

**TC.
NİŞANTAŞI ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**EVLİ VE BOŞANMIŞ BİREYLERİN
PSİKOLOJİK DAYANIKLILIKLARININ
KARŞILAŞTIRILMASI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Elif YAŞAYANLAR

Enstitü Ana Bilim Dalı : Psikoloji

Enstitü Bilim Dalı : Psikoloji

Tez Danışmanı: Yrd. Doç. Dr. Nurgül YAVUZER

ŞUBAT – 2018

TC.
NİŞANTAŞI ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

EVLİ ve BOŞANMIŞ BİREYLERİN
PSİKOLOJİK DAYANIKLILIKLARININ
KARŞILAŞTIRILMASI

YÜKSEK LİSANS TEZİ
Elif YAŞAYANLAR

Enstitü Ana Bilim Dalı : Psikoloji
Enstitü Bilim Dalı : Psikoloji

“Bu tez 22.2.18 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Oybirliği / Oyçokluğu ile kabul edilmiştir.”

JÜRİ ÜYESİ	KANAATI	İMZASI
Yrd. Doç. Dr. Nurgül YAVUZER	Basarılı	
Yrd. Doç. Dr. Selçuk Aslan	Basarılı	
Yrd. Doç. Dr. Selçuk Aslan	Basarılı	

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.



Elif YAŞAYANLAR

22.02.2018

ÖNSÖZ

Öncelikle araştırmanın her safhasında kıymetli önerileri, bilgi birikimi, yol göstericiliği ve anlayışıyla her zaman destek olan değerli tez danışmanım sayın Yrd. Doç. Dr. Nurgül YAVUZER'e en içten saygı ve teşekkürlerimi sunarım.

Çalışmamda faydalandığım ölççeğimle ilgili tüm ayrıntılı verileri edinebilmeme yönelik katkıları için sayın Prof. Dr. Nejat BASIM'a çok teşekkür ederim.

Çalışmamın her adımındaki daimi desteği, anlayışı ve güzel kalbi için Bihter Canan ÇOKAR'a,

Özellikle çalışmamın analiz aşamasında bilgilerinden faydalandığım Öğretim Görevlisi Mehmet AKGÜL'e teşekkürlerimi sunarım.

Okyanusları aşan bilgi birikimi, donanımı, öğretme isteği ve azmi ile her kelimesiyle yeni bir aydınlanma çağı başlatan ve maalesef aramızdan ayrılan çok değerli eğitimcim sayın Yrd. Doç. Dr. Alper ENGELER'e teşekkürü bir borç bilirim.

Verilerin toplanma sürecinde gönüllü olarak destek olan tüm katılımcılara, desteğiyle her zaman yanımda olan değerli ailem ve arkadaşlarıma teşekkür eder, çalışmamın ilgililere faydalı olmasını dilerim.

Elif YAŞAYANLAR

22.02.2018

İÇİNDEKİLER

KISALTMALAR.....	iii
TABLolar LİSTESİ.....	iv
ÖZET.....	vi
ABSTRACT.....	vii
GİRİŞ.....	1
BÖLÜM 1 : KAVRAMSAL ÇERÇEVE ve İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	9
1.1. Evlilik Kavramı.....	9
1.1.1. Evliliğin Unsurları.....	9
1.1.2. Evlilikte Yaşanan Sorunlar.....	10
1.1.3. Evlilikte Sorunlarla Baş Etme Yolları.....	12
1.2. Boşanma Kavramı	13
1.2.1. Boşanmanın Nedenleri.....	16
1.2.2. Boşanmanın Eşler Üzerindeki Etkileri.....	17
1.2.3. Boşanmış Bireylerin Özellikleri.....	18
1.3. Psikolojik Dayanıklılık.....	19
1.3.1. Psikolojik Dayanıklılık ile İlgili Kavramsal Çerçeve.....	19
1.3.2. Psikolojik Dayanıklılığın Bileşenleri.....	22
1.3.3. Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler.....	23
1.3.3.1. Risk Faktörleri.....	24
1.3.3.2. Koruyucu Faktörler.....	26
1.3.3.3. Yatkinlık.....	29
1.3.4. Psikolojik Dayanıklılığı Yüksek Bireylerin Özellikleri.....	29
1.3.5. Psikolojik Dayanıklılıkta Kuramsal Modeller.....	33
1.3.6. Psikolojik Dayanıklılıkta Bakış Açıları.....	34
1.3.7. Psikolojik Dayanıklılığın Sonuçları.....	38
1.4. İlgili Araştırmalar.....	39
BÖLÜM 2: YÖNTEM.....	42
2.1. Araştırmanın Modeli	42
2.2. Araştırmanın Evren ve Örnekleme.....	42

2.3. Araştırmada Kullanılan Ölçme Araçları.....	42
2.3.1. Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği.....	42
2.3.2. Kişisel Bilgi Formu.....	44
2.4. Verilerin Toplanması.....	44
2.5. Veri Analizi.....	45
BÖLÜM 3: BULGULAR.....	46
SONUÇ ve DEĞERLENDİRME.....	73
KAYNAKÇA.....	83
EKLER.....	94
EK 1: Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği.....	94
EK 2: Kişisel Bilgi Formu.....	96

KISALTMALAR

AKT : Aktaran

ASAGEM : Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel M¼d¼rl¼ę¼

SPSS : Statistical Package for Social Sciences

TDK : T¼rk Dil Kurumu

YPD¼ : Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık ¼leęi

TABLULAR LİSTESİ

Tablo 1	: Araştırmaya Katılanların Cinsiyetleri.....	46
Tablo 2	: Araştırmaya Katılan Bireylerin Yaş Dağılımları.....	47
Tablo 3	: Araştırmaya Katılanların Medeni Durumları.....	47
Tablo 4	: Araştırmaya Katılanların Eğitim Durumları.....	48
Tablo 5	: Araştırmaya Katılan Bireylerin Eşlerinin Eğitim Durumları.....	48
Tablo 6	: Araştırmaya Katılan Bireylerin Çocuk Sahibi Olma Durumları.....	49
Tablo 7	: Araştırmaya Katılan Bireylerin Çalışıp Çalışmama Durumu.....	49
Tablo 8	: Araştırmaya Katılan Bireylerin Gelir Düzeyleri.....	50
Tablo 9	: Araştırmaya Katılan Bireylerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine Göre İncelendiği Mann Whitney U Testi Sonuçları..	51
Tablo 10	: Araştırmaya Katılan Bireylerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Medeni Durum Değişkenine Göre İncelendiği Mann Whitney U Testi Sonuçları.....	52
Tablo 11	: Araştırmaya Katılan Bireylerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Kendilik Algısı, Gelecek Algısı ve Yapısal Stil Alt Boyutlarında Yaş Değişkenine Göre İncelendiği Mann Whitney U Testi Sonuçları.....	53
Tablo 12	: Araştırmaya Katılan Bireylerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Sosyal Yeterlilik, Aile Uyumu ve Sosyal Kaynaklar Alt Boyutlarında Yaş Değişkenine Göre İncelendiği Mann Whitney U Testi Sonuçları.....	55
Tablo 13	: Araştırmaya Katılan Bireylerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Kendilik Algısı, Gelecek Algısı ve Yapısal Stil Alt Boyutlarında Eğitim Durumu Değişkenine Göre İncelendiği Mann Whitney U Testi Sonuçları.....	57
Tablo 14	: Araştırmaya Katılan Bireylerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Sosyal Yeterlilik, Aile Uyumu ve Sosyal Kaynaklar Alt Boyutlarında Eğitim Durumu Değişkenine Göre İncelendiği Mann Whitney U Testi Sonuçları.....	59
Tablo 15	: Araştırmaya Katılan Bireylerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Kendilik Algısı, Gelecek Algısı ve Yapısal Stil Alt Boyutlarında Eşlerin	

Eğitim Durumu Değişkenine Gre İncelendiği Mann Whitney U Testi Sonuçları.....	61
Tablo 16 : Araştırmaya Katılan Bireylerin Psikolojik Dayanıklılık Dzeyelerinin Sosyal Yeterlilik, Aile Uyumu ve Sosyal Kaynaklar Alt Boyutlarında Eşlerin Eğitim Durumu Değişkenine Gre İncelendiği Mann Whitney U Testi Sonuçları.....	62
Tablo 17 : Araştırmaya Katılan Bireylerin Psikolojik Dayanıklılık Dzeyelerinin Kendilik Algısı, Gelecek Algısı ve Yapısal Stil Alt Boyutlarında ocuk Sayısı Durum Değişkenine Gre İncelendiği Mann Whitney U Testi Sonuçları.....	64
Tablo 18 : Araştırmaya Katılan Bireylerin Psikolojik Dayanıklılık Dzeyelerinin Sosyal Yeterlilik, Aile Uyumu ve Sosyal Kaynaklar Alt Boyutlarında ocuk Sayısı Durum Değişkenine Gre İncelendiği Mann Whitney U Testi Sonuçları...	66
Tablo 19 : Araştırmaya Katılan Bireylerin Psikolojik Dayanıklılık Dzeyelerinin alışma Durumu Değişkenine Gre İncelendiği Mann Whitney U Testi Sonuçları.....	68
Tablo 20 : Araştırmaya Katılan Bireylerin Psikolojik Dayanıklılık Dzeyelerinin Kendilik Algısı, Gelecek Algısı ve Yapısal Stil Alt Boyutlarında Gelir Durumu Değişkenine Gre İncelendiği Mann Whitney U Testi Sonuçları.....	70
Tablo 21 : Araştırmaya Katılan Bireylerin Psikolojik Dayanıklılık Dzeyelerinin Sosyal Yeterlilik, Aile Uyumu ve Sosyal Kaynaklar Alt Boyutlarında Gelir Durumu Değişkenine Gre İncelendiği Mann Whitney U Testi Sonuçları.....	71

Tezin Başlığı: Evli ve Boşanmış Bireylerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Karşılaştırılması	
Tezin Yazarı: Elif YAŞAYANLAR	Danışman: Yrd. Doç. Dr. Nurgül YAVUZER
Kabul Tarihi: 22.02.2018	Sayfa Sayısı: vii (öncısım)+ 93 (tez) + 3 (ek)
Anabilim Dalı: Psikoloji	Bilim Dalı: Psikoloji
<p>Günümüzde toplumun en önemli yapı taşlarından birini oluşturan aile kavramını tehdit eden en öncelikli konulardan biri olan boşanma kavramı eşler açısından göz önünde bulundurulması ve olası risklere karşı hızla önlem alınması gereken bir konudur.</p> <p>Bu çalışmanın amacı, evli ve boşanmış bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin karşılaştırılmasıdır. Araştırmanın örneklemini İzmir İli'ne bağlı Konak İlçesi içerisinde yaşayan 260 evli ve boşanmış birey oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak “Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği” ve “Kişisel Bilgi Formu”ndan yararlanılmıştır. Veri analizinde, ölçekten elde edilen veriler normal dağılım göstermediği için SPSS İstatistik programında parametrik olmayan testlerden Mann Whitney U testi kullanılmıştır.</p> <p>Araştırma bulgularında; cinsiyet değişkenine göre aile uyumu alt boyutunda, hem kadınlar hem de erkekler açısından, evli bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma sonuçlarında yaş değişkenine göre de evli ve boşanmış bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Evli ve boşanmış bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin medeni durum değişkenine göre kendilik algısı, gelecek algısı ve yapısal stil alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmazken, sosyal yeterlilik, aile uyumu ve sosyal kaynaklar düzeylerinin boşanmış bireylere göre anlamlı olarak yüksek bir seviyede olduğu sonucu bulunmuştur. Ek olarak evli ve boşanmış bireylerin eğitim durumu, çocuk sayısı, çalışma durumu ve gelir düzeyi değişkenlerine göre farklı alt boyutlarda anlamlı düzeyde farklılıklar bulunmuştur.</p>	
Anahtar Kelimeler: Psikolojik Dayanıklılık, Evli Bireyler, Boşanmış Bireyler	

Title of the Thesis: Comparison of the Psychological Resilience Levels of Married and Divorced Individuals	
Author: Elif YAŞAYANLAR	Supervisor: Assist.Prof. Dr.Nurgül YAVUZER
Date: 22.02.2018	Nu. of pages: vii(pre text)+93(main body)+3(app)
Department: Psychology	Subfield: Psychology
<p>Today, family takes place as one of the most important part of the society. It is possible to say that divorcements are the real risk factors for families. From the point of partners, divorcements are the points to be considered and the precautions are also important for the probable risk factors.</p> <p>The aim of this study was to compare the psychological resilience levels of married and divorced individuals. The sample of this research consists of 260 married and divorced individuals who live in Konak, Izmir. “Resilience Scale for Adults” and “Personal Information Form” were used to obtain information. The data were analyzed through SPSS Statistical Programming with the help of Mann Whitney U Test in nonparametric tests.</p> <p>As a result of this research, it has been seen that there is a positive correlation between being married and resilience in gender scale in family cohesion sub-dimension. The findings point out that there are statistically and significantly positive correlation between age variables and resilience levels of married and divorced individuals. There are no interactions between marital status and resilience on perception of self, future of self and structured style sub-dimensions, but the findings showed that social competence, family cohesion and social resource levels of married individuals are statistically and significantly higher than those who are divorced. In addition, the results showed that there are correlation in educational status, number of children, employment status and the level of income variables of married and divorced individuals in different sub-dimensions.</p>	
Keywords: Resilience, Married Individuals, Divorced Individuals	

GİRİŞ

Aile kavramı; güven, mutluluk, ait olma, paylaşım içinde beraber yaşayabilme gibi kavramları içerisinde barındırmaktadır. Aynı zamanda sosyal açıdan değerlendirildiğinde, toplum için önemli bir yapıyı temsil etmektedir (Kayhan ve Yazıcıoğlu, 2007).

Aile, gereklerini yerine getiremediğinde, toplumsal dengelerin de bozulmaya mahkum olduğu görülmektedir. Topluma uyumun sağlanabilmesi için, toplumsal değerler doğrultusunda sosyalleşebilmek, önemli bir alt yapıyı oluşturur. Sosyalleşmek, öncelikli ve en merkezdeki birimi olması sebebiyle, aile içinde başlamaktadır (Kayaalp, 2007, s. 15).

Kadın ve erkeğin beraber yaşamaya başlamaları, paylaşım içinde bulunmaları ve çocuk sahibi olmaları doğrultusunda gerçekleştirdikleri bir akit olan ve ailenin oluşmasını sağlayan evlilik olgusu, çok yönlü ilişkiler sistemini kapsamaktadır. Aynı zamanda eş olarak çiftlere ve çocuklara statü sunmakta, hukuki açıdan ise hak ve yetki elde etmeyi sağlamaktadır. Hukuki açıdan olduğu gibi, toplumsal norm ve değerlerle de desteklenmekte ve belirlenmektedir (Özguven, 2000, s. 19-20).

Evlilik kavramı kültürler arasında farklılık gösterebilmekte ve her toplum kendi değer yargılarına göre evliliği tanımlayabilmekte ve yaşayabilmektedir (Tarhan, 2005, s.195).

Evliliklerde her eşin mutluluğa ek olarak birçok beklentisi bulunur. Eşlerin uyumları, anlayışları, birbirlerine ve birbirlerinin ailelerine olan tutum ve davranışları, saygı çerçevesinde sorun çözme becerileri; evliliği önemli ölçüde etkileyen unsurlar arasında yer almaktadır (Öz, 2005, s. 129).

Bir başka açıdan ifade edilirse, sorun çözme ve üstesinden gelme becerilerinde yeterli olmayan eşlerin evlilik süreçlerinde ekonomik, sosyal, iletişim gibi konularda yaşadıkları zorluklar, evlilikte uyumlarına ve sağlıklı ilişkilerine zarar vermektedir (Çiftçi ve Biçici, 2005).

Toplumsal yapı, maddi yetersizlikler gibi konular, ilişkileri ve dolayısı ile evlilikleri önemli ölçüde etkilemekte ve zaman içinde başkalaşım sürecine girmesine sebep olmaktadır. Eşlerin beklentilerinin yerinin dolmaması, sorunların üstesinden gelememeleri de boşanma seçeneğini gündeme getirmektedir (Güçlü-Ergin, 2008).

Travmatik olarak tanımlanan boşanma olgusu için, mutsuz evliliğin sonlanmasının -ya da arzu edilen duruma geçilmesi olsa bile-, sıkıntıların sonlanması açısından yeterli olmadığı savunulmaktadır. Bireyleri maddi, psikolojik ve sosyal yönden etkilerken; çocukları çok yönlü etkilemekte ve bu sebeple karmaşık bir yapı oluşturmaktadır (Yörüköglü, 2000).

İyi ve zorlayıcı yanlarına rağmen, boşanmanın getireceği olası zararlar; ebeveynleri - suçluluk duymalarına rağmen- boşanma kararlarından vazgeçirememektedir (Giddens, 2001, s. 184).

Boşanma, sonrasındaki uyum ve başa çıkma süreci; bireyler için psikolojik açıdan yıpratıcı ve iyi oluşlarını olumsuz yönde etkileyici nitelikte görülmektedir. Bu durumda psikolojik destek ve psikolojik dayanıklılıklarını arttırmaya yönelik her türlü müdahale gerekli ve önemli bulunmaktadır. Yaşanan sıkıntılarla beraber korku, suçluluk, öfke, pişmanlık gibi olumsuz duygular ortaya çıkmaktadır. Bireyleri etkileyen çok yönlü dışsal sorunların yanısıra, bu tür duygusal ağırlıklı içsel sorunlar; bireylerin üstesinden gelme becerilerine olumsuz yönde etkide bulunmakta ve kişiden kişiye farklılık gösterse de, özellikle bu uyum sürecinde yaşanan ya da yaşanacak sorunları daha ön plana getirmektedir. Bu uyum sağlama döneminde eğitim, çalışma durumu, gelir düzeyi gibi değişkenler de bireylerin üstesinden gelme becerilerine ve iyi olmalarına önemli ölçüde etkili olmaktadır (Canbulat, 2017).

Evlilikleri boyunca zorlayıcı durumlara rağmen bireylerin; zorlukların üstesinden gelerek evliliklerine devam etmeleri, “psikolojik dayanıklılık” kavramı ile açıklanabilmektedir (Bektaş ve Özben, 2016).

Psikolojik dayanıklılığı ifade etmek için farklı açıklamalar yapılsa da, her biri psikolojik dayanıklılığın bir özelliğine değinmektedir. Bu doğrultuda zorlukların üstesinden

gelebilme, kolay uyum sağlayabilme özelliği, karşılaşılan zorluğun olumsuz etkisinden kurtulabilme -kendini toparlama gücü- olmak üzere üç temel özellik üzerinde durulmuştur (Basım ve Çetin, 2011; Karacaoğlu ve Köktaş, 2016; Bitmiş, Sökmen ve Turgut, 2013;).

Yakın dönemde toparlama gücünü konu alan ve psikolojik dayanıklılık üzerine yapılan çalışmalar artış göstermektedir. Hem kavram, hem de araştırma alanında ortaya çıkan bu çalışmalar; tanım ve ölçme konularında güncellenmeye ihtiyaç olduğunu göstermektedir (Klag ve Bradley, 2004).

Zorlayıcı hayat şartları karşısında kişilerin, stres kaynaklarının üstesinden gelme yeterliliği ve uyum sağlama süreci birçok çalışmaya konu olmuştur. Literatür araştırması yapıldığında “Resilience” kelimesinden Türkçe’ye çevrilen birçok kavram olduğu gözlemlenmektedir. Bunlar; Psikolojik Dayanıklılık başta olmak üzere, psikolojik sağlamlık, yılmazlık ve kendini toparlama gücü kavramlarıdır. Konuyla ilgili çalışmalar incelendiğinde, farklı perspektiflerle değerlendirildiği, tanımlanmaya çalışıldığı ve fakat bu tanımların birçoğunun teorik açıdan bağdaşmadığı görülmektedir. Aynı zamanda bazı çalışmalar kişisel ya da ailesel özelliklere, bazı çalışmalar ise süreci ve yapısı ya da daha çok sonuç olarak getirileri üzerine yoğunlaşmaktadır (Basım ve Çetin, 2011; Terzi, 2005).

Daha önce de belirtildiği gibi zaman içinde ortaya çıkan araştırmaların birçoğu belirli bir teoriye dayanmasa da psikolojik dayanıklılık farklı bakış açılarıyla ele alınmıştır. Yakın geçmişte yapılan çalışmalar ise daha çok öğrenilebilen ve geliştirilebilen bir yapı olduğu kanaatine varmaktadır. Bu bağlamda 21. yüzyıla kadar sorunlar, rahatsızlıklar ve hastalıklara odaklanan psikoloji biliminin artık daha çok iyi ve dayanıklı olmaya odaklanması sebebiyle psikolojik dayanıklılık, pozitif psikolojinin bir alt başlığı olarak görülmektedir. Hayatın genel akışında göz ardı edilemeyen çevresel risk faktörlerine rağmen uyum gösterebilmek için gerekli olan gayret olarak ifade edilen psikolojik dayanıklılık (Basım ve Çetin, 2011), sağlıklı ailesel, sosyal ve çevresel ilişki ve destek sistemleri ile açıklanması sebebiyle ekolojik yaklaşım çerçevesinde incelenmektedir. Bu risk faktörleri ve destek sistemleri doğrultusunda, her bireyin kendi seçimi ve dolayısı ile davranışından sorumlu olmasına dayanan varoluşçu yaklaşım ile ele alındığında ise

psikolojik dayanıklılık, sürece bağlı değişken ve gelişimsel bir yapı sergilemektedir. Bir başka ifade ile, dayanıklı bireyler karar alma ve uygulama süreçlerini önceki deneyimleri ışığında kendileri yönetebilmektedirler. Geliştirilebilen ve öğrenilebilen bir yapı olması bağlamında gelişimsel bakış açısı çerçevesinde ele alındığında psikolojik dayanıklılık, tohumları çocukluk çağında ekilen ve ileriki dönemde büyüyerek bireylerin hayatında ortaya çıkan etkide bulunmaktadır. Çocuğun gelişiminde, üstesinden gelme becerilerini edinmesinde, psikolojik açıdan dayanıklı yapıyı kazanmasında aile kavramı önemli bir faktörü oluşturmaktadır.

Psikopatoloji tarafından riskler doğurabilse de, olumlu sonuçları göz ardı edilmemelidir. Olumlu sonuçları destekleyen her türlü yapı, süreç ve koruyucu faktörler, dayanıklılığın temelini oluşturmaktadır (Basım ve Çetin, 2011, Bektaş ve Özben, 2016).

Vefatlar, işsiz kalma, sağlıkla ilgili rahatsızlıklar gibi travmatik deneyimler, farklı kişilerde farklı tepkilere yol açabilmektedir. Bu tür zorlayıcı durumların ilk dönemlerinde bireyler, yoğun stres sebebiyle duygusal açıdan daha güç durum içinde olsa da zamanla uyum gösterebilmektedirler. Bu uyum sürecinde en belirleyici etken; kişinin harekete geçmesini, emek ve zaman sarf etmesini gerektiren psikolojik dayanıklılık kavramıdır (Basım ve Çetin, 2011; Ülker-Tümlü ve Recepoğlu, 2013; Güngörmüş, Okanlı ve Kocabeyoğlu, 2015).

Psikolojik dayanıklılığı Kobasa (1979), kişilerin hayatındaki zor süreçler karşısında sergiledikleri sağlam duruşları olarak ele almıştır. Bu sağlam duruştan kastedilen; yeniliklere açık olma, aktivitesine odaklanabilme ve süreci kontrol edebilmedir (Terzi, 2005).

Bireyler, farklı yöntemlerle kriz zamanlarını aşma eğiliminde olabilmektedirler. Hem fiziksel, hem de psikolojik açıdan hayatına sağlıkla devam edeceği güçte kalma tutumu, psikolojik dayanıklılık olarak ifade edilmektedir (Maddi, 1994). Sadece olumsuz durumlara karşı ayakta kalabilme olarak değil; terfi, sorumlulukların genişlemesi gibi olumlu süreçlerde de ortaya çıkan toparlama gücü ve önceki denge durumunu sağlayabilme yeterliliği olarak da tanımlanabilmektedir (Luthans, 2002; Akt. Erim ve Küçük, 2017).

Daha olumlu düşünme ve aynı zamanda üstesinden gelme konusundaki istek ve azim; dayanıklılık konusunda önemli belirleyici özellikler arasındadır. Bu bağlamda psikolojik dayanıklılığın, kişilerin psikolojik olarak iyi hissetmelerini sağlayan bir kişilik özelliği olduğu da söylenebilmektedir (Sezgin, 2012; Karacaoğlu ve Köktaş, 2016).

Bir başka ifade ile, bireylerin, psikosomatik rahatsızlıklara dahi sebep olabilen stresi azaltmaya yönelik gösterdikleri bir tutumdur. Dayanıklılığı yüksek kişiler; yaşamsal aktivitelerine katılarak devam edebilirken, kendi hayatlarının kontrolünü ellerinde tutmaya ve sürece bağlı ani durum değişikliklerini; kendilerini geliştirdiği yönünde değerlendirme eğilimindedirler. Kendi hayatının kontrolünü eline alma yerine başkalarının kontrolünde olma ve karşılaşılabilecek durum değişikliğine uyumda güçlük gösterme eğilimi ise dayanıklılığı düşük kişilerde gözlemlenmektedir (Klag ve Bradley, 2004).

Dayanıklılık, karşılaşılan sorundan önceki duruma hızlı ve kolay bir şekilde dönmeye bağlantılıdır. Zorlayıcı durumlara karşı çaba harcama, hayatına kaldığı yerden devam edebilme ve üstesinden gelme özellikleri gösteren bireyler, dayanıklı olarak adlandırılmaktadır. Bu konudaki araştırmaların; bireylerin uyum, iyileşme, öğrenme ve gelişme yönlerine katkı sağladığı düşünülmektedir. Bu süreçlerin aydınlatılması, önlemlerin ve izlenecek yolların belirlenmesi; bireylerin dayanıklılık konusundaki tutumlarına yönelik yol gösterici nitelikte yarar sağlamaktadır. Dayanıklılık ifadesini netleştirmek için; bazı kişilerin zorluklar altında ezilirken, bazılarının nasıl ayakta kalıp hayatlarına devam ettiği sorusu faydalı olmaktadır (Eminağaoğlu, 2006).

Bu bağlamda psikolojik dayanıklılık; evlilik ve boşanma kavramları çerçevesinde değerlendirildiğinde bazı eşlerin karşılaştıkları zorlukların üstesinden gelerek evliliklerini sürdürebildikleri, bazı eşlerin ise bu süreçte zorluklara yenik düşerek boşanma kararını aldıkları anlaşılmaktadır (Thayer ve Zimmerman, 2003).

Günümüzde, evliliklerin sergilediği değişimi konu alan çalışmalar gittikçe artmaktadır. Aynı zamanda evlilikte psikolojik dayanıklılık araştırmalarında bir açıyla da

karşılaşmaktadır (Çelik ve Tümkiye, 2012; Şener ve Terzioğlu, 2008; Yılmaz ve Avcı, 2015).

Dolayısı ile evliliklerin sürdürülebilmesi; zorlukların üstesinden gelme becerisine ve ek olarak aile desteği gibi önemli etkenlerle güçlendirilmiş sağlıklı ilişkilere dayanmaktadır. Bu açıdan psikolojik dayanıklılığın evlilik ve boşanma kavramları çerçevesinde ele alınması ayrıca önem taşımaktadır.

Bu çalışma, evli ve boşanmış bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin karşılaştırılmasını ve bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri üzerine etki edebilecek yaş, cinsiyet, kendisinin ve eşin eğitim durumu, gelir düzeyi ve çocuk sahibi olup olmama gibi demografik değişkenlerden etkilenip etkilenmediğini araştırmaktadır.

