

ANKARA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
PROGRAMI

EVLİ BİREYLERDE İLİŞKİSEL YILMAZLIĞIN KÖK
AİLE İLİŞKİLERİ VE BENLİĞİN AYRIMLAŞMASI İLE
İLİŞKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ŞEYMA NUR MENEKŞE

ANKARA
TEMMUZ, 2023



ANKARA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
PROGRAMI

EVLİ BİREYLERDE İLİŞKİSEL YILMAZLIĞIN KÖK
AİLE İLİŞKİLERİ VE BENLİĞİN AYRIMLAŞMASI İLE
İLİŞKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ŞEYMA NUR MENEKŞE

DANIŞMAN: DOÇ.DR. GÖKHAN ATİK

ANKARA
TEMMUZ, 2023

Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne,

Şeyma Nur MENEKŞE adlı öğrencinin hazırladığı “Evli Bireylerde İlişkisel Yılmazlığın Kök Aile İlişkileri ve Benliğin Ayrışması ile İlişkisi” başlıklı bu çalışma Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı’nda jüri üyelerince oy birliği ile **Yüksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiştir.

	<u>Jüri Üyeleri</u>	<u>İmza</u>
Başkan
Üye
Üye

ONAY

Bu tez Ankara Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Öğretim Yönetmeliği’nin ilgili maddeleri uyarınca, jüri üyeleri tarafından 25/07/2023 tarihinde, Enstitü Yönetim Kurulu tarafından ise .../.../20... tarihinde kabul edilmiştir.

.....
Prof. Dr. Mehmet İktbal YETİŞİR
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BİLDİRİMİ

Tez içindeki bütün bilgileri akademik yazım kurallarına uygun biçimde raporlaştırdığımı ve bunları etik ilkelere (atıfta bulunulan tüm yapıtlara kaynaklarda yer verilmesi, tezde kullanılan bilgi ve belgelere resmi yollarla ulaşılması ve bunların aslı bozulmadan kullanılması vb.) uygun olarak elde ettiğimi ve sunduğumu bildiririm.

Şeyma Nur MENEKŞE

ÖZET

EVLİ BİREYLERDE İLİŞKİSEL YILMAZLIĞIN, KÖK AİLE İLİŞKİLERİ VE BENLİĞİN AYRIMLAŞMASI İLE İLİŞKİSİ

MENEKŞE, Şeyma Nur

Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Gökhan ATİK

Temmuz, 2023, xii + 98 Sayfa

Bu araştırmada, evli bireylerde ilişkisel yılmazlığın kök aile ilişkileri ve benliğin ayrışması ile ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya toplam 419 evli birey katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak “Yaşam Olayları Formu”, “İlişkisel Yılmazlık Ölçeği”, “Kök Aile İlişkileri Envanteri”, “Benliğin Ayrışması Ölçeği” ve araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre, evli bireylerin kök aile ilişkileri ile ilişkisel yılmazlık arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ve anlamlı ilişki, benliğin ayrışması ve ilişkisel yılmazlık arasında orta düzeyde pozitif yönlü ve anlamlı ilişki bulunmuştur. Ek olarak, araştırma sonuçlarına göre kök aile ilişkileri ve benliğin ayrışmasının ilişkisel yılmazlığı %13.5 yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmadan elde edilen sonuçlar, alanyazındaki araştırmalarla ilişkilendirilerek tartışılmıştır. Araştırma bulguları doğrultusunda, çift ve aile danışmanlığı alanında çalışan uygulamacılara ve araştırmacılara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Sözcükler: İlişkisel yılmazlık, yılmazlık, kök aile ilişkileri, benliğin ayrışması.

ABSTRACT

MARRIED INDIVIDUALS FAMILY OF ORIGIN RELATIONS AND DIFFERENTIATION OF SELF WITH RELATIONAL RESILIENCE RELATIONSHIP

MENEKŞE, Şeyma Nur

Master's Degree, Department of Educational Sciences

Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Gökhan ATİK

July, 2023, xii + 98 Pages

The purpose of this study was to examine the relationship between relational resilience, family of origin relationships, and self-differentiation in married individuals. A total of 419 married individuals participated in the study. The instruments used in the study to collect data were "The Life Events Form", "The Relational Resilience Scale", "The Family of Origin Relationships Inventory", "The Differentiation of Self Scale" and a "Personal Information Form" designed by the researcher. According to the research findings, a low positive and significant relationship was found between family of origin relationships and relational resilience of married individuals and a moderate positive and significant relationship was found between self-differentiation and relational resilience. In addition, the research results showed that family of origin relationships and self-differentiation predicted 13.5% of the variance in relational resilience. The obtained results were discussed in relation to previous studies in the literature. Based on the research findings, recommendations were made for practitioners and researchers working in the field of couple and family counseling.

Key Words: Relational resilience, marriage, family of origin, differentiation of self.

ÖNSÖZ

Tüm yüksek lisans eğitimim boyunca bilgi ve tecrübelerinden yararlanma şansına sahip olduğum, her zaman her koşulda ulaşabildiğim, karşılaştığım sorunlara karşı sakin duruşu ve özverili desteği ile yoluma ışık tutan tez danışmanım saygıdeğer Doç. Dr. Gökhan ATİK'e teşekkürlerimi sunarım.

Yoğun çalışma süreci arasında vakit ayırıp en ince ayrıntısına kadar tezimi özenle inceleyip, sundukları öneriler ile tezimin güçlenmesine katkı sağlayan tez savunma jürimde bulunmayı kabul eden değerli jüri üyelerim Dr. Öğr. Üyesi Pınar ÇAĞ ve Dr. Öğr. Üyesi Tansu Mutlu ÇAYKUŞ'a teşekkürlerimi sunmak istiyorum.

Aynı zamanda kendisini tanıdığım için çok şanslı hissettiğim, zorlandığım durumlarda tüm ilgisiyle destek olan, bilgisini, görüşlerini ve tecrübelerini çok değerli gördüğüm, öğrenci odaklı yaklaşımı ile hafızalarda yer alan, iletişimde olmadığım zamanlarda dahi sadece varlığı ile bana güç veren pek kıymetli Dr. Öğr. Üyesi Tansu Mutlu ÇAYKUŞ'a teşekkürlerimi sunuyorum. Burada yer veremediğim her zaman sıcak ve samimi yaklaşımlarıyla yanımda olan diğer bölüm hocalarıma destekleri için teşekkür ederim.

Dönemsel yaşadığım zorlukların yanı sıra yoğun ve yorucu geçen tez sürecimde desteklerini asla esirgemeyen arkadaşlarıma ve aileme teşekkür etmek istiyorum. Tüm samimiyeti ile sahip olduğu bilgileri benimle paylaşan, bazen bir rehber gibi sürecimi sorgulayan planlamalarıma gerçekçi görüş bildiren bazen de birlikte ağlayıp birlikte güldüğüm bana yüksek lisansın kazandırdığı en güzel insanlardan biri olan sevgili dostum ve meslektaşım Uzm. Psi. Dan. Nigar ASLANOVA SARI'ya, lisans sürecimden bu yana yolun başından beri tüm samimiyetiyle yaklaşan, verdiği manevi destekle beni cesaretlendiren, varlığıyla bana çok şey katan, canım dostum ve meslektaşım pek kıymetli Halime Şeyda HORASANLI'ya, onca mesafelerden sonra Ankara'da bir araya geldiğimiz birlikte keyifli ders çalışma rutinlerimizin olduğu, düştüğümüz yerden birlikte kalktığımız, iyi ki tanımışım dediğim değerli dostum ve meslektaşım Uzm. Psi. Dan. Dilek KARABULUT'a, uzak mesafede olmasına rağmen akademik bilgisi ve tecrübesiyle bana süreçle ilgili desteğini esirgemeyip Avustralya'dan danışmanlık yapan sevgili kuzenim Dr. Ülkü İstiklal ORTAKAYA'ya, zorlandığım zamanlarda hiç şikâyet etmeden nazımı, stresimi çeken heyecanımda, sevincimde manevi desteğini esirgemeyen,

duygusal olarak hep yanımda hissettiğim kıymetli komşum Sibel KAYMAK ve Hilal KAYMAK'a ve burada yer veremediğim sürece şahit olmuş tüm arkadaşlarıma çok teşekkür ederim.

Yaşamımın belli dönemlerinde planlarımı yetiştiremediğimde, yapılacaklar listem yarım kaldığında, tüm sevgisiyle az çok demeden bana destek olan eğitim sürecimde kızımıza özverili bir şekilde bakarak bana çalışma alanı kazandıran, her zaman her koşulda yanımda olan kıymetli eşim Yunus Emre MENEKŞE'ye teşekkür ederim. Bebeğimin büyümesine gelişimine şahit olduğum tüm anlarda, benim de onunla büyüyerek gelişim göstermemi fark etmek inanılmaz kıymetli... Derslerde bana eşlik eden, birlikte büyüüp gelişmeyi amaç edindiğim, anda kalmayı bana öğreten, bulunduğum yerden keyif almamı sağlayan, tüm bu süreci bana anlamlı kılan en kıymetlim canım kızım Almıla MENEKŞE'ye çok teşekkür ederim. İyi ki varsın...

Yüksek lisans eğitimim boyunca gözüm arkada kalmadan kızıma ilgi ve sevgiyle bakarak derslere katılmamı sağlayan sevgili kayınvalidem Mihrigül MENEKŞE'ye ve tüm bu süreçlerde desteğini yanımda hissettiğim sevgili kayınbabam Bayram MENEKŞE'ye teşekkür ederim.

Cesareti, güveni, çalışmayı, başarıyı, zorluklar karşısında yılmaz olmayı, dik durmayı, gülmeyi ondan öğrendiğim, yaşamımın her alanında bana özenle iyi bir rol model olmak için çabalayan, zorlandığım süreçlerde bana nefes olan, düştüğümde kaldıran, her koşulda yanımda olan şefkatiyle, varlığıyla kendimi en şanslı insanlardan hissettiğim çok değerli canım annem Sevgi YÜKSEL'e, desteği ve varlığıyla her koşulda yanımda olan, bana olan inancını güvenini her zaman hissettiren canım ağabeyim M. Ali YÜKSEL'e çok teşekkür ederim.



Kızıma...

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ETİK İLKELERE UYGUNLUK BİLDİRİMİ.....	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
ÖNSÖZ.....	vi
İÇİNDEKİLER.....	ix
TABLolar DİZİNİ.....	xi
KISALTMALAR	xii
BÖLÜM 1.....	1
GİRİŞ.....	1
Problem.....	1
Amaç.....	6
Önem.....	6
Sayıtlar.....	8
Sınırlılıklar.....	8
Tanımlar.....	9
BÖLÜM 2.....	10
KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	10
Yılmazlık	10
Yılmazlığı Etkileyen Faktörler.....	15
Risk Faktörleri.....	15
Koruyucu Faktörler.....	17
Aile Yılmazlığı	18
İlişkisel Yılmazlık.....	20
İlişkisel Yılmazlıkla İlgili Kuramsal Açıklamalar	22
İlişkisel Kültürel Kuram.....	22
Sistemik, Gelişimsel ve Ekolojik Yaklaşım Bağlamında İlişkisel Yılmazlık ..	24
Walsh'ın Aile Yılmazlık Modeli.....	24
Masten'in Risk ve Yılmazlık Modeli	24
Kök Aile ve Kök Aile ile İlişkiler.....	25
Kuramsal Yaklaşımlar ve Kök Aile İlişkilerinin Evlilik İlişkisine Yansımaları ..	27
Benliğin Ayrışması	31
İlişkisel Yılmazlık ile ilgili Yapılan Araştırmalar	37
Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	37
Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	39
BÖLÜM 3.....	42
YÖNTEM.....	42
Araştırmanın Modeli.....	42
Çalışma Grubu	42
Verilerin Toplanması	47

Kişisel Bilgi Formu	48
Yaşam Olayları Formu (YOF)	48
İlişkisel Yılmazlık Ölçeği (İYÖ).....	49
Kök Aileyle İlişkiler Envanteri (KAİE).....	49
Benliğin Ayrışması Ölçeği (BAÖ).....	50
Verilerin Çözümlemesi	51
BÖLÜM 4.....	54
BULGULAR VE YORUMLAR	54
İlişkisel Yılmazlık, Kök Aile İlişkileri ve Benliğin Ayrışmasına İlişkin Betimsel İstatistikler	54
İlişkisel Yılmazlık, Kök Aile İlişkileri ve Benliğin Ayrışması Arasındaki İlişkiler	55
İlişkisel Yılmazlık Puanlarının Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Bulguları.....	56
Evli Bireylerin Kök Aile İlişkilerinin İlişkisel Yılmazlıklarını Yordamasına İlişkin Yorumlar	56
Evli Bireylerin Benlik Ayrışmalarının İlişkisel Yılmazlıklarını Yordamasına İlişkin Yorumlar.....	58
BÖLÜM 5.....	61
SONUÇLAR VE ÖNERİLER	61
Sonuçlar	61
Öneriler	61
Araştırmacılara Yönelik Öneriler.....	61
Uygulamacılara Yönelik Öneriler	62
KAYNAKLAR.....	63
EKLER	86
EK 1. Kişisel Bilgi Formu	87
EK 2. Yaşam Olayları Formu	88
EK 3. İlişkisel Yılmazlık Ölçeği.....	89
EK 4. Kök Aile İlişkileri Envanteri	90
EK 5. Benliğin Ayrışması Ölçeği	91
EK 6. Yaşam Olayları Formu İzin Metni	92
EK 7. İlişkisel Yılmazlık Ölçeği İzin Metni	93
EK 8. Kök Aile İlişkileri Envanteri İzin Metni	94
EK 9. Benliğin Ayrışması Ölçeği İzin Metni	95
EK 10. Etik Kurul Onayı	96
BENZERLİK BİLDİRİMİ	97
ÖZGEÇMİŞ.....	98

TABLULAR DİZİNİ

Tablo	Sayfa
Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özelliklere Göre Dağılımı	43
Tablo 2. Çalışma Grubunda Yer Alan Evli Bireylerin Yaşam Olayına İlişkin Bilgiler..	46
Tablo 3. Değişkenler İçin Normallik Testi Bulguları.....	52
Tablo 4. İlişkisel Yılmazlık, Kök Aile İlişkileri ve Benliğin Ayrışmasına İlişkin Betimsel İstatistikler.....	54
Tablo 5. İlişkisel Yılmazlık, Kök Aileyle İlişkiler, Benliğin Ayrışması Değişkenleri Arasındaki İkili İlişkiler	55
Tablo 6. İlişkisel Yılmazlığın Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi	56

KISALTMALAR

YOF	Yaşam Olayları Formu
İYÖ	İlişkisel Yılmazlık Ölçeği
KAİE	Kök Aile İlişkileri Envanteri
BAÖ	Benliğin Ayrışması Ölçeği
APA	American Psychological Association
TDK	Türk Dil Kurumu
TÜİK	Türkiye İstatistik Kurumu



BÖLÜM 1

GİRİŞ

Bu bölümde; problem durumu, araştırmanın amacı ve önemi, sayılılar, sınırlılıklar ve tanımlar yer almaktadır.

Problem

Evlilik yüz yıllardır güncel ve önemli bir konu olarak her dönemde alanyazında yer alan bir konudur. Toplum ve kültürle göre farklı şekillerde tanımlanan evlilik; duygusal, davranışsal ve biyolojik boyutlara sahip sosyal bir olgudur (Kışlak, 1999). Evlilik, ayrı kültürel ve geleneksel bağları olan bir kadın ve bir erkeğin belli haklarının, yükümlülüklerin olduğu ve yasal karşılığı olan bir ilişki olarak kabul edilmektedir (Marshall, 1999). Aynı zamanda kişinin dünyaya çocuk getirmesine ve bu şekilde soyunu devam ettirmesine aracılık eden toplumsal bir kurumdur (Bacanlı, 1999). Dolayısıyla evlilik, bireyin hayatının önemli dönüm noktalarından biri olup toplumun en küçük yapı taşı aile kurumunun kurulmasını sağlamaktadır (Sezen, 2005). İki bireyin bireysel tüm yaşantıları ve özellikleri ile ortak bir yaşam sürdüğü bu süreçte eşler stres düzeylerini etkileyen birbirinden farklı risklerle karşılaşmaktadırlar. Farklı alışkanlıklara, geçmiş deneyimlere sahip iki yetişkinin yaşamlarını birleştirip aynı çatı altında buluşması ile yeni alışkanlık edinmeleri, uyum becerileri gibi yeni becerilerin kazanılması, var olan becerilerin güçleştirilmesi, ilişkiye emek verme gibi ilişki istikrarını etkileyen etmenler zorluklar yaratmaktadır. Bu durum sağlanamadığında birçok nedenden ötürü evlilik birliği sarsılmaktadır. Yapılan evliliklerde aile bütünlüğünün bozulması sonucu boşanmalar gerçekleşmekte ve bu durum bireysel ve toplumsal olarak önemli sonuçlar doğurmaktadır (Haine, Sandler, Wolchik, Tein ve Dawson-McClure, 2003).

