T.C.

İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ-CERRAHPAŞA

ADLİ TIP VE ADLİ BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

Danışman

Prof. Dr. İbrahim Balcıoğlu

BOŞANMIŞ BİREYLERİN EVLİ BİREYLERE GÖRE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK, BAĞLANMA STİLLERİ VE BAŞA ÇIKMA STİLLERİ AÇISINDAN KARŞILAŞTIRILMASI

SOSYAL BİLİMLER ANABİLİM DALI

DOKTORA TEZİ

UZM. PSİKOLOG FUNDA KIVRIKOĞLU CONİ

İSTANBUL, 2022

T.C.

İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ-CERRAHPAŞA

ADLİ TIP VE ADLİ BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

Danışman

Prof. Dr. İbrahim Balcıoğlu

BOŞANMIŞ BİREYLERİN EVLİ BİREYLERE GÖRE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK, BAĞLANMA STİLLERİ VE BAŞA ÇIKMA STİLLERİ AÇISINDAN KARŞILAŞTIRILMASI

SOSYAL BİLİMLER ANABİLİM DALI

DOKTORA TEZİ

UZM. PSİKOLOG FUNDA KIVRIKOĞLU CONİ

İSTANBUL, 2022

ÖZET

Toplumun en küçük yapı taşı aile olarak kabul edilir. Boşanma ise aile birliğini ortadan kaldıran ve toplumun temelini sarsan bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır.Ne yazık ki, son yıllarda boşanma hem toplumumuzda hem de dünyada sık karşılaşılan bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır.

Bu çalışma boşanma travmasının kişilerin üzerindeki etkilerinin anlaşılması ve mevcut literatürdeki boşanmanın etkisine dair eksikliğin giderilmesi amacıyla, çalışmanın hipotezleri doğrultusunda boşanmış ve evli bireylerin bağlanma stilleri, başa çıkma tarzları ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkisinin incelenmesini amaçlamaktadır. Boşanma üzerine yapılan çalışmaların sınırlı olması ve az değişkenli olması bu araştırmanın yapılması gereğini doğurmuştur. Araştırmanın, boşanma travmasının etkilerinin anlaşılmasına katkıda bulunarak boşanmış bireylerin hayat kalitesini arttırmak ve travmaya daha hızlı müdahale edebilmek gibi hususlarda yol gösterici olması amaçlanmıştır. Çalışmanın bulguları incelendiğinde, boşanmış bireylerin evli bireylere göre güvensiz bağlanma stillerine sahip olduğu, başa çıkma stratejilerinden uyuma yönelim olmayanları daha çok kullandığı ve psikolojik dayanıklılığının daha düşük olduğu izlenmiştir. Çalışmaya 200 evli ve 200 boşanmış birey katılmıştır. Bu bireylere demografik bilgi formu, baş etme stratejileri ölçeği, ilişki anketleri ölçeği ve psikolojik dayanıklılık ölçeği uygulanmıştır. Araştırmada veriler boşanmış ve evli bireylerden anket ile kar topu yöntemi kullanılarak elde edilmiş ve veriler istatistiksel olarak analiz edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Bağlanma Stilleri, Baş Etme Stratejileri, Boşanma, Boşanma Travması, Psikolojik Dayanıklılık

ABSTRACT

Family is the smallest element of the society and the divorce is the fact that ends up the unity of the family and therefore knocks the bottom out of society. Unfortunately, divorce rates are very common both in our society and around the world recently.

The aim of this study is to shed light to the affects of divorce trauma and contribute to the area that has only a limited number of researches done with restricted variables. Making the divorce trauma more understandable, the study intended to increase the life quality of the divorced individuals and to intervene the divorce trauma faster. In the study, divorced and married participants were compared according to attachment styles, coping strategies and resiliency due to the hypothesis of the research. The results of the study suggests that divorced participants have more insecure attachment styles, more frequently use non-adaptive coping strategies and show low levels of resiliency when compared to the married participants. There were 200 married and 200 divorced participants in the study. Coping strategies scale, relationship scales questionnaire, resiliency scales were applied to the participants with the demographic information questionnaire. The data collected was gathered through self report questionnaires and statistically analysed with SPSS program.

Keywords: Attachment Styles, Coping Strategies, Divorce, Divorce Trauma, Psychological Resilience

ÖNSÖZ

Bu tez çalışmasına boşanmış ve evli bireylerin psikolojik dayanıklılık, bağlanma stilleri ve savunma stratejileri karşılaştırılarak boşanma travmasının kişiler üzerinde bıraktığı etki incelenmek istenmiştir. Boşanma hususunun tabu olmaktan çıkması ve boşanma travmasına müdahalelerin artarak, aynı evlenmek gibi boşanmanın da doğal olduğu algısının oluşması ve boşanmış kişilerin hayat kalitesinin artmasına katkı yapabilmek bu konunun ele alınmasındaki öncelikli temennidir.

Öncelikle tez konusunu seçmemde yardımcı olan, bilgisi ve nezaketi ile her daim bana örnek teşkil eden değerli tez hocam **Prof. Dr. İbrahim Balcıoğlu'na** ve değerli vaktini ayırıp önerileri ile konu hakkında netleşmemde önemli katkısı olan ve çalışmaya farklı açılardan bakmamı sağlayan Yasin Hasan Balcıoğlu hocama teşekkürü bir borç bilirim.

Ayrıca bu çalışmayı yaparken bana desteklerini esirgemeyen genç meslektaşlarım **Melahat Nur Tosun, Merve Özkan ve Ebrar Özdemir'e** teşekkürlerimi sunarım.

Son olarak beni eğitim hayatım boyunca hep destekleyen ve cesaretlendiren rol modellerim annem ve babam **Semra-Levent Kıvrıkoğlu'na** ve yaşam enerjim olarak tezimi bitirmemde en büyük desteğim olan kıymetli eşim **Murat Coni'ye** sonsuz teşekkür ederim.

Funda Kıvrıkoğlu Coni

Mayıs, 2022

İÇİNDEKİLER

ÖZET i

ABSTRACT ii

İÇİNDEKİLER iv

TABLOLAR LİSTESİ vii

KISALTMALAR ix

1. Giriş ve Amaç 1

2. Genel Bilgiler 5

2.1. Boşanma 5

2.1.1. Boşanma kavramı 5

2.1.2. Boşanmanın Türk hukukuna göre hukuki tanımlaması ve haklar 6

2.1.3. Evlilik kurumunun tarihçesi 11

2.1.4. Boşanmaya etki eden faktörler 16

2.1.5. Boşanma sıklığı ve yıllar içerisindeki süreci 20

2.1.6. Toplumsal etkileri 22

2.1.7. Boşanmanın psikolojisi 24

2.1.8. Yas kavramı 28

2.1.9. Adaptasyon 30

2.2. Psikolojik Dayanıklılık 33

2.2.1. Psikolojik dayanıklılığın tanımı 33

2.2.2. Psikolojik dayanıklılığın özellikleri 35

2.2.3. Gelişim sürecinin psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisi 36

2.2.4. Psikolojik dayanıklılığı arttıran ve azaltan faktörler 38

2.2.5. Risk faktörleri 39

2.2.6. Koruyucu faktörler 41

2.2.6.1. Bireysel koruyucu faktörler 42

2.2.6.2. Ailesel koruyucu faktörler 42

2.2.6.3. Çevresel koruyucu faktörler 43

2.3. Bağlanma Kavramı 44

2.3.1. Bağlanma kuramı 45

2.3.2. Bağlanma stilleri 47

2.3.2.1. Güvenli bağlanma stili 48
2.3.2.2. Kaygılı/kararsız bağlanma stili 48
2.3.2.3. Kaygılı/kaçıngan bağlanma stili 48
2.3.3. Yetişkinlikte bağlanma 50
2.3.3.1. Dörtlü yetişkin bağlanma modeli 51
2.3.3.1.1. Güvenli bağlanma 51
2.3.3.1.2. Saplantılı bağlanma 51
2.3.3.1.3. Kayıtsız bağlanma 51
2.3.3.2. Hazan ve Shaver'ın yetişkin bağlanma modeli 52
2.3.4. Bağlanmanın ilişkiler üzerindeki etkileri 53
2.4. Başa Çıkma Stilleri 55
2.4.1. Başa çıkma kavramı 55
2.4.2. Başa çıkma stilleri 57
2.4.3. Başa çıkmanın ilişkiler üzerindeki etkisi 60
3. Tezin Amacı 64
3.1. Tez Konusunun Amacı 64
4. Gereç ve Yöntem 65
4.1. Veri Toplama Araçları 65
4.1.1. Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği 67
4.1.2. İlişki ölçekleri anketi 67
4.1.3. Başa çıkma stratejileri ölçeği kısa formu 68
4.2. Araştırmanın Yapılacağı Yer ya da Kuruluşlar 68
4.3. Örneklem Sayısı 69
4.4. Verilerin Analizi 69
5. Bulgular 71
5.1. Demografik Bulgular 71
5.2. Betimsel Bulgular 72
5.3. Bağlanma Stilleri Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre Karşılaştırılması 73
5.4. Başa Çıkma Tarzları Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre Karşılaştırılması 78
5.5. Psikolojik Dayanıklılık Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre Karşılaştırılması 88
5.6. Psikolojik Dayanıklılık, Bağlanma Stilleri ve Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişki 95
6. Tartışma 107

7. Sonuç 118

8. Kaynaklar 120

9. Ekler .....

10. Özgeçmiş .....

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo I. α=0,05 İçin Örneklem Büyüklükleri 69

Tablo II. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı 71

Tablo III. Ölçek Puanlarına Ait Betimsel İstatistikler 72

Tablo IV. Bağlanma Stilleri Puanlarının Medeni Duruma Göre Karşılaştırılması 73

Tablo V. Bağlanma Stilleri Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması 74

Tablo VI. Bağlanma Stilleri Puanlarının Yaş Gruplarına Göre Karşılaştırılması 75

Tablo VII. Bağlanma Stilleri Puanlarının Evli Katılımcıların Evlilik Süresine Göre Karşılaştırılması 76

Tablo VIII. Bağlanma Stilleri Puanlarının Boşanmış Katılımcıların Kaç Yıl Önce Boşandığına Göre Karşılaştırılması 76

Tablo IX. Bağlanma Stilleri Puanlarının İlk Evlilik Yaşına Göre Karşılaştırılması 77

Tablo X. Bağlanma Stilleri Puanlarının Çocuk Sayısına Göre Karşılaştırılması 78

Tablo XI. Başa Çıkma Tarzları Puanlarının Medeni Duruma Göre Karşılaştırılması 78

Tablo XII. Başa Çıkma Tarzları Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması 79

Tablo XIII. Başa Çıkma Tarzları Puanlarının Yaş Gruplarına Göre Karşılaştırılması 80

Tablo XIV. Başa Çıkma Tarzları Puanlarının Evli Katılımcıların Evlilik Süresine Göre Karşılaştırılması 82

Tablo XV. Başa Çıkma Tarzları Puanlarının Boşanmış Katılımcıların Kaç Yıl Önce Boşandığına Göre Karşılaştırılması 84

Tablo XVI. Başa Çıkma Tarzları Puanlarının İlk Evlilik Yaşına Göre Karşılaştırılması 85

Tablo XVII. Başa Çıkma Tarzları Puanlarının Çocuk Sayısına Göre Karşılaştırılması 86

Tablo XVIII. Psikolojik Dayanıklılık Puanlarının Medeni Duruma Göre Karşılaştırılması ... 88

Tablo IX. Psikolojik Dayanıklılık Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması 89

Tablo XX. Psikolojik Dayanıklılık Puanlarının Yaş Gruplarına Göre Karşılaştırılması 90

Tablo XXI. Psikolojik Dayanıklılık Puanlarının Evli Katılımcıların Evlilik Süresine Göre Karşılaştırılması 91
Tablo XXII. Psikolojik Dayanıklılık Puanlarının Boşanmış Katılımcıların Kaç Yıl Önce Boşandığına Göre Karşılaştırılması 92
Tablo XXIII. Psikolojik Dayanıklılık Puanlarının İlk Evlilik Yaşına Göre Karşılaştırılması . 93
Tablo XXIV. Psikolojik Dayanıklılık Puanlarının Çocuk Sayısına Göre Karşılaştırılması 94
Tablo XXV. Evli Bireylerde Psikolojik Dayanıklılık ile Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişki 95
Tablo XXVI. Boşanmış Bireylerde Psikolojik Dayanıklılık İle Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişki..... 96
Tablo XXVII. Evli Bireylerde Psikolojik Dayanıklılık ile Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişki..... 97
Tablo XXVIII. Boşanmış Bireylerde Psikolojik Dayanıklılık ile Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişki 99
Tablo XXIX. Evli Bireylerde Bağlanma Stilleri ile Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişki 101
Tablo XXX. Boşanmış Bireylerde Bağlanma Stilleri ile Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişki..... 104

KISALTMALAR

İÖA **:** İlişki Ölçekleri Anketi

LSD **:** En Önemsiz Fark

OECD **:** Organisation for Economic Co-operation and Development

SPSS **:** Statistical Package for the Social Sciences

TMK **:** Türk Medeni Kanunu

1. Giriş ve Amaç

Toplumun en küçük yapı taşı aile olarak kabul edilir. Boşanma ise aile birliğini ortadan kaldıran ve toplumun temelini sarsan bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır. Ne yazık ki son yıllarda boşanma hem toplumumuzda hem de dünyada sık karşılaşılan bir durum olarak gözlenmektedir.

Özellikle ülkemizde yuva neredeyse kutsal bir yere sahiptir. "Yuva kurmak" kavramı evlenmeye, yuva yıkmak kavramı ise boşanmaya işaret etmektedir. Bu kadar kutsal kabul edilen bir birliği bozmak modern zamanlara kadar ancak ve ancak çok önemli etkenler olması dahilinde olası kabul edilmekteydi. Özellikle kadın popülasyonun iş hayatında aktif görev almadığı dönemlerde boşanma kadın için daha da zor bir ihtimal olarak göze çarpmaktaydı. Maddi gücü olmayan kadın eğer kabul edilirse, ki bazı aileler tarafından boşanmak isteyen kızlarının kabul edilmediğini de hala öngörmekteyiz, "baba evine dönmek" ve "dul kadın" etiketi ile yaşamak durumunda kalmaktaydı. Bu etiketler her ne kadar modern toplum tarafından nispeten aşılmış olsa da günümüzde hala karşılaştığımız bir sosyal problem olarak göze çarpmaktadır. Kadınların maddi gücünün artması şüphesiz ki boşanma kararının verilmesinde kolaylaştırıcı bir etken olmaktadır.

Erkek popülasyon açısından bakıldığında her ne kadar kadının maddi gücünü eline alması erkeğin "avantajlı" durumuna ket vuruyor gibi gözükse de bir anlamda "kadına maddi açıdan bakım verme" sorumluluğunu azaltmakta ve bu durum da erkek tarafından istenmeyen evliliğin sürdürülmesi yükümlülüğünü de ortadan kaldırmaktadır.

Boşanmanın artması boşanmış bireylerin psikolojisi ile ilgili bir araştırma alanı açmıştır. Çoğu araştırma evli ve bekar kişilerin karşılaştırılmasına odaklanmasına rağmen boşanmış kişiler ile yapılan çalışmalar literatürde kısıtlı bir yer tutmaktadır. Bunun bir sebebi uzun yıllar boyunca boşanmanın toplumlar açısından olumsuz bir tecrübe olarak nitelendirilmesi ve kişilerin bu durumu mümkün olduğunca dillendirmekten kaçınması

olabilir. Toplumumuzda uzun yıllar boyunca boşanmanın "ayıp" olarak kabul edildiğini varsayar isek bu tür çoğu araştırmanın sadece istatistiksel bilgilerle sınırlı kalması anlaşılabilir. Bu sebeple bu araştırma, boşanma tecrübesini en az bir kere yaşamış olan bireyler ile hiç yaşamamış olan bireylerin psikolojik dayanıklılık, bağlanma stilleri ve başa çıkma becerileri üzerine yoğunlaşmayı özellikle önemli bulmaktadır. Elbette ki boşanma her ayrılık ve kayıp gibi bir travma faktörüdür ve kişinin de bunu yaşamamış kişilere göre – olumlu ya da olumsuz- tepkiler vermesi olasıdır.

Boşanma tecrübesi, kişinin hayat düzenini değiştiren bir süreç olarak ortaya çıkar. Boşanma evresinde her iki taraf boşanmayı isteyen kişi de dahil olmak üzere var olan düzenin yıkılması, evliliğe başlarken ki beklentilerin karşılanmaması ve topluma bir açıklama yapma "zorunluluğu" ile yüzleşir. Eş olma durumu evlilik sürecindeki düğün ve nikah gibi ritüeller ile topluma ilan edilir. Dolayısı ile boşanma süreci de toplumsal bir ilgi odağı olarak görülmekte ve boşanan taraflar çoğunlukla sorular ve anlamlandırma çabaları ile karşı karşıya kalmaktadır. Bu süreçler kişilerin durumları dolaylı yoldan hatırlamasına ve tekrar tekrar yaşantılamasına sebebiyet vermektedir. Dolayısı ile bireyler yeni bir yaşantıya uyum sağlamak çabasında iken travma tekrarı ile de yüzleşmek zorunda kalırlar. Bu durumun kişideki etkisi kişinin psikolojik açıdan ne kadar dayanıklı olduğu ile yakından ilişkilidir.

Kobasa (1979), psikolojik dayanıklılığı bireyin zorlu durumlar karşısında takındıkları sağlam duruş olarak tanımlamıştır. Terzi (2005), bu sağlam duruşu ise yeniliğe açıklık, odaklanma ve kontrolü elinde tutma olarak açıklar. Kişilerin psikolojik dayanıklılığı birbirine göre farklılık gösterebilir. Psikolojik dayanıklılık hem ruhsal hem de fiziksel olarak gücünü koruyabilmektir (Maddi ve Hightower, 1999). Boşanma süreci de kişinin psikolojik dayanıklılığını ortaya koyduğu bir süreç olarak ortaya çıkar. Boşanan birey, tekrar yeni bir hayat düzenine geçerken, boşanma sürecindeki olumsuzluklar ve toplumsal tepkiler ile de baş etmek zorunda kalır.

Boşanma,“Eşler arasındaki hukuki, duygusal ve cinsel birlikteliğin sona erdirilmesidir.” (Uyar, 1999). Bir başka deyişle eşlerin arasındaki bağların kesilmesidir. Zihinsel kapasitesi olan her canlı çeşitli şekillerde bağ kurma ihtiyacı içerisindedir. Maslow (1943), çok bilinen ihtiyaçlar hiyerarşisinde sevgi ve ait olmayı temel ihtiyaç olarak kabul etmektedir. Sevmek ve ait hissetmek bir bağ kurarak gerçekleşir. Bağlanma teorileri özellikle kişinin bu bağı kurma biçimine ve bunun uzun vadeli etkilerine odaklanan teoriler olarak psikoloji literatüründe önemli bir yer edinmiştir.

Bağlanma kişinin ilk bakım vereni ile kurduğu bağdır. Bağlanma stilleri ilk aylarda kurulup hayat boyunca çok az değişikliğe uğrar ve kişilerin karşı taraf ile olan ilişkisinde etkin rol oynar. Bir başka deyişle kişinin ilişkilerinde belirleyicidir. Kobak ve Hazan (1991), güvenli bağlanmaya sahip kişilerin, evliliklerinde sorunlar ile daha iyi baş ettiğini öne sürmüşlerdir. Buna ek olarak güvenli bağlanan bireylerin eşleri ile daha yakın ilişkiler kurdukları ortaya konmuştur. Özetle, güvenli bağlanan kişilerin evlilik bağının daha güçlü olduğu varsayılır ise güvenli bağlanan çiftler arasında boşanma oranın düşük olması beklenebilir. Boşanmanın her iki taraf için de travmatik bir yaşantı olduğu ve bir kayıp ve yas sürecine sebebiyet verdiği bilinmektedir. Daha öncede de belirtildiği gibi var olan düzenin değişmesi, maddi, manevi kaynaklarda değişiklikler varsa çocuk/lar ile ilgili düzenlemeler gibi pek çok stres kaynağı boşanmanın olumsuz sonuçları olarak kişinin başa çıkması gereken etkenlerdir. Her bireyin başa çıkma stratejileri farklı olmakla beraber durumdan etkilenme düzeyi de farklı etkenlere bağlı olarak değişkenlik gösterebilmektedir. “Başa çıkma", bireyin stres altındayken kendini koruması ve stresi azaltmak amacı ile uyguladığı stratejilerdir. Lazarus ve Folkman(1985), başa çıkmayı duygusal gerilimi azaltmak için kullanılan stratejilerin tümü olduğunu ve bu stratejilerin bilişsel ya da davranışsal olarak gerçekleştiğini öne sürmüştür. Bu stratejiler davranışlar üzerinde belirleyici rol oynar (Lazarus ve Folkman, 1984; Folkman ve Lazarus 1985). Stres organizmanın homeostasisini bozan ve çatışma

yaratan bir durum olduğundan kişi bu rahatsızlığı ortadan kaldırmaya yönelik birtakım çabalar ortaya koyar. İşte bu çaba başa çıkma olarak adlandırılır (Atkinson ve ark, 1996). Boşanma kişi için bir stres faktörüdür ve bu sebeple kişi bu stres ile başa çıkmaya çalışacaktır.

Bu araştırmanın amacı, boşanma travmasını yaşayan kişilerin bağlanma stilleri, baş etme stratejileri ve psikolojik dayanıklılık açısından boşanmamış kişilere göre farklılık gösterip göstermediğini ortaya koymaktır. Boşanma davaları Adli Tıp ve Adli Bilimler açısından sıkça karşılaşılan bir konudur. Buna ek olarak boşanma toplum açısından da önem taşıyan bir konu olmasına karşılık yeterli araştırılmamış bir konu olarak göze çarpmaktadır. Boşanma olgusunun doğasını ve boşanan kişilerin kişilik yapısını algılayabilmek, boşanma sıklığının azaltılması ve önleyici müdahalelerin yapılması açısından yön gösterici olacaktır.

2. Genel Bilgiler

2.1. Boşanma

2.1.1. Boşanma kavramı

Toplumun her türlü sosyolojik olgusunun gelişiminde başlangıç basamağı olarak aile gösterilir. Aile sistemi içerisinde gelişen din, eğitim, ekonomi vb. her türlü sosyal olgu kültürel bir süreç içerisinden geçerek harmanlanır ve bağımsız bir hale gelerek bulunduğu şeklini alır (Merter,1990).

İnsanlık tarihinin başlangıcından bu yana toplumu oluşturan ve toplumun en küçük yapı taşı olan aile birimi, kültürel mirası neslin devamlılığını sağlayarak aktarır. Aile kavramı her daim varlığını korumuştur ancak süre gelen zaman içerisinde aileyi oluşturan üyelerinin rol ve görev tanımlamalarında değişimler meydana geldiği düşünülmektedir. Toplumun her türlü getirisiyle şekillenen bu görev ve rol tanımlamaları her ne kadar değişiklik gösterse de aile, hemen hemen her toplumda biyolojik, ekonomik, sosyolojik, psikolojik ve hukuksal yükümlülükleri olan bir kurumdur. Bu kurum iki insanın evlenmesiyle oluşur. Evliliği oluşturan bu birliktelik farklı birçok etken neticesinde sürdürülemez hale geldiğinde ise boşanma gerçekleştirilerek aile birliği sona erdirilebilir. Eşler arasındaki cinsel, duygusal, psikolojik, ekonomik, toplumsal gibi beraberliklerin getirdiği rol ve görevlerin yasal yollarla sona ermesiyle boşanma gerçekleşir.

Modernleşmenin meydana getirdiği toplumsal değişimler, evlenme ve boşanma olgularını da etkilemiştir. Toplumlardaki hukuk, din ve ahlak kuralları evlilik konusundaki esnek olmayan yapıları, boşanmaya bir tabu oluşturur hale getirmiştir. Bu tabular özellikle sanayi devrimi sonrasında modernleşmenin getirisiyle zayıflamaya başlamış ve katı kuralların yerine bireylerin tercih ve refahları göz önünde bulundurulacak şekilde yenilenen görüşler yerleşmeye başlamıştır (Aydın ve Baran, 2010).

Boşanma, içerisinde karmaşık yapı ve değerler bulunduran toplumsal bir olgudur. Karmaşık olarak nitelendirilmesinin başlıca sebebi, boşanmanın yalnızca eşleri ya da çocukları değil aile içinde bulunan her üyenin çevresini de dolaylı ya da doğrudan etkilemesi olarak ele alınabilir. Bunun yanı sıra boşanma kavramı yasal, ekonomik, sosyolojik, psikolojik vb. birçok etkeni içerisinde barındırır (Keskin, 2007).

Genel olarak toplumda geçerli olan hukuk sisteminin himayesi altında gerçekleşen boşanma işlemi, evliliğin yasal yükümlülüklerinin yeniden çerçevelendirilmesiyle ele alınır. Hukuk sisteminin içinde yer alan boşanma yasaları dünya genelinde toplumdan topluma çeşitlilik göstermektedir.

2.1.2. Boşanmanın Türk hukukuna göre hukuki tanımlaması ve haklar

Hukuki çatı altında boşanma, devletin ve kanunlarının üstünlüğünün himayesinde, yasal yollarla eşler arasındaki evlilik birlikteliğinin resmi olarak bir mahkeme kararıyla sona ermesi durumudur. Boşanma işlemi, bünyesinde evlilik işlemi gibi fazlaca karmaşık ve çok yönlü süreçler barındırır. Boşanma kavramını hukuki bağlamda ele aldığımızda, Türk Medeni Kanunu (TMK) çerçevesinde boşanma işlemi aile mahkemesi gözetiminde gerçekleştirilir. Toplumların hemen hemen hepsinde görüldüğü gibi Türk hukuk sistemi de aile birliği ve bütünlüğünü korumaya yönelik bir vizyonu ilke edinmiştir. Aile kurumunu ilgilendiren her türlü düzenlemede tarafların yararı gözetilmiştir (Kumaş, 2007).

Aile kurumunu ilgilendiren her türlü kanun maddeleri, Anayasa'nın10'uncu maddesi ve 41'inci maddesi olan sırasıyla; "Herkes, dil, ırk, renk, cinsiyet, siyasî düşünce, felsefî inanç, din, mezhep ve benzeri sebeplerle ayırım gözetilmeksizin kanun önünde eşittir." ve "Aile, Türk toplumunun temelidir ve eşler arasında eşitliğe dayanır." ilkelerine dayanılarak düzenlenmiştir.

Toplumun en temel yapı taşı olan aile kurumu, devlet kanunlarının himayesi altında kurulduğu gibi yine aynı şekilde hüküm bularak boşanma işlemi gerçekleştirilebilir. 4721

Sayılı TMK, evliliğin yasal olarak sona ermesi konusunda boşanma sebeplerini altı başlıkta toplamıştır:

a) **Zina**"*Madde 161-Eşlerden biri zina ederse, diğer eş boşanma davası açabilir.*"

b) **Hayata kast, pek kötü veya onur kırıcı davranış** "*Madde 162- Eşlerden her biri diğeri tarafından hayatına kastedilmesi veya kendisine pek kötü davranılması ya da ağır derecede onur kırıcı bir davranışta bulunulması sebebiyle boşanma davası açabilir. Davaya hakkı olan eşin boşanma sebebini öğrenmesinden başlayarak altı ay ve her halde bu sebebin doğumunun üzerinden beş yıl geçmekle dava hakkı düşer. Affeden tarafın dava hakkı yoktur.*"

c) **Suçişleme ve haysiyetsiz hayat sürme***"Madde 163- Eşlerden biri küçük düşürücü bir suç işler veya haysiyetsiz bir hayat sürer ve bu sebeplerden ötürü onunla birlikte yaşaması diğer eşten beklenemezse, bu eş her zaman boşanma davası açabilir."*

d) **Terk** *"Madde 164- Eşlerden biri, evlilik birliğinden doğan yükümlülüklerini yerine getirmemek maksadıyla diğerini terk ettiği veya haklı bir sebep olmadan ortak konuta dönmediği takdirde ayrılık, en az altı ay sürmüş ve bu durum devam etmekte ve istem üzerine Hakim veya noter tarafından yapılan ihtar sonuçsuzkalmış ise; terk edilen eş, boşanma davası açabilir. Diğerini ortak konutu terk etmeye zorlayan veya haklı bir sebep olmaksızın ortak konuta dönmesini engelleyen eş de terk etmiş sayılır."*

e) **Akıl hastalığı***"Madde 165- Eşlerden biri akıl hastası olup da bu yüzden ortak hayat diğer eş için çekilmez hâle gelirse, hastalığın geçmesine olanak bulunmadığı resmî sağlık kurulu raporuyla tespit edilmek koşuluyla bu eş boşanma davası açabilir."*

f) ***Evlilik birliğininsarsılması****"Madde 166-Evlilik birliği, ortak hayatı sürdürmeleri kendilerinden beklenmeyecek derecede temelinden sarsılmış olursa, eşlerden her biri boşanma davası açabilir."*

TMK. m. 167'ye göre, *"Boşanma davası açmaya hakkı olan eş, dilerse boşanma dilerse ayrılık isteyebilir".* Türk Hukukuna göre boşanma davaları iki türde karşımıza çıkmaktadır: Tarafların evliliği sonlandırma kararında ortak paydada buluşması halinde anlaşmalı boşanma gerçekleşirken; taraflar arasına var olan herhangi bir uyuşmazlık halinde çekişmeli boşanma sürecine girilmektedir.

Anlaşmalı boşanmanın gerçekleşebilmesi için TMK m.166/3' göre; evliliğin en az bir yıl sürmüş olması, eşlerin başvuruyu birlikte gerçekleştirmiş ya da tek tarafın başvurusunu diğer tarafın kabul etmiş olması, her iki tarafında serbest iradelerini kullanarak hakim tarafından bizzat dinlenilmesi, tarafların kabul edeceği düzenlemelerin protokole bağlanması şartlarının her birinin karşılanıyor olması gereklidir. Bu şartların bir tanesinin bile karşılanmadığı durumlarda, anlaşmalı boşanma davası çekişmeli bir sürece girebilir.

Çekişmeli boşanma davasında; evlilikte geçirilen sürede ya da tarafların ortak paydada bulunma durumunda bir zorunluluk aranmaz.

TMK 169. Maddesinde geçici önlemlere yer vermiştir ve dava süresince tarafların barınma, mal yönetimi, çocukların bakımı ve korunma konularına ilişkin kararlar kimseye bağımlı olmaksızın hakim tarafından ele alınır.

Açılan boşanma davasında hakim, sebebi kabul gördüğü takdirde boşanma işleminin gerçekleşmesine ya da ayrılığa karar verir. Hakim eşlerin barışma ihtimalini göz önünde bulundurarak boşanmadan ziyade ayrılığa karar verebilir (TMK.m.170). TMK'de ayrılık süresi bir ile üç yıl arası değişiklik gösterecek şekilde farklı etkenler dikkate alınarak belirlenir. Süre bitiminde taraflar ortak düzeni yeniden sağlayamamışsa, boşanma davası taraflar tarafından tekrardan açılabilir (TMK m.172). Yeniden açılan boşanma davasında

TMK'nin 172. maddesinin 2. fıkrasında yer aldığı üzere *"Boşanmanın sonuçları düzenlenirken ilk davada ispatlanmış olan olaylar ve ayrılık süresinde ortaya çıkan durumlar göz önünde tutulur."*

Hakimin boşanma kararını vermesi durumunda ortaya bazı hukuki sonuçlar çıkar. Boşanmanın gerçekleşmesiyle birlikte eşlerin evliliklerine dair hak ve sorumlulukları son bulur. Hukuk sisteminde hak yetkisi kişilere tanınır. Kişiler bu yetkilerden faydalanarak talepte bulunabilme imkanı elde ederler. Boşanmayla birlikte evliliğin yasal olarak son bulmasının da taraflara getirdiği bazı haklar vardır. TMK'ye göre kadın ve erkek olmak üzere her iki cinsiyet de eşit hak ve yükümlülüklere sahiptir. Boşanma davası sürecinde de bu hakların eşitliği baki kalır ve ayrım yapılmaz. İki cinsiyet için de farklı yaptırımlar yoktur ancak her iki tarafın durum ve koşulları ayrı ayrı ele alınarak incelenir ve haklar taraflara teslim edilir.

Boşanmanın fiilen gerçekleşmesi sonucu; her iki taraf içinde yeniden evlenme imkanı doğar ancak bu hak erkeğe hemen verilirken kadının,TMK'nin 132. Maddesinin 1. Fıkrasına göre soybağı karışıklığının önlenmesi amaçlı belirlenen üç yüz günlük bekleme süresini tamamlaması gerekmektedir.

TMK'nin 173. Maddesine göre "Boşanma halinde kadın, evlenme ile kazandığı kişisel durumunu korur; ancak, evlenmeden önceki soyadını yeniden alır." Aynı maddenin 2. fıkrasına göre boşandığı kocasının soyadını kullanmak isteyen kadına, bu durumun eski eşine zarar vermeyeceğini ispatlaması halinde izin verilebilir. Burada erkeğin de hakkı gözetilerek aynı maddede 3. fıkraya da yer verilmiş ve koşulların değişmesi durumunda kocaya (eski eşe) bu izni kaldırılmasını isteme hakkı koyulmuştur.

Boşanmada iki tarafın da tazminat ve nafaka talep etme hakkı vardır:

"*Mevcut veya beklenen menfaatleri boşanma yüzünden zedelenen kusursuz veya daha az kusurlu taraf, kusurlu taraftan uygun bir maddî tazminat isteyebilir. Boşanmaya sebep*

olan olaylar yüzünden kişilik hakkı saldırıya uğrayan taraf, kusurlu olan diğer taraftan manevî tazminat olarak uygun miktarda bir para ödenmesini isteyebilir." (TMK m.174).

"*Boşanma yüzünden yoksulluğa düşecek taraf, kusuru daha ağır olmamak koşuluyla geçimi için diğer taraftan malî gücü oranında süresiz olarak nafaka isteyebilir*." (TMK m.175).

Hukuki boyutta boşanma sonrası iki nafaka türünden bahsedilir; iştirak nafakası ve yoksulluk nafakası. TMK'nin 175'inci maddesine göre boşanma sebebiyle bir taraf yoksulluğa düşecekse, ağır kusurlu olmaması şartıyla karşı taraftan orantılı olacak şekilde nafaka talep etme hakkı doğar. TMK m. 182'ye göre iştirak nafakasında ise velayeti alamayan/almayan taraf çocuğun bakım ve eğitim giderlerine katkıda bulunmak zorundadır.

TMK'ye göre evlenmeden önce ya da evlilik sırasında yapılan bir sözleşme varsa boşanmada yapılmış sözleşmeye göre mal dağılımı ve bölümü yapılır ancak hali hazırda bir sözleşme bulunmuyorsa yasal mal rejimi uygulanır. Yasal mal rejimine göre tarafların, evlilik süresince elde edilmiş mal varlıklarının (karşı tarafın şahsına kayıtlı) yarısını isteme hakkı vardır.

Boşanan eşler birbirlerinin yasal mirasçısı olamazlar; boşanma gerçekleştikten sonra mal paylaşımı esnasında eşin kendi şahsına kalan mal üzerine, karşı taraf bir hak talep edemez. Ancak boşanma davası henüz sonuçlanmadan taraflardan biri hayatını kaybederse hayatta kalan eş, mirasçısı olmaya devam edecektir. Böyle bir durumda da ölen tarafın mirasçıları davaya devam edebilme hakkına sahiptir. Mirasçılar tarafından devam ettirilen davada hayatta kalan eşin evlilik sürecinde kusurlu olduğu kanıtlanırsa eş, mirasçı olma hakkını kaybeder (TMK. m.181).

Velayet hakkı mutlak bir hak olarak görülür ve bu hakkın anne ve babadan kanunların belirlediği nedenler gerçekleşmediği müddetçe alınması söz konusu değildir (Eskitürk, 2020). Boşanma davalarında çocuğun her türlü menfaati öncelikli olarak göz önünde tutularak bir

karar verilir. Çocuğun ismi, yaşayacağı yer, eğitim-öğretim, sağlık ve bakım gibi çocuğu ilgilendiren her türlü yetki ve ödevler velayetin kapsamında ele alınır (Serozan, 2017). TMK'nin temel aldığı ilkelere göre velayetin anne ya da babaya verileceğine dair herhangi bir cinsiyet ayrımcılığı bulunmamaktadır. Her iki taraf da (kusurlu ya da daha fazla kusurlu olan taraf bile) velayet alma hakkına eşit ölçüde sahiptir. Boşanma sonrası velayete ilişkin davalarda hakim, çocuğun yararı ilkesini gözetecek şekilde geniş yetkilere sahiptir. Her iki tarafı olabildiğince ele aldıktan sonra çocuğun yararına olacak şekilde velayet işlemini gerçekleştirir (Tutumlu, 2009).

TMK'nin 323'üncü maddesine göre velayeti kendisinden alınan tarafın kişisel ilişki kurulmasını isteme hakkı vardır. Çocuğun her türlü gelişiminin yararına olacak şekilde, velayeti alamayan/almayan ebeveynin çocukla ilişki kurmasını sağlayan bu hak bir kişilik hakkıdır (Güneşlioğlu, 2009).

TMK'nin 220'nci maddesine göre ziynet eşyaları (evlenme sebebiyle takılan eşyalar) değerli kişisel mal niteliğine sahiptir. TMK'nin 226'ncı maddesine göre taraflar boşanma davası sırasında ya da sonrasında ziynet eşyası alacağı hakkı talep edebilir.

Evlilik birliğinin son bulması sadece eşleri değil tüm aile üyelerini ve toplumu da etkileyen ve ilgilendiren bir olaydır. Bu sebeple TMK içerisinde ayrı bir bölümde yer alacak şekilde detaylıca ele alınmıştır. TMK'ye göre boşanma davalarında cinsiyet ayrımı yapılmaksızın eşlerin kusur oranları ele alınarak yaptırım ve görev belirlemeleri yeniden çerçevelenir. İki taraf da eşit hak taleplerine sahip olsalar da kusur oranlarının ele alınmasıyla birlikte ortaya çıkan hak ve yükümlülükler sonucunda tazminat nafaka, velayet ve mali paylaşımlar gibi sonuçlar belirlenir.

2.1.3. Evlilik kurumunun tarihçesi

Sosyal bir kurum olarak karşımıza çıkan evlilik, neredeyse insanlık tarihinin başlarına dayanır ve toplumdan topluma farklı biçimlerde boy gösterir (Wimalasena, 2016). Evlilik

kavramını bir tanım olarak ele almaya kalkıştığımız zaman ne yazık ki tek bir görüşü ifade edemeyiz.

Evlilik, normların kabulüne göre uygulanan, kültürel yapıya ve toplumun yasalarına hitap eden birlikteliğin varlığını sağlayan ve bunu, içinde bulunduğu topluma kabulünü oluşturan bir kurumdur (Güvenç, 1984).

Pehlivan (2006), evliliğin tanımını yaparken toplumsal, dini ve hukuki alanların kapsamında eşit haklara sahip kadın ve erkeğin birlikteliğini oluşturan bir sözleşme olduğunu vurgulamıştır. Larson ve Holman (1994)ise evlilik için aile temelini kuran bireylerin soy devamını sağlayarak insanlığı oluşturan bir yapı taşı olduğunu söylemiştir.

Tarihe baktığımızda evlilik için birçok tanıma rastlamak mümkündür ancak en sık karşılaşılan ifadelerin geneli bizlere evliliğin, bir kadın ve bir erkeğin bir araya gelmesiyle oluşturduğu ortaklık olduğunu söylemektedir. Ancak günümüz toplumlarının evliliğe dair bakış açısını derinlemesine ele aldığımız da bu tanımlamanın çok yüzeysel ve öznel kalacağını görebiliriz. Evlilik için genelgeçer bir tanım yapmaya kalkışırsak; yasal birlikteliğin gerekliliği, çok eşliliğin kabulü, eşlerin cinsiyetleri, eşlerin cinsel yönelimleri, evlilik beklentileri gibi sayılabilecek birçok bireysel ya da toplumsal değerlerin ele alınması gerekir. Bu sebeple en kaba tabirle evlilik için kişiler arasında tanımlanabilen bir sosyal sözleşme olarak bahsedebiliriz.

Evlilik salt olarak soy devamı ve cinsellik ile sınırlandırılamayacak kadar toplumu ilgilendiren geniş bir olgudur (Beşpınar, 2014). Bu sebeple içinde birçok oluşum ve etken barındırır.

Evlilik türlerinin uyguluğu ya da uygunsuzluğu toplumun hukuk ve kültürel normları içerisinde belirlenir. Aynı toplum içerisinde yer alan bireylerin evliliğine endogami denilirken; farklı toplumlardan bir araya gelerek yapılan evlenmeye ekzogami denilir. Bunun dışında monogami denilen tek eşli evlilikler ve poligami (çok eşli) evlilikler söz konusudur

(Bahar, 2009). Geçmişten günümüze uzanan süreçte dünya çapında farklı konuların bağlamına göre evliliğin birçok türüne rastlamak mümkündür.

Sezen (2005), Türkiye'de evlenme biçimleri araştırmasında; sık kültürel değişimin yaşandığı büyük şehirlerde, tanışıp evlenme şeklinin günümüzde yaygınlaşmaya başladığını gözlemlerken, daha geleneksel yerleşimlerde birçok evlenme çeşidinin var olduğunu saptamıştır ve makalesinde 33 ayrı evlenme biçimi başlığına yer vermiştir. Başka bir araştırmaya göre, Türkiye'de flört ederek evlenme, batı bölgelerinde daha sık görülürken; doğu bölgelerinde görücü usulü evlenme durumu daha yaygındır (Kongar, 2000: 599).

Toplum tarihini ele aldığımız zaman geleneksel olan geniş aileden daha küçük olan çekirdek aileye doğru bir geçiş söz konusu olmuştur. Sanayi devriminden öncesini ele aldığımızda evlenen çiftlerin aile büyükleriyle birlikte yaşadığı yaygın görülmektedir ancak modernleşmeyle birlikte, evlilikte yerleşim modeli de farklılaşmış; evli çiftler aile büyüklerinden ayrı yerlerde düzen kurmaya başlamışlardır (Macionis, 2012: 463–464).

Evlilik olgusu, geleneksel ve çağdaş olmak üzere iki kısımda ele alınabilir. Geleneksel evliliklerde kadın ve erkek arasındaki görev ve rol tanımlamaları keskin çizgilerle ayrılmıştır. Kadın, çocuk bakımı ve ev içi düzeni gibi sorumlulukları üstlenirken erkek evin dışındaki sorumluluklarla (geçim vb.) ilişkilidir. Çağdaş evliliklerde keskin görev ve rol ayrımları yoktur ve ortak kararların ağır bastığını görürüz. Geleneksel evliliklere göre çağdaş evliliklerde tartışma ya da fikir ayrılıklarının görünür olması daha beklenendir çünkü her iki tarafta bireysel olarak fikrini sunma hakkına sahiptir. Bu durum da doğal olarak karar verme sürecine etki edebilir (Gençtan, 2000).

