” testi kullanılmıştır. Araştırmanın hipotezlerini test etmek için korelasyon analizi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda yaş, eğitim durumu ve gelir durumuna göre evlilik uyumunun farklılık gösterdiği, demografik değişkenlere göre psikolojik dayanıklılık düzeyinin farklılaşmadığı belirlenmiştir. Psikolojik dayanıklılık ile evlilik uyumu arasında pozitif yönde zayıf bir korelasyon tespit edilmiştir. Psikolojik dayanıklılığın alt boyutlarından olan yapısal stil, gelecek algısı, aile uyumu, kendilik algısı, sosyal yeterlilik ve sosyal kaynakların evlilik uyumu ile pozitif yönde zayıf bir korelasyon gösterdiği belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik dayanıklılık, evlilik, evlilik uyumu.

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN RESILIENCE AND MARITAL ADJUSTMENT OF PARENTS WHO HAVE 2-6 YEARS OLD CHILDREN

In this study, the relationship between resilience and marital adjustment of parents who have 2-6 years old children and differentiation levels of psychological resilience and marital adjustment levels according to demographic form were examined, the results obtained and discussion of the results were realized in accordance with literature. The sample of study includes the parents with children aged 2-6 years in Turkey and research sample consists of the parents with children aged 2-6 years who go to preschools in Tekirdağ. Because the research aims to show relationships, the study conducted in three preschools reflecting different districts of society and the sample was chosen on a volunteer basis between the parents who have children in those schools. In this context, the scales were handed out to the parents with children aged 2-6 years who study at Süleymanpaşa Preschools, Neşe Erberk Private Preschools and Aka College, 208 people responded. In order to determine the demographical characteristics of the parents with children aged 2-6, “Personal Information Form”, “psychological Resilience Scale For Adults” and “Marital Adjustment Scale” were applied as data collection tools. On the purpose of gathering information about the people attending to the study, “Personal Information Form” was prepared. In order for analysing the data Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) 20.0 programme was used. As the data obtained from sample group ranges normally, “T-test” and “One Way Anova” test from Parametric Tests were applied. Correlation analysis was used for testing the hypothesis of study. As a result of study, It was defined that marital adjustment differentiated according to age, educational status and income status however psychological resilience levels didn’t differentiated in regard to demographical factors. It was determined that there is positive weak correlation between psychological resilience and marital adjustment. It shows that there is a positive weak correlation between marital adjustment of social resources and structural style, future perception, marital adjustment, self- perception, social competence which are the sub-dimensions of psychological resilience.

Keywords: Psychological resilience, marriage, marital adjustment.

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

İnsanlar aile ve sosyal çevresiyle birlikte çok yönlü bir ilişkiye sahiptir ve yaşam şartlarına uyum sağlayarak, hayatını en güzel biçimde sürdürebilme çabası içerisine girmektedir. Bu çaba içerisinde ölüm, hastalık, kazalar ve işsiz kalma gibi birçok olumsuzlukla karşı karşıya kalınabilmektedir. Yaşanan sorunların sağlıklı atlatılamaması bireylerin, zor durumu sürekli yaşamasına ve psikosomatik rahatsızlıklar yaşamasına neden olabilmektedir. Yaşama amacı olanlar ise sorunları çözmek için çaba göstermekte ve yaşamına devam etme arzusu içerisine girmektedir. Sorunların üstesinden gelebilmeyi temsil eden düşünceler toparlama gücüyle ifade edilirken, bu gücün en temel başlıklarından birisi olan psikolojik dayanıklılık, psikolojik iyi oluş ve olumlu ruh hali üzerinde durmaktadır (Terzi, 2005).

Psikolojik dayanıklılık depresyon, hastalık, kötü durumlar ya da travmatik yaşantılar karşısına iyileşme çabası içerisinde olmak ve bireyin iyileşerek dinamik haline dönmesi, dayanıklılığın esnekliğiyle ilişkilendirilmiştir. Bireyler ruhsal açıdan dayanıklı olmadıklarında, gelişim ödevlerinin yerine getirilemeyeceği ve sorumlulukların tam olarak yerine getirilemeyeceği bildirilmiş olup, ilişkilerin de sağlıklı sürdürülemeyeceği belirtilmiştir (Earvolino, 2007).

Psikolojik dayanıklılık düzeyinin düşük olması ilişkileri ve problem çözme becerilerini olumsuz etkilerken hem sosyal hem de eşle olan ilişkinin niteliğini düşürmektedir (Aydöner, 2008).

Evlilik yaşantısı içerisinde eşlerin birbirlerine olumsuz bir tutum içinde davranması, eşlerin birbirine karşı duygusunun yoğun olmasına rağmen kaygı yaşamaları muhtemeldir (Siegel, 1991). Evliliklerinde sorun yaşayan çiftlerin karşılaştıkları zorluklar karşısında güçlü durabilmesi ve toparlanabilmesi yani olumlu adaptasyonu kapsayan dinamik süreci ifade eden psikolojik dayanıklılık kavramını gündeme getirmektedir (Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000).

Psikolojik dayanıklılık, bireylerin yaşama tutunarak karşılaşılan olumsuz durumlarla etkin biçimde mücadele edilebilmesi ve olumsuzluklara karşısında sağlıklı uyumun gerçekleşebilmesidir (Sağlam, 2015). Psikolojik dayanıklılığın eşler arasındaki uyumu etkileyebileceği düşünülmüştür.

Evlilik, eşlerin dayanışma ve birliktelik içerisinde olduğu, eşlerin arasındaki cinsel doyumun sağlandığı ve neslin devamının sağlanmak istendiği kurumdur. Evlilikle eşlerin

birbirlerine karşı sorumlulukları olduğu gibi, çocuklara karşı sorumluluklarda olmaktadır ve bu sorumlulukların yerine getirilmesi beklenmektedir (Saxton, 1982).

Bireylerin yaşamında önemli bir durum olan evlilikte, eşlerin birbirini tamamlayabilmesi evlilik uyumunun sağlanmasına katkı sağlamaktadır (Ersanlı ve Kalkan, 2008). Şendil ve Korkut (2012), evlilik uyumu kavramının evlilik mutluluğu ve başarısı gibi terimlerle de ifade edilebildiğini belirtmiştir.

Evlilik uyumu eşlerin birbiriyle nitelikli iletişim kurması, cinsel doyumu sağlaması ve karşılıklı pozitif yaklaşımı ifade etmektedir (Macit, 2015). Evlilikte uyumun sağlanması, mutlu olunmasını ve doyum almayı sağlamakla birlikte karşılaşılan problemlerle ve zorluklarla da baş edilmesini kolaylaştırmaktadır (İlericiler, 2015).

Evli bireylerin çocuk sahibi olmaya karar vermesi, evlilik içerisinde önemli bir dönüm noktasıdır ve önemli bir uyum göstergesidir. Evlilikle birlikte ortak bir yaşama adım atılmaktadır ve neslin devamının sağlanmasına karar verilme durumu da eşlerin memnuniyet düzeyi hakkında bilgi vermektedir (Şener ve Terzioğlu, 2008). Çocuk sahibi olan ebeveynler, farklı sorumlulukları da üstlenmiş olur. Ayrıca yeni sürece ve çocuğa uyum sağlanması gerekmektedir ve bu durum eşlerin üzerinde strese yol açabilir (Kahvecioğlu, 2016). Yapılan araştırmada çocuk sahibi olan eşlerin, çocuk sahibi olmayanlara göre evlilik uyumlarının yüksek olduğu tespit edilmiştir (Akçadağ, 2018).

1.2. Problem Cümlesi

2-6 yaş çocuk sahibi ebeveynlerin psikolojik dayanıklılıkları ile evlilik uyumu arasında anlamlı bir ilişki var mıdır, sorusu araştırmanın problem cümlesidir.

1.3. Hipotezler

Araştırmanın hipotezleri şu şekildedir:

- 2-6 Yaş çocuk sahibi ebeveynlerin psikolojik dayanıklılık düzeyi ile evlilik uyumu düzeyi arasında ilişki vardır.
- 2-6 yaş çocuk sahibi ebeveynlerin psikolojik dayanıklılığın alt boyutlarından olan “yapısal stil, gelecek algısı, aile uyumu, kendilik algısı, sosyal yeterlilik ve sosyal kaynaklar” düzeyleri ile evlilik uyumu düzeyi arasında ilişki vardır.

1.4. Alt Problemler

Araştırmanın alt problemleri şu şekildedir:

- 1.0. 2-6 yaş çocuk sahibi ebeveynlerin, psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile ilgili olarak;

1.1. 2-6 yaş çocuk sahibi ebeveynlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

1.2. 2-6 yaş çocuk sahibi ebeveynlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri yaşa göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

1.3. 2-6 yaş çocuk sahibi ebeveynlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri öğrenim durumuna göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

1.4. 2-6 yaş çocuk sahibi ebeveynlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri sosyoekonomik duruma göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

1.5. 2-6 yaş çocuk sahibi ebeveynlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri evlilik süresine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

1.6. 2-6 yaş çocuk sahibi ebeveynlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri çocuk sayısına göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

2.0. 2-6 yaş çocuk sahibi ebeveynlerin, evlilik uyumu düzeyleri ile ilgili olarak;

2.1. 2-6 yaş çocuk sahibi ebeveynlerin evlilik uyumu düzeyleri cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

2.2. 2-6 yaş çocuk sahibi ebeveynlerin evlilik uyumu düzeyleri yaşa göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

2.3. 2-6 yaş çocuk sahibi ebeveynlerin evlilik uyumu düzeyleri öğrenim durumuna göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

2.4. 2-6 yaş çocuk sahibi ebeveynlerin evlilik uyumu düzeyleri sosyoekonomik duruma göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

2.5. 2-6 yaş çocuk sahibi ebeveynlerin evlilik uyumu düzeyleri evlilik süresine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

2.6. 2-6 yaş çocuk sahibi ebeveynlerin evlilik uyumu düzeyleri çocuk sayısına göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

1.5. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Yapılan bu çalışmada 2-6 yaş çocuk sahibi ebeveynlerin psikolojik dayanıklılıkları ile evlilik uyumu arasındaki ilişki ve demografik forma göre psikolojik dayanıklılık ve evlilik uyum düzeylerinin farklılaşma düzeyleri incelenerek, elde edilen sonuçlar ve alanyazın doğrultusunda sonuçların tartışılması amaçlanmaktadır.

Evlilik yalnızca iki kişi arasında gerçekleşen bir olgu değildir. Kadın ve erkeğin evlenmesi aynı zamanda iki ailenin birleşmesi demektir. Bu süreçte yaşanan zorlukların sağlıklı biçimde yönetilememesi, evlilikten alınan doyuma ve eşler arası uyuma etki edecektir. Eşlerin aile içerisinde yaşadığı zorluklara ek olarak, eşlerin ailesinin sorunları da

eklendiğinde, bu durum hem başa çıkma becerilerini ve kapasitesini hem de psikolojik dayanıklılığı etkileyecektir. Bu nedenle eşlerin çocuklarıyla ve ailesiyle ilgili sorumlulukları üstlenmesi, eşlerin birbirlerine olan bağlılığını artırarak, ilişki doyumunu ve uyumunu artıracaktır. Eşlerin evlilik içerisinde beklentilerinde gerçekçi ve eşitlikçi olması psikolojik dayanıklılığı etkileyen önemli bir unsurdur. Eşlerden birisinin psikolojik dayanıklılığının düşük olması, diğer eşi de etkileyeceğinden, eşlerin birbirlerine ev işlerinde ve çocukların bakımında destek olabilmesi ve ortak bir paydada buluşabilmeleri gerekmektedir (Bektaş, 2018).

Evlilik içerisinde çeşitli sorunlarla karşılaşılabilir. Yaşanan zorluklara rağmen, evliliğin uyum ve doyum içerisinde devam etmesi, eşlerin psikolojik dayanıklılık düzeyinin yüksek olmasıyla açıklanabilmektedir (Neff ve Broady, 2011). Martin, Sarrazin, Peterson ve Famose (2003) psikolojik dayanıklılık düzeyini artıran unsurlardan birisinin de olumlu duyguların fazla olması olduğunu belirtmiştir. Yapılan araştırmada evlilik uyum düzeyi yüksek olan bireylerin, eşine karşı pozitif yüklemelerin psikolojik dayanıklılık düzeyini artırdığı belirlenmiştir (Gül, 2016).

Evlilik kurumu içerisinde psikolojik dayanıklılığa ilişkin sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır (Bonanno, 2004). Yapılan çalışmalar incelendiğinde ise daha çok Batı toplumundaki örneklerle çalışıldığı anlaşılmıştır (Campbell-Sills, Forde ve Stein, 2009; Simeon ve diğerleri, 2007). Ülkemizde yapılan araştırmada evlilik uyumu yüksek olan eşlerin, psikolojik dayanıklılık düzeyinin de yüksek olduğu tespit edilmiştir (Gül, 2016). Psikolojik dayanıklılık ile evlilik uyumunu inceleyen araştırmaların yetersiz kaldığı görülmüştür. Bu araştırmayla birlikte alan yazında yer alan eksikliğe katkı sağlanarak, ileride yapılacak olan çalışmalara referans olunabilmesi hedeflenmektedir.

1.6. Sayıtlar

- Araştırmanın örneklemini oluşturan grubun evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.
- Çalışmada uygulanan Kişisel Bilgi Formu, Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve Evlilik Uyum Ölçeği'ne katılımcıların gerçek durumlarını samimi bir şekilde yansıttıkları varsayılmıştır.
- Araştırmada kullanılan ölçeklerin psikolojik dayanıklılığı ve evlilik uyumunu ölçmede yeterli olduğu varsayılmıştır.

1.7. Araştırmanın Sınırlılıkları

- Yapılan araştırma Tekirdağ ilinde bulunan Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı bağımsız anaokulları ve özel bağımsız anaokullarından rastgele seçilen 2-6 yaş çocuk sahibi 201 ebeveynden elde edinilen verilerle sınırlıdır.

- Araştırmada belirlenmek istenen psikolojik dayanıklılık düzeyi, Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin nitelikleriyle sınırlıyken; evlilik uyum düzeyi ise Evlilik Uyum Ölçeği'nin nitelikleriyle sınırlıdır.

- Alan yazın, ulaşılabilen kaynaklarla sınırlıdır.

1.8. Tanımlar

Psikolojik Dayanıklılık: Zorluklar karşısında beklenmedik zaferler kazanabilme ve sıra dışı durumlara adapte olabilme becerisidir (Fraser, Galinsky ve Richman, 1999)

Evlilik: Evlilik, eşler arasında birlikteliğin ve dayanışmanın bulunduğu, cinsel doyuma ulaşılan, neslin devamlılığının sağlandığı kurumdur (Saxton, 1982).

Evlilik Uyumu: Eşlerin yaşadığı anksiyete, gerilim ve sorunlara yol açabilen bireysel farklılıklar ile bağlılık, fonksiyonellik ve doyum gibi iyi oluşu etkileyen durumlarda anlaşılabilmesini kapsayan değişken bir süreçtir (Spainer, 1976; aktaran Cesur, 2015).

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Psikolojik Dayanıklılık

Yaşamı boyunca insanlar çok fazla olumsuz durum ve olaylarla karşı karşıya kalabilir. Yaşanan durumlar bireyde strese sebep olabilirken, çoğu kez sarsıcı olmaktadır. Olumsuz yaşantıları deneyimleyen bireyler, olaylara farklı tepkiler vermekte ve farklı başa çıkma stratejilerini kullanmaktadır. Yaşananlar bireyin kaygı, depresyon ve stres gibi sorunlar yaşamasına sebep olmakla birlikte olumsuz belirtiler uzun süre devam edebilmektedir. Bazı bireyler bu durumdan kolayca kurtulabilirken normal yaşantısına dönmektedir. Kısa sürede bireyin normal yaşantısına devam etmeye başlaması ve kendisini toparlayabilmesi, psikolojik dayanıklılık kavramıyla açıklanmaktadır (Doğan, 2015).

Psikolojik dayanıklılık kavramı dilimizde çeşitli şekillerde ifade edilmektedir. Yılmazlık, toplama gücü, direnç, sağlamlık kavramları da psikolojik dayanıklılığı ifade etmek için kullanılabilir (Basım ve Çetin, 2011).

Psikolojik dayanıklılık bireyin hastalıktan, zorluktan, strese sebep olan olay ya da durumdan kısa sürede kurtulup, toparlanabilme ve uyum sağlayabilme gücüdür. Latincece resiliens olarak ifade edilen psikolojik dayanıklılık, maddenin esnek olmasını ve bir önceki durumuna kolayca dönebilmesini ifade etmektedir (Doğan, 2015).

Psikolojik dayanıklılıkla ilgili yapılan ilk çalışmalarda psikolojik dayanıklılık yoksulluk, çocukluk, boşanma ve ebeveyn psikopatolojisiyle ilişkili olduğu düşünülmüştür (Werner, 2005). Psikolojik dayanıklılığın ne olduğuna yönelik yapılan çalışmada ilk olarak stresle başa çıkma stratejisi yani negatif uyarıcılara verilen ilk tepkiler olarak sınırlandırılmış olsa da çeşitli faktörlerden etkilendiği ve çeşitli süreçlerden geçtiği bildirilmiştir (Folkman ve Markowitz, 2004). Masten (2001), psikolojik dayanıklılığın süreci ifade ettiğini çevreyle kurulan iletişim ve etkileşimle ortaya çıktığını belirtmektedir.

Kobasa (1982; aktaran Zengin, 2013) psikolojik dayanıklılık kavramının bireyin kişilik özellikleri ve sağlıkları üzerindeki etkisini varoluşçu yaklaşımla açıklamıştır. Varoluşçu yaklaşımda insanların dünyasından farklı bir yerde varlığı yoktur ve dünya kişinin algılamasından bağımsız değildir. Varoluşçu yaklaşıma göre insanların ruhsal yapısı ve içerisinde bulunduğu dünya bir bütündür. Bireyler özgürdür ve dilediği gibi seçim yapabilmektedir. Alınan kararların sorumluluğu bireyler tarafından alınabilmektedir ve sorumluluklarını üstlenerek gelişebilmektedir. Bireyin kendisini geliştirmesi gizil güçlerini geliştirebilirken bu gelişimi bütün koşullarda gerçekleştirebilmektedir. İnsanlar varoluşunu

şekillendirebilirken, bu şekillendirme becerileri, tutumları ve davranışlarıyla gerçekleşmektedir (May, 1969; aktaran Zengin, 2013).

Bireylerin karşılaştıkları problemler ve sıkıntılar karşısında verdikleri tepkiler farklıdır. Bazı kişiler problemlerini başarıyla çözebilirken, bazı kişiler ise problemleri çözemediği gibi çeşitli sorunlarla ve ruhsal problemlerle karşı karşıya kalabilmektedir. Olumsuz durumlar ve olaylar karşısında direnç gösterebilme olan psikolojik dayanıklılık, olumsuz yaşam koşullarına karşı çaba gösterme olarak ifade edilmektedir. Psikolojik dayanıklılık, kişilik özelliği değildir ortama ve zamana göre değişiklik gösterebilmektedir (Gabriel, 2005).

Psikolojik dayanıklılıkla ilgili çeşitli tanımlamalar yapılmıştır. Kobasa, (1979; aktaran Bahtiyar ve Yöndem, 2016) psikolojik dayanıklılığı, bireyin fiziksel olarak güçlü, sağlıklı ve dayanıklı olması gerektiğini ifade etmediğini bildirmektedir. Walsh'a (2006) göre dayanıklılık, problemlerle aktif mücadele edebilmeyi ve kriz anında gelişimi sağlayan süreçtir. Fraser ve diğerlerine (1999) göre psikolojik dayanıklılık, zorluklar karşısında beklenmedik zaferler kazanabilme ve sıra dışı durumlara adapte olabilme becerisi olarak açıklamıştır. Yapılan bir diğer tanımda ise psikolojik dayanıklılık, strese sebep olan yaşantılara uyum gösterme, etkin biçimde başa çıkarak stresli durumları kontrol altına alarak kişinin kendisini yeterli gösterebilme durumudur (Şahin, Yetim ve Çelik, 2012).

Dayanıklılık kavramının sahip olduğu iki özellik üzerinden çalışılması gerektiği ifade edilmektedir. İlk olarak dayanıklılık, bireyin mevcut ruh halini koruma veya sahip olduğu ruh haline geri dönebilme yöntemlerinin netleştirilmesini sağlamaktadır. İkinci olarak ise dayanıklılık, tecrübe edilen olumsuz olay ya da durumlarla mücadele ederek üstesinden gelebilmeyi sağlamaktadır (Friborg, Barlaug, Martinussen, Rosenvinge ve Hjemdal, 2005).

Recepoğlu ve Ülker Tümlü (2013) psikolojik dayanıklılıkla ilgili yapılan tanımlarda üç özelliğin ortak biçimde ele alındığını ifade etmiştir. Bu tanımlamalar şu şekilde ifade edilmektedir:

- Olumsuz deneyimlere rağmen bireyler, içinde bulunduğu zorluktan sıyrılabilme ve beklenen sonuçtan daha iyi ilerleme kaydedebilecek beceriye sahip olma inancının olmasıdır. Bu özellik bireylerin zorlukları deneyimleyen kişilerin başarılı biçimde bu süreci atlattıklarını göstermektedir.

- Aile içi çatışmalar ve boşanma gibi stres verici olaylara karşı uyum sağlayabilme becerisinin bulunduğunu göstermektedir.

- Yakın bir kişinin vefatı, doğal afetler, kaza geçirmek gibi travmatik olayların üstesinden gelmek psikolojik dayanıklılığın temel özellikleri arasında gösterilmektedir (Recepoğlu ve Ülker Tümlü, 2013).

Kobasa (1979) çalışmasında psikolojik dayanıklılık düzeyinin, ruhsal ve fiziksel sağlıklı pozitif ilişki içerisinde olduğunu belirlemiştir. Psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek olanlar, stresli durumlar karşısında daha iyi oluş özelliklerini devam ettirmektedir (Denevee ve Cooper, 1998; Wallacw ve Bisconti, 2001; aktaran Terzi, 2005). Yapılan diğer çalışmalarda da psikolojik dayanıklılık düzeyi arttıkça, anksiyete ve depresyon düzeyinin azaldığı belirlenmiştir (Rhodewalt ve Zone, 1989; aktaran Terzi, 2005).

Psikolojik dayanıklılık, üç temel olguyu açıklayabilmek için kullanılmaktadır. Bu olgular şu şekilde açıklanmıştır (Masten, Best ve Garmezy, 1990; aktaran Gizir, 2007):

- Dayanıklılık, risk altında olan ve zorluklarla mücadele edebilen bireylerin iyi bir gelişim gösterdiğini ifade etmektedir. Stres faktörleri karşısında olumsuz durumun üstesinden gelip, eski yaşantıya dönebilmek psikolojik dayanıklılığın uyum gösterebilme özelliğini göstermektedir.