Farklı demografik değişkenler doğrultusunda incelenmesi sayesinde hem dayanıklılık kavramı daha iyi anlaşılacak, hem de dayanıklılık çerçevesinden evlilik ve boşanma kavramlarına dair çıkarımlarda bulunulabilecektir.

Araştırmanın Problemi

- Evli ve boşanmış bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı farklılık var mıdır?
- Evli ve boşanmış bireylerin demografik değişkenlerine göre psikolojik dayanıklılıkları arasında anlamlı farklılık var mıdır?

Alt Problemler

1. Evli ve boşanmış bireylerin yaşa göre psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
2. Evli ve boşanmış bireylerin cinsiyete göre psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
3. Evli ve boşanmış bireylerin medeni durumlarına göre psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
4. Evli ve boşanmış bireylerin eğitim durumuna göre psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

5. Evli ve boşanmış bireylerin eşlerinin eğitim durumlarına göre psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
6. Evli ve boşanmış bireylerin çocuk sahibi olup olmama durumlarına göre psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
7. Evli ve boşanmış bireylerin çalışıp çalışmama durumlarına göre psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
8. Evli ve boşanmış bireylerin gelir düzeylerine göre psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, evli ve boşanmış bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin karşılaştırılmasının ve demografik değişkenlere göre psikolojik dayanıklılık düzeylerinin farklılaşp farklılaşmadığının araştırılmasını kapsamaktadır.

Gerekçe ve Önem

Aynı zorluklarla karşılaşmalarına rağmen, bazı kişilerin yaşadıklarının üstesinden gelmekte zorlanması, bazılarının ise kolaylıkla uyum sağlama sürecine geçebilmesi literatürde psikolojik dayanıklılık kavramıyla ele alınmıştır. Risk ve koruyucu faktörler doğrultusunda kişilerin dayanıklılıklarının değerlendirilmesi, bu alana ışık tutulması bakımından önemli bulunmaktadır.

Yapılan literatür taramasında, Türkiye’de evli ve boşanmış kişiler üzerinde, onların dayanıklılıklarını ölçmeye ya da karşılaştırmaya yönelik çalışmaların yetersiz olduğu görülmektedir. Literatüre katkı sağlaması açısından bu çalışma önem taşımaktadır.

Psikolojik dayanıklılık, pozitif psikolojinin önemli alt başlıklarından olduğu için bu alandaki araştırmaların fazlalaşması, kişiyi hem bireysel, hem de eş olarak yüklediği rol açısından zor koşullara karşı korumayı hedefler. Dayanıklılığın evlilik ve boşanma kavramları çerçevesinde incelenmesi, boşanmaları azaltmaya yönelik izlenebilecek yol ve öneriler açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

Dayanıklılık seviyesinin yükseltilmesi, bireylerin stresle başa çıkma yetkinliklerini edinmelerine olanak sağlaması açısından da önemli görülmektedir.

Varsayım

- Araştırmaya katılan evli ve boşanmış bireylerin tarafsız, samimi ve ciddiyle yanıtladıkları varsayılmıştır.
- Araştırmanın katılımcılarının evreni temsil ettiği varsayılmıştır.

Sınırlılık

- Araştırma, İzmir İli'ne bağlı Konak İlçesi'nde yaşayan evli ve boşanmış bireylerin yanıtları ile sınırlandırılmıştır.
- Psikolojik Dayanıklılık Envanteri ve Kişisel Bilgi Formu ile elde edilen veriler, 260 katılımcının yanıtlarıyla sınırlı kalmaktadır.
- Araştırma, 2017 yılının Ekim ve Kasım aylarında elde edilen verilerle sınırlıdır.

BÖLÜM I: KAVRAMSAL ÇERÇEVE ve İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

1.1. Evlilik Kavramı

Sosyal yaşamın en temel yapılarından biri olması sebebiyle, evlilik üzerine birçok çalışma yürütülmektedir. Kavramsal açıdan bilinmesine rağmen, boşanmaların önüne geçebilmek ve aile temelini koruyabilmek adına, evliliğin bileşenlerine ve evliliği etkileyen unsurlara derinlemesine yoğunlaşılması gerekmektedir. Bu bağlamda öncelikle evliliğin tanımı ve kavramsal çerçevesi incelenmelidir (Taşköprü, 2013).

Evlilik; iki yetişkin kadın ve erkeğin, toplumun onayladığı bir birlikteliğe başlamaları olarak ifade edilmektedir. Evlilik bağı sadece eşleri değil, akrabaları da içine almaktadır (Giddens, 2000, s.148).

Ersanlı (1990), kültür, ahlak, değerler ve hukuksal açıdan uygun bir şekilde eşlerin yaşamlarını birleştirdiği bir sözleşme olarak ifade etmektedir.

Özügürlü (1999) ise evlilik kavramını, toplumlaşma sürecinde meydana gelen bir kültür kurumu olarak tanımlamıştır. Toplumun, zamanla ve birçok değişkenin etkisiyle değişebilen ve dönüşebilen en küçük birimi olarak kabul görmektedir.

Miras ve otoriteyi sonraki nesillere aktarmanın bir yolu olan evlilik, duygusal tatmin ve insanın kendini bulma arzusu durumuna dönüşerek mevcut istikrarını kaybetme yoluna girmiştir. Bu gerçekliğe rağmen eğitim, gelir düzeyi ve yaş gibi değişkenlerden yüksek düzeylerde etkilenmemektedir. Zaman içinde ekonomik özgürlüğünü kazanmak hem kadın hem de erkekler için aileden de bağımsızlaşmayı ifade etmeye başlamıştır. Bu bağlamda evlilik gün geçtikçe kısa ömürlü bir yapı haline gelmektedir (Giddens, 2001, s. 191).

1.1.1. Evliliğin Unsurları

Salman ve Uzunboylu (2011), evliliğin üç temel unsuru olduğunu belirtmiştir;

Akit Unsuru

Kadın ve erkek iki yetişkinin hukuki şartlara uygun evlilik talepleri ile gerçekleşmektedir.

Taraf Unsuru

Her iki tarafın da evliliğe engel oluşturmayacak şekilde akrabalık, akıl hastalığı, başka bir akitle evli durumda olmak gibi evlenmeye engel durumlarının bulunmaması halidir.

Amaç Unsuru

Tarafların kendi istekleri ve öz iradeleri değil, yakınlarının isteği ya da ihtiyacı doğrultusunda adım atmak, evliliğin amaç unsuruna uygun gerçekleşmediği anlamına gelmektedir.

1.1.2. Evlilikte Yaşanan Sorunlar

Problem, “teoremler veya kurallar yardımıyla çözülmesi istenen soru, mesele” olarak ifade edilmektedir (TDK, 2005, s.1626). Sorun ise, “araştırılıp öğrenilmesi, düşünülüp çözümlenmesi, bir sonuca bağlanması gereken durum, mesele, problem” olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2005, s.1795). Görüldüğü gibi birbirine alternatif olarak kullanılabilse de, içerik yönünden ayrılmaktadır. Sorun ya da sorun çözme kavramları; sosyal ve ilişkisel konuları tanımlamak için daha uygun görülmektedir.

Problem çözme daha çok, deneyimler sayesinde edinilmiş birikimleri yeni karşılaşılan sürece uyarlamayı ifade etmektedir. Bu süreçte öncelikle problemi fark etme, anlama, olası çözüm yollarını bulma ve bu yolların uygunluğunu ve ulaşılabilirliğini değerlendirme gibi aşamalar önem kazanmaktadır (Budak, 2009, s.592).

Sorun çözme; içinde bulunulan durumla varılmak istenen hedef arasındaki mesafeyi ve bu mesafenin sebep olduğu stresin üstesinden gelme konusundaki gayreti temsil etmektedir. Probleme olduğu gibi; öncelikle sorunu fark etme, anlama ve çözüme kavuşturana kadarki süreci kapsamaktadır. Evlilikte eşlerin yaşayabileceği sorunlar; sağlık, eğitim gibi başlıklarına göre; toplumsal, bireysel gibi düzeylerine göre ve duygusal, bilişsel gibi psikolojik faktörlerine göre konulara ayrılabilir. Sorunlar, bireysel ve toplumsal gelişim üzerinde itici kuvvet rolünde bulunmaktadır. Önemli olan

karşılaşmamak için çabalamak ya da yok saymak yerine, sorunlarla başa çıkabilmektir. Yaşam boyunca istenen ve mevcut durumun birbirine uygun olmamasının yarattığı stresin üstesinden gelebilmek için başka yollar izlenmekte ve bu yolların sadece bazıları bireyleri istenen duruma götürebilmektedir (Öğülmüş, 2004, s. 9-10).

Güncel araştırmalar incelendiğinde, ASAGEM'in yürüttüğü çalışmaların, eşlerin karşısına çıkabilecek sorunları irdelemeye ve bunlara çözümler bulmaya yönelik çalışmalar niteliğinde olduğu görülmektedir. Yapılan Aile Yapısı Araştırması'nda karşılaşılan anlaşmazlıklar ele alınmıştır. Bu araştırma doğrultusunda erkeklerin kısmen de olsa sorunlarla karşılaştıkları konular arasında (%33,4) ev sorumlulukları, (%29,1) çocukların sorumlulukları, (%56,9) giderler, (%25,2) ekonomik yetersizlik, (%16,8) ailece zaman geçirememeye olarak kaydedildiği görülmektedir. Kadınların ise ev sorumlulukları (%37,2), çocukların sorumlulukları (%32,5), giderler (%29,3), ekonomik yetersizlik (%27,1), ailece zaman geçirememeye (%18) ve kadınlar açısından ek olarak erkeğin sigara kullanması ise (%11,8) olarak belirtilmiştir. Bu sorunlara verilen tepkiler ölçüldüğünde kadınların %21,7'si 'sessiz kalırım, içime atarım' olarak belirtirken, aynı tepkiyi 'bazen' veren kadınların toplamda oranı %60'ın üzerinde çıktığı anlaşılmaktadır. %7,4 oranında küsmeye tepkisi verdikleri görülmektedir. 'Bazen' gösterilen tepkiler de dahil olmak üzere evliliğinde sorunlarla karşılaşan kadınların %61,8'i içine atmakta, %53,6'sı sesini yükseltmekte, %45,5'i küsmekte, %25,4'ü azarlamakta, %22'si ortamdaki ayrılmakta, %1'i şiddet kullanmakta olduğu sonuçları çıkmaktadır. Erkeklerin verdiği tepkiler kadınlara kıyasla biraz daha farklılaşmaktadır. Sözel ve fiziksel şiddet, hakaret artış gösterebilirken verdikleri tepkiler; (%12) 'sessiz kalırım, içime atarım', aynı tepkiyi 'bazen' veren erkekler de dahil edildiğinde sonucun %50'nin üstüne çıktığı, (%50,9) içine attığı, (%64,8) sesini yükselttiği, (%30,5) küstüğü, (%40,6) azarladığı, (%21,6) ortamdaki ayrıldığı, (%2,8) şiddete başvurduğu ifade edilmektedir (ASAGEM, 2011).

Canel (2011, s. 59) araştırmasında, eşlerin karşılaştığı sorunları belirtmektedir. Araştırmaya göre;

- Sorunların üstesinden gelme konusundaki yetersizlikler,
- Evliliğe dair gerçekçi olmayan beklentiler,
- Evlilik içinde üstlenilen görevler açısından ayrı beklentiler içinde olmak,

- Kadın ve erkek olmanın getirdiği ilgi, alışkanlık gibi farklılıklar,
- Maddi sıkıntılar,
- İletişimin yanlış ya da yetersiz olması,
- Eşlerin aileleri ya da akrabaları ile ilgili sıkıntılar,
- Cinsel sorunlar,
- Çocukların yetişme sürecindeki bakım, disiplin gibi düşünce farklılıkları,
- Ahlak, kültür, değerler, siyasi tutum gibi düşünce ve ideoloji farklılıkları,
- Beraber zaman geçirememesi,
- Eşlerden bir tarafta madde bağımlılığının bulunması,
- Eşlerden bir tarafta var olan psikolojik sorunlar,
- Çocuk sahibi olamama, aldatma gibi diğer konular.

Görüldüğü gibi evlilikte yaşanan sorunlar hem bireysel açıdan, hem de eş olarak yüklenilen rol açısından farklılık göstermektedir. Daha önce de belirtildiği gibi önemli olan konunun sorunlarla karşılaşmamak, onlardan kaçınmak ya da onları ertelemek değil, sorunların üstesinden gelme becerilerini edinme ya da bu doğrultuda gayret gösterme olduğu anlaşılmaktadır.

1.1.3. Evlilikte Sorunlarla Baş Etme Yolları

Değer yargıları örtüşen eşlerin, eşitlik kavramı çerçevesinde birbirlerinin özgürlüklerini kısıtlamadan, bilişsel ve fiziksel yakınlığı sağlayabildikleri sürece mutluluğu yakalayabildikleri gözlemlenmektedir. Sorun çözme yetileri yüksek çiftlerin özellikle bu koşulları yerine getirmeye gayret ettikleri, yapılan çalışmalarda görülmektedir (Russel, 1976, s.96).

Eşler arasındaki çatışmaların nedenleri; eşlerin değer yargıları, beklentileri, gereksinimleri ve tutumlarının farklı olmasından kaynaklanmaktadır. Bireyler hedefleri doğrultusunda kısıtlanmış hissettiklerinde sorunlar ortaya çıkmaktadır. Sağlıklı iletişim ve sorun çözme gayret ve becerileri; uzun evlilikleri beraberinde getirmektedir. Böylelikle eşlerin öncelikli olarak yapmaları gereken; sorunlara karşı etkili çözüm yolları geliştirebilmeleridir. Bir başka ifade ile önemli olan evlilikte sorunlarla karşılaşmamak değil, verilen tepki ve tutumun nasıl olduğu ve yapıcı nitelikte çözüm yollarının aranması gerektiğidir. Bu süreçte sonuca yoğunlaşmama, farklı bakış

açılardan yaklaşamama, objektif olamama, güçlü olmayan iletişim, sınırların dışına çıkamayan çözüme girişimleri gibi bazı zorluklar meydana gelebilmektedir. Bu zorlukları aşabilmek için farklı çözüm önerileri bulunmaktadır (Aslan, 2002, s.338-339).

- Daha önce bireylerin nasıl çözüm bulduğu konusunda derinlemesine bir araştırma yapmak
- Benzer soruna maruz kalan bireylerin hangi çözüm yollarını izleyerek başarıya ulaştığını araştırmak
- Sorunun/olayların dışından birinin görüşünü almak
- Bir başkasının sorumluluğuna bırakma seçeneğini değerlendirmek
- Sorunların zorluğu durumunda ortaya çıkabilecek erteleme eğilimine karşı hemen harekete geçme
- Uygulama gerektiren durumlara uygun koşulların bulunması ya da yaratılması
- Ekip çalışmasının gerekliliği durumunda, başarıyla sonuçlandırılacağı şekilde uygun görev dağılımını yapabilmek
- Tüm bu öneriler ışığında dahi çözüm bulunamıyorsa, temel ilke ve adımlara geri dönmek
- Üstesinden gelinmesi hedeflenen soruna yakın konuların bir çözüm yolunun olup olmadığını araştırmak

Kadın ve erkeğin zorluklara yenilmeden sorunların üstesinden gelerek evliliklerini devam ettirebilmeleri için dikkat etmeleri ve önem vermeleri gereken bazı konular vardır. Bu konular öncelikli olarak sorumlulukların tek tarafa yüklenmemesi, geniş aile ve yakın akrabalarla iyi ilişkiler, beraber paylaşımda bulunma, duyguların aktarımı, çocukların bakımı, ekonomik durum, beklentilerin karşılanması, değer yargıları şeklinde sıralanabilmektedir (Şener ve Terzioğlu, 2002).

1.2. Boşanma Kavramı

Boşanma kavramı, hukuki sınırlar doğrultusunda gerçekleşen evliliğin, aynı şekilde hukuki şartlara uygun sonlandırılması olarak ifade edilmektedir (Arıkan, 1992; Özgüven, 2001)

Boşanmanın beraberinde yaşanan duygusal süreçler; farkındalık, ifade edebilme gibi kavramları da önemli hale getirmektedir. Duygusal farkındalık, bireyin içinde bulunduğu duygusal süreci anlamasını ve bu konuda düşünmesini ifade etmektedir (Thayer ve Zimmerman, 2003).

Konuyla ilgili çalışmalar, bireylerin farkındalık seviyelerinin yüksek olmasının, zorlukların üstesinden gelme konusunda daha etkin olabildiklerini göstermektedir (Stanton, Kirk, Cameron ve Danoff-Burg, 2000). Aynı zamanda pozitif duyguları ve benlik saygıları daha yüksek olduğu gibi, daha sosyal, kişilerarası ilişkilerde daha rahat ve yaşam doyumunu daha yüksek tatmin seviyesinde yaşadıkları anlaşılmaktadır (Swinkels ve Giuliano). Görüldüğü gibi duygusal farkındalık; stres yaratan duygu ve düşüncelerin farkında olmayı ve onları aktarabilmeyi beraberinde getirirken, bilişsel düzenleme ile uyumu ve psikolojik açıdan iyileşmeyi sağlamaktadır (Kuzucu, 2006; Akt: Canbulat, 2017).

Boşanmayla beraber ortaya çıkan farkındalık bireyin hem kendi duygularını hem de başkalarının duygularını anlamasına, sürece uyum sağlamasına ve ifade yetisini geliştirmesine yardımcı olmaktadır. Böylelikle boşanma sürecinde ortaya çıkan sorunların üstesinden gelme konusunda önemli bir adım attıkları düşünülebilmektedir. Bir başka ifade ile, boşanma sürecindeki farkındalığın, uyum sağlama konusunda önemli bir etken olduğu bilinmektedir (Thayer ve Zimmerman, 2003).

Boşanmanın ardındaki sürece uyum sağlama konusunda bireylerin psikolojik iyi olma düzeylerinin düştüğü anlaşılmaktadır. Ryff ve Keyes (1995)'a göre psikolojik iyi olma; bireyin kendisinden ve hayatından memnun olmasını, sağlıklı kişilerarası ilişkiler kurabilmesini, arzu ve gereksinimlerini giderebilmek üzere yönlendirme yapabilmesini özerk davranabilmesini, kendisinin farkında ve gelişmeye açık olmasını ifade etmektedir (Keyes, Ryff ve Shmotkin, 2002).

Tanımdan da anlaşıldığı gibi, bireyin yaşamında önemli ölçüde etkili olan boşanma olgusu; çiftlerin paylaşımlarının fazlalığı, yoğunluğu ve etkililiği bakımından ele alındığında psiko-sosyal sorun olarak incelenmektedir. Çok yönlü yapısı sebebiyle her çift ve aynı zamanda ailenin her bir ferdi boşanmayı farklı algılamakta ve deneyimlemektedir. Hem bireylerin, hem de çocukların açısından değerlendirildiğinde

çoğu kez olumsuz sonuçlarının daha fazla olduğu görülse de, sadece bu sonuçlar doğrultusunda bir yargıya varılamayacağı da bir gerçektir (Sancaklı, 2014; Akt: Canbulat, 2017).

Türkiye'deki resmi kayıtlara göre 594 bin 493 evliliğin, kaydedildiğini ifade etmiştir. Bu 2016 yılının verilerine göre boşanmaların ise 126 bin 164 olduğunu belirtmiştir (TÜİK, 2015; TÜİK, 2017a). Aynı yılın istatistikleri incelendiğinde, ayrılıkların en güçlü sebebinin, sorumsuz ve ilgisiz tutum olduğu görülmektedir. Kadınlara göre erkeklerin bu tür tutum ve davranışları %61,5 iken, erkekler açısından bu oran %40,2 olduğu ortaya çıkmaktadır. Ayrıca kadınlar için maddi yetersizlik %42,6, fiziksel/duygusal şiddet ve kötü muamele %36,4 olarak ortaya çıkmaktadır. Erkek tarafında ise, eşin ailesinin müdahalesi %24,5 ve eşlerin ailelerine saygısız tutum ve davranış ise %24 ile boşanmanın sebepleri olarak ortaya çıkmaktadır (TÜİK, 2017b).

Birçok araştırmanın istatistiksel verileri değerlendirildiğinde, bireyler açısından zorlayıcı bir süreç olduğu sonucuna varılmaktadır. Daha çok geleneksel yapıda aileye sahip kadın ve çocukların yaşadıkları travma sebebiyle hayat standartlarının düştüğü görülmektedir (Canbulat, 2017).

Bir başka önemli konu ise, istatistiksel veriler, boşanmış eşlerin çocuklarının evlenip sorunla karşılaştıklarında, daha çok boşanma eğiliminde olduklarını göstermektedir (Yörükoğlu, 1983, s. 87).

Boşanma sürecinin hukuki açıdan zorlaştırılması, bireylerin boşanma kararlarını çok fazla değiştirmemektedir. Hemen hemen her evliliğin zorlayıcı dönemden geçtiği gibi, bu düşünce de çoğu çiftin aklından geçmektedir (Yörükoğlu, 1983, s. 90; Doğan, 1998).

Mutsuz evliliği devam ettirmek sağlıklı sayılamayacağı gibi, boşanmaların kolaylaşması da çocuk, eş ya da toplum açısından karşılaşılabilecek travmaların önüne geçemeyecektir. Bu bağlamda öncelikle sorumluluklardan kaçmak yerine sorunların beraber üstesinden gelme yolu denenmelidir (Yörükoğlu, 1983, s. 89).

Her toplumda belirli kurallar doğrultusunda düzene sokulan boşanma olgusu, işleyişi ve süreci Türkiye’de Türk Medeni Kanunu ile belirlenmektedir. Türk Medeni Kanunu’nun yürürlüğe girmesinden itibaren Türkiye’deki boşanma oranları incelendiğinde, oranların sürekli olarak yükseldiği ortaya çıkmaktadır. Boşanma hukuki açıdan gerçekleşene/sonuçlanana kadar evlilik/aile bağları sağlam olarak kabul edilmektedir. Fakat boşanmanın sonuçlanmasından ve hatta boşanma kararının alınmasından önce eşlerin manevi yönden uzaklaşmaları da, sürecin sonucu kadar üzerinde durulması gereken bir konudur. Bu bağlamda boşanmanın zorlaştırılması değil, eşleri boşanma kararına götürmeyecek önlemlerin alınması gerektiği savunulmaktadır. Boşanma gerçekleşene kadar ve gerçekleşme sürecinde yaşanan zorluklardan en yoğun olarak çocuklar etkilenmektedir. Çoğu zaman hem kavgalara, hem de ilgisizliğe maruz kalabilmektedirler. Bazı zamanlarda ebeveynler bilinçli veya bilinçsiz çocuklarını taraf seçmeye zorlayabilmekte, arabulucu olarak ortada bırakabilmektedirler. Fakat çocuk evliliğin de, boşanmanın da sorumlusu değildir (Doğan, 1998).

1.2.1. Boşanmanın Nedenleri

Bireyleri boşanmaya iten en güçlü sebep, geçimsizlik olarak görülmektedir. Geçimsizlik kavramı, içinde birçok sebebi, aynı zamanda başlığı da barındırmaktadır. Boşanma konusundaki artış sosyolojik olarak değerlendirildiğinde; kadınların çalışma hayatında kendilerine yer bulmaları, geleneklerin zaman içinde gücünü yitirmesi ve toplulukçu benlik yapısından bireyci benlik yapısına geçilmesi gibi nedenler sayılabilmektedir (Doğan, 1998).

Kayma-Güneş (2007) ise araştırmasında şiddet, eşin ailesiyle yaşanan sorunlar, cinsel problemleri boşanmanın sebepleri arasına eklemektedir. Genel olarak kadınların daha çok şiddet görmeleri, erkeklerin ise iletişim sorunları yaşamaları en önemli gerekçeler arasında belirtilmektedir (Canbulat, 2017).

Ruhsal rahatsızlıklar, ekonomik güç elde etme amacıyla evlenme, alkol gibi evliliğe zarar verici bağımlılıklar, eşlerin eğitim seviyelerinin birbirine yakın olmaması, aldatılma, çok eşlilik, çocuğun olmaması, evlilik bilincine vakıf olmadan evlenme, eşler arasındaki yaş farkının fazla olması, uyum ve anlayışın olmadığı aile ortamında büyümek, toplumsal yapının bireyci ve özerk bir yapıya dönüşmesi gibi etkenlerin

boşanmaya sebep olduğu belirtilmektedir. Şirvancı (1981), daha ileri toplumlarda ortaya çıkan boşanmaların arkasında; şehirleşme, göç, kadının çalışma hayatına girmesi, çocuğun olmaması ve mutluluk kavramının daha ön plana çıkmaya başlaması gibi sebepler olduğunu savunmaktadır (Doğan, 1998).

Son yıllardaki araştırmalar incelendiğinde ailesel, sosyal ve çevresel desteğin bulunmaması, sorunların çözümüne yönelik umutsuzluk, tükenmişlik ve çaresizlik; boşanmalar üzerinde en çok değinilen gerekçeler olarak ortaya çıkmaktadır (Canbulat, 2017).

1.2.2. Boşanmanın Eşler Üzerindeki Etkileri

Boşanmanın ardındaki uyum sürecinde kadınların daha yalnız hissetmelerini de, boşanmanın meydana getirdiği önemli psikolojik sıkıntılar arasında belirtmektedir (Uyar, 1999).

Bireyi merkeze alan, birey ve çift terapisinde etkili olan duygu odaklı terapinin; bireylerin tutum ve davranışlarında ve özellikle uyum aşamasındaki duygusal süreçlere önemli ölçüde etkisi bulunduğu anlaşılmaktadır. Bilişsel terapi modellerinde ise, birey merkezli terapilere kıyasla terapist daha aktif hale gelmektedir. Gestalt terapisinde çift ve boş sandalye uygulamaları bu konu doğrultusunda yapılandırılmıştır. Hem terapiler, hem de etkilerinin, bireylerin hayatlarına yansımalarının eş zamanlı olarak gerçekleştiği ve bu yöndeki çalışmaların daha faydalı olacağı düşünülmektedir (Canbulat, 2017).

Boşanma döneminde yaşanan sorunlar, kısa ve uzun vadeli sonuçları bakımından ele alınabilmektedir. Kısa dönemde karşılaşılabilecek sonuçları; düzenle ilgili sorunlar, maddi sıkıntılar, duygusal ve psikolojik sorunlar olarak sayılabilirken; uzun dönemde karşılaşılabilecek sonuçları ise evlilik düşüncesindeki farklılaşmalar, psikolojik sıkıntılar ve sosyal destek olarak ifade edilebilmektedir. Yapılmış araştırmalar incelendiğinde, en çok ele alınan ve boşanma ile ilişkili bulunan değişkenin cinsiyet olduğu görülmektedir. Türkiye'deki araştırmalar değerlendirildiğinde ise, boşanmış kadınlarla yürütülen çalışmaların daha yoğun olduğu anlaşılmaktadır (Öngider, 2006).

Velayetin diğere eşte olması halinde çocuğu görememe sorunu ve velayetin bulunduğu eşin çocuk bakımı ile ilgili yaşadıkları zorluklara ek olarak erkeklerin daha çok ev işlerinde yaşadıkları zorluklar, duygusal problemler; kadınların ise aile ve çevrenin baskısı, ekonomik sıkıntılar, taciz gibi sorunlar olarak ortaya çıkmaktadır (Arıkan, 1996).

Kadınlar açısından hem kendi hayatlarını, hem de çocukları ve ayrıldıkları eşleriyle ilişkilerini düzene sokmak, sosyal ve çevresel ilişkilerdeki farklılaşmanın üstesinden gelmek zorunda kalmaktadırlar (Öngider, 2013).