Türkiye'de geleneksel yapıdan modernleşmeye geçen süreçle birlikte evlilik adetlerinde; eş seçim amacı ve şekli, düğün ve tören adetleri, akraba evliliğinde azalma, başlık parasının ortadan kalkması, evlilik yaşının artması, eşlerin tanışma şekillerindeki çeşitlilik gibi birçok konuda değişim yaşanmıştır (Şişman, 2017).

Türkiye'de TMK'nin kabulünden önce kadınların birçok hakkı gözetilmeksizin, kadınlar yasal olarak arka planda yer almaktaydı. 1926 yılında Türkiye Büyük Millet Meclisi'nin İsviçre Medeni Hukukunu uyarlamasıyla birlikte kadın ve erkek hakları eşit hale gelmiş, kadının resmi nikahla güvence yaratabilmesi sağlanmış, çok eşlilik yasal olarak yasaklanmış, kadına boşanma hakkı tanımlanmış ve bunlar gibi birçok modern yenilikler kanunlara geçmiştir (Canatan ve Yıldırım, 2016).

Modernleşmeyle birlikte evlilik ve boşanma gibi konularda sert tabular yıkılır hale gelmeye başlamış ve bireyselliğin daha ön plana çıkmasıyla birlikte eş seçimlerinde psikolojik doyum sağlayabilme amacı ön planda tutulur hale gelmiştir (Aydın ve Baran, 2010).

İnsan doğası gereği sosyal bir varlıktır ve fizyolojik ihtiyaçlarının karşılanması kadar psikolojik ihtiyaçlarının da doyurulması önem arz etmektedir. Evliliğin amaçlarını gözettiğimizde evliliği etkili bir etkileşim ve sosyalleşme aracı olarak görebiliriz (Dikeçligil, 2012).Eşlerin, birbirlerinden beklentileri ve ilişkiyi yaşama biçimleri evliliği etkileyen önemli faktörlerdir (Çelik,2006).

Evlilik gerçekleşirken önce bir eş seçimi yapılır. Eş seçiminin geçmişten günümüze kadar gelen süreçte farklı birçok yolu mevcuttur. Bireyler kendi hür evlilik kararlarını bir beklenti, bir düşünce ya da bir umut doğrultusunda verirler. Evlilikten beklenti ve evliliğin amacı her birey için farklı olacaktır. Evlilik yalnızca sosyal ve biyolojik oluşum olan insanın doğal bir getirisi olarak karşımıza çıkmaz; cinsel, duygusal, toplumsal, ekonomik gibi birçok etkeni evlilik sebeplerine kişiden kişiye değişecek şekilde sayabiliriz. Bu sebeple eş seçim şekli ve amacı da kişiden kişiye farklılık gösterecektir. Kadın ve erkek arasında eş seçimi konusundaki tercihlerin önceliğiyle ilgili farklılıklar saptayan araştırmalar mevcuttur. Örneğin, erkekler doğurganlığa daha fazla önem verirler ve bu sebeple eş seçiminde dış görünüş ile sağlığa daha dikkat ederler (Buss, 2000). Öte yandan kadının eş seçiminde sosyal

konum ve ekonomik etkenlerinin önemli bir belirleyici olduğunu saptayan araştırmalar mevcuttur (Yıldırım, 2007).

Evliliği, insanlık tarihinin en başından itibaren ele almaya başladığımızda kaçırma evliliği dediğimiz; erkeğin kadını kaçırarak kurulan evlenme biçiminden söz edebiliriz. Kadının bir karşılık verilerek satın alındığı evlilik biçiminden ise satış evliliği olarak bahsedilir. Erkeğin, kadının ailesine hizmet ederek kadınla evlenmeye hak kazandığı başka bir evlilik türünden de hizmet evliliği diye bahsedilir (Aktaş,2011).

Kadının ilkel zamanlarda ikincil planda kaldığına kaynaklardan şahit olmaktayız. Kadının tarihsel gelişimi her sosyolojik olgu gibi uzun bir süreci kapsar. Kuralların ve yasaların yavaş yavaş oluşturulması bu konuda yardımcı olmuştur. Dinlerin ortaya çıkmasıyla evlilik kurumu şekil kazanmaya başlamıştır. Örneğin, Medeni Kanun'un kabulünden önce Türkiye'de geçerli olan İslam Hukukunun kurallarına göre evlenme bir imam ile birlikte gerçekleşmekteydi. Bu durum hala daha Müslüman bireyler için geçerlidir ancak bir zorunluluk değildir. Kişiler tercih ederlerse resmi nikahtan sonra dini nikah kıyabilirler (Anıl, 2008). Birçok toplumda olduğu gibi Türkiye'de de devletin ve yasaların üstünlüğü kabul edilir; evlenme, boşanma gibi birçok sosyal kurum devletin gözetiminde gerçekleşerek çerçevelenir.

Tarih boyu, evlilik insanların toplumun ekonomik ve politik hiyerarşisindeki yerlerini düzenlemiştir. Geleneksel evliliklerin görüldüğü geçmiş tarihe baktığımızda evliliğin, öncelikli olarak bireysel çıkarlara hizmet etmediğini görürüz. Evliliğin siyasi, ekonomik, sosyal işlevlere olan hizmeti, bireysel ihtiyaç ve arzulardan önce gelmekteydi. Ayrıca evlilik genel olarak toplumda olgunluğun ve saygınlığın önemli belirleyicilerinden biri olarak görülüyordu. Günümüzdeki "aşk" kavramına baktığımızda evlilik tarihinin geçmişinde kendisini çok zayıf bir etken olarak görürüz. Yaygın olarak duygusal bir bağın gelişimi için evlilik sonrası mümkün olabileceği görüşü yaygındı ve aile büyükleri çocukları için eş

seçimini kendileri yapıyordu yani insanların kendi evlilikleri için yapacakları eş seçiminde aşk ve sevgi gibi duygusal etkenlerin varlığı çok azdı. Toplumların modernleşmesiyle birlikte kişisel yaşamda bireysel özerklik yaygın hale gelmeye başladı ve eş seçiminde romantik kavramlar aranır hale geldi (Giddens, 2000).

Kısacası günümüz evlilikleri geçmiş evliliklere nazaran daha kişisel ilişki içeren hale gelmiş; evliliğin, sosyal ve ekonomik kurumlarla ilişkisi temelden değişmiş ve bireylerin kendi kişisel evlilik ya da evlilik dışı deneyimleri dönüşüm geçirmiştir.

Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD) (2019) verilerine göre genele bakıldığında yıllar içinde evlilik oranlarındaki azalma göze çarpmaktadır. Verilerdeki yaşlara göre evlilik oranlarına, evlenenlerin ortalama yaşlarındaki artışlar da eşlik etmektedir. Türkiye'de, bu ortalama günümüzde (ilk evlilik yaşı ortalaması) kadınlar için yaklaşık 25 ve erkekler için 28'in altındadır. Coşkun ve Tezcan'ın 2004 yılında yaptıkları araştırma verileri bizlere, o zaman için evlenme oranlarının son 25 yılda gerilediğini göstermiştir. Nüfus kaynaklarını incelediğimiz zaman dünya genelinde olduğu gibi Türkiye'de de evlilik oranındaki bu gerilemenin hala devam ettiğini görmekteyiz.

Evlilik insan için önemli bir dönüm noktasıdır. Birey evleneceği kişiyi seçerek hayatındaki birçok alana etki edecek bir karar vermiş olur. Yıllar içerisinde evliliğe yüklenen anlamın değişiklik gösterdiğini görmekteyiz. Hem bireyin hem de toplumun etkilendiği evlilik kurumu tarih içerisinde varlığını her daim korusa da şekillenmeye açık bir olgudur.

2.1.4. Boşanmaya etki eden faktörler

Tarihte gerçekleşen birçok siyasi, ekonomik, toplumsal vb. konuları incelemeye kalkıştığımızda genel olarak erkeklerin egemenliğinden söz etmek pek doğru olacaktır. Zamanla meydana gelen reformlar ve bağımsızlık hareketleri kadınların özgürleşmesinde ve erkeklerle eşit haklara sahip olabilmesinde önemli bir rol oynamıştır. Çoğu toplumda süre gelen erkek egemenliğinin, kadının bağımsızlaşmaya başlamasıyla karşılaşması ve zamanla

bunun toplumda normal olarak kabul edilir hale gelmesiyle cinsiyetler arasında bazı tabular ve katı görüşler yavaş yavaş şekillenmeye başlamış ve tüm toplumsal süreç boyunca şekillenmeye devam ederek bugünkü halini almıştır. Tarihsel kaynakları incelediğimizde günümüzde genel olarak birçok gelişmiş ve gelişmekte olan ülkede hem toplumsal hem de yasal olarak bunun kabulüne rastlayabiliriz. Günümüzde kadınlar artık eskisi kadar arka planda değil; erkeklerle ortak bir paydada yer almaktadır. Cinsiyet konusunda daha önceden var olan bir dengesizliğin giderek eşit hale gelmesi iki cinsiyet (kadın ve erkek) arasındaki ilişkiye de oldukça etki etmiştir. İlişki ve evliliğe yüklenen anlamın değişmesiyle çiftlerin evlilikten beklentileri ve evlilik amaçları da geçmişten günümüze şekil almıştır. Kişisel beklenti ve doyumun ön planda olduğu günümüz ilişkilerinde dayanışma, duygusal yakınlık, duygusal ve fiziksel tatmin gibi beklentiler eşler tarafından karşılanmadığı zaman ayrılıklar ya da bitişlere rastlamamız pek görünür hale gelmiştir.

Gelişmiş ülkelerde evliliklerin neredeyse yarısı boşanma riskiyle karşı karşıyadır (Kalmijn ve Monden, 2006). Gelişmekte olan ülkelerde de özellikle kadınların iş gücüne dahil olmasının etkisiyle boşanmalarda bir risk ortamı oluştuğu görülmektedir (Benedekand Brown, 1997). Kadınların ekonomik bağımsızlığı kazanması, mecburi ekonomik ortaklık konusundaki zincirleri daha kırar hale gelmiştir(Yıldırım, 2004). Tüm bunlar doğrultusunda modernleşmenin getirisi olarak kadının sosyoekonomik, eğitim, toplumsal statü gibi birçok alanda görünür ve bağımsız hale gelmesi birbirini etkileyen halka olaylar gibi boşanma kurumuna etki etmiştir.

Geleneksel zamanlarda, cinsiyet rol ve görevlerinde rastladığımız tabular gibi boşanma ile ilgili de katı görüşlerin toplumda yer kaplaması söz konusuydu. Bu tabuların zamanla yıkılır hale gelmesi boşanmayı daha mümkün ve kolay kılar hale getirerek boşanmaya etki eden bir rol sahibi olmuştur (Giddens, 2000). Bu durumla bağlantılı olarak

yasaların boşanmayı kolaylaştıran hakları tanıması boşanma oranlarının artmasına etki ettiği düşünülebilir.

TMK'nin maddelerinde yer alan boşanma sebeplerinden faydalanacak olursak; aldatma, fiziksel ve duygusal şiddet ya da istismar, eşin küçük düşürücü bir suç işlemesi, duygusal ya da fiziksel yokluk, kişide var olan psikolojik bir rahatsızlık, şiddetli geçimsizlik, ortak hayat kuramama gibi birçok unsuru sayabiliriz.

Türkiye'de boşanma nedenleri üzerine yapılan bir araştırmada ekonomik yetersizlik, eğitim noksanlığı, ataerkil düşünce yapısı, şiddete başvurulması, eşlerin abartılı kıskanç ve kısıtlayıcı tutumları, eşlerin ailelerinin kültürel ve ekonomik yapılarının farklı olması, kadının çocuk sahibi olamaması, ailelerin evliliğe karışması gibi sayılabilecek birçok etkenin boşanmaya sebep olduğu saptanmıştır (Yıldırım, 2004).

Arıkan (1992), "Yoksulluk, Evlilikte Geçimsizlik ve Boşanma" konulu araştırmasında; erkeklerin eşlerine sözlü ve fiziksel şiddet uygulamasını, erkeğin alkol ve kumar gibi var olan bağımlılıklarını, üçüncü kişilerin varlığını, eşler arasındaki cinsel problemleri evlilikte geçimsizliğe neden olan sebepler olarak sıralamıştır.

Özuğurlu'nun (2006) yaptığı araştırmasının genelini inceleyecek olursak yine şiddetli iletişim unsurlarının çiftlerin arasında problemlere yol açan ana sebepler olarak görebiliriz. Eşin kırıcı, ilgisiz, aşağılayıcı davranışları ilişkide ciddi problemlere yol açmaktadır.

Tarafların birbirlerinin sorunlarına destekleyici yaklaşmaması ve sessiz kalması, duygusal uzaklaşma ve desteğini azaltma, güç kontrolü sağlamaya çalışma gibi hem duygusal şiddete hem de iletişimde şiddete sebep olan durumlar 2008 yılında Türkiye Cumhuriyeti Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı Aile ve Toplum Hizmetleri Genel Müdürlüğü tarafından Türkiye'de boşanma nedenleri olarak ele alınmıştır.

Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü (2017), boşanmış bireylerin %50,9'unun sorumsuz ve ilgisizlikten boşandığını saptamıştır. Bunun devamındaki oranlarda

%30,2’lik kısım geçim sıkıntısından kaynaklı boşanma gösterirken; %24,3’lik oran ise eşin ailesiyle sağlıklı iletişim kuramama sebepli olduğu görülmüştür.

Yurt dışında yapılan bazı çalışmalar, boşanmanın gerçekleşmesine etki eden faktörlerde; erken yaşta evlenmek, eş istismarı, uyuşturucu ve alkol kullanımı, dini farklılıkların olması, sevgi ve bağ eksikliği gibi unsurlara yer vermiştir(Al Gharaibeh ve Bromfield, 2012).

Henslin’e göre (1992); çatışan cinsiyet rolleri, bireysel beklentilerdeki ayrılık, rutine bağlanan bir evlilik hayatı, aile içerisindeki iletişim eksikliği, boşanmaya karşı yıkılan tabular ve boşanan kişilere verilen desteğin artması gibi sayılabilecek şehirleşmenin ve sanayileşmenin ortaya çıkardığı toplumsal birçok değişim dünyadaki boşanma artışlarında rol oynamaktadır. (Akt: Şentürk, 2008).

Boşanmak isteyen genç Amerikalılar üzerinde yapılan başka bir araştırma, birçok kişide ekonomik faktörlerin önemli bir rol oynadığını göstermiştir (Burgessve ark., 2003). Buna orantılı olarak Finnas (2000) tarafından yapılan diğer bir araştırmada,Finlandiya'da kocanın artan gelir düzeyinin boşanma riskini de azalttığı görülmüştür.

2016 yılında İran’da gerçekleşen bir araştırmada, boşanmayı etkileyen durumların; %60’ınıniletişim problemi, %59.2’sinin evlilik öncesi az vakit geçirme (birbirini yeterince tanıyamama), %54.4’ünün saldırganlık ve şiddet, %38.4’ünün ailelerin müdahalesi, %18.4’ünün madde bağımlılığı olduğu saptanmıştır (Mostafaei, 2016).

Düşük yaşın doğal bir getirisi sayabileceğimiz henüz tamamlanmamış eğitim (okulu bırakma vb.) ve zihinsel olgunluğun sağlanamaması, duygusal sorunları çözmekte ve anlaşmazlıkları aşmada zorlanmaya sebep olabilir. Daha az eğitimli çocuklar maddi ve manevi olarak ailelerine bağımlı olabilirler. Bu da insanların bağımsız karar vermelerini ve ihtiyaçlarını kendilerinin karşılayabilmesini etkiler.Bu da her türlü ilişkide sorun yaratabilecek bir etkendir. Buna karşılık daha iyi eğitimi, geliri ve işi olan insanlar; yaş

açısından daha yüksek düzeyde olabilirler. Bu da daha fazla zihinsel olgunluğa yol açar. Yani yordayıcı faktörlerden biri eğitim düzeyidir (Lowenstein, 2016).

Broyles (2002) tarafından yapılan bir araştırmada, boşanmaya yönelik dindarlık ve tutumları incelemiştir. Sonuçlara göre, dindarlık ile boşanmaya yönelik tutumlar arasında kesinlikle önemli bir negatif korelasyon olduğu saptanmıştır; bu, kişinin boşanmayı isteyip istememe konusunda dinin önemli bir rol oynadığını göstermektedir (akt. Ludwig, 2005).

Antropolog Laura Betzig, 160 toplumla yaptığı çalışma sonrası sırasıyla zina, kısırlık, fiziksel ya da duygusal şiddet unsurlarının evliliği bitirmek için en yaygın üç faktör olduğunu saptamıştır (akt. Binay, 2018).

Evliliğin gerçekleşmesindeki etkenlerin çeşitliliği gibi evlilikte meydana gelen problemlerin ve boşanmaların da toplumdan topluma ve bireyden bireye farklılık gösterecek şekilde birçok sebebi mevcuttur.

2.1.5. Boşanma sıklığı ve yıllar içerisindeki süreci

Dünya genelindeki veriler ele alındığında oran olarak evlilikte yıllar arası meydana gelen azalma gözlemlendiği kadar boşanma sıklığında da artışın olduğu gözlenmiştir (OECD, 2019). Tarihsel süreçte yıllar içerisindeki boşanma oranlarında kademeli olarak artarak göze çarpan değişiklik, bizlere her daim var olan toplumsal değişikliklerin, evlilik ve boşanma gibi olgulara da etki ettiğini göstermektedir.

BCCL 2000 verilerine göre Global olarak boşanma oranları 1960 yılında %12 iken kademeli olarak artış göstererek bu oran 2017 yılında %44'e yükselmiştir (Sheykhi, 2020). Çeşitli dünya bölgeleri ve ülke grupları için boşanma istatistiklerine genel bakış, bir artış eğilimi olduğunu göstermektedir. Evlilik oranları genel olarak düşerken, boşanma oranları genel olarak artmaktadır.

Türkiye'de boşanma konusuyla ilgili tabuların varlığı sebebiyle, özellikle 1990'lı yılların sonuna kadar boşanma oranlarında ciddi bir yükselişin olmadığı görülmektedir.

Ancak yasaların yeniden ele alınarak şekillenmesiyle birlikte gelişen kadın hakları ve eşit boşanma hakları gibi unsurlarla boşanma oranlarında artış gözlenmiştir (Binay, 2018).

Türkiye'nin nüfusu 1930 yılından 1989 yılına kadar 4 kat artış göstermiştir. Bu artışa boşanma oranları da eşlik ederek aynı yıllar içerisinde 12 kat yükseliş göstermiştir. 1980 yılından itibaren, boşanma istatistikleri hızlı bir yükselme yaşamış ve 1988 yılından itibaren adeta bir sıçrayış göstermiştir. Bu sıçrayışın sebeplerinden biri olarak boşanmaya kolaylaştırıcı etkisi bulunan yasal düzenlemeler sebep olarak düşünülebilir. Boşanma davalarında göze çarpan detaylardan birinin de davayı açan tarafın yüksek oranının kadınlara ait olması durumudur. İstatistiksel verileri incelediğimizde boşanma davalarının %75'lik kısmının kentlerde ve %60'ının kadınlar tarafından açıldığını görmekteyiz (Doğan, 1998).

Aile yıllığına (1990) göre ele alınabilecek birçok sosyal, ekonomik, kültürel vb. faktörden dolayı kentsel kesimlerde görülen boşanma oranı kırsal kesimlere göre daha fazladır.

Kıral (2018), "Avrupa Birliği Ülkelerinin Boşanma Oranı Analizi" çalışmasında 27 Avrupa ülkesini ve Türkiye'yi ele almıştır. Detaylı bir çalışma ortaya koyan Kıral, 1996-2015 yıllarında 27 Avrupa ülkesinin ve Türkiye'nin genel olarak boşanma oranının %162,5'lik bir artış, gösterdiğini saptamıştır. Aynı çalışmada, Türkiye'deki boşanma oranı için 1996 yılından 2007 yılına kadar yıllık ortalama %4,38 yükselme söz konusuyken 2015 yılına kadar olan süreçte %26'lık bir yükselme söz konusu olmuştur. Özetle, söz konusu ülkelerin demografik verilerine göre her 1.000 kişide boşanma oranının son yıllarda arttığı görülmektedir.

Yıldırım (2004) araştırmasında; adli sicil ve istatistik verilerine göre, 1987 yılında boşanma sebebiyle yapılan başvuruların oranı 60.140 iken, 1988 yılında çıkan boşanma yasalarıyla birlikte bu oranın 10 yıl içerisinde %187 yükselerek 141.322 olduğuna yer vermiştir.

Türkiye İstatistik Kurumu 2018 verilerine göre, 2008 yılından 2018 yılına kadar evlenen çift sayısının %7.09 kadar gerilediği görülmüştür. Aynı dönemde boşanan çift sayısında ise %28,9'luk bir artış saptanmıştır.

Türkiye'yi dünyanın birçok ülkesiyle karşılaştırdığımızda boşanma oranı konusunda düşük düzey belirttiğini söylemek mümkündür. Ancak yıllar seyrinde gözlemlenen kademeli artış, ilerisi için bir risk potansiyeli taşıdığını göstermektedir (Başkaya ve Ünal, 2017).

2.1.6. Toplumsal etkileri

Boşanma tek bir açıdan ele alınamayacak kadar karmaşık bir süreçtir ve içinde birçok farklı olgu barındırır. Boşanan bireyler ekonomik, psikolojik ve fiziki zorluklarla karşılaşabilir. Her ne kadar günümüzde boşanma olgusuna ve boşanmış bireylere olan tabular silik hale gelse de varlığını bir yerlerde barındırmaktadır. Boşanma, kişilerin toplumdaki statüsünü etkileyebildiği gibi kişinin çevresinde bulunan bireylere de etki edebilir. Boşanma sadece çiftler arasında gerçekleşen bir olgu değil, çiftlerin yakın çevrelerine de etki eden bir olgudur. Örneğin, çocukları, tarafların ailelerini ya da arkadaşlarını vb. birçok kişiyi dolaylı ya da doğrudan etkileme özelliğine sahiptir. Tüm bu sebeple boşanma sadece bireysel olarak ele alınamaz; toplumsal olarak da değerlendirilmesi gerekmektedir.

Toplumdaki yeri belirlemede bir faktör olan evliliğin bitmesi durumu kişide bir değişiklik yaratır. Bilindiği üzere stres her türlü değişikliğe verilen bir tepkidir. Kişi değişen durumunun yeni getirileriyle baş başa kalarak bir stres hali içerisine girebilir. Boşanmayla ilgili bazı kuramlar vardır. Bunları boşanmanın psikolojisi bölümünde ele alacağız ancak belirtilmesi gereken durumlardan biri; kişinin boşanmadan sonra geçeceği evrelerin arasında sosyal değişiklikler ve yeniden keşif de yer alır. Dünya genelinde çoğu toplum, boşanmayı olumsuz olarak değerlendirir. Toplum normlarında pozitif bakılmayan bir olay doğal olarak kişide önemli bir stres faktörü yaratabilir (Günay ve ark., 2019).

Boşanma sonrası, kişilerde birtakım sosyal ilişkilerin bozulması meydana gelebilir ya da yeniden şekillenmesi gerekebilir; özgüven kaybı yaşanabilir, yeni bir anlam arayışına gitmesi gereken durumlar söz konusu olabilir. Toplumun boşanmış kişilere karşı tutumu genelde olumsuz olarak karşılarına çıkar bu da boşanmış bireylere sosyal konumlarını tamamen kaybettirdiğini düşündürebilir. Toplumda norm sınırları içerisinde kendini uygun bir konuma yerleştiremeyen birey, kendini toplumun olumsuz tutumlarıyla karşı karşıya bulabilir (Ghaffarzadeh ve Nazari, 2012).

Genel olarak baktığımızda hem toplumun boşanmaya etkisi vardır hem de boşanma işlemi toplumda bazı sonuçlara yol açabilir. Boşanma vakalarının çoğunda evlilikler, mutsuz birlikteliğe yol açan iletişimsel problemler; cinsel, psikolojik, fiziksel şiddet; yasalara aykırı olarak işlenen her türlü suç vb. gibi toplumsal sorunlardan dolayı son bulmaktadır. Toplum bu olaya etki ettiği gibi bundan da etkilenir (Mucaj ve Xeka, 2015).

Araştırmalar, boşanmadan sonra kadınların, erkeklere oranla daha fazla zorlukla karşılaştığını göstermektedir. Kadınlar erkekle göre daha çok; ekonomik zorluk, çevre tarafından baskıya maruz kalma ve aile ile sıkıntı yaşama ile karşı karşıya kalmaktadır (Akoğlu ve Küçükkaragöz, 2018). Boşanma sonrası toplum tarafından maruz kalınan olumsuz tutumlar özellikle yalnız yaşamaya başlayan bir kadın için epey zor hale gelmeye başlayabilir (Yılmaz ve Fidan, 2006).

Boşanmış çoğu bireyin; özellikle de kadınların, toplum tarafından bir önyargı ya da baskıyla karşılaşmamak için sessiz kaldığı veya boşandığını söylememeyi tercih ettiği görülmektedir (Aydınalp, 1981).

Türkiye'de boşanmış kadınlara yönelik toplum baskısı hiç evlenmeyen ya da evlenmiş kadınlara oranla daha fazla olduğundan toplumun bu şekildeki olumsuz tutumları, boşanmış kadınları sapkın davranışlara iten bir faktör olabiliyor (İçli ve Öğün, 1988).

Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı Aile ve Toplum Hizmetleri Genel Müdürlüğü'nün 1996 yılındaki halkın boşanmaya ilişkin tutumlarının araştırılmasında; kişilerin sosyoekonomik düzeyinin, yaşının, cinsiyetinin, medeni durumunun, eğitim seviyesinin, kendi evlilik biçiminin boşanmış kişilere karşı olan tutumlarında etkili olduğu ortaya konmuştur. Aynı araştırmaya göre, boşanmış kadınların aileleri, etrafın olumsuz tepkilerinden korunmak için gösterdikleri baskıcı tutumları bir mücadeleye çevirebilir ve bu da hem boşanan kadın hem de ailenin kendisi için büyük bir stres faktörü haline gelebilir. Aile ve sosyal çevre baskısı boşanan erkek bireylerde de söz konusudur ancak kadınlarda görüldüğü kadar çok değildir. Boşanan erkek gereksinim karşılama konusunda eşine bağlı bir evlilik sürdüyse (giysi seçimi, ev işleri, yemek yapımı vb.) boşanmadan sonra zorluk çekebilir ve bundan rahatsızlık duyan yakın çevre erkeği bir an önce evlendirmek isteyerek hatalı bir evliliğe itebilir. Erkeğe karşı toplum tarafından oluşan diğer bir baskıcı tutum ise güvenilmez ve huysuz olduğuna dair önyargı ve etiketlerdir. Bu damgalamalar boşanmış erkeğin psikolojik bunalımını güçlendirebilir. Genel olarak toplumun beklentisi dışında olan ve istenilmeyen ya da desteklenmeyen bir olgu olan boşanma, farklılıklar gösterse de hem erkek hem de kadın için, toplum tarafından hoş karşılanmayabilir. Boşanmış kişilerin maruz kaldığı olumsuz tutumlar kişide içe kapanmaya ya da tam tersi saldırıcı bir tavır takınmasına sebep olabilir. Bu durum kişilerin her türlü işlevselliğine önemli ölçüde etki edebilir.

2.1.7. Boşanmanın psikolojisi

Boşanma bireylerin hayatlarında beklenmedik bir geçişi ifade eder, bu geçiş aynı zamanda dönemsel bir kriz olarak da karşımıza çıkar. Bu durumun etkisiyle ortaya çıkan birçok belirsizlik ve değişiklik dengeyi altüst edebilir. Güçlü bir stres faktörü olarak karşımıza çıkan boşanma, kişinin sınırlarını zorlamasına sebep olabilecek, harekete geçirmek durumunda kalacak ve başa çıkma becerileriyle birlikte yeniden bir anlam arayışına girmesine

sebep olacaktır. Bu durum, boşanmadan sonraki uyum sürecinin yapısını belirleyecektir (Korkut, 2012).

Boşanma etki çeşitliliği sebebiyle içerisinde birçok süreç barındıran bir olgudur. Boşanmanın sadece hukuksal boyutu değil; psikolojik, toplumsal, ekonomik vb. birçok boyutu vardır.

Boşanma konusunda psikolojik ve sosyolojik alan dahilinde birçok araştırma yapılmış ve ortaya bazı görüş ve modeller konulmuştur. Boşanma sürecini kuramsal bir yaklaşımla ele alan araştırmacılar boşanma sürecini, boşanmış ailelerin geçtiği bir dizi gelişimsel aşama olarak kavramsallaştırmışlardır (Bohannan, 1970; Kessler, 1975; Wiseman,1975).

Bohannan (1970), altı süreci kapsayan ve paralel şekilde işleyen bir modelden bahseder. Bu modele göre boşanmanın ilk evresi duygusal bir boşanmayla başlar. Taraflardan birinin ya da her ikisinin de duygusal boyutta bir kopuklukları oluşur; ilişkiden beklenen doyum düşüktür. Daha sonraki evrede yasal olarak bir boşanma gerçekleşir. Bu evrede taraflar bir şaşkınlık ve kontrol kaybı hissi yaşayabilir. Hukuki boşanmadan sonra eşler arasında ekonomik düzenlemelerin gerçekleştiği ekonomik boşanma gerçekleşir; mal ve mülk konularında paylaşımlar yapılarak; ortak ekonomik alan yeniden ele alınır. Dördüncü evre anne ve baba rollerini kapsayan bir aile boşanmasıdır. Burada ebeveyn için oldukça zor bir aşama yaşanabilir çünkü velayet kararının verildiği aşamadır. Daha sonra toplum boşanması gerçekleşir ve eski eşle ortak arkadaşların yeniden düzenlemesi yapılır. Boşanmış kişiler bu evrede zor zaman dostlarını sorgulamaya başlayabilirler. En son psikolojik boşanma evresi sahneyi alır; bağımsızlık ve otonomi kazanılmaya başlanılır ve yaşama yeniden atılınır.

Kessler (1975), boşanmayı ele alırken psikososyal bir yaklaşım benimseyerek yedi aşamadan bahseder. Bunlardan ilki; hayal kırıklığının yaşandığı, eşlerin evlilik beklentilerinin gerçekle örtüşmediğine dair farkındalığın oluştuğu aşamadır. İkinci aşamada; kişinin var olan memnuniyetsiz, kızgınlık, hayal kırıklığı gibi olumsuz duyguları çözümlenmezse açığa

çıkmaya başlar. Kişi çözümleyemediği olumsuz duygularını, olumsuz iletişim dahilinde sergilemeye başlar ve eşe yönelik yargılayıcı, alaycı, müdahaleci ya da yok sayıcı sözlü sözsüz davranış ve tutumlar sergileyebilir. Daha sonraki aşama bir ayrışma aşamasıdır ve eşler, ilgi ve alakalarını birbirinden çekmeye başlayarak dışarıya yöneltebilir. İlgisizliğin hakim olduğu aşamada taraflar boşanmadan sonraki hayatını düşünmeye ve planlamaya başlayabilir. Dördüncü aşamada fiziksel olarak ayrılık gerçekleşir ve duygusal boşanmanın en travmatik aşaması olarak anılır. Bu aşamada gerçeklik fiilen göze çarptığı için taraflarda ayrı ayrı kaygı, yalnızlık, yetersizlik, suçluluk gibi karmaşık duygu ve düşünceler hakim olabilir. Kessler'ın beşinci evresi olan yas, boşanmış kişilerin bir kayıp duygusu yaşadığı dönemi işaret eder. İkinci ergenlik olarak adlandırılan sondan bir önceki aşama, kişinin kendisine ağırlık yapan duygulanımdan kurtulmaya başladığı bir gençleşme dönemidir. Kızgınlık gibi olumsuz duyguların yerini daha nötr hisler almaya başlar ve özgürleşmek için hazırlık gerçekleşir. Son evre sıkı çalışma evresidir. Boşanmış kişide oto kontrol tekrardan ele alınmaya başlanır ve kişi yeni deneyimlere açık hale gelir; sorumluluk üstlenme ve yeni kimliği oluşturma gerçekleşir.

Wiseman (1975), boşanma sürecini hem keder hem de büyüme içeren bir süreç olarak görmüştür. Bu süreç; inkarı, kayıp ve depresyonu, öfke ve kararsızlığı, yaşam tarzı ile kimliğin yeniden yönlendirilmesini ve son olarak kabul ve entegrasyonu içerir. Evliliğin kalitesini bozan faktörler göz önüne açıkça çıkana kadar bu evre sürer. Kişi, evliliğin devamını sağlamak için sorunları görmezden gelmeye çalışarak bir inkar mekanizması devreye sokar. Daha sonra, evlilikteki sorunların gerçek yüzüyle karşılaşılmaya başlanınca da kişi depresif bir hale girebilir. Boşanma yasal sürece doğru ilerledikçe daha gerçekçi bir hal almaya başlar ve kızgınlık, öfke duyguları açığa çıkabilir. Bu duygular nafaka, velayet, mal paylaşımı vb. konularda anlaşmazlık yaşandığında daha da yoğunlaşabilir. Bir sonraki aşamada kişi bekar bir birey olarak eski kimliğinden ayrı bir kimlik oluşturmaya başlar ve

yeni yaşam tarzı oluşturmak adına adım atar. Son olarak, kişi yeterli düzeyde yeni bir kimliği geliştirince kabul ve entegrasyon gerçekleşir. Kişi, çözümlemesini başarılı bir şekilde gerçekleştirirse korku ve endişelere karşı yeni başa çıkma yöntemleri geliştirerek ikinci evliliğe hazır hale gelir.

Boşanma sürecinde kişiler bu aşamalardan ayrı zamanda geçebilirler; aşamalar boyunca hareket etme hızları farklılık gösterebilir. Örneğin; tipik olarak bir boşanma süreci, yasal ayrılık tarihinden birkaç yıl önce, bir tarafın evlilikte hayal kırıklığı, memnuniyetsizlik, endişe ve yabancılaşma gibi bir dizi duygu hissetmesiyle başlar. Boşanma fikri henüz ortada yokken gerçekleşen bu aşamada, rahatsızlık hisseden kişi bir çözüm arayışı içerisine girer. Rahatsızlık veren duygularıyla başa çıkmak için farklı stratejilerini devreye sokan taraf çözümü sağlayamazsa boşanmaya karar verebilir. Böyle bir örnekte duygusal olarak boşanma sürecine bir taraf daha erken başlamış olur ve çiftlerin arasında aynı süreçte farklı durumlar mevcut hale gelebilir (Saposnek ve Rose, 2004).

Boşanma sürecinden geçen bireyler hayatlarının belirli alanlarında birtakım değişiklikler yaşarlar, bu değişikliklerin yeniden yapılandırılması ve yerine oturması zaman alabilir. Bu zaman, kişiden kişiye değişecektir. Kişilerin geçtiği boşanma aşamalarının etkisi de kişinin yapısına ve boşanmayı algılayış şekline göre farklılık gösterecektir.

Boşanma davasını açan ya da açmak isteyen eş; korku, sabırsızlık, kızgınlık, şüphe ya da utanç deneyimleyebilir. Karşı tarafta ise şok olma, sadakatsizlik hissi, kontrol kaybı yaşadığını hissetme, özgüven eksikliği, güven duygusunun sarsılması, öfke ve intikam alma arzusu hissetme gibi deneyimler yaşanabilir (Al Ubaidi, 2017).

Boşanmanın erkekler üzerindeki etkisini araştıran bir araştırmada boşanmış erkek bireylerde; içe kapanma, başkasına gözükmeden ağlama, iş performanslarında düşüş yaşama, aile sıcaklığından mahrum hissetme ve yalnızlık duygusu geliştirme gibi olumsuz duygudurum içeren tepkiler gözlenmiştir (Aktaş, 2018).

Cohen, Klein ve O'Leary'nin 2007 yılında yaptıkları araştırmada; düşük çatışma içeren evliliklerin bitmesiyle, depresyon yaşamayan kişilerin depresyona girdikleri, hali hazırda depresyon yaşayan bireylerinse daha da ağırlaştığı görülmüştür. Ağır çatışmalı bir evliliği bitiren kişilerin boşanma sonrası depresif durumlarında ise önemli ölçüde düşüş meydana geldiği görülmüştür.

Genel olarak baktığımızda boşanma kişinin hayatında önemli bir değişim yaratır ve değişimler bir stres faktörüdür. Kişiler bu stres faktörüyle birlikte geçilmesi gereken bir süreçten geçecektir. Bu süreç boyunca kişilerin hem bireysel ve durumsal özelliklerine göre hem de içinden çıktıkları evliliğin kalite durumuna göre farklı tepkiler göstermesi beklenir.

2.1.8. Yas kavramı

Hayatın doğal seyri halinde her kişi, bir kayıp yaşayabilir ya da kayıp tehdidi ile karşı karşıya kalabilir. Kayıp kavramı, yoksun kalma ya da yitirme durumunu tanımlar. Yaşanılan herhangi bir kayıptan sonra (kişi, durum, obje, değer vb.) birey yas sürecine girebilir. Yas, yaşanılan kayıp sonrası bireyin girdiği üzüntülü ya da sıkıntılı durumu temsil eden doğal bir süreç içeren tepkidir. Yasın etkisi kişiden kişiye ve durumdan duruma değişiklik gösterir. Bu tepkiler fiziksel, bilişsel, davranışsal ve duygusal olarak kendini gösterecektir (Zara, 2011).

Yas kavramı genel olarak bir ölüm tepkisi olarak anılsa da yalnızca ölüme verilen bir tepki değildir. Kişinin kayıp yaşadığı bir şeyden ayrı kalması ya da bir geçiş yaşaması gibi, neredeyse her türlü değişime verilebilecek tepkisel bir süreçtir. Bireyin sevdiği bir kimseyle ayrılık yaşaması, bir işten ya da konumdan ayrılması, sağlığıyla ilgili bir yitim yaşaması, sahip olunan bir şeyden ayrı kalması gibi birçok örnek yas tepkilerinin görülebileceği durumlardır (Winokuer ve Harris, 2016).

Kişi, bir kayıp ya da değişim karşısında hayatını sağlıklı bir şekilde devam ettirebilmesi için yas sürecini tamamlamalıdır. Yas, süreç sonunda kişiye yaşanılan durumun hayatın doğal bir parçası olduğunu öğretir. Yas bir kimseyi ya da bir şeyi unutmak, onu yok

saymak demek değildir; duyguları kabullenmek, başa çıkabilmek ve yaşamı devam ettirmektir (Zara, 2011).

Kübler-Ross'un (1997) 5 evreden oluşan klasik yas modeli birbirini takip eden aşamalardan oluşur. Bu modele göre yasın ilk evresi inkar evresidir. Kişiler yaşadığı olayın şokuyla durumu kabullenmekte güçlük çekebilir ya da yok sayabilirler. Daha sonraki evrede öfke duyguları açığa çıkmaya başlar ve kişi kendisini ya da çevresindeki diğer insanları suçlamaya başlayabilir. Bu evrede en çok "Neden?" soru kalıbı kullanılır; "Neden benim başıma geldi? Neden bu oldu? Neden böyle olmasına izin verdim?" Kişi öfkeli halinden sonra bir pazarlık evresine geçiş yapar; olayı kabul edilebilir bir seviyeye indirmeye başlar. Bu evreyi de depresyon takip eder; kişi olayın idrakına tam anlamıyla vararak, idrak etmenin getirdiği mutsuzluk haliyle karşı karşıya kalır. En son kabulleniş evresi gerçekleşir ve bu döngü kırılır,kişi normal hayata dönmeye başlar. (Akt. Bağcaz, 2017).

Worden'ın (2009) yas modeline göre bireyin, yası sağlıklı bir şekilde yaşayıp atlatabilmesi için tamamlanması gereken bazı görevler vardır. Worder, bu görevleri dört ayrı başlıkla sınıflandırmıştır. Yas sürecinin yerine getirilmesi gereken dört görevi şu şekilde sıralanmıştır: a) yaşanılan kaybın gerçekliğini kabul etme, b)yasın getirdiği tüm duyguları tanımlayıp o duyguların üzerinde çalışmak yani yasın acısını yaşamaya izin vermek, c) kaybedilen kişi olmadan yeni yaşama ve çevreye uyum sağlayabilmek, d)kaybedilen kişiyle ilişkileri yeniden ele almak; onu yok saymak unutmaktan ziyade bir anı olarak bir yerde bırakabilmek.

Özetle, yas kişinin herhangi bir kayıptan sonra verebileceği ve hatta vermesi gereken en doğal tepkidir. Kişinin hayata yeniden uyum kazanabilmesi için yas sürecini deneyimlemesi ve çözümlemesi gerekmektedir. Onu yok sayarak kaybın üzerinden gelmeye çalışmak bir hata olacaktır. Yas tepkileri ve sürecin zamanı kişiden kişiye ve durumdan

duruma değişiklik gösterecektir. Yasın çok farklı boyutları olabilir. Travmatik yas ile patolojik yas arasındaki fark, yasın boyutuna bağlıdır.

Yası, travmatik yastan ayıran bazı özellikler vardır. Kişi yas sürecinin belli bir aşamasında kayba alışır ve kabulü gerçekleştirip normal işlevsel hayata geri dönüşü yeniden sağlar. Kişi özlem ve yalnızlık duygularını hissetse de günlük işlevselliğini bozacak şekilde bunu yansıtmaz. Kişi kayıp sonrasında ara sıra acı hissini deneyimlese de sürekli olarak yoğun duygulanım (aşırı üzüntü hali vb.) hali yaşamaz (Shear ve ark, 2011).

Kaybedilen kişiyle bağlantılı olarak yas yaşayan birey, günlük işlevselliğini bozacak şekilde en az altı aylık bir süreçte kronik olarak devam eden bir özleme ve yas hali yaşıyorsa bu durum travmatik olabilir. Kişi kaybı bir türlü kabullenemiyorsa, hem iç hem dış dünyasına karşı güven ve umut duygularını önemli ölçüde kaybeder hale geldiyse, duygulanımında aşırı derecede öfke ya da acı hakimiyeti varsa, hayata devam etmekte zorlanıyorsa, anlamsızlık, tedirginlik ve umutsuzluk duyguları hakimse patolojik yas yaşıyor olabilir (Prigerson ve Maciejevski, 2005/2006).