- Yaşanan stres verici olayların, yakın zamanda yaşanmış olması gerekmektedir.

- Grup çalışmalarıyla birlikte travmatik yaşantının olumsuz etkisinden kurtulabilmek ve iyileşebilmek için bireysel farklılıklar göz önünde bulundurulmalıdır. Bahsedilen olgular, psikolojik dayanıklılığın açıklanmasında temel olarak görülmüştür.

Psikolojik dayanıklılık çok çeşitli unsurlardan etkilenmektedir ve bireyler bu özelliğe sahiptir ya da değildir (Bonanno, 2004). Rutter'e (2007) göre psikolojik dayanıklılık, olumsuz yaşam koşullarıyla mutsuzlukla ve stresle baş edebilme imkanı sağlayan bir olgudur.

Szelang (2014) psikolojik dayanıklılığın, çocukluk döneminde yaşanan olumsuz ev zor şartlara rağmen, yaşamın ilerleyen dönemlerinde olumlu deneyimler elde etmesine ve iyi bir gelişim göstermesine fırsat tanıdığını bildirmektedir. Stresli yaşam koşulları ve travmatik deneyimler bireyin kendi sağlığını kazanarak yaşamına devam etmesini teşvik etmektedir. Bu açıdan incelendiğinde psikolojik dayanıklılık, kişinin kendisini iyi hissedebilmesine ve fiziksel sağlığına katkıda bulunma etkisi vardır.

Kobasa (1979) gerçekleştirdiği araştırmada katılımcıların üç yıl içerisinde yaşanan stresli yaşam olaylarıyla geçirilen hastalıkları listelemesini istemiştir. Daha sonra elde edilen liste doğrultusunda katılımcılar düşük ve yüksek puanlı hastalar olarak ikiye ayrılmıştır. Düşük hastalık puanındaki katılımcıların ortak noktaları belirlenmiş ve bu ortak noktalar psikolojik dayanıklılığın temellerini oluşturmuştur.

Psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek olan bireyler aşağıda belirtilen özellikleri taşımaktadır (Kobasa, 1979):

Denetim: Yaşamda karşılaşılan olaylar kontrol edilebilir ve bu olaylara çeşitli etkilerde bulunulabilir.

Bağlılık: Yapılan işler bireyin özverisiyle ve kendisini tamamen o işe vermesiyle gerçekleşir.

Mücadele: Zorlukla karşılaşan bireyler bu durumu gelişme sağlayabileceği bir durum olarak görmektedir.

Dayanıklılık düzeyi yüksek olanlar yaşam amacını ve becerilerini dikkate alarak, yeni durumlara uyum sağlayabilmek için pasif kalmak yerine aktif biçimde olaylara dahil olurlar. Böylelikle gereken değişimi sağlayabileceklerdir. Dayanıklılık düzeyi düşük olanlar ise değişimlerin dışında kalacak ve pasif biçimde bekleyeceklerdir (Kobasa, 1979).

Psikolojik dayanıklılık düzeyinin artırıcı çeşitli unsurlar bulunmaktadır. Bu unsurlar arasından dayanıklılığı artırıcı kişilik özellikleri şu şekilde ifade edilmektedir (Nash ve Fraser, 1998):

- Zorlukla mücadele edebilme ve problem odaklı başa çıkma stratejilerini kullanacak beceriye sahip olmak,
- Stresi yönetme becerisine sahip olmak,
- Benlik saygısının yüksek olması,
- Yardım alma ve yardımda bulunma,
- Problemi tanımlamak ve hemen çözüme geçebilmek,
- Olay ve durumlara objektif yaklaşma becerisine sahip olmak,
- Duygusal bağ geliştirebilmek,
- Psikolojik iyi oluşun yüksek olması,
- Çevresiyle etkili iletişim kurabilmek,
- Kendisine ve çevresine yönelik farkındalığa sahip olabilmek,
- Planlayarak hareket etmek, psikolojik dayanıklılık düzeyini artırıcı unsurlardandır (Nash ve Fraser, 1998).

Psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek olan bireylerin hastalıkla, yoksullukla ve şiddetle başa çıkmada başarılı oldukları anlaşılmıştır. Ayrıca bu bireylerin problem çözme becerileri ile çevresiyle kurduğu iletişim becerileri de yüksektir (Öz ve Yılmaz, 2009). Psikolojik dayanıklılığa sahip olmak bireylerin zorluk yaşamasına rağmen üstesinden gelebilmesiyle ilişkilidir. Bu nedenle psikolojik dayanıklılığı normal üstü özellik olarak görmemek gerekmektedir (Masten ve Reed, 2002).

Psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek olan bireyler ileriye dönük organizasyonel süreci uyum içinde karşılar, problemleri çözebilmektedirler. Ayrıca direnç gösterme eğilimleri düşük olduğu için sorunla çok fazla karşılaşmazlar (Klag ve Bradley, 2004). Sorunlarla karşılaşanlar sorunu kontrol altına alabilmek için çaba gösterirler (Hanton, Evans ve Neil, 2002). Öz saygıları ve becerileri yüksektir, stres karşısında umutsuzluğa kapılmazlar. Ayrıca çevresiyle sağlıklı biçimde ilişki başlatıp bunu sürdürebilirler (Haynes, 2005). Bu bireyler ihtiyaç halinde çevresinden destek isteyebilmekte, iç odaklı tutumu benimsemekte ve pozitif başa çıkma stratejilerini kullanabilmektedir (Crowley, Hayslip ve Hobdy, 1997).

Bireylerin yaşadığı travmatik yaşantılar, bilginin hatırlanmasını zorlaştırmakta ve bilginin işleme sistemine zarar vermektedir. Böylelikle bilgiler doğru şekilde değerlendirilmesi zorlaşır. Bu bireylerle yapılan terapilerde değerlendirme becerilerinin sağlıklı duruma getirilmesi üzerine çalışılmaktadır (Harvey, 1996). Travmatik deneyimler yaşayan bireylerin bilgiyi doğru değerlendirilme düzeyi arttıkça psikolojik dayanıklılık düzeyinin de arttığı belirlenmiştir (Alkan, 2014).

Benard (1991; aktaran Gürkan, 2006) psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek olan bireylerin sahip olduğu nitelikleri şu şekilde ifade etmektedir:

- Çevresinden olumlu geri dönüşler alma noktasında becerikli olmak,
- Sosyal ilişkilerin güçlenmesi,
- Etkili iletişim kurabilmek ve empati kurabilmek,
- Kimlik duygusunun gelişimi,
- Olumsuz olay ve durumlardan kişinin kendisini sakınması,
- Karar verme becerilerinin gelişmesi,
- İleriye dönük hayal ve hedeflere sahip olmak,
- Çevresine karşı saygılı olmak ve sevgiyle yaklaşmak, psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek bireylerin özellikleri arasında gösterilmektedir (Benard, 1991; aktaran Gürkan, 2006).

Psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek olan bireyler kolay bir şekilde amaç ve hedef oluşturarak, problemler ortaya çıkmadan harekete geçebilmektedir. Ayrıca bu kişiler sorunların üstesinden kolaylıkla gelebileceğini düşünmektedir (Florian, Mikulincer ve Taubman, 1995).

Truffino (2010) dayanıklılığı yüksek olan bireyler travmatik deneyimleriyle birlikte olumsuz belirtileri kontrol altına alabilmektedir. Bu kişilerin duygu ve düşünceleri tutarlıdır ve kendilerine duydukları saygı da fazladır. Kararımak (2006) psikolojik dayanıklılığın

iyimserlik, öz saygı ve umutla ilişki içerisinde olduğunu bildirmiştir. Psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireyler, gelişime açıktır ve kendisini daha güçlü hissetmektedir (Maddi ve Hightower, 1999).

Psikolojik dayanıklılığa ilişkin çok sayıda tanımlama yapılmıştır. Bu tanımlardan yol çıkarak ebeveyn kaybı yaşayan çocuğun iyileşmesi, evlat edinen çocuğun uyum sağlaması, maddi durumu kötü olan çocukların okul başarısının yüksek olması, ruhsal problem yaşayan ebeveynlere sahip çocukların benzer problemleri yaşamamasından bahsedilmiştir (Gewirtz ve Masten, 2006). Bu tanımlamalar doğrultusunda psikolojik dayanıklılığın çok boyutlu bir yapıya sahip olduğu anlaşılmaktadır. Greene (2002) psikolojik dayanıklılığı sosyokültürel, gelişimsel ve ekolojik açılardan ele alınıp değerlendirilmesinin, boyutlarını daha iyi anlamamızı sağlayabileceğini belirtmiştir.

2.1.1. Psikolojik Dayanıklılığın Boyutları

Haase (2004) psikolojik dayanıklılığın aile uyumu ve desteği, çevresel destek ve bireysel destek olmak üzere üç ana boyutu olduğunu ifade etmektedir (aktaran Basım ve Çetin, 2011). Psikolojik dayanıklılığı altı boyutta açıklayan Friborg ve diğerleri (2005) bu boyutların aile uyumu, kendilik algısı, yapısal stil, sosyal kaynaklar, gelecek algısı ve sosyal yeterlik olduğunu ifade etmiştir.

Aile Uyumu: Psikolojik dayanıklılık alt boyutlarından olan aile uyumu, aile desteğiyle ilişkilidir (Sönmezer, 2015).

Aile uyumunun yüksek olması, aile üyelerinin zor durumlarda beraber hareket edebilmesini, koruyucu davranışları ve problem ortaya çıkmadan eylemde bulunmayı işaret etmektedir. Aile içi iletişimin ve başa çıkma becerilerinin yüksek olması, psikolojik dayanıklılık üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Yapılan çalışmada da aile içi iletişimi yüksek olan ailelerin dayanıklılık düzeyinin yüksek olduğu tespit edilmiştir (Dane, 2015).

Aile üyelerinin sadakati, ortak fikirlere sahip olması, iyimserlik düzeyinin yüksek olması ve aile içi memnuniyet aile uyumunu etkilemektedir. Aile uyumu, psikolojik dayanıklılık açısından sosyal kaynaklardan daha önemli görülmüştür. Aile uyumunun yüksek olması iyilik hali sağlarken, duygusal tutarlılık kazandırmaktadır (Friborg, 2005).

Kendilik Algısı: Kendilik algısı, psikolojik dayanıklılık içerisinde bireysel farkındalık kazanmayı ve kimliğine yönelik fikirleri ifade etmektedir (Bitmiş, Sökmen ve Turgut, 2013).

Kendilik algısı boyutuna ilişkin yapılan açıklamada öz yeterlik ve öz saygıyla ilişkili görülmüştür. Bireylerin öz yeterlilik ve öz saygı algıları kişilere mücadele etme gücü sağlamakta, kişilerin dışa dönük ve ılımlı kişilik özellikleri geliştirmesine olanak

tanınmaktadır. Kendilik algısı yüksek bireylerin sağlıklı uyum gerçekleştirdiği ifade edilebilirken, tutarlı davranışlar sergilemesini sağlamaktadır. Kendilik algısı aynı zamanda bireylerin yüksek sosyal becerilere ve sosyal farkındalığa sahip olduğunu göstermektedir (Friborg, 2005).

Yapısal Stil: Bu boyut bireylerin planlı hareket etme, özgüvenin yüksek olması ve güçlü yanlara odaklanmayla ilişkilidir (Bitmiş, Sökmen ve Turgut, 2013). Yapısal stil ayrıca beklenmeyen durumlar karşısında aktif mücadele etmeyi ve baş etme becerilerini kapsar (Batan, 2016).

Yapısal stil boyutu, yapılandırılmış biçimde konulara yaklaşmayı, kural ve rutin davranışlar geliştirerek organize biçimde hareket etmeyi kapsamaktadır. Gelecek algısı boyutuyla en güçlü bağlantıya sahip olan yapısal stilin gelecekteki hedef ve başarıdan ziyade bugüne odaklanması, gelecek algısı boyutuyla farklı yapıya sahip olduğunu göstermektedir (Friborg, 2005).

Sosyal Kaynak: Sosyoekonomik düzeyi düşük olan bireylere gerçekleştirilen araştırmada sosyal kaynak düzeyinin, psikolojik dayanıklılığa etkisi incelenmiştir. Yapılan inceleme sonucunda arkadaş ilişkileri gelişmiş olan ve ilişkilerinden doyum alan bireylerin, psikolojik dayanıklılık seviyesinin yüksek olduğu tespit edilmiştir (Grabber, Turner ve Madill, 2016).

Bireylerin çevresinden destek ve yardım alabilmesiyle ilişkili olan sosyal kaynak boyutu, güvenilen kişilere bireyin kendisini açmasıyla ve arkadaşlara olan bağlılıkla ilişkilidir. Bu boyutta bireyin yakınlığı, güveni ve samimiyeti ile çevreyle olan iş birliğinde becerikli olduğu ifade edilmektedir (Friborg, 2005).

Gelecek Algısı: Geleceğe yönelik pozitif düşüncelere sahip olmakla ilişkili bir durumdur (Bitmiş, Sökmen ve Turgut, 2013). Bireylerin hedeflerinin gerçekçi ve ulaşabilir olması, hedeflere ulaşma noktasındaki davranışların planlanması ve bilinçli hareket edilmesi psikolojik dayanıklılığı artırmaktadır (Batan, 2016).

Bireylerin hedeflerinin net olması, geleceğe dönük olumlu algının olması anlamı taşımaktadır. Gelecek algısı boyutu, yapısal stil ve kendilik algısıyla güçlü ilişki içerisindedir (Calvo ve Garcia, 2010).

Sosyal Yeterlilik: Sosyal yeterlilik boyutu, psikolojik dayanıklılığın sosyal uyum, aktiviteye katılma arzusu ve sosyal açıdan ne düzeyde destek aldığıyla ilişkilidir. Sosyal aktivitelere katılmak, dayanıklılık düzeyinin artmasında önemli bir yere sahiptir. Sosyal kaynaklarla birlikte bireylerin paylaşımda bulunması, ait olma duygusunun gelişmesi ve

benlik saygısının artması sağlanabilecektir. Bu durumlar ise psikolojik dayanıklılığı geliştirecektir (Bitmiş, Sökmen ve Turgut, 2013).

2.1.2. Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler

Psikolojik dayanıklılığın olumlu ya da olumsuz olarak etkilendiği faktörler risk faktörleri ile koruyucu faktörler olmak üzere ikiye ayrılmıştır.

2.1.2.1. Risk Faktörleri

Risk, problemlili durumun devamını ya da problemin daha da olumsuzlaşmasını ifade etmektedir (Jenson ve Fraser, 2006). Risk, çocukluktan itibaren gelişim süreçlerindeki zorlukların sonucunda ruhsal sorunlara neden olabilecek durumlardır (Armstrong, Birnie-Lefcovitch ve Ungar, 2005). Risk grubundakiler, yaşadığı problemlili durumdan kurtulamayan kişileri ifade eder (Schonert-Reichl, 2000).

Çocukluk dönemi oluşabilecek zararlara yönelik en hassas olunan dönemdir ve problemlili durumlardan çocuklar daha fazla etkilenebilmektedir. Çocuklukta yaşanan sorunlar yaşamın ilerleyen dönemlerinde de devam edebilmektedir (Howard, Dryden ve Johnson, 1999). Bu etkiler okul yaşamına, ilişkilerin kurulma biçimine, madde kullanımına, suça sürüklenmeye, fiziksel sağlık problemlerine ve iş yaşamında başarı durumuna etki edebilmektedir (Rutter, 1980).

Boşanmalar, yetersiz beslenme, doğal afet, düşük ekonomik düzey, olumsuz ebeveyn tutumu ile aile içi şiddetin olması risk faktörleri arasında gösterilmektedir (Yazıcı, 2018). Dayanıklılığa etki eden faktörler toplum, aile ve bireyin kendisiyle ilişkilendirilmiştir (Coleman ve Hagell, 2007).

Toplumsal Risk Faktörleri: Nitelikli eğitimin, sağlık hizmetinin yetersiz olması, düşük ekonomik düzey, yoğun göç alan bölgeler, doğal afetler ve savaş, toplumsal şiddetin yoğun olduğu yerde bölgeler toplumsal risk faktörleri arasında gösterilmektedir (Gürkan, 2006). Toplumsal risk faktörleri bireylerin olumlu tecrübe elde etmesini kısıtlarken aynı zamanda kişisel gelişimin sağlanmasını da engellemektedir (Luthar, Cicchetti, ve Becker, 2003).

Ailesel Risk Faktörleri: Bu faktörler, ailenin temelini oluşturduğu ve bireyin yaşadığı sorunların aşılmasında zorlanmaya neden olan faktörlerdir (Ergün Başak, 2012). Kalabalık ailelerin olması, ebeveynlerin sağlık probleminin olması, anne-babanın boşanması, ebeveyn vefatı, ilgisiz ebeveyn tutumu, ebeveynler ile çocuk arasında nitelikli iletişimin kurulamaması, bağımlılık yapıcı madde kullanımı, suç işleyen ebeveyne sahip olmak, tutarsız davranışlara maruz kalmak, istismar ve ihmal ailesel risk faktörleri arasında

gösterilmektedir (Cicchetti, 2004; aktaran Sipahioğlu, 2008). Aile içi iletişim probleminin olması, şiddet, ayrılık ve sağlık problemlerinin olması risk faktörlerindendir (Recepoğlu ve Ülker Tümlü ve 2013).

Psikolojik dayanıklılık çocukluk dönemindeki ebeveyn tutum ve davranışlarından etkilenmektedir. Stresli olaylarla karşılaşan çocukların karar vermesinin desteklenmesi, kendi davranışlarının sorumluluğunu alabilmelerinin sağlanması ve çocukların seçimlerine müdahale edilmemesi psikolojik dayanıklılığı artıran faktörlerdendir (Terzi, 2005).

Çocukların ihmal edilmesi, ilgi görmemesi ve yaşadıkları problemlerin çözüme kavuşturulmaması psikolojik dayanıklılık kazanılmasını engelleyecektir. Yapılan boylamsal bir araştırmada erken dönem yaşantıları incelenmiştir. İnceleme sonucunda çocuklukta önem verilen bir yakının vefatı, olumsuz yaşam koşullarına sahip olunması, fiziksel sağlığın yeterli olmaması ve ruhsal rahatsızlıklarının olmasının psikolojik dayanıklılığın oluşmasında önemli görülmektedir. Bahsedilen durumlar karşısında çocukların, yaşadığı olaya takılıp kalmadan keşfederek devam etmesine yardımcı olunması, problemleri durumla başa çıkabilecek becerilerin öğretilmesi ve problemle mücadelenin desteklenmesi psikolojik dayanıklılık düzeyini artıracaktır (Terzi, 2005).

Kişisel Risk Faktörleri: Bireyin olumsuzluklarla başa çıkmasını engelleyen ve uyum sağlamasını zorlaştıran kişilik özellikleri, kişisel risk faktörleridir (Sarıkaya, 2015). Zeka düzeyinin düşük olması, kaygı, özgüven düşüklüğü, otokontrolün sağlanamaması, sinirlik kişilik yapısı ve iletişim becerilerinin eksik olması risk faktörlerindendir (Recepoğlu ve Ülker-Tümlü, 2013).

Bireyin uyuşturucu madde kullanımı, utangaçlık düzeyi, özgüven eksikliği, akademik başarısızlık, olumsuz kişilik özellikleri, problemle başa çıkma becerilerini yeterli düzeyde bilmemesi ve sosyal değerlere uzak olması kişisel risk faktörleri arasında gösterilmiştir (Rutter, 2006).

2.1.2.2. Koruyucu Faktörler

Psikolojik dayanıklılık, bireylerin başarılı olmasını sağlayan, çevresel risk unsurlarından koruyarak uygun tutum, beceri ve davranışlara sahip olmasını sağlayan koruyucu faktörlerdir. Psikolojik dayanıklılık karakter özelliğini ifade etmemektedir (Caffo ve Belaise, 2003).

Koruyucu faktörlerle birlikte sorunlar oluşmadan önlenilmekte, oluşabilecek problemler ve olumsuz etkileri azaltılabilmekte, bireyin iyi oluşuna katkı sağlamakta, davranış ve tutumların güçlendirilmesini sağlayarak zorluklarla mücadele edebilmeyi

kolaylaştırmaktadır. Psikolojik dayanıklılığının en önemli göstergesi zorluklarla etkin bir şekilde mücadele edebilmektir (Recepoğlu ve Ülker-Tümlü, 2013).

Eminağaoğlu (2006) psikolojik dayanıklılıkla ilgili yapılan çalışmalarda koruyucu etkenlerin içsel ve dışsal olmak üzere iki gruba ayrıldığını belirtmiştir. İçsel etkenler içgüdü, kalıtım ve bireysel kaynaklıyken; dışsal etkenler ise aile ve aile dışında kurulan ilişkilerdir.

Koruyucu faktörlere yönelik dışsal nitelikler aşağıdaki gibi belirtilmiştir (Recepoğlu ve Ülker-Tümlü, 2013):

- Ebeveynlerin çocuklara güven vermesi,
- Çocukların eğitim ihtiyaçlarının karşılanması ve eğitimlerinin desteklenebilmesi,
- Sorumluluk sahibi arkadaşlar edinmek,
- Okul yaşamının olumlu anlamda bireyin hayatına etki etmesi,
- Düzenli ev ortamı ve okul iklimi,
- Eğitim düzeyi yüksek ebeveynler,
- Aile ortamının pozitif olması,
- Sosyokültürel ve ekonomik açıdan avantajlı olmak,
- Çevresiyle ve ailesiyle yakın ilişkiler geliştirmek koruyucu faktörlere yönelik dışsal niteliklerdir (Recepoğlu ve Ülker-Tümlü, 2013).

Geleceğe olumlu ve umutla bakan, eğitim düzeyi yüksek ebeveynler, önemli koruyucu faktörlerdendir (Gökçen, 2015).

2.1.3. Psikolojik Dayanıklılıkla İlişkili Yapılan Araştırmalar

Psikolojik dayanıklılık düzeyinin çeşitli değişkenlerle incelendiği araştırmada, psikolojik dayanıklılık düzeyinin yaş, mesleki kıdem ve cinsiyet değişkenlerine göre anlamlı ölçüde farklılık göstermediği belirlenmiştir (Sezgin, 2012).

Yapılan araştırmalarda psikolojik dayanıklılık düzeyinin yaşa göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir (Bayrakdaroğlu, 2014; Chan, 2003; Kırımoğlu, Filazoğlu-Çokluk ve Yıldırım, 2012; Tekin, 2011).