Çiftlerin zorlayıcı yaşantılar karşısında birbirlerine karşı gösterdikleri tutum ve davranışlar evlilik ilişkilerinin sürdürülebilirliği açısından önemlidir. Bazı bireyler olumsuz yaşam olaylarına karşı baş etme stratejileri geliştirerek daha mücadeleci davranmakta ve yaşanan sıkıntıların üstesinden gelebilmektedirler. Karşılaşılan güçlüklerle rağmen güçlü durmayı, yaşanan strese karşı semptom geliştirmemeyi,

geliştirilse bile yaşamına devam edebilme durumu yılmazlık kavramı ile ifade edilmektedir (Southwick ve Charney, 2018). Türk Dil Kurumu (TDK) “yılmaz” kavramını bir işten yılmayıp, vazgeçmeyen olarak açıklamaktadır (TDK, 2023). Yılmazlık araştırmalarında öncü bir isim olan Garmezy (1985), kavramı bireyin önemli stres faktörlerine maruz kalmasına rağmen yeterlilik göstermesi olarak tanımlamıştır. Alanyazın incelendiğinde, araştırma tanımları şunları içermektedir: a) bireyin gelişimsel görevleri ve beklentileri karşısındaki başarıları (Luthar, Doernberger ve Zigler, 1993), b) bireyin engeller ya da olumsuz koşullar karşısında başarılı olma yeteneği (Barlett, 1994; Gordon 1996) ve c) bireyin olumsuzluklar karşısında kendi dengesini (homeostasis) sürdürebilmesi (Block ve Block, 1980; Cohler, Scott ve Musick, 1995). Tanımlarda da yer aldığı gibi, yılmazlık genel anlamda kişiyi olumsuz etkilerden koruyan içsel (kişilik) bir özellik veya değişken (örneğin psikolojik iyi oluş veya zekâ) olarak yer almaktadır (Kobasa ve Pucetti, 1983; Masten 1994). Kavram tanımlarından farklı olarak Walsh (1998) yılmazlığı, bireyin yaşadığı sıkıntılardan sonra toparlanma kapasitesinin güçlenmesi ve daha yetenekli olması olarak tartışmaktadır. Kısaca Walsh (1998) yılmazlığın sadece olumsuz yaşantılardan kurtulmak değil, güçlenmelerine olanak tanıyan nitelikleri içererek daha fazlası olduğunu ve yılmazlığı, kişinin mevcut risk faktörlerine tepki vermesiyle sonuçlanan bir süreç olduğunu belirtmektedir. Genel anlamda yılmazlık kavramı, olumsuz yaşantılar bağlamında pozitif uyum ve gelişimin son halini ifade etmektedir (Gwadz, Clatts, Leonard, Goldsamt ve Lankenau, 2006; Luthar vd., 2000; Masten, 2001).

Alanyazında yılmazlık kavramı, bireysel özelliklere, süreçlere, odaklanırken aynı zamanda aile, evlilik ve yakın ilişkiler bağlamında da ele alınmaktadır (Cohen, Slonim, Finzi ve Leichtentritt, 2002; Conolly 2005; Venter ve Synders, 2009). Bazı aileler yaşanan zorluklar ve riskli durumlar karşısında dağılırken bazı ailelerin bu tarz yaşantılardan sonra daha güçlü çıktıkları görülmektedir. Bireysel yılmazlıkta olduğu gibi aile yılmazlığının da yaşanan zorluk ya da stres yaratan kriz yaşantıları karşısında aile üyeleri, içsel ve dışsal kaynaklarını kullanarak ailenin zorlu yaşam olayından sonra yeni oluşan duruma uyum sağlama, sağlıklı bir şekilde aile işleyişini sürdürme ya da geliştirme, yeterli işlevde bulunma ve ayakta kalabilme becerisi olduğu söylenebilir (Greff vd., 2006; Hawley, 2000; Patterson, 2002). Yakın ilişkiler bağlamında ise Venter ve Snyder (2009) yılmazlığı zorluklar karşısında çiftin becerisi olarak tanımlamışlardır. İnsan yaşamında bireylerin gerginlik ve sıkıntılara maruz kaldığı ve ilişkilerin olduğu

kadar kişilerin de acı, ayrılık ve çözülmesi zor sorunlarla zorlandığı göz önüne alındığında ilişkiyel yılmazlık kapasitesi önemli olmaktadır (Jordan, 1992).

Genel anlamda yılmazlık kavramı, özgün şekle veya duruma geri dönme kapasitesi olarak ifade edilmektedir. Evlilik ve aile yapısında, kriz durumları karşısında bireyin psikolojik iyi oluşunu koruyan ve zorlayıcı yaşantılara rağmen ayakta kalabilmeyi amaçlayan karşılıklı etkileşimsel süreçleri içeren kapasite ise ilişkiyel yılmazlık kavramı ile ifade edilmektedir (Aydoğan ve Özbay, 2018; Walsh, 1996). Önemli kavramlardan biri olan ilişkiyel yılmazlık, zorlayıcı yaşam olaylarının üstesinden gelebilmeyi ve çiftin eski durumuna dönebildiği süreç olarak ele alınmaktadır (Aydoğan, 2014).

Bireylerin yılmazlığını etkileyen risk ve koruyucu faktörler bulunmaktadır. Bireyin dayanıklılığını olumsuz yönde etkileyen stresli yaşam olaylarını içeren risk faktörleri (Demirbaş, 2010); yoksulluk, madde kullanımı, zihinsel sorunlar, çocukluk olumsuz yaşantıları, aileden ayrı büyüme (Windle, 1999), ebeveyn tutumları, doğal afetler, eğitim eksikliği, ihmal ve istismar, ekonomik gelir ve boşanma gibi olayları kapsamaktadır (Gürkan, 2006). Koruyucu faktörler ise riskli durumları olumluya dönüştüren ve olumsuz yaşam olaylarına karşı tampon görevi üstlenen durumlardır. İlişkiyel yılmazlığı etkileyen risk ve koruyucu faktörlerin belirlenmesi de önemli görülmektedir. Bu nedenle kök aile ilişkileri araştırmanın diğer değişkeni olarak yer almaktadır.

Bireysel ve aile gelişimine ilişkin çok kuşaklı görüşler, kök aile içindeki dinamiklerin hem bireysel gelişimin hem de aile gelişiminin yörüngesini etkileyen bir miras oluşturduğu görüşünü savunmaktadır (Allison ve Sabatelli, 1988; Farley, 1979). Alanyazında bireyin psikolojik, duygusal ve fiziksel olarak içinde büyüdüğü aileye kök aile denir. Murray Bowen bireyin kök ailesinden edindiği öğrenmeleri önemli bulmaktadır. Bowen'a (1981) göre, aileden edinilmiş kalıplar kuşaktan kuşağa aktarılır. Kişinin yaşamında ve aile içinde sergilediği davranışlar bu kalıpların sonucudur. Aile sistem yaklaşımlarının önemli isimlerinden, Virginia Satir'e göre de kök aile, kişinin yaşamında sergilediği tutum ve davranışlarında etkili olan önemli bir yere sahiptir. Satir, ebeveynleri çocuklarının gelecekte var olacak ailelerinin mimarları olarak görmektedir. Birey, geçmişte ebeveynlerinden edindiği örüntüleri, kendi ailesini kurduğunda bilinçli veya bilinçdışı yeni ailesine yansıtılabilmektedir (Satir, 1983). Bireyin kök ailede edindiği bu örüntülerin, evlilik sürecinde eşi ile karşılaştıkları zorlayıcı olaylar karşısında gösterdikleri uyum ve zorlayıcı olaylar sonrasında toparlanabilme gücünü etkilediği düşünülmektedir. Böylece kök aile ilişkilerinin sağlıklılık durumu ve işlevselliği ilişkiyel

yılmazlık için koruyucu faktör özelliği göstereceği gibi aynı zamanda sağlıklı ve işlevsiz olmasının risk faktörü özelliği taşıyacağı düşünülmektedir.

Sağlıklı aileyi tanımlanırken, kişinin her aile üyesi ile yakınlık geliştirirken aynı zamanda bireysel gelişimini de destekleyen bir yapıda olması gerektiği vurgulanmaktadır. Ancak sağlıklı işlevsellik gösteren aileler ile bireylerin sağlıklı benlik ayrılaşmasının mümkün olacağı belirtilmektedir (Bowen, 1978; Kağıtçıbaşı, 1996). Sağlıklı aile işlevselliğine sahip ailelerde yetişen bireylerin benliğin ayrılaşması sağlanarak yakın ilişkilerde daha sağlıklı ilişkiler kurabilecekleri varsayılmaktadır (Bowen, 1978; Kerr ve Bowen, 1988). Kök aile ilişkilerinin işlevsel olup olmadığı, kişilerin kök ailelerinden algıladıkları özerklik ve yakınlık düzeyi ile çıkarılabilir (Hovestadt, Anderson, Piercy, Cochran ve Fine, 1985). Bowen (1978) anne babaya olan yoğun duygusal bağlılıktan kişinin bilinçli bir seçim süreci ile uzaklaşması ile benliğin ayrışması gerektiğini belirtmektedir. Birey kök ailesi ile ilişkilerinde özerklik ve yakınlık arasında uygun bir denge kurabilmelidir. Kişinin yetişkinlikte kurduğu ilişkiler için kök ailesinden ayrılaşma düzeyi önemli bir değişken olarak görülmektedir.

Kuşaklararası aile terapisi kuramı, yakın ilişkilerde algılanan sorunların temelinde, kişinin kök ailede öğrendiği ilişki problemlerinden ayrışamamalarına dikkat çekmektedir (Bowen, 1966; Framo, 1976). Bowen (1978) benlik ayrılaşmasının sağlıklı düzeyde olmasını, bireyin sağlıklı işlevsel ailelere sahip olması ile mümkün olduğunu ifade etmektedir. Bowen'ın görüşüne göre bireyin, kök ailede öğrendiği ihtiyaçlar, etkileşim kalıpları bireyin diğer ilişkilerine yansımakta ve sürdürülmektedir. Bu nedenle evlilikte her iki eş için farklılaşmayı sağlamanın önemli bir ihtiyaç olduğu ifade edilmektedir. Benliğin ayrılaşması, bireyin olgunlaşmasının yanında evlilik gibi yakın ilişkiler de terk edilme korkusu yaşamadan benliğini yaşayabilmesi ile de ilişkilidir (Schweer- Collins, Mintz ve Skowron, 2017; Skowron ve Friedlander, 1998). Eşlerin kendi ailelerinden getirmiş oldukları etkileşim kalıplarının değiştirilmesi ile farklılaşmanın başladığı böylece bireyin evlilik ile kurduğu yeni aile problemlerini çözebileceği vurgulanmaktadır (Goldenberg ve Goldenberg, 1996). Her birey gelişimsel olarak ilerlemek için ideal olarak bireyselleşme (birey olarak benlik) ve karşılıklı bağımlılık (diğeriyle ilişkili olarak benlik) arasında uygun denge ile sonuçlanan süregiden ayrılık ve bağlantılık diyalektiğinin yaşa uygun bir çözümünü başarıyla üstlenmelidir. Çocukluktan ergenliğe ve genç yetişkinliğe geçişin özel bağlamında, çocukların ebeveynleri ile olan ilişkilerinin kademeli olarak daha karşılıklı ve yetişkin bir düzeyde

yeniden kurulmasını sağlayan bir kimlik duygusu geliştirdikleri bir süreç gerekli olarak görülmektedir (Allison ve Sabatelli, 1988).

Bireyin sergilediği davranışların temelini anlayabilmek için çocukluktan şimdiye kadar getirdiği algı ve davranışları, yetiştiği aile ortamını ve çocukluk yaşantılarını bilmek gerekir (Cüceloğlu, 1992). Bireyin doğumundan itibaren ilk ilişkisi bakım verenleri ile olmaktadır. Kişinin fiziksel, duygusal ve psikolojik ihtiyaçlarının burada karşılanması ve sürdürülmesi ile ilk bağlanma örüntüleri şekillenmektedir (Mikulincer ve Shaver, 2007). Bireyin sosyalleştiği ilk ortam ailesidir ve ailenin kişiye psikososyal gelişim üzerindeki etkileri çocukluk ve ergenlik dönemleri ile kalmayıp yetişkinlik döneminde de devam etmektedir (Kağıtçıbaşı, 1996). Kişinin geçmişinde var olan köklerinin etkisinin geniş yer kapladığı ve bireyin mevcut yaşamında da mühim bir şekilde rol almaya devam ettiği belirtilmektedir (Hovestadt vd., 1985). Farklı aile tipinde yetişen çiftlerin yeni bir aile yapısı kurmaya çalıştıkları ilk yıllarda kendi kök aileleri ve eşlerinin kök ailesi ile olumsuz olaylar yaşamaları olası bir durumdur (Bowen, 1978). Dolayısıyla iki farklı aile yaşantısına, alışkanlıklara sahip bireylerin ortak bir çatı altında sorunlarla karşılaşması kaçınılmazdır. Evlilik ilişkilerini bireylerin geçmiş mirasından ayırarak ele almak yetersiz olacaktır. Kök ailenin önemli bir değişken olmasının yanı sıra bireyin kök ailesinden ne kadar ayrışabildiğinin de önemi büyüktür. Aynı zamanda Bowen'ın (1978) nemle vurguladığı benliğin ayrımlaşması kavramının toplulukçu kültürlerdeki bağlamını daha detaylı incelemek gerektiği düşünülmektedir. Böylece hem ekolojik bakış açısının (Bronfenbrenner, 1979, 1986) hem de sistemlerin bakış açısıyla (Masten, 2017) evliliklerin hem bütünsel bir birim hem de karşılıklı ilişkileri olan ayrı birimler olarak incelenmesi fayda sağlayacaktır.

Yılmazlığın nasıl oluştuğu ve sürdürüldüğüne ilişkin kişiisel ve ilişkisel sağlık üzerindeki etkileri hakkında daha iyi bir kuramsal anlayış gereklidir. Bu alanda yapılacak daha fazla çalışma ile insanların kişiisel ve ilişkisel olarak daha esnek olmalarına yardımcı olacak müdahaleler geliştirilebilir (Afifi, 2018). Alanyazında ilişkisel yılmazlığın kök aile ve benliğin ayrımlaşması ilişkilerini inceleyen araştırmalara rastlanılmamıştır. Kuramsal bilgiler ve alanyazın sonuçları dikkate alındığında, evlilik ile yeni aileye sahip olan bireylerin kök ailelerinden ayrılırken, benliğin ayrımlaşma düzeyinin evliliğin sağlıklı bir şekilde sürdürülebilirliği açısından önemli bir özellik olan ilişkisel yılmazlık ile anlamlı ilişkilerin olduğu düşünülmektedir. Bu çalışmada da bu ilişkilerin ele alınması çalışmanın ana odağını oluşturmaktadır.

Amaç

Bu araştırmanın temel amacı, evli bireylerde ilişkisel yılmazlığın kök aile ilişkileri ve benliğin ayrımlaşması ile ilişkisini incelemektir. Araştırma sonunda aşağıdaki sorunun yanıtlanması amaçlanmaktadır:

1. Evli bireylerde kök aile ilişkileri ve benliğin ayrımlaşması bireylerin ilişkisel yılmazlık düzeyini ne derece yordamaktadır?