Wiseman (1975), boşanma sürecini yas modeliyle ele almıştır. Boşanmayla birlikte bireyler kimlik, toplumsal statü, ekonomik durum, eş, çocuk, yaşam alanı gibi birçok şey kaybederler. Her kayıp gibi boşanma da beraberinde bir yas getirir. Kişilerin, boşanmanın yarattığı değişim stresinin sağlıklı bir şekilde atlatabilmesi için durumu kabul etmesi ve yasını tutması gereklidir.

2.1.9. Adaptasyon

Adaptasyon kavramı kelime anlamıyla bir uyum sağlama sürecini ifade eder. Boşanma gerçekleştikten sonra bireyler eski kimliklerinden bağımsız olarak yeni bir hayat kurma ve oraya uyum sağlama konusunda zorluk yaşayabilirler. Adaptasyon sürecinde kişi, geçmişin rahatsız edici ve kendisini ketleyen durumlarını çözümleyerek ve etkili yaşam becerilerini tekrardan kazanarak uyum sağlamaya çalışır. Yeni düzene adapte olmak, kişi ve kişilerde

stres yaratan bir durumdur çünkü nasıl olursa olsun alışılmış düzenin dışına çıkmak ve her türlü değişim gerektiren durumun içerisine girmek bir stres faktörüdür.

Yeni düzene uyum sağlayabilmek; eski eşin varlığı olmadan hayata devam edebilmek, ondan bağımsız bir kimlik oluşturabilmek ve kişinin kendisine yararı olacak şekilde işlevselliğine devam edip hayatı yaşanılabilir kılması için önemlidir (Kitson ve Raschke, 1981). Bireyin, bu uyum sürecinde yaşayabileceği olası zorlukları en aza indirgemek ve yeni kimliğin rollerine uyum sağlayabilmesi için alınabilecek hukuki ve psikolojik desteğin sağlanması bireyin, uyum sürecinin kolaylaşmasında olumlu etki yaratacaktır (Körük ve Sapmaz, 2019).

Evlilik sonlandıktan sonra tarafların her birinin hayatlarına dair gerçekleşen değişikliğe adapte olması gereken bir dönem başlar. Boşanmış kişilerin ekonomik, toplumsal ve duygusal olarak adaptasyon sağlama çabası sırasında belirli kayıpların yaşanması muhtemeldir (Berman, 1988). Bu kayıpların getirdiği değişimlere sağlıklı olarak uyum gösterebilen bireylerin, fiziksel ve psikolojik olarak iyi olma halini gösterdikleri, sosyal hayatlarında yeni kimliklerini gerekli rolleriyle devam ettirebildikleri ve bu konularda bağımsızlık kazanarak yeniden hayatlarını şekillendirdikleri saptanmaktadır (Kitson ve Morgan, 1990). Bu uyum sağlayabilme süreçlerinde kişinin bireysel yapısı, yaşı, çocuk durumu, mesleği, sosyal çevresi, davalı ya da davacı olma durumu, boşanmaya yüklediği anlamlar gibi birçok faktör direkt olarak etki etmektedir (Gold, 1988).

Amato ve Hohmann-Marriott (2007) araştırmalarında, evliliklerinde daha az çatışmaların mevcut olduğunu düşünen bireylerin, çatışması fazla olan evliliklere göre uyum sağlama konusunda zorluk çektikleri yönünde bulgular sağlamışlardır. Burada kişilerin evliliklerine yükledikleri anlam ve onlara nasıl baktıkları konusu önemlidir. Bazı kişiler, evliliklerini bitirmelerini yeni bir fırsat olarak değerlendirirken, bazıları içinse bir felaket olabilir. Örneğin; Amato (2000) boşanma sonuçları üzerinde yaptığı bir çalışmada, bazı

kişilere boşanmanın olumlu yansıdığı, bazılarına ise oldukça kötü bir kriz olarak yansıdığı görülmüştür.

Boşanma davası açan kişilerle yapılan bir çalışmada, boşanmayı başlatan kişi olmanın beraberinde bir kontrol sağlama düşüncesi getirdiği ve bunun boşanmadan sonra uyum sağlama sürecine olumlu katkısı olabileceği düşünülmüştür (Hewitt ve Turrell, 201).

Boşanma sonrası kişinin sahip olduğu kaynaklar psikolojik iyi olma halini ve yeni düzene uyum sağlama sürecine yardımcı olacaktır. Örneğin, Williams ve Dunne-Bryant (2006)'a göre çocuk sahibi olmak, bireylerin boşanma sonrasında daha rahat bir psikolojik uyum gerçekleştirebilmesi için önemli bir motivasyon içeren kaynaktır.

Boşanma sonrası yeni bir ilişki etkeni gibi dış çevreden sağlanan kaynaklar uyum sağlama sürecine pozitif etki edecektir (Kulik ve Heine-Cohen, 2011). Bunun yanı sıra sadece yeni bir ilişki (bir partner) varlığı değil, aynı zamanda kurulan ya da varlığı hissedilen her türlü sosyal çevrenin desteği de uyum sağlama konusunda çok etkili bir faktördür. Örneğin; 135 boşanmış bireyle yapılan bir çalışmada, bireylerin algıladıkları sosyal desteğin fazla olması durumunda daha az bir stres düzeyi saptanmış ve boşanma sonrası uyum sağlama düzeyleri daha olumlu değerlendirilmiştir (Yılmaz, 2002).

397 kişiyle yapılan başka bir çalışmada kişilerin sosyal desteği iyi değerlendirmesiyle değişen yeniye uyum gösterebilmede pozitif ilişki olduğu saptanmış ve bu durumun depresif olma haline olumlu yansıyarak depresifliği indirdiği görülmüştür. Aynı çalışmada sosyal çevreden gelen desteğin kişinin kendisiyle ilgili değerlerine de olumlu etki ettiği görülmüştür (Barutçu, 2009).

Arıkan (1992) hem boşanma aşamasında olan hem de boşanmış bireylerin çevrelerinden her koşulda destek görmek istediklerini ifade etmektedir. Bakıldığında çevresel ilişkiler, kişilerin başa çıkma ve uyum sağlama becerilerinde olumlu bir etki yaratmaktadır. Bu sebeple boşanmış bireylerin bir grubun içerisinde yer aldığını hissetmesi onlara artı olarak

yansıyacaktır. Özellikle bazı ilişkiler, boşanma sonrası bireyin karşılaşabileceği güçlüklere karşı bir koruyuculuk üstlenmektedir. Yakın çevreden herhangi bir kimsenin varlığını hissetmek, boşanmış bireylerin yaşadığı ya da yaşayacağı olumsuz duygu-durumlarına ve rahatsızlıklara karşı kalkan oluşturabilmektedir (Mahoney ve ark., 2007).

Boşanmış İranlı kadınlarla yapılan bir çalışmada yaş faktörünün uyum sürecine etki ettiği görülmüştür. Genç bir yaşın, yüksek öğretime devam edebilme, iş bulabilme ve yeniden evlenebilme için iyi bir fırsat yarattığı; daha ileri yaşların ise yeni düzene uyum sağlamada zorluk yarattığı katılımcılar tarafından belirtilmiştir. Aynı çalışmada; kişinin eğitim seviyesinin yüksek olması, iyi gelire sahip olması ve boşandıktan sonra yaşam yerinin hazır olması gibi etkenlerin uyum sürecine olumlu yansıdığı görülmektedir (Asanjarani ve ark., 2017a).

2.2. Psikolojik Dayanıklılık

2.2.1. Psikolojik dayanıklılığın tanımı

Bireyler, hayatları boyunca birçok stresli, sarsıcı hatta bazı durumlarda yıkıcı yaşam olayları yaşayabilmektedir. İşten çıkarılma, şiddet, yoksulluk, pandemi süreçleri, aile içi çatışmalar, sağlık problemleri, sevilen birinin kaybı gibi yaşam olayları bireyler üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Bu tür olumsuz yaşam deneyimlerine sahip çocuklar, uyum problemleri gibi sorunlardan dolayı risk grubunda sayılmaktadır.Bireylerin yaşanılan olumsuz olaylara verdiği tepkiler; kişinin algılama biçimi, sorunlarla başa çıkma mekanizmaları, kişilik özellikleri ve çevresel faktörler gibi birçok özelliğe göre farklılık göstermektedir(Karaırmak, 2006).

Bireyler stresli yaşam olaylarıyla baş etmek için kendilerinde güç aramaktadırlar. Baş etme gücü de aynı şekilde kişiden kişiye farklılık göstermektedir. Esneklik, direnç, sağlamlık ve dayanıklılık gibi kavramlar; bu gibi durumlarda öne çıkmaktadır (Çetin ve Anuk, 2020).

Bazı bireyler, yaşanılan olumsuz olaylar sonucunda kaygı, depresyon gibi sıkıntılar yaşamakta ve bu durumla uzun bir süre boyunca başa çıkmaya çalışmaktadırlar. Bazı bireyler ise bu olumsuz olaylardan daha az etkilenmekte ve olumsuz ruh halinden daha kısa bir sürede kurtularak normal yaşantılarına geri dönmektedirler. Bireylerin yaşanılan olumsuz olaylardan daha kısa sürede toparlanma durumu ve hızlıca iyileşme sürecine geçiş yapmaları pozitif psikoloji yaklaşımına göre psikolojik dayanıklılık kavramı ile açıklanmaktadır(Doğan, 2015).

Latince 'resiliens' kelimesinden türetilmiş olan psikolojik dayanıklılık kavramı;esnek olmak, maddenin eski şekline kolayca dönebilmesi gibi anlamlara sahiptir (Kavi ve ark.,2018).

Literatür incelendiğinde ise dayanıklılık kavramının farklı tanımlara sahip olduğu görülmektedir. Yaşanılan stresli olumsuz olaylarla baş edebilme, bu olumsuz olayların varlığına rağmen hastalanmama, işlevini kaybetmeme ve sonrasında toparlanıp iyileşme gibi tanımlar mevcuttur(Carver, 1998).

Temel anlamlarına baktığımızda psikolojik dayanıklılık, bireyin zorlayıcı yaşam koşullarına dayanabilme gücünü ve sonrasında hızlı bir sürede iyileşme yeteneğini temsil etmektedir(Çetin ve Anuk, 2020).

Bonanno (2004)'ya göre psikolojik dayanıklılık; potansiyel olarak yıkıcı bir olaya maruz kalmış bireylerin istikrarlı ve sağlıklı bir biçimde işlevsellik düzeylerini koruma kabiliyetidir. Block ve Block (1980)'a göre ise dayanıklılık bireylerin doğuştan gelen kişisel bir özelliğidir.

Friborg ve arkadaşları (2003), ilk başlarda psikolojik dayanıklılığın, kişiye ait kişisel bir özellik olduğunu düşünmüşlerdir. Aynı zamanda bazı bireylerin doğuştan gelen daha dayanıklı bir yapıya sahip oldukları öne sürmüşlerdir. İlerleyen zamanlarda ise bu dayanıklılığın doğuştan değil, öğrenilebilen ve geliştirilerek kazanılabilen bir şey olduğunu fark etmişlerdir. Bu durum fark edildikten sonra ise tıp alanında tedavide kullanılan bir strateji

olması gerektiği öne sürülmüştür. Literatür incelendiğinde bazı araştırmacıların psikolojik dayanıklılığın kişilik özelliği olduğunu düşünürken, bazı araştırmacıların ise psikolojik dayanıklılığın geliştirilebilen, kazanılabilen bir olgu olduğunu düşündükleri gözlemlenmiştir(Kavi ve ark.,2018).

Bir başka tanımda ise psikolojik dayanıklılık; çocuğun stresli yaşam olayları ile ne şekilde başa çıktığı, travma yaratan durumlardan nasıl kurtulduğuyla ilgili olan genel bir terimdir. Yani bir bakıma olumlu baş etmenin sonucu olan yeterlilik (competence), uyum (adaptation) gibi kavramlarının yanı sıra gelecek ve umut ile ilgilidir (Murphy, 1987: akt. Gizir,2007).

Psikolojik dayanıklılık ile ilgili yapılan en belirgin tanıma baktığımızda; maruz kalınan olumsuz deneyimlerin bireyde ciddi patolojik değişimlere sebebiyet vermesi beklenirken, nispeten iyi bir psikolojik sonuca sahip olması dayanıklılık tanımı olarak karşımıza çıkmaktadır (Doty,2010).

2.2.2. Psikolojik dayanıklılığın özellikleri

Masten ve arkadaşları, psikolojik dayanıklılığı 3 temel özellikle incelemişlerdir (Soysal,2016).

Birinci psikolojik dayanıklılık özelliğine göre; yaşanılan stresli ve travmatik yaşam olayları karşısında güçlü olmayı ve beklenen mevcut durumdan daha iyi bir gelişim göstermeyi vurgulamaktadır. Bu durumun en temel sebebi olarak ise “kişisel kabiliyetin varlığı” olduğuna dair bir inanç mevcuttur. Örneğin, stresli ve zorlu yaşam şartlarında yetişen fakat bu koşullara rağmen ünlü ya da başarılı olan bireylerde bu inancın varlığından söz edilmektedir. Bu konuyla ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde bu temel özellik ile benzerlik gösteren sonuçlar mevcuttur.

İkinci temel özelliğine göre; psikolojik dayanıklılık bireyin zorlu yaşam şartlarına uyum sağlayabilme kabiliyeti ile alakalıdır. Bu özellik temel olarak boşanma, aile içi çatışma gibi stres faktörlerine odaklanmaktadır.

Üçüncü temel özelliğine göre; psikolojik dayanıklılık; doğal afet, travma, değer verilen birinin kaybı gibi yaşam olayları deneyimlemiş bireylerin bu olaylar sonucunda güçlü kalabilme durumu ile ilgilidir. Bu özellik ile ilgili yapılan araştırmalar daha çok bu bireylerin kişisel özelliklerine ve farklılıklarına odaklanmaktadır (Soysal,2016).

Fraser ve arkadaşları, psikolojik dayanıklılık ile ilgili yaptıkları literatür taramasında, ortaya çıkan ortak tanımlara odaklanmışlardır. Bunun sonucunda ise psikolojik dayanıklılığın, bireylerin kişisel özellikleri ve çevresel faktörleri arasındaki etkileşimin sonucu olarak ortaya çıktığını fark etmişlerdir. Ayrıca bireylerin yaşadıkları olumsuz deneyimlerin sebep olduğu risk faktörleri ve bunları azaltan koruyucu faktörlerin psikolojik dayanıklılık kavramına katkıda bulunduğu ortaya koymuşlardır (Fraser, Richman ve Galinsky, 1999: akt.Karaırmak, 2006).

Yapılan tanımlamalardan da görüldüğü üzere, psikolojik dayanıklılık tek bir evrensel olarak kabul edilen ortak bir tanıma sahip değildir. Ortak bir tanıma sahip olmamasına rağmen, bu tanımların genelinde benzerlik gösteren noktalar mevcuttur. Psikolojik dayanıklılık dinamik, gelişebilen bir süreçtir. Stresli ve olumsuz yaşam olayları sırasında ya da risk anında sağlıklı bir şekilde baş etmeyi ve uyum göstermeyi içermektedir (Gizir,2007).

2.2.3. Gelişim sürecinin psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisi

Kobasa ve Maddi'ye göre psikolojik dayanıklılık; erken çocukluk döneminde gelişerek farklı yaşam olaylarının sonucu ortaya çıkmaktadır. Bu sebeple çocukluk dönemi yaşantıların dayanıklılığın ortaya çıkmasında önemli bir temel olduğunu belirtmişlerdir. Ebeveynlerin, çocuklara kendi davranışları hakkında sorumluluk sahibi olmayı öğretmeleri ve

bunu yaparken de her çocuğun biricik olduğunu unutmamaları gerektiğini vurgulamışlardır (Kobasa ve Maddi, 1987: akt. Terzi, 2005).

Pollock'a göre Erikson'un Psikososyal Gelişim Teorisi'ndeki *"Bağımsızlığa Karşı Kuşku ve Utanç"* gelişim döneminin özellikleri sayesinde erken çocukluk döneminde gelişen psikolojik dayanıklılık kavramı ele alınabilmektedir. Bu dönemde çocuklar konuşma, yürüme ve tuvalet alışkanlığı gibi birçok şeyi kendi başlarına yapabilmeye başlarlar. Eğer ebeveyn bu dönemde çocuğunun bağımsızlığını destekler, hata yaptığı durumlarda endişelerini giderirse çocuğun kendine dair güveni gelişir ve gelecekte seçim yapması, bağımsız olması gereken durumlarda çocuğa faydalı olur. Eğer ebeveyn çocuğa karşı aşırı korumacı davranışlar sergilerse ya da yaptığı davranışları onaylamazsa çocukta utanç duygusu gelişerek kendiyle ilgili kuşku duyma ihtimali artar.

Bu durumda erken çocukluk döneminde kendine güvenme ve bağımsızlık duygusu kazanmış çocuklar, ilerleyen dönemlerde yaşanılan olumsuz yaşam olayları ile baş etme, kendine güvenme, çevrelerini ve kendilerini kontrol altında tutabilme gibi özelliklere sahip olarak psikolojik dayanıklılık geliştirmektedir (Kobasa ve Maddi, 1987: akt. Terzi,2005).

Psikolojik dayanıklılığın gelişiminde önemli olan bir diğer konu ise ihmal edilen çocukların sahip olduğu olumsuz deneyimlerdir. Ebeveynler çocuklarının biricik olduğunu göz ardı ederek onların özel olma ihtiyacını karşılamadığı için çocuk kişilerarası sağlıklı ilişki kurmada sorun yaşar.Buna karşılık çocuk, yaşadığı zorlayıcı yaşam olayları ile baş edebilmekve bu olumsuz durumların üstesinden gelebilmek için çaba sarf etmektedir(Erdener,2019).

Diğer bir yandan bakıldığında ihmal edilen çocukların, yaşadıkları zorluklara rağmen kendilerine iyi bir hayat kurma kabiliyetine sahip olduklarıdır. Sahip olunan bu yetenek psikolojik dayanıklılığın gelişimine önemli bir katkı sağlamaktadır (Terzi,2005).

2.2.4. Psikolojik dayanıklılığı arttıran ve azaltan faktörler

Psikolojik dayanıklılık her ne kadar kişiden kişiye değişkenlik gösteren bir kavram olsa da dış faktörlerden oldukça etkilenir.

Maddi ve Kobasa, çocukların yaşadıkları aile ortamının psikolojik dayanıklılığın gelişimi açısından önemli bir yer olduğunu ifade etmişlerdir. Eğer ebeveynler, çocuklarına çevrelerinde olan değişimleri fırsat olarak algılamalarını sağlarsa, psikolojik dayanıklılığın desteklenmiş olacağını savunmuşlardır (Maddi ve Kobasa, 1994:akt. Sezgin,2012).

Maddi, psikolojik dayanıklılığı açıklarken Nietsche'nin "Beni öldürmeyen şey, güçlendirir." sözünden oldukça etkilenmiştir ve bireylerin olumsuz yaşam olayları karşısında, ülkelerin savaş ya da kriz dönemlerinde psikolojik dayanıklılığını artırabileceğini ifade etmiştir (Maddi, 1999:akt. Sezgin,2012).

Psikolojik dayanıklılığı etkileyen 2 önemli faktör vardır. Bunlar, risk faktörleri ve koruyucu faktörlerdir. Bu faktörlerin, bireyler üzerinde psikolojik dayanıklılığı artıran ya da azaltan etkileri mevcuttur.

Bireyde psikolojik dayanıklılığın gelişmesi için, bireyin bir risk faktörü ile karşılaşması gerekmektedir. Bu risk faktörlerinin olumsuz etkilerini azaltmak ya da ortadan kaldırmak için koruyucu faktörlerin varlığına ihtiyaç vardır (Çam ve Büyükbayram, 2017).

Çocukların yaşamında yoksulluk, ebeveynlerinin ölümcül hastalığı, aile içi çatışma gibi birden çok risk faktörü mevcut olabilir. Bu sebeple psikolojik dayanıklılık kavramı incelenirken de çoklu risk faktörleri göz ardı edilmemelidir.

Son yıllarda yapılan araştırmalar incelendiğinde, araştırmacılar sadece olumsuz sonuç yaratan tek bir risk faktörünü incelemek yerine, çoklu risk faktörlerine ve psikolojik sağlamlık üzerinde artırıcı etkiye sahip olan koruyucu faktörleri de incelemeye başlamışlardır (Masten ve Powell, akt. Karaırmak,2006).

2.2.5. Risk faktörleri

Birey, bir tür risk ya da zorlukla karşılaştığı zaman psikolojik dayanıklılığın varlığından bahsedilebilir. Belirgin bir risk faktörünün olmadığı durumlarda ise psikolojik dayanıklılıktan bahsetmek mümkün değildir(Gizir,2007).

Risk faktörleri; olumsuz bir olayın meydana gelme olasılığını artıran veya var olan mevcut problemin devam etmesine sebep olan faktörlerdir (Kirby ve Fraser, 1997: akt. Süzen, 2015).

Diğer bir yandan bakıldığında, risk faktörleri çocuk ve ergenlerin istenmeyen olayları yaşama olasılığını artıran bir etkendir(Gizir,2007).

Çocukluk ya da ergenlik dönemlerinde riskli durumları deneyimlemek, bireyin sonraki gelişim yıllarının sekteye uğramasına sebebiyet verebilir. Yaşanılan olumsuz yaşam olayları, aile içi şiddet,yoksulluk, ailede var olan psikopatolojik hastalıklar, afetler, boşanma gibi durumlar psikolojik dayanıklılık için risk faktörüdür(Werner, 1989: akt. Karaırmak,2006).

Bireyin sahip olduğu bir risk faktörü bile kişiyi oldukça olumsuz etkilemektedir. Kişinin yaşantısında var olan birden çok risk faktörü birey üzerinde olumsuz etkiler yaratabilmektedir. Literatür incelendiğinde, ailesi tarafından daha az koruyucu destek görmüş çocukların yaşamlarında stresin süreğen olduğunu ve ilerleyen yıllarda bu stresle başa çıkmak için bilgi ve becerilerini geliştirmek zorunda oldukları görülmüştür (Karaırmak, 2006).

Rutter (2006), risk faktörlerini 3 grupta incelemiştir:

Kişi ile ilgili risk faktörleri

Bireyin sağlık probleminin olması, özgüveninin düşük olması, problemlerle baş etmede eksik kalması ve kendini kontrol edememesi, agresif bir kişilik yapısına sahip olması ve uyumsuz davranışlara sahip olması gibi durumları içermektedir.

Genel olarak bakıldığında; kaza geçirmek, istismara uğramak, kronik ya da ölümcül bir hastalığa sahip olmak, kişinin kendini ifade edememesi, şiddet ortamında büyümesi, aile

çatışmalarının yoğun olduğu hatta parçalanmış bir ailede büyümesi de bireysel risk faktörleri içerisinde incelenmektedir(Tümlü ve Recepoğlu, 2013).

Aile ile ilgili risk faktörleri

Ebeveynlerden birinin hastalığı, anne babanın çocukları ile iyi ilişkiler geliştirememesi, çocuğa karşı ihmal, aile içi şiddetin varlığı, iletişimsizlik gibi durumları içermektedir (Ülker Tümlü ve Recepoğlu, 2013).

Ebeveynden birinin ölümü, boşanmış bir ailede büyüyen çocuğun uzak kaldığı ebeveynine karşı duyduğu özlem gibi durumlarda birey için aile ile ilgili risk faktörleridir(Kavi ve ark.,2018).

Toplumsal/Çevresel risk faktörleri

Sosyo-ekonomik düzeyin düşüklüğü, eğitim, barınma gibi hizmetlerin eksikliği, göç, madde kullanımı, çeşitli travmatik olaylara tanık olma, çalışma koşulları, haklarını kullanamama, çevrede rol model olarak benimsenecek birinin olmayışı gibi durumları içermektedir (Rutter, 2006:akt. Süzen,2015).

Bütün bu risk faktörleri, bireylerin gelişiminde birçok problemin meydana gelme olasılığını artıran tehditlerdir. Her olumsuz yaşam deneyimi ya da travmatik olay bu tehditlerin oluşmasına sebep olmaz. Fakat yaşanılan olumsuz deneyimlerin süreğen olması bu riski artırmaktadır.

İnsan sosyal bir varlıktır, bu yüzden yaşadığı çevreden ve başına gelen olaylardan etkilenir. Ancak yaşanılan bu olumsuz ve zorlayıcı olaylar, bireylerin dayanıklılık geliştirmesine katkı sağlayabilir çünkü insanlar stresli durumlarda yeni beceriler geliştirebilirler. Bu durumda, bireylerin olayları nasıl yorumladıklarının önemi göz ardı edilmemelidir.

2.2.6. Koruyucu faktörler

Bireyin yaşadığı olumsuz yaşam deneyimlerinin, risklerin ve zorlukların etkisini azaltan veya ortadan kaldıran durumlardır. Bireylerin yaşamlarında koruyucu faktörlere sahip olması, var olan mevcut problemlerinin etkisini azaltmaya ya da sorun daha gerçekleşmeden önlemeye yarar. Bu durumda koruyucu faktörlerin varlığı, bireylerin iyi oluşuna fayda sağlayan, zorluklar karşısında başa çıkmalarına yardımcı olan bir durumdur(Ülker Tümlü ve Recepoğlu, 2013: akt. Kavi ve ark.,2018).

Çocukların stresle ve zorluklarla başa çıkma düzeyleri değişkenlik göstermektedir. Bazı çocuklar yaşanılan zorluklar karşısında daha dayanıklı olup diğerlerine göre daha kolay başa çıkmaktadırlar. Diğer bir yandan ise bazı çocukların olumsuzluklarla başa çıkması daha zor bir şekilde gerçekleşmektedir. Önemli olan nokta aradaki bu farklılığın hangi durumlardan kaynaklandığını anlamaktır (Murray,2003:akt. Karaırmak,2006).

Çocukların zorluklarla başa çıkmada kullandıkları içsel ve dışsal kaynakları mevcuttur. Bu kaynaklar literatürde koruyucu faktörler olarak adlandırılmaktadır. Aynı zamanda bu kaynaklar risk altında olan bireylerin, şu anda var olan ya da gelecekte olabilecek olumsuz yaşam olaylarının gerçekleşme olasılığını da azaltmaktadır (Karaırmak,2006). İçsel faktörlerde bahsedilen, bireyin kendisi ile ilgili, kendisine ait olan problem çözebilme yetenekleri, iyimserlik hali, akademik ve sosyal becerileri, karakter yapısı, kişisel farkındalığının var olması ve gelecekle ilgili hedeflerinin var olması gibi özelliklerdir. Dışsal faktörler ise; sağlıklı bir ev yaşamının olması, ebeveynler ile kurulan sağlıklı iletişimin olması, okul ve sosyal çevrede destekleyici kişilerin varlığı gibi özellikler sayılabilmektedir(Tümlü ve Recepoğlu, 2013: akt. Kavi ve ark.,2018).

Garnezy, yaptığı bir araştırma sonucunda; bireylerin yüksek zekaya sahip olmasını, sosyo-ekonomik düzeylerinin yüksek olmasını, ebeveynleri ile olumlu ve etkili iletişimin var

olmasını psikolojik dayanıklılığı artıran faktörler olarak bulmuştur (Garnezy,1987:akt. Karaırmak,2006).

Literatür incelendiğinde koruyucu faktörlerin daha çok bireysel, ailesel ve çevresel bağlamda incelendiği görülmüştür.

2.2.6.1. Bireysel koruyucu faktörler

Bireyin özgüven sahibi olması, hayata ve geleceğe dair umudunun olması, geleceğe dair hedeflerinin olması, benlik saygısının yüksek olması, akademik anlamda başarısının var olması, öz denetime sahip olması, problem çözme yeteneğinin olması, özyeterliliğinin yüksek olması, sorumluluk sahibi olması gibi faktörler bireyi koruyan faktörlerdir(Erdener,2019). Aynı zamanda zeka, kolay mizaç, özerklik ve sosyal yeterlilik de bireysel faktörler arasında yer almaktadır(Gizir,2007).

Yapılan bir araştırmada bireyin benlik saygısının yüksek olmasının psikolojik dayanıklılık üzerinde artırıcı bir etkisi olduğu bulunmuştur. Benlik saygısının yüksekliği genel anlamda bir iyi olma halinin göstergesidir. Benlik saygısı yüksek olan insanlar kendilerine daha çok değer verdiği için, hayatlarında yaşadıkları zorluklarla başa çıkmada iyi bir motivasyon kaynağıdır (Karaırmak ve Çetinkaya, 2011).

"Cinsiyet" psikolojik dayanıklılıkta ilişkilidir. Yapılan çalışmalar incelendiğinde, risk altında olan çocuklarda, kızların psikolojik dayanıklılığın erkeklere oranlara daha yüksek olduğu görülmüştür. Aynı zamanda erkeklerin, ebeveynlerinin sahip olduğu psikopatolojiler, düşük sosyo-ekonomik düzey gibi risk faktörlerine karşı kızlara oranla daha dayanıksız olduğu görüşmüştür(Gizir,2007).

2.2.6.2. Ailesel koruyucu faktörler

Anne-baba ile kurulan yakın ilişkiler, bireyin ailesi ile kurduğu etkili ve olumlu iletişimin varlığı, aile bağlarının güçlü olması (Haase, 2004),ebeveynlerin iyi niteliklere sahip

ve, çocuğun akademik hayatını destekleyici olması (Tümlü ve Recepoğlu, 2013) ve sosyo-ekonomik düzeyleri açısından daha avantajlı durumda bulunması gibi etkiler koruyucu faktörler olarak ifade edilmektedir.

Bireylerin aile ortamı kendisini keşfettiği, psikososyal bağlamda gelişiminin başladığı yerdir. Bu durumu düşündüğümüzde, sağlıklı bir aile ortamında büyümek psikolojik dayanıklılığın oluşmasında ve artmasında önemli etkenlerdendir(Erdener,2019).

2.2.6.3. Çevresel koruyucu faktörler

Bireylerin psikolojik dayanıklılıklarını sadece bireyin kendisi ve ailesi etkilemez. Aynı zamanda kişinin bulunduğu çevre ve çevresindeki diğer kişilerle etkileşimi de aynı şekilde psikolojik dayanıklılığını etkilemektedir. Sosyal koruyucu faktörler olarak da adlandırılan bu faktörler, kişinin ailesi ve bireysel faktörlerinin dışında kalan psikolojik, sosyal desteklerin tamamını ifade etmektedir (Başak, 2012).

Bireyin akran desteğine sahip olması, çevresindeki insanlarla olumlu ilişkilerin var olması, sosyal çevre denilen, dahil olduğu bir grubun var olması gibi özellikler çevresel faktörler olarak adlandırılmaktadır(Erdener,2019).

Çocuk ve ergenlerin ev haricinde de kendisiyle sıcak bir ilişkiye sahip olan bir yetişkinle ilişkisinin olması da koruyu faktörler arasındadır(Werner ve Smith, 1982). Ayrıca çocukların akran desteğine sahip olması ve akranları tarafından kabul görmesi de önemli bir çevresel faktördür.

Tüm bu anlatılanlara bakıldığında koruyucu faktörlerin bireylerin algısı ve hayata bakışı üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu, yaşanılan zorluklarla ve zorlu yaşam olaylarıyla daha rahat başa çıkmasında önemli bir etken olduğu söylenebilir.

Hem risk faktörleri için hem de koruyucu faktörler için var olan bireysel, ailesel ve çevresel faktörlerin birbirleri ile etkileşim halinde olduğunu söylemek mümkündür. Bu sebeple psikolojik dayanıklılığı etkileyen, artırıcı veya azaltıcı etkiye sahip olan faktörler

incelenirken, bireyin sadece kişilik özelliklerine değil sahip olduğu tüm koşulları beraber değerlendirmek sağlıklı bir yaklaşım olabilir.

2.3. Bağlanma Kavramı

Geçmişten günümüze bakıldığında, insanların topluluk halinde yaşadığı görülmüştür. Diğer türlere kıyasla, insan yavrusu doğumundan itibaren daha uzun bir süre bakım vereninin yardımına ihtiyaç duymaktadır. Bu durumun etkisi ile insanların sosyal varlıklar olduğunu da göz önünde bulundurursak insan türü diğer insanlarla bir arada olma eğilimindedir ve bağlanma ihtiyacı yaşamaktadır (Soysal ve ark.,2005).

Bağlanma, çocuğun ve bakım verenin arasında gelişen duygusal bir bağdır. Bu bağ, çocuğun bakım verenine karşı yakınlık kurma arayışı ile ortaya çıkmaktadır. Stresli ve zorlu durumlarda daha çok belirginleşen bu bağ sürekliliği olan bir bağdır (Kesebir, Kavzoğlu ve Üstündağ, 2011).

Ayrıca bağlanma, diğer bir kişiden yakınlık bekleme eğilimi olup beklenen yakınlık kurulduğunda ortaya çıkan bireyin kendisini güven içinde hissetme durumu olarak da açıklanabilmektedir (Özdemir ve ark.,2012).

Bağlanma çocukluk döneminde gelişse de doğumda hatta bazı kaynaklara göre doğum öncesinde başladığı düşünülmektedir (Varlık ve Özsoy, 2015). Yetişkinlikte de devam eden bağlanma süreci sadece çocukluk dönemiyle sınırlı olmamakla beraber yaşam boyu sürmektedir (Kesebir, Kavzoğlu ve Üstündağ, 2011).

İlerleyen süreçlerde bağlanmanın doğası değişmektedir. Çocuk ve bakım veren arasında gelişen bu ilk ilişkinin, bireyin sonraki dönemlerinde diğer kişilerle kuracağı ilişkiler üzerinde oldukça büyük etkisi vardır (Collins, 2003).

0-2 yaş dönemi çocuğun hem fiziksel ve zihinsel hem de duygusal açıdan en hızlı gelişim gösterdiği süreçtir. Bu sürece baktığımızda bakım verenin çocuğun sadece fiziksel anlamda ihtiyaçlarını karşılaması yeterli olmamaktadır (Tüzün ve Sayar,2006).

Bebek bu dönemde, duygusal olarak bağlandığı kişi ile birlikte vakit geçirmek ister, onu strese sokan ya da korku yaratan herhangi bir durumla karşılaştığında bağlanma yaşadığı kişiye ihtiyaç duyar, yanında olduğunda ise bir rahatlama yaşar (Erkuş, 1994).

Yaşamın ilk zamanlarında oluşan bu bağlanma sürecinde, eksiklik ya da aksamaların yaşanması bağlanmayı olumsuz şekilde etkilemektedir. Bu bağlanma güvenli ya da güvensiz olarak belirlendikten sonra değişkenlik göstermesi düşük bir ihtimaldir (Özdemir ve ark.,2012).

Doğum sonrası altıncı aydan itibaren, bebekler bağlanma davranışlarını birincil bağlanma objesi diye adlandırılan, yakınlık kurmayı istedikleri bir kişiye yönlendirirler. Birincil bağlanma objesi, bebek için kendini güvende hissettiği yanında rahatladığı bir işleve dönüşmektedir. Aralarındaki bu yakınlık bebeğin kendisini güvenli bir ortamda olarak algılamasına sebebiyet verir. Birincil bağlanma objesinin, yapılan araştırmalar sonucu daha çok anne olduğu görülmektedir (Hazan ve Shaver, 1987).

2.3.1. Bağlanma kuramı

Harlow, anne ve çocuk arasında bir bağlanma ilişkisinin olduğunu öne sürmüştür. Çünkü anne bebeğin temel ihtiyaçlarını karşılayan kişidir. Harlow'un öne sürdüğü bu bağlanma ilişkisi, Bowlby için araştırmalarında bir temel niteliğindedir. Harlow, maymunlar üzerinde yaptığı çalışmalarda, annesinden yoksun bir şekilde büyüyen maymunların ilerleyen dönemlerde sosyal ilişkilerinde daha içe kapanık olduğunu ve kendi çocuklarına da aynı şekilde ilgisiz davrandıklarını gözlemlemiştir. Harlow bu araştırmalar sonucunda, anne çocuk arasında oluşan sevgi bağının, bireylerin ilerleyen yaşamlarında etkili olduğunu ve diğer insanlarla arasında oluşan güven duygusunu da önemli derecede etkilediğini gözlemlemiştir (Tüzün ve Sayar,2006).

Bowlby hayvanlarda görülen bağlanma ilişkisinin, insanların yaşamlarının ilk dönemlerinde gerçekleşen bağlanma ile benzerlikler taşıdığını düşünmüştür. Bu inanıştan yola

çıkarak bağlanma kuramını geliştiren John Bowlby, araştırmalarında anne yoksunluğu üzerinde oldukça yoğunlaşmıştır.

Bowlby yaptığı "Kırk dört çocuk hırsız: Kişilikleri ve hayatları" adlı araştırmasında, erken yaşlarda annesinden ayrılan çocukların ilerleyen dönemlerde suçlu olma potansiyelleri ile ilgili bir ilişkinin olduğu sonucuna varmıştır. Daha sonra çalışmalarını detaylandıran Bowlby, bakımevlerindeki çocukların ayrılıklara benzer şekilde yoğun bir duygusal tepki verdiğini gözlemlemiştir. Özellikle ağlama ve diğer insanların kendisini sakinleştirme girişimlerine olumsuz tepkiler vermek gibi davranışların ön planda olduğunu görmüştür. Bowlby'nin yaptığı bu çalışmada önemli bir nokta ise çocuklar bakım vereni ile uzun süreli olmayan ayrılık yaşasa da bu ayrılıkların etkisinin uzun süreli olduğudur (Hazan ve Shaver, 1994: akt. Yıldız, 2012). Bowlby'e göre bağlanma davranışı, içgüdüsel olarak gelişen bir süreçtir. Bu davranış bireylerin sosyal yaşamalarındaki ilişkilerinde önemli bir rol oynamaktadır (Bowlby, 1973).

Bowlby'nin bağlanma kuramına göre bebekler, onları koruyan ve bakan bakım verenler sayesinde yaşamlarına devam etmektedir. Bebeklerin doğuştan gelen emme, gülümseme, ağlama gibi davranışları bakım vereniyle arasında var olan düzenli ilişki sonucunda gelişmektedir (Kesebir, Kavzoğlu ve Üstündağ, 2011).

Bebeklerin bakım verenleri ile ayrı kaldıkları süre zarfında ortaya çıkan duygusal tepkiler, bağlanma kuramının oluşmasında önemli bir rol oynamıştır.

Bowlby'e göre bağlanmanın insanlar üzerinde yaşamsal bir değerinin olmasının yanı sıra bunun ötesinde de işlevlere sahip olduğundan bahsetmektedir. Ona göre bağlanmanın üç işlevi mevcuttur. Bu temel işlevler; bireyin dünyayı keşfetme sürecinde bakım verenin ona güvenli bir liman olması, fiziksel ihtiyaçlarını gidermesi ve gelişirken yaşama dair bir güven duygusu da geliştirebilmesidir. Eğer bu ihtiyaçlar olması gerektiği seviyede karşılanmaz ise

çocuğun özbenlik algısıyla ilişkili olarak ilerleyen dönemlerde patolojinin gelişebileceğini söylemektedir (Tüzün ve Sayar,2006).

Bebeğin bakım vereni ile kurduğu ilk ilişkide, bebek kendini güvende hissederse ya da ihtiyaçları karşılanırsa bebek kendinin sevilmeye layık biri olduğunu düşünür. Bu sayede bebek çevresini, dünyayı ve diğer insanları da güvenilir ya da olumlu olarak tanımlayacaktır (Çalışır,2009).

Diğer bir yandan bakıldığında bebeğin sahip olduğu bu güvenli temel, bireyin kendisi ve diğer bireyler hakkında olumlu şemalar geliştirmesine zemin hazırlar (Özsoy,2015). Bowlby, bilişsel süreçlerin var olduğu süreci "içsel çalışan modeller" ya da "zihinsel temsiller" olarak adlandırmıştır (Çalışır,2009).

Eğer çocuk gereksinim duyduğunda bakım vereninden gerekli yardımı görürse, kendisinin değerli, bakım vereninin ise güvenilir olduğuna dair zihinsel temsiller geliştirir. Aksi durumda ise, bakım veren çocuğun gereksinimlerine karşılık vermez ya da tutarsız davranışlar sergilerse kendisinin değersiz, bakım vereninin ise güvenilmez olduğuna dair zihinsel temsiller geliştirir (Kesebir, Kavzoğlu ve Üstündağ, 2011; Morsünbül ve Çok, 2011).

İçsel çalışan modeller, bebeğin yaşantısının ilk yıllarında öğrendiği şeyleri sonraki yıllara aktarır. Bu model kişilerin ilişkileri üzerinde belirleyici bir etkiye sahiptir (Yıldız,2012). Ayrıca bu modeller, kişinin yaşam olaylarını nasıl algılayıp yorumladıklarını, kişilerarası ilişkilerini ve tutumlarını etkilemektedir (Çalışır,2009).

2.3.2. Bağlanma stilleri

Bağlanma kuramı ile ilgili çalışmalarını sürdüren bir diğer kişi Ainsworth'tür. Ainsworth yaptığı çalışmalar sonucunda çocuklukta gelişen 3 farklı bağlanma şekli olduğunu düşünmüştür. Bu bağlanma stilleri; güvenli, kaygılı/kararsız ve kaygılı/kaçıngandır.

2.3.2.1. Güvenli bağlanma stili

Güvenli bağlanma stili, bakım verenin, bebeğe duyarlı ve tutarlı bakım vermesi sonucunda gerçekleşmektedir. Bu bebekler dış dünyayı keşfetme merakına sahiptirler (Kaya,2021).

Bu bağlama stiline sahip olan çocuklar, bakım verenini güvence üssü olarak kullanmaktadır. Eğer çocuk güvenli bağlanmış ise, annesi odadan ayrıldığında ya da onları yalnız bıraktıklarında huzursuz olabilirler. Ancak bu huzursuzluk hali çocukta panik yaratmaz. Anne geri döndüğünde çocuk kolaylıkla sakinleşir ve çevreyi keşif halinde olduğu sürecine devam eder (Yıldız,2012).

2.3.2.2. Kaygılı/kararsız bağlanma stili

Kaygılı/Kararsız bağlanma stili; bakım veren, bebeğin ihtiyaçlarına karşı tutarsız davranışlar sergilediğinde oluşmaktadır. Eğer çocuk bu bağlanma stiline sahipse, anne yanından ayrıldığında kaygılı olmakta ve yoğun bir kızgınlık yaşamaktadır. Çocuk annesinin yokluğunda herhangi bir yabancı ile iletişimde olmayı reddeder. Anne geri döndüğünde ise çocuk sakinleşme konusunda zorluk yaşar. Çocuğun kaygı seviyesi o kadar yüksektir ki, dış dünyayı keşfetme sürecine dahil olmak yerine, anneleriyle birlikte olmak isterler (Sümer ve Güngör, 1999).