Ekonomik düzeye göre yapılan incelemede gelir düzeyini yeterli algılayanların, yetersiz ya da kısmen yeterli algılayanlara göre psikolojik dayanıklılık düzeyinin yüksek olduğu belirlenmiştir (Bektaş, 2018).

Yapılan araştırmalarda eğitim düzeyi arttıkça bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyinin arttığı saptanmıştır (Bildirici, 2014; Bonanno ve Mancini, 2008; Soyer, Gülle, Mızrak, Zengin ve Kaya, 2013; Tekin, 2011).

Yaşam doyumu ve psikolojik dayanıklılık ilişkisini tespit etmeye yönelik gerçekleştirilen çalışmada değişkenler arasında pozitif korelasyon olduğu saptanmıştır. Cinsiyet değişkenine göre kadınların psikolojik dayanıklılık düzeyleri erkeklere göre yüksektir. Medeni duruma göre yapılan incelemede ise evli olanların, psikolojik dayanıklılığının düşük olduğu belirlenmiştir (Recepoglu ve Ülker Tümlü, 2013).

Posttravmatik deneyimler sonucunda psikolojik dayanıklılığın korunmasına yönelik yapılan araştırmada sosyal destek ile kendini gerçekleştirmenin anlamlı bir etkisinin olmadığı belirlenmiştir. Ayrıca kaçınma davranışının negatif etkisinden bahsedilirken, problem odaklı başa çıkmanın ise psikolojik dayanıklılığın korunmasında pozitif etkisi olduğu belirtilmiştir (Parks ve Dollinger, 2014).

Yapılan boylamsal bir çalışmada ekonomik durumu düşük, ebeveyn ya da değer verilen bir kişinin kaybı, ruhsal ya da fiziksel hastalık geçirme durumlarına küçük yaşta maruz kalan çocukların yaşamın ilerleyen dönemlerinde psikolojik dayanıklılık düzeyinin yüksek olduğu tespit edilmiştir (Khoshaba ve Maddi, 1995).

Kılıç (2014) psikolojik dayanıklılık ile yalnızlık arasındaki ilişkiyi tespit etmeyi amaçlamıştır. Psikolojik dayanıklılık düzeyi arttıkça, yalnızlık düzeyinin azaldığı, geleceğe umutla bakmanın arttığı belirlenmiştir.

Yapılan çalışmada cinsiyete göre psikolojik dayanıklılığın farklılık göstermediği, işlevsel başa çıkma stratejileri kullanıldıkça psikolojik dayanıklılığın arttığı belirlenmiştir (Aydoğdu, 2013).

Batan (2016) erkeklerin sosyal yeterlilik alt boyutuna göre kadınlardan daha fazla puan aldığını belirlerken, diğer alt boyutlar arasında anlamlı farklılığın olmadığı anlaşılmıştır. Ayrıca medeni durum, eğitim düzeyi, meslek ve yaş değişkenlerine göre psikolojik dayanıklılık ve alt boyutlarında farklılık bulunamamıştır. Sadedemir (2016) medeni durum ve yaş değişkenine göre psikolojik dayanıklılığın farklılaşmadığını belirlerken, erkeklerin kadınlara göre psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yüksek olduğu belirlenmiştir.

Yapılan çalışmada bazı kişilerin olumsuz durum ve olaylar karşısında psikolojik dayanıklılığı etkili biçimde kullandığı ve bunun nasıl başarıldığı, mekanizmanın sonradan mı öğrenildiği yoksa doğuştan mı kazanıldığı incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlarda yaş ve cinsiyet değişkenlerine göre psikolojik dayanıklılığın anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir. Biyolojik faktörlerin psikolojik dayanıklılığa etkisinin incelenmesi için EKG çekilmiş, EKG sonuçlarının psikolojik dayanıklılık gösteren ve göstermeyen kişiler arasında farklılık yaratmadığı tespit edilmiştir (Marinschek, 2010).

Karataş (2016) araştırmasında başa çıkma stratejileriyle psikolojik dayanıklılık arasında pozitif korelasyon olduğunu belirlemiştir.

Kişilik özellikleriyle psikolojik dayanıklılığın ilişkisinin incelendiği çalışmada sosyal destek, iyimserlik, kendisini gerçekleştirmeyle psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur (Szelang, 2014).

2.2. Evlilik ve Evlilik Uyumu

Toplumun en temel kurumlarından birisi olan evliliğin 4000 yıllık bir tarihi olduğu bilinmektedir. Hukuki temellere dayanarak ve toplumlar tarafından kabul görmesi nedeniyle evliliğin, sürekliliği bulunmaktadır. Aile kurabilmenin temel noktası evlilikle mümkün görülmüş ve bu nedenle evlilik, yüzyıllar boyunca devam ederek varlığını sürdürmüştür (Ekşi,2005).

Evlilik, eşler arasında birlikteliğin ve dayanışmanın bulunduğu, eşlerin cinsel doyuma ulaştığı ve neslinin devamının sağlandığı kurumdur. Sosyal çevre içerisinde kültürel farklardan etkilenen evlilikte eşlerin birbirine karşı sorumluluğu olduğu gibi ebeveynlerinde çocuklarına karşı çeşitli sorumlulukları bulunmaktadır (Saxton, 1982).

Evlilik kadınların ve erkeklerin hayatını önemli ölçüde etkilemektedir. Evlilerin paylaşma, arkadaşlık ve güven gibi duygularını karşıladığı, ev içi sorumlulukları paylaşabildikleri, ruhsal ve fiziksel açıdan daha sağlıklı olabildikleri, ekonomik gelirin artmasıyla daha refah bir yaşama ulaşabildikleri ve cinsel doyumu yaşayabildikleri ifade edilmektedir (Gülsün, Ak ve Bozkurt, 2009; Whitson ve El-Sheikh, 2003).

Evlilikler sadece kadın ve erkek arasında olmamakta, kadın ve erkeğin ailesini de bir araya getirmektedir. Bu nedenle evlilikler aile ilişkilerini çeşitli kalıpların içerisine sokar. Aileler arası kurulan bağlarla birlikte çevreyle olan iletişim gelişebilmektedir. Bağların güçlenmesiyle birliktelik sağlanabilmekte ve ailelerin desteğini alabilmek kolaylaşabilmektedir. Evliliklerle birlikte ayrıca çocuklar, hukuki kimlik kazanmakta ve meşrulaşmaktadır. Neslin devamının sağlanması evlilikle birlikte daha güvenliyken, eşler arası paylaşım artarak gereksinimler karşılanabilmektedir (Çayboylu, 2002; Ünlü, 2007).

Evlilikle birlikte eşlerin birbirine karşı çeşitli sorumlulukları bulunmaktadır. Medeni Kanun'a göre eşlerin sorumlulukları şunlardır:

- Eşler, ailenin mutluluğunu ve birliğini birlikte sağlamalıdır.
- Ebeveynler çocuklarının bakım, gözetim ve eğitim ihtiyacını karşılamak için birlikte hareket etmelidir ve özenli davranmalıdır.
- Ailenin oturacağı konutu eşler birlikte seçmelidir.
- Eşler birbirine sadık olmalıdır.

- İhtiyaçların giderilmesi birlikte sağlanmalıdır.
- Aile birlikteliği yürütülmelidir.
- Eşler, birlik ve beraberliğin sağlanması koşuluyla birbirinden izin almadan istediği iş ya da meslekte çalışabilmelidir (Türk Medeni Kanunu, 2001).

Medeni Kanun ailenin bütünlüğünü korumayı hedeflemektedir ve eşlerin birbirlerine karşı sorumlulukları olduğunu belirtmekte ve birbirlerine destek olmalarını istemektedir (Türk Medeni Kanunu, 2001).

Evlilik yaşamının sağlıklı devam edebilmesi için aşağıda belirtilen durumların yerine getirilmesi gerekir. Bu durumlar ise şu şekilde ifade edilmektedir (Üzel, 2015):

- Eşlerin evliliğine ilişkin sahip olduğu değerleri ve ilişki sürdürme esnasında çaba ve iyi niyet göstermesi, eşlerin bağlılığını göstermektedir.
- Eşlerin birbirlerine sevgi, ilgi ve özen göstermesi gerekmektedir.
- Eşlerin birbirleriyle sözlü ya da sözsüz olarak paylaşımlarda bulunması gerekir. Kurulan ilişkinin niteliği, etkili iletişimle birlikte artmaktadır.
- Evlilikte çatışmalar ve uzlaşmalar vardır. Yaşanan sorunların etkin bir şekilde çözülebilmesi ve uzlaşmanın öğrenilebilmesi gerekmektedir.
- Eşlerin birbirinden beklentilerini öğrenerek, karşı tarafın isteğini açığa çıkarabilmelidir. Böylelikle karşılıklı anlaşma mümkün olacaktır. Anlaşma evresinde eşler ailesinin kimliğinden uzaklaşarak kendi kimliğini oluşturduğu dönemdir. Bu dönemde ilişkiden doyum alabilme ve cinsel yaşam vardır (Üzel, 2015).

Evliliğe ilişkin ilişki doyumu kavramının kullanıldığı görülmektedir. İlişki doyumunun evlilik içerisinde kullanılmasında ilişki doyumunun çeşitli yaşam biçimlerini kapsaması, ilişkiden alınan doyumun tespitinde ve değerlendirilmesinde geçerli sonuçlar vermesinin etkili olduğu belirtilmektedir (Chung, 1990).

Evliliklerin kalitesini açıklayabilmek için evlilik doyumu, uyumu ve bütünlüğü gibi kavramlar kullanılmaktadır (Erbek, Beştepe, Akar, Eradamlar ve Alpkan, 2005). Evliliğin kalitesini ifade etmek için evlilik uyumu ifadesi kullanılmakta ve evliliğin öznel doğasını vurgulamaktadır (Li ve Fung, 2011).

2.2.1. Evlilik Uyumu

Evlilik uyumu, çiftlerin düşünsel ve bedensel yakınlığı sağlayarak, evlilik içerisinde eşitliğin sağlanmasıyla mümkün olmaktadır. Eşlerin evliliğe yönelik memnun olma düzeyi, evliliğin niteliğini göstermektedir. Eşlerin mutlu olmasıyla evlilik uyumunda artış olurken, yaşanan çatışmaların çözüme kavuşamaması ise evlilik uyumunu düşürmektedir (Russell, 1983; aktaran O'Grady and Tucker, 1990).

Evlilik uyumu kavramı eşlerin evliliklerinde mutlu ve uyumlu olması anlamı taşımaktadır (Gümülda ve Apay, 2016). Eşlerin evlilik uyumu, evliliklerindeki mutluluğu olumlu ya da olumsuz etkileyebilmektedir. Eşlerin evlilik uyumunun bozulması boşanmaya sebep olabilmektedir (Stack ve Eshleman, 1998; Yalçın, 2014).

Spanier'e (1976) göre evlilik uyumu eşlerin yaşadığı anksiyete, gerilim ve sorunlara yol açabilen bireysel farklılıklar ile bağıllık, fonksiyonellik ve doyum gibi iyi oluşu etkileyen durumlarda anlaşılabilmesini kapsayan değışken bir süreç olarak görölmektedir.

Evlilik uyumunun zayıf olması bireylerin benlik saygısı, fiziksel ve ruhsal sağıık ile mutluluğuun düşük olmasıyla ilişkilendirilmiştir (Hawkins ve Booth, 2005; Slatcher, 2010). Donnelly'de (1993) cinsel doyumunu düşük olan eşlerin, evlilik uyumlarının düşük olduğunu belirtmiştir.

Evlilik uyumunun yüksek olması eşlerin fikir birliğini sağılaması ve sorunların etkin çözümüyle mümkün olabilmektedir. Evlilik uyumunun sağılanabilmesi içinde aşağıda belirtilen hususlara dikkat edilmesi gerekmektedir (Gottman ve Silver, 1996):

- Eşlerin karşılaştığı problemlerde birbirlerine yüksek sesle konuşması, problemin çözümünü sağılamadığı gibi problemin artmasına sebep olmaktadır. Eşler birbirine karşı empatik davranmalı, alçak sesle konuşarak tartışmalar kavgaya dönüşmeden sorunları çözebilmelidir.

- Tartışma esnasında eşlerin düşünerek konuşması ve aklına gelen her sözcüğü kullanmaması gerekir. Bu durum tartışmanın uzamasına ve mutsuzluğa sebebiyet vermektedir.

- Mutlu bir evliliğe sahip olan eşlerin çatışma çözme becerilerinin yüksek olduğu bilinmektedir. Tartışmanın kontrolden çıkmasına izin verilmemelidir.

- Prensipli olmak evlilik yaşamında daha mutlu olmaya yardımcı olmaktadır. Olumsuz davranışlara tolerans gösterilmemesi eşlerin uzun vadede daha mutlu olmasını sağılamaktadır.

- Eşlerin ilişkisinde esnek olabilmesi, eşinin yaptığı plana ayak uydurabilmesi ilişkinin daha nitelikli olmasını sağılamaktadır.

Evliliklerinde problem yaşayan ve evlilik uyumu düşük olan eşlerin, psikolojik sorunlar yaşama ihtimali, mutlu evliliği olanlara göre daha yüksektir. Evlilik içerisinde fiziksel ve sözel saldırganlığın, tehdidin, aşağılama ve suçlamanın olması eşlerin stres düzeyini yükseltmekte ve depresif belirtilerin ortaya çıkmasını kolaylaştırmaktadır (Beach, Sandeen ve O'Leary, 1990).

Evlilik uyumunda doyum, memnuniyet ve mutluluk kavramlarının öne çıktığı görülmektedir. Eşlerin ilişkisindeki uyumu, eşlerin beklentilerinden, gereksinimlerinden ve farklı koşullara uyum sağlama sürecinden etkilenmektedir. Farklı düşünce yapısı ve kişilik özelliği olan bireylerin evliliklerinde mutlu olması için, birlikte hareket etmesi gerekmektedir (Burgess and Cottrell, 1998).

Evlilik uyumu kavramı beş boyutta incelenmektedir. Bu boyutlar eşlerin yaşadığı anlaşmazlık, mutluluk, eşler arası iletişim, karşılaşılan sorunlar ve boşanma eğilimidir. Bu boyutlar şu şekilde açıklanmaktadır.

- Eşlerin ilişkisinde yaşadığı tartışmaların sıklığı ve düzeyi ile eşlerin ne seviyede anlaşıldığı,
- Eşlerin kişisel özelliğinden kaynaklı yaşanan problemler (bağımlılık yapıcı madde kullanımı, öfkelenme düzeyinin yüksek olması, alınganlık gibi)
- Eşlerin birlikte aktivitelere katılması,
- Evliliğe yönelik algılanan mutluluk ile hissedilen doyum düzeyi,
- Evliliğin sorunlu olduğunun ve sürekli olarak boşanmak istenildiğinin ifade edilmesi evlilik uyumunun belirlenmesinde etkili olmaktadır (Yılmaz, 2001).

Tarhan (2006) eşlerin ortak kararlar alabilmesinin ve alınan kararlara uyabilmesinin daha uyumlu bir evliliğe sahip olmasında önemli ölçüde belirleyici olduğunu bildirmektedir.

2.2.2. Evlilik Uyumunu Etkileyen Etmenler

Evlilik uyumu birçok faktörden etkilenmektedir. Eşlerin yaşadıkları ruhsal sorunların olması evlilik uyumunu etkileyen önemli bir durumdur. Eşlerin depresyon, kaygı ve somatizasyon belirtileri yaşamasının evlilik uyumunu düşürdüğü bildirilmektedir (Kiecolt-Glaser and Newton, 2001).

Yaşam doyumu da evlilik uyumunu etkileyen önemli bir faktördür. Bireylerin yaşam doyumları da psikolojik iyi oluşlarından etkilenmektedir. Dolayısıyla psikolojik iyi oluşunda evlilik uyumuna etkisi bulunmaktadır (Lykken ve Tellegen 1996).

Eşlerin birbirlerine karşı sorumlulukları bulunmaktadır. Bu sorumlulukların yerine getirilmemesi ya da eksik yerine getirilmesi ise evlilik uyumunu olumsuz olarak etkileyebilmektedir. Bu sorumluluklar şu şekilde ifade edilmektedir (Gerson, 1995; aktaran Çelik, 2006):

- Komşularla olan ilişkilerin önemsenmesi ve bu ilişkilerin geliştirilmesi gerekir,
- Eşine karşı hissedilen saygı, sevgi ve şefkatin eksiksiz biçimde karşı tarafa hissettirilmesi,
- Ortak kararlar alınabilmeli,

- Evliliğe yönelik sorumlulukların paylaşılabilmesi,
- Ailenin gereksinim ve isteklerinin yerine getirilebilmesi için güven verici ve süreklilik olan bir işte çalışmak,
- Ortak amaçlar oluşturarak bu amaçlara ulaşma noktasında ortak hareket edebilmek ve eşlerin birbirine destek olabilmesi,
- Toplumsal görevleri yerine getirmek ve yasalara uymak,
- Aile üyelerinin özgürlük hakkının olması ve herkesin birbirine eşit şekilde yaklaşması,
- Aile üyelerinin güvenle yaşayabileceği bir ev ortamı oluşturmak eşlerin sorumlulukları arasındadır. Bahsedilen unsurların yerine getirilmemesi evlilik uyumunu olumsuz olarak etkileyebilecektir (Gerson, 1995; aktaran Çelik, 2006):

Evlilik uyumunu etkileyen faktörler bireysel ve çevresel boyutta incelenmiştir. Bu boyutlara göre yapılan değerlendirmelerde bireylerin psikolojik doyumu evlilik uyumunun düzeyinin belirlenmesinde etkilidir. Bireysel boyutta ise duygu ifade biçimleri, tutum ve davranışlar, eşine karşı hissettiği sevgi ve aşk, cinsel doyum ile iletişim ve anlaşma becerileri bulunmaktadır. Çevresel boyutta ise bireylerin çalışma koşulları, maddi geliri, eşiyle ortak hareket edebilme becerisi, olumlu ve olumsuz özellikleri bulunmaktadır (Sokolski ve Hendrick, 1999).

Kubilay ve Oktan (2015) eşlerin yaşadığı çevrenin sosyoekonomik ve kültürel düzeyi, mesleği, değerleri, psikolojik durumu, kişilik yapısı, ebeveyn tutumları ve eğitim düzeyinin evlilik uyumunu etkilediğini belirtmektedir. Erbek, Beştepe, Akar, Eradamlar ve Alpkan'a (2005) göre evlilik uyumunun sağlanabilmesi için çatışmaların çözülebilmesi ve ortak kararların alınabilmesi gerekmektedir.

Evlilik uyumundaki düşüş bireylerin stres yaşamasına yol açabilmektedir (Whisman ve Baucom, 2012). Eşlerin yaşayabileceği ruhsal problemlerin olması ise aile içerisindeki rutinin bozularak aktivitelerin kısıtlanmasına yol açabileceği belirtilmektedir (Benazon ve Coyne, 2000).

Çağ ve Yıldırım (2013) eşlerin birbirini desteklemesinin, değerlere olan bağlılığın, gösterilerin sevgi ve saygının evlilik uyumunu etkilediğini bildirmiştir. Artıca cinsel doyum da evlilik uyumunu etkileyen bir diğer unsurdur.

Akraba evliliği yapanların, ekonomik düzeyi düşük olanların ve ruhsal sıkıntıları olanların evlilik uyumlarının düşük olduğu belirtilmektedir (Tutarel-Kışlak ve Göztepe, 2012). Kiecolt-Glaser ve Newton (2001) eşlerin anksiyete, depresyon ve somatizasyon yaşamasının evlilik uyumunu olumsuz etkilediğini belirtmiştir.

Eşlerin sevgi ve saldırganlık arasındaki ikilemi, evliliklerde yaşanacak sorunların asıl kaynağı olduğu ifade edilmektedir. Aile içinde gerçekleşen ikilemler dört grup altında incelenmiş olup, bu başlıklar şu şekilde ifade edilmektedir (Gladding, 2012):

- İlk grupta egemen olmayı isteme ve eşini kontrol altına almaya çalışma bulunmaktadır.
- İkinci grupta eşlerin birbirlerine nefret ya da sevgi duygusunu dile getirmesi söz konusudur.
- Üçüncü gruptaysa aile üyelerinin birbirlerini sevmesi ve koruma altına alma isteği, ilişkiyi olumlu yönde etkilemektedir.
- Dördüncü grupta ise eşlerin yaşadığı çatışmaları çözebilmesi için hataların kabul edilerek, pişmanlığın dile getirilmesi bulunmaktadır (Çelik, 2006).

Eşsizoglu, Yenilmez, Güleç ve Yazıcıoğlu'na (2012) göre evlilik uyumu bireysel, çevresel faktörler ile çift faktörü olmak üzere üç başlık altında incelenmiştir. Buna göre;

Bireysel Faktörler: Problemle başa çıkmaza zorluk yaşanması, aşırı düzeydeki tepkisel davranışların tekrarlanması, irrasyonel düşünceler, öfke, saldırganlık ve kızgınlık, depresif belirtilerin yaşanması ile huzursuzluğun uzun süre devam etmesi evlilik uyumunu olumsuz biçimde etkileyen faktörlerdendir. Bunun yanı sıra davranışlarda esnek olabilmek, özgüvenin yüksek olması, eşine karşı sadık olunması, dışadönük kişilik özellikleri ve hissedilen aşk, sevgi gibi duyguların ifade edilebilmesi evlilik uyumunu artıran unsurlar arasında gösterilmektedir.

Çevresel Faktörler: Bireyin ailesiyle yaşadığı olumsuz durumların etkisinin devam etmesi, mesleğinden dolayı stres düzeyinin yüksek olması, maddi imkansızlıklar ile sağlık problemleri evlilik uyumunu düşüren unsurlardandır. Eşlerin özerk olması, ebeveynlerinin sağlıklı ilişki geliştirmesi ve algılanan sosyal desteğin yüksek olması da evlilik uyumunu artıran çevresel faktörlerdendir.

Çift Faktörü: Eşle iletişim kurmada zorluk yaşanması ile ilişki kurarken olumsuz iletişim biçimlerinin kullanılması evlilik uyumunu düşürmektedir. Bunun yanı sıra uzlaşma becerisinin olması, sorumlulukların ve gücün paylaşılması ile çatışma çözme becerilerine sahip olmak evlilik uyumunu artıran unsurlar arasında gösterilmektedir (Eşsizoglu ve diğerleri, 2012).

2.2.3. Evlilik Uyumuyla İlişkili Yapılan Araştırmalar

Şirvanlı (1999) tarafından gerçekleştirilen araştırmada eşlerin evliliklerinde yaşadığı uyum ve davranış sorunlarının, çatışma ve boşanmalara yol açtığı tespit edilmiştir.