Boşanmanın sonuçları ve eşler üzerindeki etkileri değerlendirildiğinde, her iki tarafın da kendisini birçok sorunun üstesinden gelmek zorunda bulunduğu görülmektedir. Bu sürece kriz ve travma süreci olarak değinilmekte ve iki tarafın da gereksindiğı psikolojik desteğı ön plana koymaktadır (Canbulat, 2017).

1.2.3. Boşanmış Bireylerin Özellikleri

Sorunların üstesinden gelip evliliğine devam etme ya da bu süreci atlatabıyıp zorluklara yenik düşme konusu aileden aileye farklılık göstermektedir (Thayer ve Zimmerman, 2003).

Sağlam ve Aylaz (2017), boşanma davası için başvuran 95 aile ile gerçekleştirdikleri araştırmalarında boşanmış bireylerin 30'unun (%31,6) geleneksel yapıda kök aile ile beraber yaşadığı, 65'inin (%68,4) çekirdek aile yapısında ayrı yaşamakta oldukları sonucunu bulmuşlardır. Evlenme şekli bakımından evliliklerin 49'unun (%51,6) görücü usulü, 33'ünün (%34,7) arkadaşlık sonucu, 1'inin (%1,1) akrabalık, 4'ünün (%4,2) kaçarak evlenme, 5'inin (%5,3) ailenin zoruyla, 3'ünün (internetten tanışarak) gerçekleştiğı görülmektedir. Boşanmak isteyen taraf açısından incelendiğinde; kadınların 30'unun (%31,6), erkeklerin 13'ünün (%13,7), katılımcıların 52'sinin (%54,7) ise her iki tarafın da boşanmayı istediğı ortaya çıkmaktadır. Davayı açan taraf olarak değerlendirildiğinde ise; kadınların 58'inin (%61,1), erkeklerin 37'sinin (38,9) boşanma sürecini ilk olarak başlatan taraf oldukları görülmektedir.

1.3. Psikolojik Dayanıklılık

1.3.1. Psikolojik Dayanıklılık ile İlgili Kavramsal Çerçeve

Aile, sosyal çevre gibi çok yönlü ilişki yapısına sahip olan insan, koşullara uyum sağlayarak yaşamını devam ettirme gayretindedir. Algılanan destek, bireylerin hayatlarına devam etmelerini sağlayan önemli etkenlerden biridir. Hayatı boyunca vefatlar, işsiz kalma, aile ve sağlık gibi konularda sorunlar ortaya çıkabilmekte, bireyler bu sorunların üstesinden gelemediğinde hem zor durumu yaşamakta, hem de psikosomatik rahatsızlıklarla karşılaşabilmektedir. Amaçları doğrultusunda hayata tutunan kişiler ise, ortaya çıkan bu sorunların karşısında ayakta durarak yaşamına devam edebilenlerdir. Sorunların üstesinden gelmeyi temsil eden düşünceler, “kendini toparlama gücü” (resilience) ile ifade edilmektedir. Kendini toparlama gücünün en temel alt başlıklarından biri olan psikolojik dayanıklılık ile ilgili yapılmış çalışmalar, ruh sağlığı ve psikolojik iyi olma üzerine yoğunlaşmaktadır (Terzi, 2005).

Zorlayıcı durumlarda gösterilen çaba, psikolojik dayanıklılığı ifade eden en önemli kişilik özelliğidir. Kobasa (1979), çaba gösterme gücü yüksek olan kişileri sınıflandırarak; dönüşebilen, yeni duruma adapte olabilen ve niteliğine bakmaksızın kontrol gücüyle belirli bir işe odaklanabilen kişiler olarak tanımlamaktadır (Terzi, 2005; Bektaş ve Özben, 2016).

Masten (1994) dayanıklılığı; stres karşısında sergilenen kişisel özelliklerle ilişkili pozitif uyum olarak tanımlamıştır (Gökmen, 2009).

Bir başka çalışmada, kişilerin stres karşısında bireysel ya da çevresel uyumu sağlayabilme ya da devamını getirebilme gayreti ile gelişerek sorunun üstesinden gelmesi olarak ifade etmektedir (Eminağaoğlu, 2006).

Friborg ve ark. (2005) dayanıklılığın, iki önemli araştırma konusundan dolayı üzerinde çalışılması gerektiğini belirtmişlerdir. Birincisi; klinik psikolojide zihin/ruh sağlığında mevcut durumu koruma ya da önceki duruma dönebilme yöntemlerinin netleştirilmesi, ikincisi ise; yaşanan olumsuz durumların üstesinden gelinebildiğinin anlaşılmasını sağlamaktır. Dayanıklılığı; bireysel yeterlilik, sosyal yeterlilik, aile uyumu, sosyal

kaynaklar ve yapısal stil olmak üzere beş alt boyutla açıklamıştır. Bireysel yeterlilik; özgüven, öz-sevgi, ileriye dönük beklenti gibi konuları tanımlamaktadır. Benlik ve gelecek algısı olmak üzere iki faktörlü de incelenebilmektedir. Sosyal yeterlilik; dış dünyaya uyumunu ve etkileşimde olma talebini kapsamaktadır. Yapısal stil; günlük faaliyetlerinin devamını sağlayabilme ve geleceğe yönelik faaliyetleri tasarlayabilmeyi ifade etmektedir. Aile uyumu; kişinin aile içi ilişkilerini ve aldığı desteği tanımlamakta ve son olarak sosyal kaynaklar; etrafındakilerin sağladığı desteği açıklamaktadır. Psikolojik dayanıklılık, bu alt faktörlerin tamamını kapsamaktadır (Bitmiş, Sökmen ve Turgut, 2013).

Dayanıklılığı; bireysel bir özelliğe ya da sürece ilişkin değişken bir yapıya bağlı olmasından kaynaklanan görüş ayrılıkları, birini diğerinin yerine kullanarak açıklamaktadır (Gökmen, 2009).

Block ve Block (1980), bireysel özelliklere işaret eden ego-dayanıklılığı konusuna vurgu yapmaktadır. Bu durumu, bireysel ve çevresel stres karşısında hayatına uyumla devam edebilme yeteneği olarak tanımlamaktadır. İçsel ve dışsal dinamik süreçlere uyumlu yaklaşım, sürece uygun davranışta bulunma ve proaktif sorun çözme becerisi gösterme yeteneği olarak ifade etmektedir. Bu düzeyin yüksekliğini ego dayanıklılığı, düşük seviyelerde olmasını ise ego kırılabilirliği (ego brittleness) ile açıklamıştır. Ego kırılabilirliği söz konusu olduğunda kişiler; uyum sağlama, sürece uygun davranış sergileme, planlı hareket etme ve stresin arkasından ayağa kalkabilme konularında yetersiz kalmaktadır (Eminağaoğlu, 2006).

Luthar ve ark.'na göre (2000), psikolojik dayanıklılık ve ego dayanıklılığı arasında iki önemli fark olduğunu belirtmiştir. Ego dayanıklılığı içsel yeterliliği ifade etmekte ve olumsuz durumla karşılaşma ihtimalini göz önünde bulundurmazken, psikolojik dayanıklılıkta değişebilen ve olumsuz durumu göz önünde bulunduran bir yapı söz konusudur (Gökmen, 2009).

Bu bağlamda farklı yaş aralıklarında farklı çalışma alanlarına sahip olan psikolojik dayanıklılık kavramı, kaygıya sebep olabilecek durumların üstesinden gelebilmek için gerekli olduğu söylenebilen bir özelliktir (Sezgin, 2012).

Stresli süreçler bireylerde, ruhsal ve fiziksel hastalıklara yakalanma olasılığını arttırmaktadır (Koptagel-İlal, 1991). Bu olasılık bazı bireylerde yüksekken, bazı bireylerde düşük olur. Aradaki bu farkın, dayanıklılığı pekiştiren istikrarlı tutum olduğu söylenebilir (Hanton ve diğ., 2002).

Üstesinden gelme yeterliliklerinin ve meşgul oldukları işe bağlanabilme seviyelerinin yüksek olması, dayanıklılıklarının da yüksek olduğunu göstermektedir. Dayanıklı bireyler kendi aktivitelerine daha kolay geri dönebilir, hayatlarını kontrol altında tutabilir ve öngörülemeyen yenilikleri kendi gelişim süreçleri için birer avantaj olarak değerlendirebilirler. Bu doğrultuda dayanıklılık, zorluklara ya da değişikliklere karşı güçlü olmayla ilişkili bulunmaktadır (Sönmezer, 2015).

Dayanıklılık seviyesi; hem zamana, hem de içsel ve/veya dışsal yaşanan deneyimlere göre farklılık gösterebilmektedir (Stewart, Reid, & Mangham, 1997:22). Silliman (1994) ise dayanıklılığı, güçlüklerin üstesinden gelebilmek için kişilerin geliştirdikleri “kapasite” şeklinde açıklamıştır (Karacaoğlu ve Köktaş, 2016).

Dayanıklılık seviyesi yüksek olan kişiler sorunların üstesinden gelme ve hem ileriye yönelik organizasyonel süreçleri uyumla karşılayabilme, hem de direnç gösterme eğiliminde olmadıkları için daha az sorun yaşarlar (Klag ve Bradley, 2004). Sorunla karşılaştıklarında ise, bu süreci gelişim yolculuklarının basamağı olarak düşünerek, kontrol altına almak için derhal harekete geçerler (Hanton ve diğ., 2002).

Kendini toparlama gücünün en temel dayanaklarından olan psikolojik dayanıklılığın, psikolojik iyi olma ile ilişkisine odaklanan çalışmalar vardır. Kobasa (1979), dayanıklılık seviyesinin, fiziksel/ruhsal sağlık ile ilişkisi üzerine yaptıkları çalışmalarında pozitif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna varmışlardır. Funk ve Houston (1987), Allred ve Smith (1989), Rhodewalt ve Zone (1989) ise çalışmalarında, dayanıklılık seviyesi arttıkça, kişilerin kaygı ve depresyon seviyelerinin azaldığı sonucuna varmışlardır. Robitsctek ve Kashubeck’e göre (1999) dayanıklılık, kişilerin gelişimleri sırasında kendini gerçekleştirmesine olanak sağlamaktadır (Terzi, 2005).

1.3.2. Psikolojik Dayanıklılığın Bileşenleri

Psikolojik dayanıklılık birçok tanım ile ifade edilebilmesine rağmen, araştırmalar üç ana başlık ile çerçeveselendirilebileceğini belirtmektedir (Haase, 2004; Akt: Basım ve Çetin, 2011). Bunlar; aile uyumu ve desteği, bireysel özellikler ve çevresel destek başlıkları altında toplanabilmektedir.

Friborg ve ark. (2005) ise; “kendilik algısı”, “gelecek algısı”, “yapısal stil”, “sosyal yeterlilik”, “aile uyumu” ve “sosyal kaynaklar” olarak altı alt boyutta açıklamıştır (Akt: Basım ve Çetin, 2011). Psikolojik dayanıklılığı çok yönlü olarak ele aldığı ve güçlü psikometrik yapıya sahip olduğu için çalışmada bu ölçekten faydalanılmıştır (Sönmezer, 2015).

Kendilik Algısı

Kişinin bireysel farkındalığı ve özünde kimliğine ilişkin fikirlerini belirtmektedir (Bitmiş, Sökmen ve Turgut, 2013; Sönmezer, 2015).

Gelecek Algısı

Bireylerin geleceğe dair pozitif yönde düşünceleri, yine pozitif yönde psikolojik dayanıklılığa etki etmektedir (Bitmiş, Sökmen ve Turgut, 2013; Sönmezer, 2015).

Aynı zamanda ulaşılabilir ve gerçekçi hedeflerinin olması, bu hedeflere giden yolların düşünülmüş ve biliniyor olması da bilinçli ve psikolojik dayanıklılığa olumlu etkide bulunacak bir gelecek algısının varlığını ifade etmektedir (Batan, 2016).

Yapısal Stil

Özgüven, güçlü yanlar gibi günlük hayatını devam ettirebilme, plan yapabilmenin dayanıklılık üzerindeki olumlu etkilerini ifade etmektedir (Bitmiş, Sökmen ve Turgut, 2013; Sönmezer, 2015).

Ek olarak beklenmedik durumlara proaktif çözüm getirebilme ve baş etme stratejilerini de kapsamaktadır (Batan, 2016).

Sosyal Yeterlilik

Sosyal yönden destek alıp almadığı, sosyal uyumu, aktivitelere katılma isteği gibi konulara değinmektedir (Bitmiş, Sökmen ve Turgut, 2013; Sönmezer, 2015).

Kurum ya da organizasyonlara bağlı aktivitelerde bulunmak, dayanıklılık konusunda olumlu yönde gelişmeleri beraberinde getirmektedir. Paylaşımında bulunabilme, aidiyet duygusuyla güçlü hissedebilme gibi benlik saygılarını geliştirecek önemli konular da dayanıklılık seviyesinin yükselmesine katkıda bulunmaktadır (Dane, 2015).

Aile Uyumu

Aile desteğini içeren konulara açıklık getirmektedir (Sönmezer, 2015).

Ailenin zor duruma maruz kalması halinde beraber karar alabilmeyi, koruyuculuğunu, olası sorunlar henüz oluşmadan atılabilecek adımları ifade etmektedir. Aile içi iletişim, sorun çözme ve başa çıkma becerisi gibi özellikler, dayanıklılık üzerinde önemli etkilere sahiptir. Bilimsel çalışmalar incelendiğinde, aile içi sağlıklı iletişimin olması, dayanıklılığı yükselten önemli bir faktör olarak bulunmaktadır (Dane, 2015).

Sosyal Kaynaklar

Arkadaş gibi sosyal çevrenin sağladığı desteği açıklamaktadır (Bitmiş, Sökmen ve Turgut, 2013; Sönmezer, 2015). Güçlü ilişkiler hem kişinin kendisinde, hem de ailesinde pozitif yönde gelişmeler sağlamaktadır.

1.3.3. Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler

Psikolojik dayanıklılık; stres yaratan durumlara dayanırken, hem olumsuz ruh halinin süreklilik kazanmamasına ilişkin toparlama gücünü sağlayacak özellikler, hem de psikolojik açıdan sağlıklı kalabilme konusundaki yeterliliği ifade etmektedir. Kişilerin stres faktörlerine rağmen ayakta durabilme, hayatına devam edebilme kapasiteleridir (Garmezy, 1991). Masten ve ark. (1990) dayanıklılığı üç başlık altında açıklamışlardır. Birincisi; zorluklara karşın bu zorlukların üstesinden gelebilmesine ve öğrenerek hayatına devam edebilmesine katkıda bulunan bireysel özellik olarak ifade edilmektedir. İkincisi; karşılaştığı bu zorluklara rağmen, devam eden sürece uyum gösterme özelliği

olarak tanımlanmaktadır. Üçüncüsü ise, travmanın aşılmasıdır. Olumsuz durumun muhtemel etkilerinden kurtulma yönünde olan bu unsur, farklılık gösterebilen kişisel özellikler üzerinde durmaktadır (Gökmen, 2009).

Arıcı (2015) ise, dayanıklılığı iki başlıktan oluştuğunu savunmaktadır. Bunlar; risk faktörlerini kapsayan güç durum ve uyum sağlama yetisini içermektedir.

1.3.3.1. Risk Faktörleri

Eğitim ya da çalışma hayatı, sosyal hayat, aile hayatı gibi yaşamın birçok alanında karşılaşılan stres faktörleri, kişilerin psikolojik dayanıklılıklarını önemli ölçüde etkilemektedir (Çelik, Sanberk ve Deveci, 2017).

Psikolojik dayanıklılığın gözlemlenebilmesi için risk faktörlerine, stres yaratan olayın ya da durumun oluşma ihtimaline ihtiyaç vardır (Jenson ve Fraser, 2006; Akt. Gökçen, 2015).

Stres oluşturan durumları ifade etmek için kullanılan risk durumları; vefat, taciz, yüksek korku ya da kaygı ve bedensel, psikolojik ya da toplumsal şiddet gibi durumları kapsayabilir. Dayanıklılık; bu gibi durumlar karşısında bireylerin esnek olabilmeleri ve yeniden önceki durumlarına dönebilmeleriyle bağlantılıdır. Zorlayıcı durumlara rağmen çaba harcama, ayakta kalma ve gelişme eğilimi gösterirler (Gökmen, 2009).

Hem çevresel, hem de bireysel boyutta riskler değerlendirildiğinde, bu risklerin miktarı ve yoğunluğu; psikolojik dayanıklılığın en önemli belirleyicilerindedir (Ülker-Tümlü ve Recepoğlu, 2013).

Çocukluk dönemlerinden başlayarak gelişim süreçlerini zor bir şekilde bitirmeleri ve ileriki dönemlerde psikolojik rahatsızlıklara sebep olan durumlar olarak ifade edilmektedir (Armstrong, Birnie-Lefcovitch ve Ungar, 2005). Risk grubunu, sıkıntılı süreçlerin içinden çıkamayan bireyler oluşturmaktadır (Schonert-Reichl, 2000). Bireylerin, sıkıntılı süreçlerin yarattığı zarardan en çok etkilendikleri ve bu zarara karşı en hassas oldukları zaman aralığı ise, çocukluk dönemidir. Bu dönemde yaşanan zorlukların, ileriki yaşları olumsuz etkileyeceği belirtilmektedir (Howard, Dryden ve

Johnson, 1999). Olumsuz etkileyebileceği alanlar ise; okulda, sosyal ilişkilerde ve çalışma hayatında başarısızlıklar, madde bağımlılıkları, suça yatkınlıklar ve sağlık problemleri olarak sayılabilmektedir (Rutter, 1980). Kişisel, ailesel ve çevresel olmak üzere üç ana başlık halinde incelenebilmektedir (Carlson, 2001; Armstrong ve ark., 2005, Akt: Ergün-Başak, 2012)

Kişisel risk unsurları

Olumsuz öznel yapıyı, sosyal yetersizlikleri tanımlamaktadır. Olumsuz şartlarla karşılaşan bireylerin, üstesinden gelme süreçlerinde başarısız olmalarına ve uyum sorunu yaşamalarına sebep olan özellikler olarak ifade edilmektedir. (Ergün-Başak, 2012)

Bireysel olarak; düşük zeka seviyesi, anksiyete, hastalıklar, düşük özgüven, sıkıntının üstesinden gelme ve otokontrol konusundaki yetersizlikler, ifade ile ilgili sorunlar, sinirlilik halini kapsamaktadır (Ülker-Tümlü ve Receptoğlu, 2013).

Bu faktörlere; madde bağımlılığı, uyumsuz ya da çekingen kişilik yapısı, ergenlik döneminde anne olma, akademik başarısızlık gibi etkenleri de eklemektedir (Gökçen, 2015).

Abu Bakar ve diğ., (2010), kişisel özelliklerle ilgili olduğu için, “içsel kaynaklı” ifadesini de kullanmışlardır (Ergün-Başak, 2012).

Ailesel risk unsurları

Ailenin zemin hazırladığı ve bireylerin üstesinden gelmekte ya da sıkıntıyı aşmakta zorlanmalarına sebep olan faktörlerdir (Ergün-Başak, 2012).

Ailede sağlık sorunları, ayrılık, yalnızlaşma, ihmal, aile içi iletişim sorunları, istismar ve şiddete eğilim gibi durumlara değinmektedir (Ülker-Tümlü ve Receptoğlu, 2013).

Örneğin ebeveynlerin boşanması, dolaylı da olsa, bir risk faktörüdür. Görüşme ve iletişim zorlukları, rol modelin olmaması, ilgisizlik gibi etkenler çocuğun gelişim

sürecini olumsuz etkileyerek uzun vadede bir risk unsuru oluşturmaktadır (Gökçen, 2015).

Kalabalık aile yapısı, madde bağımlılığı ya da suç geçmişi olan ebeveyn, ailede vefat gibi etkenlerin de risk faktörü oluşturduğu vurgulanmaktadır (Öz ve Bahadır-Yılmaz, 2009).

Çevresel risk unsurları

Bireylerin stres yaratan durumlarla başa çıkmakta zorlanmalarına sebep olan dışsal faktörler olarak belirtilmektedir. Arkadaş, olumsuz ekonomik koşullar; bu konuda verilebilecek etkili örnekleri oluşturmaktadır (Carlson, 2001; Akt: Ergün Başak, 2012).

Sosyo-ekonomik koşulların ve eğitimin yetersizliği, madde bağımlılıkları, işsizlik gibi konular ele alınmaktadır (Gökçen, 2015).

Farklı kaynaklar, bu ifadeler ek olarak; toplumsal açıdan ihmal edilme, istismar ya da şiddete maruz kalma, arkadaş/aile desteğinin eksik olması gibi konulara vurgu yapmaktadır (Gizir, 2007; Özcebe, 2008).

Risk faktörlerinde sonuçtan (travmadan) sebebe ulaşmak yerine; sebebi oluşturan risk faktörlerinin süreklilik ve yoğunluk göstermesinin, olumsuz sonuçların yaşanma riskini yükselttiği sonucuna varılmaktadır (Masten ve Reed, 2002; Goldstein ve Brooks, 2005; Akt: Ülker-Tümlü, 2012).

1.3.3.2. Koruyucu Faktörler

Koruyucu faktörler; olumsuz durumların gücünü kırmakta ya da tamamen yok etmektedir. Aynı zamanda iyi olma halini ve uyumu destekleyen süreçleri ifade etmektedir (Masten, 1994). Hem kişinin hayatında, hem de çevresinde bu koruyucu faktörlerin yüksek olması; sorun oluşmadan önce gerekli müdahaleyi yapmayı, eğer gerçekleşmişse durumu düzeltmeyi ya da etkisini en aza indirerek kişinin uyum ve toplama gücünü kazanmasını sağlar (Ülker-Tümlü ve Reçepoğlu, 2013).

Psikolojik dayanıklılık çerçevesinde bu faktörler, risk faktörlerinde olduğu gibi içsel olarak tanımlanabilen kişisel etkilere ek olmak üzere dışsal olarak da tanımlanabilen ailesel ve çevresel etkiler olduğu bulunmaktadır (Garnezy, 1993; Abu Bakar ve diğ., 2010). Bunlar 2 başlık altında incelenmektedir. İç faktörler; sosyal yeterlilik, problem çözme becerileri, özerklik ve benlik algısı, kişinin kendi kendisine yetebilmesi, zeka gibi etkenler olarak ele alınmaktadır. Dış faktörler ise ailesel ve çevresel olarak düşünülebilmektedir; ebeveynler dahil olmak üzere kişiler arası ilişkiler, genel anlamda olumlu aile tutumu, eğitimin devamlılığı ve teşviki, gelir düzeyinin yeterliliği, sosyalleşmeye ve sosyal aktivitelere uygun koşullar, arkadaşlar, genel güven ortamının sağlanması gibi konular oluşturmaktadır (Ergün-Başak, 2012; Ülker-Tümlü ve Recepoğlu, 2013).

Stres zamanlarında kurtarıcı nitelikteki eğitim ve etkileşimlerde bulunmak, aileden başka desteklerin sürece katkı sağladığı düşünülmektedir (Smith ve Prior, 1994) (Basım, 2011). Bunlar strese maruz kalan bireylerde olumsuz sonuçların meydana gelmesini önlemeye ve zararları hafifletmeye yönelik etkide bulunmaktadır (Kumpfer, 1999; Norman, 2000; Akt: Altundağ, 2013).

Bir başka ifade ile bireyleri, risk faktörlerinin zararlarından koruyucu, etkilerini hafifletici nitelikteki unsurlar olarak açıklanmaktadır. Stres unsurlarının üstesinden gelmeyi destekleyici kaynaklardır (Armstrong ve diğ., 2005). Stres unsurlarının karşısında dayanıklılık düzeyini yükseltmeye yardımcı olan koruyucu nitelikte özelliği bakımından ele alındığında risk faktörlerinin zarar veren sonuçları da azaltılabilmektedir (Carlson, 2001; Akt: Ergün-Başak, 2012).

Stres yaratan durumların gücünü azaltan, iç odaklı kontrolü arttıran, gelişime açık bir yapıya zemin hazırlayan her türlü etki olarak belirtilmektedir (Rutter, 1990; Akt: Gökçen, 2015).

Koruyucu faktörler hem sorun oluşmadan önce bireyleri harekete geçirerek, hem de problem oluşmuşsa, problemin olumsuz gücünü azaltarak psikolojik açıdan sağlıklı olmalarını desteklemeye yönelik katkı sağlamaktadır. Bu durum, uzun vadede

dayanıklılığı pekiştirmeye yardımcı olmaktadır (Romano ve Hage, 2000; Akt: Ülker-Tümlü, 2012).

Tüm bu koruyucu etkenler, risk faktörlerine karşı güçlü konuma geldiğinde olumlu sonuçlar elde edilmektedir. Aynı zamanda koruyucu etkenler; bireylerin hayatlarının her alanında karşılarına çıkan basamakları ya da engelleri; gelişerek, öğrenerek aşma yeterliliği kazanmalarını sağlamaktadır (Ülker-Tümlü ve Recepoğlu, 2013).

Psikolojik dayanıklılık; tüm faktörlerden önce, olumlu duygularla bağlantılıdır. Zorluklara karşın olumlu duygu ve tutum sergileyebilen bireyler, duygularını daha kolay kontrol edebilmektedirler (Tugade ve Fredrickson, 2004). Sağlıklı aile ilişkileri, algılanan destek gibi ailesel etkiler; risk faktörlerinde olumsuz etki oluşturduğu gibi, koruyucu faktörlerde olumlu ve dayanıklılık seviyesini yükselten etki oluşturmaktadır (Ergün-Başak, 2012).

Aile bütünlüğünü koruyan etkenler önleyici nitelikte; stres yaratan duruma maruz kalındığında, aile desteğiyle bu durumun üstesinden gelebilmek ise koruyucu nitelikte kabul edilmektedir (McCubbin, 1996). En etkili ailesel koruyucu faktörün, ebeveynle sağlıklı iletişimin olduğu belirtilmektedir (Olsson vd., 2003; Akt: Gökçen, 2015).

Gökçen (2015), iyi eğitilmiş ve geleceğe olumlu bakabilen ebeveynlerin önemli ailesel koruyucu faktör olduğunu belirtmektedir.

Çocukluk döneminde temelleri atılan özsaygının, üstesinden gelme gibi sosyal becerilerin, olumlu tutum gibi özelliklerin; yetişkinlerin oluşturduğu ortam ve sağladığı koşullar sayesinde güçlendiği belirtilmektedir (Doll ve Lyon, 1998). Sağlıklı sosyal ilişkiler, rehberlik desteği çevresel koruyucu faktörlere örnek olarak verilebilir. Bilimsel çalışmalar; sağlıklı aile ilişkilerinin ve aile desteğinin, çevresel koruyucu faktörlere göre daha etkili ve güçlü olduğunu belirtmektedir (Carlson, 2001). Bununla beraber, bilimsel çalışmalarda dayanıklılık seviyesinin yüksek olmasına yardımcı bir başka etkenin de, genetik ve zeka düzeyi olduğu sonucuna varılmaktadır. Zeka düzeyleri yüksek bireylerin, stres unsurları karşısında etkili baş etme yolları bulma konusunda daha pratik oldukları ifade edilmektedir (Thiessen, 1993; Akt: Ergün-Başak, 2012).

Bağlamsal olarak değerlendirildiğinde dayanıklılık kavramı, kapsam bakımından da değişiklik göstermektedir (Irmak-Yılmaz, 2008). Bu doğrultuda hem olası risklerin dayanıklılık düzeyini düşüreceğine, hem de koruyucu etkilerin dayanıklılık düzeyini her zaman yükselteceğine kesin olarak bakılmamaktadır. Yüksek ya da düşük seviyenin, bağlamsal çerçeve doğrultusunda seyir izleyeceği söylenebilmektedir (Bektaş ve Özben, 2016).