2.3.2.3. Kaygılı/kaçıngan bağlanma stili

Kaygılı/ Kaçıngan bağlanma stili, bakım verenin bebekle temas etmeyi geri çevirmesi ve bu bebeğin bu ihtiyacına kayıtsız kalması sonucu ortaya çıkmaktadır. Bu bağlanma stiline sahip olan çocuklar anneleriyle temas etmekten kaçınırlar. Bebek annesi ile yaşadığı ayrılığa tepki vermez, anne geri döndüğünde ise onunla ilgilenmeyip dış dünya ile ya da oyuncakları ile etkileşimini sürdürmeye devam etmektedir (Kaya,2021).

Batı ülkelerinde yapılan bir araştırmada; çocukların %55-60'ının güvenli bağlanma stiline, %15'inin kaygılı/kararsız bağlanma stiline %25'in ise kaygılı/kaçıngan bağlanma stiline sahip olduğu görülmüştür (Compos, Barrett, Lamb, Goldsmith ve Stenberg, 1983: akt. Sümer ve Güngör, 1999).

Main ve Solomon yeni bir bağlanma stili daha öne sürmüşlerdir. Dağınık/yönü belirsiz bağlanma örüntüsü adını verdikleri bu bağlanma stilinde, ihmal ve istismar eden bireylerin bebekleri ile kurdukları ilişki sonucunda; bebeğin stresle başa çıkma becerisinin gelişmediği, donup kalma ve hareketlerinde yavaşlama gibi durumların gözlemlendiği görülmüştür (Main ve Solomon (1990): akt. Yıldız,2012).

Ainsworth ve arkadaşları, güvenli bağlanma stiline sahip çocukların annelerini, daha duyarlı bireyler olarak tanımlamıştır. Kaygılı/Kararsız bağlanma stiline sahip çocukların annelerinin genelde tutarsız davrandıklarını ve çocuklarına karşı aşırı müdahalelerde bulunduklarından söz etmişlerdir. Ayrıca Kaygılı/Kaçıngan bağlanma stiline sahip çocukların annelerini ise çocuklarının yakınlık kurma ihtiyacını geri çeviren, soğuk yaklaşımlarda bulunan ve çocuklarıyla temas etmekten uzak duran bireyler olarak tanımlamışlardır (Ainsworth ve ark., 1978: akt. Sümer ve Güngör, 1999).

Bağlanma kuramı, çocukların güvenli ya da güvensiz bağlanma stillerine sahip olduktan sonra ilerleyen yıllarda bu bağlanma stili değişiminin çok az olacağını öne sürmektedir. Ayrıca Bowlby çalışmalarında, güvensiz bağlanma stilinin ilerleyen dönemlerde psikopatolojinin gelişimi açısından önemli bir etken olduğundan bahsetmiştir. Bunun yanı sıra güvenli bağlanma stilinin ise bireylerin yaşamlarındaki sağlıklı süreçlerin oluşumunda etkili olduğu vurgulanmıştır (Kesebir, Kavzoğlu ve Üstündağ, 2011).

Güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin, çocukluk çağı anılarını daha olumlu hatırladıkları görülmüştür. Ayrıca bu bireylerin çevresiyle daha uyumlu ilişkiler geliştirdikleri, kendilerine ve diğer insanlara daha çok güvendikleri gözlemlenmiştir.

Çocuklukta kaçıngan bağlanma stiline sahip bireylerin, ilişkilerinin değerini alçaltma eğiliminde oldukları görülmüştür. Ayrıca güvensiz bir şekilde bağlanan çocukların, duygularını düzenlemede ve stresle başa çıkmada diğerlerine göre daha çok zorluk yaşadıkları yapılan çalışmalarla desteklenen bir sonuçtur (Morsünbül,2011).

2.3.3. Yetişkinlikte bağlanma

Bağlanma çalışmaları ilk zamanlarda daha çok bebeklik ve çocukluk dönemine yoğunlaşmıştır. İlerleyen zamanlarda ise yetişkinlik dönemi ile ilgili araştırmalar çoğalmıştır. Bazı araştırmacılara göre bireylerin yetişkinlik dönemlerinde sergilediği bağlanma davranışı, çocukluk yıllarında sahip olunan bağlanma davranışının devamı niteliğindedir (Bartholomew ve Shaver, 1998).

Yetişkinlik dönemindeki bağlanma ile ilgili yapılan ilk çalışmalar Main, Kaplan ve Cassidy tarafından yapılmıştır. Yetişkinlikteki bağlanma süreci, çocukluk dönemindeki bağlanma süreciyle benzerlikler taşısa da önemli farklılıklara sahiptir. Çocukluk döneminde bakım veren bir bağlanma figürü mevcuttur. Bu bakım veren çocuğa güvenlik sağlarken ya da bakım verirken karşılığını almaz. Ancak yetişkinlikteki bağlanma sürecinde ilişkilerde "karşılıklılık" özelliği mevcuttur. Ayrıca çocukluk döneminde bağlanma figürü genellikle anne veya baba iken, yetişkinlik döneminde çoğunlukla bağlanma figürü cinsel ortaktır. (Shaver, Hazan ve Bradshaw, 1988; Weiss, 1982; akt.: Hazan ve Shaver, 1994).

Yetişkinlik dönemindeki bağlanma ile ilgili çalışmalara bakıldığında öne çıkan iki önemli model bulunmaktadır. Bunlardan birincisi; Hazen ve Shaver'in Yetişkin Bağlanma Modeli'dir; ikincisi ise, Dörtlü Yetişkin Bağlanma Modeli'dir.

2.3.3.1. Dörtlü yetişkin bağlanma modeli

Bartholomew ve Horowitz (1991), kendisi ve diğerleri ile ilgili olan iki içsel çalışan modeli bir araya getirerek dört farklı bağlanma stilini oluşturmuşlardır. Bu bağlanma stillerinin temelini oluşturan şey ise kişinin kendisi ve diğerleri ile ilgili algısıdır.

2.3.3.1.1. Güvenli bağlanma

Bu bağlanma stiline sahip bireyler, kendilerini ve diğerlerini daha olumlu bir perspektiften yorumlarlar. Bu bireyler kendilerini değerli ve sevilebilir olarak görürler ayrıca benlik saygıları oldukça yüksektir. Diğer insanlar, bu bağlanma stiline sahip insanlar için güvenilir ve duyarlıdır (Yıldız,2012). İlişkilerinde saygı ve yakınlık oldukça önemli olduğundan sosyal ilişkileri oldukça olumlu bir şekilde gelişmektedir. Aynı zamanda bu bireylerin empati yeteneği oldukça gelişmiştir, yaşamlarındaki olayları daha olumlu bir açıdan incelerler (Ateş ve Erdem, 2020).

2.3.3.1.2. Saplantılı bağlanma

Bu bağlanma stiline sahip bireyler kendilerini olumsuz bir şekilde değerlendirirken diğerlerini ise olumlu olarak değerlendirirler. Kişinin kendine verdiği değer ile diğerlerinin onayı ve kabulü oldukça ilişkilidir. Sürekli olarak başkalarının onayını almak için çaba gösteren bu kişiler, yapışkan tarzda ilişki kurmaya çalışmaktadırlar (Yıldız,2012). Ayrıca bu bağlanma stiline sahip bireylerde, takıntılı davranışlar ve oldukça hayal ürünü olan beklentiler görülebilmektedir (Griffin ve Bartholomew, 1994: 444).

2.3.3.1.3. Kayıtsız bağlanma

Bu bağlanma stiline sahip bireylerin kendileri ile ilgili olumlu algıları mevcuttur. Ancak diğerleri ile ilgili değerlendirmeleri oldukça olumsuz yöndedir. Kendilerine güvenleri

oldukça yüksektir. Ancak hayal kırıklığına uğramamak adına yakın ilişkilerden kaçınma eğilimindedirler (Yıldız,2012).

2.3.3.1.4. Korkulu bağlanma

Bu bağlanma stiline sahip bireylerin hem kendisi ile ilgili hem de diğerleri ile ilgili olumsuz değerlendirmeleri mevcuttur çünkü bakım verenlerinden reddedici ve sert tavırlara maruz kalmışlardır. Kendilerini değer görmeye layık görmezler. Reddedilme korkuları oldukça yüksektir. Bu sebeple yakın ilişki içinde bulunmak istedikleri zamanlarda bile reddedilmekten korktukları için sosyal ilişkilerden kaçınmaya çalışmaktadırlar (Yıldız,2012). Ayrıca bu bireylerin ilişkilerinde sorun yaşaması olası bir ihtimaldir (Çalışır,2009).

2.3.3.2. Hazan ve Shaver'ın yetişkin bağlanma modeli

Hazan ve Shaver; Ainsworth'un geliştirdiği bağlanma stillerinin yetişkinlikteki karşılıklarını tanımlamak amacıyla bir ölçek geliştirmişlerdir. Bu ölçek özellikle yetişkinlerin yakın romantik ilişkilerine etki eden bağlanma stillerini ölçen bir envanterdir (Bartholomew, Horowitz, 1991). Bu envanter sayesinde, çalışmaya katılan kişilerin verdiği cevapların, bebeklik döneminde kazanılan bağlanma stilleri ile ne derecede ilişkili olduğunu ölçmeyi amaçlamışlardır (Yörükan, 2015: akt. Demir,2019).

Hazan ve Shaver; güvenli, kaygılı/kararsız ve kaygılı/kaçınan olmak üzere 3 bağlanma stilini vurgulamışlardır. Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler, özgüveni yüksek, sosyal bağlamda yakın ilişkiler kurmaktan hoşnutsuz olmayan bireylerdir (Çalışır,2009). Kaygılı/Kararsız bağlanma stiline sahip bireyler; reddedilmeye karşı hassas olan, kendine güven konusunda eksiklik yaşayan ve terk edilme korkusuna sahip olan bireylerdir.

Bu bireylerin romantik ilişkilerine bakıldığında, partnerinin kendisine olumlu tepkiler vermesini aşırı önemseme durumu gözlemlenmektedir. Ayrıca bu bağlanma stiline sahip bireylerde; kolay aşık olma, aşırı kıskançlık ve yoğun kaygı gibi durumlar da görülmektedir (Hazan ve Shaver, 1994:akt. Yıldız,2012). Kaygılı/Kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler ise

yakınlık kurmaktan, sosyal temastan uzak duran ve kaçınan kişilerdir. Bu kişiler kendilerini karşı tarafa açmaktan rahatsızlık duymaktadırlar ayrıca ilişkilerde oldukça mesafeyi korumaya çalışmaktadırlar.

Hazal ve Shaver'e göre bebeklikteki bakım verene kurulan bağ ile yetişkinlikteki romantik partnere kurulan bağ birbirine benzerdir. Geliştirdikleri bu modele göre çocukluk döneminde oluşan bağlanma stilleri, ilerleyen dönemlerde de varlığını sürdürmektedir. Bireylerin yetişkinlik döneminde kurduğu yakın ilişkiler, çocukluk döneminde kurduğu ilişkiler ile benzerlik göstermektedir (Demir,2019).

2.3.4. Bağlanmanın ilişkiler üzerindeki etkileri

Literatür incelendiğinde; bebeklik ve çocukluk döneminde oluşan bağlanmanın, ilerleyen yıllarda bireyleri birçok farklı alanda etkilediği görülmektedir. Bağlanma stillerinin, bireylerin kişilik özelliklerinin gelişiminde önemli bir katkısı bulunmaktadır. Bu durum, aynı zamanda bireylerin diğer insanlar ile kurduğu ilişkileri de büyük ölçüde etkilemektedir.

Yapılan araştırmalara göre, çocukluk döneminde bakım vereni ve ebeveynleri ile yakın ilişkilere sahip bireylerin, yetişkinlik dönemlerinde de diğer insanlarla daha güvenli ilişkiler kurduğu görülmektedir. Aynı zamanda bu bireyler, ilişkileri hakkında diğer bağlanma stiline sahip bireylere oranla daha olumlu inançlara sahip olduğu gözlenmiştir. Örneğin çocukluğunda kaygılı/kaçıngan bağlanma stiline sahip bireylerin, ilerleyen dönemlerde ilişki kurmaktan uzak duran ve diğerlerine güven duygusunu kolaylıkla geliştiremeyen bireyler olduğu bulunmuştur (Demir,2019).

Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler; ilişkilerinde ayrılık, boşanma ya da partnerin ölümü gibi durumlar yaşasalar da bu durumları daha üstesinden gelinebilir bir sorun olarak algıladıkları gözlemlenmiştir. Ayrıca bu bireylerin kaçıngan bağlanma stiline sahip bireyler ile karşılaştırıldığında, ilişkilerinde yaşadıkları bu sorunlar karşısında duygularını daha iyi

düzenleyebildikleri ve yaşadıkları üzüntüyü daha kolay bastırabildikleri görülmüştür (Kart, 2002).

Yapılan araştırmalar incelendiğinde güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin, ebeveyn-çocuk ilişkisinin yanı sıra sosyal bağlamdaki arkadaşlık ilişkilerinde de diğer bağlanma stiline sahip bireylere göre daha yetkin oldukları bulunmuştur (Cassidy, 1988; Kerns ve ark., 1996; Thompson, 1999 :akt. Varlık Özsoy, 2015).

Yapılan bir diğer araştırmada 242 üniversite öğrencisinin bağlanma biçimlerinin kişilik özellikleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bu araştırma sonucuna göre, kaçıngan bağlanma stiline sahip bireylerin ilişkilerinde daha doyumsuz ve diğer kişilerle daha uyumsuz oldukları bulunmuştur. Ayrıca korkulu bağlanma stiline sahip bireylerin ise sosyal ilişkiler kurmaktan uzak duran özellikle romantik ilişkiler kurma becerisinin gelişmemiş olduğu gözlemlenmiştir (Shaver ve Brennan, 1992).

Öğretmen adaylarının sahip olduğu bağlanma stillerinin kişilerarası ilişkilerinde etkilerini ölçmek amacıyla bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Yapılan araştırma sonucuna göre, güvenli bağlanma stiline sahip öğretmenlerin daha besleyici ilişkiler kurduğu görülmüştür. Bu öğretmenler öğrencilerine karşı daha duyarlı ve sorumlu davranışlar sergilemektedirler.

Ayrıca güvenli bağlanma stiline sahip öğretmen adaylarının, öğrencileriyle ilişkilerinde daha doğrudan iletişim kurduğu, öğrencilerin diğer kişiler ile sosyal ilişkilerini besleyecek girişimlerde bulundukları gözlemlenmiştir. Güvensiz bağlanma stiline sahip öğretmen adaylarının ise daha ketleyici ilişkiler kurduğu gözlemlenmiştir. Bu öğretmenlerin öğrencilere karşı daha baskılayıcı bir ilişki içerisinde oldukları, öğrencilere daha tehditkar ve alaycı yaklaşımlarda bulundukları araştırma sonucunda ortaya çıkan bulgular arasındadır. Yapılan araştırmada, saplantılı bağlanma stilinin kişilerarası ilişkilerde etkileyici bir rolü bulunmamıştır (Çapan,2009).

Bağlanma stillerinin romantik ilişkiler ile ilişkisinin incelendiği bir araştırmada, bireylerin kaygı düzeyleri ile romantik ilişkileri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu araştırmaya göre, kaygılı ve kaçıngan bağlanma stiline sahip olmak, romantik ilişki düzeyi üzerinde azaltıcı bir etkiye sahiptir (Güldür,2020).

Çocukluk çağı travmalarının ve bağlanma stillerinin evlilik doyumu üzerindeki etkisi incelenen bir araştırmada, kaçıngan ve kaygılı bağlanma stiline sahip olmanın ilişki doyumunu negatif yönde yordadığı gözlemlenmiştir. Yapılan araştırmada, kadın katılımcıların kaygı ve kaçınma düzeyleri azaldıkça evlilik doyumunun pozitif yönde artış gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır (Çelebi ve Polat,2019).

Kobak ve Hazan (1991)'ın yaptıkları çalışmalar sonucunda güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin evliliklerinde daha yapıcı ve uyumlu oldukları görülmüştür. Her iki partnerinde güvenli bağlanma stiline sahip oldukları ilişkilerde evlilik uyumunun daha yüksek olduğu ve ilişkilerin daha uzun süreli olduğunu gözlemlenmiştir. Ayrıca güvensiz bağlanma stiline sahip bireylerin ilişkilerinde daha tepkili oldukları ve partnerlerinin davranışlarını daha olumsuz algıladıkları çalışmaların sonucunda ortaya çıkmıştır.

Bowbly'e göre kaygılı bağlanma stiline sahip bireyler ilişkilerinde daha gelgitli, inişli çıkışlı tutumlar sergilemektedir. Bu bireyler kendilerini sevilmeye layık olarak düşünmezler bu yüzden de ilişkilerinde kıskançlık sergileme durumu oldukça fazladır (Özenç,2002 :akt.Kaya,2021).

2.4. Başa Çıkma Stilleri

2.4.1. Başa çıkma kavramı

Bireyler yaşamları boyunca stres yaratan, uyum sağlama konusunda zorlayıcı etkilere sebep olan birçok farklı durumla karşılaşmaktadır. Bireyler bu gibi durumlarla karşılaştığında, bu stresin olumsuz etkilerini azaltmak veya ortadan kaldırmak için çabalamakta ve aynı zamanda yaşanılan bu stresli olaylarla başa çıkmaya çalışmaktadırlar.

Başa çıkma kavramına bakıldığında birçok farklı tanımının mevcut olduğu görülmektedir. Genel anlamıyla başa çıkma; zorlayıcı yaşam olaylarıyla karşılaşan bireylerin, bu durumlar esnasında bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkilerini düzenleyebilme kabiliyetleridir (Compas, Connor-Smith, Saltzman, Thomsen ve Wadsworth, 2001).

Lazarus ve Folkman'a göre başa çıkma; birey kendi sınırlarını zorlayacak, kaynaklarını aşacak içsel ve dışsal taleplerin varlığının üstesinden gelebilmek adına yaptığı bilişsel ve davranışsal çabalardır. Birey kendi sınırlarını aşan olaylarla karşılaştığında, bu olayın yarattığı etkiyi azaltmak ve ortadan kaldırmak için bir çaba sergiler. Bu çaba, temel anlamda başa çıkma kavramının karşılığıdır (Folkman, Lazarus, Gruen ve Delongis, 1986: akt. Uygur, 2017).

Matheny ve diğerleri (1986) başa çıkma kavramını, bireylerin yaşamlarındaki stres faktörlerinin etkisinin azaltılması veya ortadan kaldırılması amacıyla bilinçli ya da bilinçsiz bir şekilde yaptıkları çaba olarak açıklamaktadır.

Başa çıkma davranışının işlevsel sonuçlarına odaklanan bazı araştırmacılar, başa çıkma kavramını sadece bireylerin yaşamlarında mevcut olan stres kaynağı ile değil aynı zamanda davranışsal uyum kavramı ile de ilişkilendirmiştir (Fraser ve Broom, (1990): akt. Wechsler,1995).

Yapılan bir diğer tanıma bakıldığında; başa çıkma kavramı, bireylerin yaşamlarındaki problemleri başarılı bir şekilde yönetebilmesi olarak tanımlanmıştır (Zümbül,2019). Başa çıkma davranışı, bireylerin çevresel taleplere karşı aktif veya pasif olarak yanıt verme biçimini yansıtır. Bu durumda durumsal faktörleri de dikkate almak önemlidir (Seiffge-Krenke ve Shulman, 1990).

Bireyler yaşamlarında onlara sıkıntı veren, stres yaratan durumlarla karşılaştığında duygusal bağlamda sıkıntılar yaşamaktadır. Bu sıkıntılar kişinin dengesini bozabilmektedir. Başa çıkma, bireylerin dengelerini yeniden kurmaları için ya da bu duruma uyum sağlamak

için gösterdikleri duygusal, bilişsel ve davranışsal çabanın yansıması olarak tanımlanabilir (Zümbül,2021).

2.4.2. Başa çıkma stilleri

Bireyler hayatları boyunca birçok stres faktörü ile karşılaşmaktadır. Her bireyin yaşadıkları stres faktöründen etkilenme düzeyleri, algılama şekillerine, kişilik özelliklerine ve içinde bulunduğu koşullara göre farklılık göstermektedir. Bireylerin bu olaylara verdiği tepkiler farklı olacağı gibi bu olaylarla başa çıkma yöntemleri de kişiden kişiye farklılık göstermektedir.

Başa çıkma stillerinin kullanılmasında iki önemli aşama mevcuttur. Birinci aşamada, birey karşılaştığı stres kaynağı ile ilgili bir değerlendirme yapmaktadır. Bu aşamada birey stres kaynağı olan durumu fark edip tanımlar. İkinci aşamada, birey karşılaştığı stres durumuyla ilgili nasıl başa çıkacağını değerlendirmekte ve başa çıkma stillerini gözden geçirerek hangi başa çıkma stilini kullanacağına karar vermektedir (Binboğa, 2002: akt. Uygur, 2017).

Özellikle ergenlik dönemlerinde başa çıkma stilleri oldukça önemlidir. Bu dönemde bireylerin başa çıkma stilleri tam olarak gelişmemiş olduğu için ergenlerin bazı uyumsuz riskli davranışlarının sonuçları olumsuz şekilde olabilir. İlerleyen zamanlarda ise hem eğitimin etkisi hem de bireylerin yaşamlarında tecrübe sahibi olmalarının etkisi ile başa çıkma stilleri gelişim göstermektedir (Öngen, 2002).

Folkman ve Lazarus, başa çıkma stillerini 2 farklı grupta incelemiştir. Bunlardan ilki; problem odaklı başa çıkmadır. Problem odaklı başa çıkma stilinde birey, problemi ortadan kaldırmak için yoğun bir çaba sergiler. Buradaki amaç problemin yarattığı kaygıyı yok ederek problemi çözmektir. Bu amaç doğrultusunda birey, problemle ilgili sorumluluğu üstlenerek problemin nasıl çözebileceğine dair plan yapar ve bunu uygulamaya koyar(Folkman ve Lazarus,1985). Diğer başa çıkma stili ise duygu odaklı başa çıkmadır. Duygu odaklı başa

çıkma stilinde; birey yaşamındaki stres yaratan durumdan kurtulmak amacı ile duygularını ve düşüncelerini kontrol altında tutmaya çalışır (Eyüboğlu,2019). Bu başa çıkma stilinde sorunların azaltılmasının yanı sıra duygusal problemlerinde azaltılması önemli bir amaçtır. Birey, probleminin sebep olduğu olumsuz duyguları ortadan kaldırmaya çalışmaktadır. Bireyin kaçma, kaçınma davranışları, problemi inkar etmesi duygusal başa çıkma stillerinin bir örneği olabilir (Folkman ve Lazarus,1985).

Folkman ve Lazarus (1985), ilerleyen dönemlerde duygu odaklı başa çıkma ve problem odaklı başa çıkma stratejilerinin yanına "sosyal destek arama başa çıkma stratejisini" de eklemiştir. Bu bağlamda sosyal destek arama, diğer iki başa çıkma türünden de özellikler taşımaktadır. Gençöz ve arkadaşlarına (2006) göre sosyal destek arama başa çıkma stratejisi, problem odaklı ve duygu odaklı başa çıkma stillerinden farklıdır. Onlara göre sosyal destek arama, diğer iki strateji kullanılmadan önce kullanılan bir başa çıkma stratejisidir (Bıyıkoğlu, 2012). Bireyler yaşamlarında var olan stres yaratan problemler hakkında bilgi toplar, bu problemi nasıl çözebileceğini düşünür ve çevresiyle paylaşımda bulunur. Diğer iki başa çıkma yönteminden farklı olarak, sosyal destek arama stratejisinde doğrudan mevcut problemi ya da stresli durumu azaltmaya ya da ortadan kaldırmaya yönelik bir durum söz konusu değildir Gençöz ve ark., 2006).

Spirito ve arkadaşları başa çıkma stillerini 3 farklı alt boyutta ele almışlardır. Bunlardan birincisi, aktif başa çıkma stilidir. Daha yapıcı ve işlevsel olan bir stildir. Bu stilde bireyler, mevcut problemi çözmek için çaba sarf ederler. Var olan mevcut problem hakkında düşünürler ve harekete geçmek için bir plan oluştururlar. Diğer bir başa çıkma stili ise kaçınan başa çıkma stilidir. Bu başa çıkma stilinde; bireyler mevcut problemi çözmek için çaba sarf etmek yerine, problemden kaçmayı tercih eder ve duygularını bastırarak görmezden gelmeye çalışırlar. İşlevsel olmayan bir başa çıkma stilidir. Üçüncü ve son olan başa çıkma stili ise olumsuz başa çıkma stili olarak adlandırılmaktadır. Bireyler mevcut problemi

çözemeyeceğine inanmakta, kendisini ve çevreyi suçlamaktadır. Ayrıca bu başa çıkma stilinde, bireylerin diğer bireylere karşı zarar verici, riskli davranışlarda bulunduğu gözlenmektedir (Bedel ve Ulubey,2015).

Morris ve Maisto, iki tür başa çıkma stilinden bahsetmiştir. Bunlardan biri doğrudan başa çıkma stilidir. Doğrudan başa çıkma kavramı ile kastedilen, bireyde sıkıntı yaratan durum ile ilgili değişiklik olması için yapılan hareketlerdir. Yüzleşmenin, uzlaşmanın ve geri çekilmenin olduğu farklı seçeneklerden oluşmaktadır. Eğer bireyler hayatlarında sıkıntı ya da stres yaratan problemi ortadan kaldırmak için bir adımda bulunursa bu yüzleşme olur. Ancak birey, problemi ortadan kaldırmak için çaba göstermekten kaçarsa geri çekilme seçeneğini kullanmış olur. Diğer başa çıkma stili ise savunucu başa çıkmadır. Bu başa çıkma stilinde Freud'un inkar, bastırma ve karşıt tepki geliştirme gibi savunma mekanizmaların kullanımı mevcuttur (Morris ve Maisto, 2001: akt. Eyüboğlu, 2019).

Başa çıkma stillerinin bir diğer sınıflandırması ise uyumlu ve uyumsuz başa çıkma stilleri şeklindedir. Uyumlu başa çıkma stillerine bakıldığında, birey mevcut problemin ya da olayın oluşturduğu olumsuz duyguları azaltmayı hedefler. Aynı zamanda bu stil bireyin problemi çözmesi için motive edici bir konumdadır. Uyumsuz başa çıkma stilinde ise bireyin; mevcut problemle ilgili kaçma, problemi görmezden gelme, alkol madde kullanımı gibi baş etme yöntemleri mevcuttur (Ercan,2002).

Bireylerin yaşamlarındaki duruma özgü ve kişisel faktörleri, hangi tür başa çıkma stillerini kullanacaklarını belirlemede oldukça etkilidir. Bireylerin kullandıkları başa çıkma stillerini durumdan duruma değişkenlik gösterebilir. Birey mevcut bir problem için birden çok başa çıkma stilini kullanabilmektedir (Bıyıkoğlu,2012).

Yapılan bir araştırmada bireylerin sahip olduğu kişilik özelliklerinin ve stresli yaşam olayların başa çıkma stillerini etkilediği sonucuna varılmıştır. Araştırmada kişilik özellikleri ve stresli yaşam olaylarının, problem odaklı başa çıkma, duygu odaklı başa çıkma ve

kaçınmalı başa çıkma üzerindeki etkileri test edilmiştir. Araştırma bulgularına göre; dışa dönüklük kişilik özelliğin problem ve duygu odaklı başa çıkma üzerinde olumlu bir etkisinin olduğu ayrıca nevrotiklik ve psikotikliğin ise kaçınma başa çıkma stilinin üzerinde olumlu bir etkisi olduğu gözlemlenmiştir (Kardum ve Krapic, 2001).

Bağlanma stillerinin başa çıkma stilleri ile ilişkisinin incelendiği bir araştırmada, güvenli bağlanan ergen katılımcılar ile güvensiz bağlanma stiline sahip ergen katılımcılar arasında farklılıklar bulunmuştur. Güvenli bağlanma stiline sahip olan ergenler için karşılaştıkları stres faktörünün, aile içindeki iletişimi artırdığını ayrıca olumsuz kaçınma başa çıkma stilini azalttığı görülmektedir. Güvensiz bağlanan ergenlerin ise olumlu başa çıkma stratejilerinden kaçındıkları gözlemlenmiştir (Howard ve Medway, 2004).

Ergenlerde stresle başa çıkma düzeyinin kırsal ve kentsel konumlara göre farklılıkları araştırılmıştır. Araştırma bulgularına göre hem kırsal hem kentsel erkeklerin kadınlardan daha fazla strese sahip olduğunu belirttiği görülmüştür. Kadın katılımcıların ise başa çıkma stratejilerini daha çok kullandıkları gözlemlenmiştir. Ayrıca kentsel kesimde yaşayan ergenlerin kırsal kesimdeki ergenlere göre daha çok başa çıkma stratejisini kullandıkları görülmüştür (Srivastava ve ark., 2014).

Erkek ve kızların endişeli ve stresli yaşam olaylarıyla ne şekilde başa çıktıklarını araştırmak amacıyla yapılan bir çalışmada kız ve erkek çocukların başa çıkma stilleri arasında önemli farklılıklar bulunmuştur. Araştırma sonucunda kız katılımcıların erkeklere göre daha fazla sosyal destek arayışına girdikleri ve stresli olaylar karşısında ilişkilerine odaklanarak başa çıktıkları gözlemlenmiştir (Frydenberg ve Lewis, 1991).

2.4.3. Başa çıkmanın ilişkiler üzerindeki etkisi

Partnerlerin, kişilerarası başa çıkma tarzlarının ilişki kalitelerini nasıl etkilediği incelenen bir araştırmada; 123 romantik çiftten veri toplanmıştır. Yapılan araştırmaya göre, ilişki kalitesinin, partnerlerin kişilerarası başa çıkma stilleri tarafından yordadığı

gözlemlenmiştir. Ayrıca araştırmada başa çıkma stillerinin ilişki yakınlığı üzerindeki etkisi de incelenmiştir. Eğer birey kayıtsız başa çıkma stilini kullanıyorken, partneri de uyumlu başa çıkma stilini daha az kullanıyorsa, bu kayıtsız başa çıkma stilinin ilişki yakınlığı üzerinde güçlü bir etkisi olduğu görülmüştür. Araştırmanın bulguları uyumlu bir partnere sahip olmanın, kayıtsız başa çıkma stilinin ilişki yakınlığı üzerinde yarattığı olumsuz etkiyi azaltabileceği yönünde değerlendirilmiştir (Menaghan, 1982).

Tahran'da yapılan bir araştırmada stres ve evlilik doyumu ile başa çıkma stilleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapılan araştırmaya göre başa çıkma tarzları ile evlilik doyumu arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu gözlemlenmiştir. Problem odaklı başa çıkma stilini kullanan kadınların diğerlerine göre daha çok evlilik doyumu yaşadıkları bulunmuştur (Mahmoodi, 2011).

Ergenlerin aile ilişkilerinin başa çıkma stilleri üzerindeki etkisinin incelendiği bir araştırmada, lisede eğitimine devam eden 400 öğrenci katılımcı olarak seçilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre sosyal destek arama ve problem çözme stratejisinin, ergenlerin anne ve babalarıyla olumlu ilişkilere sahip olmasıyla ilgili pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Anne ve babasıyla daha çok vakit geçiren ergenlerin stresli durumlarla sosyal destek arayarak baş etmesi, anne ve babasıyla daha az vakit geçiren ergenlere oranla daha yüksek olduğu görülmüştür (Yıldız, 2021).

Başa çıkma ve romantik yakınlığı başlatma arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada 148 kadın, 108 erkek olmak üzere toplam 256 katılımcı bulunmaktadır. Yapılan araştırma sonucuna göre, problem odaklı başa çıkma ve sosyal destek arama stratejisinin, romantik yakınlığı başlatma ile anlamlı bir ilişkisinin olduğu bulunmuştur. Bu başa çıkma stillerinin romantik ilişkiyi başlatmada pozitif bir katkısı mevcuttur. Ayrıca başa çıkma stillerinden kaçınma stratejisini kullanan bireylerin hiç romantik ilişkisi olmadığı sonucuna varılmıştır (Eryılmaz ve Ercan, 2010).

Yapılan bir araştırmada; problem odaklı başa çıkma stratejisini kullanan bireylerin, diğer bireylere oranla evlilik uyumlarının daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir (Bıyıkoğlu,2012).

Flört eden ve evli olan çiftlerde başa çıkma stilleri ve ilişki doyumları arasında ilişkinin incelendiği bir araştırmada, çiftler hem kendi hem de partnerlerinin başa çıkma stillerini yorumlamışlardır. Yapılan araştırmanın sonucuna göre başa çıkma stilleri birbiriyle benzer olan çiftlerin ilişki doyumlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur (Ptacek ve Dodge,1995).

Evlilik çatışması yaşayan bireylerin, çatışma esnasında kullandıkları başa çıkma stilleri ile yaşadıkları çatışmanın sıklığının incelendiği bir araştırma yapılmıştır. Araştırmaya 222 kadın, 131 erkek olan toplam 353 evli birey katılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre; geri çekilme, ilişkiye odaklanma, inkar gibi olumsuz başa çıkma stillerini kullanan katılımcıların evliliklerinde çatışma yaşamalarıyla ilgili anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Kaplaner ve Satan, 2020).

Literatür incelendiğinde, olumlu başa çıkma stratejisine sahip olan bireylerin ilişkilerinde daha yapıcı oldukları görülürken, olumsuz başa çıkma stratejisinin ise ilişkiler üzerinde yıkıcı bir etkisinin olduğu görülmüştür (Kaplaner ve Satan,2020). Ayrıca olumlu başa çıkma tarzının ilişki doyumunu artırdığını destekleyen araştırmalar mevcuttur. Dolayısıyla olumlu başa çıkma stratejisinin kullanıldığı ilişkilerde çatışmanın az yaşanması beklenen bir sonuçtur (Bowman,1990).

İnfertil kadınlarda; infertilite stresi, sosyal destek ve başa çıkma stillerinin evlilik doyumları arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırma yapılmıştır. Yapılan araştırma sonucuna göre sosyal desteğin evlilik doyumu ile pozitif yönde bir ilişkisinin olduğu gözlemlenmiştir. Duygu temelli başa çıkma stilini kullanan bireylerin psikolojik baskılarla

daha zor başa çıktıkları ve bu başa çıkma stilinin evlilik doyumunu anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur (Ahrabi ve Akbari, 2015).

3. Tezin Amacı

3.1. Tez Konusunun Amacı

Bu çalışmanın amacı boşanmış bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyinin, bağlanma stilleri ve başa çıkma stillerinin evli bireylere göre karşılaştırılarak incelenmesidir.

Araştırmanın hipotezleri şu şekilde sıralanabilir:

1. En az bir kere boşanmış bireylerin hiç boşanmamış bireylere göre psikolojik dayanıklılığının daha düşük olması beklenmektedir.
2. En az bir kere boşanmış bireyler hiç boşanmamış bireylere göre daha fazla güvensiz bağlanma stiline sahiptirler.
3. Boşanmış bireylerde başa çıkma stillerinden uyuma yönelik olmayanlara daha çok rastlanacaktır.
4. Hiç boşanmamış ve evli olmak ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif bir ilişki vardır.
5. Hiç boşanmayan evli bireylerde daha çok güvenli bağlanma örüntüsüne rastlanacaktır.
6. Hiç boşanmayan evli bireylerde başa çıkma stratejilerinden uyuma yönelik olanlara daha çok rastlanacaktır.

4. Gereç ve Yöntem

Araştırmanın türü niceldir. Araştırmaya katılan bireylerden ölçekler ile bilgi alınmış ve herhangi bir müdahale yapılmamıştır.

Bu araştırmanın evreni; İstanbul ilinde yaşayan, 18-65 yaş arası evli ve boşanmış bireylerden oluşmaktadır. Araştırma en az bir kere boşanma tecrübesini yaşamış ve hiç boşanmamış kişiler arasında gerçekleştirilmiştir. Boşanıp tekrar evlenmiş bireyler de boşanma tecrübesi yaşamış olduklarından boşanmış gruba dahil edilmiştir. Hiç evlenmeyen bireyler araştırmaya dahil edilmemiştir. İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu'ndan Temmuz 2021 tarihinde etik kurul izni alınmıştır.

4.1. Veri Toplama Araçları

Çalışmada veri toplama aracı olarak dört bölümden oluşan anket formu kullanılmıştır. Anket formunun birinci bölümünde katılımcıların cinsiyet, yaş, medeni durum, evli ise evlilik süresi, boşanmış ise kaç yıl önce boşandığı, ilk evlilik yaşı, çocuk sahipliği bilgilerinden oluşan demografik bilgi formu yer almaktadır.

Anket formunun ikinci bölümünde Griffin ve Bartholomew (1994), tarafından geliştirilen ve Sümer ve Güngör (1999) tarafından Türkçeye uyarlanan İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA) yer almaktadır. 30 madde ve dört alt ölçekten oluşan İÖA; güvenli, saplantılı, kayıtsız ve korkulu bağlanma stillerinden oluşan dört bağlanma stilini ölçmektedir. İÖA'daki 30 maddenin 17'si 4 bağlanma stili için kullanılmaktadır. Bu 30 madde içinden yanında bir bağlanma stili (güvenli, kayıtsız, saplantılı, korkulu) belirtilmiş olan 17 madde, sürekli değişkenleri oluşturmak için kullanmaktadır. Maddelerin bağlanma stillerine dağılımı; Güvenli (3, 9t, 10, 15, 28t), Saplantılı (6t, 8, 16, 25), Kayıtsız (2, 6, 19, 22, 26), Korkulu (1, 5, 12, 24) şeklindedir. Burada 't' ile belirtilen maddeler ters çevrilerek (7→1; 6→2; 5→3; 3→5; 2→6; 1→7) puanlandırılmaktadır. Ölçekteki 6. madde hem kayıtsız bağlanma stili için düz puanlandırılarak hem de saplantılı bağlanma stili için ters puanlandırılarak kullanılmaktadır.

Ölçekte yer alan her bir madde bireylerin kendilerini ve yakın ilişkilerdeki tutumlarını ne derece tanımladıklarını görecek şekilde 7 basamaklı bir ölçek üzerinde işaretlenmektedir. Farklı bağlanma stillerinin ölçtüğünden ölçeğin toplam puanı hesaplanamamaktadır. Sümer'in (2006) aktardığına göre İÖA'nın kullanıldığı araştırmalar alt ölçeklerin güvenirliklerin görece düşük düzeyde olduğunu göstermiştir. Griffin ve Barthholomew (1994), alt ölçeklerin alfa değerlerinin düşük olmasının farklı modellerin aynı stil içerisinde bulunmasından ve alt ölçeklerin az sayıda maddeyle ölçülmesinden kaynaklandığını belirtmişlerdir. Ancak, alt ölçeklerin güvenirlikleri düşük olmasına karşın yapı geçerliklerinin yeterli düzeyde olduğu gösterilmiştir. Bu çalışmada alt ölçeklerin Cronbach Alpha katsayıları sırasıyla 0,38 ile 0,69 aralığında tespit edilmiştir.

Anket formunun üçüncü bölümünde Carver ve arkadaşları (1993) tarafından geliştirilen, Carver (1997) tarafından kısa form olarak revize edilen ve Bacanlı, Sürücü, İlhan (2013) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Başa Çıkma Stilleri Ölçeği-Kısa Form yer almaktadır. Ölçekte dörtlü likert tipinde (1:…., 4:……) 28 madde ve 14 alt ölçek bulunmaktadır. Farklı başa çıkma stillerini ölçtüğünden ölçeğin toplam puanı hesaplanamamaktadır. Bacanlı, Sürücü ve İlhan (2013) çalışmasında alt ölçeklerin Cronbach Alpha katsayıları 0,39 ile 0,92 aralığında tespit edilmiştir. Bu çalışmada alt ölçeklerin Cronbach Alpha katsayıları 0,30 ile 0,90 aralığında tespit edilmiştir.

Anket formunun dördüncü bölümünde Friborg ve arkadaşları (2003) tarafından geliştirilen, Basım ve Çetin (2011) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği yer almaktadır. Ölçekte dörtlü likert tipinde (1:…., 5:……) 33 madde ve 6 boyut (kendilik algısı, gelecek algısı, yapısal stil, sosyal yeterlilik, aile uyumu, sosyal kaynaklar) bulunmaktadır. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı 0,90; alt boyutların Cronbach Alpha katsayıları 0,62 ile 0,77 aralığında tespit edilmiştir.

4.1.1. Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği

Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ilk olarak Friborg ve arkadaşları (2003) tarafından ele alınmış, daha sonra 2005 yılında Friborg ve arkadaşları tarafından tekrardan ele alınarak 6 boyuttan ve 33 maddeden oluşacak şekilde geliştirilmiştir. Basım ve Çetin tarafından da 2011 yılında Türkçeye uyarlaması gerçekleştirilmiştir.

350 öğrenci ve 262 çalışan örneklemin kullanıldığı Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin test tekrar test güvenirliliğine ilişkin yapılan incelemede, öğrenci örneklemi ele alınmış ve Yapısal Stil, Gelecek Algısı, Kendilik Algısı, Aile Uyumu, Sosyal Yeterlilik ve Sosyal Kaynaklar yapıları için Pearson korelasyon katsayı değerleri sırasıyla; 0.68, 0.75, 0.72,0.81, 0.78 ve 0.77olarak saptanmıştır. Ölçek çalışmasının faktör analizi incelendiğinde öğrenci örneklemi için %55.5 ve çalışan örneklemi için %53.5'lik varyans bulunmuştur. Tüm bu bulgular ve 0.66 ile 0.81 değerleri arasında değişen alt boyutlarının alfa katsayılarıyla birlikte Türkçeye uyarlanan Yetişkinler için Dayanıklılık Ölçeği'nin kabul edilebilir düzeyde güvenilirlik ve geçerlilik sergilediği gözükmektedir.

4.1.2. İlişki ölçekleri anketi

İlişki Ölçekleri Anketi Griffin ve Bartholomew (1994a) tarafından oluşturulmuştur. 30 farklı maddeden oluşan İlişki Ölçeği Anketi farklı ölçeklerdeki maddelerin bir araya gelmesiyle oluşturulmuştur. Toplanılan bu farklı maddeler 4 bağlanma prototipini ölçmeyi hedefler. 1999 yılında Sümer ve Güngör tarafından Türkçeye uyarlanması gerçekleştirilmiştir.

Kuzey Amerika'da yapılan çalışmalar incelendiğinde, İlişki Ölçekleri Anketi'nin altölçeklerinin güvenirliliklerinin görece düşük olduğu gözlemlenmiştir. Altölçeklerin alfa değerleri .41 ile .71 arasında değişiklik göstermiştir. İlişki ölçekleri Anketi'nin iç tutarlılıkları düşük düzeyde olmasına rağmen test tekrar test güvenirliğine sahiptir. Ortalama değişmezlik katsayısı erkekler için .49, kadınlar için ise .53 olarak saptanmıştır. Griffin ve Bartholomew'e göre altölçeklerinin iç tutarlılık katsayılarının görece düşük olmasının sebebinin, bu

altölçeklerin benliğe ve başkalarına yönelik olan iki farklı modelden oluşmasından kaynaklandığını öne sürmüşlerdir. Yapılan çalışmalarda, bu altölçeklerin yapı geçerliliğine sahip olduğu saptanarak yüksek düzeyde geçerlik katsayısına sahip olduğu belirtilmiştir.