Evlilik uyumuna yönelik demografik etkilerin incelenmesinde Demiray (2006) ekonomik gelir, cinsiyet, çocuk sahibi olma durumu, çocukların yaşları, çocuk sayısı ve çalışma durumuna göre evlilik uyumunun farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Ayrıca evlilik süresi ve eşlerin yaşlarına göre de evlilik uyumunu farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Güçlü ve Ergin (2006) ise evlilik süresi, gelir düzeyi, yaş ve çocuk sayısına göre evlilik uyumunun farklılık göstermediğini belirlerken; kadınların evlilik yaşının artmasıyla evlilik uyumlarının da arttığı tespit edilmiştir.

Koçak (2008) ise araştırmasında yaşa göre evlilik uyumunda farklılık olduğunu, yaş arttıkça evlilik doyumunda düşüş olduğunu tespit etmiştir. Evlilik süresine göre ise evlilik uyumu farklılaşmamaktadır.

Çakır'a (2008) göre kadınların evlilik uyumunun, erkeklere göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Çocuk sahibi olma ve çalışma durumuna göre evlilik uyumu farklılaşmazken, 26-35 yaşındakilerin 36-50 yaşındakilere göre evlilik uyumunun yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca 7-12 yıldır evli olan eşlerin evlilik uyumları, 19 yıldan fazla evli kalanlara göre daha yüksektir. Kaya (2017) araştırmasında evlenme yaşı arttıkça evlilik uyumunun arttığını belirlemiştir.

Yapılan bir başka çalışmada da cinsiyet, evlenme yaşı, eğitim düzeyi ve sahip olunan çocukların yaşına göre evlilik uyumlarında farklılık olmadığı belirlenmiştir (Fincham ve Beach, 2007).

Yapılan diğer çalışmalarda ise evlilik süresinin, evlilik uyumunu anlamlı olarak etkilemediği tespit edilmiştir (Berk, 2009; Göral-Alkan, 2010; Gündoğdu, 2007). Evlilik süresinin evlilik uyumunu etkilediğini gösteren çalışmalarda bulunmaktadır. Evlilik süresi arttıkça evlilik uyumunun azaldığını (Murat, 2019) ve arttığını (Yıldız, 2012) belirten çalışmalar bulunmaktadır.

Demografik değişkenlerin evlilik uyumuna etkisinin incelendiği çalışmada eğitim düzeyi, çocuk sayısı ile cinsiyetin evlilik uyumunu anlamlı ölçüde etkilemediği belirlenmiştir (Esmaeilpour, Mahdavi ve Khajeh, 2009; Jackson, Miller, Oka ve Henryvd, 2014). Bu bulgulara ek olarak eşler arasındaki yaş farklı ile sorumlulukların paylaşılmasının da evlilik uyumunu anlamlı biçimde etkilemediği saptanmıştır (Çağ ve Yıldırım, 2013). Cinsiyete göre yapılan incelemede Şener ve Terzioğlu'da (2008) araştırmasında benzer sonuçları elde etmiştir. Eşlerin gelir ve eğitim düzeyi ile duygu ve düşüncelerin paylaşılma düzeyi arttıkça evlilik uyumunun da arttığı tespit edilmiştir.

Üniversite mezunlarının, daha düşük eğitim durumuna sahip olanlara göre evlilik uyumları daha yüksektir (Orathinkal ve Vansteenwegen, 2007).

Whisman ve arkadaşları (2014) araştırmasında kadın ve erkeklerin, çevresel ve genetik faktörlerin etkisinden dolayı evlilik uyumlarında farklılaşma olduğunu belirtmiştir. Miller ve arkadaşları (2013) ise yaş ve cinsiyete göre evlilik uyumunda farklılığın olmadığını tespit etmiştir.

Yapılan araştırmalarda eşlerin çocuk sahibi olmasıyla birlikte evlilik uyumlarının düştüğü belirlenmiştir (Şendil ve Korkut 2008; Hoşgör 2013). Twenge, Campbell ve Foster (2003) araştırmasında, çocuk sahibi olmayanların ise çocuk sahibi olanlara göre evlilik uyumunun düşük olduğu tespit edilmiştir. Çocuk sayısındaki artış, evlilik uyumunun düzeyini azaltmaktadır. Ayrıca ekonomik düzeyi düşük olan ebeveynlerin, çocuk sayısının evlilik uyumunu düşürdüğü belirlenmiştir.

Şendil ve Korkut (2012) tarafından gerçekleştirilen araştırmada eşlerin anlaşarak evlenmesinin evlilik uyumunu yükselttiğini, görücü usulüyle evlenenlerin ise evlilik uyumunun düşük olduğunu belirlemiştir. Bu bulgularla benzer sonuçlar elde eden Yılmaz (2016) görücü usulüyle evlenenlerin evlilik uyumlarının düşük olduğunu tespit etmiştir.

Yeter (2017) çalışmasında iş doyumuyla evlilik uyumunun anlamlı ilişki göstermediğini belirlemiştir.

Çocuk sayısına göre yapılan incelemede çocuk sahibi olmayan ve bir çocuğu olan eşlerin, üç ve daha fazla çocuğu olanlara göre evlilik doyumunun anlamlı biçimde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Temel, 2013).

Çocuk sayısı arttıkça ev içerisindeki giderlerin artmasından dolayı ve eşlerin kendisine ayırabileceği zamanın sınırlanmasından dolayı evlilik uyumlarında azalma olduğu yapılan araştırmada belirlenmiştir. Ayrıca evlenme süresi, biçimi, yaş ve cinsiyet değişkenlerine göre evlilik uyumunda farklılık belirlenmemiştir (Batoool ve Khalid, 2012).

2.2.4. Psikolojik Dayanıklılık ile Evlilik Uyumu İlişkisi

Psikolojik dayanıklılık kapsamlı olarak Ekolojik Modelle açıklanmıştır. Bu modelde psikolojik dayanıklılığı etkileyen aile, arkadaş grubu ve okul çevresi üzerinde durulmuştur (Miller-Perrin ve Perrin, 2007). Evlilik toplumsal bir olgudur ve bireyi birçok yönden etkilemektedir. Bu etkilerden birisi de psikolojik dayanıklılıktır (Ungar, 2012).

Bireylerin dayanıklılık düzeyinin belirlenmesinde, ailelerin önemli bir yeri vardır (Walsh, 2006). Yapılan araştırmada dayanıklı ailelerde büyüyen çocuklarında güçlü ve dayanıklı olduğu, stresli durumlar karşısında daha iyi uyum geliştirebildiği belirtilmiştir (Kındıroğlu ve Ekici, 2019). Buna göre evliliği uyum içerisinde olan ve evlilik doyumunu yüksek olan aile üyelerinin dayanıklılığı olumlu olarak etkileneceği söylenebilir.

Evliliğe ilişkin üç temel motivasyondan bahsedilmektedir. Evlenmeyle birlikte bireyler toplumun beklentisine, kurallarına uymakta ve kabul gören değerlere uyum sağlayarak güven ve haz kazanabilmektedir (Boran, 2003). Evlilikle birlikte aidiyet duygusu ve sosyal bağlılık kazanılabilmektedir. Bu unsurlar psikolojik dayanıklılığın, koruyucu faktörleri arasında gösterilmektedir (Meredith, Sherbourne ve Gaillot, 2011). Normlara uygun evliliğin gerçekleşmesi ait olma hissini artırmaktadır. Ayrıca evlilik biçimi ile evlilik uyumunun ne düzeyde sağlandığı da psikolojik dayanıklılığı önemli biçimde etkilemektedir (Gül, 2016).

Evlilik kurumu içerisinde gelirin yönetilmesi, problemlerle başa çıkabilme, ortak kararlar alabilme, duyguların doğru ifade edilmesi, aktivitelerin değerlendirilmesi, ortak değerlere sahip olma, beklentilerin karşılanma düzeyi ve hedeflerin belirlenmesi evlilik uyumunu etkileyen önemli faktörlerdendir (Bektaş, 2018; Tutarel-Kışlak, 1999).

Aydemir (2015) evliliğin süresine ilişkin yapılan çalışmada evliliğin nitelikli biçimde süreklilik göstermesinin, eşler arasında ortak karar alabilmenin, empatik becerilerin ve psikolojik dayanıklılığın etkili olduğu belirtilmektedir.

Bektaş (2018) tarafından evli bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerini incelendiği çalışmada psikolojik sağlamlık ile öz yeterlik algısının, algılanan sosyal destek, iyimserlik düzeyi, yaşam doyum ve evlilik doyum düzeyleri arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler bulgulanmıştır. Evli bireylerin yeterlilik algısı, sosyal destek, iyimserlik, yaşam memnuniyeti ve evlilik doyumunu düzeyi arttıkça psikolojik sağlamlık düzeyleri de artmaktadır.

Psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek olanlar, olumsuz duygularını daha az ifade etmektedir (Tugade ve Fredrickson, 2004). Evlilik olgusu içerisinde aile içi sorumlulukların paylaşılması, duyguların ifade ediliş düzeyi, birlikte etkili vakit geçirebilmek ve ortak kararların alınabilmesi evlilik uyumunu önemli düzeyde etkilemektedir (Küçükçelik, 2015). Buna göre bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyinin yüksek olması, evlilik uyumlarının da yüksek olacağını düşündürmektedir (Gül, 2016).

Evlilik doyumunu ve uyumu düşük olan eşlerin, psikolojik dayanıklılığın temel kaynağından birisi olan sosyal desteği yeterli düzeyde algılamadığı anlaşılmıştır. Evlilik uyumunun sağlanamaması, eşlerin yaşadığı sorunların uzun sürmesi ve çözüme kavuşturulamaması kişisel ve ruhsal ve fiziksel sağlığı olumsuz etkileyecektir. Bu durumda psikolojik dayanıklılığı düşüren önemli bir unsur olarak karşımıza çıkacaktır (Krishnakumar ve Buehler 2000).

BÖLÜM III

YÖNTEM

Araştırmanın yöntem bölümünde araştırmanın modeline, araştırmanın evrenine ve örnekleme, veri toplama araçlarına, veri toplama sürecine ve veri analiz yöntemine ilişkin bilgiler yer almaktadır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Yapılan araştırma ilişkisel tarama modeli ile tasarlanmıştır. Bu modelde geçmişteki ya da şu anki duruma ait durumun betimlenmesi amaçlanmaktadır. Araştırmanın konusuna yönelik bireylere, durumlar ya da nesneler tanımlanmaya çalışılmaktadır ve herhangi bir değişiklik çabasına girilmemektedir. İlişkisel tarama modelinde iki ya da daha fazla sayıdaki değişkenin ilişkisi ve ilişkinin düzeyinin tespiti amaçlanmaktadır (Karasar, 2009).

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni Tekirdağ ilinde yaşayan 2-6 yaş çocukların ebeveynleri, çalışma evreni ise 2-6 yaş çocukların ebeveynleri olan 201 kişi oluşturmaktadır. Araştırmanın ilişki gösterme amaçlı olması nedeni ile çalışma farklı kesimleri yansıtan üç anaokulunda yürütülmüş ve örneklem bu okullarda çocuğu bulunan ebeveynler arasından gönüllülük esas alınarak seçilmiştir. Bu çerçevede Süleymanpaşa Anaokulu, Özel Neşe Erberk Anaokulu ve Aka Koleji okullarında eğitim gören 2-6 yaş arası çocukların anne-babalarına ölçekler dağıtılmış, 201 kişi yanıt vermiştir.

Araştırmaya Aka Koleji'nde öğrenim gören 2-6 yaş çocuklardan 44 öğrencinin annesi, 27 öğrencinin babası; Özel Neşe Erberk Anaokulu'nda öğrenim gören çocuklardan 9 öğrencinin annesi, 10 öğrencinin babası; Süleymanpaşa Anaokulu'nda öğrenim gören çocuklardan 24 öğrencinin annesi, 87 öğrencinin babası olmak üzere toplamda 201 kişi katılmıştır.

Tablo 1

Katılımcıların okullara göre dağılımı

Okullar	Kadın	Erkek	Toplam
Aka Koleji	44	27	71
Özel Neşe Erberk Anaokulu	9	10	19
Süleymanpaşa Anaokulu	24	87	111

3.3. Veri Toplama Araçları

Veri Toplama Araçları Araştırmada, 2-6 yaş çocuk sahibi ebeveynlerin demografik özelliklerini belirlemek için, “Kişisel Bilgi Formu” , psikolojik dayanıklılık düzeyini belirlemek için, “Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (YPDÖ) ” ve evlilik uyumunu değerlendirmek amacıyla Evlilik Uyum Ölçeği (EUÖ) kullanılması düşünülmektedir. Araştırmaya katılan bireyler hakkında bilgi toplamak amacıyla araştırmacı tarafından kişisel bilgi formu hazırlanmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formu araştırmacı tarafından araştırmadan elde edilmesi düşünülen sonuçlara uygun olabilecek şekilde hazırlanmıştır. Katılımcılarla yüz yüze görüşülerek doldurmaları sağlanacaktır. Formda bireylerin yaşı, öğrenim, sosyoekonomik durumu, evlilik süresi, çocuk sayısı ve risk faktörlerine maruz kalma durumu ile ilgili sorular yer almaktadır.

3.3.2. Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (YPDÖ)

YPDÖ, psikolojik dayanıklılık düzeyini belirlemek için Friberg, Hjemdal, Rosenvinge ve Martinussen (2003) tarafından geliştirilmiştir. Dilimize uyarlaması Basım ve Çetin (2011) tarafından gerçekleştirilmiştir YPDÖ, 33 maddeden oluşan likert tipi bir ölçektir. Ölçeğe verilen cevaplar 1-5 arasında değişirken, her maddeye özel cevaplar verilmektedir. Ölçekte güvenirlik için Cronbach Alfa katsayısı 0.86 bulunmuştur. (Basım ve Çetin, 2011). Ölçekte yapısal stil, gelecek algısı, aile uyumu, kendilik algısı, sosyal yeterlilik ve sosyal kaynaklar olmak üzere altı alt boyut bulunmaktadır

3.3.3. Evlilik Uyum Ölçeği (EUÖ)

EUÖ, evlilik uyum düzeyini belirlemek için Locke ve Wallace (1959) tarafından geliştirilmiştir. Dilimize uyarlaması Tutarel-Kışlak (1999) tarafından gerçekleştirilmiştir. EUÖ, 15 maddeden oluşurken, 1-58 arasında puan alınmaktadır. Puanın artması, evlilik uyumunun arttığını göstermektedir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı ,90 olarak belirlenmiştir (Tutarel-Kışlak, 1999).

3.4. Veri Analizi

Verilerin analizinde SPSS 20 programı kullanılmıştır. Örneklem grubundan elde edilen veriler normal dağıldığı için “Parametrik Testlerden”, “t-testi” ile “One Way Anova” testi kullanılmıştır. Araştırmanın hipotezlerini test etmek için korelasyon analizi kullanılmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde bulgulara yer verilmiştir.

4.1. Katılımcıların Demografik Bilgilerine Yönelik Dağılımı

Araştırmaya katılan bireylerden 77 kişi kadın, 131 kişi erkektir. 4 kişi 18-24 yaşları arasında yaşa sahipken, 6 kişi 25-30 yaşları arasında, 129 kişi 31-45 yaşları arasında, 15 kişi ise 45-59 yaşları arasındadır. 32 kişi ilköğretim mezunu, 67 kişi lise mezunu, 79 kişi üniversite mezunu, 10 kişi ise yüksek lisans/doktora mezunudur. 6 kişinin aylık geliri 1000-2500 TL, 67 kişinin aylık geliri 2500-3500 TL, 135 kişinin aylık geliri 3500 TL ve üzerindedir.

52 kişi 1-5 yıldır evliyken, 66 kişi 6-10 yıldır evli, 70 kişi 11-15 yıldır evli, 16 kişi 16-20 yıldır evli, 4 kişi ise 21 yıl ve daha uzun süredir evlidir.

107 kişi tek çocuk sahibiyken, 82 kişi iki çocuk, 15 kişi üç çocuk, 4 kişi ise dört ve daha fazla çocuğa sahiptir.

Tablo 2

Katılımcıların yaş değişkenine ilişkin dağılımı

DEĞİŞKEN		n	%
Cinsiyet	Kadın	77	37.0
	Erkek	131	63.0
Yaş	18-24 Yaş	4	1.9
	25-30 Yaş	60	28.8
	31-45 Yaş	129	62.0
	45-59 Yaş	15	7.2
Eğitim Durumu	İlköğretim	32	15.4
	Lise	87	41.8
	Üniversite	79	38.0
	Yüksek Lisans / Doktora	10	4.8
Gelir Durumu	1000-2500 TL	6	2.9
	2500-3500 TL	67	32.2
	3500 TL ve Üzeri	135	64.9
Evlilik Süresi	1-5 Yıl	52	25.0
	6-10 Yıl	66	31.7
	11-15 Yıl	70	33.7
	16-20 Yıl	16	7.7
	21 Yıl ve Sonrası	4	1.9

DEĞİŞKEN		n	%
Çocuk Sayısı	Tek Çocuk	107	51.4
	İki Çocuk	82	39.4
	Üç Çocuk	15	7.2
	Dört Çocuk ve Üzeri	4	1.9

4.2. Ölçeklerden Alınan Puanların İncelenmesi

YPDÖ'den alınan ortalama puan 112.48 (SD: 19.13), EUÖ ortalama puanı 39.33'tür (SD: 8.43).

Tablo 3.

Ölçeklerden alınan puanların incelenmesi

Ölçekler	$\bar{x}$	SD	Min	Max
YPDÖ	112.48	19.13	63	155
EUÖ	39.33	8.43	16	59

EUÖ: Evlilik Uyum Ölçeği; YPDÖ: Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

4.3. Ölçeklerden Alınan Puanların Karşılaştırılması

Cinsiyete göre psikolojik dayanıklılık düzeyinde farklılaşma olmadığı belirlenmiştir ($t_{(206)} = 1.099$; $p > .05$).

Cinsiyete göre evlilik uyumu düzeyinde farklılaşma olmadığı belirlenmiştir ($t_{(206)} = -.366$; $p > .05$).

Tablo 4.

Cinsiyet değişkenine göre ölçek puanlarının incelenmesi

Değişken	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	SD	t	P
YPDÖ	Kadın	77	114.38	19.09	1.099	.273
	Erkek	131	111.36	19.14		
EUÖ	Kadın	77	39.05	8.48	-.366	.715
	Erkek	131	39.50	8.43		

EUÖ: Evlilik Uyum Ölçeği; YPDÖ: Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

Yaşa göre psikolojik dayanıklılık düzeyinde farklılaşma olmadığı belirlenmiştir ($F_{(3-204)} = .714$; $p > .05$).

Yaşa göre evlilik uyumu düzeyinde farklılaşma olduğu belirlenmiştir ($F_{(3-204)} = 8.000$; $p < .05$). Yapılan Tukey çoklu karşılaştırma testi sonucuna göre 31-45 yaşları arasındaki bireylerin evlilik uyum düzeyinin, 45-59 ve 18-24 yaşlarındakilere göre anlamlı ölçüde yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca 25-30 yaşlarındaki bireylerin evlilik uyum düzeylerinin

18-24 yaşlarındakilere göre anlamlı ölçüde yüksektir. Buna göre yaş grupları içerisinde en yüksek evlilik uyumu 31-45 yaşlarındakilere ait iken, en düşük evlilik uyumu ise 18-24 yaşlarındakilere aittir.

Tablo 5.

Yaş değişkenine göre ölçek puanlarının incelenmesi

Değişken	Yaş	n	$\bar{x}$	SD	F	P
YPDÖ	18-24 Yaş	4	101.00	4.97	.714	.544
	25-30 Yaş	60	114.02	21.69		
	31-45 Yaş	129	112.44	18.63		
	45-59 Yaş	15	110.71	13.87		
EUÖ	18-24 Yaş	4	24.25	7.93	8.000	.000
	25-30 Yaş	60	38.67	8.02		
	31-45 Yaş	129	40.69	7.72		
	45-59 Yaş	15	34.71	10.82		

EUÖ: Evlilik Uyum Ölçeği; YPDÖ: Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

Eğitim durumuna göre psikolojik dayanıklılık düzeyinde farklılaşma olmadığı belirlenmiştir ($F_{(3-204)} = 1.539$; $p > .05$).

Eğitim durumuna göre evlilik uyumu düzeyinde farklılaşma olduğu belirlenmiştir ($F_{(3-204)} = 3.407$; $p < .05$). Yapılan Tukey çoklu karşılaştırma testi sonucuna göre üniversite mezunu olan bireylerin evlilik uyum düzeyinin, lise mezunu olanlara göre anlamlı ölçüde yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 6.

Eğitim durumu değişkenine göre ölçek puanlarının incelenmesi

Değişken	Eğitim Durumu	n	$\bar{x}$	SD	F	P
YPDÖ	İlköğretim	32	108.09	13.29	1.539	.205
	Lise	87	111.16	18.15		
	Üniversite	79	115.85	22.20		
	Yüksek Lisans / Doktora	10	111.30	14.28		
EUÖ	İlköğretim	32	38.56	8.77	3.407	.019
	Lise	87	37.49	8.24		
	Üniversite	79	41.30	8.09		
	Yüksek Lisans / Doktora	10	42.20	8.80		

EUÖ: Evlilik Uyum Ölçeği; YPDÖ: Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

Gelir durumuna göre psikolojik dayanıklılık düzeyinde farklılaşma olmadığı belirlenmiştir ($F_{(2-205)} = 2.223$; $p > .05$).

Gelir durumuna göre evlilik uyumu düzeyinde farklılaşma olduğu belirlenmiştir ($F_{(2-205)} = 3.407$; $p < .05$). Yapılan Tukey çoklu karşılaştırma testi sonucuna göre 3500 TL ve üzerinde aylık geliri olan bireylerin evlilik uyum düzeyinin, aylık geliri 2500-3500 TL arasında olanlara göre anlamlı ölçüde yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 7.

Gelir durumu değişkenine göre ölçek puanlarının incelenmesi

Değişken	Gelir	n	$\bar{x}$	SD	F	p
YPDÖ	1000-2500 TL	6	111.83	21.27	2.223	.111
	2500-3500 TL	67	108.49	16.58		
	3500 TL ve Üzeri	135	114.48	20.03		
EUÖ	1000-2500 TL	6	35.00	11.64	3.725	.026
	2500-3500 TL	67	37.46	8.71		
	3500 TL ve Üzeri	135	40.45	7.97		

EUÖ: Evlilik Uyum Ölçeği; YPDÖ: Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

Evlilik süresine göre psikolojik dayanıklılık düzeyinde farklılaşma olmadığı belirlenmiştir ($F_{(4-203)} = 1.926$; $p > .05$).