Gökçen (2015) ise herhangi bir koruyucu faktörün, temelinde olumlu ise, dayanıklılık seviyesine olumlu yönde katkı sağladığını belirtmektedir. Aynı şekilde olumsuz ise, ruh sağlığını olumsuz etkilemekte ve dolayısı ile dayanıklılık seviyesine negatif yönde etkisi bulunmaktadır. Bu doğrultuda, olası risk ve koruyucu faktörlerin ön görülmesi, dayanıklılık seviyesi açısından çıkarım yapabilmeyi sağlamaktadır.

Sonuç olarak risk faktörlerinin olumsuz etkilerini hafifletmekte, dolayısı ile bireylerin, olumsuz süreçleri daha kolay aşmasına yardımcı olduğu belirtilmektedir (Şahin, 2015).

1.3.3.3. Yatkinlık

Masten ve diğ. (2009) yatkinlığı, stres faktörlerinin daha güçlü etki göstermesine sebep olan her türlü etki olarak tanımlamaktadır (Gökçen, 2015).

Bazı çalışmalarda stres yaratan olayların çevresel, yatkinlığın kişisel ve ailesel etkiler olduğu ifade edilmektedir (Kaplan, 1999; Gökçen, 2015; Dane, 2015).

Yatkinlığa örnek olarak dış odaklı kontrol, depresyon geçmişi, bilişsel çarpıtma, ekonomik yetersizlikler, kronik hastalıklar verilebilmektedir. Ayrıca uzun süreli olumsuz hayat şartları da yatkinlık üzerinde etkisi bulunan bir konudur (Dane, 2015).

1.3.4. Psikolojik Dayanıklılığı Yüksek Bireylerin Özellikleri

Karşılaşılan travmatik deneyimlerden her birey farklı etkilenmektedir. Ayakta kalabilmeyi sağlayacak ve uyumlu hayatına devam edebilecek kişisel özelliklerin varlığı, dayanıklılık açısından oldukça önemlidir (Gökmen, 2009).

Nash ve Fraser (1998), dayanıklılık seviyesini yükselten kişisel özelliklerini aşağıdaki şekilde ifade etmişlerdir.

- Karşılaşılan zorluklarla başa çıkma konusunda yeterli olma,
- Psikolojik açıdan, başa çıkma konusunda ilgili donanıma sahip olma,
- Stresi yönetebilme becerisi (Stres faktörüne rağmen kontrolünü kaybetmeme),
- Sosyal çevreyle ilişkilerine devam edebilme,
- Gelişim süreci doğrultusunda duygularını yaşamaya devam edebilme,
- Benlik saygısı,
- Bireysel farkındalık (Öz değerlendirme),
- Yardım etmeye ve kabulüne istekli olma,
- Duygusal bağ kurmaya istekli olma,
- Etkili sorun çözme becerisi,
- Sorun çözmede hızla harekete geçebilme,
- Sonuçları göz önünde bulundurarak planlı adım atma,
- Objektif değerlendirebilme,
- Kişilerarası ilişkilere özerk ve devam eden bir yapı olarak yaklaşmak (Eminağaoğlu, 2006).

Maddi ve Hightower (1999), diğerlerine göre daha güçlü hisseden ve gelişime açık bireyler olarak tanımlamaktadır. Kobasa ve diğ. (1982), hem fiziksel olarak daha az rahatsızlık yaşadıklarını, hem de zor şartları gelişim yönünde avantaja çevirebildiklerini ifade etmişlerdir. Başka bir ifadeyle bu kişilerin, zorlayıcı koşulları manipüle ederek gelişmelerine katkı sağlayacağı şekilde kendilerini yönlendirebildikleri anlaşılmaktadır.

Üstesinden gelme pratiğini edinen bireyler riskleri fark edebilirken, diğerlerinin mücadeleye devam etme ve sorunlara batma eğiliminde oldukları görülmektedir (Brown, 2016, s. 113).

Funk'a (1992) göre ise, farklı durumlar karşısında kurban değil, yönlendiren görevindedirler (Aydoğdu, 2013).

Bu kişiler hedeflerine ve amaçlarına kolayca karar verebilen, sorunların oluşmasını önleyebileceğini ve mevcut sorunun geçmişe göre daha başarılı üstesinden gelebileceğini düşünen yapıda özellikler sergilemektedirler (Florian, Mikulincer ve Taubman, 1995).

Sosyal açıdan dayanıklı bireyler; kolay ve sağlıklı ilişkiler başlatabilen ve bu ilişkilerini sağlıklı devam ettirebilen kişilerdir. Duygusal açıdan değerlendirildiğinde, içsel olarak kendilerine olan saygıları ve yeterlilikleri yüksek ve strese maruz kaldıklarında umutsuzluğa düşmeyen kişilerdir (Haynes, 2005). Bilişsel açıdan değerlendirildiğinde ise, başa çıkma stratejileri ve üstesinden gelme becerilerine sahip oldukları bilinmektedir (Siebert, 2005; Werner, 1993; Walsh, 1998; Akt: Gökçen, 2015).

Crowley (1997) ise yüksek seviyedeki dayanıklılığın; pozitif ve kaçınmak yerine başa çıkma stratejisine sahip ailesel ve çevresel destek, gelişmiş iç odaklı tutum, ihtiyaç duyduğunda destek isteyebilme ile ilişkili olduğunu savunmaktadır (Aydoğdu, 2013).

Truffino (2010), bireylerdeki bu özellikleri şu şekilde belirtmektedir; geçmiş travmatik yaşantıları ve semptomlarını bilişsel ve duygusal olarak kontrol edebilme, duygudüşünce-davranış bağlamında iç tutarlılık, sağlıklı ilişkiler ve yüksek özsaygıdır (Alkan, 2014). Travmatik deneyimler; bireyin hatırlama ve bilgiyi işleme sisteminde zarara sebep olmakta ve durumu sağlıklı değerlendirmesini zorlaştırmaktadır. Bu nedenle, bu tür vakalarla terapiye başlanmasında, hasar gören değerlendirme becerisinin yeniden sağlıklı duruma getirilmesi hedeflenmektedir (Harvey, 1996). Bu tür deneyimler karşısında sağlıklı değerlendirme becerisi ile kişilerin yüksek dayanıklılık seviyeleri arasında pozitif yönlü ilişki olduğu düşünülmektedir (Alkan, 2014).

Psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yüksek olması, kişilerin normalüstü özelliklere sahip olduklarını değil; zorluklara rağmen üstesinden gelebildikleri normal süreç sergileyebildiklerini ifade etmektedir (Masten ve Reed, 2002; Akt: Bektaş ve Özben, 2016).

Aynı zamanda özsaygı, umut, iyimserlik gibi yapısal özelliklerin dayanıklılığa olumlu etkileri, yapılan araştırmalarda ortaya çıkmaktadır (Kararımak, 2006).

Benard'a göre (1991) bu yapısal özellikler doğuştan ve sonradan kazanılan olmak üzere ikiye ayrılmaktadır (Gökçen, 2015).

Doğuştan Gelen Kişilik Özellikleri

- Sakin mizaç: Bazı bireyler doğuştan itibaren diğerlerinden daha rahat bir yapıdadırlar.
- Diğerlerinden olumlu tepki alabilme: Sevilen bir mizaca sahiptirler. İnsanların, yanlarında olmalarını isteyecekleri yapıdaki lider ruhlu bireylerdir. Sosyal ilişkilerinde emek harcamadan ve kendiliğinden rahat ve başarılıdırlar.

Sonradan Kazanılan Özellikler

- Empati: Her birey empati yeteneği ile doğar ve empatiden uzak büyümesi halinde bu yeteneği unutulur. Gelişimsel süreç içinde yeniden kazanılabilir.
- İletişim: İstek ve ihtiyaçlarını belirtme ve onlara ulaşabilme, sakın ama aynı zamanda dirençli olabilme becerileridir
- Mizah: Zorlukların komik taraflarını bulabilen, karşılaştıkları durumları çok ciddiye almayan bireylerin kişilik özelliğidir. Kendine yönelik mizah anlayışını ifade eder.
- Kimlik: Yaşantılardan duyulan gurur, zorlukların üstesinden gelmede faydalı olabilmektedir.
- Özerklik: Sorumluluk almaktan çekinmeden özerk hareket edebilmeyi ifade eder.
- Amaç: Ailesel ya da sosyal açıdan bir amaç doğrultusunda ilerlemek, bireylere önemli ve ihtiyaç duyulan biri olduklarını hissettirir. Zorluklara karşın geleceği umutlu görebilmek, çalışmaya ve ayakta kalmaya teşvik eder (Thomsen, 2002). Krowetz'e göre (1999), bu yetkinlikler birçok bireyde belirli miktarda da olsa mevcut bulunmaktadır. Dayanıklılık açısından önemli olan nokta, zorluklarla başa çıkmada yeterli olabilecek miktarda bu özelliklere sahip olmalarıdır. Bu aşamada koruyucu faktörler incelenmelidir.

Yapılan çalışmalar incelendiğinde psikolojik dayanıklılığın daimi bir kişilik özelliği olmadığı düşüncesi zaman içinde yaygınlaşmaktadır. Zaman içinde, alt seviyelerde dayanıklılığa sahip kişilerin dayanıklılığı artma yönünde, yüksek seviyelerde dayanıklılığa sahip kişilerin de dayanıklılığı düşme yönünde seyir sergileyebilir. Bu

yönüyle psikolojik dayanıklılık, gelişerek değişebilen bir özellik olarak ele alınmaktadır (Alikaşifoğlu ve Ercan, 2009).

Bu gelişebilen ve değişebilen yapısı ile Ülker-Tümlü (2012) dayanıklılığı; özellik yerine süreç olarak açıklamaktadır.

Bir başka ifade ile, bireylerin bir olaya ya da duruma karşı dayanıklılık göstermesinin, başka bir stres faktörüne karşı aynı dayanıklılığı göstereceği anlamına gelmediğini anlaşılmaktadır. Aynı şekilde, herhangi bir alandaki risk faktörüne karşı dayanıklılık düzeyi yüksek olan bireyler bir başka risk faktörü karşısında dayanıklılık düzeyi düşük bir gelişim süreci sergileyebilmektedirler. Bu bağlamda dayanıklılığın doğuştan gelen bir özellik olmasından ziyade, geliştirilebilir bir süreç olduğu üzerinde durulmaktadır (Gökçen, 2015).

Dayanıklılık düzeyi düşük bireyler daha çok sorundan kaçınma, uzaklaşma eğilimi göstermektedirler (Şahin, 2015).

1.3.5. Psikolojik Dayanıklılıkta Kuramsal Modeller

İlgili literatür incelendiğinde Masten vd., (2009), psikolojik dayanıklılığı birey ve değişken odaklı yaklaşımlarla açıklamaktadır (Gökçen, 2015).

Bireysel Odaklı Değerlendiren Yaklaşım

Bu yaklaşım, üç başlık altında incelenmektedir. Vakalar, risk faktörlerine maruz kalmalarına rağmen dayanıklı kişiler ve karşılaştırmalı yapılan çalışmaları kapsamaktadır. Vaka çalışmaları dayanıklılığı; doğal sürecinde ve doğuştan gelen özelliklerle, denenebilir durumlarla ve veri analizleriyle incelemeyi ifade etmektedir. Risk faktörlerine rağmen dayanıklı kişilerle yürütülen çalışmalar; bu kişileri, risk faktörlerini en aza indirecek olumlu dışsal etkenlerle (iyi bir okul, vb.) karşılaştırmaktadır. Fakat bu alanda kontrol grubunun eksikliği, dayanıklılık düzeyinin belirlenememesine sebep olmuştur. Karşılaştırmalı çalışma grubu risk faktörlerine rağmen dayanıklı, risk faktörlerine maruz kalmış fakat dayanıklı olmayan ve risk faktörlerine maruz kalmayan kişileri kapsamaktadır. Risk faktörlerine rağmen dayanıklı kişilerle maruz kalmayan kişilerin bireysel ve çevresel açıdan ortak özellikleri kadar,

birbirinden ayıran farklı özelliklerin de bulunduğu ortaya çıkmaktadır. Farklı boyutlarla üzerinde çalışılmış ve konuyla ilgili yeni yaklaşımlar aranmaya başlanmıştır (Daniel, 2006; Masten ve Obrodovi'c, 2006; Akt: Gökçen, 2015).

Değişken Odaklı Değerlendiren Yaklaşım

Literatür incelendiğinde, bu yaklaşım da üç ana başlık altında işlenmektedir. Bunlardan ilki eklemeli yaklaşımdır. Mevcut kaynaklar, dayanıklılığı pozitif yönde etkileyecek özellikler ve stres yaratan unsurların, psikolojik dayanıklılığa hangi yönde etkide bulunduğunu araştırmaktadır. Mevcut kaynakların ya da stres yaratan unsurların olmaması; dayanıklılığa etkisinin bulunmadığı, stres yaratan faktörlerin olumsuz, kaynakların pozitif sonuçlar getirdiği ortaya çıkmıştır. İkincisi, etkileşimli yaklaşımdır. Kişilik özellikleri tehdit altındayken meydana gelen önleyicilerdir. Üçüncüsü ise, dolaylı yaklaşımdır. Stres yaratan faktörlerin dolaylı olarak dayanıklılığı ve koruyucu faktörleri etkileyecek aracı nitelikte -ebeveyn tutumları gibi- olduğu düşünülmektedir (Gökçen, 2015).

Bu üç yaklaşım da dinamik yapıyı kapsamadığı ve bileşenlerine birkaç başlıkla değindiği için yetersiz bulunmuşlardır (Dane, 2015).

Çoklu Düzeyde ve Analizle Değerlendiren Yaklaşım

Yaşam sürecine etki eden sağlık, ilişkiler, bilişsel algılama, üstesinden gelme gibi birçok faktör bulunduğunu belirten Masten (2007), dayanıklılığın da benzer şekilde birçok faktör ile değerlendirilmesini savunmuştur (Gökçen, 2015).

Sağlık, bilişsel gelişim, sorun çözme, ilişkiler, iç kontrol sistemi, yetkinlik, inançlar, aile, arkadaş, toplumsal değerler gibi etki edebilecek faktörlerin geniş bir yelpazede açıklanmasını vurgulamıştır (Dane, 2015).

1.3.6. Psikolojik Dayanıklılıkta Bakış Açıları

Pozitif Psikoloji

Akademik çalışmalar incelendiğinde, 21. yüzyıla kadar bireylerin daha çok olumsuz yönlerine odaklanıldığı sonucuna varılmaktadır (Ülker-Tümlü ve Receptoğlu, 2013).

1900'lü yılların son çeyreğinden bu yana risk faktörlerine maruz kalan kişilerin; üstesinden gelme, sorun çözme, ayakta kalma becerileri ve kişilik özellikleri üzerinde çalışmaya ağırlık verildiği görülmektedir (Garmezy, Masten ve Tellegen, 1984; Werner ve Smith, 1982; Yates ve Masten, 2004; Akt. Alkan, 2014).

Kendi hayatlarının kontrolünü ellerine alabileceklerinin, değişebileceklerinin, gelişebileceklerinin ve hepsine; kendilerini merkeze alarak başlayabileceklerinin farkındalığı psikolojik açıdan sağlıklı olmalarını sağlamaktadır. Pozitif psikolojinin çıkış noktasını oluşturan bu etkenler, iyi olma ile bağlantılı tüm alt başlıklara ait çalışmaların arttığını ortaya koymaktadır (Ülker-Tümlü ve Recepoğlu, 2013).

Pozitif psikoloji uzmanları; olumsuz şartlar altında yaşayan çocuk, aile ve toplumlarda dayanıklılığın gelişmesini sağlayan etkenleri anlamaya yönelik araştırmalara yoğunlaşmaktadırlar (Cicchetti, 1984; Sroufe ve Rutter, 1984). Bu olumlu kişilik özelliklerinin, üstesinden gelme yetkinliği ve dayanıklılık olduğu belirtilmektedir (Yates ve Masten, 2004; Akt. Alkan, 2014).

Psikolojik dayanıklılık, bu artan çalışmalardaki en önemli alt başlıklardan biridir. Olumsuz hayat şartları karşısında bile toparlanabilen ve başarılarla imza atabilen kişilik özelliğidir. Uyum ise, psikolojik dayanıklılığın bir başka önemli unsurudur (Ülker-Tümlü ve Recepoğlu, 2013).

Ekolojik Yaklaşım

Kişi ve çevre ilişkilerinin sonucu olarak belirginleşen psikolojik dayanıklılık, sosyal çevreden -aile, okul, arkadaşlar gibi- etkilenmektedir. Bu etkileşim dolayısı ile ekolojik bir yaklaşım çerçevesinde değerlendirildiğinde, gelişim evrelerine olumlu bir yaklaşım sergilemektedir (Greene, 1999). Ekolojik yaklaşım, sonuç olarak ortaya çıkan davranışları tek bir nedene bağlamaz. Sürece bağlı değişken ve çoklu ilişkilerin etkilediği bir yapı olduğunu savunur (Nash ve Fraser, 1998). Stres yaratan ciddi bir duruma maruz kalmak ve bu sürece rağmen hayatına ve çevreye uyumla devam edebilmek; psikolojik dayanıklılık ile ilişkili iki önemli unsur ortaya koymaktadır (Eminağaoğlu, 2007; Akt: Gökmen, 2009).

Bireyler, maruz kaldıkları olay ya da durumlardan ve zorlayıcı deneyimlerden etkilenmelerine rağmen; zamana, topluma bağlı değişebilen bu üstesinden gelme, toparlanabilme, ayakta kalma yetileri dayanıklılık konusunda özellikle ruh sağlığına etkileri açısından oldukça önemlidir. Harvey (1996), sağlıklı sosyal ilişkilerin, baş etme becerisini güçlendirdiğini belirterek dayanıklılığı, -ekolojik yaklaşım çerçevesinde- iyileşme döneminde yeniden ayağa kalkabilme gücü olarak ifade etmektedir. Ek olarak, bu dönemde hangi özellikler sayesinde toparlanabildikleri de incelenmiştir (Alkan, 2014).

Bu yaklaşımda psikolojik dayanıklılık, birey ve bireyin bağlantıda olduğu aile ve toplum çerçevesinde değerlendirilmelidir (Arslan, 2015). Bireyin hayatı boyunca yaşadığı deneyimler doğrultusunda dayanıklılık ve zorlukların olası etkilerine odaklanılmalıdır. Kavramın geliştirilmesi açısından; sosyal ve ekonomik koşullar ve toplumsal değerlerin birbirlerine olan etkilerini incelemek gerekmektedir (Irmak, 2011; Akt: Demir, 2016).

Bireylerin dayanıklılığı aile ve toplumsal yapıdan etkilenerek sonraki nesillere aktarılır. Dayanıklılığın artmasını sağlamaya yönelik etkilerin sosyal ve çevresel dinamikleri araştırılmak koşuluyla nasıl bir yapı oluşturduklarının belirlenebileceği söylenebilir (Şahin, 2015).

Varoluşçu Yaklaşım

Kobasa (1982), üstesinden gelme gücünü, varoluşçu yaklaşım doğrultusunda değerlendirmeye almıştır. Bu yaklaşım, her şeyden önce, insanı temel alır. İnsanın mevcut bir düşünce kalıbına yerleştirilmesinin aksine, her türlü düşüncenin, akımın, kuramın; insanın gerçekleri doğrultusunda şekillendiğini kabul eder. Bir başka ifade ile; her bir düşünce, yaklaşım; insanın var olmasıyla hayat bulur ve bu yönde gelişir. Kişinin seçimlerini, tutumlarını kendisinin belirlediğine ve bunlardan sorumlu olmasına dayanır. İnsanın varoluşu, davranışları yönünde anlam bulur. Diğer bir deyişle kişi, hayatı boyunca hür iradesiyle aldığı kararların sorumluluğunu taşır. Kişilerin hayatına anlam katan ve hayatlarını dolduran bu tercih ve davranışların sorumluluğunu alma koşuluyla, insanın sürekli gelişen bir yapıda olduğunu savunur. Mevcut bağlamda

tercih ve davranışlarına göre aldığı kararlarıyla anlam kazanan benliğini, aynı zamanda varoluşunu oluşturur (May, 1969; Akt. Terzi, 2005).

Kobasa'nın dayanıklılık konusundaki ifadelerinin, varoluşçu yaklaşımla uyumlu olduğu söylenebilmektedir. Dayanıklı bireyler kendi seçimlerini kendileri yaparlarken, olası sorunları önleyebileceklerini bilirler ve mevcut durumda önceki deneyimlerine kıyasla daha güçlü durabilirler (Florian, Mikulincer ve Taubman, 1995).

Kobasa'nın varoluşçu yaklaşımla açıkladığı dayanıklılığı, stresli süreçlerin üstesinden gelmeyi sağlayan bir özellik olarak ifade etmek de mümkündür (Terzi, 2005).

Bu bağlamda dayanıklılık kavramı; kişilerin bir yandan stresin üstesinden gelmeleri, diğer yandan psikolojik açıdan iyi hisseden ve dengede kalabilen tutumlar sergilemeleri ile bağdaşan varoluşçuluk yaklaşımıyla uyumlu görülmektedir (Lambert ve Lambert, 1999).

Gelişimsel Yaklaşım

Gelişimsel yaklaşım çerçevesinde ele alınan dayanıklılık çalışmaları; bireysel rolleri, sosyal ve kültürel etkileşimleri kapsamaktadır (Kararımak, 2006). Birçok risk faktörü uzun vadeli ve karmaşık bir yapıya sahiptir. Temeli geçmişte atılmış olan, etkisi gelecekte görülen ve değişebilen koşullara bağlıdır. Sadece tek bir strateji ya da yöntem, üstesinden gelme sürecinde yeterli olmayabilir. Farklı ve gerekli olan stratejiyi seçebilmek ve uygulayabilmek, dayanıklılık açısından başa çıkma sürecinde önem taşımaktadır (Öz ve Bahadır-Yılmaz, 2009; Demir, 2016).

Dayanıklılık söz konusu olduğunda bir başka önemli husus ise, aile ilgisinden yoksun bir gelişim sürecinin, yetişkinlik dönemine -özellikle sağlıklı olmayan kişilerarası ilişkilerde- zorluk olarak yansıtacağıdır. Buna rağmen bireyler, zorluklarla baş edebilmek için gayret gösterebilmektedir. Zorluklara rağmen gösterilen bu ayakta kalma çabası, dayanıklılık olarak ifade edilmektedir (Kobasa ve Maddi, 1987). Bu bağlamda erken çocukluk dönemi mercek altına alındığında, Erikson'un *bağımsızlığa karşı kuşku ve utanç dönemi* incelenebilir. 1 – 3 yaş aralığını kapsayan bu dönemde konuşma, tuvalet alışkanlığı, yürüme gibi beceriler edinilir. Edindiği bu becerileri özerk olarak

yapmayı ve kontrol etmeyi öğrenen çocuğun, özgüveni gelişirken, özerklik ihtiyacı da ortaya çıkar. Ebeveynlerin, -çocukların utanç ve düşük özgüvene sebep olmaması için- bu özerklik ihtiyacını desteklemesi, çocuğun seçim ve kontrol mekanizmasını kendi başına yürütmesine izin vermesi gerekir. Bu dönemde özerkliğini kazanmış olan bireylerin iç ve dış karar ve kontrol duyguları, zor durumlarda özgüvenli tutumları gelişir (Pollock, 1989; Akt. Aydoğdu, 2013).

Yapılan araştırmalarda bireylerdeki dayanıklılığı değerlendirebilmek için aile yapısı ve yaşamsal deneyimlerinin incelenmesi gerektiği üzerinde durulmaktadır. Aynı zamanda, bireylerin bu gelişim sürecini ne şekilde tamamladığı, üstesinden gelme becerilerini nasıl edindiği ve nasıl güçlü kalarak iyi olmayı başardığı araştırılmalıdır. Literatür incelendiğinde, sağlıklı sosyal ilişkilerin olması ve bağlılık, gelişim sürecine pozitif yönde destek olduğu ortaya çıkmaktadır. Bireylerin dayanıklı olmalarına yardımcı olan arkadaşlar da dayanıklılığın gelişimini anlamak açısından katkıda bulunacakları için araştırılmalı ve değerlendirilmeye alınmalıdır (Şahin, 2015).

1.3.7. Psikolojik Dayanıklılığın Sonuçları

Risk ve koruyucu faktörler, bireylere ve mevcut dinamiklere göre farklılık gösterebilir. Bir bireyde dayanıklılık düzeyini yükseltmeyi sağlayan bir etken, başka bir bireyde etkide bulunmayabilir. Psikolojik dayanıklılık alanında yapılan çoğu çalışmada sadece risk faktörlerinin üzerinde durulması yetersiz kalmış, sosyal yeterlilik gibi dinamiklerin de etkileri belirlenmeye çalışılmıştır (Gürkan, 2006). Psikolojik dayanıklılık alanında literatür incelendiğinde bireylerin uyum ve yeterliliklerinin; hem sosyal yeterlik gibi pozitif etkenin varlığı, hem de psikopatoloji gibi olumsuz koşulun olmaması gibi farklı değerlerle ifade edildiği görülmektedir (Luthar ve Cushing, 1999; Masten ve Reed, 2002; Akt: Gökçen, 2015).

Literatürde, yeterlilik olarak da ifade edilen bu kavram, mevcut şartlarda bireylerin uyumla ilerleyebilmesini tanımlamaktadır (Masten ve Coatsworth, 1998). Uyum, çevresel faktöre bağlı ve öngörülemez bir durumun sonucunun olumlu olması ile açıklanmaktadır. Masten ve Reed (2002), dayanıklılıkla beraber ortaya çıkan bazı olumlu sonuçlardan söz etmişlerdir. Bunlar; gelişim sürecinde sorumluluklarını tamamlama, akademik başarı, sağlıklı sosyal ilişkiler ve kabul görme, suça uzak bir

ortam ve kişilik yapısı, duygusal açıdan sağlıklı olma, eğitimin ve sporun devamı, gönüllü projelerde yer alma, aktivitelere katılma, psikolojik açıdan iyi olma, sosyal yardım projelerinde görev alma, kurallar çerçevesinde hareket etme ve yaşam doyumudur. Bunlar bireylerin koruyucu etkiye sahip özellikleri ile strese karşı baş etme becerileri sayesinde elde ettikleri yeterliliklerdir (Ülker-Tümlü, 2012).

Bu doğrultuda değerlendirildiğinde yaşam sürecinde karşılaşılan olay ya da durumlarda gösterilen psikolojik dayanıklılık, uzun vadede istenilen sonuçlara ulaşmaya katkı sağlamaktadır. Bir başka ifade ile sonuç, dayanıklılık seviyesinin izlediği yola göre farklılaşabilmektedir (Gökçen, 2015).

1.3.8. İlgili Araştırmalar

Bektaş ve Özben (2016) tarafından, evli bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin bazı sosyo-demografik değişkenler açısından incelenmesine yönelik yapılan çalışmada; cinsiyet, yaş, bireyin ve eşinin çalışma durumu değişkenlerine göre evli bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin farklılaşmadığı, bireylerin ve eşlerinin öğrenim durumları ve ekonomik koşullarına göre pozitif ve anlamlı yönde bir ilişki bulunduğu sonucu ortaya çıkmıştır.

Güngörmüş, Okanlı ve Kocabeyoğlu (2015) tarafından yapılan çalışmada, öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ve etkileyen faktörler incelenmiş; cinsiyet, ekonomik durumları ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı farklılığın olduğu yapılan analizler sonucunda bulunmuştur.