4.1.3. Başa çıkma stratejileri ölçeği kısa formu

Başa Çıkma Stratejisi Ölçeği; 1989 yılında Carver, Scheier ve Weintraub tarafından geliştirilmiştir. Daha sonra 1997 yılında Carver tarafından ölçek yeniden düzenlenerek kısa formu oluşturulmuştur. Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği Kısa Formu 28 maddeden ve 14 altölçekten oluşmaktadır.

Ölçeğin geçerlilik ve güvenirliliğini test etme amacıyla yapılan araştırmaya 482 öğrenci katılmıştır. Cronbach alpha katsayılarının hesaplanmasıyla alt ölçeklerin iç tutarlıkları, Pearson momentler çarpım korelasyon katsayısı ile de test tekrar test güvenirliği incelenmiştir. Altölçeklerin Cronbach alpha katsayıları .29 ile .91 arasında değişiklik gösterirken, test tekrar test güvenirliğinin .44 ile .76 arasında olduğu bulunmuştur. Yapılan araştırma bir ön çalışma olduğu için ölçeğin farklı örneklemlerde incelenmesi gerekse de araştırmanın bulgularına göre ölçeğin kabul edilebilir düzeyde geçerlilik ve güvenirlilik sergilediği görülmektedir.

4.2. Araştırmanın Yapılacağı Yer ya da Kuruluşlar

Veriler İstanbul ili içerisinde kartopu yöntemi ile toplanmıştır. Herhangi bir spesifik kuruluştan veri toplanmamıştır.

4.3. Örneklem Sayısı

Tablo I. α=0,05 İçin Örneklem Büyüklükleri

Evren Büyük-lüğü	± 0.03 örnekleme hatası (d)			± 0.05 örnekleme hatası (d)			± 0.10 örnekleme hatası (d)		
	p=0.5 q=0.5	p=0.8 q= 0.2	p=0.3 q=0.7	p=0.5 q=0.5	p=0.8 q= 0.2	p=0.3 q=0.7	p=0.5 q=0.5	p=0.8 q= 0.2	p=0.3 q=0.7
100	92	87	90	80	71	77	49	38	45
500	341	289	321	217	165	196	81	55	70
750	441	358	409	254	185	226	85	57	73
1000	516	406	473	278	198	244	88	58	75
2500	748	537	660	333	224	286	93	60	78
5000	880	601	760	357	234	303	94	61	79
10000	964	639	823	370	240	313	95	61	80
25000	1023	665	865	378	244	319	96	61	80
50000	1045	674	881	381	245	321	96	61	81
100000	1056	678	888	383	245	322	96	61	81
1000000	1066	682	896	384	246	323	96	61	81
100 milyon	1067	683	896	384	245	323	96	61	81

Kaynak: Yazıcıoğlu ve Erdoğan, 2004, s.50

Örneklem sayısı, Yazıcıoğlu ve Erdoğan (2004)'ın modellemesine göre yüzde 0.05 örnekleme hatası değeri baz alınarak en az 384 olarak belirlenmiştir. Sayı dağılımının; kadın erkek ve boşanmış ve boşanmamış olarak eşitlenmesinin sağlanması amacı ile toplam sayı 400 olarak belirlenmiştir.

4.4. Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen verilerin analizinde SPSS 21.0 yazılımından yararlanılmıştır. Katılımcıların demografik özellikleri frekans ve yüzde tablosunda gösterilmiştir. Ölçek ve alt boyut puanları ortalama, standart sapma, çarpıklık ve basıklık değerlerinden oluşan betimsel istatistik tablosunda gösterilmiştir. Ölçek puanlarının normallik sınamasında çarpıklık katsayısı (skewness) ve basıklık (kurtosis) katsayıları dikkate alınmıştır. Sürekli bir değişkenden elde edilen puanların normal dağılım özelliğinde kullanılan çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) katsayılarının ±1 sınırları içinde kalması puanların normal dağılımdan önemli bir sapma göstermediği şeklinde yorumlanabilir. Normal dağılım göstermeyen puanlar için non-parametrik testler kullanılabilir (Büyüköztürk,2011). Normal dağılım gösteren değişken puanlarının medeni durum ve cinsiyet değişkenlerine göre karşılaştırılmasında

bağımsız iki örneklem t testinden; yaş grupları, ilk evlilik yaşı, çocuk sayısı, evli katılımcıların evlilik süresi, boşanmış katılımcıların ne zaman boşandığı değişkenlerine göre karşılaştırılmasında ANOVA testinden yararlanılmıştır. ANOVA testinde anlamlı farklılık görüldüğünde farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla LSD post hoc testinden yararlanılmıştır. Ölçek ve alt boyut puanları arasındaki ilişkide Pearson korelasyon testi esas alınmış, analizlerde istatistiksel anlamlılık düzeyi 0,05 ($p<0,05$) olarak kabul edilmiştir.

5. Bulgular

5.1. Demografik Bulgular

Katılımcıların demografik özelliklerine ait bilgiler Tablo 1'de yer almaktadır.

Tablo II. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı

Demografik Değişken	Gruplar	n	%
Medeni durum	Evli	201	50,2
	Boşanmış	199	49,8
Cinsiyet	Kadın	202	50,5
	Erkek	198	49,5
Evlilik süresi (evli olanlar N=201)	0-5 yıl	50	24,9
	6-10 yıl	35	17,4
	11 yıl ve üstü	116	57,7
Kaç yıl önce boşandı (boşanmış olanlar N=199)	0-5 yıl önce	96	48,2
	6-10 yıl önce	56	28,1
	11 yıl ve daha önce	47	23,6
İlk evlilik yaşı	18 yaşından önce	9	2,3
	18-40 yaş arası	386	96,5
	40 yaşından sonra	5	1,3
Çocuk sayısı	Yok	128	32,0
	1 çocuk	149	37,3
	2 ve daha fazla	123	30,8

Araştırmaya katılan 400 katılımcının %50,2'si evli, %49,8'i boşanmış bireylerden oluşmaktadır. Katılımcıların %50,5'i kadın, %49,5'i erkektir. Katılımcıların %11,5'i 30 yaş ve altı, %34,5'i 31-40 yaş, %27,5'i 41-50 yaş, %14,5'i 51-60 yaş grubunda, %12'si 61 yaş ve üstü yaş grubundadır. Evli katılımcıların %24,9'u 0-5 yıl, %17,4'ü 6-10 yıl, %57,7'si 10 yıldan fazla süredir evlidir. Boşanmış katılımcıların %48,2'si son 5 yıl içinde, %28,1'i 6-10 yıl önce, 23,6'sı 11 yıl veya daha önce boşanmıştır. Katılımcıların %2,3'ü 18 yaşından önce, %96,5'i 18-40 yaş arası, %1,3'ü 40 yaşından sonra ilk evliliğini yapmıştır. Katılımcıların %32'si çocuk sahibi değil, %37,3'ü 1 çocuk sahibi, %30,8'i 2 ve daha fazla çocuk sahibidir.

5.2. Betimsel Bulgular

Ölçek puanlarına ait betimsel istatistikler Tablo 3' de yer almaktadır.

Tablo III. Ölçek Puanlarına Ait Betimsel İstatistikler

	Boyut	N	Min.	Maks.	$\bar{X}$	SS	Çarpıklık	Basıklık
Bağlanma Stilleri	Güvenli Bağlanma	400	1,60	7,00	4,27	0,99	0,05	0,07
	Korkulu Bağlanma	400	1,00	7,00	3,82	1,25	0,03	-0,32
	Saplantılı Bağlanma	400	1,00	7,00	3,83	1,01	-0,02	0,52
	Kayıtsız Bağlanma	400	1,00	7,00	4,53	1,08	-0,17	0,11
Başa Çıkma Tarzları	Araçsal Sosyal Destek Kullanma	400	1,00	4,00	3,06	0,82	-0,73	-0,06
	Mizah	400	1,00	4,00	2,22	0,96	0,32	-0,94
	Duygulara Odaklanma	400	1,00	4,00	2,79	0,92	-0,22	-0,95
	Madde Kullanımı	400	1,00	4,00	1,61	0,93	0,97	-0,60
	Kabullenme	400	1,00	4,00	3,05	0,75	-0,63	0,04
	Diğer Etkinlikleri Bırakma	400	1,00	4,00	2,63	0,73	0,01	-0,29
	Dine Yönelme	400	1,00	4,00	2,62	1,08	0,73	-0,99
	Yadsıma	400	1,00	4,00	1,72	0,81	0,96	0,05
	Davranışsal Olarak İlgiyi Kesme	400	1,00	4,00	1,82	0,85	0,85	-0,12
	Zihinsel Olarak İlgiyi Kesme	400	1,00	4,00	2,35	0,83	-0,02	-0,83
	Kendini Sınırlandırma	400	1,00	4,00	2,58	0,81	-0,06	-0,54
	Olumlu Yeniden Yorumlama	400	1,00	4,00	2,82	0,83	-0,35	-0,56
	Duygusal Sosyal Destek Kullanma	400	1,00	4,00	2,62	0,80	-0,15	-0,53
	Planlama	400	1,00	4,00	3,25	0,71	-0,80	0,23
Psikolojik Dayanıklılık	Kendilik Algısı	400	1,00	5,00	3,68	0,82	-0,34	-0,48
	Gelecek Algısı	400	1,00	5,00	3,67	0,92	-0,52	-0,26
	Yapısal Stil	400	1,00	5,00	3,51	0,91	-0,25	-0,58
	Sosyal Yeterlilik	400	1,00	5,00	3,62	0,81	-0,40	-0,37
	Aile Uyumu	400	1,00	5,00	3,48	0,88	-0,37	-0,36
	Sosyal Kaynaklar	400	1,00	5,00	3,85	0,76	-0,75	0,48
	Toplam	400	1,00	5,00	3,64	0,62	-0,31	-0,15

Tablo 3'e göre bağlanma stilleri alt ölçeklerine ait puanlar incelendiğinde en yüksek puana sahip bağlanma stilinin "kayıtsız bağlanma" (4,53±1,08); ardından sırasıyla "güvenli bağlanma"(4,27±0,99), "saplantılı bağlanma" (3,83±1,01) ve "korkulu bağlanma" (3,82±1,25) olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3'e göre başa çıkma tarzları alt ölçeklerine ait puanlar incelendiğinde en yüksek puana sahip başa çıkma tarzının "planlama" (3,25±0,71); ardından sırasıyla "araçsal sosyal destek kullanma"(3,06±0,82)ve "kabullenme" (3,05±0,75) olduğu tespit edilmiştir. En düşük puana sahip başa çıkma tarzlarının ise "madde kullanımı" (1,61±0,93), "yadsıma" (1,72±0,81) ve "davranışsal olarak ilgiyi kesme" (1,82±0,85) olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3'e göre psikolojik dayanıklılık toplam puanı 3,64±0,62 olarak tespit edilmiştir. Ölçekten alınabilecek en düşük (1) ve en yüksek (5) puanlar dikkate alındığında katılımcıların psikolojik dayanıklılığının yüksek düzeyde olduğu söylenebilir. Alt boyutlar düzeyinde incelendiğinde en yüksek puana sahip boyutların sırasıyla "sosyal kaynaklar" (3,85±0,76), "kendilik algısı" (3,68±0,82) ve "gelecek algısı" (3,67±0,92) olduğu tespit edildi.

5.3. Bağlanma Stilleri Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre Karşılaştırılması

Bağlanma stilleri puanlarının medeni duruma göre karşılaştırılmasına ait bağımsız iki örneklem t testi sonuçları Tablo 4'te yer almaktadır.

Tablo IV. Bağlanma Stilleri Puanlarının Medeni Duruma Göre Karşılaştırılması

Alt Ölçek	Medeni Durum	N	$\overline{X}$	SS	t	p
Güvenli Bağlanma	Evli	201	4,34	0,92	1,53	0,126
	Boşanmış	199	4,19	1,05		
Korkulu Bağlanma	Evli	201	3,62	1,20	-3,20	**0,001**
	Boşanmış	199	4,01	1,27		
Saplantılı Bağlanma	Evli	201	3,70	0,97	-2,54	**0,011**
	Boşanmış	199	3,95	1,04		
Kayıtsız Bağlanma	Evli	201	4,45	1,03	-1,49	0,136
	Boşanmış	199	4,61	1,11		

Güvenli ve kayıtsız bağlanma stillerine ait puanların medeni duruma göre anlamlı farklılık göstermediği ($p>0,05$) tespit edilmiştir.

Korkulu ($t=-3,20$; $p<0,05$) ve saplantılı ($t=-2,54$; $p<0,05$) bağlanma stillerine ait puanların medeni duruma göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Boşanmış

katılımcıların korkulu ve saplantılı bağlanma puanları, evli katılımcıların puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Bağlanma stilleri puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılmasına ait bağımsız iki örneklem t testi sonuçları Tablo 5'te yer almaktadır.

Tablo V. Bağlanma Stilleri Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Alt Ölçek	Cinsiyet	N	$\overline{X}$	SS	t	p
Güvenli Bağlanma	Kadın	202	4,15	1,00	-2,41	**0,016**
	Erkek	198	4,39	0,97		
Korkulu Bağlanma	Kadın	202	4,03	1,26	3,60	**0,000**
	Erkek	198	3,59	1,20		
Saplantılı Bağlanma	Kadın	202	3,89	1,07	1,27	0,205
	Erkek	198	3,76	0,95		
Kayıtsız Bağlanma	Kadın	202	4,65	0,99	2,19	**0,029**
	Erkek	198	4,41	1,15		

Saplantılı bağlanma stiline ait puanların cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği ($p>0,05$) tespit edilmiştir.

Güvenli ($t=-2,41$; $p<0,05$), korkulu ($t=3,60$; $p<0,05$) ve kayıtsız ($t=2,19$; $p<0,05$) bağlanma stillerine ait puanların cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Erkek katılımcıların güvenli bağlanma puanı, kadın katılımcıların puanına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. Kadın katılımcıların korkulu ve kayıtsız bağlanma puanları, erkek katılımcıların puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Bağlanma stilleri puanlarının yaş gruplarına göre karşılaştırılmasına ait ANOVA testi sonuçları Tablo 6'da yer almaktadır.

Tablo VI. Bağlanma Stilleri Puanlarının Yaş Gruplarına Göre Karşılaştırılması

Alt Ölçek	Yaş Grupları	N	$\overline{X}$	SS	F	p	Post-hoc
Güvenli Bağlanma	A-30 yaş ve altı	46	4,09	0,95	2,92	**0,021**	**D,E>A,B**
	B-31-40 yaş	138	4,11	0,99			
	C-41-50 yaş	110	4,33	0,96			
	D-51-60 yaş	58	4,54	1,03			
	E-61 yaş ve üstü	48	4,43	0,97			
Korkulu Bağlanma	A-30 yaş ve altı	46	4,16	1,46	2,69	**0,031**	**A,B,C,E>D**
	B-31-40 yaş	138	3,80	1,20			
	C-41-50 yaş	110	3,83	1,28			
	D-51-60 yaş	58	3,41	1,22			
	E-61 yaş ve üstü	48	3,98	1,02			
Saplantılı Bağlanma	A-30 yaş ve altı	46	3,93	1,20	0,80	0,528	
	B-31-40 yaş	138	3,84	1,02			
	C-41-50 yaş	110	3,79	0,98			
	D-51-60 yaş	58	3,94	1,06			
	E-61 yaş ve üstü	48	3,63	0,80			
Kayıtsız Bağlanma	A-30 yaş ve altı	46	4,78	1,11	1,06	0,376	
	B-31-40 yaş	138	4,46	1,00			
	C-41-50 yaş	110	4,54	1,01			
	D-51-60 yaş	58	4,42	1,25			
	E-61 yaş ve üstü	48	4,64	1,16			
	A-30 yaş ve altı	46	4,09	0,95			

Saplantılı bağlanma ve kayıtsız bağlanma stillerine ait puanların yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermediği ($p>0,05$) tespit edilmiştir.

Güvenli ($F=2,92$; $p<0,05$) ve korkulu ($F=2,69$; $p<0,05$) bağlanma stillerine ait puanların yaş gruplarına göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan LSD post hoc testi sonuçlarına göre;

- 51 yaş ve üstü katılımcıların güvenli bağlanma puanı, 40 yaş ve altı yaş grubundaki katılımcıların puanına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.
- 50 yaş ve altı ve 61 yaş ve üstü katılımcıların saplantılı bağlanma puanı, 51-60 yaş grubundaki katılımcıların puanına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Bağlanma stilleri puanlarının evli katılımcıların evlilik süresine göre karşılaştırılmasına ait ANOVA testi sonuçları Tablo 7'de yer almaktadır.

Tablo VII. Bağlanma Stilleri Puanlarının Evli Katılımcıların Evlilik Süresine Göre Karşılaştırılması

Alt Ölçek	Evlilik Süresi	N	$\bar{X}$	SS	F	p	Post-hoc
Güvenli Bağlanma	A-0-5 yıl	50	4,34	0,83	0,08	0,924	
	B-6-10 yıl	35	4,29	1,15			
	C-11 yıl ve üstü	116	4,36	0,89			
Korkulu Bağlanma	A-0-5 yıl	50	3,60	1,31	0,03	0,971	
	B-6-10 yıl	35	3,59	1,27			
	C-11 yıl ve üstü	116	3,64	1,14			
Saplantılı Bağlanma	A-0-5 yıl	50	3,94	1,14	3,88	**0,022**	**A>B**
	B-6-10 yıl	35	3,35	0,96			
	C-11 yıl ve üstü	116	3,70	0,87			
Kayıtsız Bağlanma	A-0-5 yıl	50	4,36	1,08	0,35	0,703	
	B-6-10 yıl	35	4,55	1,08			
	C-11 yıl ve üstü	116	4,46	1,01			

Güvenli, korkulu ve kayıtsız bağlanma stillerine ait puanların evli katılımcıların evlilik süresine göre anlamlı farklılık göstermediği ($p>0,05$) tespit edilmiştir.

Saplantılı bağlanma stillerine ait puanların evli katılımcıların evlilik süresine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($F=3,88$; $p<0,05$). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan LSD post hoc testi sonuçlarına göre 5 yıl ve daha kısa süredir evli olan katılımcıların saplantılı bağlanma puanı, 6-10 yıl süredir evli olan katılımcıların puanına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Bağlanma stilleri puanlarının boşanmış katılımcıların kaç yıl önce boşandığına göre karşılaştırılmasına ait ANOVA testi sonuçları Tablo 8'de yer almaktadır.

Tablo VIII. Bağlanma Stilleri Puanlarının Boşanmış Katılımcıların Kaç Yıl Önce Boşandığına Göre Karşılaştırılması

Alt Ölçek	Kaç yıl önce boşandı	N	$\bar{X}$	SS	F	p	Post-hoc
Güvenli Bağlanma	A-0-5 yıl önce	96	4,03	0,93	2,24	0,109	
	B-6-10 yıl önce	56	4,36	1,11			
	C-11 yıl ve daha önce	47	4,32	1,18			
Korkulu Bağlanma	A-0-5 yıl önce	96	4,16	1,27	2,29	0,104	
	B-6-10 yıl önce	56	3,71	1,25			
	C-11 yıl ve daha önce	47	4,06	1,25			
Saplantılı Bağlanma	A-0-5 yıl önce	96	4,11	0,98	2,07	0,128	
	B-6-10 yıl önce	56	3,78	1,03			
	C-11 yıl ve daha önce	47	3,85	1,14			
Kayıtsız Bağlanma	A-0-5 yıl önce	96	4,71	0,98	3,17	**0,044**	**A,C>B**
	B-6-10 yıl önce	56	4,30	1,25			
	C-11 yıl ve daha önce	47	4,77	1,15			

Güvenli, korkulu ve saplantılı bağlanma stillerine ait puanların boşanmış katılımcıların kaç yıl önce boşandığınagöre anlamlı farklılık göstermediği (p>0,05) tespit edilmiştir.

Kayıtsız bağlanma stillerine ait puanların boşanmış katılımcıların kaç yıl önce boşandığına göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (F=3,17; p<0,05). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan LSD post hoc testi sonuçlarına göre son 5 yıl içinde boşanmış olan ve 11 yıl ve daha önce boşanmış olan katılımcıların kayıtsız bağlanma puanı, 6-10 yıl önce boşanmış olan katılımcıların puanına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Bağlanma stilleri puanlarının ilk evlilik yaşına göre karşılaştırılmasına ait ANOVA testi sonuçları Tablo 9'de yer almaktadır.

Tablo IX. Bağlanma Stilleri Puanlarının İlk Evlilik Yaşına Göre Karşılaştırılması

Alt Ölçek	İlk evlilik yaşı	N	$\overline{X}$	SS	F	p	Post-hoc
Güvenli Bağlanma	A-18 yaşından önce	9	3,91	1,27	0,71	0,494	
	B-18-40 yaş	386	4,27	0,98			
	C-40 yaşından sonra	5	4,48	1,07			
Korkulu Bağlanma	A-18 yaşından önce	9	4,39	0,69	1,17	0,310	
	B-18-40 yaş	386	3,81	1,26			
	C-40 yaşından sonra	5	3,45	0,33			
Saplantılı Bağlanma	A-18 yaşından önce	9	3,36	1,11	1,02	0,362	
	B-18-40 yaş	386	3,84	1,01			
	C-40 yaşından sonra	5	3,70	0,84			
Kayıtsız Bağlanma	A-18 yaşından önce	9	5,20	0,99	2,39	0,093	
	B-18-40 yaş	386	4,51	1,08			
	C-40 yaşından sonra	5	5,04	0,57			

Bağlanma stillerine ait puanların ilk evlilik yaşına göre anlamlı farklılık göstermediği (p>0,05) tespit edilmiştir.

Bağlanma stilleri puanlarının çocuk sayısına göre karşılaştırılmasına ait ANOVA testi sonuçları Tablo 10'da yer almaktadır.

Tablo X. Bağlanma Stilleri Puanlarının Çocuk Sayısına Göre Karşılaştırılması

Alt Ölçek	Çocuk sayısı	N	$\overline{X}$	SS	F	p	Post-hoc
Güvenli Bağlanma	A-Yok	128	4,31	0,94	0,22	0,801	
	B-1 çocuk	149	4,27	1,02			
	C-2 ve daha fazla	123	4,23	1,01			
Korkulu Bağlanma	A-Yok	128	3,76	1,29	0,39	0,678	
	B-1 çocuk	149	3,89	1,26			
	C-2 ve daha fazla	123	3,78	1,19			
Saplantılı Bağlanma	A-Yok	128	3,86	1,06	0,10	0,904	
	B-1 çocuk	149	3,81	1,02			
	C-2 ve daha fazla	123	3,81	0,96			
Kayıtsız Bağlanma	A-Yok	128	4,60	1,14	0,65	0,522	
	B-1 çocuk	149	4,46	1,10			
	C-2 ve daha fazla	123	4,55	0,98			

Bağlanma stillerine ait puanların çocuk sayısına göre anlamlı farklılık göstermediği ($p>0,05$) tespit edilmiştir.

5.4. Başa Çıkma Tarzları Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre Karşılaştırılması

Başa çıkma tarzları puanlarının medeni duruma göre karşılaştırılmasına ait bağımsız iki örneklem t testi sonuçları Tablo 11'de yer almaktadır.

Tablo XI. Başa Çıkma Tarzları Puanlarının Medeni Duruma Göre Karşılaştırılması

Alt Ölçek	Medeni Durum	N	Ort.	SS	t	p
Araçsal Sosyal Destek Kullanma	Evli	201	3,07	0,79	0,11	0,909
	Boşanmış	199	3,06	0,86		
Mizah	Evli	201	2,18	0,94	-0,80	0,423
	Boşanmış	199	2,26	0,98		
Duygulara Odaklanma	Evli	201	2,83	0,86	0,87	0,387
	Boşanmış	199	2,75	0,98		
Madde Kullanımı	Evli	201	1,37	0,75	-5,34	**0,000**
	Boşanmış	199	1,85	1,03		
Kabullenme	Evli	201	3,05	0,70	0,13	0,900
	Boşanmış	199	3,05	0,80		
Diğer Etkinlikleri Bırakma	Evli	201	2,70	0,70	1,94	0,053
	Boşanmış	199	2,56	0,76		
Dine Yönelme	Evli	201	2,60	1,07	-0,24	0,809
	Boşanmış	199	2,63	1,10		
Yadsıma	Evli	201	1,69	0,79	-0,73	0,464
	Boşanmış	199	1,75	0,84		
Davranışsal Olarak İlgiyi Kesme	Evli	201	1,73	0,80	-2,08	**0,038**
	Boşanmış	199	1,90	0,89		
Zihinsel Olarak İlgiyi Kesme	Evli	201	2,29	0,78	-1,41	0,160
	Boşanmış	199	2,40	0,87		
Kendini Sınırlandırma	Evli	201	2,63	0,78	1,33	0,185
	Boşanmış	199	2,53	0,83		
Olumlu Yeniden Yorumlama	Evli	201	2,88	0,80	1,62	0,106
	Boşanmış	199	2,75	0,86		
Duygusal Sosyal Destek Kullanma	Evli	201	2,63	0,76	0,30	0,766
	Boşanmış	199	2,61	0,83		
Planlama	Evli	201	3,32	0,66	1,84	0,066
	Boşanmış	199	3,19	0,75		

Araçsal sosyal destek kullanma, mizah, duygulara odaklanma, kabullenme, diğer etkinlikleri bırakma, dine yönelme, yadsıma, zihinsel olarak ilgiyi kesme, kendini sınırlandırma, olumlu yeniden yorumlama, duygusal sosyal destek kullanma, planlama başa çıkma tarzlarına ait puanların medeni duruma göre anlamlı farklılık göstermediği (p>0,05) tespit edilmiştir.

Madde kullanımı (t=-5,34; p<0,05) ve davranışsal olarak ilgiyi kesme (t=-2,08; p<0,05) başa çıkma tarzlarına ait puanların medeni duruma göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Boşanmış katılımcıların madde kullanımı ve davranışsal olarak ilgiyi kesme başa çıkma puanları, evli katılımcıların puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Başa çıkma tarzları puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılmasına ait bağımsız iki örneklem t testi sonuçları Tablo 12'de yer almaktadır.

Tablo XII. Başa Çıkma Tarzları Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Alt Ölçek	Cinsiyet	N	Ort.	SS	t	p
Araçsal Sosyal Destek Kullanma	Kadın	202	3,25	0,72	4,66	**0,000**
	Erkek	198	2,87	0,88		
Mizah	Kadın	202	2,25	0,97	0,47	0,637
	Erkek	198	2,20	0,96		
Duygulara Odaklanma	Kadın	202	3,04	0,81	5,85	**0,000**
	Erkek	198	2,53	0,95		
Madde Kullanımı	Kadın	202	1,40	0,76	-4,65	**0,000**
	Erkek	198	1,82	1,04		
Kabullenme	Kadın	202	3,17	0,68	3,34	**0,001**
	Erkek	198	2,92	0,80		
Diğer Etkinlikleri Bırakma	Kadın	202	2,76	0,72	3,54	**0,000**
	Erkek	198	2,50	0,72		
Dine Yönelme	Kadın	202	2,75	1,07	2,53	**0,012**
	Erkek	198	2,48	1,09		
Yadsıma	Kadın	202	1,46	0,62	-6,84	**0,000**
	Erkek	198	1,99	0,90		
Davranışsal Olarak İlgiyi Kesme	Kadın	202	1,75	0,81	-1,52	0,129
	Erkek	198	1,88	0,89		
Zihinsel Olarak İlgiyi Kesme	Kadın	202	2,39	0,81	0,98	0,330
	Erkek	198	2,31	0,84		
Kendini Sınırlandırma	Kadın	202	2,51	0,80	-1,80	0,073
	Erkek	198	2,65	0,80		
Olumlu Yeniden Yorumlama	Kadın	202	2,95	0,82	3,18	**0,002**
	Erkek	198	2,68	0,82		
Duygusal Sosyal Destek Kullanma	Kadın	202	2,76	0,71	3,67	**0,000**
	Erkek	198	2,48	0,85		
Planlama	Kadın	202	3,38	0,61	3,62	**0,000**
	Erkek	198	3,12	0,77		

Mizah, davranışsal olarak ilgiyi kesme, zihinsel olarak ilgiyi kesme, kendini sınırlama başa çıkma tarzlarına ait puanların cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği (p>0,05) tespit edilmiştir.

Araçsal sosyal destek kullanma (t=4,66; p<0,05),duygulara odaklanma (t=5,85; p<0,05),madde kullanımı (t=-4,65; p<0,05),kabullenme (t=3,34; p<0,05),diğer etkinlikleri bırakma (t=3,54; p<0,05), dine yönelme (t=2,53; p<0,05), yadsıma (t=-6,84; p<0,05),olumlu yeniden yorumlama (t=3,18; p<0,05),duygusal sosyal destek kullanma (t=3,67; p<0,05),planlama (t=3,62; p<0,05) başa çıkma tarzlarına ait puanların cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Kadın katılımcıların araçsal sosyal destek kullanma, kabullenme, diğer etkinlikleri bırakma, dine yönelme, yadsıma, olumlu yeniden yorumlama, duygusal sosyal destek kullanma, planlama başa çıkma puanları; erkek katılımcıların puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. Erkek katılımcıların madde kullanımı ve yadsıma puanları, kadın katılımcıların puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Başa çıkma tarzları puanlarının yaş gruplarına göre karşılaştırılmasına ait ANOVA testi sonuçları Tablo 13'te yer almaktadır.

Tablo XIII. Başa Çıkma Tarzları Puanlarının Yaş Gruplarına Göre Karşılaştırılması

Alt Ölçek	Yaş Grupları	N	Ort.	SS	F	p	Post-hoc
Araçsal Sosyal Destek Kullanma	A-30 yaş ve altı	46	3,22	0,74	1,19	0,313	
	B-31-40 yaş	138	3,10	0,84			
	C-41-50 yaş	110	3,06	0,77			
	D-51-60 yaş	58	3,00	0,89			
	E-61 yaş ve üstü	48	2,88	0,85			
Mizah	A-30 yaş ve altı	46	2,24	0,98	0,28	0,889	
	B-31-40 yaş	138	2,21	0,99			
	C-41-50 yaş	110	2,29	0,93			
	D-51-60 yaş	58	2,21	0,97			
	E-61 yaş ve üstü	48	2,11	0,96			
Duygulara Odaklanma	A-30 yaş ve altı	46	2,96	0,96	4,25	**0,002**	**A,B,C,D>E**
	B-31-40 yaş	138	2,94	0,88			
	C-41-50 yaş	110	2,75	0,93			
	D-51-60 yaş	58	2,72	0,84			
	E-61 yaş ve üstü	48	2,35	0,92			
Madde Kullanımı	A-30 yaş ve altı	46	1,58	0,84	2,06	0,085	
	B-31-40 yaş	138	1,75	1,00			
	C-41-50 yaş	110	1,59	0,90			
	D-51-60 yaş	58	1,59	0,95			

	E-61 yaş ve üstü	48	1,31	0,77			
Kabullenme	A-30 yaş ve altı	46	3,24	0,49	1,62	0,168	
	B-31-40 yaş	138	3,00	0,87			
	C-41-50 yaş	110	3,01	0,71			
	D-51-60 yaş	58	3,18	0,67			
	E-61 yaş ve üstü	48	2,95	0,75			
Diğer Etkinlikleri Bırakma	A-30 yaş ve altı	46	2,80	0,72	1,93	0,105	
	B-31-40 yaş	138	2,65	0,74			
	C-41-50 yaş	110	2,59	0,70			
	D-51-60 yaş	58	2,70	0,77			
	E-61 yaş ve üstü	48	2,42	0,70			
Dine Yönelme	A-30 yaş ve altı	46	2,64	1,09	3,85	**0,004**	**A,B,C,D>E**
	B-31-40 yaş	138	2,74	1,05			
	C-41-50 yaş	110	2,74	1,02			
	D-51-60 yaş	58	2,51	1,08			
	E-61 yaş ve üstü	48	2,09	1,18			
Yadsıma	A-30 yaş ve altı	46	1,66	0,63	1,15	0,335	
	B-31-40 yaş	138	1,63	0,81			
	C-41-50 yaş	110	1,76	0,84			
	D-51-60 yaş	58	1,84	0,88			
	E-61 yaş ve üstü	48	1,83	0,83			
Davranışsal Olarak İlgiyi Kesme	A-30 yaş ve altı	46	1,80	0,76	0,26	0,901	
	B-31-40 yaş	138	1,78	0,84			
	C-41-50 yaş	110	1,82	0,86			
	D-51-60 yaş	58	1,91	0,97			
	E-61 yaş ve üstü	48	1,80	0,80			
Zihinsel Olarak İlgiyi Kesme	A-30 yaş ve altı	46	2,50	0,87	0,67	0,612	
	B-31-40 yaş	138	2,28	0,81			
	C-41-50 yaş	110	2,36	0,78			
	D-51-60 yaş	58	2,38	0,85			
	E-61 yaş ve üstü	48	2,30	0,88			
Kendini Sınırlandırma	A-30 yaş ve altı	46	2,67	0,87	2,05	0,087	
	B-31-40 yaş	138	2,44	0,88			
	C-41-50 yaş	110	2,59	0,76			
	D-51-60 yaş	58	2,76	0,71			
	E-61 yaş ve üstü	48	2,67	0,66			
Olumlu Yeniden Yorumlama	A-30 yaş ve altı	46	2,90	0,80	2,18	0,071	
	B-31-40 yaş	138	2,80	0,87			
	C-41-50 yaş	110	2,72	0,79			
	D-51-60 yaş	58	3,07	0,87			
	E-61 yaş ve üstü	48	2,68	0,77			
Duygusal Sosyal Destek Kullanma	A-30 yaş ve altı	46	2,67	0,75	2,99	**0,019**	**C,E>B,D**
	B-31-40 yaş	138	2,72	0,74			
	C-41-50 yaş	110	2,51	0,79			
	D-51-60 yaş	58	2,78	0,85			
	E-61 yaş ve üstü	48	2,36	0,87			
Planlama	A-30 yaş ve altı	46	3,34	0,59	1,14	0,339	
	B-31-40 yaş	138	3,24	0,73			
	C-41-50 yaş	110	3,23	0,69			
	D-51-60 yaş	58	3,37	0,74			
	E-61 yaş ve üstü	48	3,10	0,74			

Araçsal sosyal destek kullanma, mizah, madde kullanımı, kabullenme, diğer etkinlikleri bırakma, yadsıma, davranışsal olarak ilgiyi kesme, zihinsel olarak ilgiyi kesme,

kendini sınırlama, olumlu yeniden yorumlama, planlama başa çıkma tarzlarına ait puanların yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermediği (p>0,05) tespit edilmiştir.

Duygulara odaklanma (F=4,25; p<0,05),dine yönelme (F=3,85; p<0,05),duygusal sosyal destek kullanma (F=2,99; p<0,05) başa çıkma tarzlarına ait puanların yaş gruplarına göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan LSD post hoc testi sonuçlarına göre;

- 60 yaş altı katılımcıların duygulara odaklanma ve dine yönelme başa çıkma puanları, 61 yaş ve üstü katılımcıların puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.
- 41-50 yaş ve 61 yaş ve üstü yaş gruplarındaki katılımcıların duygusal sosyal destek kullanma başa çıkma puanları, 31-40 yaş ve 51-60 yaş gruplarındaki katılımcıların puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Başa çıkma tarzları puanlarının evli katılımcıların evlilik süresine göre karşılaştırılmasına ait ANOVA testi sonuçları Tablo 14'te yer almaktadır.

Tablo XIV. Başa Çıkma Tarzları Puanlarının Evli Katılımcıların Evlilik Süresine Göre Karşılaştırılması

Alt Ölçek	Evlilik Süresi	N	$\overline{X}$	SS	F	p	Post-hoc
Araçsal Sosyal Destek Kullanma	A-0-5 yıl	50	3,11	0,78	0,26	0,769	
	B-6-10 yıl	35	2,99	0,85			
	C-11 yıl ve üstü	116	3,07	0,78			
Mizah	A-0-5 yıl	50	2,21	0,94	0,17	0,844	
	B-6-10 yıl	35	2,10	0,94			
	C-11 yıl ve üstü	116	2,20	0,95			
Duygulara Odaklanma	A-0-5 yıl	50	2,89	0,90	0,27	0,764	
	B-6-10 yıl	35	2,86	0,77			
	C-11 yıl ve üstü	116	2,79	0,87			
Madde Kullanımı	A-0-5 yıl	50	1,45	0,66	0,77	0,465	
	B-6-10 yıl	35	1,44	0,87			
	C-11 yıl ve üstü	116	1,31	0,74			
Kabullenme	A-0-5 yıl	50	3,05	0,72	0,15	0,864	
	B-6-10 yıl	35	3,00	0,86			

	C-11 yıl ve üstü	116	3,07	0,65		
Diğer Etkinlikleri Bırakma	A-0-5 yıl	50	2,68	0,65		
	B-6-10 yıl	35	2,60	0,71	0,58	0,559
	C-11 yıl ve üstü	116	2,74	0,71		
Dine Yönelme	A-0-5 yıl	50	2,45	1,05		
	B-6-10 yıl	35	2,91	0,93	2,06	0,131
	C-11 yıl ve üstü	116	2,58	1,10		
Yadsıma	A-0-5 yıl	50	1,62	0,73		
	B-6-10 yıl	35	1,70	0,76	0,30	0,739
	C-11 yıl ve üstü	116	1,72	0,83		
Davranışsal Olarak İlgiyi Kesme	A-0-5 yıl	50	1,78	0,74		
	B-6-10 yıl	35	1,56	0,81	0,99	0,374
	C-11 yıl ve üstü	116	1,76	0,82		
Zihinsel Olarak İlgiyi Kesme	A-0-5 yıl	50	2,26	0,74		
	B-6-10 yıl	35	2,36	0,76	0,17	0,840
	C-11 yıl ve üstü	116	2,28	0,80		
Kendini Sınırlandırma	A-0-5 yıl	50	2,58	0,83		
	B-6-10 yıl	35	2,63	0,92	0,18	0,835
	C-11 yıl ve üstü	116	2,66	0,72		
Olumlu Yeniden Yorumlama	A-0-5 yıl	50	2,89	0,80		
	B-6-10 yıl	35	3,00	0,78	0,51	0,604
	C-11 yıl ve üstü	116	2,84	0,81		
Duygusal Sosyal Destek Kullanma	A-0-5 yıl	50	2,74	0,70		
	B-6-10 yıl	35	2,50	0,80	1,03	0,359
	C-11 yıl ve üstü	116	2,63	0,77		
Planlama	A-0-5 yıl	50	3,35	0,58		
	B-6-10 yıl	35	3,33	0,67	0,12	0,889
	C-11 yıl ve üstü	116	3,30	0,69		

Başa çıkma tarzlarına ait puanların evli katılımcıların evlilik süresine göre anlamlı farklılık göstermediği ($p>0,05$) tespit edilmiştir.

Başa çıkma tarzları puanlarının boşanmış katılımcıların kaç yıl önce boşandığına göre karşılaştırılmasına ait ANOVA testi sonuçları Tablo 15'te yer almaktadır.

Tablo XV. Başa Çıkma Tarzları Puanlarının Boşanmış Katılımcıların Kaç Yıl Önce Boşandığına Göre Karşılaştırılması

Alt Ölçek	Kaç yıl önce boşandı	N	$\overline{X}$	SS	F	p	Post-hoc
Araçsal Sosyal Destek Kullanma	A-0-5 yıl önce	96	3,14	0,81	0,80	0,450	
	B-6-10 yıl önce	56	3,01	0,92			
	C-11 yıl ve daha önce	47	2,96	0,88			
Mizah	A-0-5 yıl önce	96	2,31	1,00	0,38	0,684	
	B-6-10 yıl önce	56	2,26	0,98			
	C-11 yıl ve daha önce	47	2,16	0,97			
Duygulara Odaklanma	A-0-5 yıl önce	96	2,89	0,92	2,24	0,110	
	B-6-10 yıl önce	56	2,54	1,02			
	C-11 yıl ve daha önce	47	2,70	1,01			
Madde Kullanımı	A-0-5 yıl önce	96	1,86	1,02	1,18	0,308	
	B-6-10 yıl önce	56	1,98	1,15			
	C-11 yıl ve daha önce	47	1,67	0,90			
Kabullenme	A-0-5 yıl önce	96	3,15	0,78	1,79	0,170	
	B-6-10 yıl önce	56	2,89	0,83			
	C-11 yıl ve daha önce	47	3,02	0,81			
Diğer Etkinlikleri Bırakma	A-0-5 yıl önce	96	2,58	0,74	0,08	0,923	
	B-6-10 yıl önce	56	2,53	0,80			
	C-11 yıl ve daha önce	47	2,56	0,77			
Dine Yönelme	A-0-5 yıl önce	96	2,76	1,10	1,78	0,172	
	B-6-10 yıl önce	56	2,61	1,09			
	C-11 yıl ve daha önce	47	2,39	1,10			
Yadsıma	A-0-5 yıl önce	96	1,71	0,84	0,25	0,779	
	B-6-10 yıl önce	56	1,81	0,83			
	C-11 yıl ve daha önce	47	1,77	0,86			
Davranışsal Olarak İlgiyi Kesme	A-0-5 yıl önce	96	1,85	0,83	0,31	0,735	
	B-6-10 yıl önce	56	1,96	0,97			
	C-11 yıl ve daha önce	47	1,94	0,91			
Zihinsel Olarak İlgiyi Kesme	A-0-5 yıl önce	96	2,44	0,83	1,34	0,265	
	B-6-10 yıl önce	56	2,25	0,84			
	C-11 yıl ve daha önce	47	2,51	0,96			
Kendini Sınırlandırma	A-0-5 yıl önce	96	2,45	0,79	1,07	0,345	
	B-6-10 yıl önce	56	2,55	0,96			
	C-11 yıl ve daha önce	47	2,66	0,74			
Olumlu Yeniden Yorumlama	A-0-5 yıl önce	96	2,70	0,84	1,32	0,269	
	B-6-10 yıl önce	56	2,68	0,84			
	C-11 yıl ve daha önce	47	2,93	0,90			
Duygusal Sosyal Destek Kullanma	A-0-5 yıl önce	96	2,68	0,76	0,71	0,492	
	B-6-10 yıl önce	56	2,53	0,91			
	C-11 yıl ve daha önce	47	2,56	0,88			
Planlama	A-0-5 yıl önce	96	3,14	0,74	0,39	0,678	
	B-6-10 yıl önce	56	3,25	0,71			
	C-11 yıl ve daha önce	47	3,20	0,83			

Başa çıkma tarzlarına ait puanların boşanmış katılımcıların kaç yıl önce boşandığına göre anlamlı farklılık göstermediği ($p>0,05$) tespit edilmiştir.