Evlilik süresine göre evlilik uyumu düzeyinde farklılaşma olmadığı belirlenmiştir ($F_{(4-203)} = .995$; $p > .05$).

Tablo 8.

Evlilik süresi değişkenine göre ölçek puanlarının incelenmesi

Değişken	Evlilik Süresi	n	$\bar{x}$	SD	F	P
YPDÖ	1-5 Yıl	52	116.50	21.49	1.926	.107
	6-10 Yıl	66	107.94	15.72		
	11-15 Yıl	70	112.37	20.79		
	16-20 Yıl	16	118.44	14.29		
	21 Yıl ve Sonrası	4	113.00	12.83		
EUÖ	1-5 Yıl	52	39.65	8.94	.995	.412
	6-10 Yıl	66	39.64	8.03		
	11-15 Yıl	70	39.53	7.94		
	16-20 Yıl	16	38.13	9.67		
	21 Yıl ve Sonrası	4	31.50	11.68		

EUÖ: Evlilik Uyum Ölçeği; YPDÖ: Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

Çocuk sayısına göre psikolojik dayanıklılık düzeyinde farklılaşma olmadığı belirlenmiştir ($F_{(3-205)} = .514$; $p > .05$).

Çocuk sayısına göre evlilik uyumu düzeyinde farklılaşma olmadığı belirlenmiştir ($F_{(3-205)} = 1.521$; $p > .05$).

Tablo 9.

Çocuk sayısı değişkenine göre ölçek puanlarının incelenmesi

Değişken	Çocuk Sayısı	n	$\bar{x}$	SD	F	P
YPDÖ	Tek Çocuk	107	112.69	18.91	.514	.673
	İki Çocuk	82	113.07	18.63		
	Üç Çocuk	15	110.60	24.58		
	Dört Çocuk ve Üzeri	4	101.50	15.46		
EUÖ	Tek Çocuk	107	40.35	8.19	1.521	.210
	İki Çocuk	82	38.50	8.49		
	Üç Çocuk	15	38.20	9.93		
	Dört Çocuk ve Üzeri	4	33.50	4.65		

EUÖ: Evlilik Uyum Ölçeği; YPDÖ: Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

4.4. Korelasyon Analizi

Yapılan Pearson Korelasyon Testi sonuçlarına göre psikolojik dayanıklılık, yapısal stil, gelecek algısı, aile uyumu, kendilik algısı, sosyal yeterlilik, sosyal kaynaklar ile evlilik uyumu arasında pozitif yönde zayıf bir korelasyon tespit edilmiştir.

Tablo 10.

Psikolojik dayanıklılık ve alt ölçekleri ile evlilik uyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi

		Evlilik Uyum
Psikolojik Dayanıklılık	r	.288**
	p	.000
Yapısal Stil	r	,139*
	p	,045
Gelecek Algısı	r	,256**
	p	,000
Aile Uyum	r	,272**
	p	,000
Kendilik Algısı	r	,235**
	p	,001
Sosyal Yeterlilik	r	,144*
	p	,038
Sosyal Kaynaklar	r	,221**
	p	,001

**p<.01

BÖLÜM V

TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER

5.1. Tartışma

Yapılan araştırmada cinsiyete göre psikolojik dayanıklılık düzeyinde farklılık olmadığı belirlenmiştir. Cinsiyete göre psikolojik dayanıklılığın incelendiği araştırmada, anlamlı bir farklılığın olmadığı bulgulanmıştır (Aydoğdu, 2013; Bektaş ve Özben, 2016; Kumar ve diğerleri, 2016; Marinschek, 2010; Sezgin, 2012). Benzer sonuçlara ulaşılan başka çalışmalar da bulunmaktadır (Crowley ve diğerleri, 2003; Harrisson ve diğerleri, 2002; Kahn ve diğerleri, 2016; Karademir ve Açak, 2019; Solomon, 2015). Yapılan bu araştırmadaki sonuçların dışında, kadınların psikolojik dayanıklılık düzeyinin yüksek olduğu çalışmalar da bulunmaktadır (İlhan, 2017; Recepoğlu ve Ülker Tümlü, 2013). Bu araştırmada cinsiyete göre psikolojik dayanıklılığın farklılık göstermemesinde, katılımcıların benzer deneyimlerin, zorlanmaların ve uyum sürecinin olabildiği bu durumun da psikolojik dayanıklılık üzerinde farklılık yaratmadığı söylenebilir. Bu görüşün dışında toplumsal cinsiyet rollerinin de psikolojik dayanıklılık üzerinde farklılık yaratmamasında etkili olduğu söylenebilir. Toplumsal cinsiyet rolleri, kadınların ve erkeklerin davranış örüntülerinin belirlenmesinde önemli bir etkiye sahiptir (Kimura, 2002). Kadınlar, karşılaştıkları zorluklarla duygusal tavırlar takınarak sosyalleşmekte ve bu zorlukları erkeklere göre daha kolay çevresiyle paylaşabilmektedir (Zakowski ve diğerleri, 2003). Erkekler ise zorluklar karşısında güçsüz görünmemek için sosyalleşme çabasına girerek, dayanıklılık göstermeye çalışmaktadır. Buna göre hem kadınların hem de erkeklerin benzer tepkilerle dayanıklılık sergilediği düşünüldüğünde, cinsiyete göre psikolojik dayanıklılık düzeyinde anlamlı farklılığın oluşmadığı düşünülebilir.

Yapılan araştırmada cinsiyete göre evlilik uyum düzeyinde farklılık olmadığı belirlenmiştir. Literatür taramasında cinsiyete göre evlilik uyum düzeyinde farklılığın olmadığı araştırmaların bulunduğu belirlenmiştir (Batoool ve Khalid, 2012; Demiray, 2006; Esmaeilpour, Mahdavi ve Khajeh, 2009; Miller ve diğerleri, 2013; Jackson, Miller, Oka ve Henry, 2014). Bu sonuçlar, yapılan bu araştırmadaki sonuçlarla benzerlik göstermektedir. Bu sonuçlardan farklı olarak Çakır (2008) erkeklerin evlilik uyumlarının, kadınlardan yüksek olduğunu belirlemiştir. Bu durum ise evlilikle birlikte erkeklerin daha düzenli bir yaşam sürdürmeleri, kadınların ise sorumluluklarının artmasıyla açıklanmıştır. Ayrıca tartışmalarda erkeklere göre kadınların daha çok olumsuz etkilendiği ve daha fazla negatif duygu yaşadığı düşünülmüştür. Evlilik uyumunun yalnızca sorumluluk ya da tartışma olarak düşünülmemesi

gerektiği unutulmamalıdır. Evlilik uyumu eşlerin uyumlu ve mutlu olması (Gümüşdaş ve Apay, 2016), fikir birliğinin sağlanması ve problem çözme becerilerinin etkin kullanılması (Gottman ve Silver, 1996) olarak açıklanmaktadır. Evlilik uyumu çok çeşitli faktörlerden etkilenmektedir. Eşlerin depresyon, kaygı ve somatizasyon belirtileri yaşaması (Kiecolt-Glaser and Newton, 2001), yaşam doyumlarının düşük olması (Lykken ve Tellegen 1996), sorumlulukların yerine getirilmemesi (Gerson, 1995; aktaran Çelik, 2006), çalışma koşulları, eşle ortak görüşlerin olması (Sokolski ve Hendrick, 1999), mesleği, kişilik özellikleri, sahip olduğu değerler (Kubilay ve Oktan, 2015), çatışma çözme becerileri (Erbek vd., 2005) ile saygı ve sevgi gibi çok çeşitli faktörler evlilik uyumu üzerinde etkili olmaktadır (Çağ ve Yıldırım, 2013). Evlilik uyumunun sağlanmasında ise eşlerin mutlu olabilmesi ve ortak amaçlara ulaşabilmesi için ortak hareket etmesi gerekmektedir (Burgess and Cottrell, 1998). Buna göre evlilik uyum düzeyinin cinsiyete göre değerlendirilmesinden ziyade bahsedilen faktörler üzerinde durmanın daha faydalı olabileceği söylenebilir.

Yapılan araştırmada yaşa göre psikolojik dayanıklılık düzeyinde farklılık olmadığı belirlenmiştir. Yapılan araştırmalarda psikolojik dayanıklılık düzeyinin yaşa göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir (Bayrakdaroglu, 2014; Genç, 2014; Filazoğlu Çokluk ve Yıldırım, 2012; Harrison ve diğerleri, 2002; Kırimoğlu, Filazoğlu-Çokluk ve Yıldırım, 2012; Marinschek, 2010; Sezgin, 2012; Tekin, 2011). Yapılan diğer çalışmalarda da yaşa göre psikolojik dayanıklılığın farklılık göstermediği tespit edilmiştir (Bayrakdaroglu, 2014;; Gökmen, 2014;; Maddi ve diğerleri, 2006). Bu sonuçlar, yapılan bu araştırmadaki sonuçlarla benzerlik göstermektedir. Elde edilen sonuçlardan farklı olarak Kimhi, Goroshit, ve Eshel (2013), yaş ilerledikçe psikolojik dayanıklılığın arttığını bildirmektedir. Tümlü (2011) araştırmasında 51 yaş ve üstündeki bireylerin psikolojik dayanıklılık seviyesinin en yüksek noktada olduğunu belirlemiştir. En düşük psikolojik dayanıklılık seviyesinin ise 41-50 yaş arasında olduğu tespit edilmiştir. Tümlü (2011) araştırmasında, 51 yaş ve üstündeki bireylerin tecrübeye bağlı olarak, psikolojik dayanıklılık seviyesinde artış olduğunu düşünmektedir. Bizim araştırmamızın örneklem grubu incelendiğinde grupların 18-24, 25-30, 31-45 ve 45-59 yaşlarında olduğu görülmektedir. Yaş dağılımına göre grupların homojen dağılmaması, yaşa göre psikolojik dayanıklılığın değerlendirilmesini zorlaştırdığı düşünülmektedir.

Yapılan araştırmada, 31-45 yaşları arasındaki bireylerin evlilik uyum düzeyinin, 45-59 ve 18-24 yaşlarındakilere göre anlamlı ölçüde yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca 25-30 yaşlarındaki bireylerin evlilik uyum düzeylerinin 18-24 yaşlarındakilere göre anlamlı ölçüde yüksektir. Buna göre yaş grupları içerisinde en yüksek evlilik uyumu 31-45 yaşlarındakilere

ait iken, en düşük evlilik uyumu ise 18-24 yaşlarındakilere aittir. Yapılan araştırmalarda Koçak (2008), Batool ve Khalid (2012), Demiray (2006) ile Miller ve arkadaşları (2013) yaşa göre evlilik uyumunda farklılık olmadığını belirlemiştir. Yalçın (2014) araştırmasında 41 yaşın üzerindeki evlilik uyumlarının, 21-30 yaşındakilere kıyasla anlamlı ölçüde yüksek olduğu tespit etmiştir. Şener ve Terzioğlu (2002) 35 yaşından sonra evlenmenin, evlilik uyumunu artırdığını bildirmektedir. Türkiye İstatistik Kurumu (2019) verilerine göre erkekler ortalama 27,9 yaşında evlenirken, kadınlar ise ortalama 25 yaşında evlenmektedir. Önceki yıllarla kıyaslandığında ilk evlenme yaşında artış olduğu anlaşılmaktadır. Buna göre bireylerin artık evlenme konusunda iş bulma, belirli bir birikim sahibi olma, aile baskısıyla evlenmeye çok fazla maruz kalmama, evlilik için bilişsel yapısını hazırlama gibi nedenlerden dolayı daha geç evlenmeye başladığı düşünüldüğünde 18-24 yaşındaki evli bireylerin evlilik uyumu düzeyinin daha düşük olabileceği yorumu yapılabilir. Diğer yaş gruplarındaki evlilik uyum düzeyleri incelendiğinde 25-30, 31-45 ve 45-59 yaşlarındaki bireylerin kendi içerisinde evlilik uyumlarının benzer olduğu, bu yaş gruplarının yalnızca 18-24 yaşındakilere göre anlamlı ölçüde daha yüksek evlilik uyumu gösterdikleri söylenebilir. Fakat yine de örneklemdaki 31-45 yaşındaki bireylerin bile Evlilik Uyum Ölçeği'nin belirlenen kesme puanı olan 43 puandan daha düşük puan aldığı ve bütün grupların düşük evlilik uyumuna sahip olduğu görülmektedir. Bu durumun oluşumunda ise örneklemini oluşturan grubun eşiyle arasındaki yaş farkında, sorumlulukların paylaşılması, ruhsal ve fiziksel sağlığın yerinde olmaması, eşler arası etkili iletişimin kurulamaması ve cinsel doyumsuzluk olabileceği söylenebilir.

Yapılan araştırmada eğitim durumuna göre psikolojik dayanıklılık düzeyinde farklılık olmadığı belirlenmiştir. Batan (2016) araştırmasında eğitim durumuna göre psikolojik dayanıklılık düzeyinde farklılık olmadığını belirlemiştir. Bu sonuç yapılan araştırmadaki sonuçla benzerlik göstermektedir. Literatür taramasında daha çok eğitim düzeyi arttıkça bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyinin arttığını belirleyen çalışmaların olduğu dikkat çekmektedir (Bildirici, 2014; Bonanno ve Mancini, 2008; Campbell-Sills, Cohan ve Stein, 2006; Gökmen, 2014). Bu çalışmalara ek olarak benzer bulgulara ulaşan araştırmalar da bulunmaktadır (Guinn, Vincent ve Dugas, 2009; Kırmıoğlu, Filazoğlu-Çokluk ve Yıldırım, 2012; Selçuklu, 2013; Soyer, Güllü, Mızrak, Zengin ve Kaya, 2013; Tekin, 2011). Psikolojik dayanıklılık, çocukluk döneminde karşılaşılan olumsuz şartlara rağmen, yaşamın ilerleyen dönemlerinde olumlu deneyimler elde edilmesine ve iyi bir gelişim göstermesine fırsat tanımaktadır. Bireylerin içinde bulunduğu stresli koşullar ile travmatik yaşantıları, daha zor koşullarda yaşamın devamı için teşvik etmektedir. Bu durum

bireylerin kendisini daha iyi hissederek, fiziksel sağığına olumlu etkisi bulunmaktadır (Szelang, 2014). Öz ve Yılmaz (2009), psikolojik dayanıklılığın yüksek olmasının yoksullukla şiddetle başa çıkmada, problem çözme becerilerinin etkili kullanılmasında ve çevreyle etkili iletişim kurmaya yardımcı olduğunu belirtmektedir. Bu açıklamalar dikkate alındığında eğitim düzeyi düşük olanların, kişisel gelişimini destekleyerek, direnme gücüne sahip olabildiğı düşünülebilir. Eğitim düzeyi daha yüksek olan üniversite ve yüksek lisans/doktora grubunun ise daha eğitimli olmasıyla birlikte kendisini geliştirmeye daha fazla önem verdiği söylenebilir. Öngörülen durumların eğitim durumuna göre psikolojik dayanıklılığın farklılık göstermemesinde etkisi olabilir.

Yapılan araştırmada eğitim durumuna göre evlilik uyum düzeyinde farklılık olduğu belirlenmiştir. Üniversite mezunu olan bireylerin evlilik uyum düzeyinin, lise mezunu olanlara göre anlamlı ölçüde yüksek olduğu belirlenmiştir. Yapılan araştırmalarda üniversite mezunu bireylerin, daha düşük eğitim düzeyindekilere kıyasla evlilik uyumlarının yüksek olduğu belirlenmiştir (Çakır, 2008; Dökmen ve Tokgöz, 2002; Ekşi, Güneş ve Yaman, Orathinkal ve Vansteenwegen, 2007). Kamo (1993) eğitim durumu düştükçe, evlilikte sorunların arttığını ve evlilik uyum düzeyinin düştüğünü tespit etmiştir. Yapılan diğer araştırmalarda da eğitim durumu yükseldikçe, evlilik uyumunun arttığı belirlenmiştir (Arslan, Engin, Ekşi ve Can, 2000; Yalçın, 2014). Bu sonuçlar, araştırmamızdaki sonuçlarla benzerlik göstermektedir. Eğitim durumuna göre evlilik uyum düzeyinde anlamlı farklılığın olmadığı araştırmalar da bulunmaktadır (Esmaeilpour, Mahdavi ve Khajeh, 2009; Jackson, Miller, Oka ve Henry, 2014). Tynes (1990) eğitim düzeyi yüksek olanların, duygu ve düşünceleri kolaylıkla ifade edebildiğini, empati kurmakta zorluk yaşamadığını ve problemlerle mücadele etme noktasında farklı düşüncelere saygılı olduklarını belirtmiştir. Eğitim düzeyi düşük olanlar ise tam tersi şekilde davranmakta ve bu durum evlilik uyumunu düşürebilir. (Yalçın, 2014). Eğitim düzeyi yüksek olan eşlerin, ruhsal ve duygusal açıdan yeterli olması, duygularını ve düşüncelerini rahatça ifade edebilmeleri ve evlilik ilişkisi içerisinde yaşadıkları sorunları çözme becerilerinin daha yüksek olması, evlilik uyumunun yüksek olmasının açıklayıcısı olabilir.

Yapılan araştırmada gelir durumuna göre psikolojik dayanıklılık düzeyinde farklılık olmadığı belirlenmiştir. Ekonomik düzeye göre yapılan incelemede gelir düzeyini yeterli algılayanların, yetersiz ya da kısmen yeterli algılayanlara göre psikolojik dayanıklılık düzeyinin yüksek olduğu belirlenmiştir (Bektaş, 2018). Ekonomik durumu düşük olanların psikolojik dayanıklılık düzeyinin yüksek olduğu tespit edilmiştir (Khoshaba ve Maddi, 1995; Özen, 2005; Vanderbilt-Adrianne, 2006). Yapılan diğer çalışmalarda ekonomik durumu

yüksek olanların psikolojik dayanıklılık düzeyinin de yüksek olduğu belirlenmiştir (Babiss ve Gangwisch, 2009; Dishman ve diğerleri, 2006; Duman ve Kuru, 2010). Bireyin yaşam şartlarının zorlayıcı olmasının, psikolojik dayanıklılık düzeyini artırdığı bilinmektedir (Judkins ve Rind, 2005). Yaşam şartlarının zorlayıcı olması, bireylerin olumsuz koşullardaki tehlikelerden arınarak, uyumlu yaşam sergilemesine olanak sağlayan dayanma gücüne işaret eder. Böylelikle olumsuz deneyimler bireyin ilerleyen dönemlerde karşılaşacağı olumsuz koşullarla mücadele gücünü artırmaktadır (Garmezy, 1993). Gelir düzeyinin düşük olması, strese yol açan faktörlerle daha sık karşılaşmaya yol açabileceğinden bu durum kişilik özelliklerinin gelişimine katkıda bulunarak, psikolojik dayanıklılığı artırmaktadır (Klag ve Bradley, 2004; Maddi ve Khoshaba, 1999). Bahsedilen açıklamalar incelendiğinde gelir durumu düşük olanların, psikolojik dayanıklılık düzeyi beklenen bir durum olabilirken, gelir düzeyi daha yüksek algılayanların da gelir düzeyi düşük olanlar gibi geçmişte zorlayıcı yaşam olaylarıyla karşılaşmasının, psikolojik dayanıklılık düzeyinin artırarak, gelir durumuna göre farkın oluşmamasını sağlayabilir.

Yapılan araştırmada gelir durumuna göre evlilik uyumu farklılaşmaktadır. 3500 TL ve üzerinde aylık geliri olan bireylerin evlilik uyum düzeyinin, aylık geliri 2500-3500 TL arasında olanlara göre anlamlı ölçüde yüksek olduğu belirlenmiştir. Geliri 1000-2500 TL arasında olanların, en düşük seviyede evlilik uyumu göstermelerine rağmen bu grupta 6 kişinin olması, anlamlı ölçüde düşük evlilik uyumu göstermelerine engel olmuştur. Yapılan araştırmalarda gelir durumu arttıkça evlilik uyum düzeyinde artış olduğu belirlenmiştir (Bilgen ve Tekin, 2020; Doğan, 1998; Tutarel-Kışlak ve Göztepe, 2012). İçli (2001) araştırmasında gelir durumu arttığında, eşten şiddet görmenin azaldığını ve evlilik uyumunun arttığını saptamıştır. Bulut (1991) ise gelir durumu arttıkça, evliliğin daha uyumlu değerlendirildiğini bildirmektedir. Yapılan araştırmalarda ekonomik düzeyi düşük olan eşlerin, evlilik uyumlarının düşük olduğu belirlenmiştir (Twenge, Campbell ve Foster, 2003). Bu sonuçlar, araştırmamızdaki sonuçlarla benzerlik göstermektedir. Demiray (2006) ile Jarwan ve Al-frehat (2020) araştırmasında evlilik uyumunun gelir durumuna göre farklılaşmadığını tespit etmiştir. Evlilik uyumunun sağlanmasında eşlerin sevgi, saygı, çatışma çözme becerileri, ortak görüşlere ve amaçlara sahip olma, duygu ifade biçimleri, tutum ve davranışlar, cinsel doyum, iletişim ve anlaşma becerilerinin (Sokolski ve Hendrick, 1999) dışında eşlerin çeşitli beklentileri ve gereksinimleri karşılayabilmesi önemli bir durum olarak görülmektedir (Burgess and Cottrell, 1998; Gerson, 1995; aktaran Çelik, 2006). Gelir durumu daha yüksek olan grubun, beklenti ve gereksinimleri daha iyi karşılayabilme gücüne sahip olduğu için evlilik uyumlarının anlamlı ölçüde yüksek olduğu düşünülmektedir.