Duran ve Ünsal (2014) tarafından yapılan çalışma, Çankırı İli'ndeki şehit aileleri ve malul gazilerin psikolojik dayanıklılık ve depresif durumlarının belirlenmesini konu almakta ve şehit ailelerinin eğitim ve depresyon düzeyleri arasında negatif yönlü ilişki bulunmuştur. Malul gazilerde çocuk sayısı arttıkça, depresyon düzeyinin de arttığı saptanmıştır. Şehit aileleri ve malul gazilerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri açısından anlamlı farklılık bulunamamıştır ve orta düzeyde dayanıklılığa sahip oldukları sonucu çıkmıştır. Psikolojik dayanıklılık ölçeğinin sadece aile uyum alt boyutu şehit ailelerinde daha yüksek görülürken, diğer alt boyutlar arasında anlamlı farklılık bulunamamış ve dayanıklılık düzeylerinin orta düzeyde olduğu sonucuna varılmıştır.

Sezgin (2012) tarafından yapılan çalışmada ilköğretim okulu öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri incelenmiş, cinsiyet değişkenlerine göre farklılaşmadığı ortaya çıkmıştır. Aynı zamanda psikolojik dayanıklılık ile öğretmenlerin yaş değişkenleri arasında anlamlı ilişki olmadığı sonucu bulunmuştur.

Kılınç (2013) tarafından, ilköğretim öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerini ölçmeye yönelik yapılan çalışmada, psikolojik dayanıklılık düzeylerinin cinsiyet, branş, yaş, kıdem gibi demografik değişkenlere göre farklılaşmadığı sonucuna varılmıştır.

Ülker-Tümlü ve Receptoğlu (2013) tarafından, üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi ölçmeye yönelik yapılan çalışmada, psikolojik dayanıklılığın yaşam doyumunu anlamlı olarak yordadığı, aynı zamanda cinsiyet, yaş, medeni duruma göre anlamlı farklılık göstermediği sonucu bulunmuştur.

Okan (2008), üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre psikolojik dayanıklılığını araştıran çalışmasında kızların erkeklere göre sonuçlarının daha yüksek olduğu sonucunu elde etmişken, Terzi (2008) ise farklı olarak dayanıklılığın cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır (Akt: Ergün-Başak, 2012).

Schmied ve Lawler (1986), 82 kadın üzerine uygulama yaptıkları çalışmalarında dayanıklılık ile yaş, eğitim ve evli olma durumu arasında anlamlı ilişki olduğunu saptamışlardır. McCoy (2001), stres ve dayanıklılıkla ilgili 50 öğrenciye yaptığı araştırmada, yaş değişkenine göre dayanıklılığın pozitif ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır. Harvatin (2009), dayanıklılık ve başa çıkma ile ilgili 26 öğrenciyle gerçekleştirdiği çalışmada dayanıklılık ile yaş, cinsiyet arasında anlamlı ilişki olmadığı sonucunu bulmuştur (Akt: Aydoğdu, 2013).

Sezgin (2009), öğretmenlerle gerçekleştirdiği çalışmasında psikolojik dayanıklılık ile cinsiyet ve yaş değişkenleri arasında anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır. 2012 yılında 203 erkek ve 144 kadından oluşan toplam 347 kişi ile yaptığı

araştırmasında ise, dayanıklılık ile cinsiyet ve yaş değişkenleri arasında anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Aydoğdu (2013), çalışmasında üniversite öğrencilerinin dayanıklılık düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farklılık olmadığı sonucunu bulmuştur.

Mevcut birçok araştırma da, psikolojik dayanıklılık ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farklılık olmadığı bulgularına ulaşmıştır (Terzi, 2008; Sezgin, 2009; Sezgin, 2012).

Özcan (2005), lise öğrencilerinin dayanıklılıklarının, anne babanın birlikte olup olmama durumlarının cinsiyete göre anlamlı farklılıkta bulunmadığı sonucuna ulaşmıştır (Akt: Gökçen, 2015).

Oktan'ın (2008) çalışmasında ise üniversite sınavına hazırlanan ergenlerde kızların dayanıklılık puanlarının erkeklere oranla daha yüksek bulunduğu sonucuna ulaşmıştır (Akt: Soyulu, 2016).

Kararırmak ve Siviş (2010), 18 – 26 yaş arasındaki 339 kız ve 157 erkek olmak üzere toplam 496 üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışmalarında dayanıklılık düzeylerinin yeterli maddi kaynağa sahip öğrencilerin dayanıklılık düzeylerinin, yeterli maddi kaynağa sahip olmayan öğrencilerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Medeni durum değişkeni ele alındığında, farklı çalışmalarda farklı sonuçlarla karşılaşılmaktadır. Uçar (2014) çalışmasında, evli öğretmenlerin bekarlara kıyasla daha dayanıklı olduğu sonucuna varmıştır (Sönmezer, 2015).

BÖLÜM II : YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada, kesitsel tarama modeli uygulanmıştır. Katılımcıların, demografik değişkenler doğrultusundaki özelliklerinin belirlendiği araştırmalarda mevcut durum belirlenerek, değişkenlerin nasıl bir dağılım gösterdiğine bakılır.

2.2. Araştırmanın Evren ve Örnekleme

Araştırma kapsamında gönüllülük esasına dayalı rastgele seçilen evli ve boşanmış kişilerden derlenen ölçek soruları ve kişisel bilgi formu; İzmir İli'nin Konak İlçesi'nde yaşayan evli ve boşanmış 260 kişiye uygulanmıştır (Kadın n= 136 (%52,7) ve erkek n= 124 (%47,3)). Yaş değişkeni, 18 - 25, 26 - 35, 36 - 45, 46 - 65 olarak kategorilendirilmiştir.

2.3. Araştırmada Kullanılan Ölçme Araçları

Bu araştırmanın temel verilerini elde etme amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmış 'Kişisel Bilgi Formu' ve 'Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği' uygulanmıştır.

2.3.1. Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (Resilience Scale for Adults), psikolojik açıdan yeniden iyi olmayı ve bu sürecin devamlılığını sağlamakta önemli yere sahip olan koruyucu faktörler üzerine odaklanmaktadır. Psikolojik dayanıklılık, çok faktörlü ve değişken bir yapıdadır. İlgili çalışmalar incelendiğinde; araştırmaların, zaman içinde daha çok dışsal odaklı temele dayandığı anlaşılmaktadır. Bu doğrultuda dışsal etkenler; hem deneyimi, hem de deneyime bağlı gelişim sürecini araştırma konusunda, üzerinde durulması gereken önemli faktörlerdir (Basım ve Çetin, 2011).

Klinik psikoloji çerçevesinde; bireylerin ruhsal açıdan yeniden sağlıklı durumlarına gelebilmeleri için etken faktörlerin göz önünde bulundurularak iyileşmeye yönelik bir yol izlenmesi bakımından psikolojik dayanıklılık, üzerinde çalışılmaya değer görülmektedir.

Psikolojik dayanıklılık; stres yaratan faktörlerin üstesinden gelme ya da bu duruma uyum süreci olarak tanımlanmaktadır (Hunter, 2001). Travmalar, maddi sıkıntılar, sağlık sorunları, ailesel sorunlar, sosyal ve ilişkisel problemler gibi stres yaratan her duruma karşı uyum gösterme süreci olarak ifade edilmektedir (Tusaie ve Dyer, 2004). Bir başka ifade ile, travmatik deneyimlerin karşısında sergilenen kendini toparlama gücünü ifade etmektedir (Garmezy, 1991). Diğer bir yandan, zorluklarla başa çıkma becerisi olarak da belirtilmektedir (Wagnild ve Young, 1993; Akt: Basım ve Çetin, 2011).

Dayanıklılığın, doğuştan gelen kişilik özelliği olduğunu savunan çalışmalar (Block ve Block, 1980), stres faktörlerinin verebileceği zararları azaltan, aynı zamanda uyum sağlamaya katkısı olan yapısına odaklanmışlardır (Jacelon, 1997). Konuyla ilgili araştırmaların artması, dayanıklılığın zaman içinde geliştirilebilir bir yapıda olduğunu göstermiştir (Beardslee ve Podorefsky, 1998; Akt: Basım ve Çetin, 2011).

Yurtiçinde yapılan çalışmaların yetersizliği ve kavramın tanım ve açıklaması konularında farklı görüşlerin bulunması; çalışmanın hem sınırlılıklarını, hem de önemini ifade etmektedir (Basım ve Çetin, 2011; Gizir ve Aydın, 2006; Terzi, 2006; Kararımak, 2006; Gürgan, 2006; Taşğın ve Çetin, 2006; Gizir, 2007; Kararımak ve Siviş, 2009a; 2009b).

33 maddeli ve 5'li likert tipinde olan bu ölçeğin sorularının sonuçları değerlendirildiğinde en az 33, en çok ise 165 puan alınabilmektedir. Elde edilen puanlar ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri doğru orantılıdır. Puanların yüksek olması, cevaplayan kişinin psikolojik dayanıklılığının yüksek olduğunu ifade etmektedir (Basım ve Çetin, 2011).

Bu çalışmada, evli ve boşanmış kişilerin dayanıklılık seviyeleri, ters sorular ve dolayısı ile ters puanlandırmalar dikkate alınarak, cevapları temsil eden puanların birbirine eklenmesiyle elde edilmiştir.

Yapısal stil (3, 9, 15, 21), gelecek algısı (2, 8, 14, 20), aile uyumu (5, 11, 17, 23, 26, 32), kendilik algısı (1, 7, 13, 19, 28, 31), sosyal yeterlilik (4, 10, 16, 22, 25, 29), sosyal

kaynaklar (6, 12, 18, 24, 27, 30, 33) olmak üzere 6 alt boyuttan oluşmaktadır (Basım ve Çetin, 2011).

Ölçeğin güvenilirlik çalışması, 350 öğrenci ve 262 çalışana uygulanarak yapılmıştır. Test-tekrar test güvenilirliği doğrultusunda iç tutarlığı araştırılmış, yapı geçerliliği; doğrulayıcı faktör analizi ile sağlanmıştır.

Cronbach alfa iç tutarlık güvenilirlik katsayıları iki örneklem grubu için de .86 olarak hesaplanmıştır. Test-tekrar test güvenilirlik katsayıları kendilik algısı alt ölçeği için .72, gelecek algısı alt ölçeği için .75, yapısal stil alt ölçeği için .68, sosyal yeterlilik alt ölçeği için .78, aile uyumu alt ölçeği için .81, sosyal kaynaklar alt ölçeği için .77 olarak bulunmuştur (Basım ve Çetin, 2010).

Psikolojik iyi olma ile ilişkisi: Fredrickson (2001), dayanıklılığın, psikolojik iyi olmayı güçlendirdiğini belirtmektedir. Pidgeon ve Keye (2014) araştırmalarında, iki kavramın birbiriyle doğru orantılı olduğunu bulmuştur (Karacaoğlu ve Köktaş, 2016).

İyimserlik ile ilişkisi: Ghadami ve Khalatbari (2015) çalışmalarında pozitif ilişki bulmuşlardır. Sourı ve Hasanirad (2011) araştırmalarında benzer sonuçlara ulaşmıştır. Conversano ve diğ. (2010) de pozitif yönlü bir ilişki sonucuna varmışlardır (Karacaoğlu ve Köktaş, 2016).

2.3.2. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan bu form, demografik değişkenler doğrultusunda evli ve boşanmış kişiler hakkında bilgi edinmek amacıyla hazırlanmıştır. Yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, eşin eğitim durumu, çocuk sahibi olup olmama, çalışıp çalışmama durumu ve gelir düzeyi değişkenlerini ele alan toplam 8 sorudan oluşmaktadır.

2.4. Verilerin Toplanması

Bu çalışmada elde edilen veriler, Eylül – Kasım 2017 tarihlerinde İzmir İli'nin Konak İlçesi'nde ikamet eden evli ve boşanmış kişilere uygulanarak toplanmıştır. Farklı yollarla (okullarda veli görüşmeleri, rehberlik birimleri, birebir görüşmeler, genel

katılıma açık eğitimler, dernekler vb.) ve gönüllülük esasına dayanarak evli ve boşanmış kişilere ulaşılmıştır. Uygulama aşamasında hem evli ve boşanmış olmayla ilgili, hem de envanter ve kişisel bilgi formu hakkında gerekli bilgilendirme yapılmıştır.

2.5. Veri Analizi

Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği ve kişisel bilgi formu, araştırmanın verilerini oluşturmaktadır. Ölçek soruları ve bilgi formuna ait demografik değişkenler SPSS programında analiz edilmiştir.

Ölçek sorularına verilen yanıtlar soldan sağa doğru puanlandırılır. Bu şekilde değerlendirildiğinde, 1, 3, 4, 8, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 23, 24, 25, 27, 31, 33 numaralı sorular tersten puanlandırılarak değerlendirilmelidir. Uygulanan ölçeğe verilen puanların artması, dayanıklılık düzeylerinin yükseldiğini ifade etmektedir.

Yanıtlara ait kişisel bilgileri belirtmek amacıyla frekans (f) ve yüzdeler (%) değerlendirilmiştir. Elde edilen verilere yapılan normallik testinin sonucu normal dağılım göstermediği için, birbirinden bağımsız iki grubun farklılıklarını ortaya koymak amacıyla Mann-Whitney U Testi uygulanmıştır. Bu test, t-testlerinin non-parametrik uygulanan çeşididir. T-testinde iki grubun ortalamaları; bu testte ise medyanları karşılaştırılmaktadır.

İki grubun sürekli değişkenlerinin değerlerini sıralı duruma getirir. Dolayısı ile, grupların sıralamalarının farklılığı değerlendirilir. Sıralı olduğu için asıl dağılımlar önem taşımamaktadır (Kalaycı, Ş., 2014, s. 99).

BÖLÜM III : BULGULAR

Bu bölümde İzmir İli'ne bağlı Konak İlçesi içerisindeki evli ve boşanmış bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının karşılaştırılmasına yönelik geliştirilen ölçek ile toplanan verilerin analizi sonucunda ortaya çıkan bulgular ve yorumlar yer almaktadır.

Ölçek verilerinin analizine geçmeden önce dağılımın normalliği test edilmiştir. Normallik testinde Kolmogorov-Smirnov testi ve Levene testi yapılmış ve test sonucu p değerlerinin 0.05'ten küçük olduğu görülmüştür. Buna göre puanların normal dağılmadığı kabul edilmiş ve parametrik olmayan testlerin uygulanmasına karar verilmiştir. Araştırmada evli ve boşanmış bireyler arasında farkların incelenmesi amaçlandığı için kişisel bilgi verilerine dayalı değişkenlerin her birinde bu iki grup arasında analiz yapılmıştır. Bunun için SPSS İstatistik programında parametrik olmayan testlerden Mann Whitney U testi kullanılmış ve her bir tablonun sonuna analizin yorumları yapılmıştır.

Tablo 1: Araştırmaya Katılan Bireylerin Cinsiyet Dağılımları

	Frekans	Yüzde
Kadın	136	52,3
Erkek	124	47,7
Toplam	260	100,0

Araştırmaya katılanların 124'ü erkek, 136'sı kadındır. Araştırmaya katılanlardan %47,7 si erkek, %52,3 ü ise kadındır. Araştırmaya katılan kadın sayısı erkek sayısından fazladır.

Tablo 2: Araştırmaya Katılan Bireylerin Yaş Dağılımları

	Frekans	Yüzde
18 – 25	42	16,2
26 – 35	102	39,2
36 – 45	78	30,0
46 – 65	38	14,6
Toplam	260	100,0

Araştırmaya katılanların 42’si 18-25 yaş aralığında, 102’si 26-35 yaş aralığında, 78’i 36-45 yaş aralığında, 38’i ise 46-65 yaş aralığındadır. Araştırmaya katılanların %16,2’si 18-25 yaş aralığında, %39,2’si 26-35 yaş aralığında, %30’u 36-45 yaş aralığında, %14,6’sı ise 46-65 yaş aralığındadır. Araştırmaya katılanların büyük çoğunluğu 26 – 45 yaş aralığındadır.

Tablo 3: Araştırmaya Katılan Bireylerin Medeni Durum Dağılımları

	Frekans	Yüzde
Evli	171	65,8
Boşanmış	89	34,2
Toplam	260	100,0

Araştırmaya katılanların 171’inin evli, 89’unun boşanmış olduğu belirlenmiştir. Araştırmaya katılanların %65,8’ i evli, %34,2’ si ise boşanmış bireylerden oluşmaktadır. Araştırmaya katılan evli bireylerin sayısı bekar bireylerin sayısından fazladır.

Tablo 4: Araştırmaya Katılan Bireylerin Eğitim Durumu Dağılımları

	Frekans	Yüzde
İlköğretim	12	4,6
Lise	58	22,3
Lisans	132	50,8
Lisansüstü	58	22,3
Toplam	260	100,0

Araştırmaya katılan bireylerin 12'sinin ilköğretim, 58'inin lise, 132'sinin lisans, 58'inin ise lisansüstü mezunu olduğu anlaşılmıştır. Araştırmaya katılan bireylerin eğitim durumları; %4,6'sı ilköğretim mezunu, %22,3'ü lise mezunu, %50,8'i lisans mezunu, %22,3'ü ise lisansüstü mezunu olduğu anlaşılmıştır. Elde edilen bulgulara göre araştırmaya katılan bireylerin yarısından fazlası lisans mezunudur. İlköğretim mezunu olanların sayısı yok denecek kadar azdır.

Tablo 5: Araştırmaya Katılan Bireylerin Eşlerinin Eğitim Durumu Dağılımları

	Frekans	Yüzde
İlköğretim	18	6,9
Lise	67	25,8
Lisans	131	50,4
Lisansüstü	44	16,9
Toplam	260	100,0

Araştırmaya katılan bireylerin eşlerinin 18'inin ilköğretim, 67'sinin lise, 131'inin lisans, 44'ünün ise lisansüstü mezunu olduğu anlaşılmıştır. Araştırmaya katılan bireylerin eşlerinin eğitim durumları; %6,9' u ilköğretim mezunu, %25,8'i lise mezunu, %50,4'ü lisans mezunu, %16,9'u ise lisansüstü mezunu olduğu anlaşılmıştır. Elde edilen bulgulara göre araştırmaya katılan bireylerin eşlerinin yarısından fazlası lisans mezunudur. İlköğretim mezunu olanların sayısı oldukça azdır.

Tablo 6: Araştırmaya Katılan Bireylerin Çocuk Sahibi Olma Durumlarının Dağılımları

	Frekans	Yüzde
Hayır	98	37,7
1 Çocuk	85	32,7
2-3 Çocuk	74	28,5
4 Çocuk ve üstü	3	1,2
Toplam	260	100,0

Araştırmaya katılanların 98'inin çocuk sahibi olmadığı, 85'inin 1 çocuk, 74'ünün 2-3 çocuk, 3'ünün de 4 çocuk ve üstü sahibi olduğu anlaşılmıştır. Araştırmaya katılanların %37,7'sinin çocuk sahibi olmadığı, %32,7'sinin 1 çocuk, %28,5'inin 2-3 çocuk, %1,2'sinin ise 4 çocuk ve üstü sahibi olduğu belirlenmiş olup 4 ve üstü çocuk sahibi olanların sayısı oldukça az olup, çoğunluğunun çocuğu yoktur.

Tablo 7: Araştırmaya Katılan Bireylerin Çalışıp Çalışmama Durumlarının Dağılımları

	Frekans	Yüzde
Evet	206	79,2
Hayır	54	20,8
Toplam	260	100,0

Araştırmaya katılanların 206'sı çalışan, 54'ü çalışmamakta olan bireylerden oluşmaktadır. Araştırmaya katılan bireylerin %79,2' si çalışmakta, %20,8' i ise çalışmamaktadır. Araştırmaya katılanların büyük çoğunluğu çalışmakta olan bireylerden oluşmaktadır.

Tablo 8: Araştırmaya Katılan Bireylerin Gelir Düzeylerinin Dağılımları

	Frekans	Yüzde
2000 TL ve altı	36	13,8
2001 – 4000 TL arası	151	58,1
4001 TL ve üstü	73	28,1
Toplam	260	100,0

Araştırmaya katılanların 36'sının gelirinin 2000 TL ve altı, 151'inin gelirinin 2001 – 4000 TL arası, 73'ünün gelirinin ise 4001 TL ve üstü olduğu belirtilmiştir. Araştırmaya katılanların %13,8' inin gelirinin 2000 TL ve altı, %58,1'inin gelirinin 2001 – 4000 TL arası, %28,1'inin gelirinin ise 4001 TL ve üstü olduğu belirtilmiştir.

Tablo 9: Araştırmaya Katılan Bireylerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine Göre İncelendiği Mann Whitney U Testi Sonuçları

		Grup	N	S.O.	S.T.	U	p
Kendilik Algısı	Kadın	Evli	99	71,46	7074,50	1538,50	.151
		Boşanmış	37	60,58	2241,50		
	Erkek	Evli	72	64,94	4676,00	1696,00	.371
		Boşanmış	52	59,12	3074,00		
Gelecek Algısı	Kadın	Evli	99	71,71	7099,50	1513,50	.118
		Boşanmış	37	59,91	2216,50		
	Erkek	Evli	72	64,78	4664,00	1708,00	.404
		Boşanmış	52	59,35	3086,00		
Yapısal Stil	Kadın	Evli	99	70,54	6983,50	1629,50	.321
		Boşanmış	37	63,04	2332,50		
	Erkek	Evli	72	64,97	4677,50	1694,50	.367
		Boşanmış	52	59,09	3072,50		
Sosyal Yeterlilik	Kadın	Evli	99	73,48	7275,00	1338,00	.015*
		Boşanmış	37	55,16	2041,00		
	Erkek	Evli	72	65,08	4686,00	1686,00	.344
		Boşanmış	52	58,92	3064,00		
Aile Uyumu	Kadın	Evli	99	75,06	7431,00	1182,00	.001***
		Boşanmış	37	50,95	1885,00		
	Erkek	Evli	72	72,67	5232,50	1139,50	.000***
		Boşanmış	52	48,41	2517,50		
Sosyal Kaynaklar	Kadın	Evli	99	71,82	7110,50	1502,50	.107
		Boşanmış	37	59,61	2205,50		
	Erkek	Evli	72	69,42	4998,50	1373,50	.011*
		Boşanmış	52	52,91	2751,50		

Evli ve boşanmış bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin cinsiyete göre yapılan Mann Whitney U testi sonuçlarına göre Kendilik Algısı, Gelecek Algısı ve Yapısal Stil alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>.05$). Sosyal Yeterlilik alt boyutunda evli ve boşanmış kadın bireyler arasında ($U=1338.00;p<.05$), Aile Uyumu alt

boyutunda hem kadın (U=1182.00;p<.01) hem de erkek (U=1139.00;p<.01) bireyler arasında, Sosyal Kaynaklar alt boyutunda ise erkek bireyler (U=1373.50;p<.05) arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır. Buna göre evli kadın bireylerin aile uyumu ve sosyal yeterlilik düzeylerinin boşanmış kadın bireylere göre anlamlı olarak yüksek olduğu; evli erkek bireylerin de aile uyumu ve sosyal kaynaklar düzeylerinin boşanmış erkek bireylere göre anlamlı olarak yüksek bir seviyede olduğu söylenebilir.

Tablo 10: Araştırmaya Katılan Bireylerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Medeni Durum Değişkenine Göre İncelendiği Mann Whitney U Testi Sonuçları

	Grup	N	S.O.	S.T.	U	p
Kendilik Algısı	Evli	171	134,80	23051,50	6873,50	.200
	Boşanmış	89	122,23	10878,50		
Gelecek Algısı	Evli	171	136,13	23279,00	6646,00	.093
	Boşanmış	89	119,67	10651,00		
Yapısal Stil	Evli	171	135,74	23211,50	6713,50	.118
	Boşanmış	89	120,43	10718,50		
Sosyal Yeterlilik	Evli	171	139,40	23837,50	6087,50	.008*
	Boşanmış	89	113,40	10092,50		
Aile Uyumu	Evli	171	147,82	25278,00	4647,00	.000*
	Boşanmış	89	97,21	8652,00		
Sosyal Kaynaklar	Evli	171	141,75	24239,50	5685,50	.001*
	Boşanmış	89	108,88	9690,50		

Evli ve boşanmış bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin alt boyutlarında medeni durum değişkenine göre yapılan Mann Whitney U testi sonuçlarına göre Kendilik Algısı, Gelecek Algısı ve Yapısal Stil alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır (p>.05).

Sosyal yeterlilik alt boyutunda (U=6087.50;p<.01), aile uyumu alt boyutunda (U=4647.00;p<.01) ve sosyal kaynaklar alt boyutunda (U=5685.50;p<.01) evli ve boşanmış bireyler arasında, evli bireylerin lehine anlamlı farklılıklar bulunmaktadır.

Buna göre evli bireylerin sosyal yeterlilik, aile uyumu ve sosyal kaynaklar düzeylerinin boşanmış bireylere göre anlamlı olarak yüksek bir seviyede olduğu söylenebilir.

Tablo 11: Araştırmaya Katılan Bireylerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Kendilik Algısı, Gelecek Algısı ve Yapısal Stil Alt Boyutlarında Yaş Değişkenine Göre İncelendiği Mann Whitney U Testi Sonuçları

	Grup		N	S.O.	S.T.	U	p
Kendilik Algısı	18-25	Evli	28	19,11	535,00	129,00	.073
		Boşanmış	14	26,29	368,00		
	26-35	Evli	74	55,18	4083,50	763,50	.040*
		Boşanmış	28	41,77	1169,50		
	36-45	Evli	43	41,44	1782,00	669,00	.400
		Boşanmış	35	37,11	1299,00		
	46-65	Evli	26	20,38	530,00	133,00	.466
		Boşanmış	12	17,58	211,00		
Gelecek Algısı	18-25	Evli	28	17,91	501,50	95,50	.007*
		Boşanmış	14	28,68	401,50		
	26-35	Evli	74	54,53	4035,50	811,50	.091
		Boşanmış	28	43,48	1217,50		
	36-45	Evli	43	42,66	1834,50	616,50	.170
		Boşanmış	35	35,61	1246,50		
	46-65	Evli	26	22,19	577,00	86,00	.027*
		Boşanmış	12	13,67	164,00		
Yapısal Stil	18-25	Evli	28	18,38	514,50	108,50	.019*
		Boşanmış	14	27,75	388,50		
	26-35	Evli	74	54,67	4045,50	801,50	.078
		Boşanmış	28	43,13	1207,50		
	36-45	Evli	43	41,09	1767,00	684,00	.490
		Boşanmış	35	37,54	1314,00		
	46-65	Evli	26	23,08	600,00	63,00	.003*
		Boşanmış	12	11,75	141,00		

Evli ve boşanmış bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yaş değişkenine göre yapılan Mann Whitney U testi sonuçlarına göre kendilik algısı, gelecek algısı ve yapısal stil alt boyutlarında anlamlı farklılıklar bulunmaktadır.

Kendilik algısı alt boyutunda 26-35 yaş grubunda evli ve boşanmış bireyler arasında ($U=763,50$; $p<.05$), evli bireylerin lehine, gelecek algısı alt boyutunda 18-25 yaş grubunda evli ve boşanmış bireyler arasında ($U=95,50$; $p<.01$), boşanmış bireylerin lehine, 46-65 yaş grubunda evli ve boşanmış bireyler arasında ($U=86,00$; $p<.05$), evli bireylerin lehine, yapısal stil alt boyutunda 18-25 yaş grubunda evli ve boşanmış bireyler arasında ($U=108,50$; $p<.05$), boşanmış bireylerin lehine, 46-65 yaş grubunda evli ve boşanmış bireyler arasında ($U=63,00$; $p<.01$), evli bireylerin lehine anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir.