Önem

Evlilik sadece çiftlerin birbirleri ile ilişkilerini değil çiftin yaşamında etkileşim içinde bulunduğu tüm durum ve ilişkileri kapsamaktadır. Dolayısıyla evlilik birliği, sosyo-ekonomik durumları, bireysel özellikleri, kültürel değerleri, geçmiş yaşantı ve deneyimleri, günlük problemleri, aile ilişkilerini, iş yaşamını, çevre etkileşimini ve zorlu yaşam olaylarını da içermektedir. Çiftler yaşamında çeşitli zorlu yaşam olayı ile karşılaşım mücadele etmektedir. Bu durum karşısında çiftler için önemli olan karşılaştıkları olaylar sonucunda ilişkilerini koruyabilmeleri ve pozitif gelişim gösterebilmeleridir. İlişkinin korunmaması ve gelişim göstermemesi durumunda evlilikler sarsılmakta ve boşanma ile sonuçlanabilmektedir. Evlilik birliğinin bozulması, sosyal ve toplumsal sorunlara da yol açmaktadır. Bu nedenle önemini yüzyıllardır koruyan evlilik kurumunun devamlılığını sağlayan faktörlerin belirlenmesi için daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

Toplumsal değişimlerle birlikte, bireylerin yaşanan doğal afetler, pandemi, ekonomik kriz gibi zorluklarla başa çıkma ihtiyacı doğmakta ve bu süreçte evlilik ilişkileri etkilenebilmektedir. Böylece evliliğin sürdürülmesinde ve çiftin zorluklardan sonra toparlanabilme gücünün ele alınması için ilişkisel yılmazlık kavramını çalışmak önemli görülmüştür. Alanyazın incelendiğinde, ilişkisel yılmazlık üzerine çok az çalışmaya ulaşılmış olup yılmazlık kavramını, ilişkisel bir açıdan ele almanın çift ve aile danışmanlığında önemli sonuçlar elde edileceği gibi sosyal değişim içinde katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Türkiye’de ve tüm dünyada artan boşanma oranları dikkate alındığında evliliğin sürdürülebilirliği giderek daha zor bir hal almıştır. TÜİK (2022) istatistiklerine bakıldığında, boşanan çiftlerin sayısı her geçen yıl artmaktadır. Evlilik süresine göre boşanma oranlarına bakıldığında ise, boşanmaların %32.7’si evlilik sürecinin ilk beş yılı ve %21.6’sı ise evliliğin altı ile on yılı içinde gerçekleşmiştir. Gittikçe artan boşanma

oranları ve evlilik süresine göre önemli farkların olduğu istatistiklere bakıldığında, çiftlerin evlilik ilişkilerinde karşılaştıkları zorlayıcı yaşantılara karşı geliştirdikleri başa çıkma stratejilerinin anlaşılmasının önemi artmaktadır. Risk durumları ile karşı karşıya kalan çiftlerin zayıf yönlerinden ziyade güçlü yönlerine odaklanmanın daha işlevsel olduğu düşünülmektedir. Sağlıklı bir ilişkide çiftlerin, karşılaştıkları olaylar karşısında kabul edici, uyumlu tutumlar ve yılmazlık gösterdikleri söylenilebilir (Patterson, 2002b). Boşanma oranlarındaki artış göz önüne alındığında, evlilik ilişkisinin sürdürülebilirliği için bozulan sistemde tekrar denge kurabilmek için koruyucu faktörlerin belirlenmesine ihtiyaç vardır. Dolayısıyla çiftlerin ilişkisel yılmazlığını etkileyen risk faktörlerinin ve koruyucu faktörlerinin belirlenmesi gerekmektedir. Böylece çiftlerin koruyucu faktörlerinin geliştirilmesi, daha fazla çalışmaların yapılması ile sağlanabilir. İlişkilerin sürdürülebilirliğinde bireysel yılmazlıkların yanı sıra ilişkisel yılmazlığı güçlendirecek etkenlerin belirlenmesi önem arz etmektedir. Bu bağlamda, mevcut çalışmada evliliğin sürdürülebilirliği için önemli olan ilişkisel yılmazlığın, geçmişte ebeveynlerden edinilen örüntülerin evliliğe yansımada etkili olan kök aile ilişkilerinin ve evlilik problemlerinin çözümünde yine önemli bir değişken olan benliğin ayrılaşmasının etkilerinin olduğu düşünülmektedir.

Kök ailenin bireyin yetişkinlik döneminde ve ilişkilerinde etkisi olduğu bilinmektedir. Özellikle anne ve babadan görülen ilişki tarzını, birey kendi yakın ilişkilerine de yansıtabilmektedir. Alanyazın, kök aile deneyimlerinin işlevselliğinin, bireyin yetişkinlikte kurduğu evlilik ilişkisini etkilediği görüşünü desteklemektedir (Amato, 1996). Eşlerin evliliklerinde karşılaştıkları sorunlar, çiftlerin kendi kök ailelerinde yaşadıkları ilişki sorunlarının bir uzantısı olarak düşünülmektedir (Framo, 1976; Hoopes, 1987). Bireyler evliliğe hazırlık aşamasındayken bile öncesinde hiç deneyimlemedikleri bir şekilde kök ailelerinin etkilerini bilinçli veya bilinçdışı yaşamakta ve bu durum evlilikleri süresince de devam edebilmektedir (Hoopes, 1987). Öyle ki kişinin kök aileleriyle ilişkileri sürdürülmediği takdirde dahi bu etkinin güçlü bir şekilde var olduğu ifade edilmektedir (Bartle-Haring ve Sabatelli, 1998). Beraberinde eşlerin kendi ailelerinden getirdiği örüntülerin değiştirilmesi ile ayrılaşmanın başladığı belirtilmektedir. Böylece birey yakın ilişkilerindeki problemleri çözebilmektedir (Goldenberg ve Goldenberg, 1996). Kök aile ile olan ilişkinin, yetişkin yaşamında devam eden etkileri hakkında ancak zengin kök aile mirasıyla ilgili yapılacak araştırmalarla daha fazla bilgi edinilebilir. Bunun dışında birey kök aile ilişkileri ile evlilik ile edindiği yeni aile ilişkilerini dengede tutarak sağlıklı ilişkiler kurabilir.

Birçok araştırma ve alanyazın incelemeleri doğrultusunda mevcut çalışma kapsamında ele alınan değişkenler anlamlı görülmektedir. Bu bağlamda kök aile ilişkileri ile benliğin ayrımlaşması kavramının evliliklerde ilişkisel yılmazlıkla ilişkili olup olmadığı sonucuna ulaşmak bundan sonra yapılacak araştırmalara da ışık tutacaktır. Bu nedenle kök aile ve benliğin ayrımlaşması değişkenleri ilişkisel yılmazlık açısından keşfedilmesi gereken önemli bir araştırma sonucu sunabilir. Farklı kavramsal değişkenlerin birbiri ile ne tür bir ilişki içinde olduklarının bilinmesi, ilgili alana katkı sağlayacağı gibi çiftlerin bilinçli hareket etmesi, farkındalıklarının artırılması ve evlilik sürecinde bireylerin sergiledikleri davranışların nedenlerinin anlaşılması için gereklidir.

Mevcut araştırma sonucunun, bireylerin aile ilişkilerinin kalitesi ve onlardan ne kadar ayrışabildiklerinin, evlilik sürecinde eşleriyle birlikte karşılaşacakları olumsuz yaşantılara göğüs germede ve sonrasında toparlanabilmeleriyle ilişkili olduğu sonucu alanyazın boşluğunu dolduracağı gibi aynı zamanda elde edilen sonuçların evlilik öncesi çift danışmanlığında önleyici müdahalelere kaynak sağlayacağı, evlilik sürecindeki problemlere karşı da danışanların farkındalıklarını arttıracığı ve problemlerin çözümüne yönelik perspektif bir yaklaşım sağlayacağı düşünülmektedir. Böylece özgün nitelikteki bu çalışma sonucunun çiftlere ve ailelere bu konuda bilgilendirici eğitimler verilmesi ya da destekleyici psiko-eğitimler hazırlanmasına ilişkin çift ve aile psikolojik danışmanlarına ve diğer ruh sağlığı çalışanlarına yarar sağlayacağı düşünülmektedir.

Sayıtlar

Araştırma kapsamında kullanılan ölçme setinin ölçmek istenen özellikleri ölçtüğü ve katılımcıların veri toplama araçlarına içten ve gerçekçi yanıtlar verdikleri varsayılmaktadır.

Sınırlılıklar

Evli bireylerde kök aile ilişkilerinin ve benliğin ayrımlaşma düzeyinin ilişkisel yılmazlığa etkisini belirlemek amacıyla yapılacak bu çalışma, araştırmaya katılmaya gönüllü olan zorlayıcı bir yaşam olayından geçmiş evli bireylerle sınırlıdır. Ayrıca araştırma bulgularının genellenebilirliği bu çalışmaya katılanların sahip olduğu özelliklerle benzerlik gösterenlerle sınırlıdır. Araştırma verileri kesitsel olacağı için elde edilen sonuçlardan nedensellik çıkarımı yapmak güçtür.

Tanımlar

İlişkisel Yılmazlık: Yakın ilişkilerde, çiftin zorlayıcı yaşantıların üstesinden gelme yeteneğidir (Venter ve Snyders, 2009). Çiftlerin ilişki süreçleri içinde, ilişkisel yeteneklerini kullanmasıyla ortak zorlu yaşam olaylarına karşı uyum gösterme ve olumsuzluklardan iyileşerek çıkma durumudur (Aydoğan, 2014).

Kök Aile: Bir kişinin fizyolojik, psikolojik ve duygusal başlangıçlarının olduğu ailedir (Hovestadt vd.,1985).

Benliğin Ayrışması: Bireyin yaşamında önem verdiği kişilerle duygusal bağ kurması ve aynı zamanda özerk seçimleri ile bağımsız kalabilmesidir. (Bowen, 1976). Bütünüyle kopmanın değil nihai olarak dengenin vurgulandığı ayrışma, bireyin duygusal ve bilişsel dünyasının ayrımını yapabilirken aynı zamanda diğerleriyle olan ilişkilerinde kendisi ve diğerleri arasındaki ayrımı da yapabilmesidir (Bowen 1976; Jenkins, Buboltz, Schwartz ve Johnson, 2005).

BÖLÜM 2

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Araştırmanın bu bölümünde sırasıyla ilişkisel yılmazlık, benliğin ayrımlaşması ve kök aile ile ilgili kuramsal bilgiler yer almaktadır. İlişkisel yılmazlık kavramının gelişimine kaynak sağlayan yılmazlık ve aile yılmazlığı kavramları da ele alınmıştır. Her bir kavram için o kavrama ilişkin ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

Yılmazlık

Bireyler yaşamları süresince savaş, göç, yoksulluk, boşanma, yas, doğal afetler, şiddet ve hastalık gibi birçok zorlayıcı yaşantı ile karşı karşıya kalabilmektedir. Bazıları olumsuzluklarla baş edebilirken bazıları ise zorlukların üstesinden gelememektedir. Kişi yaşamın zorlukları karşısında yılmazlığa gereksinim duyar ve yılmazlık bu noktada yaşamın devam etmesini sağlayan ve bireyi hayata bağlı kılan tutkal görevi görür. Yılmazlık, bireyin zorluklarla başa çıkarken, yaşamındaki sıkıntılı değişikliklere uyum gösterirken gözlenebilen kişisel bir güç ve tutumdur (Joseph, 1994). Yılmazlık, zorluklar karşısında aslında beklenilmeyen olumlu sonucu belirtmede kullanılmaktadır. Varılan sonuç, koşulların ve kişinin olumlu özellikler barındırmasından kaynaklanıyorsa sonda varılan olumlu sonuç yılmazlık olarak ele alınmaz. Bu sonuç, stresörlerin ya da zorlukların az olmasına atfedilmektedir (Glantz ve Sloboda, 1999). Her bireyin sahip olduğu özellikler ve çevresel faktörler yılmazlığın oluşmasını sağlar. Sık görülmeyen belirli niteliklerden değil aksine her insanda var olan zihin, beden, sahip olduğu aile, kurduğu ilişkiler ve toplum yılmazlığa kaynaklık etmektedir (Masten, 2001).

Zorluklarla başa çıkmaya çalışan bireylerin güçlü yönlerini destekleyen, yaşam koşullarını iyileştiren, yaşamın devamlılığını sağlayan, bireyin davranışlarına ilişkin yeni bir görüş getiren modern yaklaşım pozitif psikolojidir (Csikzentmihalyi, 2009). İkinci Dünya Savaşı'ndan sonra psikoloji ve psikiyatri alanında araştırmalarda artış olmuş ancak daha çok patolojik sorunlar ele alınmıştır. İnsanların güçlü yönleri, olumlu özellikleri ve potansiyelleri büyük oranda ihmal edilmiştir. Pozitif psikoloji alanının doğuşu ile insanların daha iyi ve daha mutlu yaşayabilmeleri için nelerin gerekli olduğuna odaklanılmıştır (Doğan, 2016). Pozitif psikoloji için birçok tanım yer alsa da kısaca

bireyin yaşama bağlanmasına ve yaşamını bulunduğu konumdan daha iyiye ulaşmasına katkı sağlayan bilimsel bir alan olarak tanımlanabilir (Peterson, 2000). Pozitif psikolojinin nihai amacı olumsuz odaklanmak yerine pozitif ortaya çıkarmak, geliştirmek ve bireyin sahip olduğu pozitif özelliklerin kalıcı olmasını sağlamak hatta pozitif özelliklerle toplumu değiştirmektir. Bu anlamda pozitif psikoloji bireylerin güçlü yanlarına odaklanır ve potansiyellerinin farkındalığı ile hareket etmelerini vurgular (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Bireylerin güçlü özelliklerine yapılan vurgular arttıkça iyi oluş, travma sonrası büyüme, yılmazlık ve kişisel gelişim gibi kavramlar alanyazında yer almaya başlamıştır (Çalışkan ve Dilmaç, 2022).

Yapılan birçok araştırmada yılmazlığın geliştirilebileceği ve bireyin yılmaz olabileceği vurgulanmaktadır. Doğuştan gelen yetenekler, yetiştirilme biçimi, aile ortamı, genetik ve çevre ile ilişkilerde desteklenmenin yılmazlık üzerinde etkili olduğu bilinmektedir. Kısaca yılmaz kişilik özelliği doğuştan olabileceği gibi zaman içinde geliştirilebilen ve öğrenilen bir yapıdadır (Pak Güre, 2021). Yılmazlık, bireylerin günlük rutinlerini problem yaşamadan, sağlıklı bir şekilde sürdürmelerini sağlayan kavramlardan biridir. Yılmaz olarak nitelenen bireyler zorlukları tehdit olarak görmekten ziyade becerilerini ve potansiyellerini sınavabileceği bir fırsat olarak gören, karşılaştıkları olumsuzlukları kendi lehine çeviren ve böylece stres seviyelerini düşürebilen bireyler şeklinde ifade edilebilir (Şahin, 1994). Yılmazlık düzeyi yüksek olan bireylerin, stresörler karşısında yılmadıkları hatta hemen toparlanabildikleri, zorluklardan ve riskli yaşam olaylarından her seferinde daha fazla güçlenerek atlattıkları belirtilmektedir (Henderson ve Milstein, 1996).

Yılmazlık kavramı önce Amerika'da 19. yüzyılda Horatio Alger'in eserlerinde yoksul ve evsizlerin yaşadıkları zorluklara rağmen "mücadeleci", "güçlü" ve "iradeli" ifadelerini betimlemesi ile yer almıştır. 1950'li yıllarda ise istismar, alkol bağımlısı aileye sahip olma veya ölümcül hastalıklar gibi risk faktörlerine rağmen duygusal bozukluk veya sosyal uyumsuzluk göstermeyen bireyler için "ayakta kalanlar" (survivor) terimi kullanılmıştır (Rigsby, 1994; Tarter ve Vanyukov, 1999). Araştırmacılar, 1960 yıllarında ise boylamsal araştırmalara yer vermiş ve davranış bilimi alanında bireyin gelişim sürecini de ele alarak farklı kavram arayışında bulunmuşlardır. Yılmazlığın çıkışı çocukların maruz kaldıkları zorlayıcı yaşantılar karşısında olumsuz sonuçlar göstermesi beklenirken aksine çocuklarda olumlu gelişimsel sonuçların gözlenmiş olmasıdır (Kaplan,1999).

Yılmazlıkla ilgili alanyazın 1970'lerde davranışsal ve sosyal bilim çevrelerinin ilgisini çekmeye başladığından beri (Anthony, 1974; Garnezy, 1971) çeşitli odakları, yöntemleri ve bakış açılarını içerecek şekilde katlanarak büyümüştür (Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000; Masten ve Coatsworth, 1998; Taylor 1994). Yılmazlığın araştırılmasının önemine ve sıklığına rağmen araştırmacılar kavramın tanımında fikir birliğine varamamışlardır (Bartelt, 1994). Türkçe alanyazında, İngilizce "resilience" sözcüğü "yılmazlık" (Altındağ Kumaş ve Sümer, 2019; Öğülmüş, 2001), "dayanıklılık" (Bektaş ve Özben, 2016; Taşgın ve Çuhadaroğlu Çetin, 2006), "psikolojik dayanıklılık" (Duman, Göksu, Köroğlu ve Talay, 2020; Tönbül, 2020), "psikolojik sağlamlık" (Aydın, 2018), "kendini toparlama gücü" (Işık, 2016; Terzi, 2006) olarak yer almıştır. Bu çalışmada kavramın Türkçe karşılığı olarak "yılmazlık" tercih edilmiştir.

Alanyazın incelendiğinde, araştırma tanımları şunları içermektedir: a) bireyin gelişimsel görevleri ve beklentileri karşısındaki başarıları (Luthar, Doernberger ve Zigler, 1993), b) bireyin engeller ya da olumsuz koşullar karşısında başarılı olma yeteneği (Barlett, 1994; Gordon 1996) ve c) bireyin olumsuzluklar karşısında kendi dengelerini (homeostasis) sürdürebilmesi (Block ve Block, 1980; Cohler, Scott ve Musick, 1995). Tanımlarda da yer aldığı gibi yılmazlık genel anlamda, kişiyi olumsuz etkilerden koruyan içsel (kişilik) bir özellik veya değişken (örneğin psikolojik iyi oluş veya zekâ) olarak yer almaktadır (Kobasa ve Pucetti, 1983; Masten 1994). Kavram tanımlarından farklı olarak Walsh (1998) yılmazlığı, bireyin yaşadığı sıkıntılardan sonra toparlanma kapasitesinin güçlenmesi ve daha yetenekli olması olarak tartışmaktadır. Kısaca Walsh (1998) yılmazlığın sadece olumsuz yaşantılardan kurtulmak değil daha fazlası (güçlenmelerine olanak tanıyan nitelikleri içeren) olduğunu ve yılmazlığı kişinin mevcut risk faktörlerine tepki vermesiyle sonuçlanan bir süreç olduğunu belirtmektedir.