Yapılan araştırmada evlilik süresine göre psikolojik dayanıklılık düzeyinde farklılık olmadığı belirlenmiştir. Kındıroğlu (2018) araştırmasında evlilik süresine göre psikolojik dayanıklılık düzeyinde anlamlı farklılığın olmadığını belirlemiştir. Ulaşılan kaynaklar incelendiğinde evlilik süresinin, psikolojik dayanıklılığa etkisine yönelik yeterli düzeyde kaynağın olmadığı fark edilmiştir. Bu nedenle daha sağlıklı yorum yapabilmek için daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

Yapılan araştırmada evlilik süresine göre evlilik uyumu düzeyinde farklılık olmadığı belirlenmiştir. Yapılan araştırmalarda evlilik süresinin, evlilik uyumunu anlamlı olarak etkilemediği tespit edilmiştir (Batoöl ve Khalid, 2012; Berk, 2009; Göral-Alkan, 2010; Koçak, 2008). Bu çalışmaların dışında evlilik süresine göre evlilik uyumunun farklılaşmadığı başka çalışmalar da bulunmaktadır (Fıfıloğlu, 1992; Gündoğdu, 2007). Bu sonuçlar araştırmamızdaki bulguyla benzerlik göstermektedir. Evlilik süresinin evlilik uyumunu etkilediğini gösteren çalışmalarda bulunmaktadır. Evlilik süresi arttıkça evlilik uyumunun azaldığını (Murat, 2019) ve arttığını (Yıldız, 2012) belirten çalışmalar bulunmaktadır. Anderson, Russel ve Schumm (1983) ile Spainer, Lewis ve Cole (1975) araştırmalarında ilk evlenen dönemlerde evlilik uyum düzeyinin daha düşük olduğunu, evlilik süresi arttıkça evlilik uyumunun da arttığını belirlemiştir. Çakır'a (2008) göre 7-12 yıldır evli olan eşlerin evlilik uyumlarının 19 yıl ve daha fazla süredir evli olanlara göre yüksektir. Arslan ve arkadaşları (2000) çalışmasında evlilik süresi arttıkça, sorunların konuşarak çözülme düzeyindeki artışa bağlı olarak evlilik uyumunun arttığını belirlemiştir. Yalçın (2014) evlilik süresi arttığında, eşler arasındaki şiddet ve kavganın azaldığını, sorunların konuşulmasından dolayı tartışmaların da azalmasına bağlı olarak evlilik uyumunun arttığını saptamıştır. Literatür taramasında evlilik süresine göre evlilik uyumunun farklılaşmasında birbirinden farklı sonuçların olduğu görülmektedir. Bu durumun oluşumunda seçilen örneklem grubunun özelliklerindeki benzerlik ya da farklılıklar ile uygulanan ölçme araçlarının etkisi olabileceği söylenebilir.

Yapılan araştırmada çocuk sayısına göre psikolojik dayanıklılık düzeyinde farklılık olmadığı belirlenmiştir. Bildirici (2014) araştırmasında çocuk sayısına göre psikolojik dayanıklılık düzeyinde farklılaşma olmadığını tespit etmiştir. Konuya ilişkin yeterli düzeyde araştırmanın tespit edilememesi, sağlıklı yorumların yapılmasına engel olarak görülmektedir.

Yapılan araştırmada çocuk sayısına göre evlilik uyumu düzeyinde farklılık olmadığı belirlenmiştir. Çocuk sayısına göre evlilik uyumunun araştırıldığı çalışmalarda, anlamlı farklılığın olmadığı belirlenmiştir (Demiray, 2006; Esmaeilpour, Mahdavi ve Khajeh, 2009; Jackson, Miller, Oka ve Henry, 2014; Tutarel-Kışlak (1997). Bu sonuçlar araştırmamızdaki

sonuçla benzerlik göstermektedir. Yapılan araştırmalarda eşlerin çocuk sahibi olmasıyla birlikte evlilik uyumlarının düştüğü belirlenmiştir (Şendil ve Korkut 2008; Hoşgör 2013). Twenge, Campbell ve Foster (2003) çocuk sahibi olmayanların, çocuk sahibi olanlara göre evlilik uyumunun düşük olduğunu tespit etmiştir. Temel (2013), 0-2 arasında çocuğu olan eşlerin, daha fazla çocuğu olanlara kıyasla evlilik uyumunun anlamlı biçimde daha yüksek olduğunu belirlemiştir. Çocuk sayısı arttıkça ev içerisindeki giderlerin artmasından dolayı ve eşlerin kendisine ayırabileceği zamanın sınırlanmasından dolayı evlilik uyumlarında azalma olduğu yapılan araştırmada belirlenmiştir (Batool ve Khalid, 2012). Yapılan araştırmalar incelendiğinde çocuk sayısına göre farklı sonuçların olduğu görülmektedir. Huston ve Vangelesti (1991), küçük yaştaki çocukların evlilik istikrarını artırdığını fakat evlilik kalitesini düşürdüğünü bildirmiştir. Evlilik kalitesinin düşmesinde çocukların cinsiyeti, planlanmamış hamilelik ve depresyon semptomlarının görülmesinin etkili olduğu belirtilmektedir. Houseknecht ve Macke (1991) evlilikte yaşanan problemlerin çocukları olumsuz etkileyerek problem davranışlara sebep olabileceğini bu durumda evlilik uyumunu azaltabileceğini ifade etmişlerdir. Bu nedenle çocuk sayısına göre evlilik uyumunun farklı sonuçlar doğurduğunu öngörmüşlerdir. Yapılan araştırmamızda örneklem grubunun %51.42'ü tek çocuk sahibi iken, %39.4'ü iki çocuk sahibidir. Yığılmanın tek ve iki çocuk üzerinde olmasının, çocuk sayısına göre evlilik uyumunun farklılık göstermemesinde etkili olduğu söylenebilir.

Yapılan araştırmada psikolojik dayanıklılık ile evlilik uyumu arasında pozitif yönde zayıf bir korelasyon tespit edilmiştir. Ayrıca psikolojik dayanıklılığın alt boyutları olan “yapısal stil, gelecek algısı, aile uyumu, kendilik algısı, sosyal yeterlilik, sosyal kaynaklar” ile evlilik uyumu arasında pozitif yönde zayıf bir korelasyon tespit edilmiştir. Yapılan araştırmada evlilik uyumunun yüksek olmasının, psikolojik dayanıklılığı artırdığı belirtilmektedir (Gül, 2016). Aydemir (2015) araştırmasında eşlerin evliliklerinin nitelikli şekilde ilerlemesinde, psikolojik dayanıklılığın etkili olduğu belirtilmektedir. Bektaş (2018) gerçekleştirdiği araştırmasında psikolojik dayanıklılık ile evlilik doyumu arasında pozitif korelasyon belirlemiştir. Ayrıca evli bireylerin yeterlilik algısı, sosyal destek, iyimserlik, yaşam memnuniyeti ve evlilik doyum düzeyi arttıkça psikolojik dayanıklılık düzeyinin arttığını tespit etmiştir. Evlilik, bireylerin yaşamını çok çeşitli yönlerden etkilemektedir. Bu etkilerden birisi de bireylerin psikolojik dayanıklılıklarıdır (Ungar, 2012). Evlilikle birlikte aidiyet duygusu ve sosyal bağlılık kazanılabilmektedir. Bu unsurlar psikolojik dayanıklılığın koruyucu faktörleri arasında gösterilmektedir (Meredith, Sherbourne ve Gaillot, 2011). Psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek olanlar, duygularını rahatlıkla ifade edebilmektedir

(Tugade ve Fredrickson, 2004). Evlilik olgusu içerisinde aile içi sorumlulukların paylaşılması, duyguların ifade ediliş düzeyi, birlikte etkili vakit geçirebilmek ve ortak kararların alınabilmesi evlilik uyumunu önemli düzeyde etkilemektedir (Küçükçelik, 2015). Evlilik uyumu arttıkça eşlerin, ilişkilerine dair pozitif yüklemelerinin arttığı ve bu durumun psikolojik dayanıklılığa olumlu etkisinin olduğu belirtilmektedir (Gül, 2016). Yapılan bu çalışmada da evlilik uyum düzeyi ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönde korelasyon olmasında, eşlerin olumlu duygularının daha fazla olması ve evliliğe yönelik pozitif yüklemelerin olmasının etkili olduğu düşünülebilir.

Psikolojik dayanıklılığın alt boyutlarından olan yapısal stil, gelecek algısı, aile uyumu, kendilik algısı, sosyal yeterlilik ve sosyal kaynakların evlilik uyumu ile pozitif yönde korelasyon gösterdiği belirlenmiştir. Yapısal stil, bireylerin planlı hareket etmesi, özgüvenin yüksek olması, güçlü yanlara odaklanma (Bitmiş, Sökmen ve Turgut, 2013), beklenmeyen durumlar karşısında aktif mücadele etme ve problemler baş etme becerilerini kapsamaktadır (Batan, 2016). Gelecek algısı, hedeflerinin açık ve net olması, geleceğe dönük olumlu algının olmasıdır. Bu boyut aynı zamanda yapısal stil ve kendilik algısıyla güçlü ilişki içerisinde (Calvo ve Garcia, 2010). Aile uyumu boyutunda aile üyelerinin ortak hareket etmesi, koruyucu davranışlar sergilemesi, aile içi iletişimin yüksek olmasına işaret etmektedir. Aile uyumu, psikolojik dayanıklılık üzerinde önemli bir etkiye sahiptir (Dane, 2015). Kendilik algısı, bireylerin farkındalık kazanması ve kimliğine yönelik fikirleri ifade eder (Bitmiş, Sökmen ve Turgut, 2013). Sosyal yeterlilik, dayanıklılığın sosyal uyum, aktiviteye katılma arzusu ve sosyal açıdan ne düzeyde destek aldığıyla ilişkilidir. Bu boyut aynı zamanda psikolojik dayanıklılığın gelişmesinde önemli bir katkı sunmaktadır (Bitmiş, Sökmen ve Turgut, 2013). Sosyal kaynak boyutu ise çevreden destek ve yardım alma, bireyin yakınlığı ve güvenini ifade eder (Friborg, 2005). Krishnakumar ve Buehler (2000) Evlilik uyumu düşük olan eşlerin, psikolojik dayanıklılığın temel kaynağından birisi olan sosyal desteği yeterli düzeyde algılamadığını belirlemiştir. Evlilik uyumunun sağlanamaması, eşlerin yaşadığı sorunların uzun sürmesi ve sorunların çözüme kavuşturulamaması kişisel, ruhsal ve fiziksel sağlığı olumsuz etkileyerek, psikolojik dayanıklılığı düşürdüğü ifade edilmektedir. Yapılan çalışmada olumlu duyguların psikolojik sağlamlıkla ilişkili olduğu görülmüştür (Martin-Krumm, Sarrazin, Peterson ve Famose, 2003). Psikolojik dayanıklılığın oluşumunu açıklayan ekolojik sistemde aile yaşamı, sistemin önemli bir parçası görülmüştür (Hortaçsu, 2007). Yapılan literatür taramasında görüldüğü üzere psikolojik dayanıklılığın boyutları hem bireyin yaşamına hem de evlilik ilişkisine etki etmektedir. Bu durum, çalışmamızda psikolojik dayanıklılık alt

boyutları ile evlilik uyumu arasında pozitif korelasyon olmasını açıklar nitelikte olduğu söylenebilir.

5.2. Sonuç

Yapılan araştırmada elde edilen sonuçlar şu şekildedir:

Cinsiyet değişkenine göre evlilik uyumu ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinde farklılaşma yoktur.

Yaş değişkenine göre psikolojik dayanıklılık düzeylerinde farklılaşma yoktur.

Yaşa göre evlilik uyumu farklılık göstermektedir. 31-45 yaşları arasındaki bireylerin evlilik uyum düzeyinin, 45-59 ve 18-24 yaşlarındakilere göre anlamlı ölçüde yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca 25-30 yaşlarındaki bireylerin evlilik uyum düzeylerinin 18-24 yaşlarındakilere göre anlamlı ölçüde yüksektir. Buna göre yaş grupları içerisinde en yüksek evlilik uyumu 31-45 yaşlarındakilere ait iken, en düşük evlilik uyumu ise 18-24 yaşlarındakilere aittir.

Eğitim durumu değişkenine göre psikolojik dayanıklılık düzeylerinde farklılaşma yoktur.

Eğitim durumuna göre evlilik uyumu farklılık göstermektedir. Üniversite mezunu olan bireylerin evlilik uyum düzeyinin, lise mezunu olanlara göre anlamlı ölçüde yüksek olduğu belirlenmiştir.

Evlilik süresine göre evlilik uyumu ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinde farklılaşma yoktur.

Gelir durumu değişkenine göre psikolojik dayanıklılık düzeylerinde farklılaşma yoktur.

Gelir durumuna göre evlilik uyumu farklılık göstermektedir. 3500 TL ve üzerinde aylık geliri olan bireylerin evlilik uyum düzeyinin, aylık geliri 2500-3500 TL arasında olanlara kıyasla anlamlı ölçüde yüksektir.

Psikolojik dayanıklılık ile evlilik uyumu arasında pozitif yönde zayıf bir korelasyon tespit edilmiştir.

Psikolojik dayanıklılığın alt boyutlarından olan yapısal stil, gelecek algısı, aile uyumu, kendilik algısı, sosyal yeterlilik ve sosyal kaynakların evlilik uyumu ile pozitif yönde zayıf bir korelasyon gösterdiği belirlenmiştir.

Elde edilen sonuçlara göre aşağıda yer alan öneriler sunulmuştur:

Yapılan araştırmanın demografik formunda “cinsiyet, yaş, eğitim durumu, gelir durumu, evlilik süresi ve çocuk sayısı” bilgilerine yer verilmiştir. Değişkenlere göre grupların dağılımı incelendiğinde ise her değişkende yığılmaların olduğu gruplar dikkat

çekmektedir. Bu durum elde edilen verilerin sağlıklı biçimde tartışılmasını ve sonuçların genellemesini engelleyebilmektedir. Bu nedenle örneklem grubunun genişletilerek çeşitli sosyokültürel ve ekonomik yapıya sahip bireylere ulaşılabilir. Yapılan literatür taramasında evlilik uyumu ile psikolojik dayanıklılık arasında az sayıda çalışma olduğu görülmüştür. Konu ile ilgili çalışma sayılarının artırılmasının faydalı olacağı düşünülmektedir. Örneklemen Tekirdağ ilinde bulunan anaokullarına devam eden 2-6 yaş çocukların anne-babalarıyla sınırlandırıldığından, elde edilen sonuçların genellemesi yapılamamaktadır. İleride yapılacak çalışmalarda her bölgeden katılımcıya ulaşılabilir.



KAYNAKÇA

- Akçadağ, P. (2018). Evli bireylerde evlilik uyumu ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul). Erişim adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>.
- Alkan, E. (2014). *Farklı cinsel yönelime sahip bireylerin yaşam doyumu, stresle başa çıkma stratejileri ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin karşılaştırılması* (Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara). Erişim adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>.
- Anderson, S.A., Russel W.R. ve Schumm, J. (1983). Perceived marital quality and family life-cycle categories: a further analysis. *Journal of Marriage and the Family*, 45(2), 127-139. doi: [10.2307/351301](https://doi.org/10.2307/351301)
- Armstrong, M.I., Birnie-Lefcovitch, S. ve Ungar, M.T. (2005). Pathways between social support, family well being, quality of parenting, and child resilience: What we know. *Journal of Child and Family Studies*, 14(2), 269–281. doi: 10.1007/s10826-005-5054-4
- Arslan, H., Engin, F., Ekşi, Z. ve Can, Ö. (2000). Evlilik öncesi çiftlerin üreme sağlığına yönelik eğitim ve danışmanlık gereksinimlerinin belirlenmesi. Antalya: I. Uluslararası VIII. Ulusal Hemşirelik Kongresi Kongre Kitabı (s. 94-102).
- Aydemir, S. (2015). *Otizmlili çocukların ebeveynlerinin evlilik uyumlarının, başa çıkma stratejilerinin ve sosyal destek algılarının incelenmesi* (Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir). Erişim adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>.
- Aydoğdu, T. (2013). Bağlanma Stilleri, Başa Çıkma Stratejileri İle Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara, Gazi Üniversitesi. (Yüksek lisans tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi, İstanbul). Erişim adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>.
- Aydöner, N.H. (2018). *Kadınlarda şiddete maruz kalma durumu ile sosyal destek algısı, depresyon ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiler: Karşılaştırmalı bir çalışma*. (Yüksek lisans tezi, Işık Üniversitesi, Ankara). Erişim adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>.
- Babiss, L.A. ve Gangwisch, J.E. (2009). Sports participation as a protective factor against depression and suicidal ideation in adolescents as mediated by self-esteem and social support. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 30(5), 376-384. doi: 10.1097/DBP.0b013e3181b33659.
- Bağlı, M. ve Sever, A. (2005). Tabulaştırılan/tabulaşan kurumun (ailenin) kurbanlıklar edinme pratiği: Levirat ve Sororat. *Aile ve Toplum*, 7(2), 9-21. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/198141>
- Basım, H.N. ve Çetin, F. (2011). Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(2), 104-116. Erişim adresi: <http://www.turkpsikiyatri.com/PDF/C22S2/104-114.pdf>

- Batan, S. N. (2016). *Yetişkinlerde psikolojik dayanıklılık ve dini başa çıkmanın yaşam doyumuna etkileri* (Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul). Erişim adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>.
- Batool, S.S. ve Khalid, R. (2012). Emotional intelligence: a predictor of marital quality in Pakistani couples. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 27(1),65-88. Erişim adresi: <http://www.pjprnip.edu.pk/index.php/pjpr/article/view/485/419>
- Bayrakdaroğlu, S. (2014), *Tekvandocuların psikolojik sağlık ve öz-anlayış düzeylerinin takım sporcularıyla karşılaştırılması* (Yüksek lisans tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla). Erişim adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>.
- Bayrakdaroğlu, S. (2014). *Tekvandocuların psikolojik sağlık ve öz-anlayış düzeylerinin takım sporcularıyla karşılaştırılması* (Yüksek lisans tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla). Erişim adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>.
- Beach, S., Sandeen, E. ve O'Leary, K. (1990). *Depression in marriage: A model for etiology and treatment*. New York: Guilford.
- Bektaş, M. (2018). *Evli bireylerin psikolojik sağlık düzeylerinin yordanması* (Doktora tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir). Erişim adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>.
- Bektaş, M. ve Özben, Ş. (2016). Evli bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin bazı sosyo-demografik değişkenler açısından incelenmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(1), 216-240. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/229308>
- Benazon, N.R. ve Coyne, J.C. (2000). Living with a depressed spouse. *Journal of Family Psychology*, 14(1), 71–79. doi: [10.1037/0893-3200.14.1.71](https://doi.org/10.1037/0893-3200.14.1.71)
- Berk, M. (2009). *Evli öğretmenlerin yüklenme tarzları ve evlilik doyum algılarının bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana). Erişim adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>.
- Bildirici, F. (2014). *Özel eğitime gereksinimi olan çocuğa sahip ailelerde aile yükü ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi, Haliç Üniversitesi, İstanbul). Erişim adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>.
- Bilgen, Ö ve Tekin, U. (2020). Evlilik uyumunun gebeliğin son üç ayında yaşanan depresyona etkisi. *Uluslararası Sosyal Bilimler ve Eğitim Dergisi*, 2(2), 138-153. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1045609>
- Bitmiş, M., Sökmen, A. ve Turgut, H. (2013). Psikolojik dayanıklılığın tükenmişlik üzerine etkisi: örgütsel özdeşleşmenin aracılık rolü. *Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 15(2), 27-40. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/287251>

- Bonanno, G.A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?, *American Psychologist*, 59, 20-28. doi: 10.1037/0003-066X.59.1.20.
- Bonanno, G.A. ve Mancini, A.D. (2008). The human capacity to thrive in the face of potential trauma. *Pediatrics*, 121, 369-375. doi: [10.1542/peds.2007-1648](https://doi.org/10.1542/peds.2007-1648)
- Boran, F. (2003). *Aşk ve evlilik*. İstanbul: Eplison
- Bulut, İ. (1991). *Türkiye’de erken evlenme, Türk aile ansiklopedisi*. Ankara: Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı.
- Burgess, E.W. ve Cottrell, L.S. (1998). *Predicting success or failure in marriage*. New York: Thommas Press.
- Caffo, E. ve Belaise, C. (2003). Psychological aspects of traumatic injury in children and adolescents. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 12(3), 493-535. doi: 10.1016/S1056-4993(03)00004-X
- Calvo, J.C.A. ve Garcia, G.M. (2010). Established business owners success: Influencing factors. *Journal of Developmental Entrepreneurship*, 15(3), 263-286. doi: 10.1142/S1084946710001555
- Campbell-Sills, L., Cohan, S.L., ve Stein, M.B. (2006). Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults. *Behavior Research and Therapy*, 44, 585-599. doi: [10.1016/j.brat.2005.05.001](https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.05.001)
- Campbell-Sills, L., Forde, D.R., ve Stein, M.B. (2009). Demographic and childhood environmental predictors of resilience in a community sample. *Journal of Psychiatric Research*, 43(12), 1007-1012. doi: 10.1016/j.jpsychires.2009.01.013.
- Cesur, M.A. (2015). *Eşi alkol bağımlısı olan ve olmayan kadınların evlilik uyumu: eş bağımlılık, algılanan güç, depresyon, anksiyete ve stres açısından bir inceleme* (Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara). Erişim adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>.
- Chan, D.W. (2003). Hardiness and its role in the stres-burnout relationship among prospective Chinese teachers in Hong Kong. *Teaching and Teacher Education*, 19, 381–395. doi: [10.1016/S0742-051X\(03\)00023-4](https://doi.org/10.1016/S0742-051X(03)00023-4)
- Chonert-Reichl, K.A. (2000). *Children and youth at risk: Some conceptual considerations*. Refereed paper prepared for the Pan-Canadian Education Research Agenda Symposium, Ottawa, Ontario. Sponsored by the Canadian Education Statistics Council with the assistance of Human Resources Development Canada (HRDC). Available on-line: <http://www.cmec.ca/stats/pcera/symposium2000/>
- Chung, H. (1990). Research on the marital relationship: A critical review. *Family Science Review*, 3(1), 41-64. doi: 10.26536/FSR.1990.03.01.05
- Cicchetti, D. (2004). An odyssey of discovery: Lessons learned through three decades of research on child maltreatment. *American Psychologist*, 59, 731-741. doi: 10.1037/0003-066X.59.8.731

- Coleman, J. ve Hagell, A. (2007). Nature of risk and resilience in adolescent. J. Coleman ve A. Hagell (Ed.), *Adolescence, risk and resilience against the odds* (s. 2-17). New Jersey: John Wiley & Sons. (Ebook)
- Crowley, B. J., Hayslip, B. ve Hobdy, J. (2003). Psychological Hardiness and Adjustment to Life Events in Adulthood. *Journal of Adult Development*, 10(4), 237-248. doi: [10.1023/A:1026007510134](https://doi.org/10.1023/A:1026007510134)
- Çağ, P. ve Yıldırım, İ. (2013). Evlilik doyumunu yordayan ilişkisel ve kişisel değişkenler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(39), 13-23. Erişim adresi: acarindex.com/dosyalar/makale/acarindex-1423931694.pdf
- Çakır, S., 2008, Evli Bireylerin Evlilik Uyumlarının Ana-Babalarına Bağlanma Düzeyleri ve Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi (Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Adana). Erişim adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>.
- Çayboylu, İ. (2002). *2001 yılı aile raporu*. Ankara: T.C. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı Yayınları.
- Çelik, M. (2006). *Evlilik Doyum Ölçeği geliştirme çalışması*. (Doktora tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana). Erişim adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>.
- Dane, E. (2015). *Hemodiyaliz hastalarının psikolojik dayanıklılık durumları ve etkileyen faktörlerin değerlendirilmesi* (Yüksek lisans tezi, Acıbadem Üniversitesi, İstanbul). Erişim adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>.
- Demiray, Ö. (2006). *Evlilik uyumunun demografik özelliklere göre incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi, Dicle Üniversitesi, Diyarbakır). Erişim adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>.
- Dishman, R.K., Hales, D.P., Pfeiffer, K.A., Felton, G.A., Saunder, R. ve Pate, R.R. (2006), Physical self-concept and self-esteem mediate cross-sectional relations of physical activity and sport participation with depression symptoms among adolescent girls. *Health Psychology*, 25(3), 396-407. doi: 10.1037/0278-6133.25.3.396.
- Doğan, E. (1998). *Evlilerde yalnızlık, depresyon, benlik saygısı ve denetim odağı inancı* (Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara). Erişim adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>.
- Doğan, T. (2015). Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102. Erişim adresi: <https://toad.halileksi.net/olcek/kisa-psikolojik-saglamlik-olcegi>
- Donnelly, D.A. (1993). Sexually inactive marriages. *The Journal of Sex Research*, 30(2), 171-179. doi: 10.1080/00224499309551698
- Dökmen, Z.Y. ve Tokgöz, Ö. (Eylül, 2002). *Cinsiyet, eğitim, cinsiyet rolü ile evlilik doyumu, eşle algılanan benzerlik arasındaki ilişkiler*. Orta Doğu Teknik Üniversitesi: XII. Ulusal Psikoloji Kongresi.
- Earvolino-Ramirez, M. (2007). Resilience: a concept analysis. in nursing forum. *Blackwell Publishing Inc*, 2(42), 73-82. doi: 10.1111/j.1744-6198.2007.00070.x.