Buna göre 26-35 yaş grubu evli bireylerin kendilik algısı düzeylerinin boşanmış bireylere göre anlamlı olarak yüksek olduğu; 18-25 yaş grubundaki boşanmış bireylerin gelecek algısı düzeylerinin evli bireylere göre anlamlı olarak yüksek olduğu, 46-65 yaş grubundaki evli bireylerin gelecek algısı düzeylerinin boşanmış bireylere göre anlamlı olarak yüksek olduğu, 18-25 yaş grubundaki boşanmış bireylerin yapısal stil düzeylerinin evli bireylere göre anlamlı olarak yüksek olduğu, 46-65 yaş grubundaki evli bireylerin yapısal stil düzeylerinin boşanmış bireylere göre anlamlı olarak yüksek bir seviyede olduğu söylenebilir.

Tablo 12: Araştırmaya Katılan Bireylerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Sosyal Yeterlilik, Aile Uyumu ve Sosyal Kaynaklar Alt Boyutlarında Yaş Değişkenine Göre İncelendiği Mann Whitney U Testi Sonuçları

	Grup		N	S.O.	S.T.	U	p
Sosyal Yeterlilik	18-25	Evli	28	19,61	549,00	143,00	.156
		Boşanmış	14	25,29	354,00		
	26-35	Evli	74	55,70	4121,50	725,50	.019*
		Boşanmış	28	40,41	1131,50		
	36-45	Evli	43	43,65	1877,00	574,00	.072
		Boşanmış	35	34,40	1204,00		
	46-65	Evli	26	21,40	556,50	106,50	.118
		Boşanmış	12	15,38	184,50		
Aile Uyumu	18-25	Evli	28	20,63	577,50	171,50	.512
		Boşanmış	14	23,25	325,50		
	26-35	Evli	74	57,40	4247,50	599,50	.001*
		Boşanmış	28	35,91	1005,50		
	36-45	Evli	43	47,29	2033,50	417,50	.001*
		Boşanmış	35	29,93	1047,50		
	46-65	Evli	26	23,40	608,50	54,50	.001*
		Boşanmış	12	11,04	132,50		
Sosyal Kaynaklar	18-25	Evli	28	19,39	543,00	137,00	.115
		Boşanmış	14	25,71	360,00		
	26-35	Evli	74	56,91	4211,00	636,00	.003*
		Boşanmış	28	37,21	1042,00		
	36-45	Evli	43	45,14	1941,00	510,00	.015*
		Boşanmış	35	32,57	1140,00		
	46-65	Evli	26	21,02	546,50	116,50	.211
		Boşanmış	12	16,21	194,50		

Evli ve boşanmış bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin sosyal yeterlilik, aile uyumu ve sosyal kaynaklar alt boyutlarında yaş değişkenine göre yapılan Mann

Whitney U testi sonuçlarına göre sosyal yeterlilik, aile uyumu ve sosyal kaynaklar alt boyutlarında anlamlı farklılıklar bulunmaktadır.

Sosyal yeterlilik alt boyutunda 26-35 yaş grubunda evli ve boşanmış bireyler arasında ($U=725,50$; $p<.05$), evli bireylerin lehine, aile uyumu alt boyutunda 26-35 ($U=599,50$; $p<.01$), 36-45 ($U=417,50$; $p<.01$) ve 46-65 ($U=54,50$; $p<.01$) yaş gruplarında evli ve boşanmış bireyler arasında, evli bireylerin lehine, sosyal kaynaklar alt boyutunda 26-35 ($U=636,00$; $p<.01$), 36-45 ($U=510,00$; $p<.05$) yaş gruplarında evli ve boşanmış bireyler arasında, evli bireylerin lehine anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir.

Buna göre 26-35 yaş grubu evli bireylerin sosyal yeterlilik düzeylerinin boşanmış bireylere göre anlamlı olarak yüksek olduğu; 26-35, 36-45 ve 46-65 yaş grubu evli bireylerin aile uyumu düzeylerinin boşanmış bireylere göre anlamlı olarak yüksek olduğu ve 26-35 ve 36-45 yaş grubu evli bireylerin sosyal kaynak düzeylerinin boşanmış bireylere göre anlamlı olarak yüksek bir seviyede olduğu söylenebilir.

Tablo 13: Araştırmaya Katılan Bireylerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Kendilik Algısı, Gelecek Algısı ve Yapısal Stil Alt Boyutlarında Eğitim Durumu Değişkenine Göre İncelendiği Mann Whitney U Testi Sonuçları

	Grup		N	S.O.	S.T.	U	p
Kendilik Algısı	İlköğretim	Evli	9	6,94	62,50	9,50	.458
		Boşanmış	3	5,17	15,50		
	Lise	Evli	29	34,29	994,50	281,50	.030*
		Boşanmış	29	24,71	716,50		
	Lisans	Evli	93	64,94	6039,00	1668,00	.467
		Boşanmış	39	70,23	2739,00		
Lisansüstü	Evli	40	30,08	1203,00	337,00	.698	
	Boşanmış	18	28,22	508,00			
Gelecek Algısı	İlköğretim	Evli	9	6,94	62,50	9,50	.456
		Boşanmış	3	5,17	15,50		
	Lise	Evli	29	34,91	1012,50	263,50	.014*
		Boşanmış	29	24,09	698,50		
	Lisans	Evli	93	64,48	5996,50	1625,50	.346
		Boşanmış	39	71,32	2781,50		
Lisansüstü	Evli	40	30,71	1228,50	322,50	.412	
	Boşanmış	18	26,81	482,50			
Yapısal Stil	İlköğretim	Evli	9	7,06	63,50	8,50	.354
		Boşanmış	3	4,83	14,50		
	Lise	Evli	29	33,26	964,50	311,50	.088
		Boşanmış	29	25,74	746,50		
	Lisans	Evli	93	65,71	6111,00	1742,00	.713
		Boşanmış	39	68,38	2667,00		
Lisansüstü	Evli	40	30,23	1209,00	331,00	.624	
	Boşanmış	18	27,89	502,00			

Evli ve boşanmış bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin kendilik algısı, gelecek algısı ve yapısal stil alt boyutlarında eğitim durumu değişkenine göre yapılan Mann Whitney U testi sonuçlarına göre kendilik algısı ve gelecek algısı alt boyutlarında

anlamli farkliliklar bulunmakta fakat yapisal stil alt boyutunda anlamli bir farklilik bulunmamaktadır.

Kendilik algısı alt boyutunda lise mezunu olanların bulunduğu grupta evli ve boşanmış bireyler arasında ($U=281,50$; $p<.05$), evli bireylerin lehine, gelecek algısı alt boyutunda lise mezunu olanların bulunduğu grupta evli ve boşanmış bireyler arasında ($U=263,50$; $p<.05$), evli bireylerin lehine, anlamli farkliliklar tespit edilmiştir. Buna göre lise mezunu olan evli bireylerin kendilik algısı ve gelecek algısı düzeylerinin boşanmış bireylere göre anlamli olarak yüksek bir seviyede olduğu söylenebilir.



Tablo 14: Araştırmaya Katılan Bireylerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Sosyal Yeterlilik, Aile Uyumu ve Sosyal Kaynaklar Alt Boyutlarında Eğitim Durumu Değişkenine Göre İncelendiği Mann Whitney U Testi Sonuçları

	Grup		N	S.O.	S.T.	U	p
Sosyal Yeterlilik	İlköğretim	Evli	9	7,22	65,00	7,00	.225
		Boşanmış	3	4,33	13,00		
	Lise	Evli	29	34,29	994,50	281,50	.030*
		Boşanmış	29	24,71	716,50		
	Lisans	Evli	93	65,73	6113,00	1742,00	.720
		Boşanmış	39	68,33	2665,00		
	Lisansüstü	Evli	40	32,18	1287,00	253,00	.071
		Boşanmış	18	23,56	424,00		
Aile Uyumu	İlköğretim	Evli	9	7,28	65,50	6,50	.191
		Boşanmış	3	4,17	12,50		
	Lise	Evli	29	35,95	1042,50	233,50	.004*
		Boşanmış	29	23,05	668,50		
	Lisans	Evli	93	71,91	6687,50	1310,50	.012*
		Boşanmış	39	53,60	2090,50		
	Lisansüstü	Evli	40	33,53	1341,00	199,00	.006*
		Boşanmış	18	20,56	370,00		
Sosyal Kaynaklar	İlköğretim	Evli	9	7,33	66,00	6,00	.159
		Boşanmış	3	4,00	12,00		
	Lise	Evli	29	35,28	1023,00	253,00	.009*
		Boşanmış	29	23,72	688,00		
	Lisans	Evli	93	68,53	6373,50	1624,50	.345
		Boşanmış	39	61,65	2404,50		
	Lisansüstü	Evli	40	32,01	1280,50	259,50	.089
		Boşanmış	18	23,92	430,50		

Evli ve boşanmış bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin sosyal yeterlilik, aile uyumu ve sosyal kaynaklar alt boyutlarında eğitim durumu değişkenine göre yapılan

Mann Whitney U testi sonuçlarına göre sosyal yeterlilik, aile uyumu ve sosyal kaynaklar alt boyutlarında anlamlı farklılıklar bulunmaktadır.

Sosyal yeterlilik alt boyutunda lise mezunu olanların bulunduğu grupta evli ve boşanmış bireyler arasında ($U=281,50$; $p<.05$), evli bireylerin lehine,

Aile uyumu alt boyutunda lise ($U=233,50$; $p<.01$), lisans ($U=1310,50$; $p<.05$) ve lisansüstü mezunu ($U=199,00$; $p<.01$) olanların bulunduğu gruplarda evli ve boşanmış bireyler arasında, evli bireylerin lehine, anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir.

Buna göre lise mezunu olan evli bireylerin sosyal yeterlilik düzeylerinin boşanmış bireylere göre anlamlı olarak yüksek bir seviyede olduğu; lise, lisans ve lisansüstü mezunu olan evli bireylerin aile uyumu düzeylerinin boşanmış bireylere göre anlamlı olarak yüksek bir seviyede olduğu ve lise mezunu olan evli bireylerin sosyal kaynak düzeylerinin boşanmış bireylere göre anlamlı olarak yüksek bir seviyede olduğu söylenebilir.

Tablo 15: Araştırmaya Katılan Bireylerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Kendilik Algısı, Gelecek Algısı ve Yapısal Stil Alt Boyutlarında Eşlerin Eğitim Durumu Değişkenine Göre İncelendiği Mann Whitney U Testi Sonuçları

	Grup		N	S.O.	S.T.	U	P
Kendilik Algısı	İlköğretim	Evli	9	9,56	86,00	40,00	.965
		Boşanmış	9	9,44	85,00		
	Lise	Evli	38	36,80	1398,50	444,50	.176
		Boşanmış	29	30,33	879,50		
	Lisans	Evli	84	66,35	5573,50	1944,50	.887
		Boşanmış	47	65,37	3072,50		
Lisansüstü	Evli	40	22,39	895,50	75,50	.854	
	Boşanmış	4	23,63	94,50			
Gelecek Algısı	İlköğretim	Evli	9	11,06	99,50	26,50	.214
		Boşanmış	9	7,94	71,50		
	Lise	Evli	38	37,64	1430,50	412,50	.079
		Boşanmış	29	29,22	847,50		
	Lisans	Evli	84	64,83	5445,50	1875,50	.635
		Boşanmış	47	68,10	3200,50		
Lisansüstü	Evli	40	23,04	921,50	58,50	.376	
	Boşanmış	4	17,13	68,50			
Yapısal Stil	İlköğretim	Evli	9	11,06	99,50	26,50	.213
		Boşanmış	9	7,94	71,50		
	Lise	Evli	38	36,42	1384,00	459,00	.243
		Boşanmış	29	30,83	894,00		
	Lisans	Evli	84	65,20	5476,50	1906,50	.745
		Boşanmış	47	67,44	3169,50		
Lisansüstü	Evli	40	22,94	917,50	62,50	.472	
	Boşanmış	4	18,13	72,50			

Evli ve boşanmış bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin kendilik algısı, gelecek algısı ve yapısal stil alt boyutlarında araştırmaya katılan bireylerin eşlerinin eğitim

durumu değişkenine göre yapılan Mann Whitney U testi sonuçlarına anlamlı farklılıklar bulunmamaktadır.

Tablo 16: Araştırmaya Katılan Bireylerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Sosyal Yeterlilik, Aile Uyumu ve Sosyal Kaynaklar Alt Boyutlarında Eşlerin Eğitim Durumu Değişkenine Göre İncelendiği Mann Whitney U Testi Sonuçları

	Grup		N	S.O.	S.T.	U	P
Sosyal Yeterlilik	İlköğretim	Evli	9	9,56	86,00	40,00	.965
		Boşanmış	9	9,44	85,00		
	Lise	Evli	38	36,14	1373,50	469,50	.002*
		Boşanmış	29	31,19	904,50		
	Lisans	Evli	84	67,88	5701,50	1816,50	.448
		Boşanmış	47	62,65	2944,50		
	Lisansüstü	Evli	40	23,24	929,50	50,50	.225
		Boşanmış	4	15,13	60,50		
Aile Uyumu	İlköğretim	Evli	9	12,61	113,50	12,50	.013*
		Boşanmış	9	6,39	57,50		
	Lise	Evli	38	40,59	1542,50	300,50	.002*
		Boşanmış	29	25,36	735,50		
	Lisans	Evli	84	71,85	6035,50	1482,50	.018*
		Boşanmış	47	55,54	2610,50		
	Lisansüstü	Evli	40	23,14	925,50	54,50	.293
		Boşanmış	4	16,13	64,50		
Sosyal Kaynaklar	İlköğretim	Evli	9	10,72	96,50	29,50	.326
		Boşanmış	9	8,28	74,50		
	Lise	Evli	38	38,76	1473,00	370,00	.022*
		Boşanmış	29	27,76	805,00		
	Lisans	Evli	84	68,07	5717,50	1800,50	.404
		Boşanmış	47	62,31	2928,50		
	Lisansüstü	Evli	40	23,08	923,00	57,00	.344
		Boşanmış	4	16,75	67,00		

Evli ve boşanmış bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin sosyal yeterlilik, aile uyumu ve sosyal kaynaklar alt boyutlarında eşlerinin eğitim durumu değişkenine göre yapılan Mann Whitney U testi sonuçlarına göre sosyal yeterlilik, aile uyumu ve sosyal kaynaklar alt boyutlarında anlamlı farklılıklar bulunmaktadır.

Sosyal yeterlilik alt boyutunda araştırmaya katılanların eşlerinin lise mezunu olanların bulunduğu grupta evli ve boşanmış bireyler arasında ($U=469,50$; $p<.01$), evli bireylerin lehine; Aile uyumu alt boyutunda araştırmaya katılanların eşlerinin ilköğretim ($U=12,50$; $p<.05$), lise ($U=300,50$; $p<.01$) ve lisans mezunu ($U=1482,50$; $p<.05$) olanların bulunduğu gruplarda evli ve boşanmış bireyler arasında, evli bireylerin lehine; Sosyal kaynaklar alt boyutunda araştırmaya katılanların eşlerinin lise mezunu ($U=370,00$; $p<.05$) olanların bulunduğu gruplarda evli ve boşanmış bireyler arasında, evli bireylerin lehine, anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir.

Buna göre araştırmaya katılanlardan eşi lise mezunu olan evli bireylerin sosyal yeterlilik düzeylerinin boşanmış bireylere göre anlamlı olarak yüksek bir seviyede olduğu; Araştırmaya katılanlardan eşi ilköğretim, lise ve lisans mezunu olan evli bireylerin aile uyumu düzeylerinin boşanmış bireylere göre anlamlı olarak yüksek bir seviyede olduğu ve araştırmaya katılanlardan eşi lise mezunu olan evli bireylerin sosyal kaynak düzeylerinin boşanmış bireylere göre anlamlı olarak yüksek bir seviyede olduğu söylenebilir.

Tablo 17: Araştırmaya Katılan Bireylerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Kendilik Algısı, Gelecek Algısı ve Yapısal Stil Alt Boyutlarında Çocuk Sayısı Durum Değişkenine Göre İncelendiği Mann Whitney U Testi Sonuçları

	Grup		N	S.O.	S.T.	U	P
Kendilik Algısı	Çocuk Yok	Evli	57	47,39	2701,50	1048,50	.386
		Boşanmış	41	52,43	2149,50		
	1 Çocuk	Evli	60	44,91	2694,50	635,50	.268
		Boşanmış	25	38,42	960,50		
	2-3 Çocuk	Evli	51	40,60	2070,50	428,50	.063
		Boşanmış	23	30,63	704,50		
	4 ve Daha Fazla Çocuk	Evli	3	2,00	6,00	-	-
		Boşanmış	0	-	-		
Gelecek Algısı	Çocuk Yok	Evli	57	47,95	2733,00	1080,00	.522
		Boşanmış	41	51,66	2118,00		
	1 Çocuk	Evli	60	44,96	2697,50	632,50	.255
		Boşanmış	25	38,30	957,50		
	2-3 Çocuk	Evli	51	41,38	2110,50	388,50	.020*
		Boşanmış	23	28,89	664,50		
	4 ve Daha Fazla Çocuk	Evli	3	2,00	6,00	-	-
		Boşanmış	0	-	-		
Yapısal Stil	Çocuk Yok	Evli	57	46,44	2647,00	994,00	.207
		Boşanmış	41	53,76	2204,00		
	1 Çocuk	Evli	60	45,66	2739,50	590,50	.123
		Boşanmış	25	36,62	915,50		
	2-3 Çocuk	Evli	51	42,15	2149,50	349,50	.005*
		Boşanmış	23	27,20	625,50		
	4 ve Daha Fazla Çocuk	Evli	3	2,00	6,00	-	-
		Boşanmış	0	-	-		

Evli ve boşanmış bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin kendilik algısı, gelecek algısı ve yapısal stil alt boyutlarında çocuk sayısı durum değişkenine göre yapılan Mann Whitney U testi sonuçlarına göre gelecek algısı ve yapısal stil alt boyutlarında anlamlı

farklılıklar bulunmakta fakat kendilik algısı alt boyutunda anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Boyutlarda 4 ve daha fazla çocuğu olan bireyler arasında boşanmış birey bulunmadığı için bu grup içinde analiz yapılamamıştır.

Gelecek algısı alt boyutunda 2-3 çocuğu olan evli ve boşanmış bireyler arasında ($U=388,50$; $p<.05$), evli bireylerin lehine, yapısal stil alt boyutunda 2-3 çocuğu olan evli ve boşanmış bireyler arasında ($U=349,50$; $p<.01$), evli bireylerin lehine, anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir.

Buna göre 2-3 çocuğu olan evli bireylerin gelecek algısı ve yapısal stil boyutu düzeylerinin boşanmış bireylere göre anlamlı olarak yüksek bir seviyede olduğu söylenebilir.

Tablo 18: Araştırmaya Katılan Bireylerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Sosyal Yeterlilik, Aile Uyumu ve Sosyal Kaynaklar Alt Boyutlarında Çocuk Sayısı Durum Değişkenine Göre İncelendiği Mann Whitney U Testi Sonuçları

	Grup		N	S.O.	S.T.	U	P
Sosyal Yeterlilik	Çocuk Yok	Evli	57	52,96	3018,50	971,50	.155
		Boşanmış	41	44,70	1832,50		
	1 Çocuk	Evli	60	46,24	2774,50	555,50	.059
		Boşanmış	25	35,22	880,50		
	2-3 Çocuk	Evli	51	40,50	2065,50	533,50	.073
		Boşanmış	23	30,85	709,50		
	4 ve Daha Fazla Çocuk	Evli	3	2,00	6,00	-	-
		Boşanmış	0	-	-		
Aile Uyumu	Çocuk Yok	Evli	57	56,18	3202,00	788,00	.006*
		Boşanmış	41	40,22	1649,00		
	1 Çocuk	Evli	60	49,27	2956,00	374,00	.000*
		Boşanmış	25	27,96	699,00		
	2-3 Çocuk	Evli	51	42,75	2180,00	319,00	.002*
		Boşanmış	23	25,87	595,00		
	4 ve Daha Fazla Çocuk	Evli	3	2,00	6,00	-	-
		Boşanmış	0	-	-		
Sosyal Kaynaklar	Çocuk Yok	Evli	57	54,49	3106,00	884,00	.040*
		Boşanmış	41	42,56	1745,00		
	1 Çocuk	Evli	60	46,51	2790,50	539,50	.042*
		Boşanmış	25	34,58	864,50		
	2-3 Çocuk	Evli	51	40,66	2073,50	425,50	.058
		Boşanmış	23	30,50	701,50		
	4 ve Daha Fazla Çocuk	Evli	3	2,00	6,00	-	-
		Boşanmış	0	-	-		

Evli ve boşanmış bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin sosyal yeterlilik, aile uyumu ve sosyal kaynaklar alt boyutlarında çocuk sayısı durum değişkenine göre yapılan Mann Whitney U testi sonuçlarına göre aile uyumu ve sosyal kaynaklar alt

boyutlarında anlamlı farklılıklar bulunmaktadır. Sosyal yeterlilik alt boyutunda ise anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Boyutlarda 4 ve daha fazla çocuğu olan bireyler arasında boşanmış birey bulunmadığı için bu grup içinde analiz yapılamamıştır.

Aile uyumu alt boyutunda araştırmaya katılanlardan çocuğu olmayan evli ve boşanmış bireyler arasında ($U=788,00$; $p<.01$), evli bireylerin lehine; 1 çocuğu olan evli ve boşanmış bireyler arasında ($U=374,00$; $p<.01$) evli bireylerin lehine ve 2-3 çocuğu olan evli ve boşanmış bireyler arasında da ($U=339,00$; $p<.01$) yine evli bireyler lehine; Sosyal kaynaklar alt boyutunda araştırmaya katılanlardan çocuğu olmayan evli ve boşanmış bireyler ($U=884,00$; $p<.05$) arasında, 1 çocuğu olan evli ve boşanmış bireyler ($U=539,50$; $p<.05$) arasında evli bireyler lehine anlamlı farklılık bulunmaktadır.

Buna göre araştırmaya katılanlardan hiç çocuğu olmayan ve 1 çocuğu bulunan evli bireylerin hem sosyal kaynaklar hem de aile uyumu düzeylerinin boşanmış bireylere göre; 2-3 çocuğu bulunan evli bireylerin de aile uyumu düzeylerinin boşanmış bireylere göre anlamlı olarak yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 19: Araştırmaya Katılan Bireylerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Çalışma Durumu Değişkenine Göre İncelendiği Mann Whitney U Testi Sonuçları

		Grup	N	S.O.	S.T.	U	p
Kendilik Algısı	Çalışıyor	Evli	134	106,79	14310,00	4383,00	.278
		Boşanmış	72	97,38	7011,00		
	Çalışmıyor	Evli	37	28,72	1062,50	269,50	.401
		Boşanmış	17	24,85	422,50		
Gelecek Algısı	Çalışıyor	Evli	134	106,47	14266,50	4426,50	.327
		Boşanmış	72	97,98	7054,50		
	Çalışmıyor	Evli	37	30,51	1129,00	203,00	.037*
		Boşanmış	17	20,94	356,00		
Yapısal Stil	Çalışıyor	Evli	134	106,87	14320,00	4373,00	.267
		Boşanmış	72	97,24	7001,00		
	Çalışmıyor	Evli	37	29,51	1092,00	240,00	.161
		Boşanmış	17	23,12	393,00		
Sosyal Yeterlilik	Çalışıyor	Evli	134	110,29	14779,50	3913,50	.025*
		Boşanmış	72	90,85	6541,50		
	Çalışmıyor	Evli	37	29,19	1080,00	252,00	.243
		Boşanmış	17	23,82	405,00		
Aile Uyumu	Çalışıyor	Evli	134	117,10	15691,50	3001,50	.000*
		Boşanmış	72	78,19	5629,50		
	Çalışmıyor	Evli	37	31,18	1153,50	178,50	.011*
		Boşanmış	17	19,50	331,50		
Sosyal Kaynaklar	Çalışıyor	Evli	134	112,32	15050,50	3642,50	.004*
		Boşanmış	72	87,09	6270,50		
	Çalışmıyor	Evli	37	30,03	1111,00	221,00	.081
		Boşanmış	17	22,00	374,00		

Evli ve boşanmış bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin kendilik algısı, gelecek algısı, yapısal stil, sosyal yeterlilik, aile uyumu ve sosyal kaynaklar alt boyutlarında bir işte çalışma durum değişkenine göre yapılan Mann Whitney U testi sonuçlarına göre gelecek algısı, sosyal yeterlilik, aile uyumu ve sosyal kaynaklar alt boyutlarında anlamlı

farklılıklar bulunmakta fakat kendilik algısı ve yapısal stil alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmamaktadır.

Gelecek algısı boyutunda çalışmayan evli ve boşanmış bireyler arasında ($U=203,00$; $p<.05$) evli bireylerin lehine; sosyal yeterlilik alt boyutunda çalışan evli ve boşanmış bireyler arasında ($U=3913,50$; $p<.05$) evli bireylerin lehine; aile uyumu alt boyutunda çalışan ($U=3001,50$; $p<.01$) ve çalışmayan ($U=178,50$; $p<.05$) evli ve boşanmış bireyler arasında evli bireylerin lehine; sosyal kaynaklar alt boyutunda çalışan evli ve boşanmış bireyler arasında ($U=3642,50$; $p<.01$) evli bireylerin lehine anlamlı farklılıklar bulunmaktadır.

Buna göre çalışmayan evli bireylerin gelecek algısı ve aile uyumu düzeylerinin çalışmayan boşanmış bireylere göre anlamlı olarak yüksek olduğu; çalışan evli bireylerin ise sosyal yeterlilik, aile uyumu ve sosyal kaynaklar alt boyutu düzeylerinin çalışan boşanmış bireylere göre anlamlı olarak yüksek olduğu söylenebilir.

Tablo 20: Araştırmaya Katılan Bireylerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Kendilik Algısı, Gelecek Algısı ve Yapısal Stil Alt Boyutlarında Gelir Durumu Değişkenine Göre İncelendiği Mann Whitney U Testi Sonuçları

	Grup		N	S.O.	S.T.	U	P
Kendilik Algısı	2000 TL ve altı	Evli	17	21,91	372,50	103,50	.065
		Boşanmış	19	15,45	293,50		
	2001-4000 TL arası	Evli	102	74,68	7617,50	2364,50	.592
		Boşanmış	49	78,74	3858,50		
	4000 TL üstü	Evli	52	37,79	1965,00	505,00	.614
		Boşanmış	21	35,05	736,00		
Gelecek Algısı	2000 TL ve altı	Evli	17	20,26	344,50	131,50	.340
		Boşanmış	19	16,92	321,50		
	2001-4000 TL arası	Evli	102	74,65	7614,50	2361,50	.583
		Boşanmış	49	78,81	3861,50		
	4000 TL üstü	Evli	52	40,95	2129,50	340,50	.011*
		Boşanmış	21	27,21	571,50		
Yapısal Stil	2000 TL ve altı	Evli	17	18,44	313,50	160,50	.975
		Boşanmış	19	18,55	352,50		
	2001-4000 TL arası	Evli	102	76,96	7850,00	2401,00	.696
		Boşanmış	49	74,00	3626,00		
	4000 TL üstü	Evli	52	39,15	2036,00	434,00	.170
		Boşanmış	21	31,67	665,00		

Evli ve boşanmış bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin kendilik algısı, gelecek algısı ve yapısal stil alt boyutlarında gelir durumu değişkenine göre yapılan Mann Whitney U testi sonuçlarına göre gelecek algısı alt boyutunda anlamlı farklılık bulunmakta fakat kendilik algısı ve yapısal stil alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmamaktadır.