Tüm bu tanımlar doğrultusunda, Amerikan Psikoloji Derneği (The American Psychological Association [APA]) yılmazlığı daha geniş bir çerçeveye ele almış ve yılmazlığı zorlu yaşam deneyimlerine özellikle bilişsel, duygusal ve davranışsal esneklik ve iç-dış koşullara başarılı bir uyum sağlama süreci ve sonucu şeklinde tanımlamıştır ve (a) Bireylerin dünyayı görme ve dünya ile ilişki kurma yolları, (b) sosyal kaynakların mevcudiyeti ve kalitesi ve (c) spesifik başa çıkma stratejileri şeklinde insanların zorluklara iyi adapte olmalarında etkili olan faktörlere yer vermiştir (APA, 2023).

Yılmazlık ile ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde, çalışmaların dört süreç içerdiği görülmektedir. Yapılan ilk araştırmalarda birey odaklı model temel alınarak zorluklar karşısında sağlıklı uyum gösteren bireylerin nitelikleri belirlenmeye

çalışılmıştır (Garmezy, 1991; Werner,1995). İlerleyen zamanlarda bireyin olumsuz yaşam koşulları ile başa çıkmasında yardımcı olan birey ve çevre özellikleri ele alınmıştır (Masten,1999; Nguyen, 2012; Richardson, 2002). Bu çalışmalarda yaklaşım, yılmazlık kişisel özelliklerin bir çıktısı olduğu gibi diğer yandan bireyin çevresi ile etkileşimin sonucudur (Ungar, 2004). Sonraki yılmazlık ile ilgili yapılan çalışmalarda, risk altındaki bireylerin yılmazlığını geliştirmeye ilişkin müdahale yöntemlerine odaklanmıştır (Merrell, 2010; Ungar, Russel ve Connelly, 2014; Wolchik, Schenck ve Sandler, 2009). Son yıllarda ise genetik değişkenlerle konu olmuş ve bu çalışmalarda (Caspi, McClay, Moffitt, Mill, Martin, Craig, Taylor ve Poulton, 2002; Kim-Cohen ve Gold, 2009) ruhsal hastalıklar bakımından genetik yatkınlığa sahip ailelerdeki, aile üyelerini koruyarak yılmazlığa katkı sağlayan genetik değişkenler incelenmiştir (Işık, 2016).

Farklı şekillerde değerlendirilen yılmazlığın; kişisel bir özellik, bir süreç ya da bir sonuç olarak ele alındığı görülmektedir (Glantz ve Sloboda, 1999). Tanımlardaki farklılıklara rağmen odak, yılmazlığın dinamik bir süreçle karşılaştığında kişisel bir özellik olarak kavramsallaştırılmış olmasıdır. Kısaca yılmazlık kısa süreli bir kriz veya travmadan sonra işlevsel bir kişilik özelliği olarak kabul edilmiştir (Bonanno, 2008; Klohnen,1996). Bu durum yılmazlığın ne ölçüde sabit bir özellik olabileceği ve ne derece değişime uygun olabileceği sorusunu gündeme getirmektedir. Cooper, Flint-Taylor ve Pearn'in (2014) yapmış olduğu araştırmada yılmazlığın altta yatan kişilikle ilişkili olabilse de hiçbir şekilde sabit bir "kişisel" özellik olmadığını güçlü bir şekilde öne sürmektedir.

Yılmazlık üzerine yapılan ilk araştırmalar, bireyin olumsuz yaşam olaylarından sıyrılmasına yardımcı rolü olan entelektüel işlevsellik gibi belirli güçlü yanlarına veya bireyin sahip olduğu varlıklara odaklanmıştır (Carver, 1998; Herrman, Stewart, Diaz-Granados, Berger, Jackson ve Yuen, 2011). Zamanla bireyin yaşamındaki risk durumları; uyum güçlükleri, zihinsel bozukluklar gibi bireyin yaşam boyu karşılaşılabileceği olayları kapsayacak şekilde genişletilmiştir. Bu olaylar; yetersiz ebeveynlik, evsiz kalma, travmatik yaşantılar, afetler, yoksulluk, şiddet, savaş ve fiziksel hastalıklar gibi yaşam olaylarını içermiştir. İlerleyen zamanda, araştırmacılar bireylerin karşılaştıkları risklerle baş etme becerilerini geliştirmek için sistemlerin (aileler, gruplar ve topluluklar) rolüne odaklanmıştır. Böylece yılmazlığa ilişkin müdahale tanımları kültür, toplum, aile ve birey gibi birden fazla etki düzeyinde koruyucu ve risk faktörleri içerecek şekilde genişletilmiştir (Cichetti, 2010). Yer alan özelliklerden herhangi birinin dahi bireyin karşılaştığı zorluklarla mücadele etmesine teşvik edebileceğini ve zaman içerisinde var

olan bir güçten başka güçlerinde gelişebileceği vurgulanmıştır. Bireyin ailesinin dağılması veya başka stresörlerle karşılaşan bireyler olumsuz davranışlar sergilerken aynı zamanda yılmaz davranışlar sergileyerek ikili (dual) tepki gösterebilmektedir. Bakıldığında işlevsiz olan davranışın (örneğin evden kaçmak istemek) altında aynı zamanda yılmazlık bileşenleri (örneğin; girişimcilik ve bağımsızlık) yer alabilir. Bu tür davranış ve tutumun olumlu özellikleri kapsayacak biçimde tekrardan çerçevesi yılmazlığın oluşum sürecini kolaylaştırabilir (Öğülmüş, 2001).

Henderson ve Milstein (1996) yılmazların birçok birbirine benzer nitelikte bireysel özellikler taşıdığını belirtmektedir. Yılmaz bireyler, belirgin olarak problem çözme yetisine, çözüm odaklı yaklaşımlara, doğru kararlar alma, atılganlık ve iç denetim gibi becerilere sahiptirler. Sosyal alanlarda kişilerarası ilişkileri olumlu ve kalıcıdır. Aynı zamanda esnek, olumlu bakış açısı, özgüven, motivasyon, belirli bir alanda yetenekli olma, mizah ve yetkinlik gibi özellikleri de geliştirmiştir. Bir diğer araştırmacı Ünüvar (2012) yılmaz kişilerin günlük durumlarında duygularıyla etkili bir şekilde baş edebildikleri, kırılanlık yaşadıklarında kendilerine üzülmeye fırsatı verdiklerini ancak bu sürecin kalıcı olmasını engellediklerini kısaca bu tür yaşantılarla diğerlerine oranla daha rahat mücadele ettiklerini belirtmektedir. Kısaca yılmazlık, zorluklara rağmen ayakta kalabilmeyi sağlayan kişisel özellikleri içerir. Bugüne kadar yapılan araştırmalar; yılmazlığın zaman, mekân, yaş, cinsiyet ve toplum kadar bireyin sahip olduğu yaşam şartlarına göre değişiklik gösteren birçok boyuttan oluşan bir kavram olduğunu göstermektedir (Garnezy ve Rutter, 1985; Rutter vd., 1985; Werner ve Smith, 1992; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

Yılmazlık kavramına ilişkin bir diğer önemli konu, deneyimin yılmazlığı ne ölçüde etkilediğidir. Deneyim üzerine yapılan çalışmalar, yaşanan sıkıntıların bireyin yılmazlığı ve psikolojik sağlığı üzerindeki olumlu ve olumsuz etkilerini göstermiştir. Bazı stresli deneyimlerin bireyin daha sonraki ruh hali ve kaygı bozukluklarına yatkın hale getirdiği sonucuna ulaşılmıştır (Gladstone vd. 2004). Aynı zamanda aşırı derecede travmatik olaylara maruz kalmanın yılmazlık oluşturmaya yardımcı olabileceğini öne süren araştırmalarda vardır. Buna örnek olarak, Khoshaba ve Maddi (1999) çalışmalarında orta derecede stresli olaylara maruz kalan çocukların, sonraki stresörlerle daha iyi başa çıkabildiklerini belirtmiştir. Zorlu yaşam deneyimlerinin aynı aşılama etkisi yetişkin bireylerde de gözlemlenmiştir. Deneyimin yoğunluğu, yılmazlığın ne ölçüde inşa edildiği veya hasar gördüğü, desteğin mevcudiyeti (Cicchetti, 2010) ve bireysel farklılıklar gibi faktörleri barındırmaktadır. İstikrarlı kişilik özelliklerine ilişkin

altta yatan bireysel farklılıkların yılmazlık düzeyleri ile ilişkili olduğu gösterilmiştir (Furnham, Crump ve Whelan, 1997).

Bireylerin yılmazlığını etkileyen üç ana öge bulunmaktadır. Bunlar; risk faktörleri, koruyucu faktörler ve olumlu sonuçlardır (Gürkan, 2006). Alanyazında yılmazlıkla ilgili çalışmalara bakıldığında sıklıkla bu kavramlar yer almıştır. Almedom ve Glandom (2007) yılmazlığı, bireyin risk faktörlerini başarıyla koruyucu faktörlere dönüştürebilmesi olarak; Kumpfer (1999) yılmazlığı, bireyin yaşamındaki risk faktörlerinin ve koruyucu faktörlerin karşılıklı etkileşimi sonucu ortaya çıkan olumlu sonuçlar olarak ifade etmiştir.

Yılmazlık, koruyucu ve risk faktörlerinin etkileşiminden oluşan dinamik bir süreçtir. Koruyucu faktörler, olumsuz yaşantılar karşısında bireyin güçlü kalmasına etki ederken risk faktörleri bireyin kırılganlığını artırarak zorluklara mücadele gücünü azaltmaktadır (Pak Güre, 2021). Riskler, bireyin yaşamına uyum sağlamasını zorlaştıran genetik, biyolojik, psikolojik, sosyoekonomik ve çevresel faktörleri kapsamaktadır (Luthar, Cichetti ve Becker, 2000). Koruyucu faktörler ise zorlu yaşam olayının etkilerini azaltan veya yok eden, başarılı uyumu ve kişinin yeterliklerin gelişmesine olanak tanıyan durumları tanımlamaktadır (Masten, 1994). Yılmazlığın zorlukların etkilerini hafifletecek nitelikte bir özellik olduğu vurgulanmaktadır (Rutter, 1999). Yılmazlığın gelişiminde, bireyin yaşamında bulunan risk faktörlerinin getirdiği olumsuzlukların hafifletilmesinde veya tamamen ortadan kaldırılmasında koruyucu faktörlerin belirlenmesi önemlidir (Luthar vd., 2000).

Yılmazlığı Etkileyen Faktörler

Yılmazlık, bireyleri zorlayıcı yaşantılar karşısında sihirli şekilde koruyan bir özellik olmamakla birlikte bireyin sahip olduğu koruyucu faktörlerin yaşamda yer alan risk faktörlerini engelleyip engellemediğine bağlıdır (Özcan, 2005). Alanyazın incelendiğinde, bireyin yaşamında olan risk ve koruyucu faktörlerin yılmazlığı etkilediği sonuçlarına ulaşılmıştır (Işık, 2016; Kararımak, 2006; Tosun, 2014). Yapılan çalışmalara göre belirlenen risk faktörleri ve koruyucu faktörler aşağıda açıklanmıştır.

Risk Faktörleri. Masten ve Coatsworth (1998) yılmazlığı belirgin bir riskli olay karşısında uyum göstermede ve gelişme göstermede etkin olan yetkinlik olarak

tanımlamışlardır. Aynı zamanda önemli iki noktaya dikkat çekmektedirler. Bunlar; a) yılmazlık tanımı yapılırken ciddi ve belirgin bir risk durumunun bulunması ve b) risk veya travmatik yaşantı karşısında bireyin gösterdiği uyumun etkili olması şeklindedir.

Masten ve Reed (2002) yılmazlık ve riskler arasındaki ilişkiye yönelik; yılmazlığın, birey yalnızca bir tür risk durumu veya güçlü yaşam olayı yaşadığı zaman tanımlanabilecek bir kavram olduğunu belirtmektedir. Aynı şekilde Luthar ve Cicchetti (2000) yılmazlıktan bahsetmek için anahtar sözcüğün “risk” olduğunu belirtmektedir. Bariz bir risk durumunun olmadığı koşullarda “yılmazlık” olgusundan söz edilemez ve bu bireylere ancak “uyumlu”, “yeterli” veya yalnızca “normal” denilebilir (Işık, 2016).

Bireyin çocukluk veya ergenlik zamanlarında riskli olaylar yaşaması sonraki gelişim dönemlerinde aksamalara yol açabilir. Bireyin yaşamındaki zorlu yaşantıları, karşılaşılabileceği olumsuzluklar, bireyin sağlıklı bir şekilde hayatına devam etmesinde ve yılmazlığa sahip olmasında risk olarak yer almaktadır. Alanyazında yılmazlık ile ilgili öncü araştırmacılardan biri olan Werner (1989), çalışmasında düşük sosyoekonomik düzey, aile içi şiddet, ebeveynin eğitim seviyesi, ebeveynlerin sahip olduğu patolojik belirtiler ve genetik hastalıklar risk faktörleri olarak yer almıştır.

Ayrıca alanyazında yılmazlık ile ilgili çeşitli risk faktörü üzerinde çalışılmıştır. Bu risk faktörleri; erken doğum (Bradley, Whiteside, Munford, Casey, Kelleher ve Pope, 1994), zorlu yaşam olayları (Masten, Morison, Pellegrini ve Tellegen, 1990; Tiet Bird, Davies, Hoven, Cohen, Jensen, ve Goodman, 1998; Masten vd., 1999), kalıcı hastalıklar (McCubbin, Balling, Possin, Friedrich ve Briyne, 2002; Nakashima ve Canda, 2005), ebeveynlerin hastalığı ve ebeveynlerin psikopatolojik sorunlar (Kumpfer ve Barye, 2004; Pilowsky, Zybert ve Vlahov, 2004; Pölkki, Ervast ve Huuponen, 2004), ebeveynin ölümü, anne babanın boşanması veya ebeveynlerden sadece birisi ile yaşamak (Chen ve George, 2005; Greeff ve Ritman, 2005; Lin, Sandler, Ayers, Wolchik ve Luecken, 2004; Tebes, Irish, Vasquez ve Perkins, 2004), sosyo-ekonomik düzeyin düşüklüğü, ekonomik sorunlar ve yoksulluk (Buckner, Mezzacappa ve Beardslee, 2003; Schoon, Parsons ve Sacker, 2004; Werner ve Smith, 1982, 1992, 2001), ihmal ve istismar (Flores, Rogosch ve Cicchetti, 2004; Lansford, Patrick, Kristopher, Dodge, Bates ve Pettit, 2006; Wilcox, Richards ve O’Keeffe, 2004), savaş ve doğal afetler gibi toplumsal travmatik olaylar (Agabi ve Wilson, 2005; Goodman, 2004), toplumsal şiddet ve aile felaketleri (Criss, Pettit, Bates, Dodge, ve Lapp, 2002; O’Donnell, SchwabSton ve Muyeed, 2002) ve evsizlik (Reed-Victor, 2000; Reed-Victor ve Stronge, 2002) olarak sıralanabilir. Risk

faktörleri; kültürel, biyolojik, genetik ve demografik koşulları veya özellikleri kapsayabilir (Gizir, 2007).

Rutter (1987) riski patoloji veya uyumsuzluğa dolaysız sebep olan bir faktör şeklinde tanımlamıştır. Garnezy (1987) ise bireyin yaşamında bulunan risk faktörü fazlalığı ne kadarsa bireyin yine aynı oranda riske sahip olduğu düşüncesini savunmuştur. Araştırmasında düşük gelir düzeyine sahip, koruyucu faktör varlıkları az olan ailelerde büyüyen çocukların daha stresli yaşam olaylarıyla karşılaştıkları sonucuna ulaşmıştır. Bunun sonucu olarak bilişsel kapasitelerinin yeterli olmadığını ve birçok farklı alanlarda daha az beceri gösterdiklerini belirtmiştir. Yılmazlığın gelişimi için koruyucu faktörlerin incelenmesi, karşılaşılan zorluklar ve bu risk faktörlerinin getirdiği olumsuz etkilerin kaldırılmasında önemli görülmektedir (Luthar vd., 2000).

Koruyucu Faktörler. Yılmazlık, bireyi olumsuzluklardan koruyan olağanüstü içsel bir özellik değildir. Olaylar karşısında başarılı bir uyum göstermenin altında yatan nihai sebepler koruyucu faktörlerdir. Bu koruyucu faktörler, risk faktörlerinin etkisinden korunmak için bireye beceri ve yetenek sağlar. Sosyal yetenek ve direnç becerilerinin olumlu yaşantılarla öğrenilmesini ve gelişmesini koruyucu faktörler sağlar (Beauvais ve Oetting, 1999).