- Ekşi, B. (2005). Evliliğe hazırlık aşamasındaki karı-koca adaylarının evlilik ve anne-baba olma üzerine düşünceleri. *Aile ve Toplum Eğitim Kültür ve Araştırma Dergisi*, 2(8). Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/198140>
- Ekşi, H., Güneş, F. ve Yaman, N. (2018). Öğretmenlerin evlilik uyumlarının psikolojik iyi oluşları ve toplumsal cinsiyet rolleri açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 8(50), 203-233. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/571517>
- Eminağaoğlu, N. (2006). *Güç koşullarda yaşayan sokak çocuklarında dayanıklılık (sağlamlık)*. (Doktora tezi, Ege Üniversitesi, İzmir). Erişim adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Erbek, E., Beştepe, E., Akar, H., Eradamlar, N. ve Alpkan, R. L. (2005). Evlilik uyumu. *Düşünen Adam: Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 18(1), 39-47. Erişim adresi: <http://psikiyatridizini.net/articles.aspx?journalid=6&year=2005&volume=18&number=1>
- Ergün Başak, B. (2012). *Düşük gelirli ailelerden gelen üniversite öğrencilerinin öz duyarlılık, sosyal bağlılık ve iyimserlik ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiler* (Doktora lisans tezi, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir). Erişim adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Ersanlı, K. ve Kalkan, M. (2008). *Evlilik ilişkilerini geliştirme kuram ve uygulama*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Esmailpour, K., Mahdavi, N. ve Khajeh, V. (2009). *The role of relationship beliefs and relationship skills in predicting marital satisfaction*. Tabriz University, Iran: Department Of Psychology.
- Eşsizoglu, A., Yenilmez, Ç., Güleç, G., ve Yazıcıoğlu, Y. (2012). *Aile yapısı ve ilişkileri*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Fışıoğlu, H. (1992). Lisans üstü öğrencilerin evlilik uyumu. *Psikoloji Dergisi*, 7, 16-23. Erişim adresi: <https://www.psikolog.org.tr/index.php?lang=www&url=tr/yayinlar/dergiler/1031828/tpd1300443319920000m000330.pdf&>
- Fincham, F.D. ve Beach, S.R.H. (2007). Forgiveness and marital quality: precursor or consequence in well-established relationships?. *Journal of Positive Psychology*, 2(4), 260 - 268. doi: [10.1080/17439760701552360](https://doi.org/10.1080/17439760701552360)
- Florian, V., Mikulincer, M. ve Taubman, O. (1995). Does Hardiness Contribute to Mental Health During a Stressful Real Life Situation? The Roles of Appraisal and Coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(4), 687-695. doi: 10.1037//0022-3514.68.4.687.
- Folkman, S. ve Moskowitz, J.T. (2004). Coping: Pitfalls and Promise. *Annual Review of Psychology*, 55, 745-774. doi: 10.1146/annurev.psych.55.090902.141456
- Fraser M.W., Galinsky, J.M. ve Richman, J.M. (1999). Risk, protection, and resilience: Toward a conceptual framework for social work practice. *Social Work Research*, 23(3), 131-143. doi: 10.1093/swr/23.3.131

- Friborg, O. (2005). *Validation of a scale to measure resilience in adults*. Doctorate Thesis, University of Tromsø, Faculty of Sciences, Department of Psychology. Erişim adresi: https://www.researchgate.net/publication/261096803_Validation_of_a_scale_to_measure_resilience_in_adults
- Friborg, O., Barlaug, D., Martinussen, M., Rosenvinge, J.H. ve Hjemdal, O. (2005). Resilience in relation to personality and intelligence. *Int J Methods Psychiatr Res.* 14(1), 29-42. doi: 10.1002/mpr.15.
- Friborg, O., Hjemdal, O., Rosenvinge, J.H. ve Martinussen, M. (2003). A new rating scale for adult resilience: What are the central protective resources behind healthy adjustment?. *Int J Methods Psychiatr Res.* 12, 65-76. doi: 10.1002/mpr.143.
- Gabriel, T. (2005). Resilienz - Kritik und Perspektiven. *Zeitschrift für Pädagogik*, 51(2), 207-217. Erişim adresi: https://www.pedocs.de/volltexte/2011/4749/pdf/ZfPaed_2005_2_Gabriel_Resilienz_Kritik_Perspektiven_D_A.pdf
- Garnezy, N. (1993). Children in poverty: Resiliency despite risk. *Psychiatry*, 56(1), 127-136. doi: 10.1080/00332747.1993.11024627.
- Genç, A. (2014). *Psikolojik dayanıklılığın örgütsel bağlılık ve işten ayrılma niyetine etkisi: Görgül bir araştırma* (Yüksek lisans tezi, Başkent Üniversitesi, Ankara). Erişim adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>.
- Gizir, C.A., (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk PDR Dergisi*, 28, 113-128. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/200204>
- Gladding, S.T. (2012). *Aile terapisi: Tarihi, kuram ve uygulamaları* (İ. Keklik ve İ. Yıldırım, Çev.), Ankara: Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği.
- Gottman, J. ve Silver, N. (1996). *Evliliği sürdürmenin yedi ilkesi*. İstanbul: Varlık Yayınları.
- Gökçen, G. (2015). *Madde kullanan ve kullanmayan üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi, Akdeniz Üniversitesi, Antalya). Erişim adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>.
- Gökmen, B. (2014). *Özel eğitim okulu yöneticilerinin psikolojik dayanıklılık ve iş doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi (İstanbul örneği)* (Yüksek lisans tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi, İstanbul). Erişim adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>.
- Göral-Alkan, F.S. (2010). *Coupling through projective identification: Bridging role of projective identification in the associations among early parenting experience, personality constructs and couple relationship* (Unpublished Doctoral Dissertation, Middle East Technical University, Ankara). Erişim adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>.
- Grabber, R., Turner, R. ve Madill, A. (2016). Best friends and better coping: facilitating psychological resilience through boys' and girls' closest friendships. *British Journal of Psychology*, 107(2), 338-358. doi: 10.1111/bjop.12135.

- Greene, R. (2002). *Resiliency: An integrated approach to practice, policy and research*, Washington, DC: National Association of Social Workers Press.
- Guinn, B., Vincent, V. ve Dugas, D. (2009). Stress resilience among border Mexican American women. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 31(2), 228–243. doi: 10.1177/0739986309332003
- Güçlü Ergin, N. (2008). *Evli ve boşanmış kişilerin evlilik uyumu ve cinsiyetçilik açısından karşılaştırılması*. (Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara). Erişim adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>.
- Gül, G. (2016). *Evlilik biçimleri açısından evlilik uyumu, ilişkilerde yükleme tarzları ve psikolojik dayanıklılık değişkenlerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi, Beykent Üniversitesi, İstanbul). Erişim adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>.
- Gülsün, M., Ak, M. ve Bozkurt, A. (2009). Psikiyatrik açıdan evlilik ve cinsellik. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1(1), 68-79. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/115180>
- Gümüşdaş, M. ve Apay, S.E. (2016). Gebelikte evlilik uyumu ve sosyal destek arasındaki ilişki. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*, 3(1), 1-8. doi: 10.17681/hsp.16572
- Gündoğdu, A. (2007). *Relationship between self-construals and marital quality* (Unpublished Thesis Dissertation, Middle East Technical University, Ankara). Erişim adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>.
- Gürkan, U. (2006). *Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeyine etkisi* (Doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara). Erişim adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Hanton, S., Evans, L. ve Neil, R. (2002). Hardiness and the competitive trait anxiety response. *Anxiety, Stress and Coping*, 16(2), 167-184. doi: 10.1080/10615806.2003.10382971
- Harrison, M., Loiselle, C.G., Duquette, A. ve Semenic, S.E. (2002). Hardiness, work support and psychological distress among nursing assistants and registered nurses in Quebec. *Journal of Advanced Nursing*, 38(6), 584-591. doi: 10.1046/j.1365-2648.2002.02225.x.
- Harvey, M.R. (1996). An ecological view of psychological trauma and trauma recovery. *Journal Ecological Understanding of Resilience of Traumatic Stress*, 9(1), 3-23. doi: 10.1300/J146v14n01_02
- Hawkins, D.N. ve Booth, A. (2005). Unhappily ever after: effects of long-term, low-quality marriages on well-being. *Social Forces*, 84(1), 445-465. Erişim adresi: <https://www.healthymarriageinfo.org/wp-content/uploads/2017/12/HawkinsBoothUnhappyeverafter.pdf>
- Haynes, B. (2005). The paradox of the excluded child. *Educational Philosophy and Theory*, 37(3), 333–341. doi: 10.1111/j.1469-5812.2005.00123.x

- Hortaçsu, N. (2007). Family-versus couple-initiated marriages in Turkey: Similarities and differences over the family life cycle. *Asian Journal of Social Psychology*, 10(2), 103-116. doi: 10.1111/j.1467-839X.2007.00217.x
- Hoşgör, T.E. (2013). Evli çiftlerin öfke ifade tarzları ile evlilik uyumunun incelenmesi (Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İstanbul). Erişim adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>.
- Houseknecht, S.K. ve Macke, A.S. (1991). Combining marriage and career: the marital adjustment of Professional women. *Journal of Marriage and the Family*, 43, 651-661. doi: 10.2307/351766
- Huston, L. ve Vangelesti, A.L. (1991). Socioemotional behavior and satisfaction in marital relationships: A longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 721-733. doi: 10.1037//0022-3514.61.5.721
- İçli, T. (2001). *Ailede kadına karşı şiddet ve diğerleri*. Ankara: KSSGM Yayınları.
- İlericiler, K. N. (2015). *Evlilik uyumunu açıklamada yakın ilişkilerde bağlanma, erken dönem uyum bozucu şemalar ve psikolojik travmanın rolü* (Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul). Erişim adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>.
- İlhan, A. (2017). *Egzersiz katılımcılarının psikolojik dayanıklılık, optimal performans duygu durumu ve güdülenme ilişkisi* (Doktora tezi, Ege Üniversitesi, İzmir). Erişim adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>.
- Jackson, J.B., Miller, R.B., Oka, M. ve Henry, R.G. (2014). Gender differences in marital satisfaction: A Meta-analysis. *Journal of Marriage and Family*, 76(1), 105-129. doi: [10.1111/jomf.12077](https://doi.org/10.1111/jomf.12077)
- Jarwan, A. ve Al-frehat, B. (2020). Emotional divorce and its relationship with psychological hardness. *International Journal of Education and Practice*, 8(1), 72-85. doi: 10.18488/journal.61.2020.81.72.85
- Jenson, J.M. ve Fraser, M.W. (2006). A risk and resilience framework for child, youth, and family policy. Erişim adresi: https://www.sagepub.com/sites/default/files/upm-binaries/37820_Chapter1.pdf
- Judkins, S. ve Rind, R. (2005). Hardiness, job satisfaction and stress among home health nurses. *Home Health Care Management and Practice*, 17, 113-118. doi: 10.1177/1084822304270020
- Kahvecioğlu, K. (2016). *Özel yetenekli çocuğu olan ebeveynlerin psikolojik sağlamlıklarının bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi, Beykent Üniversitesi, İstanbul). Erişim adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>.
- Kamo, Y. (1993). Determinants of marital satisfaction: A comparison of (United States and Japan. *Journal of Social and Personal Relationships*, 52, 551-568. doi: 10.1177/0265407593104005

- Karademir, T. ve Açak, M. (2019). Üniversiteli sporcuların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(2), 803-816. doi: 10.33437/ksusbd.566577.
- Kararımk, . (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 26(3), 129-142. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/200210>
- Karataş, R. (2016). *zel eğitim okullarında çalışan öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ve stresle başa çıkma stratejilerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara). Erişim adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>.
- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2005). Contextual influences on marriage. *Current Directions in Psychological Science*, 14(4), 171–174. doi:10.1111/j.0963-7214.2005.00358.x
- Khan, Z., Ali, A. ve Mumtaz, N.A. (2016). Mental Toughness of different levels of Basketball players: A study. *International Research Journal of Multidisciplinary Studies*, 2(6), 1-4. Erişim adresi: <http://irjms.in/sites/irjms/index.php/files/article/view/211/159>
- Khoshaba, D.M. ve Maddi, S.R. (1999). Early experiences in hardiness development. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 51(2), 106-116. doi: 10.1037/1061-4087.51.2.106
- Kılıç, ř.D. (2014). *niversite ğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ve psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkilerin bazı değişkenlere göre incelenmesi* (Yüksek lisans tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum). Erişim adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>.
- Kındıroğlu, Z. (2018). Ebeveynlerin psikolojik iyi oluş ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile çocukların sosyal yetkinlik ve davranışları arasındaki ilişki (Yüksek lisans tezi, Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul). Erişim adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>.
- Kındıroğlu, Z. ve Ekici, Y.F. (2019). Ebeveynlerin psikolojik iyi oluş ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile çocukların sosyal yetkinlik ve davranışları arasındaki ilişki. *Adıyaman University Journal of Educational Sciences*, 9(1), 138-157. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/749726>
- Kırımoğlu, H., Filazoğlu-okluk, G. ve Yıldırım, Y. (2012). Türk antrenörlerin yılmazlık düzeylerinin İncelenmesi”, *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(39), 115-127. Erişim adresi: <https://openaccess.mku.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/20.500.12483/1736/K%c4%b1r%c4%b1moğlu%2c%20Husey%c4%b1n%202012.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Kiecolt-Glaser, J.K. ve Newton, T. (2001). Marriage and health: His and hers. *Psychological Bulletin*, 127(4), 472-513. doi: 10.1037/0033-2909.127.4.472.
- Kimh, S., Goroshit, M. ve Eshel, Y. (2013). Demographic variables as antecedents of Israeli community and national resilience. *Journal of Community Psychology*, 41(5), 631–643. doi: 10.1002/jcop.21561

- Kimura, D. (2002). Sex difference in the brain: Men and women display patterns of behavioral and cognitive differences that reflect varying hormonal influences on brain development. *Scientific American*, 12(1), 32-39. Erişim adresi: <https://panet.andover.edu/bbcswebdav/institution/SCIE/SCIE/science%20490/Gender%20and%20the%20Brain/sex%20differences%20in%20the%20brain.pdf>
- Klag, S. ve Bradley, G. (2004). The role of hardiness in stress and illness: an exploration of the effect of negative affectivity and gender. *British Journal Of Health Psychology*, 9, 137-161. doi: 10.1348/135910704773891014.
- Kobasa, S.C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1-11. doi: 10.1037//0022-3514.37.1.1.
- Koçak, R. (2008). Okul yöneticilerinin evlilik doyum düzeylerinin çeşitli değişkenler ağıısından incelenmesi. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakóltesi Dergisi*, 15, 127- 139. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/115574>
- Krishnakumar, A. ve Buehler, C. (2000). Interparental conflict and parenting behaviors: A meta-analytic review. *Family Relations: An Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies*, 49(1), 25-44. doi: 10.1111/j.1741-3729.2000.00025.x
- Kubilay, D. ve Oktan, V. (2015). Evlilik uyumu: Değer tercihleri ve öznel mutluluk ağıısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(44), 25-35. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/631442>
- Kumar S., Singh, S.N. ve Mitra, S. (2016). Comparison of mental toughness between male and female volleyball players of 12th south Asian games. *International Journal of Applied Research*, 2(6), 268-270. Erişim adresi: <https://www.allresearchjournal.com/archives/2016/vol2issue6/PartE/2-6-27-361.pdf>
- Küçükçelik, Z.M. (2015). *İlişkiye dair inançlar ve bilişsel çarpıtmaların evlilik uyumuna etkisi* (Yüksek lisans tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi, İstanbul). Erişim adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>.
- Li, T. ve Fung, H.H. (2011). The dynamic goal theory of marital satisfaction. *Review Of General Psychology*, 15(3), 246-254. doi: 10.1037/a0024694
- Luthar, S.S., Cicchetti D. ve Becker B. (2000). The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work. *Child Dev*, 71, 543- 562. doi: 10.1111/1467-8624.00164
- Luthar, S.S., Cicchetti, D. ve Becker, B. (2003). Research on Resilience: Response to Commentaries. *Child Development*, 71(3), 573-575. doi: [10.1111/1467-8624.00168](https://doi.org/10.1111/1467-8624.00168)
- Lykken, D. ve Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science*, 7(3), 186-189. doi: [10.1111/j.1467-9280.1996.tb00355.x](https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1996.tb00355.x)
- Macit, M. (2015). *20-45 yaş arası görücü usulü ve flört ederek evlenen kadınların evlilik uyumları ile cinsel doyumlarının incelenmesi* (Yüksek lisans tezi, Beykent Üniversitesi, İstanbul). Erişim adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>.

- Maddi, S.R. ve Hightower, M. (1999). Hardiness and optimism as expressed in coping patterns. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 51, 95-105. doi: [10.1037/1061-4087.51.2.95](https://doi.org/10.1037/1061-4087.51.2.95)
- Maddi, S.R. ve Khoshaba, D.M. (1994). Hardiness and mental health, *Journal of Personality Assessment*, 63(2), 265-274. doi: 10.1207/s15327752jpa6302_6
- Maddi, S.R., Harvey, R.H., Khoshaba, D.M., Lu, J.L., Persico, M. ve Brow, M. (2006). The personality construct of hardiness, III: Relationships with repression, innovativeness, authoritarianism, and performance. *Journal of Personality*, 74(2), 575-598. doi: 10.1111/j.1467-6494.2006.00385.x.
- Marinschek, S.B. (2010). *Biologische Korrelate der Resilienz. Eine EMG-/EKG-Studie an Jungen Erwachsenen*. Diplomarbeit. Universität Wien, Studium für Psychologie.
- Martin, C.P., Sarrazin, P.G., Peterson, C. ve Famose, J. (2003). Explanatory style and resilience after sports failure. *Personality and Individual Differences*, 35, 1685-1695. doi: 10.1016/S0191-8869(02)00390-2
- Martin-Krumm, C.P., Sarrazin, P.G., Peterson, C. ve Famose, J. (2003). Explanatory style and resilience after sports failure. *Personality and Individual Differences*, 35, 1685-1695. doi: 10.1016/S0191-8869(02)00390-2
- Masten, A.S. (2001). Ordinary Magic. Resilience Processes in Development. *American Psychologist*, 56, 227-238. doi: 10.1037/0003-066X.56.3.227
- Masten, A.S. ve Reed, M.G.J. (2002). Resilience in development. C.R. Snyder ve S.J. Lopez (Ed.), *Handbook of positive psychology* (s. 74–88). Oxford: Oxford University Press.
- Masten, A.S., Gewirtz, A.H. ve Sapienza, J.K. (2006). Resilience in development: the important of early childhood. encyclopedia on early childhood development. Erişim adresi: <http://www.child-encyclopedia.com/documents/Masten-GewirtzANGxp.pdf>
- Masten, A.S., Herbers, J.E. ve Reed, M.G. (2002). Resilience in development. S. J. Lopez ve C. R. Snyder (Ed.), *Oxford handbook of positive psychology* (s. 117-125), içinde. Oxford: Oxford University Press,
- Meredith, L. S., Sherbourne, C. D. ve Gaillot, S. J. (2011). *Promoting psychological resilience in the US military*: Rand Corporation.
- Miller, R.B., Mason, T.M., Canlas, J.M., Wang, D., Nelson, D.A. ve Hart, C.H. (2013). Marital satisfaction and depressive symptoms in China. *Journal of Family Psychology*, 27(1), 677–682. doi: 10.1037/a0033333
- Miller-Perrin, C.L. ve Perrin, R.D. (2007). *Child maltreatment: An introduction*. London: Sage Publication.
- Murat, D. (2019). *Çiftler arasındaki evlilik uyumunun evli kalma sürelerine bağlı olarak beden algısı, kıskançlık düzeyleri ve akılcı olmayan inançları ile ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, İstanbul). Erişim adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>.