Gelecek algısı boyutunda aylık geliri 4000 TL üzeri olan evli ve boşanmış bireyler arasında ($U=340,50$; $p<.05$) evli bireylerin lehine anlamlı farklılıklar bulunmaktadır.

Buna göre aylık geliri 4000 TL üzeri olan evli bireylerin gelecek algısı düzeylerinin aylık geliri 4000 TL üzeri olan boşanmış bireylere göre anlamlı olarak yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 21: Araştırmaya Katılan Bireylerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Sosyal Yeterlilik, Aile Uyumu ve Sosyal Kaynaklar Alt Boyutlarında Gelir Durumu Değişkenine Göre İncelendiği Mann Whitney U Testi Sonuçları

	Grup		N	S.O.	S.T.	U	P
Sosyal Yeterlilik	2000 TL ve altı	Evli	17	20,82	354,00	122,00	.210
		Boşanmış	19	16,42	312,00		
	2001-4000 TL arası	Evli	102	79,36	8095,00	2156,00	.171
		Boşanmış	49	69,00	3381,00		
	4000 TL üstü	Evli	52	39,24	2040,50	429,50	.152
		Boşanmış	21	31,45	660,50		
Aile Uyumu	2000 TL ve altı	Evli	17	22,18	377,00	99,00	.047*
		Boşanmış	19	15,21	289,00		
	2001-4000 TL arası	Evli	102	83,65	8532,50	1718,50	.002*
		Boşanmış	49	60,07	2943,50		
	4000 TL üstü	Evli	52	42,32	2200,50	269,50	.001*
		Boşanmış	21	23,83	500,50		
Sosyal Kaynaklar	2000 TL ve altı	Evli	17	22,09	375,50	100,50	.053
		Boşanmış	19	15,29	290,50		
	2001-4000 TL arası	Evli	102	80,73	8234,50	2016,50	.055
		Boşanmış	49	66,15	3241,50		
	4000 TL üstü	Evli	52	39,25	2041,00	429,00	.152
		Boşanmış	21	31,43	660,00		

Evli ve boşanmış bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin sosyal yeterlilik, aile uyumu ve sosyal kaynaklar alt boyutlarında gelir durumu değişkenine göre yapılan Mann Whitney U testi sonuçlarına göre aile uyumu alt boyutunda anlamlı farklılık

bulunmakta fakat sosyal yeterlilik ve sosyal kaynaklar alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmamaktadır.

Aile uyumu boyutunda aylık geliri 2000 TL ve altında olan evli ve boşanmış bireyler arasında ($U=99,00$; $p<.05$) evli bireylerin lehine; aylık geliri 2001 TL - 4000 TL arasında olan evli ve boşanmış bireyler arasında ($U=1718,50$; $p<.01$) evli bireyler lehine; aylık geliri 4000 TL ve üzerinde olan evli ve boşanmış bireyler arasında ($U=269,50$; $p<.01$) evli bireyler lehine anlamlı farklılıklar bulunmaktadır.

Buna göre aylık geliri hem 2000 TL ve altında olan hem 2001 TL – 4000 TL arasında olan hem de 4000 TL üzerinde olan evli bireylerin aile uyumu düzeylerinin boşanmış bireylere göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmektedir. Kısacası gelir durumuna bakılmaksızın evli bireylerin boşanmış bireylere göre aile uyumu düzeylerinin yüksek olduğu söylenebilir.

SONUÇ ve DEĞERLENDİRME

Bu bölüm, istatistikî analizler ile evli ve boşanmış bireylerin yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, eşin eğitim durumu, çocuğun olup olmaması, çalışıp çalışmama ve gelir düzeyleri değişkenleri doğrultusunda psikolojik dayanıklılık düzeylerinin hangi yönde etkilendiğine dair elde edilen bulgulara ilişkin tartışmaları, bu tartışmalara ilişkin yorumları, sonuç ve önerileri kapsamaktadır.

Literatür araştırması yapıldığında, daha önce evli ve boşanmış bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının karşılaştırılmasına yönelik bir araştırmanın yapılmadığı görülmektedir. Mevcut çalışmanın veri analizleri sonucunda evli ve boşanmış bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin karşılaştırılmasına yönelik elde edilen bulgular şu şekilde değerlendirilebilir.

Elde edilen bulgular ışığında evli ve boşanmış bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin cinsiyete göre Kendilik Algısı, Gelecek Algısı ve Yapısal Stil alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Buna göre evli kadın bireylerin aile uyumu ve sosyal yeterlilik düzeylerinin boşanmış kadın bireylere göre anlamlı olarak yüksek olduğu sonucuna varılmaktadır. Bu; evli kadınların algıladıkları aile desteğinin ve sosyal yeterliliklerin, boşanmış kadınlara göre psikolojik dayanıklılıkları üzerinde koruyucu faktör görevi görerek artmasını sağladığı yorumu yapılabilir. Evli erkeklerin de aile uyumu ve sosyal kaynaklar düzeylerinin boşanmış erkek bireylere göre anlamlı olarak yüksek bir seviyede olduğu söylenebilir. Hem kadınlar hem de erkekler açısından, evli bireylerin aile uyumu alt boyutunda psikolojik dayanıklılıklarının yüksek olduğu söylenebilir. Buna bağlı olarak; eş desteği, sorunların üstesinden eşle beraber gelebilme, eşle beraber yeni sorun çözme becerileri geliştirebilme, mutluluğa ek olarak sorunları da paylaşabilme gibi birçok etken sıralanabilir.

Literatür araştırması yapıldığında; psikolojik dayanıklılık düzeylerinin, cinsiyet değişkenine göre, bu çalışmanın sonuçlarıyla tutarlı olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı sonuçlarıyla karşılaşılmaktadır. Güngörmüş, Okanlı ve Kocabeyoğlu (2015), hemşirelik öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları üzerine yaptıkları çalışmalarında, psikolojik dayanıklılık düzeyinin cinsiyet değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde

farklılaştığı, kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre psikolojik dayanıklılık düzeylerinin anlamlı olarak yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Aynı şekilde Önder ve Gülay (2008) da araştırmalarında cinsiyet değişkenine göre kız öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin erkek öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucunu elde etmişlerdir. Koç-Yıldırım, Yıldırım, Otrar ve Şirin (2015) ise çalışmalarında kadın öğrencilerin lehine yönelik, psikolojik dayanıklılığın cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı sonucuna ulaşmışlardır. Yılmaz-Irmak (2011) ergenlerin dayanıklılığını konu alan çalışmasında, kızların psikolojik dayanıklılık düzeyinin erkeklere göre anlamlı olarak yüksek olduğu sonucunu bulmuştur. Dane (2015) ise çalışmasında psikolojik dayanıklılık düzeyi bakımından erkeklerin kadın bireylere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Psikolojik dayanıklılık düzeyleri genel olarak ele alındığında evli ve boşanmış bireylerin cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık olmadığı sonucu da bulunmaktadır. Psikolojik dayanıklılık düzeyinin cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşan diğer araştırma bulguları da mevcut görülmektedir (Bektaş ve Özben, 2016; Terzi, 2008; Gökmen, 2014; Kararımak ve Güloğlu, 2014; Sezgin, 2009, 2012; Ülker-Tümlü ve Receptoğlu, 2013; Sönmezer, 2015; Dane, 2015; Küçüktahtıdil, 2016; Kahraman, 2016; Yağmur ve Türkmen, 2017; Başar ve Öz, 2016; Sezgin-Nartgün ve Mor, 2015).

Mevcut çalışmada evli ve boşanmış bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin kendilik algısı, gelecek algısı ve yapısal stil alt boyutlarında yaş değişkenine göre anlamlı farklılıklar bulunmaktadır. Buna göre 26-35 yaş grubu evli bireylerin kendilik algısı düzeylerinin boşanmış bireylere göre anlamlı olarak yüksek olduğu; 18-25 yaş grubundaki boşanmış bireylerin gelecek algısı düzeylerinin evli bireylere göre anlamlı olarak yüksek olduğu, 46-65 yaş grubundaki evli bireylerin gelecek algısı düzeylerinin boşanmış bireylere göre anlamlı olarak yüksek olduğu, 18-25 yaş grubundaki boşanmış bireylerin yapısal stil düzeylerinin evli bireylere göre anlamlı olarak yüksek olduğu, 46-65 yaş grubundaki evli bireylerin yapısal stil düzeylerinin boşanmış bireylere göre anlamlı olarak yüksek bir seviyede olduğu söylenebilir. Ek olarak 26-35 yaş grubu evli bireylerin sosyal yeterlilik düzeylerinin boşanmış bireylere göre anlamlı olarak yüksek olduğu; 26-35, 36-45 ve 46-65 yaş grubu evli bireylerin aile uyumu düzeylerinin boşanmış bireylere göre anlamlı olarak yüksek olduğu ve 26-35 ve 36-45 yaş grubu evli

bireylerin sosyal kaynak düzeylerinin boşanmış bireylere göre anlamlı olarak yüksek bir seviyede olduğu söylenebilir.

Görüldüğü gibi 18-25 yaş grubunda boşanmış bireylerin gelecek algısı ve yapısal stil alt boyutlarında psikolojik dayanıklılık düzeyleri evli bireylere göre yüksek bulunmuştur. Bu sonuçla; bireylerin özgüvenlerinin, güçlü yanlarının, geleceğe ait düşüncelerinin bu olgunlaşma dönemi içerisinde değişebildiği söylenebilir. 26-35 yaş grubunda evli bireylerin kendilik algısı, sosyal yeterlilik, aile uyumu ve sosyal kaynak alt boyutlarında psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur. Bu sonuçla; sosyal destek, eş desteği, aktif sosyal çevre, sosyal aktivitelere katılabilmenin; hem bireysel farkındalığı ve bireylerin kendileri hakkındaki düşüncelerini, hem de evlilik içerisinde bireylerin eşlerine yönelik sağlıklı iletişim ve paylaşımlarını olumlu etkilediği söylenebilir. 36-45 yaş grubunda evli bireylerin aile uyumu ve sosyal kaynak alt boyutlarında psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur. 46-65 yaş grubunda evli bireylerin gelecek algısı, yapısal stil ve aile uyumu alt boyutlarında psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur. Bu sonuçla beraber, bireylerin psikolojik dayanıklılıklarını etkileyen zor durumlara, sorun çözmeye, başa çıkmaya, üstesinden gelmeye karşı yaşın ilerlemesiyle birlikte daha yüksek özgüven ve daha çok deneyim kazanabilecekleri, zorlayıcı süreçleri bu deneyimler ile daha kolay atlatabilecekleri ve dolayısı ile psikolojik dayanıklılıklarının da bu sebeple daha yüksek olabileceği düşünülebilir. Aynı zamanda bireylerin yaşlarının ilerlemesiyle, hayatlarında gerçekleştirecekleri farklılıklar da daha genç yaşta bireylere göre azalmaktadır. Karşılaşılan farklılıklar risk faktörü olarak değerlendirilebildiği için, bireylerin ileriki yaşlarında bu bakımdan gelecek algısı ve yapısal stil alt boyutlarında daha az risk faktörüne maruz kalacağı için dayanıklılıklarının da nispeten daha yüksek düzeyde olacağı söylenebilir.

Literatür araştırması yapıldığında, Yalçın (2013), kamuda çalışan öğretmenlerin psikolojik dayanıklılıkları üzerine yaptığı çalışmada, mevcut çalışmanın bulgularıyla tutarlılık gösteren psikolojik dayanıklılık düzeyinin yaş değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılaştığı; gelecek algısı, yapısal stil, kendilik algısı alt boyutlarında 41-50 yaş aralığındaki öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin anlamlı olarak yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Literatür araştırması yapıldığında bu araştırmanın bulgularıyla uyumlu olmayan sonuçlarla da karşılaşılmaktadır. Bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri genel olarak ele alındığında yaş değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olmadığı sonucu da bulunmuştur (Bektaş ve Özben, 2016; Bildirici, 2014; Gökmen, 2014; Sezgin, 2009, 2012; Ülker-Tümlü ve Recepoğlu, 2013; Dane, 2015; Kahraman, 2016; Sezgin-Nartgün ve Mor, 2015).

Evli ve boşanmış bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin medeni durum değişkenine göre Kendilik Algısı, Gelecek Algısı ve Yapısal Stil alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Evli bireylerin sosyal yeterlilik, aile uyumu ve sosyal kaynaklar düzeylerinin boşanmış bireylere göre anlamlı olarak yüksek bir seviyede olduğu söylenebilir. Sosyal yeterlilik, aile uyumu ve bu uyuma bağlı aile desteği ve sosyal kaynakların fazlalığı önemli koruyucu faktörler arasında bulunmaktadır. Tüm bu koruyucu faktörler eş desteği çerçevesinde değerlendirildiğinde; bireylerin üstesinden gelme ve mücadele etme becerilerini geliştirmelerine ve ayakta kalabilmelerine katkı sağlamaktadır.

Mevcut çalışma ile tutarlılık gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Dane (2015), evli bireylerin bekarlara göre psikolojik dayanıklılık düzeylerinin anlamlı olarak daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Uçar (2014), özel eğitim öğretmenleri üzerine yaptığı çalışmada evli öğretmenlerin bekarlara göre psikolojik dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucunu bulmuştur.

Ancak medeni durum değişkenine göre psikolojik dayanıklılık düzeyleri açısından mevcut çalışmanın bulgularıyla uyumlu olmayan araştırmalar da bulunmaktadır. Sönmezer (2015), öğretmenlerin tükenmişlik ve psikolojik dayanıklılıkları üzerine yaptığı çalışmada medeni durum ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Gökmen (2014), öğretmenlerin psikolojik dayanıklılıklarının, medeni durum değişkenine göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Benzer şekilde Sezgin-Nartgün ve Mor (2015), öğretmenleri konu alan makalelerinde medeni durumun psikolojik dayanıklılığı istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılaşmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Ülker-Tümlü ve Recepoğlu (2013) araştırmalarında akademik personelin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin medeni durum değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı sonucunu elde etmişlerdir.

Mevcut çalışmanın bulgularında lise mezunu olan evli bireylerin kendilik algısı ve gelecek algısı düzeylerinin boşanmış bireylere göre anlamlı olarak yüksek bir seviyede olduğu sonucu çıkmıştır. Lise mezunu olan evli bireylerin sosyal yeterlilik düzeylerinin boşanmış bireylere göre anlamlı olarak yüksek bir seviyede olduğu; lise, lisans ve lisansüstü mezunu olan evli bireylerin aile uyumu düzeylerinin boşanmış bireylere göre anlamlı olarak yüksek bir seviyede olduğu ve lise mezunu olan evli bireylerin sosyal kaynak düzeylerinin boşanmış bireylere göre anlamlı olarak yüksek bir seviyede olduğu söylenebilir. Görüldüğü gibi lise mezunu evli bireylerin kendilik algısı, gelecek algısı, sosyal yeterlilik, aile uyumu ve sosyal kaynaklar alt boyutlarında psikolojik dayanıklılık düzeyleri boşanmış bireylere göre yüksek bulunmuştur. Ek olarak lisans ve lisans üstü evli bireylerin aile uyumu alt boyutlarının yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir. Bu sonuçlar çerçevesinde; bireylerin eğitim düzeyleri arttıkça, boşanmış olmanın ortaya çıkarabileceği olası olumsuz sonuçlarından daha az etkilenebilecekleri ya da olumsuz sonuçlarla daha etkin başa çıkabilecekleri düşünülebilir. Bu sonuçlar bağlamında lise mezunu evli bireylerin boşanmış bireylere göre daha yüksek psikolojik dayanıklılık düzeylerine sahip olmaları öncelikle eş desteğini; eş desteğine bağlı olarak geleceklerine dair olumlu güven hislerini, sosyal çevreden algıladıkları desteği, sorun çözme becerisini geliştirmelerini, başa çıkma ve dolayısı ile psikolojik dayanıklılık düzeylerini arttırdığı düşünürebilir.

Bu sonuç, bireylerin eğitim durumu değişkenine göre psikolojik dayanıklılık düzeylerinin anlamlı olarak farklılaştığını gösteren önceki çalışmaların bulgularıyla tutarlılık göstermektedir (Bektaş ve Özben, 2016; Kahraman, 2016; Bildirici, 2014; Gökmen, 2014; Soyer ve diğ., 2013).

Literatür incelendiğinde, farklı çalışma bulgularıyla da karşılaşılmaktadır. Örneğin Sönmezer (2015), öğretmenlerin tükenmişlik ve psikolojik dayanıklılıklarını incelediği çalışmasında psikolojik dayanıklılığın eğitim durumu değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Benzer şekilde bazı çalışmalar psikolojik dayanıklılık ile eğitim düzeyi değişkeni arasında anlamlı olarak farklılık bulunmadığı sonucunu elde etmiştir (Uçar, 2014; Yağmur ve Türkmen, 2017).

Evli ve boşanmış bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin kendilik algısı, gelecek algısı ve yapısal stil alt boyutlarında eşlerin eğitim durumu değişkenine göre anlamlı

farklılıklar bulunmamaktadır. Buna göre araştırmaya katılanlardan eşi lise mezunu olan evli bireylerin sosyal yeterlilik düzeylerinin boşanmış bireylere göre anlamlı olarak yüksek bir seviyede olduğu; araştırmaya katılanlardan eşi ilköğretim, lise ve lisans mezunu olan evli bireylerin aile uyumu düzeylerinin boşanmış bireylere göre anlamlı olarak yüksek bir seviyede olduğu ve araştırmaya katılanlardan eşi lise mezunu olan evli bireylerin sosyal kaynak düzeylerinin boşanmış bireylere göre anlamlı olarak yüksek bir seviyede olduğu söylenebilir. Bu sonuçlar ışığında eşi lise mezunu olan evli bireylerin sosyal yeterlilik, aile uyumu ve sosyal kaynaklar alt boyutlarında boşanmış bireylere göre psikolojik dayanıklılık düzeyleri yüksekken, eşi ilköğretim ve lisans mezunu olan evli bireylerin aile uyumu alt boyutlarının yüksek olduğu görülmektedir. Bu konuda eşi lise mezunu olan evli bireylerin, boşandığı eşi lise mezunu olan boşanmış bireylerin sosyal yeterlilik, aile uyumu ve sosyal kaynaklar alt boyutlarında psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yüksek olması; nispeten düşük eğitim düzeyinde bile; eş desteğinin, aile olmanın sosyal uyumu ve çevreyi desteklediği yorumu yapılabilir. Bu sonuçlarla; eğitim düzeyi arttıkça, bireylerin evli ya da boşanmış olma durumlarının; psikolojik dayanıklılık düzeylerini etkilemediği, eğitim düzeyine bağlı olarak empati, sorun çözme ve üstesinden gelme becerilerinin gelişmesine olumlu yönde katkı sağlayacağı düşünülebilir. Ek olarak eşin eğitim düzeyinin artması, bireylerin daha nitelikli çalışma alanı bulabilmelerine ve dolayısı ile gelir düzeylerinin artmasına yardımcı olmaktadır. Böylelikle boşanmış olsalar dahi; eğitim düzeyinin artması, bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerine olumlu yönde etki edeceği söylenebilir.

Eşlerin eğitim durumuna göre bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin anlamlı olarak farklılaştığı sonucuna ulaşan daha önceki çalışmaların bulgularıyla tutarlılık göstermektedir. Bektaş ve Özben (2016), evli bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin, eşlerinin eğitim durumuna göre doğru orantılı olarak arttığı sonucuna ulaşmıştır. Bildirici (2014) de eşin eğitim durumunun psikoloji dayanıklılığı olumlu yönde etkilediği; eşin eğitim durumu arttıkça bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin de arttığı sonucuna ulaşmıştır.

Evli ve boşanmış bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin gelecek algısı ve yapısal stil alt boyutlarında çocuk sayısı durum değişkenine göre anlamlı farklılıklar bulunmakta fakat kendilik algısı alt boyutunda anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. 2-3 çocuğu olan evli bireylerin gelecek algısı ve yapısal stil boyutu düzeylerinin boşanmış

bireylere göre anlamlı olarak yüksek bir seviyede olduğu söylenebilir. Evli ve boşanmış bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin sosyal yeterlilik ve aile uyumu alt boyutlarında çocuk sayısı durum değişkenine göre anlamlı farklılıklar bulunmaktadır. Sosyal yeterlilik alt boyutunda ise anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Araştırmaya katılanlardan hiç çocuğu olmayan ve 1 çocuğu bulunan evli bireylerin hem sosyal kaynaklar hem de aile uyumu düzeylerinin boşanmış bireylere göre; 2-3 çocuğu bulunan evli bireylerin de aile uyumu düzeylerinin boşanmış bireylere göre anlamlı olarak yüksek olduğu görülmektedir. Tüm boyutlarda 4 ve daha fazla çocuğu olan bireyler arasında boşanmış birey bulunmadığı için bu grup içinde analiz yapılamamıştır. Bu sonuçlara göre hiç çocuğu olmayan ve 1 çocuğu olan evli bireylerin sosyal kaynaklar ve aile uyumu alt boyutlarının; 2-3 çocuğu olan evli bireylerin gelecek algısı, yapısal stil ve aile uyumu alt boyutlarının anlamlı olarak yüksek olması ile, daha az sayıda çocuğu olan evli bireylerin sosyal desteklerden daha kolay yararlanabilme ve sosyal etkinliklere daha kolay katılabilme etkileri düşünülebilir. 2-3 çocuğu olan evli bireylerin çocukların sorumluluğu ve eş desteği çerçevesinde; beklenmedik durumlara çözüm getirme ve baş etme becerilerini geliştirmeleri ile dayanıklılıklarının da olumlu yönde etkilendiği söylenebilir. Alan yazında psikolojik dayanıklılığın çocuk sahibi olup olmama değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını araştıran bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Evli ve boşanmış bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin bir işte çalışma durum değişkenine göre gelecek algısı, sosyal yeterlilik, aile uyumu ve sosyal kaynaklar alt boyutlarında anlamlı farklılıklar bulunmakta, fakat kendilik algısı ve yapısal stil alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Buna göre çalışmayan evli bireylerin gelecek algısı ve aile uyumu düzeylerinin çalışmayan boşanmış bireylere göre anlamlı olarak yüksek olduğu; çalışan evli bireylerin ise sosyal yeterlilik, aile uyumu ve sosyal kaynaklar alt boyutu düzeylerinin çalışan boşanmış bireylere göre anlamlı olarak yüksek olduğu söylenebilir. Bu sonuçlar doğrultusunda evli bireylerin bir işte çalışmaları hem öz-yeterliliklerine, hem de sosyal yeterliliklerine; aynı zamanda sorun çözme hızlarına ve becerilerine, sosyal ağlarını genişletebilmelerine ve ek olarak sosyal destek kaynaklarına ulaşabilmelerine katkı sağlaması sebebiyle psikolojik dayanıklılıklarının da artmasına yardımcı olacağı düşünülebilir.

Literatür incelendiğinde, bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin, bir işte çalışıp çalışmama değişkenine göre istatistiksel açıdan farklılaşmadığı sonucuna ulaşan çalışmalar da bulunmaktadır (Bektaş ve Özben, 2016; Bildirici, 2014).

Evli ve boşanmış bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin kendilik algısı, gelecek algısı ve yapısal stil alt boyutlarında gelir düzeyi değişkenine anlamlı farklılık bulunmakta fakat kendilik algısı ve yapısal stil alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Aylık geliri 4000 TL üzeri olan evli bireylerin gelecek algısı düzeylerinin boşanmış bireylere göre anlamlı olarak yüksek olduğu tespit edilmiştir. Evli ve boşanmış bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin gelir durumu değişkenine göre aile uyumu alt boyutunda anlamlı farklılık bulunmakta fakat sosyal yeterlilik ve sosyal kaynaklar alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Aylık geliri hem 2000 TL ve altında olan, hem 2001 TL – 4000 TL arasında olan, hem de 4000 TL üzerinde olan evli bireylerin aile uyumu düzeylerinin boşanmış bireylere göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmektedir. Elde edilen sonuçlar ışığında gelir durumuna bakılmaksızın evli bireylerin boşanmış bireylere göre aile uyumu alt boyutunda psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yüksek olduğu söylenebilir. Aynı zamanda bireylerin gelir durumlarının yüksek olması; daha kaliteli ve çok yönlü eğitim olanaklarına ulaşabilmelerine, gelecek kaygısı ve aile yükünün azalmasına, yaşam kalitelerinin artmasına, kişisel gelişime ve sağlık gibi önemli konularda daha geniş olanaklara ulaşmalarına sebep olması nedeniyle gelecek algısı alt boyutunda psikolojik dayanıklılıklarının da yükselmesine katkıda bulunduğu söylenebilir.

Bu sonuçlar, bireylerin gelir durumu değişkenine göre psikolojik dayanıklılık düzeylerinin anlamlı olarak farklılaştığını gösteren önceki çalışmaların bulgularıyla tutarlılık göstermektedir (Kara ve diğ., 2012; Kahraman, 2016; Bektaş ve Özben, 2016; Yağmur ve Türkmen, 2017; Bildirici, 2014;).

Öneriler

Bulgulardan elde edilen bilgiler ışığında, aşağıdaki öneriler sunulabilir:

Psikolojik dayanıklılık alanında literatür incelemesinde yaş, eğitim, cinsiyet gibi bazı demografik değişkenler ele alındığında, araştırmalar arasında birbiriyle uyumlu bulgular elde edilmediği görülmektedir. Farklı demografik değişkenlerin araştırılması ve daha çok araştırmanın yapılması; elde edilecek bulgular açısından literatüre fayda sağlayabilecektir.

Türkiye’de evli ve boşanmış bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini ölçmeye ve karşılaştırmaya yönelik çok az araştırma bulunmaktadır. Psikolojik dayanıklılığın sebepleri, sonuçları, etkileyen faktörleri, geliştirilebilir yönleri; evli bireylerin evlilikleri süresince karşılaşılabilecekleri zorlayıcı durumların üstesinden gelmelerine ve bu zorluklarla baş etmelerine katkı sağlayacağı için uzun vadede eşlerin ayrılma kararlarını etkileyeceği düşünülmektedir. Bireylerin boşanma kararlarına etki edebilecek her türlü fayda dikkate alınmalıdır, çünkü evlilikler aileyi ve dolayısı ile toplumu etkilemektedir. Bu sebeple evli ve boşanmış bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının daha kapsamlı incelenmesi, dayanıklılığı yükseltecek çıkarımları beraberinde getirecektir.

Türkiye’de dayanıklılık ve dayanıklılığı yükseltmeye yönelik etkide bulunabilecek değişkenler üzerine daha çok araştırmaya başlanması önerilebilir. Çünkü dayanıklılık düzeyleri yüksek yetişkinler; -sorunların üstesinden gelme, yaşananları kontrol edebilme ve gelişim süreci açısından gelişim sürecini kendilerinde birer avantaja çevirebilme özellikleri de yüksek olacağı için- evlilik kurumunu güvenle ve ayakta kalarak devam ettireceklerdir. Bu nedenle evli çiftlerde ve boşanmış yetişkinlerde dayanıklılık üzerine yapılacak çalışmalar, evliliklerin devamlılığı açısından çıkarımlarda bulunmak adına önemlidir.

Konuyla ilgili yapılacak araştırmalarda eşin çalışıp çalışmama durumu, eşin gelir düzeyi ve katılımcıların algıladıkları gelir durumu da sorulara eklenebilir. Bu sayede, bu değişkenlerin dayanıklılığa etki edip etmeyecekleri ya da hangi yönde etki edecekleri araştırılabilir.