Koruyucu faktörler, yalnızca kişisel özellikler olabilirken aynı zamanda aile koşulları ve çevre faktörleri veya bunların etkileşiminden oluşan sonuçları içerebilir (Gizir, 2007). Alanyazın incelendiğinde, yılmazlık araştırmalarında çeşitli yaş grupları, farklı toplumlar veya çeşitli risk boyutları ele alınmasına rağmen kuramsal ve görgül çalışmaların genelinde çeşitli bireysel, çevresel ve ailesel koruyucu faktör belirlenmiş ve bunların risk durumunda ne şekilde işlev gördüklerine dikkat çekilmiştir (Greene ve Conrad, 2002; Kumpfer, 1999; Luthar, 2003; Mandleco ve Peery, 2000; Masten ve Reed, 2002). Yapılan yılmazlık çalışmalarında koruyucu bireysel, ailesel ve çevresel özelliklerin araştırılması, riske maruz kalmış bireylerin diğerlerinden farklı olarak nasıl daha sağlıklı ve başarılı bir uyum gösterdiklerinin açıklanabilmesi açısından önemli görülmektedir (Masten ve Reed, 2002).

Koruyucu faktörler olarak; özgüven, iç denetim, sorun çözme becerileri (Kohler, 1993), geleceğe dair iyimserlik (Murray, 2003) ve mizah (Vanderpol, 2002) olarak sıralanmaktadır. İlgili alanda önemli isimlerden Işık (2016) yaptığı derleme çalışmasında yılmazlık ile ilişkisi incelenen değişkenlerin en çok, demografik değişkenler, sosyal

destek, benlik saygısı, ebeveyn tutumu, yaşam doyumu ve baş etme gibi içsel koruyucu faktörler olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Yılmazlık çalışmalarında, sadece risk ve koruyucu faktörlerde bahsetmek yeterli olmamakta aynı zamanda akademik alanda ve sosyal boyutlardaki yeterlilik-yeterkinlik gibi olumlu sonuç göstergelerinin belirlenmesi de gerekmektedir (Gürkan, 2006). Olumlu sonuçlar; zorlu yaşam olayından sonra bireyin tekrar elde ettiği akademik ve sosyal yeterliliğidir (Sipahioğlu, 2008). Bireyin var olan içsel ve dışsal koruyucu faktörleri ile karşılaştığı zorlukların üstesinden gelmesi sonucunda tekrar kazandığı; yardım kuruluşlarında bulunmak, sağlıklı sosyal ilişkiler, bireyin iyi oluşunun ve yaşamdan alınan doyumun yüksek olması gibi yeterlilikler sayılmaktadır (Ülker- Tümlü ve Recepoğlu, 2013).

Yılmazlık ile ilgili çalışmalar sadece çocuk ve ergenler ile yeterli kalmayarak yetişkinlerin zorlayıcı yaşantılarının ya da kriz durumlarının üstesinden gelmelerini açıklamak için de kullanılmaktadır (Daly, 1999). Yarım asırdır çalışmalara konu olan yılmazlık, son zamanlarda aile ve çift danışmanlığı alanındaki çalışmalara da konu olmaktadır.

Aile Yılmazlığı

Öncelikle bireysel bir kavram olarak ele alınan yılmazlık süreci aile ve toplum bağlamında da yaşanmaktadır. Araştırmacılar, zorluklarla karşılaşan bazı ailelerin bu durumlarla iyi bir şekilde baş edebildiklerini görmüş hatta daha da güçlü bir duruma geldiklerini ifade etmişlerdir (McCubbin ve McCubbin, 1988; Patterson, 2002; Walsh, 1996). Aile sisteminin olumsuz olaylara karşı daha güçlü ve daha yetenekli olma kapasitesini ifade etmek için aile yılmazlığı kavramı kullanılmaktadır (Walsh, 2003). Aile yılmazlığı kavramını, Masten ve Monn (2015) aile üyelerinin bireysel bir koruyucu faktöre sahip olmasından ziyade sistemik aile yaklaşımları doğrultusunda ortaya çıkan bir kavram olarak görmektedirler. Aile yılmazlığı, kısa ve uzun süreli olaylara karşı uyum göstermek amacıyla riskleri, ailenin savunma mekanizmasını, aile bütünlüğünü kapsayan aile sistemlerini içermektedir (Henry, Sheffield ve Harrist, 2015). Ailenin olumsuz yaşam olayları karşısında süreci nasıl yönettiği, olası stresi nasıl önlediği ve ilişkilerini nasıl yeniden düzenlediği gibi faktörler aile sisteminde uzun süreli yapıyı etkilemektedir. Dolayısıyla ailenin mevcut potansiyeli, yeniden sağladığı uyumu ve baş etme

stratejilerinin geliştirilmesi için aile yılmazlığı kavramı ailenin güçlendirilmesinde rol oynamaktadır (Pak Güre, 2021).

Daha önce aile alanındaki çalışmalara konu olan ailenin güçlü yanları ve strese uyumu ele alan çalışmalara karşın, aile yılmazlığı kavramı 1990'lerden sonra ele alınmaya başlamıştır (Blair, 2003). Olumlu bir bakış açısına dayanan aile yılmazlığı kavramı, aileyi etkileşimde bulunan ve güçlü yönleri bulunan üyelerin yer aldığı kolektif bir olgu olarak ele almaktadır. Yılmaz aileleri ifade etmek için kullanılan aile yılmazlığını kavramsallaştırmak, ailelerin olumsuz durumlarla karşılaştıklarında yılmazlık gösterme biçimlerinin belirlenmesine ve anlaşılmasına yardımcı olmaktadır (Walsh, 1998, 2003). Yılmaz aileler, sıkıntılara karşı olumlu bakış açısı geliştirip anlamlandırmada daha başarılıdırlar. Olumsuzluklara rağmen kendi değerleri içerisinde bir anlam ve amaca sahiptirler. Yılmazlığın öne çıktığı bu aileler, olumsuz olaylarla karşı karşıya geldiklerinde yeniden organize olabilme becerisini kullanırlar. Aile içi bağ kurma ve sosyo ekonomik kaynakları kullanma gibi özelliklerinin yanında açık iletişim, duyguları ifade edebilme ve takım ruhu ile sorunları çözmek ön plana çıkmaktadır (Sixbey, 2005).

Aile üyeleri arası etkileşimler, ailenin uyum becerisi ve mevcut kaynakların doğru kullanımı ailenin yılmazlığına olumlu bir şekilde etki etmektedir (Kirmayer, Dandenau, Marshall, Phillips ve Williamson, 2011). Ailenin bütün olarak maksimum gelişim ve iyi oluş için etkileşimsel özellikler sergilemesi ailenin sağlıklı olduğunun göstergesidir (Black ve Lobo, 2008).

Hawley ve DeHann (1996) aile yılmazlığını, ailenin karşılaştığı veya karşılaşılabileceği güçlüklerle karşı uyum ve gelişim gösterme süreci olarak tanımlamışlardır. Yılmaz ailelerin, güçlükler karşısında risk ve koruyucu faktörlerini, aile üyelerinin ortak görüşünü, bulunulan zaman ve bağlamı, gelişim düzeyleri gibi faktörleri göz önünde bulundurarak olumlu değerlendirme ve tepkide bulduklarını belirtmiştir (Hawley ve DeHann, 1996). Hawley ve DeHann (1996) aile yılmazlığı kavramını açıklarken dört temel öge üzerinde durmaktadır: a) ailenin kendine özgü aile yılmazlığı gösterdiği, b) ailenin mevcut risk ve koruyucu faktörlerinin kısa veya uzun dönemde değişebileceği, c) aile yılmazlığının zorluğun türüne göre değişebildiği ve ç) her bir ailenin risk ve koruyucu faktörlerinin farklı olduğu şeklindedir.

Aile yılmazlığı kavramı, aile içerisindeki ilişkisel yılmazlığı odak noktası yaparak aile birimine yönelik değerlendirme ve müdahaleleri içermektedir (Walsh, 1996). Aile yılmazlığı, ailenin karşılaştığı güç durumlarına ilişkin ailenin güçlü ve zayıf yönleri açısından bağlamsal değerlendirilir. Black ve Lobo (2008), pozitif bakış açısı, maneviyat,

iletişim, ortaklaşa zaman geçirmek, ekonomi, ilgi alanları, rutin, ritüeller ve sosyal destek gibi faktörlerin aile yılmazlığını desteklediğini belirtmişlerdir. Ailenin yaşam akışında karşılaşılabileceği riskler ise boşanmak, tekrar evlenmek, iş kaybı, sıklıkla göç etmek ve aile üyelerinin beklenmeyen ölümü şeklinde olabilmektedir (Walsh, 1996).

Hızla değişen dünyada ailelerin de değişmesi kaçınılmazdır. Sağlıklı aile yapısında yetişen bireyler, değişim içerisinde sürekli şekillenerek ilerlemeye devam ederler. Aile üyelerinin herhangi birinin yaşadığı bir olay diğer aile üyelerini de domino etkisi gibi etkilemektedir. Aile bireylerinin her birinin yılmazlık derecesi farklılık gösterse de bir arada olmanın getirdiği destek ile birlikte olumsuz yaşantılarla daha güçlü bir şekilde baş edebilirler. Aynı şekilde romantik ilişki içinde de çiftlerden birinin karşılaştığı bir olayın sonuçlarından diğer partnerinde etkilenebildiği ile açıklanmaktadır (Aydoğan, 2014; Gladding, 2011). Olumsuz yaşam olayları karşısında ailede yer alan bireylerin toparlanabilme gücü aile yılmazlığına konu olurken, ilişkisel yılmazlıkta çiftlerin ilişkilerinde yaşadıkları problem durumlarından sonra sahip oldukları toparlanma gücü dikkate alınmaktadır (Afifi, 2018).

İlişkisel Yılmazlık

Çiftlerin zorlu yaşam olayları mücadele etmelerinde etkileşimsel süreçler ve çeşitli kaynaklar etkili olmaktadır (Kayser ve Acquati, 2019). Bunlar incelenirken önemli kavramlardan biri olan yılmazlık dikkat çekmektedir. Bireyin olumsuz yaşantılara rağmen yılmamasını sağlayan ve dinamik bir süreç olan yılmazlık (Luthar vd., 2000), birey kapsamında araştırmalarda konu olmuş ve ardından yakın ilişkiler bağlamında da yılmazlık çalışmaları yürütülmüştür (örn. Aydoğan ve Özbay, 2018; Peters vd., 2011; Sanford, Kruse, Proctor, Torres, Pennington, Synett ve Gulliver, 2017; Venter ve Snyders 2009; Masarik, Monica, Ferrer, Lorenz, Conger ve Conger, 2016). Alanyazın incelendiğinde, 1970’li yıllardan beri yılmazlık kavramı ele alınmasına rağmen yılmazlığın niteliğinin yakın ilişkiler ve evlilik gibi bağlamlarda ele alınması çift ve aile danışmanlığı için yeni bir kavramdır (Aydoğan, 2014; Cihan ve Aydoğan, 2020).

Yakın ilişkiler için yılmazlık Venter ve Snyders (2009) tarafından zorlukların üstesinden gelmede çiftin yeteneği olarak tanımlanmaktadır. Olumsuz yaşantılara uyum sağlama ve sonrasında iyileşmede ilişkisel yeteneklere odaklanmışlardır. İlişkisel yetenekler, çiftlerin ortak yaşadığı zorluklardan sonra yeniden toparlanmaları hatta daha güçlü devam etmelerine olanak tanıyan kaynaklarla birlikte ilişki süreçlerini kapsar.

Venter ve Snyders (2009) eşlerden birinin bireysel özellikleri ilişkisel yılmazlığa katkı sağlıyor olsa da ilişkisel süreçler ve ilişkisel yeteneklerin daha çok katkı sağladığını vurgulamaktadır. Jordan (2005) ise ilişkisel yılmazlığı çiftin ilişkisinde yaşadığı kopmalarda ya da stresin yoğun yaşandığı dönemlerde gelişmeyi artırıcı ilişkiler kurma yeteneği olarak tanımlamaktadır.

Alanyazına bakıldığında bir kavram olarak görülen ilişkisel yılmazlık, güçlükler karşısında olağan yaşamı devam ettirmeye yardımcı olmanın ötesinde, zorlukla karşı karşıya kalan aile ve eşlere güç katan bir faktör olarak görülmektedir. Zaman zaman çatışmanın yaşandığı evliliklerde, eşlerden birinin ötekine göre güçlüklerle başa çıkmasıyla dahi yaşanan olay sonrasında yeniden toparlanılabilmektedir (Kara ve Yüksel Şahin, 2018). Böylece ilişkisel yılmazlık, çiftin ilişkisel kabiliyetiyle ilgili olup, bu kapasite ile birlikteliklerini sağlamlaştırarak daha güçlü bir ilişki kurabilmektedir (Kara ve Yüksel Şahin, 2018). Dolayısıyla ilişkisel yılmazlık, çiftlerin zorlu yaşam olaylarından sonra büyüme, gelişme ve uyum göstermelerindeki dinamik süreci ifade eder (Gamarel ve Revenson, 2015).

Çiftler yaşamında maruz kaldıkları zorluklara karşılık ilişkilerini korumaya çalışırlar. Bu durum ilişkisel yılmaz olma ile ifade edilirken, çiftlerin ilişkileri için etkili çözüm yolları bulup baş etmeleri ise çift yılmazlığı olarak tanımlanmıştır (Connolly, 2005). İlişkisel yılmazlık çiftin olumsuz yaşam olayları ile başa çıkmasında güçlerini birleştirmesini içermektedir. Çiftler ilişkilerine emek verip, ilişkisel denge sağlayıp karşılıklı güven duygularını güçlendirdiklerinde ilişkisel yılmazlık sürecini başlatır. İlişkisel yılmazlık için önemli belirli bileşenler gerekir. Kriz ile karşılaştıklarında çözüm yolları aramaları, sorumluluklarının farkında hareket etmeleri bunlara örnek olarak sayılabilmektedir (Connolly, 2005).

Alanyazına bakıldığında, ilişkisel yılmazlık bireylerin ilişkilerinin işlevsel kapasiteleri ve ilişkisel kaynakları kullanma yeteneği olarak yer almaktadır (Scrafford vd., 2019). Dolayısıyla evlilik ilişkisinde, çiftin karşılaştığı her güçlük durumunun yıkıcı veya kötü bir sonucu olmamaktadır. Bu anlamda ilişkisel yılmazlık, ilişki içinde bir kopukluk oluştuğunda karşılıklı empatiyi, çiftin birbirine olan güveni ya da güvenebileceği ilişkiler kurma yeteneğini, ilişkisel dengeyi, gelişimi teşvik etmeyi ve ilişkisel farkındalığa sahip olmanın belirtildiği ilişkisel bir olgu olarak ilişkinin devam ettirilmesinde önemli görülmektedir (Connolly, 2005; Jordan, 2013). Özetle tüm alanyazın ışığında, yakın ilişkilerde yılmazlığın çok yönlü bir yapı olduğunu söylemek

mümkündür. Çiftin güçlüklerden sonra toparlanabilme gücünü yansıtan karmaşık ve dinamik süreçleri içermektedir.

Bu kısma kadar yılmazlık, aile yılmazlığı ve ilişkisel yılmazlık kavramları açıklanmıştır. Devam eden bölümde ilişkisel yılmazlık kavramını açıklayan kuram ve görüşlere yer verilmiştir.

İlişkisel Yılmazlıkla İlgili Kuramsal Açıklamalar

Bu kısımda ilgili kuramlar ve modellerden “İlişkisel Kültürel Kuram”, “Sistemik, Gelişimsel ve Ekolojik Yaklaşım”, Walsh’ın Aile Yılmazlık Modeli” ve “Masten’in Risk ve Yılmazlık Modeli” yer almaktadır. İlişkisel yılmazlık kavramını açıklayan kuramların başında İlişkisel Kültürel Kuram gelmektedir.

İlişkisel Kültürel Kuram. İlişkisel kültürel kuramın temelleri, Miller’ın (1976) toplumsal konuları, erkeğin üstünlüğünü ve kadınlara karşı güç ve adaletsiz yaklaşımı merkeze alarak kadınlardan beklenen geleneksel davranış kalıplarını değerlendirdiği “Yeni Bir Kadın Psikolojisine Doğru [Toward a New Psychology of Women]” isimli kitabında insan gelişimine yeni bir anlayış getirdiği, çığır açan çalışmasına dayanmaktadır. Psikanalist olan Jean Baker Miller (1978) üç psikolog arkadaşı Judith Jordan, Irene Stiver ve Janet Surrey’le birlikte gelişim psikolojisini ve klinik uygulamaları yeniden incelemek için gayri resmi toplantılar yapmaya başlarlar (Jordan, Kaplan, Miller, Stiver ve Surrey, 1991). Ayda iki kez gerçekleşen bu toplantılarda psikolojik gelişimi anlamak için devrim niteliğinde bir yaklaşımın doğuşuna yol açmıştır (Jordan ve Hartling, 2002; Jordan vd., 2004; Jordan, 2017).