- Nash, J.K. ve Fraser, M.W. (1998). After-school care for children: a resilience-based approach. *Families in Society: The Journal of Contemporary Social Services*, 79(4), 370–383. doi: 10.1606/1044-3894.699
- Neff, L.A., ve Broady, E.F. (2011). Stress resilience in early marriage: Can practice make perfect?. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(5), 1050-1067. doi: 10.1037/a0023809
- O’Grady, K.E. ve Tucker, N.W. (1990). Effects of physical attractiveness, intelligence, age of marriage and cohabitation on the perception of marital satisfaction. *The Journal of Social Psychology*, 13(2), 473-490. doi: 10.1080/00224545.1991.9713848
- Orathinkal, J. ve Vansteenwegen, A. (2007). Do demographics affect marital satisfaction? *Journal of Sex and Marital Therapy*, 33(1), 73-85. doi: 0.1080/00926230600998573
- Öz, F. ve Yılmaz, E.R. (2009). Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: psikolojik sağlamlık. *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi*, 16(3), 82-89. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/88536>
- Özen, D. (1999). Eşler arası çatışma ve boşanmanın çocuklar üzerindeki etkileri I: Davranış ve uyum problemleri. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 6(1), 19-29. Erişim adresi: https://www.researchgate.net/publication/268519466_Esler_arasi_catisma_ve_bosanmanin_cocuklar_uzerindeki_etkileri_I_Davranis_ve_uyum_problemleri
- Özen, Ö. (2005). Ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri (Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, İstanbul). Erişim adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorgu> SonucYeni.jsp.
- Parks, S.L. ve Dollinger, S.C. (2014). The positivity effect and auditory recognition memory for musical excerpts in young, middle-aged, and older adults. *Psychomusicology: Music, Mind, and Brain*, 24(4), 298–308. doi: 10.1037/pmu0000079
- Recepoglu, E. ve Ülker Tümlü G. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3(3), 205-213. Erişim adresi: http://higheredu-sci.beun.edu.tr/pdf/pdf_HIG_1623.pdf
- Rutter, M. (2006). The promotion of resilience in the face of adversity. A. Clarke-Stewart ve J. Dunn (Ed.), *The Jacobs Foundation series on adolescence. Families count: Effects on child and adolescent development* (s. 26–52). Cambridge: Cambridge University Press.
- Rutter, M. (2007). Resilience, Competence, and Coping. *Child Abuse ve Neglect*, 31, 205-209. doi: 10.1016/j.chiabu.2007.02.001
- Rutter, W. J. (1980). Control of cellular differentiation: Overview. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 339(1), 263–264. doi: 10.1111/j.1749-6632.1980.tb15982.x
- Sağlam, P. (2015). *Eşinden fiziksel şiddet görüp ilişkisini devanı ettiren ve ilişkisini sonlandıran kadınlarda yılmazlık* (Yüksek lisans tezi, Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Ankara). Erişim adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>.

- Sarıkaya, A. (2015). *14-18 yaş arası ergenlerin benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi, İstanbul). Erişim adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>.
- Saxton, L. (1982). *Marriage. the nature of marriage, the individual, marriage, and the family*. wadsworth publishing company belmont, A Division of Wadswort. California: Inc.
- Selçuklu, A.E. (2013). *Örgütsel bağlılığın bir yordayıcısı olarak kurum kültürü ve psikolojik dayanıklılık*. (Yüksek lisans tezi, Erciyes Üniversitesi, Kayseri). Erişim adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>.
- Sezen, L. (2005). Türkiye'de evlenme biçimleri. *A.Ü. Türkiyat Araştırmaları Enstitüsü Dergisi*, 27, 185-195. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/32920>
- Sezgin, F. (2012). İlköğretim okulu öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20(2), 489-502. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/806957>
- Siegel, J. (1991). Analysis of projective identification: An object-relations approach to marital treatment. *Clinical Social Work Journal*, 19, 71-81. doi: 10.1007/BF00759118
- Simeon, D., Yehuda, R., Cunill, R., Knutelska, M., Putnam, F.W. ve Smith, L.M. (2007). Factors associated with resilience in healthy adults. *Psychoneuroendocrinology*, 32(8), 1149-1152. doi: 10.1016/j.psyneuen.2007.08.005.
- Slatcher, R.B. (2010). Marital functioning and physical health: implications for social and personality psychology. *Social and Personality Psychology Compass*, 4(7), 455-469. doi: 10.1111/j.1751-9004.2010.00273.x
- Solomon, G.B. (2015). Mental toughness among college athletes. *Journal of Applied Sports Science*, 5(3), 171-175.
- Soyer, F., Gülle, M., Mızrak, O., Zengin, S. ve Kaya, E. (2013). Spor yapan bedensel engelli bireylerin çeşitli değişkenlere göre yılmaz düzeylerinin incelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 126-136. Erişim adresi: https://atif.sobiad.com/index.jsp?modul=makale-goruntule&id=AW0p_ntUyZgeuuwfSTI7
- Sönmezer, B. (2015). *Öğretmenlerin tükenmişlik ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi, Erciyes Üniversitesi, Kayseri). Erişim adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>.
- Spainer, G.B., Lewis, R.A. ve Cole, C.L. (1995). Marital adjustment over the family life cycle: the issue of curvilinearity. *Journal of Marriage and the Family*, 37, 263-275. doi: 10.2307/350960
- Stack, S. ve Eshleman, J.R. (1998). Marital status and happiness: a 17-nation study. *Journal of Marriage and the Family*, 60(2), 527-536. doi: 10.2307/353867
- Süzen, B. (2015). *1999 marmara depremini yaşamış bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi, Haliç Üniversitesi,

- İstanbul). Erişim adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>.
- Szelang, M. (2014). *Resilienz bei Gesunden Personen - Kontrollstudie zu Resilienz bei Chronisch Erkrankten Personen*. Diplomarbeit. Universiteat Wien, Fakultat für Psychologie.
- Şahin, M., Yetim, A. ve Çelik, A (2012). Psikolojik sağlamlığın gelişiminde koruyucu bir faktör olarak spor ve fiziksel aktivite. *The Journal of Academic Social Science Studies*, , 5(8), 373-380. doi: 10.9761/JASSS_405
- Şendil, G. ve Korkut, Y. (2008). Evli çiftlerdeki çift uyumu ve evlilik çatışmasının demografik özellikler açısından incelenmesi. *İstanbul Üniversitesi Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 28(1), 15-34. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/100042>
- Şener, A. ve Terzioğlu, G. (2002). *Ailede eşler arası uyuma etki eden faktörlerin araştırılması*. Ankara: Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı
- Şener, A. ve Terzioğlu, G. (2008). Bazı sosyo-ekonomik ve demografik değişkenler ile iletişimin eşler arası uyuma etkisinin araştırılması. *Aile ve Toplum*, 4(13), 7-20. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/198165>
- Şener, A. ve Terzioğlu, G. (2002). *Ailede eşler arasında uyuma etki eden faktörlerin araştırılması*. Ankara: T.C. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı.
- Tarhan, N. (2006). *Evlilik psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Tekin, E. (2011). *Askeri hastanelerde çalışan hemşirelerin psikolojik dayanıklılık ve tükenmişlik düzeylerinin belirlenmesi* (Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara). Erişim adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>.
- Temel, E. D. (2013). *Mediating role of marital satisfaction in the types of infidelity-forgiveness, trait positive affect-forgiveness and coping-forgiveness relationships in married men and women* (Yüksek lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, İstanbul). Erişim adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>.
- Terzi, Ş. (2005). *Öznel iyi olmaya ilişkin psikolojik dayanıklılık modeli* (Doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara). Erişim adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Truffino, C.J. (2010). Resilience: An approach to the concept. *Rev Psiquiatr Salud Ment*. 3(4), 145-51. doi: 10.1016/j.rpsm.2010.09.003
- Tugade, M.M. ve Fredrickson, B.L. (2004). Resilient individuals use emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320-333. doi: 10.1037/0022-3514.86.2.320
- Tutarel-Kışlak, Ş. (1999). Evlilikte Uyum Ölçeğinin (EUÖ) güvenilirlik ve geçerlik çalışması. *3P Dergisi*, 7(1), 50-57. Erişim adresi: https://www.researchgate.net/publication/324150040_Evlilikte_Uyum_Olceginin_EUO_guvenirlik_ve_gecerlik_calismasi_3P_Psikoloji_Psikiyatri_ve_Psikoloji_Dergisi_71_50-57

- Tutarel-Kışlak, Ş. ve Göztepe, I. (2012). Duygu dışavurumu, empati, depresyon ve evlilik uyumu arasındaki ilişkiler. *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(2), 27-46. Erişim adresi: <http://sobild.ankara.edu.tr/index.php/sobild/article/view/796/171>
- Türk Medenî Kanunu (2001). Kanun No. 4721, Kabul Tarihi: 22.11.2001. Erişim adresi: <https://www.tbmm.gov.tr/kanunlar/k4721.html> 15.10.2017
- Twenge, J.M., Campbell, W.K. ve Foster, C.A. (2003). Parenthood and marital satisfaction: A meta-analytic review. *Journal of Marriage and Family*, 65, 574-583. doi: 10.1111/j.1741-3737.2003.00574.x
- Tynes, S.R. (1990). Educational heterogamy and marital satisfaction between spouses. *Social Science Research*, 19, 153-174. doi: [10.1016/0049-089X\(90\)90019-F](https://doi.org/10.1016/0049-089X(90)90019-F)
- Ungar, M. (2012). *The social ecology of resilience*. New York: Springer.
- Uzel, A. (2015). *Evlilik ilişkisi içerisinde çiftler arasında cinsel doyumun, evlilik uyumu ve benlik saygısı üzerindeki etkilerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi, Beykent Üniversitesi, İstanbul). Erişim adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Ülker Tümlü, G. (2011). *Psikolojik dayanıklılık düzeyleri farklı üniversite öğrencilerinin temas engellerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara). Erişim adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Ünlü, S. (2007). *Aile yapısı ve ilişkileri*. Eskişehir: T.C. Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayını.
- Vanderbilt-Adrianne, E. (2006). *Protective factors and the development of resilience among boys from low-income families*. Unpublished master's thesis, McGill University.
- Walsh, F. (2006). *Strengthening family resilience*. New York: Guilford Press.
- Werner, E. (2005). Resilience research: Past, present and future. R.D. Peters, B. Leadbeater ve R.R. McMahon (Ed.), *Resilience in children, families and communities, linking context to practice and policy* (s. 3-12). New York: Kluwer Academic/Plenum Publisher.
- Whisman, M.A. ve Baucom, D.H. (2012). Intimate relationships and psychopathology. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 15(1), 4-13. doi: [10.1007/s10567-011-0107-2](https://doi.org/10.1007/s10567-011-0107-2)
- Whitson, S. ve El-Sheikh, M. (2003). Marital conflict and health: processes and protective factors. *Aggression and Violent Behavior*, 8(3), 283-312. doi: 10.1016/S1359-1789(01)00067-2
- Yalçın, H. (2014). Evlilik uyumu ile sosyodemografik özellikler arasındaki ilişki. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 250-261. Erişim adresi: <http://jret.org/FileUpload/ks281142/File/24.yalcin.pdf>
- Yazıcı, B. (2018). *Naratif terapi temelli grupla psikolojik danışma programının ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerine etkisi* (Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi,

- İstanbul). Erişim adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>.
- Yeter, N. (2017). *Kadınların iş doyumu ile evlilik uyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi, İstanbul Ticaret Üniversitesi, İstanbul). Erişim adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>.
- Yıldız, Y. (2012). *İlişkiye ilişkin inançların evlilik uyumunu yordaması* (Yüksek lisans tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, İstanbul). Erişim adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>.
- Yılmaz, A. (2001). Eşler arasındaki uyum, kuramsal yaklaşımlar ve görgül çalışmalar. *Aile ve Toplum Dergisi*, 1(4), 49-58. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/198222>
- Yılmaz, M. (2016). *20-45 yaş arası görücü usulü ve flört ederek evlenen kadınların evlilik uyumları ile cinsel doyumlarının incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi, Beykent Üniversitesi, Adana). Erişim adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>.
- Yöndem Z.D. ve Bahtiyar M. (2016). Ergenlerde psikolojik dayanıklılık ve stresle baş etme. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 45,53-62. doi: 10.9761/JASSS3419
- Zakowski, S.G., Haris, G., Krueger, N., Laubmeier, K.K., Garrett, S., Flanigan, R. ve Johnson, P. (2003). Social barriers to emotional expression and their relations to distress in male and female cancer patients. *British Journal of Health Psychology*, 8, 271-286. doi: 10.1348/135910703322370851.
- Zengin, R (2013). *Özel eğitime muhtaç çocuğa sahip olan ebeveynlerin algıladıkları sosyal destek, psikolojik dayanıklılık ve umut düzeyleri* (Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara). Erişim adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>.

EKLER

EK 1. Öğrencinin Akademik Özgeçmişi

Kişisel Bilgiler			
Adı ve Soyadı	Esin ÖZER		
E-postası/Web Sayfası			
Bildiği Yabancı Diller	İngilizce		
Uzmanlık Alanı	Aile Eğitimi ve Danışmanlığı		
Öğrenim Bilgileri			
	Üniversite	Bölüm	Yıl
Lisans	Ege Üniversitesi	Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik	2017
Tez Başlığı	2-6 Yaş Çocuk Sahibi Ebeveynlerin Psikolojik Dayanıklılıkları İle Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi		
Tez Danışmanı	Azize Dilek GÜLDAL		

EK 2. Uygulama İzinleri



**T.C.
TEKİRDAĞ VALİLİĞİ
İl Milli Eğitim Müdürlüğü**

Sayı : 43996270/44/24594196
20/12/2018

Konu : Anket Uygulaması
(Esin ÖZER)

VALİLİK MAKAMINA

İlgi :Dokuz Eylül Üniversitesi Rektörlüğü Öğrenci İşleri Daire Başkanlığının 06/12/2018 tarih ve 846 sayılı yazısı.

Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Aile Eğitimi ve Danışmanlığı Yüksek Lisans Programı öğrenci Esin ÖZER'in "2-6 Yaş Çocuk Sahibi Ebeveynlerin Psikolojik Dayanıklılıkları ile Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konulu tez çalışmasında, İlimiz Süleymanpaşa İlçesinde bulunan Özel Aka Anaokulu, Süleymanpaşa Anaokulu, Özel Neşe Erberk Anaokulu ve Vedat Çeliker Anaokullarında öğrenim gören gönüllü öğrenci velilerine yönelik anket uygulama isteği, ilgi yazı ile Müdürlüğümüze bildirilmiştir.

Söz konusu araştırma uygulaması, Müdürlüğümüz Değerlendirme Komisyonu tarafından incelenmiş olup, anketin uygulanmasında bir sakınca görülmediği, yapılacak çalışmalar sonucunda hazırlanacak raporun Müdürlüğümüze gönderilmesinin uygun olacağı bildirilmiştir.

Bu kapsamda onaylı bir örneği Müdürlüğümüzde muhafaza edilen, uygulama sırasında da mühürlü ve imzalı örnekten çoğaltılan anket sorularının eğitim öğretimi aksatmayacak şekilde, okul müdürlerinin koordinesinde ve kontrolünde, gönüllülük esas olmak kaydıyla Yukarıda belirtilen söz konusu okullarda öğrenim gören gönüllü öğrenci velilerine yönelik olarak, Milli Eğitim Bakanlığı'nın 2017/25 sayılı "Araştırma, Yarışma ve Sosyal Etkinlik İzinleri" konulu genelgesine göre gerçekleştirilmesi hususu Müdürlüğümüzce uygun görülmüştür.

Makamlarınızca da uygun görülmesi halinde Olurlarınıza arz ederim.

Hüseyin ERDOĞAN
İl Milli Eğitim Müdür V.

OLUR
20/12/2018

Dr.Abdullah KALKAN
Vali a.
Vali Yardımcısı

Strateji Geliştirme Şube Müdürlüğü/TEKİRDAĞ Bilgi İçin:N.BULUT-Şef
Tel: (0 282) 261 20 11 (Dahili 148) Faks: (0 282) 261 87 22
E-Posta: stratejigelistirme59@meb.gov.tr Web Sayfası:http://tekirdag.meb.gov.tr

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 0399-5b05-3c48-b465-4446 kodu ile teyit edilebilir.

" 2-6 Yaş Çocuk Sahibi Ebeveynlerin Psikikolojik Dayanıklılıkları ile Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi " KONULU ARAŞTIRMA UYGULAMASI İNCELEME RAPORU

ARAŞTIRMACI : Esin ÖZER

KURUM : DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ

Tekirdağ ili, Süleymanpaşa ilçesine bağlı bulunan Özel Aka Anaokulu, Süleymanpaşa Anaokulu, Özel Neşe Erberk Anaokulu ve Vedat Çeliker Anaokulu'nda öğrenim gören gönüllü öğrenci velilerine yönelik "2-6 Yaş Çocuk Sahibi Ebeveynlerin Psikikolojik Dayanıklılıkları ile Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konulu araştırma anketinin uygulanmasında bir sakınca olmadığı değerlendirilmiştir. Anket çalışmalarının eğitim-öğretimi aksatmayacak şekilde yapılması ve sonuçlarının bir rapor halinde Milli Eğitim Müdürlüğüne gönderilmesi uygun olacaktır.

Bu çerçevede; Araştırma uygulamalarının Milli Eğitim Bakanlığı'nın 22.08.2017 tarih, 35558626-10.06.01-E.12607291 sayılı "Araştırma, Yarışma ve Sosyal Etkinlik İzinleri" konulu genelgeye uygun biçimde gerçekleştirilmesi gerekmektedir.Genelgeye uyulmadan yapılan çalışmalardan araştırmacı sorumludur.

İNCELEME TARİHİ: 14.12.2018

İNCELEYENLER:

Gürkan AYVAZ
Ar-Ge Birimi

R.Serkan GÜRSEL
Ar-Ge Birimi

Harun ÖZ
Şube Müdürü



Araştırmanın Uygulanacağı Okullar:

Tekirdağ ili, Süleymanpaşa ilçesine bağlı bulunan Özel Aka Anaokulu, Süleymanpaşa Anaokulu, Özel Neşe Erberk Anaokulu ve Vedat Çeliker Anaokulu.

EK 3. Kişisel Bilgi Formu

1.Cinsiyetiniz:

Kadın () Erkek ()

2.Yaşınız:

()18-24 yaş ()25-30 yaş ()31-45 yaş ()45-59 yaş ()60 yaş ve üstü

3.Eğitim Durumunuz:

Okur-yazar () İlköğretim () Lise () Üniversite () Yüksek lisans/doktora()



EK 4. Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

Ölçeğin ilk 3 maddesine yer verilmiştir.

1. Beklenmedik bir olay olduğunda...	
Her zaman bir çözüm bulurum	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Çoğu kez ne yapacağımı kestiremem	
2. Gelecek için yaptığım planların...	
Başarılması zordur	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Başarılması mümkündür	
3. En iyi olduğum durumlar şu durumlardır...	
Ulaşmak istediğim açık bir hedefim olduğunda	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Tam bir günlük boş bir vaktim olduğunda	

EK 5. Evlilik Uyum Ölçeği

Ölçeğin 3 maddesine yer verilmiştir.

	Her zaman anlaşırsınız	Hemen her zaman anlaşırsınız	Ara sıra anlaşamad ıgımız olur	Sıklıkla anlaşamay ız	Hemen her zaman anlaşamay ız	Her zaman anlaşama yız
<i>Aile bütçesini idare etme</i>	()	()	()	()	()	()
<i>Boş zaman etkinlikleri</i>	()	()	()	()	()	()
<i>Duyguların ifadesi</i>	()	()	()	()	()	()

EK 6. Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Kullanım İzni

From: Esin Özer [mailto:
Sent: Thursday, August 9, 2018 1:41 PM
To:
Subject: Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

Merhaba Nejat Hocam;

Ben Esin Özer. Dokuz Eylül Üniversitesi Aile Eğitimi ve Danışmanlığı bölümünde tezli yüksek lisans yapmaktayım. Yüksek lisans tezimde 2-6 yaş çocuk sahibi ebeveynlerin psikolojik dayanıklılıkları ile evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi araştırmak istiyorum.

Çalışmalarında sizin uyarılma çalışması yaptığınız Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'ne ilişkin çalışmalarınızı inceledim. Sizin için de uygunsa tez çalışmamda veri araçlarından biri olarak Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'ni kullanmam uygun olur mu? Ölçeği nasıl edineceğime dair beni yönlendirirseniz çok sevinirim. Teşekkürler, iyi çalışmalar.



esin özer

11.08.2018 18:36



Kime: Nejat Basım

Çok teşekkür ederim ilginiz için. İyi günler, iyi çalışmalar dilerim..

Nejat Basım

şunları yazdı (9 Ağu 2018 14:58):

Merhaba. Mesajınızı bu adresimden yanıtlıyorum. Ölçeği tabii ki kullanabilirsiniz. Ölçeğin yer aldığı makaleyi, makalenin sonunda yer alan **Ölçeğin** word ortamındaki halini (kopyalayıp yapıştırması kolay olur) ve değerlendirme esaslarını içeren bilgi notunu ekte gönderiyorum. Çalışmalarınızda kolaylıklar dilerim.
 Nejat

--

Prof. Dr. İl. Nejat Basım

Başkent Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dekanı

Bağlıca Kampusu Fatih Sultan Mah. Eskişehir Yolu 18. Km. Etimesgut 06/90 ANKARA

EK 7. Evlilik Uyum Ölçeği Kullanım İzni

Gönderen: Esin Özer
Gönderildi: 23 Ekim 2018 Salı 10:30
Kime:
Konu: Evlilik Uyum Ölçeği

Merhaba Şennur Hocam:

Ben Esin Özer, Dokuz Eylül Üniversitesi Aile Eğitimi ve Danışmanlığı bölümünde tezli yüksek lisans yapmaktayım. Yüksek lisans tezimde 2-6 yaş çocuk sahibi ebeveynlerin psikolojik dayanıklılıkları ile evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi araştırmak istiyorum. Çalışmalarında sizin uyarlaması çalışması yaptığınız Evlilik Uyum Ölçeği'ne ilişkin çalışmalarınızı inceledim. Sizin için de uygunsa tez çalışmamda veri araçlarından biri olarak Evlilik Uyum Ölçeği'ni kullanmam uygun olur mu? Ölçeği nasıl edineceğime dair beni yönlendirseniz çok sevinirim. Teşekkürler, iyi çalışmalar.

EVLİLİK UYUM ÖLÇEĞİ.zip

Yanıtla Tümüü yanıtla İlet Arşivle Sil Bayrak ekle ...

Re: Ynt: Evlilik Uyum Ölçeği



esin özer
24.10.2018 16:32

Kime: sennur tk

İlginiz için çok teşekkür ederim Şennur hocam. İyi günler, iyi çalışmalar dilerim.

sennur tk

şunları yazdı (24 Eki 2018 14:22):

Merhaba,
Çalışmanızda EUÖ'yü kullanabilirsiniz.
Ekte ölçek ve makale var.
Makaleyi sonuna dek okuyunca doğru değerlendirmeyi de öğrenmiş olacaksınız.
İyi günler
ŞK

Prof.Dr.Şennur Tutarel Kışlak
Ankara Üniversitesi
DTCF Psikoloji Bölümü
Klinik Psikoloji Anabilim Dalı
Sıhhiye-Ankara