Boşanmanın ardındaki sebeplerin daha derinlemesine incelenmesi yoluyla gereksinime yönelik danışmanlık hizmetlerinin sunulması, aile danışma merkezlerinin çoğalması, evlilik öncesinde ve sürecinde karşılaşılabilecek olası zorluklara yönelik verilebilecek önleyici nitelikteki eğitimlerin ve danışmanlıkların artması; çiftlerin sorunla karşılaşmadan önce ilişkilerini koruyucu ve zorluklardan zarar görmeyi önleyici nitelikte birer adım olacaktır.

Bu araştırmanın; hem boşanmaya sebebiyet verebilecek durumların minimize edilmesine, hem de evliliklerin güçlü ve sağlam temellerle inşa edilerek devamının sağlanması konularına yardımcı olacağı düşünülmektedir. Böylece bireysel ve toplumsal olarak daha güçlü ve mutlu yeni nesiller geliştirilebilir. Bu bağlamda evlilik öncesinde, evlilik sürecinde ve boşanmış bireylerle; bireylerin psikolojik dayanıklılıklarını arttırmaya, kişisel gelişimlerini desteklemeye ve baş etme becerilerini geliştirmeye yönelik eğitim programları düzenlenebilir.

Bu araştırmadan sağlanacak sonuçların; akademisyenlere, psikologlara, aile danışmanlarına ve konunun diğer ilgililerine faydalı olacağı ve yeni destek yöntemlerinin düzenleneceği düşünülebilir.

KAYNAKÇA

- Akça-Koca, D. (2013). *Bir Aile Eğitim Programının Evli Annelerin Evlilik Doyumu, Evlilikte Sorun Çözme Becerisi ve Psikolojik İyi Oluşuna Etkisi*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Alikaşifoğlu, M., Ercan, O. (2009). Ergenlerde Riskli Davranışlar, *Türk Pediatri Arşivi*, 44, 1-6.
- Alkan, E. (2014). *Farklı Cinsel Yönelime Sahip Bireylerin Yaşam Doyumu, Stresle Başa Çıkma Stratejileri ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Karşılaştırılması*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Altundağ, Y. (2013). *Anne-Babası Boşanmış Ergenlerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinde Yordayıcı Değişkenler Olarak Yaşam Doyumu ve Yalnızlık*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu.
- Arıcı, N. (2015). Psikolojide Güncel Kavramlar - 1 - Pozitif Psikoloji. A. Akın, Ü. Akın (Ed.), (2015). *Psikolojik Dayanıklılık* (1. basım) (s. 149-156). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Arıkan, Ç. (1992). *Yoksulluk, Evlilikte Geçimsizlik ve Boşanma*. Ankara: Şafak Matbaacılık.
- Arıkan, Ç. (1996). *Halkın Boşanmaya İlişkin Tutumlar Araştırması*. T.C. Başbakanlık Aile Araştırmaları Kurumu, Ankara.
- ASAGEM. (2011), *Tek Ebeveynli Aileler Araştırması*, Ankara: T.C. Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü Yayınları, Yayın No:148.
- Aslan, E. (2002). Yaratıcı Problem Çözme. E. Aslan, (Ed.), *Örgütte Kişisel Gelişim* (1. baskı) (325-370). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

- Aydoğdu, T. (2013). *Bağlanma Stilleri, Başa ıkma Stratejileri ile Psikoloji Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Basım, N. ve etin, F. (2011). Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin Güvenilirlik ve Geçerlilik alışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 22(2): 104-114.
- Başar, K., Öz, G. (2016). Cinsiyetinden Hoşnutsuzluğu Olan Bireylerde Psikolojik Dayanıklılık: Algılanan Sosyal Destek ve Ayrımcılık ile İlişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 27.
- Batan, S. N. (2016). *Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık ve Dini Başa ıkmanın Yaşam Doyumuna Etkileri*. (Yayınlanmış Doktora Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bektaş, M., Özben, ř. (2016). Evli Bireylerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Bazı Sosyo-Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 14(1): 215-240.
- Bildirici, F. (2014), *Özel Eğitime Gereksinimi Olan ocuğu Sahip Ailelerde Aile Yüğü ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişki*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Haliç Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bitmiş, M., Sökmen, A., Turgut, H. (2013). Psikolojik Dayanıklılığın Tükenmişlik Üzerine Etkisi: Örgütsel Özdeşleşmenin Aracılık Rolü. *Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*. 15(2): 27-40.
- Brown, B. (2016). *Kuvvetle Ayağu Kalkmak* (1. baskı). İstanbul: Butik Yayıncılık.
- Budak, Y. (2009). Yaşam Boyu Öğrenme ve İlköğretim Programlarının Hedeflemesi Gereken İnsan Tipi. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(3): 693-708.
- Burns, D. (2017). *İyi Hissetmek* (20. basım). İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Canbulat, N. (2017). *Boşanmış Kadınlarla Yürütölen Duygu Odaklı Grupla Psikolojik Danışmanın Etkililiğinin İncelenmesi*. (Yayınlanmış Doktora Tezi). Ege Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

- Canel, A. N. (2011). Evlilik Çatışmasına Sebep Olan Faktörler ve Çözüm Yolları. Evlilik ve Aile Hayatı (1. baskı) İstanbul: *Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü Yayınları*.
- Crowley, B. J., Hayslip, B. and Hobdy, J. (2003). Psychological Hardiness and Adjustment to Life Events in Adulthood. *Journal of Adult Development*, 10(4), 237-248.
- Çelik, M., Sanberk, İ., Devenci, F. (2017). Öğretmen Adaylarının Yaşam Doyumlarının Yordayıcısı Olarak Psikolojik Dayanıklılık ve Umutsuzluk. *Elementary Education Online*. 16(2): 654-662.
- Çelik, M., Tümkaya, S. (2012). Öğretim Elemanlarının Evlilik Uyumu ve Yaşam Doyumlarının İş Değişkenleri ile İlişkisi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*, 13(1), 223-238.
- Çiftci, A., Biçici, İ. (2005). Aile Rehberi, T.C. Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü Yayınları, Afşaroğlu Matbaası, Ankara.
- Dane, E. (2015). *Hemodiyaliz Hastalarının Psikolojik Dayanıklılık Durumları ve Etkileyen Faktörlerin Değerlendirilmesi*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Acıbadem Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Demir, M. (2016). *Kanser Hastası Olan Kişilerin Bağlanma Stillere Göre Psikolojik Dayanıklılıklarının İncelenmesi*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Doğan, C. (1998). Türkiye'de Boşanma Sorununun Sosyolojik ve İstatistikî Açısından Değerlendirilmesi. *Sosyoloji Konferansları*, (25), 59-69.
- Duran, S., Ünsal, G. (2014). Çankırı İlindeki Şehit Aileleri ve Malul Gazilerin Psikolojik Dayanıklılık ve Depresif Durumlarının Belirlenmesi. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*. 5(2): 158-163.
- Eminağaoğlu, N. (2006). *Güç Koşullarda Yaşayan Sokak Çocuklarında Dayanıklılık*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

- Ergün Başak, B. (2012). *Düşük Gelirli Ailelerden Gelen Üniversite Öğrencilerinin Öz Duyarlık, Sosyal Bağlılık ve İyimserlik ile Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişkiler*. (Yayınlanmış Doktora Tezi). Anadolu Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Erim, V., Küçük, H. (2017). Farklı Kategorideki Kadın Milli Boksörlerin Psikolojik Dayanıklılıklarının Karşılaştırılması. *Kastamonu Eğitim Dergisi*. 25(1): 147-154.
- Ersanlı, K. (1990). Aile İçi İlişkilerin Dayandığı Psikolojik Temeller. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Yayını*. (s. 47-50).
- Florian, V., M. Mikulincer ve O. Taubman. (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.
- Giddens, A. (2000). *Sosyoloji* (1. baskı). Ankara: Ayraç Yayınevi.
- Gizir C.A., Aydın G (2006) Psikolojik Sağlık ve Ergen Gelişim Ölçeğinin Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları. *Türk PDR Dergisi*, 26:87- 99.
- Gizir, C.A. (2007). Psikolojik Sağlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Üzerinde Bir Derleme Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113-128.
- Gökçen, G. (2015). *Madde Kullanan ve Kullanmayan Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Gökmen, B. (2014). *Özel Eğitim Okulu Yöneticilerinin Psikolojik Dayanıklılık ve İş Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (İstanbul Örneği)*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) İstanbul Aydın Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Gökmen, D. (2009). *Kadın Sığınma Evi'nde Yaşayan Şiddet Görmüş Kadınlar ile Eşiyle Birlikte Yaşayan Şiddet Görmüş Kadınlar Arasındaki Psikolojik Dayanıklılık ve Bağlanma Durumlarının Karşılaştırılması*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Güçlü-Ergin, N. (2008). *Evli ve Boşanmış Kişilerin Evlilik Uyumu ve Cinsiyetçilik Açısından Karşılaştırılması*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Gül, G. (2016). *Evlilik Biçimleri Açısından Evlilik Uyumu, İlişkilerde Yükleme Tarzları ve Psikolojik Dayanıklılık Değişkenlerinin İncelenmesi*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Güngörmüş, K., Okanlı, A., Kocabeyoğlu, T. (2015). Hemşirelik Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıkları ve Etkileyen Faktörler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*. 6(1): 9-14.
- Gürkan, U. (2006). Yılmazlık Ölçeği (YÖ): Ölçek Geliştirme, Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 39(2):45-74.
- Hanton, S., Evans, L., & Neil, R. (2002). Hardiness and The Competitive Trait Anxiety Repsonse. *Anxiety, Stress and Coping*, 16(2), 167-184.
- Irmak-Yılmaz, T. (2008). *Çocuk İstismarı ve İhmalinin Yaygınlığı ve Dayanıklılıkla İlişkili Faktörler*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Kaba, İ., Keklik, İ. (2016). Öğrencilerin Üniversite Yaşamına Uyumlarında Psikolojik Dayanıklılık ve Psikolojik Belirtiler. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Araştırmaları Dergisi*. 2(2): 98-113.
- Kalaycı, Ş. (2014). *SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri* (6. baskı). Ankara: Asil Yayın Dağıtım Ltd. Şti.
- Kaplan, H.B. (1999), Toward an understanding of resilience: A critical review of definitions and models. M.D. Glantz & J.L. Johnson (Eds), *Resilience and Development: Positive Life Adaptations*. Kluwer Academic/Plenum Publishers, New York.
- Kara, M., Kıyak-Çağlayan, E., Karaçavuş, S. ve Erdoğan, Y. (2012). Yozgat İli'nde Yaşayan Sosyoekonomik ve Demografik Faktörler Değerlendirilmesi. *Cumhuriyet Tıp Dergisi*, 34, <http://dx.doi.org/10.7197/1305-0028.1248>

- Karacaoğlu, K., Köktaş, G. (2016). Psikolojik Dayanıklılık ve Psikolojik İyi Olma İlişkisinde İyimeserliğin Aracı Rolü: Hastane Çalışanları Üzerine Bir Araştırma. *İş ve İnsan Dergisi*, 3(2): 119-127.
- Kararırmak, Ö. (2006). Psikolojik Sağlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 26(3), 129-142.
- Kararırmak, Ö., Güloğlu, B. (2014). Deprem Deneyimi Yaşamış Yetişkinlerde Bağlanma Modeline Göre Psikolojik Sağlamlığın Açıklanması. *Çukurova Üniversitesi/Eğitim Fakültesi Dergisi*, 43 (2), 01-18.
- Kararırmak Ö., Siviş-Çetinkaya, R. (2009a). Deprem Deneyimini Yaşamış Yetişkinlerin Bağlanma Stilleri ve Psikolojik Dayanıklılıkları Arasındaki İlişki. *18. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı*, 1-3 Ekim, İzmir.
- Kararırmak Ö, Siviş-Çetinkaya, R. (2009b). Benlik Saygısının ve Kontrol Odağının Psikolojik Sağlık Üzerine Etkisi: Bir Model Test Etme Çalışması. *18. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı*, 1-3 Ekim, İzmir.
- Kararırmak, Ö., Siviş, R. (2010). Üniversite Öğrencilerinde Maddi Kaynakların Psikolojik Sağlık ve Olumlu Kişilik Özellikleri Üzerindeki Rolü. *Eurasian Journal of Educational Research*, 54.
- Karataş, R. (2016). *Özel Eğitim Okullarında Çalışan Öğretmenlerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri ve Başa Çıkma Stratejilerinin İncelenmesi*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Kayaalp, İ. (2007). *Ailede İletişim* (1. baskı). İstanbul: Elit Kültür Yayınları
- Kayacı, Ü., Özbay, Y. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Travmatik Yaşantı, Psikoloji Doğum Sıraları ve Sosyal İlgilerinin Psikolojik Dayanıklılıklarını Yordaması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 4(1): 128-142.
- Kayhan, Y. ve Yazıcıoğlu, Ü. (2007). Aile Yapısı ve Özellikleri. *Anadolu Üniversitesi Yayınları*, s. 335, Eskişehir.
- Keyes, C.L.M., Ryff, C.D., & Shmotkin, D. (2002). Optimizing Well-being: The Emprical Encounter of Two Traditions. *Journal of Personality and Social*

Psychology, 82(6), 1007-1022.

- Kılınç, A. Ç. (2013). Examining Psychological Hardiness Levels of Primary School Teachers According to Demographic Variables. *Turkish Journal of Education*, 3(1): 70-79.
- Klag, S., & 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.
- Kobasa, S., Maddi, S. R. ve Kahn, S. (1982). Hardiness and Health: A Prospective Study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, pp. 168-177.
- Koç Yıldırım, P., Yıldırım, E., Otrar, M., Şirin, A. (2015). Ergenlerde Psikolojik Dayanıklılık ile Benlik Kurgusu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*. 4(2): 277-297.
- Koptagel-İlal, G. (1991). *Tıpsal Psikoloji: Tıpta Davranış Bilimleri* (3. baskı). Ankara: Güneş Kitabevi Yayınları.
- Lambert, C. E., & Lambert, V. A. (1999). Psychological Hardiness: State of the science. *Holistic Nursing Practice*, 13(3), 11-19. [L] [SEP]
- Maddi, S. R., Hightower, M. (1999). Hardiness and Optimism as Expressed in Coping Patterns. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 51, pp. 95-105.
- Öğülmüş, S. (2004). *Ben Sorun Çözebilirim. Kişilerarası Sorun Çözme Becerileri ve Eğitimi* (2. baskı). Ankara: Babil Yayıncılık.
- Önder A, Gülay H. (2008). İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlığının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*; 23:192-7. [L] [SEP]
- Öngider, N. (2006). *Evli ve Boşanmış Ailelerde Algılanan Ebeveyn Kabul veya Reddinin Çocuğun Psikolojik Uyumunu Üzerindeki Etkileri*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi) Ege Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, İzmir.
- Öngider, N. (2013). Boşanmanın Çocuk Üzerindeki Etkileri. *Psikiyatride Güncel*

Yaklaşımlar, S.5, ss. 140-161.

- Öz, F., Bahadır-Yılmaz, E. (2009). Ruh Sağlığının Korunmasında Önemli Bir Kavram: Psikolojik Sağlık. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 16(3), 082-089.
- Öz, İ. (2005). *Anne Baba Olma Sanatı* (6. baskı). İstanbul: Alfa Yayınları.
- Özcebe, H. (2008). Genç Olmak ve Riskler. *Türkiye Klinikleri Pediatrik Bilimler*, 4: 107-10.
- Özgüven, İ. E. (2000). *Evlilik ve Aile Terapisi* (1. baskı). Ankara: PDREM Yayınları.
- Özgüven, İ. E. (2001). *Ailede İletişim ve Yaşam*. Ankara: PDREM Yayınları.
- Öziş, G. (2016). *Evlilik Yaşam Doyumunun Algılanan Ebeveyn İlişkisi, Psikolojik Dayanıklılık ve Dinsel İnanç Gücü Açısından İncelenmesi*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Özügürlü, K. (1999). Karı-koca ilişkilerinden doğan sorunlar. H. Yavuzer (Ed.), *Ana-Baba Okulu* (15. baskı), Remzi Kitapevi, İstanbul.
- Russell, B. (1976). *Marriage and Morals* (3. edition). London: Routledge Publishing Company.
- Sadedemir, H. (2016). *Evli Olan ve Olmayan Bireylerde Karar Verme Stratejisinin Psikolojik Dayanıklılık Üzerine Etkisi*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Sağlam, M., Aylaz, R. (2017). Çeşitli Değişkenler Açısından Boşanmış Bireylerin Özellikleri. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(51), 585.
- Salman, N., Uzunboylu, H. (2011). *Eşlerin Boşanma Nedenleri ve Eğitimi*. Ankara: Pegem Akademi.
- Schmied, L. A. and Lawler, K. A. (1986). Hardiness, Type A behavior, and the stress-illness relation in working women. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), pp.1218-1223.

- Sezgin, F. (2009). Relationships Between Teacher Organizational Commitment, Psychological Hardiness and Some Demographic Variables in Turkish Primary Schools. *Journal of Educational Administration*, 47(5), 630-651.
- Sezgin, F. (2012). İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*. 20(2): 489-502.
- Soyer, F., Gülle, M., Mızrak, O., Zengin, S. ve Kaya, E. (2013). Spor Yapan Bedensel Engelli Bireylerin Çeşitli Değişkenlere Göre Yılmazlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7 (2), 126-136.
- Soylu, Y. (2016). *Boşanmış Kadınlarda Psikolojik Sağlamlığı Açıklamaya Yönelik Bir Model Geliştirme*. (Yayınlanmış Doktora Tezi). Ege Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Sönmezer, B. (2015). *Öğretmenlerin Tükenmişlik ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Erciyes Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Şahin, Y. (2015). *Takıntılı Olma Düzeyinin Kişilerin Genel Kaygı, Benlik Algısı ve Psikolojik Dayanıklılık Durumları Açısından Değişimlerinin Eğitim Düzeyleri, Cinsiyetleri ve Kardeşleri Olup Olmamasına Göre İncelenmesi*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Şener, A. ve Terzioğlu, R. S. (2002). Ailede Eşler Arasında Uyuma Etki Eden Faktörlerin Araştırılması. Ankara: *T.C. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı*.
- Şener T., ve Terzioğlu, G. (2008). Bazı Sosyo-Ekonomik ve Demografik Değişkenler ile İletişimin Eşler Arası Uyuma Etkisinin Araştırılması. *Aile ve Toplum*, 4(13), 7-20.
- Tarhan, N. (2005). *Kadın Psikolojisi* (3. baskı). İstanbul: Nesil Yayınları
- Taşgın E. ve Çetin F.Ç. (2006). Ergenlerde Major Depresyon: Risk Etkenleri, Koruyucu Etkenler ve Dayanıklılık. *Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı Dergisi*, 13(2):87-94.

- Taşköprü, M. (2013). *Evlilik Doyumu ile Problem Çözme Becerileri, Stresle Başa Çıkma ve Evlilik Süresi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Bilim Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Terzi, Ş. (2005). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıkları ve Algıladıkları Sosyal Destek Arasındaki İlişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. III (29).
- Terzi, Ş. (2005). *Öznel İyi Olmaya İlişkin Psikolojik Dayanıklılık Modeli*. (Yayınlanmış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Terzi, Ş. (2006). Kendini Toparlama Gücü Ölçeğinin Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları. *Türk PDR Dergisi*, 26:77-86.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılık ve Algıladıkları Sosyal Destek Arasındaki İlişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(29), 1-11.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite Öğrencilerinde Kendini Toparlama Gücünün İçsel Koruyucu Faktörlerle İlişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (H. U. Journal of Education)*, 35, s. 297-306.
- Thayer, S.E. ve Zimmerman, J. (2003). *Ayrılanlar İçin Çocuk Bakımı*. Ankara: Arkadaş Yayınevi, [SEP]
- TÜİK, (2015). <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=18628>. Erişim Tarihi: 06.08.17.
- TÜİK, (2017a). *Evlenme ve Boşanma İstatistikleri*. www.tuik.gov.tr. Erişim Tarihi: 06.08.17.
- TÜİK, (2017b). <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=21869>. Erişim Tarihi: 06.08.17.
- Türk Dil Kurumu (2005). *Türkçe Sözlük* (4. baskı). Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları.
- Uçar, T. (2014). *Özel Eğitim Okulu Öğretmenlerinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin ve Mesleki Sosyal Destek Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından*

İncelenmesi. (Yüksek lisans tezi), İstanbul Aydın Üniversitesi, İstanbul.

Uyar, S. (1999). *Boşanmış Bireylerin Evlilik Sürecine ve Bugüne İlişkin Psikolojik Sorunları Üzerine Bir Araştırma.* (Yayınlanmış Uzmanlık Tezi) Genelkurmay Başkanlığı Gülhane Askeri Tıp Akademisi Askeri Tıp Fakültesi Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Ana Bilim Dalı Başkanlığı, Ankara.

Ülker-Tümlü, G. (2012). *Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Temas Engellerinin İncelenmesi.* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Ülker-Tümlü, G. ve Receptoğlu, E. (2013). Üniversite Akademik Personelinin Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi.* 3 (3): 205-213.

Yağmur, T., Türkmen, S. N. (2017). Ruhsal Hastalığı Olan Hastalara Bakım Veren Aile Üyelerinde Algılanan Stres ve Psikolojik Dayanıklılık. *CBU Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi.* 4(1): 542-548.

Yalçın, S (2013). *İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri ile Stres, Psikolojik Dayanıklılık ve Akademik İyimserlik Arasındaki İlişki.* Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Yılmaz, A., Avcı, İ.A. (2015). 15-49 Yaş Grubu Evli Kadınların Bazı Toplumsal Cinsiyet Özellikleri ile Evlilik Uyumları Arasındaki İlişki. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi,* 4(2), 180-193.

Yılmaz-Irmak, T. (2011). Fiziksel İstismara Uğrayan Ergenlerde Dayanıklılığın İncelenmesi. *Ege Eğitim Dergisi.* 12(2): 1-21

Yörükoğlu, A. (1983). *Değişen Toplumda Aile ve Çocuk* (1. basım). Ankara: Aydın Kitabevi.

Yörükoğlu, A. (2000). *Gençlik Çağı, Ruh Sağlığı ve Sorunları* (11. basım). İstanbul: Özgür Yayınları.

EK1: YETİŞKİNLER İÇİN PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ÖLÇEĞİ

1. Beklenmedik bir olay olduğunda...	Her zaman bir çözüm bulurum	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Çoğu kez ne yapacağımı kestiremem
2. Gelecek için yaptığım planların...	Başarılması zordur	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Başarılması mümkündür
3. En iyi olduğum durumlar şu durumlardır...	Ulaşmak istediğim açık bir hedefim	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Tam bir günlük boş bir vaktim
4. ...olmaktan hoşlanıyorum	Diğer kişilerle birlikte	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Kendi başıma
5. Ailemin, hayatta neyin önemli olduğu konusundaki anlayışı...	Benimkinden farklıdır	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Benimkiyle aynıdır
6. Kişisel konuları ...	Hiç kimseyle tartışmam	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Arkadaşlarımla/Aile-üyeleriyle
7. Kişisel problemlerimi...	Çözemem	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Nasıl çözebileceğimi bilirim
8. Gelecekteki hedeflerimi...	Nasıl başaracağımı bilirim	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Nasıl başaracağımdan emin değilim
9. Yeni bir işe/projeye başladığımda ...	İleriye dönük planlama yapmam, derhal işe	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Ayrıntılı bir plan yapmayı tercih ederim
10. Benim için sosyal ortamlarda rahat/esnek olmak	Önemli değildir	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Çok önemlidir
11. Ailemle birlikteyken kendimi ... hissederim	Çok mutlu	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Çok mutsuz
12. Beni ...	Bazı yakın arkadaşlarım/aile üyelerim	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Hiç kimse cesaretlendiremez
13. Yeteneklerim...	Olduğuna çok inanırım	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Konusunda emin değilim
14. Geleceğimin ... olduğunu hissediyorum	Ümit verici	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Belirsiz
15. Şu konuda iyiyimdir...	Zamanımı planlama	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Zamanımı harcama
16. Yeni arkadaşlık konusu ... bir şeydir	Kolayca yapabildiğim	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Yapmakta zorlandığım
17. Ailem şöyle tanımlanabilir ...			

Birbirinden bağımsız	<input type="text"/>	Birbirine sıkı biçimde kenetlenmiş
18. Arkadaşlarımla arasındaki ilişkiler ... Zayıftır	<input type="text"/>	Güçlüdür
19. Yargılarıma ve kararlarıma ... Çok fazla güvenmem	<input type="text"/>	Tamamen güvenirim
20. Geleceğe dönük amaçlarım ... Belirsizdir	<input type="text"/>	İyi düşünülmüştür
21. Kurallar ve düzenli alışkanlıklar ... Günlük yaşamımda yoktur	<input type="text"/>	Günlük yaşamımı kolaylaştırır
22. Yeni insanlarla tanışmak ... Benim için zordur	<input type="text"/>	Benim iyi olduğum bir konudur
23. Zor zamanlarda, ailem ... Geleceğe pozitif bakar	<input type="text"/>	Geleceği umutsuz görür
24. Ailemden birisi acil bir durumla karşılaştığında... Bana hemen haber verilir	<input type="text"/>	Bana söylenmesi bir hayli zaman alır
25. Diğerleriyle beraberken Kolayca gülerim	<input type="text"/>	Nadiren gülerim
26. Başka kişiler söz konusu olduğunda, ailem şöyle davranır: Birbirlerini desteklemez	<input type="text"/>	Birbirlerine bağlı biçimde
27. Destek alırım Arkadaşlarımdan/aile üyelerinden	<input type="text"/>	Hiç kimseden
28. Zor zamanlarda ... eğilimim vardır Her şeyi umutsuzca gören bir	<input type="text"/>	Beni başarıya götürebilecek iyi bir şey bulma
29. Karşılıklı konuşma için güzel konuların düşünülmesi, benim için ... Zordur	<input type="text"/>	Kolaydır
30. İhtiyacım olduğunda ... Bana yardım edebilecek kimse	<input type="text"/>	Her zaman bana yardım edebilen biri
31. Hayatımdaki kontrol edemediğim olaylar (ile) ... Başa çıkmaya çalışırım	<input type="text"/>	Sürekli bir endişe/kaygı kaynağıdır
32. Ailemde şunu severiz ... İşleri bağımsız olarak yapmayı	<input type="text"/>	İşleri hep beraber yapmayı
33. Yakın arkadaşlarımla/aile üyeleri ... Yeteneklerimi beğenirler	<input type="text"/>	Yeteneklerimi beğenmezler

EK 2: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sayın Katılımcı,

Kısa ve kolay sorulardan oluşan bu kişisel bilgi formu, bilimsel bir araştırma amacıyla hazırlanmıştır. Samimi cevaplarınız çalışmanın güvenilir olmasını sağlayacaktır ve cevaplarınız gizli tutulacaktır. Lütfen kimlik belirtmeyiniz.

* Eğer boşanmış iseniz, eşinizle ilgili sorulara lütfen boşandığınız eşinizin bilgilerini cevaplayınız.

1	Yaşınız	18 – 25 ()	26 – 35 ()	36 – 45 ()	46 – 65 ()
2	Cinsiyetiniz	Kadın ()	Erkek ()		
3	Medeni durumunuz	Evli ()	Boşanmış ()		
4	Eğitim durumunuz	İlköğretim ()	Lise ()	Lisans ()	Lisansüstü ()
5	Eşinizin eğitim durumu	İlköğretim ()	Lise ()	Lisans ()	Lisansüstü ()
6	Çocuğunuz var mı?	Hayır ()	1 ()	2 – 3 ()	4 + ()
7	Çalışıyor musunuz?	Hayır ()	Evet ()		
8	Gelir düzeyiniz	Düşük () 0 - 2.000-TL	Orta () 2.001 - 4.000-TL	İyi () 4.001-TL +	