Başa çıkma tarzları puanlarının ilk evlilik yaşına göre karşılaştırılmasına ait ANOVA testi sonuçları Tablo 16'da yer almaktadır.

Tablo XVI. Başa Çıkma Tarzları Puanlarının İlk Evlilik Yaşına Göre Karşılaştırılması

Alt Ölçek	İlk evlilik yaşı	N	$\overline{X}$	SS	F	P	Post-hoc
Araçsal Sosyal Destek Kullanma	A-18 yaşından önce	9	2,94	0,77			
	B-18-40 yaş	386	3,07	0,82	0,59	0,553	
	C-40 yaşından sonra	5	2,70	1,20			
Mizah	A-18 yaşından önce	9	2,00	0,97			
	B-18-40 yaş	386	2,23	0,96	0,33	0,722	
	C-40 yaşından sonra	5	2,40	0,96			
Duygulara Odaklanma	A-18 yaşından önce	9	2,89	0,86			
	B-18-40 yaş	386	2,79	0,92	0,76	0,470	
	C-40 yaşından sonra	5	2,30	1,15			
Madde Kullanımı	A-18 yaşından önce	9	1,22	0,44			
	B-18-40 yaş	386	1,62	0,94	1,10	0,335	
	C-40 yaşından sonra	5	1,30	0,67			
Kabullenme	A-18 yaşından önce	9	3,00	0,75			
	B-18-40 yaş	386	3,05	0,76	0,03	0,970	
	C-40 yaşından sonra	5	3,10	0,65			
Diğer Etkinlikleri Bırakma	A-18 yaşından önce	9	2,61	0,86			
	B-18-40 yaş	386	2,63	0,73	0,14	0,872	
	C-40 yaşından sonra	5	2,80	0,27			
Dine Yönelme	A-18 yaşından önce	9	3,11	0,82			
	B-18-40 yaş	386	2,60	1,09	1,04	0,356	
	C-40 yaşından sonra	5	2,80	1,15			
Yadsıma	A-18 yaşından önce	9	1,94	0,68			
	B-18-40 yaş	386	1,71	0,82	1,23	0,295	
	C-40 yaşından sonra	5	2,20	0,84			
Davranışsal Olarak İlgiyi Kesme	A-18 yaşından önce	9	2,50	1,03			**A>B**
	B-18-40 yaş	386	1,80	0,83	3,60	**0,028**	
	C-40 yaşından sonra	5	2,20	1,15			
Zihinsel Olarak İlgiyi Kesme	A-18 yaşından önce	9	2,44	0,95			
	B-18-40 yaş	386	2,34	0,83	0,08	0,926	
	C-40 yaşından sonra	5	2,40	0,22			
Kendini Sınırlandırma	A-18 yaşından önce	9	2,89	0,70			
	B-18-40 yaş	386	2,57	0,81	1,09	0,338	
	C-40 yaşından sonra	5	2,90	0,42			
Olumlu Yeniden Yorumlama	A-18 yaşından önce	9	2,50	1,00			
	B-18-40 yaş	386	2,82	0,83	0,95	0,389	
	C-40 yaşından sonra	5	3,10	0,89			
Duygusal Sosyal Destek Kullanma	A-18 yaşından önce	9	2,83	0,79			
	B-18-40 yaş	386	2,62	0,80	0,38	0,686	
	C-40 yaşından sonra	5	2,50	1,00			
Planlama	A-18 yaşından önce	9	2,83	0,50			
	B-18-40 yaş	386	3,26	0,71	1,90	0,151	
	C-40 yaşından sonra	5	3,50	0,87			

Araçsal sosyal destek kullanma, mizah, duygulara odaklanma, madde kullanımı, kabullenme, diğer etkinlikleri bırakma, dine yönelme, yadsıma, zihinsel olarak ilgiyi kesme, kendini sınırlama, olumlu yeniden yorumlama, duygusal sosyal destek kullanma, planlama başa çıkma tarzlarına ait puanların ilk evlilik yaşına göre anlamlı farklılık göstermediği ($p>0,05$) tespit edilmiştir.

Davranışsal olarak ilgiyi kesme başa çıkma tarzlarına ait puanların ilk evlilik yaşına göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($F=3,60$; $p<0,05$). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan LSD post hoc testi sonuçlarına göre ilk evlilik yaşı 18 yaşından önce olan katılımcıların davranışsal olarak ilgiyi kesme başa çıkma puanları, ilk evlilik yaşı 18-40 yaş arası olan katılımcıların puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Başa çıkma tarzları puanlarının çocuk sayısına göre karşılaştırılmasına ait ANOVA testi sonuçları Tablo 17'de yer almaktadır.

Tablo XVII. Başa Çıkma Tarzları Puanlarının Çocuk Sayısına Göre Karşılaştırılması

Alt Ölçek	Çocuk sayısı	N	$\overline{X}$	SS	F	P	Post-hoc
Araçsal Sosyal Destek Kullanma	A-Yok	128	3,14	0,77	1,68	0,187	
	B-1 çocuk	149	2,97	0,87			
	C-2 ve daha fazla	123	3,10	0,81			
Mizah	A-Yok	128	2,29	0,98	1,51	0,222	
	B-1 çocuk	149	2,11	0,89			
	C-2 ve daha fazla	123	2,29	1,02			
Duygulara Odaklanma	A-Yok	128	2,94	0,84	2,75	0,065	
	B-1 çocuk	149	2,68	0,95			
	C-2 ve daha fazla	123	2,75	0,95			
Madde Kullanımı	A-Yok	128	1,75	0,99	2,05	0,131	
	B-1 çocuk	149	1,56	0,89			
	C-2 ve daha fazla	123	1,53	0,91			
Kabullenme	A-Yok	128	3,14	0,72	1,38	0,254	
	B-1 çocuk	149	3,00	0,78			
	C-2 ve daha fazla	123	3,02	0,75			
Diğer Etkinlikleri	A-Yok	128	2,77	0,67	3,84	**0,022**	**A>B**
	B-1 çocuk	149	2,52	0,73			

Bırakma	C-2 ve daha fazla	123	2,62	0,77		
Dine Yönelme	A-Yok	128	2,79	1,07	2,30	0,102
	B-1 çocuk	149	2,52	1,06		
	C-2 ve daha fazla	123	2,56	1,11		
Yadsıma	A-Yok	128	1,70	0,82	2,88	0,057
	B-1 çocuk	149	1,63	0,75		
	C-2 ve daha fazla	123	1,86	0,87		
Davranışsal Olarak İlgiyi Kesme	A-Yok	128	1,90	0,85	0,97	0,381
	B-1 çocuk	149	1,76	0,81		
	C-2 ve daha fazla	123	1,80	0,88		
Zihinsel Olarak İlgiyi Kesme	A-Yok	128	2,40	0,85	1,45	0,235
	B-1 çocuk	149	2,26	0,83		
	C-2 ve daha fazla	123	2,40	0,79		
Kendini Sınırlandırma	A-Yok	128	2,55	0,87	0,91	0,405
	B-1 çocuk	149	2,54	0,79		
	C-2 ve daha fazla	123	2,66	0,75		
Olumlu Yeniden Yorumlama	A-Yok	128	2,79	0,86	0,37	0,692
	B-1 çocuk	149	2,79	0,78		
	C-2 ve daha fazla	123	2,87	0,87		
Duygusal Sosyal Destek Kullanma	A-Yok	128	2,72	0,73	1,43	0,242
	B-1 çocuk	149	2,56	0,80		
	C-2 ve daha fazla	123	2,59	0,85		
Planlama	A-Yok	128	3,25	0,68	0,00	1,000
	B-1 çocuk	149	3,25	0,70		
	C-2 ve daha fazla	123	3,25	0,75		

Araçsal sosyal destek kullanma, mizah, duygulara odaklanma, madde kullanımı, kabullenme, dine yönelme, yadsıma, davranışsal olarak ilgiyi kesme, zihinsel olarak ilgiyi kesme, kendini sınırlama, olumlu yeniden yorumlama, duygusal sosyal destek kullanma, planlama başa çıkma tarzlarına ait puanların çocuk sayısına göre anlamlı farklılık göstermediği ($p>0,05$) tespit edilmiştir.

Diğer etkinlikleri bırakma başa çıkma tarzlarına ait puanların çocuk sayısına göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($F=3,84$; $p<0,05$). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan LSD post hoc testi sonuçlarına göre çocuk sayısı çocuk sahibi olmayan katılımcıların diğer etkinlikleri bırakma başa çıkma puanları, 1 çocuk sahibi katılımcıların puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

5.5. Psikolojik Dayanıklılık Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre Karşılaştırılması

Psikolojik dayanıklılık puanlarının medeni duruma göre karşılaştırılmasına ait bağımsız iki örneklem t testi sonuçları Tablo 18'de yer almaktadır.

Tablo XVIII. Psikolojik Dayanıklılık Puanlarının Medeni Duruma Göre Karşılaştırılması

Alt Boyut	Medeni Durum	N	Ort.	SS	t	p
Kendilik Algısı	Evli	201	3,79	0,71	2,72	**0,007**
	Boşanmış	199	3,57	0,90		
Gelecek Algısı	Evli	201	3,84	0,80	3,63	**0,000**
	Boşanmış	199	3,51	0,99		
Yapısal Stil	Evli	201	3,64	0,87	2,75	**0,006**
	Boşanmış	199	3,39	0,93		
Sosyal Yeterlilik	Evli	201	3,68	0,77	1,47	0,144
	Boşanmış	199	3,56	0,85		
Aile Uyumu	Evli	201	3,66	0,77	4,31	**0,000**
	Boşanmış	199	3,29	0,94		
Sosyal Kaynaklar	Evli	201	4,01	0,64	4,52	**0,000**
	Boşanmış	199	3,68	0,82		
TOPLAM	Evli	201	3,77	0,54	4,47	**0,000**
	Boşanmış	199	3,50	0,66		

Sosyal yeterlilik puanlarının medeni duruma göre anlamlı farklılık göstermediği ($p>0,05$) tespit edilmiştir.

Psikolojik dayanıklılık ölçek puanı ($t=4,47$; $p<0,05$) ve kendilik algısı ($t=2,72$; $p<0,05$),gelecek algısı ($t=3,63$; $p<0,05$),yapısal stil ($t=2,75$; $p<0,05$),aile uyumu ($t=4,31$; $p<0,05$),sosyal kaynaklar ($t=4,52$; $p<0,05$) alt boyut puanlarının medeni duruma göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Evli katılımcıların psikolojik dayanıklılık, kendilik algısı, gelecek algısı, yapısal stil, aile uyumu, sosyal kaynaklar puanları, boşanmış katılımcıların puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Psikolojik dayanıklılık puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılmasına ait bağımsız iki örneklem t testi sonuçları Tablo 19'da yer almaktadır.

Tablo IX. Psikolojik Dayanıklılık Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Alt Boyut	Cinsiyet	N	Ort.	SS	t	p
Kendilik Algısı	Kadın	202	3,75	0,77	1,82	0,069
	Erkek	198	3,60	0,86		
Gelecek Algısı	Kadın	202	3,76	0,91	1,98	**0,049**
	Erkek	198	3,58	0,91		
Yapısal Stil	Kadın	202	3,61	0,84	2,02	**0,044**
	Erkek	198	3,42	0,97		
Sosyal Yeterlilik	Kadın	202	3,77	0,75	3,73	**0,000**
	Erkek	198	3,47	0,85		
Aile Uyumu	Kadın	202	3,42	0,88	-1,31	0,192
	Erkek	198	3,54	0,87		
Sosyal Kaynaklar	Kadın	202	4,02	0,67	4,81	**0,000**
	Erkek	198	3,67	0,79		
TOPLAM	Kadın	202	3,72	0,56	2,86	**0,004**
	Erkek	198	3,55	0,66		

Kendilik algısı ve aile uyumu puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği ($p>0,05$) tespit edilmiştir.

Psikolojik dayanıklılık ölçek puanı ($t=2,86$; $p<0,05$) ve gelecek algısı ($t=1,98$; $p<0,05$),yapısal stil ($t=2,02$; $p<0,05$),sosyal yeterlilik ($t=3,73$; $p<0,05$),sosyal kaynaklar ($t=2,86$; $p<0,05$) alt boyut puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Kadın katılımcıların psikolojik dayanıklılık ve gelecek algısı, yapısal stil, sosyal yeterlilik, sosyal kaynaklar puanları, erkek katılımcıların puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Psikolojik dayanıklılık puanlarının yaş gruplarına göre karşılaştırılmasına ait ANOVA testi sonuçları Tablo 20'de yer almaktadır.

Tablo XX. Psikolojik Dayanıklılık Puanlarının Yaş Gruplarına Göre Karşılaştırılması

Alt Boyut	Yaş Grupları	N	Ort.	SS	F	P	Post-hoc
Kendilik Algısı	A-30 yaş ve altı	46	3,50	0,76	3,69	**0,006**	**D,E>A,B**
	B-31-40 yaş	138	3,53	0,84			
	C-41-50 yaş	110	3,74	0,80			
	D-51-60 yaş	58	3,92	0,82			
	E-61 yaş ve üstü	48	3,84	0,74			
Gelecek Algısı	A-30 yaş ve altı	46	3,58	0,95	3,97	**0,004**	**D>A,B**
	B-31-40 yaş	138	3,50	1,01			
	C-41-50 yaş	110	3,71	0,86			
	D-51-60 yaş	58	4,04	0,68			
	E-61 yaş ve üstü	48	3,75	0,84			
Yapısal Stil	A-30 yaş ve altı	46	3,38	0,87	4,53	**0,001**	**D,E>A,B,C**
	B-31-40 yaş	138	3,41	0,88			
	C-41-50 yaş	110	3,41	0,93			
	D-51-60 yaş	58	3,90	0,91			
	E-61 yaş ve üstü	48	3,73	0,87			
Sosyal Yeterlilik	A-30 yaş ve altı	46	3,55	0,72	1,20	0,310	
	B-31-40 yaş	138	3,64	0,85			
	C-41-50 yaş	110	3,60	0,75			
	D-51-60 yaş	58	3,79	0,90			
	E-61 yaş ve üstü	48	3,47	0,82			
Aile Uyumu	A-30 yaş ve altı	46	3,47	0,83	0,72	0,577	
	B-31-40 yaş	138	3,39	0,93			
	C-41-50 yaş	110	3,58	0,80			
	D-51-60 yaş	58	3,50	0,96			
	E-61 yaş ve üstü	48	3,46	0,82			
Sosyal Kaynaklar	A-30 yaş ve altı	46	3,88	0,78	1,41	0,229	
	B-31-40 yaş	138	3,80	0,80			
	C-41-50 yaş	110	3,91	0,68			
	D-51-60 yaş	58	3,95	0,74			
	E-61 yaş ve üstü	48	3,65	0,77			
TOPLAM	A-30 yaş ve altı	46	3,56	0,57	2,77	**0,027**	**D>A,B**
	B-31-40 yaş	138	3,55	0,61			
	C-41-50 yaş	110	3,66	0,60			
	D-51-60 yaş	58	3,85	0,64			
	E-61 yaş ve üstü	48	3,65	0,64			

Sosyal yeterlilik, aile uyumu ve sosyal kaynaklar alt boyut puanlarının yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermediği ($p>0,05$) tespit edilmiştir.

Psikolojik dayanıklılık ölçek puanı (F=2,77; p<0,05) ve kendilik algısı (F=3,69; p<0,05), gelecek algısı (F=3,97; p<0,05),yapısal stil (F=4,53; p<0,05) alt boyut puanlarının yaş gruplarına göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla gerçekleştirilen LSD post hoc testi sonuçlarına göre;

- 51 yaş ve üstü yaş gruplarındaki katılımcıların kendilik algısı puanları, 40 yaş ve altı yaş gruplarındaki katılımcıların puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.
- 51-60 yaş grubundaki katılımcıların psikolojik dayanıklılık ve gelecek algısı puanları, 40 yaş ve altı yaş gruplarındaki katılımcıların puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.
- 51 yaş ve üstü yaş gruplarındaki katılımcıların yapısal stil puanları, 50 yaş ve altı yaş gruplarındaki katılımcıların puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Psikolojik dayanıklılık puanlarının evli katılımcıların evlilik süresine göre karşılaştırılmasına ait ANOVA testi sonuçları Tablo 21'de yer almaktadır.

Tablo XXI. Psikolojik Dayanıklılık Puanlarının Evli Katılımcıların Evlilik Süresine Göre Karşılaştırılması

Alt Ölçek	Evlilik Süresi	N	$\overline{X}$	SS	F	p	Post-hoc
Kendilik Algısı	A-0-5 yıl	50	3,69	0,71	0,97	0,381	
	B-6-10 yıl	35	3,73	0,72			
	C-11 yıl ve üstü	116	3,85	0,70			
Gelecek Algısı	A-0-5 yıl	50	3,68	0,83	1,35	0,261	
	B-6-10 yıl	35	3,89	0,74			
	C-11 yıl ve üstü	116	3,89	0,81			
Yapısal Stil	A-0-5 yıl	50	3,43	0,89	2,66	0,073	
	B-6-10 yıl	35	3,55	0,84			
	C-11 yıl ve üstü	116	3,75	0,87			
Sosyal Yeterlilik	A-0-5 yıl	50	3,68	0,75	0,11	0,897	
	B-6-10 yıl	35	3,73	0,77			
	C-11 yıl ve üstü	116	3,66	0,79			

Aile Uyumu	A-0-5 yıl	50	3,59	0,73		
	B-6-10 yıl	35	3,65	0,83	0,35	0,704
	C-11 yıl ve üstü	116	3,70	0,77		
Sosyal Kaynaklar	A-0-5 yıl	50	3,99	0,73		
	B-6-10 yıl	35	4,05	0,56	0,09	0,913
	C-11 yıl ve üstü	116	4,01	0,63		
TOPLAM	A-0-5 yıl	50	3,68	0,50		
	B-6-10 yıl	35	3,77	0,54	1,11	0,333
	C-11 yıl ve üstü	116	3,81	0,55		

Psikolojik dayanıklılık ölçek ve alt boyut puanlarının evli katılımcıların evlilik süresine göre anlamlı farklılık göstermediği (p>0,05) tespit edilmiştir.

Psikolojik dayanıklılık puanlarının boşanmış katılımcıların kaç yıl önce boşandığına göre karşılaştırılmasına ait ANOVA testi sonuçları Tablo 21'de yer almaktadır.

Tablo XXII. Psikolojik Dayanıklılık Puanlarının Boşanmış Katılımcıların Kaç Yıl Önce Boşandığına Göre Karşılaştırılması

Alt Ölçek	**Kaç yıl önce boşandı**	**N**	**$\overline{X}$**	**SS**	**F**	**p**	**Post-hoc**
Kendilik Algısı	A-0-5 yıl önce	96	3,40	0,91			**B>A**
	B-6-10 yıl önce	56	3,77	0,85	3,34	**0,037**	
	C-11 yıl ve daha önce	47	3,66	0,91			
Gelecek Algısı	A-0-5 yıl önce	96	3,44	1,00			
	B-6-10 yıl önce	56	3,55	1,07	0,50	0,605	
	C-11 yıl ve daha önce	47	3,61	0,87			
Yapısal Stil	A-0-5 yıl önce	96	3,42	0,85			
	B-6-10 yıl önce	56	3,33	1,09	0,18	0,833	
	C-11 yıl ve daha önce	47	3,40	0,92			
Sosyal Yeterlilik	A-0-5 yıl önce	96	3,60	0,81			
	B-6-10 yıl önce	56	3,63	0,79	1,10	0,334	
	C-11 yıl ve daha önce	47	3,40	0,98			
Aile Uyumu	A-0-5 yıl önce	96	3,31	0,95			
	B-6-10 yıl önce	56	3,34	0,97	0,39	0,677	
	C-11 yıl ve daha önce	47	3,19	0,90			
Sosyal Kaynaklar	A-0-5 yıl önce	96	3,65	0,86			
	B-6-10 yıl önce	56	3,76	0,71	0,40	0,669	
	C-11 yıl ve daha önce	47	3,63	0,88			
TOPLAM	A-0-5 yıl önce	96	3,47	0,64			
	B-6-10 yıl önce	56	3,56	0,67	0,35	0,703	
	C-11 yıl ve daha önce	47	3,48	0,71			

Psikolojik dayanıklılık ölçek ve gelecek algısı, yapısal stil, sosyal yeterlilik, aile uyumu, sosyal kaynaklar alt boyut puanlarının boşanmış katılımcıların kaç yıl önce boşandığına göre anlamlı farklılık göstermediği (p>0,05) tespit edilmiştir.

Kendilik algısı alt boyut puanlarının boşanmış katılımcıların kaç yıl önce boşandığına göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (F=3,34; p<0,05). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla gerçekleştirilen LSD post hoc testi sonuçlarına göre 6-10 yıl önce boşanmış olan katılımcıların kendilik algısı puanı, son 5 yıl içinde boşanmış olan katılımcıların puanına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Psikolojik dayanıklılık puanlarının ilk evlilik yaşına göre karşılaştırılmasına ait ANOVA testi sonuçları Tablo 23'de yer almaktadır.

Tablo XXIII. Psikolojik Dayanıklılık Puanlarının İlk Evlilik Yaşına Göre Karşılaştırılması

Alt Ölçek	İlk evlilik yaşı	N	$\overline{X}$	SS	F	P	Post-hoc
Kendilik Algısı	A-18 yaşından önce	9	3,81	0,93	0,13	0,877	
	B-18-40 yaş	386	3,67	0,81			
	C-40 yaşından sonra	5	3,70	1,01			
Gelecek Algısı	A-18 yaşından önce	9	3,56	1,01	0,75	0,472	
	B-18-40 yaş	386	3,67	0,91			
	C-40 yaşından sonra	5	4,15	0,80			
Yapısal Stil	A-18 yaşından önce	9	2,89	0,53	2,18	0,115	
	B-18-40 yaş	386	3,53	0,91			
	C-40 yaşından sonra	5	3,50	1,06			
Sosyal Yeterlilik	A-18 yaşından önce	9	3,37	0,92	0,46	0,635	
	B-18-40 yaş	386	3,62	0,81			
	C-40 yaşından sonra	5	3,70	0,56			
Aile Uyumu	A-18 yaşından önce	9	2,81	0,48	2,97	0,053	
	B-18-40 yaş	386	3,49	0,88			
	C-40 yaşından sonra	5	3,80	0,73			
Sosyal Kaynaklar	A-18 yaşından önce	9	3,59	0,66	1,74	0,176	
	B-18-40 yaş	386	3,84	0,76			
	C-40 yaşından sonra	5	4,37	0,41			
TOPLAM	A-18 yaşından önce	9	3,34	0,48	1,41	0,245	
	B-18-40 yaş	386	3,64	0,62			
	C-40 yaşından sonra	5	3,87	0,55			

Psikolojik dayanıklılık ölçek ve alt boyut puanlarının ilk evlilik yaşına göre anlamlı farklılık göstermediği (p>0,05) tespit edilmiştir.

Psikolojik dayanıklılık puanlarının çocuk sayısına göre karşılaştırılmasına ait ANOVA testi sonuçları Tablo 24'te yer almaktadır.

Tablo XXIV. Psikolojik Dayanıklılık Puanlarının Çocuk Sayısına Göre Karşılaştırılması

Alt Ölçek	Çocuk sayısı	N	$\overline{X}$	SS	F	P	Post-hoc
Kendilik Algısı	A-Yok	128	3,62	0,84	1,15	0,317	
	B-1 çocuk	149	3,66	0,83			
	C-2 ve daha fazla	123	3,77	0,78			
Gelecek Algısı	A-Yok	128	3,57	0,98	2,26	0,105	
	B-1 çocuk	149	3,65	0,92			
	C-2 ve daha fazla	123	3,81	0,83			
Yapısal Stil	A-Yok	128	3,38	0,97	2,53	0,081	
	B-1 çocuk	149	3,54	0,88			
	C-2 ve daha fazla	123	3,63	0,89			
Sosyal Yeterlilik	A-Yok	128	3,63	0,73	0,07	0,934	
	B-1 çocuk	149	3,63	0,87			
	C-2 ve daha fazla	123	3,60	0,83			
Aile Uyumu	A-Yok	128	3,58	0,81	2,83	0,060	
	B-1 çocuk	149	3,35	0,92			
	C-2 ve daha fazla	123	3,53	0,89			
Sosyal Kaynaklar	A-Yok	128	3,91	0,73	1,47	0,231	
	B-1 çocuk	149	3,76	0,79			
	C-2 ve daha fazla	123	3,87	0,74			
TOPLAM	A-Yok	128	3,62	0,59	1,07	0,345	
	B-1 çocuk	149	3,60	0,66			
	C-2 ve daha fazla	123	3,70	0,59			

Psikolojik dayanıklılık ölçek ve alt boyut puanlarının çocuk sayısına göre anlamlı farklılık göstermediği (p>0,05) tespit edilmiştir.

5.6. Psikolojik Dayanıklılık, Bağlanma Stilleri ve Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişki

Tablo 25'te evli bireylerde psikolojik dayanıklılık ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkiye ait Pearson korelasyon testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo XXV. Evli Bireylerde Psikolojik Dayanıklılık ile Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişki

Değişken	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1-Kendilik Algısı	0,64**	0,51**	0,44**	0,35**	0,38**	0,78**	0,27**	-0,15*	-0,28**	0,04
2-Gelecek Algısı	1	0,51**	0,39**	0,41**	0,4**	0,8**	0,26**	-0,19**	-0,26**	-0,07
3-Yapısal Stil		1	0,22**	0,25**	0,29**	0,68**	0,14	-0,04	-0,14*	-0,01
4-Sosyal Yeterlilik			1	0,22**	0,47**	0,64**	0,36**	-0,26**	0,03	-0,22**
5-Aile Uyumu				1	0,48**	0,63**	0,17*	-0,13	-0,15*	-0,10
6-Sosyal Kaynaklar					1	0,69**	0,24**	-0,29**	-0,16*	-0,16*
7-PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK						1	0,34**	-0,24**	-0,23**	-0,12
8-Güvenli Bağlanma							1	-0,49**	-0,03	-0,27**
9-Korkulu Bağlanma								1	0,06	0,51**
10-Saplantılı Bağlanma									1	-0,23**
11-Kayıtsız Bağlanma										1

*: p<0,05 **: p<0,01

Tablo 25'e göre evli bireylerde psikolojik dayanıklılık ile güvenli bağlanma puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir (r=0,34; p<0,05). Psikolojik dayanıklılığı yüksek düzeyde olan evli bireylerin güvenli bağlanma düzeyi yüksektir. Evli bireylerde psikolojik dayanıklılık ile korkulu bağlanma (r=-0,24; p<0,05) ve saplantılı bağlanma (r=-0,23; p<0,05) puanları arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Psikolojik dayanıklılığı yüksek düzeyde olan evli katılımcıların korkulu ve saplantılı bağlanma düzeyi düşüktür. Evli bireylerde psikolojik dayanıklılık ile kayıtsız bağlanma puanları arasında anlamlı ilişki olmadığı (p>0,05) tespit edilmiştir.

Tablo 26'da boşanmış bireylerde psikolojik dayanıklılık ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkiye ait Pearson korelasyon testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo XXVI. Boşanmış Bireylerde Psikolojik Dayanıklılık İle Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişki

Değişken	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1-Kendilik Algısı	0,74**	0,43**	0,57**	0,24**	0,45**	0,78**	0,42**	-0,21**	-0,25**	0,07
2-Gelecek Algısı	1	0,54**	0,54**	0,29**	0,47**	0,82**	0,37**	-0,19**	-0,09	0,05
3-Yapısal Stil		1	0,33**	0,24**	0,27**	0,65**	0,12	-0,04	-0,06	0,00
4-Sosyal Yeterlilik			1	0,38**	0,64**	0,77**	0,37**	-0,28**	0,03	-0,05
5-Aile Uyumu				1	0,57**	0,62**	0,18**	-0,15*	-0,02	-0,13
6-Sosyal Kaynaklar					1	0,76**	0,35**	-0,26**	0,06	-0,11
7-PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK						1	0,41**	-0,26**	-0,08	-0,03
8-Güvenli Bağlanma							1	-0,48**	-0,10	-0,14
9-Korkulu Bağlanma								1	0,02	0,47**
10-Saplantılı Bağlanma									1	-0,24**
11-Kayıtsız Bağlanma										1

*: p<0,05 **: p<0,01

Tablo 26'ya göre boşanmış bireylerde psikolojik dayanıklılık ile güvenli bağlanma puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir (r=0,41; p<0,05). Psikolojik dayanıklılığı yüksek düzeyde olan boşanmış bireylerin güvenli bağlanma düzeyi yüksektir. Boşanmış bireylerde psikolojik dayanıklılık ile korkulu bağlanma puanları arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir (r=-0,26; p<0,05). Psikolojik dayanıklılığı yüksek düzeyde olan boşanmış katılımcıların korkulu bağlanma düzeyi düşüktür. Boşanmış bireylerde psikolojik dayanıklılık ile saplantılı ve kayıtsız bağlanma puanları arasında anlamlı ilişki olmadığı (p>0,05) tespit edilmiştir.

Tablo XXVII. Evli Bireylerde Psikolojik Dayanıklılık ile Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişki

Değişken	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1-Kendilik Algısı	0,64**	0,51**	0,44**	0,35**	0,38**	0,78**	0,11	0,03	-0,14	-0,14*	0,20**	0,03	-0,15*	-0,15*	-0,24**	-0,18**	-0,09	0,30**	-0,13	0,43**
2-Gelecek Algısı	1	0,51**	0,39**	0,41**	0,40**	0,80**	0,15*	-0,01	-0,02	-0,07	0,22**	0,05	-0,06	-0,18*	-0,22**	-0,06	-0,09	0,16*	-0,01	0,28**
3-Yapısal Stil		1	0,22**	0,25**	0,29**	0,68**	0,22**	-0,03	-0,02	-0,2**	0,22**	0,03	-0,15*	-0,17*	-0,14*	-0,12	-0,09	0,19**	-0,02	0,30**
4-Sosyal Yeterlilik			1	0,22**	0,47**	0,64**	0,15*	0,12	0,10	-0,04	0,08	0,10	0,02	-0,27**	-0,13	0,02	-0,11	0,22**	0,17*	0,37**
5-Aile Uyumu				1	0,48**	0,63**	0,12	0,07	0,07	-0,11	0,11	0,02	0,09	-0,16*	-0,15*	-0,01	-0,06	0,11	0,05	0,22**
6-Sosyal Kaynaklar					1	0,69**	0,31**	0,16*	0,23**	-0,22**	0,14*	0,08	0,00	-0,33**	-0,23**	-0,17*	-0,12	0,24**	0,25**	0,29**
7-PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK						1	0,25**	0,07	0,05	-0,18**	0,23**	0,07	-0,06	-0,29**	-0,26**	-0,12	-0,13	0,28**	0,07	0,45**
8-Araçsal Sosyal Destek Kullanma							1	0,28**	0,31**	0,04	0,29**	0,33**	0,11	-0,22**	-0,13	0,00	0,00	0,29**	0,4**	0,50**
9-Mizah								1	-0,07	0,14*	0,17*	0,12	0,07	0,15*	0,13	0,16*	0,20**	0,32**	0,13	0,31**
10-Duygulara Odaklanma									1	0,15*	-0,03	0,24**	0,13	-0,31**	-0,01	0,10	-0,19**	0,00	0,55**	0,05
11-Madde Kullanımı										1	-0,02	0,14*	0,11	0,14*	0,07	0,11	-0,03	-0,07	0,15*	0,06
12-Kabullenme											1	0,01	-0,05	-0,04	-0,03	0,05	0,02	0,28**	0,15*	0,26**
13-Diğer Etkinlikleri Bırakma												1	0,23**	-0,08	0,06	-0,02	0,05	0,10	0,17*	0,31**
14-Dine Yönelme													1	0,00	0,16*	0,11	0,08	0,17*	0,15*	0,05
15-Yadsıma														1	0,38**	0,20**	0,31**	-0,02	-0,24**	-0,2**
16-Davranışsal Olarak İlgiyi Kesme															1	0,22**	0,33**	-0,01	0,09	-0,25**
17-Zihinsel Olarak İlgiyi Kesme																1	0,09	0,02	0,10	-0,05
18-Kendini Sınırlandırma																	1	0,24**	-0,09	0,12
19-Olumlu Yeniden Yorumlama																		1	0,11	0,54**
20-Duygusal Sosyal Destek Kullanma																			1	0,14*
21-Planlama																				1

*: p<0,05 **: p<0,01

Tablo 27'de evli bireylerde psikolojik dayanıklılık ile başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiye ait Pearson korelasyon testi sonuçları yer almaktadır.Tablo 26'ya göre evli bireylerde psikolojik dayanıklılık ile araçsal sosyal destek kullanma ($r=0,25$; $p<0,05$), kabullenme ($r=0,23$; $p<0,05$), olumlu yeniden yorumlama ($r=0,28$; $p<0,05$), planlama ($r=0,45$; $p<0,05$) puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Psikolojik dayanıklılığı yüksek düzeyde olan evli bireylerin araçsal sosyal destek kullanma, kabullenme, olumlu yeniden yorumlama, planlama başa çıkma stratejilerini kullanım düzeyi yüksektir. Evli bireylerde psikolojik dayanıklılık ile madde kullanımı ($r=-0,18$; $p<0,05$), yadsıma ($r=-0,29$; $p<0,05$), davranışsal olarak ilgiyi kesme ($r=-0,26$; $p<0,05$) puanları arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Psikolojik dayanıklılığı yüksek düzeyde olan evli katılımcıların madde kullanımı, yadsıma, davranışsal olarak ilgiyi kesme başa çıkma tarzlarının kullanımı düşük düzeydedir.

Tablo XXVIII. Boşanmış Bireylerde Psikolojik Dayanıklılık ile Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişki

Değişken	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1-Kendilik Algısı	0,74**	0,43**	0,57**	0,24**	0,45**	0,78**	0,14*	0,26**	-0,21**	-0,31**	0,26**	-0,03	0,00	-0,11	-0,43**	0,05	0,12	0,43**	-0,09	0,48**
2-Gelecek Algısı	1	0,54**	0,54**	0,29**	0,47**	0,82**	0,15*	0,23**	-0,07	-0,25**	0,31**	0,03	0,10	-0,17*	-0,43**	-0,02	0,11	0,43**	0,04	0,45**
3-Yapısal Stil		1	0,33**	0,24**	0,27**	0,65**	0,09	0,07	-0,17*	-0,17*	0,29**	0,04	0,08	-0,25**	-0,37**	-0,09	-0,02	0,23**	0,00	0,36**
4-Sosyal Yeterlilik			1	0,38**	0,64**	0,77**	0,28**	0,28**	0,13	-0,28**	0,33**	0,18*	0,10	-0,16*	-0,32**	-0,01	0,03	0,35**	0,24**	0,51**
5-Aile Uyumu				1	0,57**	0,62**	0,07	0,03	0,03	-0,08	0,08	0,11	0,17*	0,02	-0,13	0,01	0,03	0,22**	0,18**	0,17*
6-Sosyal Kaynaklar					1	0,76**	0,30**	0,19**	0,15*	-0,24**	0,28**	0,16*	0,14*	-0,20**	-0,32**	-0,05	0,09	0,36**	0,36**	0,37**
7-PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK						1	0,23**	0,24**	-0,04	-0,30**	0,35**	0,11	0,14	-0,20**	-0,46**	-0,02	0,08	0,46**	0,16*	0,53**
8-Araçsal Sosyal Destek Kullanma							1	0,18*	0,26**	-0,14	0,20**	0,20**	0,15*	-0,17*	-0,19**	0,04	-0,03	0,28**	0,48**	0,44**
9-Mizah								1	0,00	-0,03	0,05	0,07	0,00	0,07	-0,04	0,15*	-0,02	0,32**	0,16*	0,24**
10-Duygulara Odaklanma									1	0,21**	0,17*	0,14*	0,13	-0,15*	0,21**	0,07	-0,13	0,06	0,53**	-0,02
11-Madde Kullanımı										1	-0,09	0,15*	-0,08	0,27**	0,31**	0,13	-0,07	-0,26**	0,07	-0,27**
12-Kabullenme											1	0,07	0,18*	-0,22**	-0,08	0,04	0,05	0,27**	0,18**	0,37**
13-Diğer Etkinlikleri Bırakma												1	0,12	0,01	0,09	0,02	0,16*	0,08	0,3**	0,18*
14-Dine Yönelme													1	-0,11	0,02	0,01	0,03	0,19**	0,15*	0,07
15-Yadsıma														1	0,3**	0,28**	0,13	-0,06	-0,09	-0,17*
16-Davranışsal Olarak İlgiyi Kesme															1	0,13	0,09	-0,25**	0,07	-0,39**
17-Zihinsel Olarak İlgiyi Kesme																1	0,07	0,14	0,08	0,00
18-Kendini Sınırlandırma																	1	0,21**	-0,04	0,11
19-Olumlu Yeniden Yorumlama																		1	0,25**	0,49**
20-Duygusal Sosyal Destek Kullanma																			1	0,10
21-Planlama																				1

*: p<0,05 **: p<0,01

Tablo 28’de boşanmış bireylerde psikolojik dayanıklılık ile başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiye ait Pearson korelasyon testi sonuçları yer almaktadır.Tablo 28’e göre boşanmış bireylerde psikolojik dayanıklılık ile araçsal sosyal destek kullanma ($r=0,23$; $p<0,05$), mizah ($r=0,24$; $p<0,05$), kabullenme ($r=0,35$; $p<0,05$), olumlu yeniden yorumlama ($r=0,46$; $p<0,05$), duygusal sosyal destek kullanma ($r=0,16$; $p<0,05$), planlama ($r=0,53$; $p<0,05$)puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Psikolojik dayanıklılığı yüksek düzeyde olan boşanmış bireylerin araçsal sosyal destek kullanma, mizah, kabullenme, olumlu yeniden yorumlama, duygusal sosyal destek kullanma planlama başa çıkma stratejilerini kullanım düzeyi yüksektir. Boşanmış bireylerde psikolojik dayanıklılık ile madde kullanımı ($r=-0,30$; $p<0,05$), yadsıma ($r=-0,20$; $p<0,05$), davranışsal olarak ilgiyi kesme ($r=-0,46$; $p<0,05$) puanları arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Psikolojik dayanıklılığı yüksek düzeyde olan boşanmış katılımcıların madde kullanımı, yadsıma, davranışsal olarak ilgiyi kesme başa çıkma stratejilerini kullanımı düşük düzeydedir.

Tablo XXIX. Evli Bireylerde Bağlanma Stilleri ile Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişki

Değişken	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1-Güvenli Bağlanma	-0,49**	-0,03	-0,27**	0,16*	0,14*	0,00	-0,02	0,16*	-0,13	-0,08	-0,15*	-0,14*	-0,06	-0,12	0,06	0,20**	0,17*
2-Korkulu Bağlanma	1	0,06	0,51**	-0,05	0,06	0,01	0,04	-0,10	0,06	0,11	0,22**	0,16*	0,24**	0,14*	0,05	-0,11	0,04
3-Saplantılı Bağlanma		1	-0,23**	0,04	0,07	0,18*	0,22**	0,01	0,10	0,09	0,09	0,26**	0,14*	0,02	-0,10	0,28**	-0,08
4-Kayıtsız Bağlanma			1	-0,01	0,11	-0,14*	0,05	0,01	0,05	0,05	0,25**	0,05	0,06	0,20**	0,19**	-0,24**	0,15*
5-Araçsal Sosyal Destek Kullanma				1	0,28**	0,31**	0,04	0,29**	0,33**	0,11	-0,22**	-0,13	0,00	0,00	0,29**	0,4**	0,5**
6-Mizah					1	-0,07	0,14*	0,17*	0,12	0,07	0,15*	0,13	0,16*	0,2**	0,32**	0,13	0,31**
7-Duygulara Odaklanma						1	0,15*	-0,03	0,24**	0,13	-0,31**	-0,01	0,10	-0,19**	0,00	0,55**	0,05
8-Madde Kullanımı							1	-0,02	0,14*	0,11	0,14*	0,07	0,11	-0,03	-0,07	0,15*	0,06
9-Kabullenme								1	0,01	-0,05	-0,04	-0,03	0,05	0,02	0,28**	0,15*	0,26**
10-Diğer Etkinlikleri Bırakma									1	0,23**	-0,08	0,06	-0,02	0,05	0,10	0,17*	0,31**
11-Dine Yönelme										1	0,00	0,16*	0,11	0,08	0,17*	0,15*	0,05
12-Yadsıma											1	0,38**	0,20**	0,31**	-0,02	-0,24**	-0,20**
13-Davranışsal Olarak İlgiyi Kesme												1	0,22**	0,33**	-0,01	0,09	-0,25**
14-Zihinsel Olarak İlgiyi Kesme													1	0,09	0,02	0,10	-0,05
15-Kendini Sınırlandırma														1	0,24**	-0,09	0,12
16-Olumlu Yeniden Yorumlama															1	0,11	0,54**
17-Duygusal Sosyal Destek Kullanma																1	0,14*
18-Planlama																	1

*: p<0,05 **: p<0,01

Tablo 29'da evli bireylerde bağlanma stilleri ile başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiye ait Pearson korelasyon testi sonuçları yer almaktadır.Tablo 28'e göre evli bireylerde güvenli bağlanma ile araçsal sosyal destek kullanma ($r=0,16$; $p<0,05$), mizah ($r=0,14$; $p<0,05$), kabullenme ($r=0,16$; $p<0,05$), duygusal sosyal destek kullanımı ($r=0,20$; $p<0,05$), planlama ($r=0,17$; $p<0,05$) puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Güvenli bağlanma düzeyi yüksek olan evli bireylerin araçsal sosyal destek kullanma, mizah, kabullenme, duygusal sosyal destek kullanma, planlama başa çıkma stratejilerini kullanım düzeyi yüksektir. Evli bireylerde güvenli bağlanma ile yadsıma ($r=-0,15$; $p<0,05$), davranışsal olarak ilgiyi kesme ($r=-0,14$; $p<0,05$) puanları arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Güvenli bağlanma düzeyi yüksek olan evli katılımcıların yadsıma ve davranışsal olarak ilgiyi kesme başa çıkma tarzlarının kullanımı düşük düzeydedir.