İlişkisel kültürel kuram, ilişkisel yılmazlığı bir fenomen olarak ele alır ve gelişimi teşvik eden bağlantılar (ilişkiler) içine girme yeteneği şeklinde açıklamaktadır (Jordan, 2005). Kuramda odak ilişkinin gücü ve ilgili stratejilerdir. Merkezinde güç konularını aşmak vardır. Güç, sağlıklı ilişkinin temelinde sadece ilişkilerin gelişimindeki merkez değildir, paylaşılan ve dengelenen güce de odaklanılmaktadır (Tucker, Smith- Adcock ve Trepal, 2011). İlişkisel kültürel kuramda önemli olan, gelişimi teşvik edici ilişkide bireylerin birbirleriyle ilişki içerisinde bulunmasıdır (Aydoğan, 2014). İlişkisel kültürel kuram, kişilerin ilişki sürecinde sağlıklı gelişim gösterebilmeleri için dayanıklılık göstermeleri gerektiğini belirtmektedir (Kara, 2019). Kişiler yaşadıkları süre boyunca

bağlanma gereksinimi hisseder ve bu amaçla ilişkiler geliştirirler. Bu sayede gelişim gösterir ve yaşama tutunurlar. Her adımda son yaşanılardan daha sağlam bir ilişki içinde olurlar (Jordan, 2010).

Jordan (2005) ilişkisel yılmazlığı, yaşanan kopukluk devamında yeniden bağlanabilme ve desteğe ihtiyaç hissedildiğinde yardım isteyebilme kapasitesi olarak ele almaktadır. Kuramda, çiftlerin ilişkilerinde her zaman uyum içinde hareket etmediğini bazı durumlarda çatışmaların yaşandığını bu durumlara olumlu bakış açısıyla yaklaşıldığında ilişkilerin gelişim ve değişimin mümkün olduğu ele alınmaktadır. Bireylerin yeterli enerjilerinin olmaması, yıkıcı tutumları, yaşanan kafa karışıklıkları ve düşük benlik saygısı ilişkilerde çatışma ve kopuklukları meydana getirmektedir ve bu faktörler ilişkide yakınlığın kesilmesine sebep olmaktadır. Bu noktada önemli olanın kopukluğun yaşanmaması gerektiği değil, çiftlerin bu olumsuzlukla başa çıkma yöntemleridir. Uygun baş etme yöntemleri kullanıldığında çiftlerin her biri için gelişim söz konusudur. Birey ilişki içinde yaşanan kopukluk anlarında, utanma, kızma, kırılma gibi duygularını açığa çıkarır beraberinde kendi düşünce ve duyguları üzerinde durmamaya başlamaktadır. Dolayısıyla bu duyguların farkındalığını sağlayacak içe bakış yöntemi önemli olmaktadır. Böylece bireyler tutum ve davranışlarının bilincinde ilişkisel yeterlik geliştirmeye çabalar (Terzi ve Ergüner Tekinalp, 2013). Dolayısıyla bu yaklaşım her ilişkide kopukluk yaşanabileceğini kabul eder ve kopukluğun işlevini anlamak ve açıklamak için çerçeve niteliği sunar. Böylece ilişkideki kopukluğu onarma ve sağlamlaştırma sürecinde ilişkisel yılmazlığın geliştirilmesini amaçlamaktadır (Lertora ve Starkey, 2021). İlişkisel yılmazlık bireysel gücü yükseltmekten öte ilişkinin gücünü geliştirmeyi vurgulamaktadır (Hartling, 2003). Kuramda, yardım isteyebilme davranışı bir güç faktörü olarak ele alınır. Birey stres altındayken kırılganlığı artmaktadır. Bireyin bu kırılganlık durumunu tolere edebilme ve diğer bireye dönebilmesi yılmazlıkta önemli bir noktadır (Jordan 2005).

İlişkisel kültürel kuram, başlangıçta kadınların psikolojik deneyimlerini anlamak için geliştirilmiş olsa da erkeklerin deneyimi de dahil olmak üzere tüm insan deneyimlerini daha iyi anlamak için giderek daha fazla kullanılmaktadır (Jordan, 2005). İlişkisel kültürel kuram psikolojik ve sosyal problemler; depresyon, travma, yeme bozuklukları, madde bağımlılığı, kronik hastalık, anne-kız ilişkileri, lezbiyen ilişkilerinin yanı sıra ırkçılık, cinsiyetçilik, heteroseksizm, sınıfçılık ve diğer pek çok konu hakkında büyüyen bir araştırma yapısının temelidir (Jordan ve Hartling, 2002). Kısaca, kuram insanların ilişkiler yoluyla psikolojik büyümeyi ve olgunluğa ulaşabileceklerini

açıklamakta ve karşılıklı gelişimi vurgulayan ilişkiyel yılmazlık sayesinde yaşanması muhtemel ilişkiyel kopuklukların tamir edilebileceğine vurgu yapmaktadır (Maral, 2022).

Sistemik, Gelişimsel ve Ekolojik Yaklaşım Bağlamında İlişkiyel Yılmazlık.

Bronfenbrenner'in (1979; 1986) geliştirdiği Ekolojik Sistem Kuramının merkezinde birey ile çevresel faktörlerin etkileşimi vardır. Yaklaşımaya göre, birey içerisinde bulunduğu çevresinden etkilendiği gibi çevresini de etkileyebilmektedir. Genel anlamda kurama göre insanın gelişimi birey ile çevre arasında oluşan yakın ilişkiler, bireysel özellikler, ortam ve zaman boyutlarında ele alınmaktadır (Bektaş ve Özben, 2016). Bu şekilde ekolojik sistem kuramının birçok boyuttan oluşan etkileşimsel bir yaklaşım olduğu görülmektedir (Grzywacz ve Fuqua,2000).

Etkileşimsel, sosyal ve kültürel boyutlu ekolojik yaklaşım yılmazlığı anlamaya ışık tutmaktadır (Ungar, 2012). Bu yaklaşım içinde yılmazlık sadece bireyde bulunan özelliklerin bir sonucu değil, sosyal bağlamlar içinde kompleks ve dinamik özellikte olduğuna dikkat çekilmektedir (Harvey, 2007; Ungar, 2010). Bu yaklaşım, birey ve çevre etkileşimine önem vermektedir. Eş ilişkilerinin çocukların gelişimini etkilemesi veya eşlerden yalnızca birinin iş yaşamındaki olumlu-olumsuz gelişmelerinin tüm aileyi etkileme özelliği bu duruma örnek gösterilebilir (Robbins, Mayorga, Szapocnik, 2003).

Sistem kavramının kullanımı, bağlamsal etkiyi anlamada çift ve aile yaklaşımları kapsamında önemli bir kuramsal temel sağlar. Son yıllarda "ekolojik" terimi de çift ve aile terapilerinde bireylerin semptomlarını anlamlandırmada ve tedavide sosyal kültürel çatıdan faydalanmada "lens (objektif bakış açısı)" özelliğindedir (Robbins vd., 2003).

Walsh'ın Aile Yılmazlık Modeli. Walsh (1996) modelinde, aileyi sistem olarak ele almış ve aile içindeki ilişkiyel yılmazlığı vurgulamıştır. Aile yılmazlığının temelinde aile üyelerinin problemlerle başa çıkma ve uyum süreci ele alınmaktadır. Nihai olan güçlüklerin üstesinden gelip yeniden büyümek ve gelişmektir. Walsh'ın aile yılmazlık modeli sıkıntılarla baş edebilen ailelerin kendi kaynaklarını fark etmesine olanak tanımaktadır. Aynı zamanda ailenin yaşadığı güç durumlarda aileyi sistemik bir şekilde ele alıp çok yönlü bakış açısı sağlamaktadır (Maral, 2022).

Masten'in Risk ve Yılmazlık Modeli. Ebeveynler çocuklarının yaşadığı güçlükler ve kaynakları arasında ara buluculuk yaparlar. Böylece aile çocuğunun riskli

olaylar karşısında olumlu sonuçlar elde etmesini sağlar. Ebeveyn desteği, bireyin olumlu benlik saygısını etkiler. Risk ve yılmazlık modeli; yılmazlığı, sıra dışı bir özellik olarak görmekten ziyade bireylerde uyum sürecinde gözlenen, yaygın bir şekilde meydana çıkan bir olgu olarak görmektedir (Masten, 2001).

Devam eden kısımda araştırmanın değişkenlerinden kök aile ilişkileri ve kök aile ilişkilerinin evlilik ilişkilerine yansımaları ele alınmaktadır.

Kök Aile ve Kök Aile ile İlişkiler

Aile kavramının tanımı üzerine kaynaklar incelendiğinde pek çok farklı tanım ile karşılaşılmaktadır. Bunun nedeni olarak değişen dünya sisteminde zaman, kültür farklılıkları, toplum gibi yapılar bağlamında aile tanımının da sıklıkla değiştiği düşünülebilir. Gladding (2012) en kapsamlı şekli ile aileyi; biyolojik ve fizyolojik ilişkileri bulunan, tarihsel, ekonomik ve duygusal olarak bir arada bulunan, aynı eve ait olduklarını hissedilen aile üyelerinin oluşturduğu birlik olarak tanımlamaktadır. Türk Dil Kurumu ise aileyi, “Evlilik ve kan bağına dayanan, karı koca, çocuklar, kardeşler arasındaki ilişkilerin oluşturduğu toplum içindeki en küçük birlik” şeklinde tanımlamaktadır (TDK, 2023).

Bireyin psikolojik, fiziksel ve duygusal olarak büyüüp yetiştiği ailesi “kök aile” kavramı ile açıklanmaktadır. Geçmiş yıllara dayanan bu köklerin, etkisinin geniş yer kapladığı ve bireyin şu anki yaşamında da bu rolünün devam ettiği kabul görmektedir. Kişinin kendi kimliğini bulması ve özerkliğe sahip olması yaşam süresince karşılaşılabilecek gelişimsel görevlerden biridir. Bu durumda bireyin kök ailesi ile olan ilişkisine odaklanılması gerektiği ifade edilmektedir. Sağlıklı bir insanın, yakın olduğu gibi özerk olabilmesi ve ailesinin temel sorumluluğunun da ailedeki üyelerin bu alanda gelişimlerine destek olmaları olduğu vurgulanmıştır (Hovestadt vd., 1985). Alanyazında pek çok çalışmada kök ailenin, bireyin ilişkileri de dahil yaşamının çeşitli alanlarında etkisinin olduğu görülmektedir (Conger, Cui, Bryant ve Elder, 2000; Whiston ve Keller, 2004).

İnsanlar çocukluk yıllarında ebeveynlerinin olumlu veya olumsuz özelliklerini içselleştirmektedir. Bu durum bireylerin zamanla başkaları ile nasıl ilişki içinde olacaklarını, çevre ve öze ilgili iyi ya da kötü algılarını oluşturmaktadır (Gladding, 2012). Sanaei (1999) araştırmasında, çocukların ailede gördüğü şefkat ve samimiyetin evliliklerindeki yakın ilişkilerin kalitesinin yordayıcıları olduğuna ulaşmıştır. İnsan ilişkilerinin temelinde yakınlık kurmak vardır. En fazla yakınlık, öncelikle kök aile,

sonrasında çiftler arasında kurulan ilişkilerdedir (Young ve Klosko, 2019). Evlilikte kurulan ilişki, aile kurma isteği ve gelecek neslin devamı sebebiyle en önemli temel insan ilişkisi olarak tanımlanmaktadır (Larson ve Holman, 1994). Bireyin aile ortamındaki yaşantıları, kişiliğinin şekillenmesinde birincil rolü oynamaktadır (Botha, Van de Berg ve Venter, 2009). Eşlerin kök aile ilişkilerinin, evlilikleri üzerindeki etkisi incelenen bir araştırmada çiftlerin, kök aileleri ile olan yaşantılarının evlilik uyumlarında etkili olduğu belirtilmiştir (Sabatelli ve Bartle-Haring, 2003). Bir başka benzer çalışmada evlilik uyumu ve kök aile yaşantıları arasında pozitif ilişki bulunmuştur (Ghoroghi ve Hassan, 2012). Cihan Güngör (2007) evlilik doyumunu açıklamaya ilişkin model geliştirdiği çalışmasında, kök aile ilişkilerinin, evlilik doyumunu en fazla yordayan değişkenlerden biri olduğu sonucuna ulaşmıştır. Böylece evli bireyler için kök aile ile ilişkilerinin belirleyici bir rolü olduğu görüşü desteklenmektedir.

Gerçekleşen evliliklerin neredeyse yarısının boşanma ile sonuçlanması (Bradbury, Fincham ve Beach, 2000) ve 1970'lerden itibaren yapılan evliliklerin memnuniyet düzeyinin sürekli olarak düşmesi (Rogers ve Amato, 1997) endişe uyandırmaktadır. Snyder ve Lopez (2005) mutlu giden evliliklerde dahi evliliğin ilk on yılındaki memnuniyetinin kademeli olarak düştüğünü ve sonrasında evlilik doyumunun sürekli olarak azaldığını öne sürmektedir. Bir diğer çalışmada, evliliklerin ilk yıllarında bireylerin en çok kök aileleri ile sorunlar yaşadığı görülmüştür (Yılmaz, 2016). İnsanların kişiliğinin, kök ailede edindiği yaşantılar sonucu şekillendiği görüşü alanyazında yaygın bir şekilde kabul görmektedir (Conger vd., 2000).

Bireylerin yaşamında yer alan en önemli bağlamlardan biri olan kök aile, kişinin yaşamında eşsiz etkilere sahiptir (Akar, 2019). Kök ailesinde ebeveynlerinden edindiği davranış kalıplarını benimseyen birey, sonraki yaşamında da bu temel davranışları sergilemektedir (Conger vd., 2000). Çocukluk yıllarında yaşanan olumlu veya olumsuz yaşantılar, bireyin dünyaya bakışını ve insanlarla kurduğu ilişkileri nasıl yorumlayacağına belirleyici olmaktadır (Schore, 2009). Evlilikleri araştırırken yalnızca çifti ele almak, bireylerin kök ailelerinden edindikleri değerleri, alışkanlıkları veya davranışları göz ardı etmeye sebep olur. Bu durum da bireyleri tanıma ve değerlendirmede eksik noktaların çıkmasına yol açabilmektedir (Kalkan, 2018). Evlilik, tanımı gereği kapalı bir sistem değildir aynı zamanda bu sistemin işleyişinde bireyin, var olduğu öteki tüm sistemlerden etkilenmesi muhtemeldir (Botha vd., 2009). Dolayısıyla evliliklerde yaşanan ilişki sorunlarının anlaşılabilmesi ve değerlendirmesinin yapılabilmesi için çiftlerin kök aileleri önemli bulunmaktadır (Kalkan, 2018).

Kuramsal Yaklaşımlar ve Kök Aile İlişkilerinin Evlilik İlişkisine Yansımaları

Kök ailenin insanın gelişimine, kişiliğine ve ilişkilerine olan etkilerini açıklayan kuramsal bakış açıları bulunmaktadır (Çoğalan, 2017). Aile sistem kuramları, ailelerin ve aile üyelerinin karşılıklı ilişkilerini anlamada önemli bir çerçeve sunmaktadır. Aynı zamanda kuramın önemli varsayımlarından birisi de bireylerin aile sistemlerinden ayrı tutularak anlaşılamayacağıdır (Broderick, 1993).

Gestaltçı aile kuramcıları sistemin bir bütün olarak anlaşılması gerektiğini ve aile, birey ve ilişkiler bağlamında yapılan çalışmalarda tüm yönlerin dikkate alınmasının önemli olduğunu vurgulamaktadırlar. Dennison (2010) kök ailelerin ya da evliliklerin daha geniş bağlamı hakkında bilgi sahibi olunması ile bireylerin ve çiftlerin evlilik yaşantılarının anlaşılmasının ve açıklanmasının mümkün olabileceğini belirtmektedir.

Bandura (1969) sosyal öğrenme kuramında gözlem yoluyla bir davranışın kazanılacağını söylemektedir. Kişi kendi gelişimi için aktif bir katılımcıdır; taklit, gözlem ya da model alma ile bir davranışı edinebilmektedir. Gözlenen kişi model, öğrenme süreci ise model alma olarak adlandırılmaktadır. Bireyler diğerlerinin davranışlarını ve sonuçlarını gözlemler ve bu davranışın olumlu olması veya kabul görmesi ile de içselleştirir. Böylece bu davranışı taklit eder veya benzer davranışlar sergiler. Saldırgan tutumlar ve şiddet de model alma ile öğrenilebilmektedir. Sosyal öğrenme kuramının bu yapısı göz önüne alındığında, evlilik sürecindeki davranışların birçoğu bireyin çocukluk döneminde ailesindeki evlilik ilişkisini gözleme yolu ile oluşmaktadır. Dolayısıyla bireyler yetişkinlik döneminde, ebeveynlerinin kişilerarası ilişkileri ve evlilikte sergilenen davranışları tekrarlamaktadır (Topham vd., 2005).

Bilişsel davranışçı yaklaşım, çiftlerin birbirlerini algılama biçimlerine ve iletişim yollarına odaklanır. Ailenin bireyleri, yaşamlarını kendi bilişleriyle anlamlandırmakta ve yorumlamaktadır. Bu işlem şema olarak adlandırılır. Şemalar bireysel ve toplumsal inançlar aracılığıyla oluşmaktadır. Bu inançların oluşumunda bireylerin çocukluk yıllarında kendileri ve çevreleri hakkında edindikleri değer yargıları etkili olmaktadır (Nazlı, 2021). Bir insanın kendine ve ilişkilerine yönelik şemaları erken dönemde edinildiğinde büyük bir olasılıkla bilinçdışına işlenir ve böylece kolaylıkla nesiller arası aktarılabilir. Şemalar aile üyelerine, aile üyelerinin işlevlerine, etkileşimlerine, davranış ve tutumlarına rehberlik yapar. Dolayısıyla aile üyeleri bilinçsiz bir şekilde şemaların genel ilkelerinin gerektirdiği biçimde hareket ederler (Dattilio, 2012).

Minuchin (1974) aile yapısını, aile üyeleri arasındaki etkileşimi düzenleyen görünmez işlevsel gereklilikleri barındırması ile açıklamaktadır. Başka bir deyişle yapı, üyelerin birbiri ile nasıl ilişki kuracaklarını organize eden kurallardır (Aponte ve Van Deusen,1981). Hiyerarşik örüntü içinde iyi düzenlenmiş ve aile bireylerinin rahatlıkla karşılıklı ilişki kurduğu ailelerde; yapı, olumlu yönde etkilerken bazı ailelerde aile bireylerinin rahatlıkla anlamlı etkileşim oluşturmasını sağlayan pek az düzenlemede yapı belirgin değildir ve bu durum aileleri olumsuz yönde etkilemektedir. Her ikisinde de süreçte karşılaşılan gelişimsel ya da durumsal yaşantılar ailenin stresini ve işlevsizliğini arttırmakta ve böylece aile krize sürüklenmektedir (Minuchin, 1974). Diğer yandan, açık ve uygun yapıdaki aileler daha hızlı iyileşir ve uzun sürede daha işlevsel olurlar (Gladding, 2012).

Yapısal kuram, aile bütünlüğüne önem verdiği gibi aynı zamanda ailedeki bireylerin oluşturduğu alt birimler içindeki etkileşimini de vurgulamaktadır (Minuchin, Rosman ve Baker, 1978). Ailenin üyeleri, belirli sorumlulukları yerine getirmek için bir araya geldiğinde alt sistemler şekillenmektedir. Her ailenin alt sistemi, nesil (kardeş alt sistemi), cinsiyet (dede, baba ve oğul alt sistemi) ve işlevselliğe (ebeveyn alt sistemi) göre farklı şekillerde oluşmaktadır (Minuchin ve Fishman, 1996). Ailenin her üyesi bir alt sistemdir fakat temelde üç alt sistem vardır. Bunlar; eş, ebeveyn ve kardeş alt sistemidir (Akün, 2013). Çiftin, karşılıklı duygusal destek olabileceği kendilerine ait bir alanının olması gerekir. Böyle bir alan oluşmadığında çocuk ya da akraba gibi öteki alt sistemler, eş sistemine katılabilir ya da çiftin biri tarafından dahil edilebilir (Minuchin ve Fishman, 1996). Eşlerin birbirlerinin ihtiyaç ve isteklerine uyum sağlaması gerekir. Eş alt sistemi, gelişimsel olarak çocuğun yaşamında önemli bir yer tutmaktadır. Çocuğun değerlerini, yaşamdan beklentilerini ve ilişkilerini eş alt sistemde gördükleri oluşturmaktadır (Akün, 2013).

Daha önce alt sistemlerin cinsiyet, rol, yaş ya da işlevlerine göre farklılaştığından söz edilmişti. Bu farklılaşmalar, ailenin çizmiş olduğu belirli sınırlar ile oluşmaktadır. Sınırlar, aile üyelerinin kiminle, nasıl, ne zaman ilişki kuracakları ve tutumları belirleyen kurallardır da denilebilir (Fişek, 1993). Alt sistemler arası sınırların belirgin olması sağlıklı aile işlevselliğinin göstergesidir (Minuchin, 1974). Temelde üç çeşit sınırdan söz edilmektedir. Bunlar; belirsiz, katı ve net sınırlar şeklindedir. Belirsiz sınırlara sahip ailelerde, üyeler arasında yeterli mesafe yoktur ve bu düzende aile üyelerinin “birleşik” (fused) olduğu düşünülür. Üyeler ve alt sistemlerin bireyselliklerini koruyamaması ile fazla bağımlılıkları söz konusu olduğunda iç içe geçmişlikten söz edilebilir (Nichols,

2013). Böyle bir yapıda, ebeveynler çocuklarına fazla düşkündür ve çocuklarının bağımsızlığına ket vurmaktadır (Nichols, 2013). Katı sınırlar ise, alt sistemler ile teması yok denecek kadar azdır ve oldukça kısıtlayıcıdır. Böyle bir durum kopukluğa neden olmaktadır. Kopuk olma durumu diğerlerine destek olmayı ve desteğe başvurmayı kısıtlamaktadır. Dolayısıyla kopuk aileler yalnızca yoğun stres altındayken desteğe başvururlar (Nichols, 2013). Net sınırlar, çocuğun ebeveyn ile iletişime geçerken eş alt sisteminin dışında kalmasını sağlar. Dolayısıyla net sınırlar, çiftin kendine ait alanını koruduğu gibi aynı zamanda anne babanın lider konumunda olduğu hiyerarşik yapıyı da desteklemektedir (Gladding, 2012).

Aileler, yapısal aile sisteminde fonksiyonel ve fonksiyonel olmayan aileler şeklinde ele alınmaktadır. Aile üyelerinin her birinin kendisine ait görevlerini başarılı bir şekilde yerine getirmesi fonksiyonel aile yapısını ifade etmektedir. Fonksiyonel ailelerde sınırlar belirgindir, kriz durumları sağlıklı bir şekilde yönetilmektedir. Aile üyelerinin işlevsiz rol ve tutumlarından oluşan, sınırların belirgin olmadığı veya katı sınır ve kuralların yer aldığı ailelere ise fonksiyonel olmayan aileler denmektedir. Böylece bu ailelerde kriz durumları ile sağlıklı bir şekilde başa çıkamamakta hatta sınırlar daha çok katılaştırmaktadır. Fonksiyonel olmayan aileler beş tipte ele alınmaktadır (Nazlı, 2021); a) iç içe aileler, b) kopuk aileler, c) evine bağlı olmayan kocanın olduğu aileler, ç) ilgisiz ebeveynli aileler ve e) olgunlaşmamış ebeveynli aileler. Bu aileler, stresli olaylar karşısında sınırlarını daha fazla katılaştırmaktadır. Fonksiyonel aileler ise aile yapısını yeniden düzenleyebilecek esnekliğe sahiptirler ve yaşamları süresince güçlüklerle karşılaşsalar dahi ailenin devamlılığını sağlayacak uyumu göstermektedirler (Goldenberg ve Goldenberg, 1996).

Hovestadt ve diğerleri (1985) sağlıklı aileyi tanımlarken, aile üyesinin kendi bireysel gelişimini desteklerken aynı zamanda yakınlığını geliştirmesi olarak ele almıştır. Özerkliği geliştirmede, ailenin sorumluluk bilinci, iletişime açık olmak, aile içi karşılıklı saygıyı desteklemekten söz edilmektedir. Yakınlığın gelişimi için de her çeşit duygu ifadesine açık olmak, sıcak aile ortamı oluşturmak, krizlerle başa çıkma, insan özünün iyi oluşuna yönelik güven sağlama ve duyarlılık ele alınmıştır.

Satir (2018) dünyayı değiştirmek için aileyi değiştirmek gerektiğini çünkü ailenin dünyanın bir minyatürü olduğunu söylemektedir. Satir anne- baba- çocuk üçgenini temel üçgen olarak ele alır. Üçgen kavramı tüm aile sistemi kuramlarında önemli bir konudur (Murdock, 2019). Bu ilişki, kişi yaşam işlevlerini yerine getirirken önemli bir etkiye sahiptir (Satir, Banmen, Gerber ve Gomori, 1991). Çocuklar stresle nasıl baş edeceklerini,

başkalarına güvenilip güvenilmeyeceğini ve iletişimi temel üçgenden öğrenirler. Bir çocuğun kendi gücüne ilişkin görüşleri onun temel üçgende kurduğu ilişkilerine göre şekillenmektedir (Satir ve Baldwin, 1983).

James Framo (1982) bireylerin evlendiklerinde kök aileleri ile olan ilişkilerinin nasıl ilerlediği konusuna dikkat çekmek istemiştir. Bebeklik, çocukluk ve ergenlik dönemlerine ilişkin birçok çalışma mevcutken yetişkin dönemde ele alınan çok az araştırmaların yapıldığını ifade etmektedir. Framo (1981) ailelerin bireylerin yalnızca geçmiş kişilik yapılarını etkilemediğini şimdiki yaşamı üzerinde de etkilerinin devam ettiğini söylemektedir. Bireyin yetişkinlik yıllarında dünya ile kurduğu sağlıklı ilişkisinde belirleyici faktörlerden biri çocukluk yıllarında içinde bulunduğu aile ortamının güvene dayalı olmasıdır (Kuzgun ve Eldeleklioğlu, 1999). Bireyin anne ve babası ile kurduğu olumlu ilişkiler yaşam döngüsünde kurduğu diğer ilişkilerde de devam etmektedir ancak ebeveyni ile ihtiyaçları karşılanmayan bireyin yetişkinlik döneminde de pek çok probleme sahip olduğu bilinmektedir (Bowlby, 1980). Dolayısıyla sıkıntılar yaşayan birey veya çift geçmişe dönüp kök ailesi ile olan problemlerini çözmeden ilerleme kaydedemez. Bu problemler bireyin kişiliğinde etkili olduğu gibi evlilik yaşantısında da olumsuzluklar yaratmaktadır (Framo, 1992).

Framo (1976) bireylerin yetişkin dönemlerinde kök aileleri ile ne tür bir ilişki içinde olduklarını incelemiş ve sınıflandırmıştır: a) Aşırı katılım: Birey ailesi ile sürekli bir iletişim halindedir. Bu ilişki türünde bireyin ailesinden başka sosyal yaşamı yok denecek kadar azdır ve eşi tarafından hoş karşılanabileceği gibi rahatsızlık da duyabilir. b) Yüzeysel İlişki: Birey ailesi ile iletişimde kalmayı görev bilinci ile yapmaktadır. Ailesi ile önemli etkinliklerde (örneğin; düğün ve cenaze) bir araya gelen birey ailesi ile problemlerini olgunlukla çözüme ulaştırdığını düşünmektedir. c) Tamamen kesilmiş ilişki: Birey iletişimi ailesi ölmüş gibi tamamen keser. Bu ilişki yapısında birey çoğunlukla kök ailesinden edindiği irrasyonel örüntüleri sürdürmektedir. ç) Uygun ilişki: Birey ebeveyni ile yetişkin gelişim düzeyinde ilişki kurar; ailesine bağımlı bir benlikte değildir ve bağımsız benliği ile aile içerisinde var olabilmektedir.

Framo tarafından öne sürülen uygun ilişki örüntüsündeki bağımsız benlik vurgusu Murray Bowen'ın kuramında da görülmektedir. Fakat Bowen kavramsal anlamda Framo'dan farklı bir tablo sunmaktadır. Bireyin kök ailesinden ayrılaşması, nasıl kişilerarası ve içsel bir şekilde duygu ve düşünceleri birbirinden ayırt edebilmesini gerektiriyorsa, bu süreç öteki ilişkilerinde de bireyin özerkliğini devam ettirebilmesini sağlamaktadır (Gladding, 2012).

Bowen'ın kuaşaklararası aile kuramına göre, birey kişilerarası ilişkilerinin temelini kök ailesinde edinir. Kişi kök ailesinden uzak bir yerde bulursa dahi inançları, tutumları, benlik saygısı ve davranış kalıpları etkilenmiştir. Bu etkiler olumlu veya olumsuz şekillerde meydana çıkmaktadır (Davies ve Lindsay, 2004). Birey nereye giderse gitsin ebeveynine ilişkin çözülmemiş duygusal tepkilerini yanında götürmektedir ve bu yeni ilişkilerine de aktarılmaktadır. Böylece aile üyeleri edindikleri davranış kalıplarını nesiller boyunca devam ettirmektedir (Papero, 2000). Pek çok kuramsal ve metodolojik yaklaşım içeren çalışmalar, ebeveyn-çocuk ilişkilerinin kalitesi ile bireyin gelişim sürecinde diğer yakın ilişkiler arasındaki sürekliliğe dikkat çekmektedir. Çocuğun anne ve babası ile kurduğu ilişki, sosyal-duygusal gelişimi ve yetişkinlik yıllarında kuracağı ilişkilerinin kalitesinde etkili olmaktadır (Bradley ve Cafferty, 2001; Clark ve Ladd, 2000; Conger, Belsky ve Capaldi, 2009; Sroufe, Egeland, Carlson ve Collins, 2005). Başka çalışmalarda da ebeveyn-çocuk ilişki yapısının romantik ilişkilerin işleyişiyle ilişkilendirildiği görülmektedir (Roisman, Madsen, Hennighausen, Sroufe ve Collins, 2001; Simpson, Collins, Tran ve Haydon, 2007). Bowen bireyin kök ailesinden ayrılaşma düzeyinin romantik ilişkileri için önemli bir faktör olduğunu belirtmektedir. Dolayısıyla kök aile dinamiklerinin bireylerin romantik ilişki kalitesini etkilediği söylenebilir (Holman ve Busby, 2011).

Bowen (1978) bir kişinin, benliğinin ayrılaşması için ebeveynine ilişkin yoğun duygusal bağlılıktan bilinçli seçim süreci ile uzaklaşması gerektiğini belirtir. Kişinin ailesi ile iç içe geçmiş bağından kurtulmasının, kök ailesinden ayrılaşma seviyesini yükselttiği ve bu durumda bireyin psikolojik sağlığı açısından önemli olduğunu vurgulamaktadır. Evlilik ilişkisinde eşlerin her ikisinin de ayrılaşması gerektiği, bireyin kök ailesi ile sağlıklı bir ilişki kurabilmesi için özerk ve yakınlık dengesinin gerekliliğini vurgulamaktadır.

Devam eden kısımda araştırmanın bir diğer değişkeni olan benliğin ayrılaşması kavramı açıklanmış olup ilgili kuram ve görüşlere yer verilmiştir.

Benliğin Ayrılaşması

Benlik, psikolojik ve evrensel bir kavramdır fakat farklı kültürler içinde birbirinden farklı tanımlamalar mevcuttur (Kağıtçıbaşı, 2019). Erik Erikson, benliği birçok fonksiyon içeren bir oluşum olarak ele alır ve kişilik yapısının özerk ve güçlü bir yanı olduğunu söylemektedir. Yani temel işlev bireyde kimlik algısını oluşturarak bunu

korumaktır. Freud ise alt benlik (id) ve üst benlik (süper ego) arzuları arasında denge oluşturan bir işlevde bulunduğunu söylemektedir (Burger, 2006). Benliğin ayrımlaşması kavramının temelleri, 1946'da Murray Bowen'ın anneler ve şizofrenik çocukları ile çalışmalara başlaması ile onların etkileşiminden yola çıkarak atılmıştır. Bowen birçok kitabında ve makalesinde benliğin ayrımlaşması kavramını ele almıştır (Nichols ve Davis, 2017). Bowen öz benlik duygusunu kazanmak ve aynı zamanda başkaları ile ilişkilerinde yakınlığı korumayı ifade eden “birliktelik-bağlılık” ve “özerklik-bağımsızlık” becerileri arasındaki dengenin somutlaşması amacıyla benliğin ayrımlaşması kavramını geliştirmiştir (Skowron, 2004). Benliğin ayrımlaşması evrensel bir gelişim hedefi olup, her insanın özerklik ihtiyacını diğer insanlarla yakın ilişkiler kurarak bu ilişkilerini sürdürmedeki dengelemeyi öğrenmesi olarak görülmelidir (Lampis, 2016).

Benlik kavramı, bağımlı ve bağımsız özellikleriyle bilinmektedir. Çoğunlukla bireycilik ve toplulukçuluk boyutu ile kullanılmakta ve farklı benliklerin davranışsal sonuçları incelenmektedir. Bu türde bir inceleme aile-toplum ve sosyalleşme etkileşimine dikkat çeker ve “aile” bireyin benliği ve toplum arasındaki nedensel ilişkide anahtar görevi görmektedir (Kağıtçıbaşı, 1996). Çoğu aile sorunu, bireyler kök ailelerinden ayrışamadıklarında ortaya çıkmaktadır (Frost, 2020; Lim ve Kweon, 2011). Araştırmacılar, bireyin sağlıklı gelişim gösterebilmesi ve kişilerarası işlevsel ilişkiler kurabilmesi için kök aileden ayrımlaşmasının önemli bir faktör olduğuna vurgu yapmışlardır (Holman ve Busby, 2011; Klever, 2005; Nichols ve Schwartz, 2001). Benliğin ayrımlaşması kavramı evlilik bağlamında; ilişkinin gelişimini ve düzenini sağlama ve evliliğin sağlıklı sürdürülmesi noktasında destek sağlayan bir kaynak durumundadır (Kalkan ve Aydoğan, 2018). Kök ailesinden düşük düzeyde ayrışan birey evliliğinde daha fazla çatışma, işlevsiz davranışlar ve duygusal sorunlar yaşamaktadır (Lee, 2000).