Tablo 29'a göre evli bireylerde korkulu bağlanma ile yadsıma ($r=0,22$; $p<0,05$), davranışsal olarak ilgiyi kesme ($r=0,16$; $p<0,05$), zihinsel olarak ilgiyi kesme ($r=0,24$; $p<0,05$), kendini sınırlama ($r=0,14$; $p<0,05$) puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Korkulu bağlanma düzeyi yüksek olan evli bireylerin yadsıma, davranışsal olarak ilgiyi kesme, zihinsel olarak ilgiyi kesme, kendini sınırlama başa çıkma stratejilerini kullanım düzeyi yüksektir.

Tablo 29'a göre evli bireylerde saplantılı bağlanma ile duygulara odaklanma ($r=0,18$; $p<0,05$), madde kullanımı ($r=0,22$; $p<0,05$), davranışsal olarak ilgiyi kesme ($r=0,26$; $p<0,05$), zihinsel olarak ilgiyi kesme ($r=0,14$; $p<0,05$), duygusal sosyal destek kullanma ($r=0,28$; $p<0,05$) puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Saplantılı bağlanma düzeyi yüksek olan evli bireylerin duygulara odaklanma, madde kullanımı, davranışsal olarak ilgiyi kesme, zihinsel olarak ilgiyi kesme, duygusal sosyal destek kullanma başa çıkma stratejilerini kullanım düzeyi yüksektir.

Tablo 29'a göre evli bireylerde kayıtsız bağlanma ile yadsıma (r=0,25; p<0,05), kendini sınırlama (r=0,20; p<0,05), olumlu yeniden yorumlama (r=0,19; p<0,05), planlama (r=0,15; p<0,05) puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Kayıtsız bağlanma düzeyi yüksek olan evli bireylerin yadsıma, kendini sınırlandırma, olumlu yeniden yorumlama, planlama başa çıkma stratejilerini kullanım düzeyi yüksektir. Evli bireylerde kayıtsız bağlanma ile duygulara odaklanma (r=-0,14; p<0,05), duygusal sosyal destek kullanma (r=-0,24; p<0,05) puanları arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Kayıtsız bağlanma düzeyi yüksek olan evli katılımcıların duygulara odaklanma ve duygusal sosyal destek kullanma başa çıkma tarzlarının kullanımı düşük düzeydedir.

Tablo XXX. Boşanmış Bireylerde Bağlanma Stilleri ile Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişki

Değişken	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1-Güvenli Bağlanma	-0,48**	-0,10	-0,14	0,05	0,27**	-0,12	-0,18*	0,11	-0,07	0,05	0,07	-0,29**	0,04	0,08	0,33**	0,07	0,23**
2-Korkulu Bağlanma		0,02	0,47**	0,13	-0,19**	0,15*	0,14*	0,09	0,17*	0,11	-0,08	0,22**	0,01	-0,01	-0,15*	0,03	-0,07
3-Saplantılı Bağlanma		1	-0,24**	0,19**	0,04	0,27**	0,03	-0,03	0,21**	0,01	-0,02	0,15*	0,06	-0,04	0,08	0,38**	0,04
4-Kayıtsız Bağlanma			1	0,07	0,01	0,07	0,17*	0,13	0,06	0,12	0,04	0,08	0,18**	0,17*	0,04	-0,01	0,02
5-Araçsal Sosyal Destek Kullanma				1	0,18*	0,26**	-0,14	0,20**	0,20**	0,15*	-0,17*	-0,19**	0,04	-0,03	0,28**	0,48**	0,44**
6-Mizah					1	0,00	-0,03	0,05	0,07	0,00	0,07	-0,04	0,15*	-0,02	0,32**	0,16*	0,24**
7-Duygulara Odaklanma						1	0,21**	0,17*	0,14*	0,13	-0,15*	0,21**	0,07	-0,13	0,06	0,53**	-0,02
8-Madde Kullanımı							1	-0,09	0,15*	-0,08	0,27**	0,31**	0,13	-0,07	-0,26**	0,07	-0,27**
9-Kabullenme								1	0,07	0,18*	-0,22**	-0,08	0,04	0,05	0,27**	0,18**	0,37**
10-Diğer Etkinlikleri Bırakma									1	0,12	0,01	0,09	0,02	0,16*	0,08	0,3**	0,18*
11-Dine Yönelme										1	-0,11	0,02	0,01	0,03	0,19**	0,15*	0,07
12-Yadsıma											1	0,30**	0,28**	0,13	-0,06	-0,09	-0,17*
13-Davranışsal Olarak İlgiyi Kesme												1	0,13	0,09	-0,25**	0,07	-0,39**
14-Zihinsel Olarak İlgiyi Kesme													1	0,07	0,14	0,08	0,00
15-Kendini Sınırlandırma														1	0,21**	-0,04	0,11
16-Olumlu Yeniden Yorumlama															1	0,25**	0,49**
17-Duygusal Sosyal Destek Kullanma																1	0,10
18-Planlama																	1

*: p<0,05 **: p<0,01

Tablo 30'da boşanmış bireylerde bağlanma stilleri ile başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiye ait Pearson korelasyon testi sonuçları yer almaktadır.Tablo 29'a göre boşanmış bireylerde güvenli bağlanma ile mizah ($r=0,27$; $p<0,05$), olumlu yeniden değerlendirme ($r=0,33$; $p<0,05$), planlama ($r=0,23$; $p<0,05$) puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Güvenli bağlanma düzeyi yüksek olan boşanmış bireylerin mizah, olumlu yeniden değerlendirme, planlama başa çıkma stratejilerini kullanım düzeyi yüksektir. Boşanmış bireylerde güvenli bağlanma ile madde kullanımı ($r=-0,18$; $p<0,05$), davranışsal olarak ilgiyi kesme ($r=-0,29$; $p<0,05$) puanları arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Güvenli bağlanma düzeyi yüksek olan boşanmış katılımcıların madde kullanımı ve davranışsal olarak ilgiyi kesme başa çıkma tarzlarının kullanımı düşük düzeydedir.

Tablo 30'a göre boşanmış bireylerde korkulu bağlanma ile duygulara odaklanma ($r=0,15$; $p<0,05$), madde kullanımı ($r=0,16$; $p<0,05$), diğer etkinlikleri bırakma ($r=0,17$; $p<0,05$), davranışsal olarak ilgiyi kesme ($r=0,22$; $p<0,05$) puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Korkulu bağlanma düzeyi yüksek olan boşanmış bireylerin duygulara odaklanma, madde kullanımı, diğer etkinlikleri bırakma, davranışsal olarak ilgiyi kesme başa çıkma stratejilerini kullanım düzeyi yüksektir. Boşanmış bireylerde korkulu bağlanma ile mizah ($r=-0,19$; $p<0,05$), olumlu yeniden yorumlama ($r=-0,15$; $p<0,05$) puanları arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Korkulu bağlanma düzeyi yüksek olan boşanmış bireylerin mizah ve olumlu yeniden yorumlama başa çıkma stratejilerini kullanım düzeyi düşüktür.

Tablo 30'a göre boşanmış bireylerde saplantılı bağlanma ile araçsal sosyal destek kullanma ($r=0,19$; $p<0,05$), duygulara odaklanma ($r=0,27$; $p<0,05$), diğer etkinlikleri bırakma ($r=0,21$; $p<0,05$), davranışsal olarak ilgiyi kesme ($r=0,14$; $p<0,05$), duygusal sosyal destek kullanma ($r=0,38$; $p<0,05$) puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu tespit

edilmiştir. Saplantılı bağlanma düzeyi yüksek olan boşanmış bireylerin araçsal sosyal destek kullanma, duygulara odaklanma, diğer etkinlikleri bırakma, davranışsal olarak ilgiyi kesme, duygusal sosyal destek kullanma başa çıkma stratejilerini kullanım düzeyi yüksektir.

Tablo 30'a göre boşanmış bireylerde kayıtsız bağlanma ile madde kullanımı ($r=0,17$; $p<0,05$), zihinsel olarak ilgiyi kesme ($r=0,18$; $p<0,05$), kendini sınırlandırma ($r=0,1917$ $p<0,05$) puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Kayıtsız bağlanma düzeyi yüksek olan boşanmış bireylerin madde kullanımı, zihinsel olarak ilgiyi kesme, kendini sınırlandırma başa çıkma stratejilerini kullanım düzeyi yüksektir.

6. Tartışma

Bu çalışma boşanma travmasının kişilerin üzerindeki etkilerinin anlaşılması ve mevcut literatürdeki eksikliğin giderilmesi amacıyla; çalışmanın hipotezleri doğrultusunda boşanmış ve evli bireylerin bağlanma stilleri, başa çıkma tarzları ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkisinin incelenmesini amaçlamaktadır. Çalışmanın bulguları incelendiğinde, boşanmış bireylerin evli bireylere göre güvensiz bağlanma stillerine sahip olduğu, başa çıkma stratejilerinden uyuma yönelim olmayanları daha çok kullandığı ve psikolojik dayanıklılığının daha düşük olduğu izlenmiştir.

Kişilerin yetişkinlikte de ilişkileri sürdürme biçimleri küçük yaşlardan itibaren getirdikleri bağlanma stili ile oldukça yakından ilişkilidir. Bir evliliğin boşanma süreci ile sonlanmasının pek çok sebebi olmakla beraber, var olan sorunların eşler tarafından sağlıklı şekilde çözümlenmediği var sayılabilir. Bacaksız (2011)' a göre güvenli bağlanmaya sahip kişiler, problem çözmede aktif rol alarak uzlaşmacı bir tutum sergilediği için bu tür kişiler arasında yapılan evliliklerde boşanma ihtimali düşmektedir. Shi (2003), güvensiz bağlanan bireylerin ise sorunları çözmektense çatışma aracı olarak kullandığını belirtmektedir. Bu çalışmadaki bulgulara göre boşanmış katılımcıların güvensiz bağlanma türleri olan korkulu ve saplantılı bağlanma puanları, evli katılımcıların puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. Bu bulgu güvenli bağlanmaya sahip kişilerin boşanma ihtimalinin daha düşük olduğu hipotezini destekler niteliktedir. Ancak bağlanma dinamik bir süreç olup boşanmış kişilerde güvenli bağlanma özelliklerinin değişebileceği de göz ardı edilmemelidir. Yapılan pek çok araştırma bağlanma stillerinin dinamik ve değişebilen bir yapı olduğuna işaret etmiştir (Arriaga, Kumashiro, Finkel, VanderDrift, & Luchies, 2014; Davila & Cobb, 2003; Fraley, Roisman, Booth-LaForce, Owen, & Holland, 2013; Kirkpatrick & Davis, 1994; Simpson, Rholes, Campbell, & Wilson, 2003). Ximena ve arkadaşları (2017) da ilişkilerdeki

sorunlu alanların iyi yönetildiğinde, kronik güvensiz bağlanmanın iyileşebildiğine işaret etmiştir.

Evli katılımcıların evlilik süresine göre bağlanma stillerine bakıldığında güvenli, korkulu ve kayıtsız bağlanma stillerinde anlamlı bir fark gözlenmemekle beraber saplantılı bağlanma stili için evlilik süresine bağlı olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. 5 yıldan az süredir evli olan katılımcılarda 6 sene ve fazla süredir evli olan kişilere kıyasla saplantılı bağlanma stiline daha yüksek oranda rastlanmıştır. Bağlanma stillerinin zaman içerisinde değişip değişmeyeceği son zamanlarda tartışmalı olarak ele alınan bir konudur. Cozzerrelli ve arkadaşları (2003) , birçok araştırmacının bağlanma stillerinin belirgin önemli koşullar altında değiştiğini kabul etmekle beraber çoğunlukla sabit kaldığını öne sürdüğünü söyler. Ancak bunun aksini öne süren araştırmalar da vardır. Lamb ve arkadaşları (1984) ve Vaughn ve arkadaşları (1979) çocukluk dönemindeki bağlanma stillerine ilişkin araştırmalarında bağlanma stilinin annelik ve aile koşullarının değişmesi sonucunda değişiklik göstermesinin de sık bir olgu olduğunu öne sürmüştür. Yetişkinlik dönemi bağlanma stillerinde ise kişilerin yüzde otuz kadarında bağlanma stilinin değiştiğine dair araştırmalar vardır (e.g., Baldwin & Fehr, 1995; Davila, Burge, & Hammen, 1997; Hazan, Hutt, & Markus, 1991; Keeland, Dion & Dion, 1994; Kirkpatrick & Hazan, 1994; Ruvolo, Fabin, & Ruvolo, 2001; Scharfe & Bartholomew, 1994; Shaver & Brennan, 1992). Dolayısı ile evlilik süresi ilerledikçe ve ilişkiye olan güven arttıkça güvensiz bağlanma stilleri olumlu yönde değişebilir. Buna ek olarak saplantılı bağlanma diğer güvensiz bağlanma stilleri içerisinde evlilik uyumu en yüksek olan gruptur (Tutarel Kışlak & Çavuşoğlu, 2006). Bu sebeple, ilk yıllarda evli bireylerde görülen saplantılı bağlanma biçiminin iyi ve sağlıklı bir evlilik süreci ile uzun vadede güvenli bağlanma stiline evrilmesi olasıdır.

Yapılan araştırmada bağlanma stilleri cinsiyet açısından değerlendirildiğinde erkeklerin kadınlara göre daha güvenli bağlanma stiline sahip oldukları gözlenmiştir.

Kadınların ise erkeklere göre daha korkulu bağlanma stiline sahip oldukları görülmektedir. Özellikle Türk toplumunda kadınların küçüklükten itibaren daha kısıtlanarak ve çevreye karşı temkinli olması öğütlenerek büyütülmesi, kadınların erkeklere göre daha tedirgin ve daha az güven duyarak yetiştirilmesi bu bulguyu açıklar niteliktedir. Ayrıca erkek çocuklar ise daha özgüvenli ve cesur olmaya yönlendirilmekte, aktif bir şekilde toplumda yer almaları beklenmektedir. Bu da güvenli bağlanma kriterlerine uyan bir yetiştirme şekli olarak karşımıza çıkmaktadır. Birçok araştırma benzer bulguları doğrular niteliktedir (Saymaz, 2003; Morsünbül, 2006).

Başa çıkma tarzlarıyla ilgili bulgularda ise boşanmış katılımcıların evli katılımcılara göre "madde kullanımı" ve "davranışsal olarak ilgiyi kesme" başa çıkma tarzlarını daha sık kullandığı gözlenmiştir. Bu durum madde kullanımı ve ilgisizlik gibi evlilik birliğinin bozulmasına sebep olabilecek dinamiklerin, kişiler tarafından hayattaki zorluklar ile başa çıkma yöntemi olarak kullanıldığına işaret etmektedir. Bu uyuma yönelik olmayan başa çıkma yöntemleri evliliğin bitişine zemin hazırlayan etkenler olarak görülebilir.

Sigara, alkol, uyuşturucu ve/veya uyarıcı madde kullanmak, stresle başa çıkmada geçici olarak rahatlama sağlayan ve uzun vadede bağımlılıklara neden olarak daha da büyük problemlere sebebiyet verebilecek bir yöntemdir (Salim, 2017). Adli bilimler açısından bakıldığında da alkol ve madde bağımlılığının eş ilişkisini ve varsa ebeveynliği olumsuz yönde etkilediği açıktır. Alkol ve madde kullanımı, başlı başına bir boşanma sebebi olmamakla beraber; evliliğin gerekçelerini yerine getirememe, şiddet gibi yan etkilere bağlı olarak; TMK'nin 166. Maddesi uyarınca "Evlilik birliği, ortak hayatı sürdürmeleri kendilerinden beklenmeyecek derecede temelinden sarsılmış olursa, eşlerden her biri boşanma davası açabilir". Aile içi şiddet üzerine yapılan bir araştırmada ise ailede şiddet içerikli olaylarda alkol kullanımının %67 olarak bulunmuş olması şiddet ve alkol ilişkisinin oldukça kuvvetli olduğunu göstermektedir. Ancak bu durumda, araştırmanın boşanma sürecinden

sonra gerçekleştirilen kesitsel bir çalışma olduğu ve kişilerin boşanma travmasına bağlı olarak alkol ve madde kullanımını arttırma ihtimali de göz önünde bulundurulmalıdır. Yapılan araştırmalar, daha çok stresli olduğunu ifade eden kişilerde alkol kötüye kullanımının daha sık olduğunu ortaya koymuştur (Keyes ve ark, 2012). Gadoua (2012) boşanmanın stresli bir olay olarak kişilerin hayatında yer bulduğunu, hatta kimilerinin hayatının en stresli durumu olduğunu öne sürer. Dolayısı ile boşanma stresi kişinin alkole ve madde kullanımına yönelmesine sebebiyet verebilecek bir etken olarak değerlendirilebilir.

"Davranışsal olarak ilgiyi kesme" baş etme tarzının boşanmış bireyler arasında daha çok görülmesi, evlilik sürecinde bu bireylerin partnerine ilgisiz olup olmadığını düşündüren bir bulgu olmuştur. Partnerlerden birinin ilgisiz olması evliliği olumsuz etkileyebileceğinden boşanma olasılığını yükseltecek bir davranış biçimidir. Demir (1988)'in boşanmış 55 kadın ile yaptığı araştırmada "ilgisizlik ve sevgisizlik" boşanma sebepleri arasında evin geçindirilmemesi, eşin aile sorumluluğunu taşımaması ile birlikte ilk üç sebep arasında yer almıştır.

Kadın katılımcıların "araçsal sosyal destek kullanma", "kabullenme", "diğer etkinlikleri bırakma", "dine yönelme", "olumlu yeniden yorumlama", "duygusal sosyal destek kullanma", "planlama başa çıkma puanları", erkek katılımcıların puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. Erkek katılımcıların "madde kullanımı" ve "yadsıma" puanları, kadın katılımcıların puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. Matud (2004) başa çıkma tarzlarının cinsiyete göre farklı olduğunu ancak bu farklılıkların doğasının henüz net olarak açıklanamadığını öne sürmüştür (Akt. Hamarta vd. 2009). Pek çok araştırma, başa çıkma stratejilerinde cinsiyet rolünün anlamlı olarak farklı olduğunu desteklemiş ancak bu sonuçlar birbiriyle tutarlı olarak tek bir strateji üzerinde toplanmamıştır (Altundağ, 2011; Çavdarlı, 2013). Yine tam tersi olarak cinsiyet ve stresle başa çıkma tarzı arasında anlamlı ilişki bulunmayan araştırmalar da söz konusudur (Hosseinalıpour 2015; Kırımoğlu vd. 2011; Turna,

2014). Bu durum baş etme stratejilerin cinsiyet ile beraber farklı değişkenlerden etkilendiğini düşündürmektedir. Bireyin içinde bulunduğu kültür, yetiştirildiği aile ve kişilik yapısı; başa çıkma stratejilerinde cinsiyetle beraber etkin olabilecek farklı faktörlerdir.

Araştırma bulgularına bakıldığında başa çıkma stratejilerinin evli ya da boşanmış olma değişkeni ile anlamlı bir ilişkisinin bulunmaması da kişilerin bu stratejileri medeni hallerinden bağımsız şekilde geliştirdikleri düşüncesini destekler niteliktedir. Ancak çocuk sahibi olup olmamanın baş etme tarzları üzerinde etkili olduğu, çocuk sahibi olan kişilerin "diğer etkinlikleri bırakma" başa çıkma tarzını daha az kullandığı tespit edilmiştir. Bu durum da çocuğun sorumluluğunun stres altında dahi bir kenara bırakılamayacak kadar önemli ve öncelikli olması ile açıklanabilir. Aynı zamanda boşanma sonra tek ebeveyn olmak ve çocuğun temel sorumluluğunun tek bir ebeveynde olması da bu duruma sebebiyet veriyor olabilir.

Mevcut araştırmada psikolojik dayanıklılık alt boyutu ile ilgili araştırma bulgularına bakıldığında; evli katılımcıların psikolojik dayanıklılığının daha yüksek olduğu, "kendilik algısı", "gelecek algısı" ve "sosyal kaynaklar" açısından boşanmış bireylere göre olumlu sonuçlar verdiği görülmektedir. Benzer şekilde yapılan bir araştırmada evli kadın bireylerin, "aile uyumu" ve "sosyal yeterlilik" düzeyleri boşanmış kadın bireylere göre yüksektir. Yine aynı araştırma evli erkeklerin de aile uyumu ve sosyal kaynaklar düzeylerinin boşanmış erkek bireylere göre daha yüksek olduğunu saptamıştır (Yaşayanlar, 2018). Özetle, erkek ya da kadın fark etmeksizin evli bireyler, özellikle sosyal kaynaklar ve aile uyumu alanında boşanmış bireylere göre psikolojik anlamda daha dayanıklıdır. Bu bulgular ışığında, eş desteği ve aile birliğinin psikolojik dayanıklılığı arttırdığı düşünülebilir. Yine aynı bulgu, tam ters açıdan bakıldığında psikolojik dayanıklılığı yüksek bireylerin evliliği sürdürmekte daha başarılı olduğuna işaret edebilir. Bu noktada ancak boylamsal bir araştırma yapılarak ön ve son test ölçümleri ile daha sağlıklı ve net bir çıkarıma ulaşmak mümkün olacaktır.

Psikolojik dayanıklılığın cinsiyet faktörü tarafından etkilenip etkilenmediği pek çok araştırmaya konu olmuştur. Mevcut çalışma bulgularında, kadın katılımcıların "psikolojik dayanıklılık" ve "gelecek algısı", "yapısal stil", "sosyal yeterlilik", "sosyal kaynaklar puanları", erkek katılımcıların puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Araştırma sonuçlarını destekler şekilde Kılıç (2014)'ın yapmış olduğu araştırmada; kadın öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri, erkek öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerine göre daha yüksektir. Oktan, Odacı ve Berber-Çelik (2014)'in araştırması da kadın öğrencilerin psikolojik dayanıklılığının erkek öğrencilerin psikolojik dayanıklılığına göre daha yüksek olduğuna işaret etmektedir. Ancak buna ters bulgular da mevcuttur. Bahadır (2009) erkek öğrencilerin psikolojik dayanıklılığının kadın öğrencilere göre daha yüksek olduğunu öne sürmüştür. Yine, bu iki görüşten bağımsız olarak psikolojik dayanıklılığın cinsiyetle anlamlı bir ilişkisi olmadığını ortaya koyan çalışmalar da yapılmıştır (Bayrakdaroğlu, 2014; Chan, 2003).

Psikolojik dayanıklılığın cinsiyetle olan ilişkisine dair bulgular farklılık göstermektedir ancak cinsiyetten bağımsız olarak toplumsal cinsiyet rollerinin de kültürel olarak ele alınması konuya daha bütüncül bir bakış açısı sağlayacaktır. Yüklenen sorumlulukların farklılıkları, kültürümüzde -ne yazık ki- kadınların bulunduğu dezavantajlı konum, annelik, çocuğun bakımı ve iyi oluşundan birincil olarak sorumlu olma, çalışma imkanları gibi koşullar da değerlendirme yapılırken göz önüne alınması gereken faktörlerdir. Akın ve Demirel (2003), kadınlar için psikolojik dayanıklılığı bozan etkenleri "kültürel yönden kadın olmaya daha az değer verilmesi, birçok kadının çalışma imkânı bulamaması" olarak nitelendirmiştir. Türk toplumunda aile geçiminin birincil olarak erkeğin sorumluluğunda olması ve buna bağlı alınan riskler, erkeklerde psikolojik dayanıklılığı olumsuz etkileyen faktörler olarak öne sürülmüştür.

Yaş gruplarına göre psikolojik dayanıklılığa bakıldığında 50 yaş üstü katılımcıların "kendilik algısı" ve "gelecek algısı" açısından 50 yaş altı katılımcılara göre daha yüksek puanlar aldığı gözlenmiştir. Bu durum yaş ilerledikçe "kendilik algısının" oturması ve gelecek planlarının daha net ve belirlenmiş olması ile açıklanabilir. Gooding ve arkadaşları (2012), yaptıkları araştırmada yaşça ileri yetişkinlerin duygu regülasyonu ve sorun çözme becerilerine bağlı olarak genç yetişkinlere göre psikolojik açıdan dayanıklı olduğunu desteklemektedir.

Psikolojik dayanıklılık ölçek ve alt boyutları, evli katılımcıların evlilik süresine göre anlamlı farklılık göstermemiş, boşanmış bireylerde kaç yıl önce boşandığı verisine dayanarak sadece tek bir alt boyutta farklılığa işaret etmiştir. Son beş yıl içerisinde boşanmış bireylerin kendilik algısı daha uzun süre önce boşanmış bireylere göre daha olumsuzdur. Bu durum yakın bir zamanda gerçekleşen boşanma travmasının kişinin üzerinde yarattığı olumsuz duygulardan kaynaklanıyor olabilir. Boşanan kişide kendisini suçlama, kendini beğenmeme ya da yetersiz görme gibi kendilik algısını zedeleyen hislerin oluşması bu sonucu açıklayabilir. Ancak görüldüğü üzere, zaman ilerledikçe boşanma travmasının da etkisi azalmakta ve "kendilik algısı" daha yüksek seviyelere ulaşmaktadır. Bleidorn ve arkadaşları (2021) Hollanda'da 291 kişi ile gerçekleştirdikleri boylamsal araştırmada, boşanma sonucunda kişilerin kendilerine güven ve kendilerini olumlu algılamalarında düşüşler oluğunu ve ilerleyen süreçte düzelmeler olmakla beraber hiçbir zaman tam olarak "kendilik algısının" boşanma öncesi haline dönmediğini öne sürmüştür. Dolayısı ile bu bulgu, boşanmadan sonraki ilk beş yıl içerisinde kişinin kendisi ile ilgili olumsuz "kendilik algısı" taşımasını destekler nitelikte olup, 5 yıldan sonraki zamanda "kendilik algısı" puanlarının daha yüksek olması verisi ile uyum göstermektedir.

Araştırmada evli ya da boşanmış olma durumuna bağlı olarak psikolojik dayanıklılığın bağlanma stilleri ile ilişkisi de incelenmiştir. Psikolojik dayanıklılığı yüksek düzeyde olan evli bireylerin, "güvenli bağlanma" düzeyi de yüksekken, "korkulu" ve "saplantılı bağlanma"

düzeyi düşüktür. Buna benzer olarak boşanmış bireylere bakıldığında psikolojik dayanıklılığı yüksek düzeyde olan boşanmış katılımcıların "güvenli bağlanma" düzeyi yüksek, "korkulu bağlanma" düzeyi düşüktür. Bu iki benzer bulgunun ışığında, "psikolojik dayanıklılık" düzeyi yüksek olduğu sürece evli veya boşanmış olmanın bağlanma stilleri üzerinde dramatik bir etkisi olmadığını söylemek mümkün gözükmektedir. Rasmussen ve arkadaşlarının (2019) yapmış olduğu çalışmada da "güvenli bağlanma" ve "psikolojik dayanıklılığın" yüksek olması ilişkili bulunmuştur. Özetle, bu iki değişken evli ya da boşanmış olma durumundan bağımsız olarak yüksek korelasyon içindedir.

Psikolojik dayanıklılık ve başa çıkma tarzları arasındaki ilişki evli ya da boşanmış olma durumuna göre değerlendirildiğinde ise psikolojik dayanıklılığı yüksek düzeyde olan evli bireylerin, "araçsal sosyal destek kullanma", "kabullenme", "olumlu yeniden yorumlama", "planlama başa çıkma" gibi olumlu stratejileri daha çok kullandığı, "madde kullanımı", "yadsıma", "davranışsal olarak ilgiyi kesme" gibi uyuma yönelik olmayan başa çıkma tarzlarını kullanımlarının ise daha düşük olduğu gözlenmiştir. Psikolojik dayanıklılığı yüksek düzeyde olan boşanmış bireylerin "araçsal sosyal destek kullanma", "mizah", "kabullenme", "olumlu yeniden yorumlama", "duygusal sosyal destek kullanma", "planlama" gibi uyuma yönelik başa çıkma stratejilerini kullanım düzeyi yüksekken; katılımcıların madde kullanımı, yadsıma, davranışsal olarak ilgiyi kesme gibi uyuma yönelik olmayan başa çıkma stratejilerini kullanımı düşük düzeydedir.

Bu iki veriye bakıldığında, aynı psikolojik dayanıklılık ve bağlanma stillerinde olduğu gibi medeni durumdan bağımsız olarak seçilen her iki değişkenin kendi arasında ilişkili olduğu; boşanma tecrübesinin başa çıkma tarzları ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiye çok etkisi olmadığı izlenmiştir. Literatüre bakıldığında bu ilişkiyi vurgulayan tanımlara rastlanmaktadır. Wu ve arkadaşları (2020) başa çıkmayı; stresli olaylar ve olumsuz sonuçları ile baş etmeyi sağlayan bilişsel ve davranışsal stratejiler olarak tanımlarken,

psikolojik dayanıklılığı da bu olaylar ile baş ederken kullanılan uyuma yönelik kapasite olarak nitelendirmektedir. Psikolojik dayanıklılık ve uyuma yönelik baş etme arasında ilişki olduğuna dair araştırmalar mevcuttur. Ancak psikolojik dayanıklılık ve baş etme tarzı arasındaki ilişkinin doğası tam olarak çözümlenememiştir (Wu ve ark., 2020). Psikolojik dayanıklılığın problem odaklı baş etmeyle pozitif, duygu odaklı baş etmeyle negatif ilişkide olduğuna dair bulgular vardır (Chen, 2006; Campbell-Sills ve ark, 2006). Bazı araştırmalar ise baş etme tarzının psikolojik dayanıklılık ve iyi oluş arasında ara bulucu bir ajan olduğuna işaret etmektedir (Chen, 2006).

Güvenli bağlanma düzeyi yüksek olan evli bireylerin "araçsal sosyal destek kullanma", "mizah", "kabullenme", "duygusal sosyal destek kullanma", "planlama" başa çıkma stratejilerini kullanım düzeyi yüksektir. Güvenli bağlanma düzeyi yüksek olan evli katılımcıların "yadsıma" ve "davranışsal olarak ilgiyi kesme" gibi uyumsuz başa çıkma tarzlarının kullanımı düşük düzeydedir. Güvenli bağlanma düzeyi yüksek olan boşanmış bireylerin "mizah", "olumlu yeniden değerlendirme", "planlama" başa çıkma stratejilerini kullanım düzeyi yüksektir. Güvenli bağlanma düzeyi yüksek olan boşanmış katılımcıların "madde kullanımı" ve "davranışsal olarak ilgiyi kesme" başa çıkma tarzlarının kullanımı düşük düzeydedir. Her iki grupta da güvensiz bağlanma stilleri uyuma yönelik olmayan başa çıkma stratejileri ile daha yüksek düzeyde ilişki içindedir. Tolan (2017) bağlanma kuramının büyük ölçüde duygu regülasyonu ve başa çıkma ile ilgili olduğunu belirtir ve bağlanma literatüründe bağlanma ve başa çıkmanın güçlü ilişkisini vurgulayan yayınlar olduğuna dikkat çeker. Belizaire ve Fuertes (2011) de yine bağlanma ilişkisi ve başa çıkma tarzı arasında yüksek düzey ilişki olduğunu vurgulamıştır. Bu çalışmalar mevcut araştırmanın bulguları ile uyumludur.

Boşanmış ve evli bireyler arasında psikolojik dayanıklılık, bağlanma stilleri ve başa çıkma tarzları arasında anlamlı bir fark bulunmamış, bulgular medeni durumdan bağımsız olarak bu değişkenlerin kendi aralarında yüksek korelasyon içerisinde olduğunu göstermiştir.

Yapılan araştırmada çeşitli kısıtlılıklar söz konusudur. En önemli kısıtlılık araştırmanın kesitsel olmasıdır. Boşanma travmasından geçmiş bireylerin boşanmadan önce ölçümlerinin yapılmış olmaması araştırmanın konusu olan değişkenlerin boşanma öncesindeki düzeylerinin belirlenmesine imkan tanımamıştır. Bu bağlamda sonuçlar değerlendirilirken; psikolojik dayanıklılığın boşanmaya bağlı olarak mı azaldığı yoksa psikolojik dayanıklılığı düşük bireylerin mi daha sık boşandığı, güvensiz bağlanma stillerinin önceden mi var olduğu yoksa boşanma süreci ile mi değişime uğradığı, baş etme stratejilerinin uyuma yönelik olmayanların boşanma travmasına bağlı gelişip gelişmediği gibi sorulara net cevaplar vermek mümkün olmamıştır. Daha sonraki araştırmaların boylamsal çalışmalar olarak tasarlanması ve kişilere ön test son test uygulanması bu konudaki sınırlılığa ışık tutabilecek bir modelleme olabilir. Ayrıca boşanmış ya da evli olma durumuna ek olarak sosyoekonomik seviye, eğitim durumu, kültürel etkenler gibi değişkenler kişilerin iyi oluşları ile ilişkili etkenlerdir. Seban ve Perdeci (2016) sosyoekonomik seviyenin kişinin psikolojik ve duygusal açıdan iyi olma durumunu etkileyen bir faktör olduğunu ileri sürmektedir. Lyubomirsky ve arkadaşları (2005) demografik değişkenlerin bireylerin öznel iyi oluşlarını %10 oranında yordadığına işaret eder. Çalışma içerisinde psikolojik dayanıklılık, bağlanma stilleri ve baş etme stratejileri arasında yapılan analizlerde boşanmış olma durumunun evli olmaktan farklı bir etkisi olmadığına işaret eden analizlerin sonuçlarında; demografik ve sosyokültürel farklı değişkenlerin göz önünde bulundurulması, ilerleyen araştırmalarda açıklayıcı sonuçlar elde edilmesi açısından faydalı olacaktır.

Yine aynı şekilde, araştırma deseninde boşanmanın üzerinden geçen zamanın değerlendirilmesi hipotezde olduğu gibi değişkenlerin boşanma travmasına bağlı olarak

gelişmesi söz konusu ise bu sürecin detaylı şekilde değerlendirilmesini kolaylaştıracak bir değişken olarak dahil edilebilir.

7. Sonuç

Araştırma sonucunda boşanmış katılımcıların korkulu ve saplantılı bağlanma stillerine evli katılımcılara göre daha çok sahip olduğu görülmüştür. Erkek katılımcılar daha çok güvenli bağlanırken kadın katılımcılar arasında ise daha çok korkulu bağlanmaya rastlanmıştır. Evli katılımcıların evlilik süresine göre bağlanma stillerine bakıldığında sadece "saplantılı bağlanma" stili için evlilik süresine bağlı olarak anlamlı bir fark bulunmuş, 5 yıldan az süredir evli olan katılımcıların daha çok "saplantılı bağlanma" stiline sahip olduğu görülmüştür.

Başa çıkma tarzlarında ise boşanmış katılımcılarda, evli katılımcılara göre "madde kullanımı" ve "davranışsal olarak ilgiyi kesme" gibi uyuma yönelik olmayan tarzlara daha sık rastlanmıştır. Başa çıkma tarzlarının cinsiyetlere göre farklılık gösterdiği bulunmuş, kadın katılımcıların "araçsal sosyal destek kullanma", "kabullenme", "diğer etkinlikleri bırakma", "dine yönelme", "olumlu yeniden yorumlama", "duygusal sosyal destek kullanma", "planlama" gibi stratejileri; erkek katılımcıların "madde kullanımı" ve "yadsıma" gibi stratejileri kullandığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmada başa çıkma stratejilerinin evlenmiş ya da boşanmış olma durumuna göre değişiklik göstermemekle beraber çocuk sahibi olmanın sadece "diğer etkinlikleri bırakma" stratejisi ile negatif ilişkisi olduğu izlenmiştir.

Bulgular; erkek ya da kadın fark etmeksizin evli bireylerin, özellikle sosyal kaynaklar ve aile uyumu alanında boşanmış bireylere göre psikolojik anlamda daha dayanıklı olduğunu göstermektedir. Cinsiyet bazında bakıldığında ise kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre psikolojik dayanıklılığının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yaş gruplarına bakıldığında, 50 yaş üstü katılımcıların psikolojik dayanıklılığının duygu regülasyonu ve sorun çözme becerilerine bağlı olarak genç yetişkinlere göre daha yüksek olduğu izlenmiştir. Psikolojik dayanıklılık evli katılımcıların evlilik süresine göre anlamlı farklılık göstermemiş, boşanmış bireylerde kaç yıl önce boşandığı verisine dayanarak sadece tek bir alt boyutta

farklılığa işaret etmiştir. Son beş yıl içerisinde boşanmış bireylerin kendilik algısı daha uzun süre önce boşanmış bireylere göre daha olumsuz olarak gözlenmiştir.

Bulguların ışığı altında boşanma kişi için her halükarda travmatik bir olay olup klinik anlamda ciddiye alınması gereken bir unsur olarak kendini göstermektedir. Kişilerin psikolojik dayanıklılık, bağlanma stilleri ve başa çıkma stratejileri boşanma öncesinden negatif yönde seyrediyor ise evlilik öncesi danışmanlıkların artırılması boşanma sayısını azaltabilir. Yine araştırmada öngörüldüğü şekilde boşanma travması bu değişkenlerde negatif bir etki yapıyor ise boşanma sonrası destek birimlerinin artırılması, kişilerin bu süreçlerde detaylı şekilde değerlendirilip terapötik açıdan yardıma yönlendirilmesi ve hayata uyumunun hızlandırılması, hem kişinin kendisi hem de toplum açısından önem taşımaktadır.

8. Kaynaklar

Ahrabi, R. R. ve Akbari, B. (2015). Investigation of relationship between ınfertility stress, coping styles and perceived social support with marital satisfaction in ınfertile women. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 6(3), 754-759. doi:10.5901/mjss.2015.v6n3s2p754

Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü (2017). *Boşanma nedenleri araştırması.* Ankara: Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü Yayınları.

Akın, A. ve Demirel, S. (2003). Toplumsal cinsiyet kavramı ve sağlığa etkileri. *Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 25(4), 73-82.

Aktaş Akoğlu, Ö. ve Küçükkaragöz, H. (2018). Boşanma nedenleri ve boşanma sonrasında karşılaşılan güçlüklere ilişkin bir araştırma: İzmir ili örneği. *Toplum ve Sosyal Hizmet,* 29(1), 153-172.

Aktaş, Ö. (2011). *Boşanma nedenleri ve boşanma sonrasında karşılaşılan güçlükler*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, İzmir Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.

Al Gharaibeh, F. ve Bromfield, N. F. (2012). An analysis of divorce cases in the united arab emirates: a rising trend. *Journal of Divorce & Remarriage,* 53(6), 436-452. doi:10.1080/10502556.2012.682896

Al Ubaidi, B. A. (2017). Cost of growing up in dysfunctional family. *Journal of Family Medicine and Disease Prevention*, 3(3), 1-6. doi: 10.23937/2469-5793/1510059

Altundağ, G. (2011). *Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri, stresle başa çıkma tutumları ve stresi algılama düzeyinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Haliç Üniversitesi, İstanbul.

Amato, P. R. (2000). The consequences of divorce for adults and children. Journal of Marriage and the Family, 62(4), 1269-1287.

Amato, P. R. ve Hohman-Marriot, B. (2007). A comparison of high and low- distress marriages that end in divorce. *Journal of Marriage and Family*, 69, 621-638.

Anıl, Y. Ş. (2008). *Boşanma sebebi olarak evlilik birliğinin temelinden sarsılması geçimsizlik.* 1. Baskı. İstanbul: Beta Basım Yayın.

Arıkan, Ç. (1992). *Yoksulluk evlilikte geçimsizlik ve boşanma*. 1. Baskı. Ankara: Şafak Matbaacılık.

Arriaga X. B., Kumashiro M., Simpson J. A. ve Overall N. C. (2018). Revising working models across time: Relationship situations that enhance attachment security. *Personality and Social Psychology Review*, 22(1), 71-96. doi: 10.1177/1088868317705257

Arriaga, X. B. (2013). An interdependence theory analysis of close relationships. Simpson, J. A. ve Campbell, L. (Ed.), *The Oxford handbook of close relationships* içinde. United Kingdom: Oxford University Press, 39-65.

Asanjarani, F., Galehdarpour, N., Estalkhi, F. H., Neghabi, M. D., Shahverdi, A. ve Rajamand, S. (2017). The comparison of life satisfaction, coping styles and resilience in divorced bidder an dnon-bidderwomen. *Community Health*, 4(1), 34-41.

Ateş, F. ve Erdem, R. (2020). Yetişkin bağlanma stilinin örgütsel açıdan değerlendirilmesi. *Pamukkale Üniversitesi İşletme Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 431-447. doi: 10.47097/piar.834871

Aydın, O. ve Baran, G. (2010). Marriage and divorce in the process of social change. *Society and Social Work*, 21(2), 117-126.

Aydınalp, E. (1981). *Boşanmalar ve boşanmaların ortaya çıkardığı bireysel sorunların aile sağlığı açısından değerlendirilmesi 66 örnek olay üzerine bir deneme*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Bacaksız, Ö. (2011). *Boşanma sürecindeki bireylerin bağlanma stilleri ve iletişim becerileri arasındaki ilişki.* Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Bağcaz, A. (2017). *Ankara'da yakın kaybı sonrası yas belirtilerinin yaygınlığı ve yordayıcı etmenler (sosyodemografik özellikler, yakın kaybının özellikleri, anksiyete duyarlılığı ve yetişkin ayrılık anksiyetesi ile ilişkisi).* Yayımlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Bahadır, E. (2009). *Sağlıkla ilgili fakültelerde eğitime başlayan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri.* Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Baldwin, M. W. ve Fehr, B. (1995). On the stability of attachment style ratings. *Personal Relationships*, 2(3), 247–261. doi: https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1995.tb00090.x

Bartholomew, K. ve Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A tests of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226-244.

Bartholomew, K. ve Shaver, P. R. (1998). Methods of assessing adult attachment: Do they converge. Simpson, J.A. ve Rholes, W.S. (Ed.), *Attachment theory and close relationships* içinde. New York: Guilford Press, 25-45.

Barutçu, K. F. (2009). *Adjustment to breakup of romantic relationships: initiator status, certainity about the reasons of breakup, current relationship status and perceived social support*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Middle East Technical University, Ankara.

Basım, H. N. ve Çetin, F. (2011). Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeğinin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(2), 104-114.

Başak, B. E. (2012). *Düşük gelirli ailelerden gelen üniversite öğrencilerinin öz duyarlık, sosyal bağlılık ve iyimserlik ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiler*. Yayımlanmamış doktora tezi, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.

Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu. (1990). *Türkiye aile yıllığı*. 1. Baskı. Ankara.

Başkaya, Z. ve Ünal, A. (2017). Türkiye'de evlenme ve boşanma oranlarının iller düzeyinde zamansal değişimi (2001-2015*). Journal of International Social Research*, 10(53), 338-358.

Bayrakdaroğlu, S. (2014), *Tekvandocuların psikolojik sağlamlık ve öz-anlayış düzeylerinin takım sporcularıyla karşılaştırılması.* Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla.

Bedel, A. ve Ulubey, E. (2015). Ergenlerde başa çıkma stratejilerini açıklamada bilişsel esnekliğin rolü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(55), 291-300.

Belizaire, L. ve Fuartes J. N. (2011). Attachment, coping, acculturative, stress and quality of life among haitian immigrants. *Journal of Conseling and Development*, 89, 89-98. doi: 10.1002/j.1556-6678.2011.tb00064.x

Benedek, E.P. ve Brown, C. F. (1997). *Boşanma ve çocuğunuz, çocuğunuzun boşanmanızla baş etmesine nasıl yardımcı olursunuz*? (S. Katlan, Çev.). 1. Baskı. Ankara: HYB Yayıncılık.

Berman, W. H. (1988). The relationship of ex-spouse attachment to adjustment following divorce. *Journal of Family Psychology*, 1(3), 312– 328. doi:10.1037/h0080455

Beşpınar, F. U. (2014). *Toplumsal cinsiyet ve aile, Türkiye aile yapısı araştırması tespitler, öneriler, araştırma ve sosyal politika serisi 07.* 1. Baskı. İstanbul: Çizge Tanıtım ve Kırtasiye.

Bıyıkoğlu, E. B. (2012). *Evlilik uyumunun mükemmeliyetçilik özellikleri, stresle başa çıkma stratejileri ve cinsiyet açısından incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.

Binay, M. (2018). Türkiye'de boşanma nedenlerinin analizi ve alternatif uyuşmazlık yöntemleri. *Ombudsman Akademik*, 5(9), 237-267.

Bleidorn, W., Schwaba T., Denissen J. J. A. ve Hopwood C. J. (2021). Charting self-esteem during marital dissolution. *J Pers*, 89(1), 9-22. doi: 10.1111/jopy.12525

Block, J. H. ve Block, J. (1980). The role of ego-controland ego resiliency in the organization of behavior. W. A. Collins (Ed.), *Minnesota Symposium on Child Psychology*, Hillsdale, NJ: Erlbaum, 39-101.

Bohannan, P. (1970). The six stations of divorce. Bohannan, P. (Ed.), *Divorce and after*, New York: Doubleday.

Bonanno, G.A. (2004). Resilience in the face of potential trauma. *American Psychologist*, 59(1), 20-28.

Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: separation, anxiety and anger*. New York: Basic Books.

Bowman, M. L. (1990). Coping efforts and marital satisfaction: measuring marital coping and ıts correlates. *Journal of Marriage and The Family*, 52(2), 463-475.

Burgess, S. (2021). The role of ıncome in marriage and divorce transitions among young Americans. *Journal of Population Economics*, 16(3), 455-475.

Buss, D.M. (2000). *The dangerous passion: Why jealousy is as necessary as love and sex*. New York: Free Press.

Campbell-Sills, L., Cohan, S.L. ve Stein, M. B. (2006). Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults. *Behaviour Research and Therapy*, 44(4), 585-599. doi: 10.1016/j.brat.2005.05.001

Canatan, K. (2009). Aile sosyolojisi: konuları, perspektifi ve gelişimi. Canatan, K ve Yıldırım, E. (Ed.), *Aile sosyolojisi* içinde. İstanbul: Açılım Kitap

Carver, C. S. (1998). Resilience and thriving: Issues, models, andlinkages. *Journal of Social Issues*, 54, 245- 266.

Chan, D. W. (2003). Hardiness and its role in the stres burnout relationship among prospective Chineseteachers in Hong Kong. *Teaching and Teacher Education*, 19, 381–395.

Chen, C. (2016). The role of resilience and copin gstyles in subjective well-being among Chinese University students. *The Asia Pacific Education Researcher*, 25, 377-387.

Cohen, S., Klein, D. N. ve O'Leary, K. D. (2007). The role of separation/divorce in relapse into and recovery from major depression. *Journal of Social and Personal Relationships*, 24(6), 855–873. doi:10.1177/0265407507084187

Collins N. L. ve Laurson W. (2003). Adolescents' relationships with parents. *Journal of Language and Social Psychology*, 22, 58-65. doi: 10.1177/0261927X02250056

Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H. ve Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin Journal*, 127(1), 87.

Cozzarelli, C., Karafa, J. A., Collins, N. L. ve Tagler, M. J. (2003). Stability and change in adult attachment styles: Associations with personal vulnerabilities, life events, and global construals of self and others. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 22(3), s. 315–346. doi: 10.1521/jscp.22.3.315.22888

Çalışır, M. (2009). Yetişkin bağlanma kuramı ve duygulanım düzenleme stratejilerinin depresyonla ilişkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1(3), 240-255.

Çam, O. ve Büyükbayram, A. (2017). Hemşirelerde psikolojik dayanıklılık ve etkileyen faktörler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 8(2), 118-126. doi: 10.14744/phd.2017.75436

Çapan, B. E. (2009). Öğretmen adaylarının kişilerarası ilişkileri ve bağlanma stilleri arasındaki ilişki. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(2), 127- 142.

Çavdarlı, Ş. (2013). *Liseli sporcularda görev ve ego yönelimleri ile sporda stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin.

Çelik, C. (2004). Velayetin kaldırılması. *Ankara Üniversitesi Hukuk Fakültesi Dergisi*, 54 (1), 54-108. doi: 10.1501/Hukfak_0000000420

Çetin, C. ve Anuk, Ö. (2020). Covid-19 pandemi sürecinde yalnızlık ve psikolojik dayanıklılık: bir kamu üniversitesi öğrencileri örneklemi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 7(5), 170-189.

Davila, J. ve Cobb, R. (2003). Predicting change in self-reported and interviewer-assesed adult attachment: Tests of the individual difference and life stress models of attachment change. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 859-870.

Davila, J., Burge, D. ve Hammen, C. (1997). Why does attachment change? *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(4), 826–838.

Demir, D. S. (2019). *Yetişkinlerde bağlanma stilleri ile sürekli kaygı düzeyi ve sosyotropik-otonomik kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Işık Üniversitesi, İstanbul.

Demir, G. (1988). *Boşanma yoluyla parçalanmış ailede kadının rol ve statüsündeki değişmeler.* Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.

Dikeçligil, F. B. (2012). Aileye dair kabullerin ezber bozumu. *Muhafazakâr Düşünce Dergisi*, 31, 21–52.

Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlamlık ölçeğinin Türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.

Doty, B. (2010). The construct of resilience and its application to the context of political violence. *Pursuit-The Journal of Undergraduate Research at The University of Tennessee*, 1(1), 137-154.

Ercan, Ö. (2002). *İlköğretim okulu öğrencilerinin aile özellikleri, öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri ve stresle basa çıkma yolları*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.

Erdener, M. (2019). *Afet alanında çalışan profesyonellerin psikolojik dayanıklılık ve ikincil travmatik stres düzeylerinin incelenmesi.* Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Erkuş, A. (1994). *Psikolojik terimler sözlüğü*. 1. Baskı. Ankara: Emel Matbaacılık.

Eryılmaz, A. ve Ercan, L. (2010). Beliren yetişkinlikte romantik yakınlığı başlatma ve başa çıkma. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(2), 381-397.

Eskitürk, A. İ. (2020). Velayetin kaldırılmasını gerektiren haller. *Academic Social Resources Journal*, 5(13), 139-150.

Eyüboğlu, S. (2019). *Özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin depresif belirtilerinin yordanmasında psikolojik dayanıklılık ve kolektivist başa çıkma stillerinin rolü.* Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Trabzon Üniversitesi, Trabzon.

Finnäs, F. (2000). Ekonomiska faktorer of äktenskaplig stabilitet i finland [Economic factorsand marital stability in Finland]. *Ekonomiska Samfundets Tidsrift*, 53, 121-31.

Folberg, J., Milne, A. L. ve Salem, P. (2004). *Divorce and family mediation: Models, techniques, and applications*. New York, NY, US: Guilford Publications.

Folkman, S. ve Lazarus, R.S. (1985). If ıt changes ıt must be a process: study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1), 150-170.

Fraley, R. C., Roisman, G. I., Booth-LaForce, C., Owen, M. T. ve Holland, A. S. (2013). Interpersonal and genetic origins of adult attachment styles: A longitudinal study from infancy to early adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 104, 8817-8838.

Friborg, O., Barlaug, D., Martinussen, M., Rosenvinge, J. H. ve Hjemdal, O. (2005). Resilience in relation to personality and intelligence. *Int J Methods Psychiatr Res*, 14 (1), 29-42. doi: 10.1002/mpr.15.

Friborg, O., Hjemdal, O., Rosenvinge, J. H. ve Martinussen, M. (2003). A new rating scale for adult resilience: What are the central protective resources behind healthy adjustment? *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 12(2), 65–76. doi: 10.1002/mpr.143

Frydenberg, E. ve Lewis, R. (1991). Adolescent coping: the different ways in which boys and girls cope. *Journal of Adolescence*,14(2), 119–133. doi:10.1016/0140-1971(91)90025-m

Gadoua, S. P. (2017). Where are you on the divorce stress scale? Understanding your stress can help you prevent illness. Psychology Today. https://www.psychologytoday.com/us/blog/contemplating-divorce/201207/where-are-you-the-divorce-stress-scale

Geçtan, E. (2000). *Psikanaliz ve sonrası*. 17. Basım. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Gençöz, F., Gençöz, T. ve Bozo, Ö. (2006). Hierarchical dimensions of coping styles: A study conducted with Turkish university students. *Social Behavior and Personality*, 34(5), 525-534.

Ghaffarzadeh, S. M. ve Nazari, H. (2012). The consequences of divorce on individual, family and society. *Life Science Journal*, 9(4), 281-285.

Giddens, A. (2000). *Sosyoloji*. 1. Baskı. Ankara: Ayraç Yayınları.

Gizir, C. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113-128.

Gold, J. (1988). *Divorce as a developmental process*. 1. Baskı, Cilt 1. United States of America: American Psychiatric Association Publishing.

Gooding P. A., Hurst A., Johnson J. ve Tarrier, N. (2012). Psychological resilience in young and older adults. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 27(3), 262-70. doi:

10.1002/gps.2712

Griffin, D. ve Bartholomew, K. (1994a). The metaphysics of measurement: The case of adult attachment. Bartholomew ve D. Perlman (Ed.), *Attachment processes in adulthood: Advances in personal relationships*, Cilt. 5, London: Jessica Kingsley Publishers.,17-52.

Griffin, D. W. ve Bartholomew, K. (1994b). Models of the self and other: Fundamental dimensions under lying measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 430-445.

Güldür, M. (2020). *Romantik kıskançlık ve bağlanma stillerinin romantik ilişkilerle ilişkisi.* Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Biruni Üniversitesi, İstanbul.

Günay, G., Ersoy, A. ve Alas Özduran, O. (2019). Divorce as a social problems and ıt's causes: famİly court examinations from Karabuk sample. *Turkish Journal of Applied Social Work*, 2(1), 48-55.

Güneşlioğlu, F. (2009). *Boşanma ve boşanmanın hukuki sonuçları*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.

Güvenç, B. (1984). *İnsan ve kültür*. Geliştirilmiş 4. Basım. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Haase, J.E. (2004). The adolescent resilience model as a guide to interventions. *Journal of Pediatric Oncology Nursing*, 21(5), 289-299.

Hamarta, E., Deniz, M. E. ve Saltalı, N. (2009). Attachment styles as a predictor of emotional ıntelligence. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 9(1), 213-229.

Harris, D. L. ve Winokuer, H. R. (2016). *Principles and practice of grief counseling*. 2. Baskı. United States of America: Springer Publishing Company.

Hazan, C. ve Shaver, P. (1987) Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524.

Hazan, C. ve Shaver, P.R. (1994). Attachment as an organizational frame work for research on close relationships. *Psychological Inquiry*, 5, 1-22.

Hazan, C., Hutt, M. J. ve Markus, H. (1991). *Continuity and change in inner working models of attachment*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Cornell University.

Hewitt, B. ve Turrell, G. (2011). Short-term functional health and well-being after marital separation: Does initiator status make a difference? *American Journal of Epidemiology*, 173, 1308–1318. doi: 10.1093/aje/kwr007

Hosseinalipour, F. (2015). *Üniversiteli öğrencilerin sporda motivasyon düzeyleri ve stresle başa çıkma yöntemlerinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.

Howard, M. S. ve Medway, F. J. (2004). Adolescents' attachment and coping with stress. *Psychology in the Schools*, 41(3), 391–402. doi:10.1002/pits.10167

İçli, T. ve Öğün, A. (1988). Sosyal değişme süreci içinde kadın suçluluğu. *Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 5(2), 17-32.

Kalmijn, M. ve Monden, C. (2006). Are the negative effects of divorce on well-being dependent on marital quality. *Journal of Marriage and Family*, 68(1), 1197-1213.

Kaplaner, K. ve Satan, A. (2020). Evli bireylerin çok boyutlu başa çıkma biçimleriyle evliliklerinde çatışma yaşama durumları arasındaki ilişki. *Aile Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 3(1), 1-32.

Karaırmak, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 129-139.

Karaırmak, Ö. ve Çetinkaya, R. (2011). Benlik saygısının ve denetim odağının psikolojik sağlamlık üzerine etkisi: duyguların aracı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35), 30-43.

Kardum, I. ve Krapić, N. (2001). Personality traits, stressful life events and coping styles in early adolescence. *Personality and Individual Differences*, 30(3), 503–515. doi:10.1016/s0191-8869(00)00041-6

Kart, N.M. (2002) *Yetişkin bağlanma stillerinin bazı bilişsel süreçlerle bağlantısı*. Yayımlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

Kavi, E. ve Karakale, B. (2018). Çalışan psikolojisi açısından psikolojik dayanıklılık. *Hak İş Uluslararası Emek ve Toplum Dergisi,* 7(17), 55-77. doi: 10.31199/hakisderg.391826

Kaya Örk, E. (2021). Bağlanma kuramı çerçevesinde aldatma ve boşanma. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, (10), 248-263. doi: 10.21733/ibad.850705

Keeland, J. P. R., Dion, K. L. ve Dion, K. K. (1994). Attachment style and heterosexual relationships among young adults: A short–term panel study. *Journal of Social and Personal Relationships*, 11, 201-214.

Kesebir, S., Kavzaoğlu, S.Ö. ve Üstündağ, M. F. (2011). Bağlanma ve psikopatoloji. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(2), 321-342.

Keskin, I. (2007). *Boşanmanın sosyolojik ve psikolojik nedenleri ve boşanmanın ortaya çıkardığı sonuçlar (Niğde ili örneği).* Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Niğde Üniversitesi, Niğde.

Kessler, S. (1975). *The American Way of divorce: Prescriptions for change*. Chicago: Nelson-Hall.

Keyes, K. M., Hatzenbuehler, M. L., Grant, B. F. ve Hasin, D. S. (2012). Stress and alcohol: Epidemiologic evidence. *Alcohol Research: Current Reviews*, 34(4), 391–400.

Kılıç, Ş. D. (2014). *Üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve psikolojik dayanıklılıklarının incelenmesi.* Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.

Kıral, E. (2018). Avrupa birliği ülkelerinin boşanma oranı analizi. *Uluslararası Ekonomi ve Yenilik Dergisi*, 4(1), 19-38. doi: 10.20979/ueyd.398163

Kırımoğlu, H., Yıldırım, Y. ve Temiz, A. (2011). İlk ve ortaöğretim okullarında görev yapan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin stresle başa çıkma tarzlarının incelenmesi (Aydın il örneği). *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 144-154.

Kirkpatrick, L. A. ve Davis, K. E. (1994). Attachment style, gender, and relationship stability: A longitudinal analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 502-512.

Kirkpatrick, L. A. ve Hazan, C. (1994). Attachment styles and close relationships: A four–year prospective study. *Personal Relationships*, 1, 123–142.

Kitson, G. C. ve Morgan, L. A. (1990). The multiple consequences of divorce: A decade review. *Journal of Marriage and the Family*, 52, 913-924.

Kitson, G. C. ve Raschke, H. J. (1981). Divorce research. *Journal of Divorce,* 4(3), 1– 37. doi:10.1300/j279v04n03_01

Kobak, R. R. ve Hazan, C. (1991). Attachment in marriage: effects of security and accuracy of working models. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(6), 861-869.

Kongar, E. (2000). *21. yüzyılda Türkiye*. 50. Baskı. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Korkut, Y. (2012). Bir geçiş krizi olarak boşanma. *Psikoloji Çalışmaları*, 23, 99-112.

Krumrei, E., Coit, C., Martin, S., Fogo, W. ve Mahoney, A. (2007). Post-divorce adjustment and social relationships: A meta-analytic review. *Journal of Divorce&Remarriage, 46* (3-4), 145–166. doi: 10.1300/J087v46n03_09

Kulik, L. ve Heine-Cohen, E. (2011). Coping resources, perceived stress and adjustment to divorce among Israeli women: *Assessing effects. Journal of Social Psychology*, 151, 5–30. doi:10. 1080/00224540903366453

Kumaş, M. S. (2007). *Boşanma hukuku*. Bursa: Emin Yayınları.

Lamb, M. E., Thompson, R. A., Gardner, W. P., Charnov, E. L. ve Estes, D. (1984). Security of infantile attachment as assessed in the "strangesituation": Its study and biologicalinterpretation. *Behavioral and Brain Sciences*, 7(1), 127–171. doi: 10.1017/S0140525X00026522

Larson, J. H. ve Holman, T. B. (1994). Predictors of marital quality and stability. *Family Relations*, 43, 228-237.

Ludwig, F. (2005). Causes and associated features of divorce as seen by recent research. *Journal of Divorce&Remarriage*, 42(3-4), 153-171. doi: 10.1300/J087v42n03_09

Lyubomirsky, S., King, L. ve Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to succes? *Psychological Bulletin Journal*, 131(6), 803-855.

Macionis, J. J. (2012). *Sosyoloji* (V. Akan, Çev.). Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık.

Mahmoodi, F. (2011). The relationship between the coping styles with stress and marital satisfaction and their comparison among female student and normal population of women in Tehran. *Procedia–Social and Behavioral Sciences*, 30, 1301-1302. doi: 10.1016/j.sbspro.2011.10.252

Makas, M. K., Simon, N., Wall M., Zisook, S., Neimeyer, R., Duan, N. ve Keskaviah, A. (2011). Complicated grief and related bereavement issues for DSM-5. *Depress Anxiety*, 28, 103-117. doi: 10.1002/da.20780.

Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. PsychologicalReview, 50 (4), s. 370–396. doi: https://doi.org/10.1037/h0054346

Matheny, K. B., Aycock, D. W., Pugh, J. L., Curlette, W. L. ve Silva Cannella, K. A. (1986). Stresscoping: A quanitative and quantitative synthesis with implications for treatment. *The Counseling Psychologist*, 14(4), 499-549.

Menaghan, E. (1982). Measuring coping effectiveness: A panel analysis of marital problems and coping efforts. *Journal of Health and Social Behavior*, 23(3), 220. doi:10.2307/2136631

Merter, F. (1990). *1950-1988 yılları arasında köy ailesinde meydana gelen değişmeler (Malatya örneği).* 2. Baskı. Ankara: Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı Yayınları.

Mohammad, T.S. (2020). World perspective of divorce in selected countries: a sociological appraisal. *World Family Medicine*, 18(6), 66-70. doi: 10.5742MEWFM.2020.93823

Morsünbül, Ü. (2005). *Ergenlikte kimlik statülerinin bağlanma stilleri, cinsiyet ve eğitim düzeyi açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

Morsünbül, Ü. ve Çok, F. (2011). Bağlanma ve ilişkili değişkenler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar,* 3(3), 553-570. doi: 10.5455/cap.20110324

Mostafaei, A. (2016). Evaluating the factors affecting in divorce in the city of Mahabad. *Biosciences, Biotechnology Research Asia*, 13, 369-374.

Mucaj, A. ve Xeka, S. (2015). Divorce and psycho - social effects on adolescents in Albania. *European Scientific Journal*, 11(14), 371-377.

Muşdal Çelebi, B. ve Polat, A. (2019). Çocukluk çağı travmatik yaşantıların, yetişkin bağlanma stillerinin ve psikolojik iyi oluşun evlilik doyumu üzerindeki etkisi. *Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 5(1), 29-34. doi: 10.30934/kusbed.417436

Oktan, V., Odacı, H. ve Berber-Çelik, Ç. (2014). Psikolojik doğum sırasının psikolojik sağlamlığın yordanmasındaki rolünün incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi,* 14(1), 140-152.

Öngen, D. (2002). Ergenlerde sorunlarla başa çıkma davranışları. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 27(125), 54-61.

Özdemir, O., Özdemir, P., Kadak, M. ve Nasıroğlu, S. (2012). Kişilik gelişimi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar,* 4 4), 566-589. doi: 10.5455/cap.20120433

Özuğurlu, K. (2006). *Eşlerde problem çözme. ana - baba okulu*. 12. Baskı. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Pehlivan, K. (2006). Psikiyatrik kadın hastalarda evlilik ve ebeveyn olma: Bir gözden geçirme. *Düşünen Adam Dergisi*, 19(3), 143-154.

Prigerson, H. G. ve Maciejewski, P. K. (2005-2006). A call for sound empirical testing and evaluation of criteria for complicated grief proposed for DSM-V. *Omega: Journal of Death and Dying,* 52(1), 9–19. doi: 10.2190/ANKH-BB2H-D52N-X99Y

Ptacek, J. T. ve Dodge, K. L. (1995). Coping strategies and relationship satisfaction in couples. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21, 76–84.

Rasmussen P. D., Storebø O.J., Løkkeholt T., Voss L.G., Shmueli-Goetz Y., Bojesen A.B. ve diğerleri. (2019). Attachment as a core feature of resilience: a systematic review and meta-analysis. *Psychological Reports,* 122(4), 1259-1296. doi: 10.1177/0033294118785577

Rutter, M. (2006). Implications of resilience concepts for scientific understanding. *Annals New York Academy Of Sciences*, 1094(1), 1-12. doi: 10.1196/annals.1376.002

Ruvolo, A. P., Fabin, L. A. ve Ruvolo, C. M. (2001). Relationship experiences and change in attachments characteristics of young adults: The role of relationship breakups and conflict avoidance. *Personal Relationships,* 8, 265-281.

Salim, E. (2017) *Boşanma sürecindeki bireylerde başa çıkma stratejileri ve dini başa çıkma: Isparta örneği*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta.

Saposnek, D. T. (2004). Working with children in mediation. Folberg, J., Milne, A. ve Salem, P. (Ed.). *Divorce and family mediation. Models, techniques, and applications*. New York: The Guilford Press, 155-179.

Saymaz, İ. (2003). *Üniversite öğrencilerinin kişilerarası ilişkileri ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi.* Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.

Scharfe, E. ve Bartholomew, K. (1994). Reliability and stability of adult attachment patterns. *Personal Relationships,* 1, 23-44.

Seban, D. ve Perdeci, B. (2016). Alt sosyoekonomik düzey bir ailede yetişen çocukların akademik başarıları ile yılmazlıkları arasındaki ilişki: Bir vaka incelemesi. *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi - Journal of Qualitative Research in Education*, 4(3), 106-126. doi: 10.14689/issn.2148-2624.1.4c3s6m

Seiffge-Krenke, I. ve Shulman, S. (1990). Coping style in adolescence. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 21(3), 351–377. doi:10.1177/0022022190213006

Serozan, R. (2005). *Çocuk hukuku*. 2. Baskı. İstanbul: Vedat Kitapçılık.

Sevgi Uygur, S. (2019). Ergenlerin bilinçli farkındalığının yordanmasında başa çıkma stilleri, empati ve duygusal düzenlemenin rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi,* 9(55), 1247-1279.

Sezen, L. (2010). Türkiye'de evlenme biçimleri. *Atatürk Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Enstitüsü Dergisi,* 11(27), 185-195.

Sezgin, F. (2012). İlköğretim okulu öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20(2), 489-502.

Shaver, P. ve Brennan, K.A. (1992). Attachment styles andthe "Big Five" personality traits: Their connections with each other and with romantic relationships outcomes. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 18, 536-545.

Shi, L. (2003). The association between adult attachment styles and conflict resolution in romantic relationships. *The American Journal of Family Therapy*, 31, 143-157.

Simpson, J. A., Rholes, W. S., Campbell, L. ve Wilson, C. L. (2003). Changes in attachment orientations across the transition to parenthood. *Journal of Experimental Social Psychology*, 39, 317-331.

Soysal, M. N. (2016). *Facebook bağımlılığı ve psikolojik dayanıklılık*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.

Soysalı A. Ş., Bodur Ş., İşeri E. ve Şenol, S. (2005). Bebeklik dönemindeki bağlanma sürecine genel bir bakış. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 8(2), 88-99.

Srivastava, S., Singh, J. P. ve Srivastava, O. P. (2014). Stress and coping styles of urban and rural adolescents. *International Journal of Technical Research and Applications,* 2(5), 217-220.

Sümer, N. (2006). Yetişkin bağlanma ölçeklerinin kategoriler ve boyutlar düzeyinde karşılaştırılması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 21, 1-22.

Sümer, N. ve Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stillerinin Türk örneklemi üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43), 71-106.

Şahin, D. (1999). Sosyal destek ve sağlık. Okyayuz, U. H. (Ed.), *Sağlık psikolojisi* içinde. 1. Baskı. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları, 79-107.

Şentürk, Ü. (2008). Aile kurumuna yönelik güncel riskler. *Aile ve Toplum Eğitim Kültür ve Araştırma Dergisi*, 4(14), 7-33.

Şişman, B. (2017). Türk kültüründe evlilik (geleneğin son yüzyılı - Samsun örneği). Ankara: Kurgan Edebiyat Yayınları.

Tarhan, N. (2008). *Evlilik psikolojisi*. 5. Baskı. İstanbul: Timaş Yayınları.

Terzi, Ş. (2005). *Öznel iyi olmaya ilişkin psikolojik dayanıklılık modeli*. Yayımlanmamış doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.

Tezcan, S. ve Coşkun Y. (2004). Türkiye'de 20. yüzyılın son çeyreğinde kadınlarda ilk evlenme yaşı değişimi ve günümüz evlilik özellikleri. *Nüfusbilim Dergisi,* 26, 15-34.

Tolan, Ö. (2017). Üniversite öğrencilerinde bağlanma biçimleri stresle başa çıkma ve bazı psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiler. *Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi,* 9(19), 221-242.

Tuna, M. E. ve Tezer, E. (2011, Ekim 3-5). *Başa çıkma stratejileri ölçeği kısa formu: bir ön çalışma.* 11. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi. İzmir: Ege Üniversitesi Eğitim Fakültesi ve Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği.

Turna, H. (2014). *Öğretmenlerin stres kaynakları ve stresle baş etme yolları (Edirne ili-Keşan ilçesi örneği).* Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Okan Üniversitesi, İstanbul.

Tutarel Kışlak, Ş. ve Çavuşoğlu, Ş. (2006). Evlilik uyumu, bağlanma biçimleri, yüklemeler ve benlik saygısı arasındaki ilişkiler. *Aile ve Toplum,* 3(9), 61-68.

Tutumlu, M. A. (2009). *Teorik ve pratik boşanma yargılaması hukuku*. 2.Baskı. Ankara: Seçkin Yayıncılık.

Tümlü, G. ve Recepoğlu, E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi,* 3(3), 205-213.

Türk Medeni Kanunu'nun Yürürlüğü ve Uygulama Şekli Hakkında Kanun ve Gerekçeleri, 24607 (8.12.2001), 4721, 8071, Türk Medeni Kanunu (TMK), *Resmi Gazete* 8049 (22.11.2001), Kanun no: 4721, md. 157/336.

Türkiye İstatistik Kurumu (2018). Evlenme ve boşanma istatistikleri. 17 Ocak 2021 tarihinde www.tuik.gov.tr adresinden erişildi.

Tüzün, O. ve Sayar, K. (2006). Bağlanma kuramı ve psikopatoloji. *Düşünen Adam,* 19(1), 24-39.

Varlık Özsoy, E. (2015). *Bağlanma, anksiyete ve bilgi işleme*. Yayımlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

Vaughn, B. E., Egeland, B. R., Stroufe, L. A. ve Waters, E. (1979). Individual differences in infant–mother attachment at 12 and 18 months: Stability and change in families understress. *Child Development,* 50, 971–975.

Wechsler, B. (1995). Coping and coping strategies: a behavioural view. *Applied Animal Behaviour Science*, 43(2), 123–134. doi:10.1016/0168-1591(95)00557-9

Werner, E. E. ve Smith, R. S. (1982). *Vulnerable but invincible: A longitudinal study of resilient children and youth.* New York: McGraw-Hill.

Willemsen E. ve Marcel, K. (1996). Attachment 101 for attorneys: Implications for infant placement decisions. *Santa Clara Law Review*, 36(2), 439-475.

Williams, K. ve Dunne-Bryant, A. (2006). Divorce and adult psychological well-being: Clarifying the role of gender and child age. *Journal of Marriage and Family,* 68, s. 1178–1196. doi:10.1111/ j.1741-3737.2006.00322.x

Wimalasena, N. A. (2016). An analytical study of definitions of the term "marriage". *International Journal of Humanities and Social Science*, 6(1), 166-174.

Wiseman Reva, S. (1975). Crisis theory and the process of divorce. *Social Casework,* 56(4), 205-212.

Wiseman, R. S. (1975). Crisis theory and the process of divorce. Social Case Work, 56(4), 205–212. doi:10.1177/104438947505600402

Worden, J. W. (2009). *Grief counseling and grief therapy: A handbook for mental health practitioner.* 4. Baskı. New York: Springer Publishing.

Wu, Y., Yu, W., Wu, X., Wan H., Wang Y. ve Lu, G. (2020). Psychological resilience and positive coping styles among Chinese undergraduate students: A cross-sectional study. *BMC Psychology*, 8(79), 2-11. doi: 10.1186/s40359-020-00444-y

Yaşayanlar, E. (2018). *Evli ve boşanmış bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının karşılaştırılması.* Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Nişantaşı Üniversitesi, İstanbul.

Yazıcıoğlu, Y. ve Erdoğan, S. (2004). *SPSS uygulamalı bilimsel araştırma yöntemler*i. 4. Baskı. Ankara: Detay Yayıncılık

Yıldız, H. (2021). *Ergenlerin stresle başa çıkma stratejilerinin aile ilişkileri açısından incelenmesi.* Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.

Yıldız, M. (2012). Bağlanma kuramı açısından yaşlılık dönemine genel bir bakış. *Cumhuriyet Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi,* 36 (1), 1-30.

9. Ekler

Ek-1

T.C İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ-CERRAHPAŞA

ADLİ BİLİMLER VE ADLİ TIP ENSTİTÜSÜ

« Boşanmış Bireylerin Evli Bireylere göre Psikolojik Dayanıklılık,Bağlanma Stilleri ve Başa Çıkma Stilleri Açısından Karşılaştırılması » Konulu Araştırmanın Aydınlatılmış Rıza Formu

Bu çalışma İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Adli Bilimler ve Adli Tıp Enstitüsü Sosyal Bilimler Anabilim Dalı Doktora öğrencisi FUNDA YALÇINKAYA tarafından Prof. Dr. İbrahim Balcıoğlu danışmanlığında yürütülen doktora tez çalışmasıdır.

Bu çalışmanın amacı boşanmış bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyinin, bağlanma stilleri ve başa çıkma stillerinin evli bireylere göre karşılaştırılarak incelenmesidir.

Formda doldurduğunuz bilgiler tamamen gizlilik ilkesine bağlı kalınarak ve anonim olarak değerlendirilecek ve kimse ile paylaşılmayacaktır. Kişisel bilgileriniz sadece bilimsel amaçlar için kullanılacaktır. Lütfen demografik bilgi formunu ve ölçekleri eksiksiz olarak tamamlayınız. Ölçekleri tamamlamak yaklaşık 20 dakika sürmektedir. Uygulama gönüllülük esasına dayalıdır ve istediğiniz noktada cevaplamayı sonlandırabilir ve araştırmadan ayrılabilirsiniz. Katılımınız için çok teşekkürler. Sorularınız için araştırmacıya aşağıdaki bilgilerden ulaşabilirsiniz:

Tel: e-mail:

Yukarıdaki metni okudum ve anladım. Kendi isteğimle araştırmaya katılmayı kabul ediyorum.

Tarih:

Adı ve soyadı:

İmza:

Tezi Hazırlayan
Uzm. Kli. Psk. Funda YALÇINKAYA
İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa
Adli Bilimler ve Adli Tıp Enstitüsü

Tez Danışmanı
Prof. Dr. İbrahim BALCIOĞLU
İstanbul Haliç Üniversitesi
Psikoloji Bölümü

Ek-2

DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Sayın Katılımcı,

Demografik bilgi formu bilimsel araştırmada kullanılmak için sizden bilgi almak amacı ile oluşturulmuştur. İsim ve soy isminize gerek olmayıp anonim olarak doldurulacaktır. Bu araştırma sadece **evli ve boşanmış** kişilere yönelik olup, evlenmemiş kişiler araştırmaya dahil edilmeyecektir.

Elde edilen bilgiler sadece araştırma için kullanılacak olup tamamen gizli tutulacaktır.

1. **Cinsiyeti:** Kadın / Erkek
2. **Doğum Tarihi:**
3. **Medeni durum: Evli / Boşanmış**
4. **Evli iseniz ,**

- **Kaç yıldır evlisiniz?**

  i. **0-5**

  ii. **6-10**

  iii. **11 yıldan fazla**

5. **Boşanmış iseniz**

- **Kaç yıl önce boşandınız?**

  i. **0-5**

  ii. **6-10**

  iii. **11 yıldan fazla**

6. **Tekrar evlendiniz mi?**

   i. **Evet**

   ii. **Hayır**

7. Şu anda evli misiniz?

i. Evet

ii. Hayır

8. İlk evliliğinizi kaç yaşında yaptınız?

i. 18'den küçük

ii. 18-40

iii. 41'den sonra

9. Çocuğunuz var mı? Varsa kaç tane?

10. Boşandıysanız, boşanma sebebinizi kısaca açıklar mısınız?

Açıklama:. İnsanların karşılaştıkları sorunlarla baş etmelerinin çok sayıda yolu olabilir. Ancak yine de siz seçenekleri bir sorunla karşılaştığınızda genel olarak ne yaptığınızı ya da nasıl davrandığınızı düşünerek işaretlemeye çalışın. Seçenekleri işaretlerken bir öncekinden bağımsız düşünmeye özen gösteriniz. Seçenekleri işaretlerken aşağıda belirtilen puanlamayı kullanınız.

1. Asla böyle birşey yapmam 2. Çok az böyle yaparım

3. Orta derecede böyle yaparım 4. Çoğunlukla böyle yaparım

Madde	
1. Sorunla karşılaştığımda moralim bozulur ve duygularımı dışarıya ırım.	1 2 3 4
2. Bu olay hakkında daha az düşünmek için sinemaya giderim ya da TV seyrederim.	1 2 3 4
3. Olay hiç olmamış gibi davranırım.	1 2 3 4
4. Bununla baş edemeyeceğimi kabul eder ve denemekten vazgeçerim.	1 2 3 4
5. Olayın gerçekten olduğu fikrine kendimi alıştırırım.	1 2 3 4

6. Allah'tan yardım isterim.	1 2 3 4
7. Söz konusu sorunla ilgili şakalar yaparım.	1 2 3 4
8. Şartlar uygun olana kadar bu konuda hiç bir şey yapmam.	1 2 3 4
9. Ne hissettiğimi birilerine anlatırım.	1 2 3 4
10. Amacıma ulaşmaya çabalamaktan hemen vaz geçerim.	1 2 3 4
11. Soruna odaklanabilmek için diğer etkinliklerimi bir tarafa bırakırım.	1 2 3 4
12. Alkol ya da sakinleştirici alarak bir süre kendimi kaybedip olanları unutmaya çalışırım.	1 2 3 4

Ek-3 Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği Kısa Formu

13. Duygularımı dışarı vururum.	1	2	3	4
14. Daha olumlu taraflarını görebilmek için sorunu başka bir açıdan ele almaya çalışırım.	1	2	3	4
15. Sorunla ilgili somut bir şeyler yapabilen kişilerle konuşurum.	1	2	3	4
16. Ne yapmam gerektiği konusunda bir strateji geliştirmeye çalışırım.	1	2	3	4
17. Sorunu çözmeye odaklanır ve eğer gerekirse- yapmam gereken diğer şeyleri bir süre kendi haline bırakırım.	1	2	3	4
18. Başkasının sempatisini ve anlayışını kazanmaya çalışırım.	1	2	3	4
19. Sorunla daha az meşgul olmak için alkol ya da ilaç almaya çalışırım.	1	2	3	4
20. Sorunla ilgili şaka yaparım.	1	2	3	4
21. Olayların iyi yanını görmeye çalışırım.	1	2	3	4
22. Sorunun en iyi nasıl ele alınabileceğini düşünürüm.	1	2	3	4
23. Sorun gerçekte olmamış gibi davranırım.	1	2	3	4
24. Sorun olan şeyleri aklımdan atmak için bir şeyler yapmaya ya da başka türlü etkinliklere yönelirim.	1	2	3	4
25. Böyle bir şeyin olduğu gerçeğini kabul ederim.	1	2	3	4
26. Benzer durumlarla karşılaşan kişilere bu durumda ne yaptıklarını m.	1	2	3	4
27. Dini inancımda huzur bulmaya çalışırım.	1	2	3	4
28. Bir şeyler yapmak da kendimi uygun ve doğru zamanı beklemeye zorlarım. konusun	1	2	3	4

Ek-4 İlişki Ölçekleri Anketi

Ölçek maddeleri;

Aşağıda yakın duygusal ilişkilerinizde kendinizi nasıl hissettiğinize ilişkin çeşitli ifadeler yer almaktadır. Yakın duygusal ilişkilerden kastedilen arkadaşlık, dostluk, romantik ilişkiler ve benzerleridir. Lütfen her bir ifadeyi bu tür ilişkilerinizi düşünerek okuyun ve her bir ifadenin sizi ne ölçüde tanımladığını aşağıdaki 7 aralıklı ölçek üzerinde değerlendiriniz.

1----------2----------3----------4----------5----------6----------7

Beni hiç tanımlamıyor — Beni kısmen tanımlıyor — Tamamıyla beni tanımlıyor

1. Başkalarına kolaylıkla güvenememem.
2. Kendimi bağımsız hissetmem benim için çok önemli.
3. Başkalarıyla kolaylıkla duygusal yakınlık kurarım.
4. Bir başka kişiyle tam anlamıyla kaynaşıp bütünleşmek isterim.
5. Başkalarıyla çok yakınlaşırsam incitileceğimden korkuyorum.
6. Başkalarıyla yakın duygusal ilişkilerim olmadığı sürece oldukça rahatım.
7. İhtiyacım olduğunda yardıma koşacakları konusunda başkalarına her zaman güvenebileceğimden emin değilim.
8. Başkalarıyla tam anlamıyla duygusal yakınlık kurmak istiyorum.
9. Yalnız kalmaktan korkarım.
10. Başkalarına rahatlıkla güvenip bağlanabilirim.
11. Çoğu zaman, romantik ilişkide olduğum insanların beni gerçekten sevmediği konusunda endişelenirim.
12. Başkalarına tamamıyla güvenmekte zorlanırım.
13. Başkalarının bana çok yakınlaşması beni endişelendirir.
14. Duygusal yönden yakın ilişkilerim olsun isterim.

15. Başkalarının bana dayanıp bel bağlaması konusunda oldukça rahatımdır.

16. Başkalarının bana, benim onlara verdiğim kadar değer vermediğinden kaygılanırım.

17. İhtiyacınız olduğunda hiç kimseyi yanınızda bulamazsınız.

18. Başkalarıyla tam olarak kaynaşıp bütünleşme arzum bazen onları ürkütüp benden uzaklaştırıyor.

19. Kendi kendime yettiğimi hissetmem benim için çok önemli.

20. Birisi bana çok fazla yakınlaştığında rahatsızlık duyarım.

21. Romantik ilişkide olduğum insanların benimle kalmak istemeyeceklerinden korkarım.

22. Başkalarının bana bağlanmamalarını tercih ederim.

23. Terk edilmekten korkarım.

24. Başkalarıyla yakın olmak beni rahatsız eder.

25. Başkalarının bana, benim istediğim kadar yakınlaşmakta gönülsüz olduklarını düşünüyorum.

26. Başkalarına bağlanmamayı tercih ederim.

27. İhtiyacım olduğunda insanları yanımda bulacağımı biliyorum.

28. Başkaları beni kabul etmeyecek diye korkarım.

29. Romantik ilişkide olduğum insanlar, genellikle onlarla, benim kendimi rahat hissettiğimden daha yakın olmamı isterler.

30. Başkalarıyla yakınlaşmayı nispeten kolay bulurum.

Ek-5 Yetişkin Dayanıklılık Ölçeği

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

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

10. Özgeçmiş

Uzman Psikolog Funda Kıvrıkoğlu Coni

Funda Kıvrıkoğlu Coni, 2009 yılında Boğaziçi Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünden mezun oldu. Üniversite eğitimi sırasında Boğaziçi Üniversitesinde öğrenci asistanlığı yaptı ve çeşitli projelerde çalıştı. Mezuniyetinden kısa bir süre sonra Okan Üniversitesi Klinik Sağlık Psikolojisi yüksek lisans programına kabul edildi. Yüksek lisans eğitimi sırasında özel bir danışmanlık merkezinde psikodermatolojik hastalıklar (sedef, vitiligo,liken,seboreik dermatit), Obsesif Kompülsif bozukluk, kaygı bozuklukları,fobiler ve panik bozukluk gibi bir çok alanda terapi hizmetleri yürüttü, birçok gönüllü çalışmalara katıldı.

Psikanalitik yönelimli Rorschach, ve TAT, Bilişsel Davranışçı Terapi, Motivasyonel Görüşme, Aile Terapisi ve Nöropsikolojik Değerlendirme, Psikodinamik Terapi ile ilgili çeşitli eğitimlere katıldı. Buna ek olarak, sağlık psikolojisi, fiziksel hastalıkla baş etme, psikolojik kökenli fiziksel hastalıklar ile ilgili eğitimler aldı. Tez konusunu sedef hastalığında duygu ifadesinde zorluk ve bağlanma ilişkileri üzerine gerçekleştirdi. Rorschach ve Projektif Testler Derneği üyesidir.

Şu anda İstanbul Üniversitesi Adlı Tıp Enstitüsünde doktora eğitimine devam etmektedir. 2017'de kurucusu olduğu Arkedia Eğitim ve Danışmanlık Merkezinde psikoterapi çalışmalarına devam etmektedir. Ayrıca Aydın Üniversitesi Psikoloji Yüksek Lisans programında, Haliç üniversitesinde ve Kent Üniversitesinde öğretim görevlisi olarak görev almıştır. Anadil düzeyinde İngilizce, orta düzey İtalyanca bilmektedir.