Aile sistem kuramlarından Bowen'ın yaklaşımının birçok araştırmacı tarafından evlilik ilişkilerinin gelişimi ve sürdürülmesi bağlamında kapsamlı bir açıklama sağladığı düşünülmektedir (Nichols ve Schwartz, 1998; Titelman, 1998). Evlilik ilişkisinde uzun süreli yakınlık ve karşılıklılık için benliğin ayrımlaşması aile sistemleri kuramına göre temel kabul edilmektedir (Bowen, 1978; Guerin, Fogarty, Fay ve Kautto, 1996; Kerr, 1985; Titelman, 1998).

Bowen'ın kuramı, sistemik temelli yaklaşımların ilki olarak bilinmektedir. Yaklaşımda yer alan tarihsel vurgulardan dolayı çoğunlukla kuşaklararası (transgenerational) aile terapisi olarak anılmaktadır. Kuşaklararası/çok kuşaklı aile

kuramı olarak anıldığı gibi “Bowenian teori” olarak da bilinmektedir (Corey, 2008). Kuram, ailenin geçmişini dikkate alırken aynı zamanda şimdiye de odaklanmaktadır (Gladding, 2012). Bowen kuramında benliğin ayrılaşması kavramı üzerinde sıklıkla durmaktadır.

Bowen (1978) ayrılaşmayı, bireyin birliktelik ve bireysellik olan iki yaşam gücü arasında dengeyi oluşturabilmesi olarak tanımlamaktadır. Bireyin özgün ve kendi olmasını “bireysellik” (kendini başkalarından ayırma) temsil ederken “birliktelik” (başkalarıyla birlikte olma) ise kişinin bir topluluğa ait olma gereksinimini ifade etmektedir ve sağlıklı bir birey bu iki dürtüyü de dengede tutabilmektedir (Skowron ve Farar, 2016). Bu iki yaşam gücünün içinde bireyin ayrılaşma düzeyine etki eden dört farklı alt boyut incelenmektedir (Kerr ve Bowen, 1988; Skowron ve Friedlander, 1988; Skowron ve Schmitt, 2003; Kalkan, 2018): a) duygusal tepkisellik, b) duygusal kopma, c) iç içe geçme/başkalarına bağımlılık/füzyon/kaynaşma ve d) ben pozisyonu alma.

Duygusal tepkisellik, bireyin diğerleriyle ilişkisinde duygusal olarak tetikleneceği ortamlarda sakin kalabilme becerisini ve stresörler karşısında düşünmeden kararlar alma eğilimini yansıtır (Bowen, 1978; Kerr ve Bowen, 1988). Duygusal kopma, duygusal bir yük altında kalan bireyin, duygusal stresini azaltmak için diğerlerinden uzaklaşmasını ifade etmektedir (Kerr ve Bowen, 1988; Jankowski ve Hooper, 2012). Başkalarına bağımlılık ise, bireyin ilişkiler içerisindeki yakınlık ve iç içe geçme derecesini yansıtır (Jankowski ve Hooper, 2012; Kerr ve Bowen, 1988). Son boyut ben pozisyonu ise, bireyin ilişkilerinde bireyselliğini koruma becerisini ve kişilerarası ortamda duygusal sıkıntıyla karşı karşıya kaldığında kendi inanç ve düşüncelerini koruma becerisini gösterir (Bowen, 1978; Jankowski ve Hooper, 2012).

Bu şekilde birey benliği için sınırları belli bir alan oluşturabilirken aynı zamanda da ilişkilerindeki yakınlığı ve samimiyeti koruyabilmektedir (Kerr ve Bowen, 1988). İki güç arasındaki dengeyi sağlamaya çalışan kişinin duygularının mı yoksa düşüncelerinin mi yönlendirdiği konusu önemli olmaktadır. Benliğin ayrılaşması, intrapsişik bağlamda bireylerin duygu ve düşünce farkındalığı ve bunları düzenleme becerisi ile ilgilidir. Bireyin ben pozisyonu aldığı göstergesi olarak kişiler arası ilişkilerinde kendi bağımsızlığını koruyabildiği gibi başkalarıyla ilişkisini devam ettirebilmektedir (Kerr ve Bowen, 1988). Benliğin ayrılaşması kavramında ele alınan duygusal tepkisellik ve ben pozisyonu intrapsişik alan ile ilgiliyken, duygusal kopma ve diğerlerine bağımlılık kişiler arası boyut ile ilgilidir (Lampis, 2017). Titelman (2014) dengeyi kurmada duygular aracılığıyla yönetilen bireyin benlik ayrılaşma düzeyinin düşük olduğunu ifade etmiştir.

Ayrımlaşma düzeyi düşük bireyler, düşünme ve hissetme fiilini karıştırdığından dolayı düşünceleri öğrenilmek istendiğinde hislerini ifade etmektedirler. Bu durum bireyin duygusallığa geçişini etkilemekte ve yaşamlarını duygusallıkla yönetmesine neden olmaktadır. Çoğu zaman aceleci ve sabırsız tutumları dikkat çeker. Öyle ki zorluklar karşısında özerkliklerini koruyamamaktadırlar (Nichols ve Davis, 2017). Düşük ayrımlaşma düzeyi iç içe geçme ve füzyon kavramı ile de ifade edilmektedir. Daha az ayrılmış bireylerin evliliklerinde daha az duygusal olgunluğa ulaştığı, yakınlık kurmada sınırlı kaldığı ve ayrılık kapasitelerinin oldukları söylenir bu durumda, çiftin evliliğin devamlılığını sağlaması için kendi gelişimini ve kendini yönetme becerilerini feda etmesini gerektirmektedir (Bowen, 1978; Kerr ve Bowen, 1988; Schnarch, 1997). Ailesi düşük ayrılmış çocukların duygusal anlamda tepkisel olduğu görülür. Böylece birey ailesine yönelik aşırı duygusal bağlanma veya duygusal kopma boyutlarından birisini geliştirir. Bu durumlardan herhangi birisine sahip olan bireyler, evlilik yaşantılarında da füzyon gelişmesine sebebiyet verebilmektedir (Nichols, 2013).

Daha az ayrılmış sistemler duygusal birleşme ve ayrılık ile bağlantılı olma ihtiyaçlarını dengeleyememe ile karakterize edilir. Bu daha az ayrılmış ailelerde yetişen bireyler, çoğunlukla ilişkilerinde sınırlarını korumakta güçlük yaşar ve kendi ve diğerleri ile olan yakın ilişkileri sürdürme becerilerine yönelik endişe yaşarlar (Bartle ve Rosen, 1994; Rosen, Bartle-Haring ve Stith, 2001). Ailede belirlenen roller ve sınırlar çocuğun tutum ve davranışını şekillendirmekte ve anne babasından gördükleri ile yaşamını sürdürmektedir (Nazlı, 2014). Bu durum fonksiyonel olmayan ailelerde ise roller, sınırların belirsizliği ve geçirgenliği, katı davranış kalıpları sonucu çocuk ebeveynlerinden ayrışamamaktadır (Sachs, 2016).

Bowen teorisi, bir kuşakta başlayan işlevsiz bir davranışın en az üç kuşak devam ettiğini söylemektedir. Böylece kuşaklararası aktarım süreci her ailenin kendine özel bir yaklaşımla değerlendirilmesini gerektirmektedir (Sharf, 2015). Bowen'a göre ailede ortaya çıkan psikopatoloji kuşaklararası aktarım sürecinden kaynaklanmaktadır. Anne-babanın çocuklarına işlevsiz davranışlarını yansıtması ve bu durumdan benliği daha az ayrımlaşan bireyin etkilenmesi ile başlayan süreç nesillerce devam edebilmektedir (Carr, 2012). Bowen, kuramında nesiller boyu süregelen işlevsiz döngüyü kırmak için, bu iki dürtüyü dengeli hale getirerek bireyin benliğin ayrımlaşma düzeyini artırmak ve kök ailesinden ayrımlaşmasına yardımcı olmak gerektiğini vurgulamaktadır (Carr, 2012).

Ayrımlaşma düzeyi arttıkça bireyin, evlilik gibi yoğun duygusal ilişkide ben pozisyonu almasına ve belirsiz koşullar karşısında benlik duygusunu korumasına olanak

sağladığı düşünülmektedir (Bowen, 1976). Bowen (1978) benlik ayrımlaşma düzeyi yüksek olanların, başkaları ile daha az kopma yaşadığı, ben pozisyonu yeteneğine sahip olduğu, duygusal tepkisellik ve başkalarına bağımlı olma düzeylerinin daha az olduğunu belirtmektedir. Yüksek ayrımlaşma düzeyine sahip birey, kaygı durumunda esnek ve mantıklı davranışlar sergiler, duygu ve düşünceleri arasında denge kurabilir (Kerr, 1981), zorlu yaşam olayları ile karşı karşıya kaldığında duygularından arınarak çözüm odaklı düşünebilir ve olaylara karşı net bir tavır sergileyebilir (Nichols ve Davis, 2017). Aynı zamanda benlik ayrımlaşma düzeyinin yüksek olduğunun önemli göstergelerinden birisi de bireyin hem aile hem sosyal ilişkilerinde çatışma, kabul görmeme veya eleştirilere karşın dayanıklılık gösterdiği ve bu duruma rağmen bulunduğu ilişkilerin önemini kaybetmediği belirtilmiştir (Haefner, 2014). Aksine, benliği yüksek düzey ayrımlaşan bireylerin evlilik sistemlerinde daha çok rol esnekliğine, farklı düşüncelere tahammül gösterme, yakın temasta bulunma ve daha az duygusal tepkisellik yaşandığı kısacası yaşamda kalmak için daha az zorluk yaşadığı düşünülmektedir (Bowen, 1978; Kerr ve Bowen, 1988). Orta düzeyde ayrımlaşmış çiftler, oldukça uyumlu dursalar bile kaygı artışında düşük ayrımlaşmış füzyon geliştirmiş partnerlerin işlevsel özelliklerini sergilemektedirler (Rabstejnek, 2009). Sağlam temelli evlilik ilişkileri için eşlerin anne-baba ya da diğer bireylerden bağımsız hareket edebilmesi ve kararlar alması gerekmektedir.

Her bireyin, kendi aile dinamiğine göre edindiği ilişki yaşantıları sebebiyle farklı ayrımlaşma düzeyleri ortaya çıkmaktadır (Kerr, 1992). Bireyin sosyal ve duygusal gelişim kalıpları, yaşa uygun bir özerklik düzeyi ile hareket edip etmemelerine ve gelişim döneminde yapılması gereken görevler için kişisel sorumluluk alıp almamalarına yansır (Bagarozzi ve Anderson, 1989; Napier, 1988; Satir, 1988; Schnarch, 1997). Bireyin, kök aile sisteminden genç yetişkinliğe geçiş aşamasında kök ailesinden ayrılma, bireysel sorumluluklarla karşılaşma, yeni ilişkiler içine girme, benliğini ayrımlaştırma gibi faktörlerle karşı karşıya kaldığı bilinmektedir (Skowron vd., 2009). Kalkan ve Aydoğan (2018) yaptıkları çalışmada benliğin ayrımlaşma düzeyi arttıkça ilişki kalitesinin de arttığı sonucuna ulaşmışlardır. Bir başka çalışmada Boldaz-Telli (2019), daha fazla ayrılan bireylerin evliliklerinde daha fazla doyum ve uyum düzeyine sahip olduğunu bulmuşlardır. Polat (2014) benliğin ayrımlaşma seviyesi evli kişilerde çift uyumunu pozitif yönde, depresyon, kaygı ve stres seviyesini ise negatif, anlamlı yordadığı sonucuna ulaşmışlardır. Değirmecenci ve Demirli (2019) çekirdek aile ve geniş ailede yetişen bireylerin sosyal onay ihtiyacı ve benliğin ayrımlaşması üstünde özellikle ben

pozisyonu ve duygusal kopma boyutlarında etkili olduğunu aynı zamanda benliğin ayrılaşma düzeyi arttıkça sosyal onay ihtiyacının azaldığını bulmuşlardır. Sağlıklı eş ilişkileri ve sağlıklı ebeveynlik görevlerinin devamlılığı için benliğin kök aileden ayrılaşması gibi çekirdek aile sisteminden de ayrılaşması önem kazanmaktadır (Skowron ve Schmitt, 2003).

Ayrılaşma düzeyinin ergenlik döneminde şekillendiği fakat yetişkinlik döneminde de kök aileden bağımsızlaştıkça düzeyin bir miktar artacağı belirtilmektedir. Gelişimsel bir bakışla, yetişkin bireyin ekonomik bağımlılığın devam etmesi ile benliğin ayrılaşmasının pek mümkün olmadığı ifade edilmektedir. Örnek olarak, ergen bireyin benliğinin ayrılaşması için ekonomik olarak bağımsız olması gerekmiyorken, yetişkin bireyin benliğinin ayrılaşmasında ekonomik bağımsızlık en önemli faktörlerden biri olmaktadır (Kerr ve Bowen, 1988).

Bowen (1975) bireyde iki tür benlikten söz etmektedir; benliğin ayrılaşması bu iki benlik, “tutarlı ben” ve “sahte/yalancı ben” düzeyleriyle ilgilidir. Tutarlı ben dışsal faktörlere sağlam bir yapıda karşılık gösterirken sahte ben daha dayanaksız yapıdadır. Bireyler yaşamlarının büyük bir bölümünde sahte benlikle devam etmekte güçlük çekmektedir. Bu durumda tepkisel olmaya yol açmaktadır. Tutarlı bende birey yaşam deneyimlerini entelektüel düzeyde değerlendirebilmekte ve seçimlerinde alternatifleri özenle analiz etmektedir. İnançları ve yaşam prensibi ötekilerle uyum göstermekte ve karşılaştığı stresörlerde bile bu prensiplere göre tutum sergilemektedir (Bowen, 1978).

Duygusal baskılar ise sahte beni şekillendirmektedir. Toplumlar ya da aileler üyelerine kendi ilke ve ideallerine uyum göstermeleri açısından baskı uygulamaktadır. Sahte ben, grubun doğruları, inançları ve bilgilerinden oluşmaktadır. Baskı altında edinilen bu bilgiler sonradan dahil olduğu için birbirleriyle tutarsızlık göstermektedir ve kişi henüz bu tutarsızlığın farkındalığına sahip değildir. Böylece sahte ben, benliğe dahil edilmiştir. Birey bazı şeylerin yanlışlığını hissetmektedir fakat entelektüel düzeyde farkında olamamaktadır (Bowen, 1978).

Romantik ilişkilerin başlangıç aşamasında her insan yüksek potansiyelde partnerinin istediği şekilde hareket etmeye çalışır (Kerr, 1988). Bu şekilde bir benlik sunumu Bowen’ın (1976) “sözde benlik” olarak ifade ettiği kavramın kullanımını kapsamaktadır. Sözde benlik, bireyin kök ailesinde geliştirdiği üyelerin uyum göstermede kullandığı belirli rollerini çok yetenekli veya çekici, daha güçlü ve daha güçsüz şekilde canlandırarak duygusal baskı ile edinilen ve gerçekleştirmek için benimsenen taklit bir benliktir (Bowen, 1978; Kerr ve Bowen, 1988). Kısacası çiftlerden biri diğerinin istediği

kişi olmaya çalışmaktadır ancak ikisi de değişmek için birbirlerinden isteklerde bulunmaktadır (Bowen, 1978).

Özetle, benliğin ayrılaşması “tutarlı/sözde benlik” olarak tanımlanırken, füzyon geliştiren benlik “yalancı/sahte benlik” olarak ifade edilmektedir. Birey yalancı benliğe sahip ise, dışsal faktörlerin arzu ve beklentilerine göre şekil alır ve kendi ihtiyaçlarının, arzularının ayırımına varmakta güçlük yaşar (Bowen, 1976).

Bireyin ayrılaşma düzeyinin düşüklüğünün, ilişki kalitesini düşürme süreci şu şekilde açıklanabilir; bağlanma, çiftin herhangi birinde veya ikisinde birden kaygı oluşturabilmekte ve bu durum ilişkisel bazı sorunlara sebebiyet verebilmektedir. Düşük ayrılaşmış bireyin, yani sahte benliğe eğilim gösteren eşin kaygı seviyesi daha yüksek olacaktır. Sözü edilen eşin, ilişkinin problemlili dönemlerinde duygusal kopmaya, çocukları ile üçgen oluşturmaya ya da işlevsizliğe daha yatkın olması olasıdır. Bu durum ilişki kalitesini düşürmektedir (Peleg-Popko, 2002).

Bu kısma kadar mevcut araştırma değişkenleri kuramsal çerçevede açıklanmıştır. Devam eden kısımda alanyazında yer alan ilişkisel yılmazlık araştırmalarına yer verilmiştir. İlgili araştırmalara bakıldığında, sıklıkla risk faktörleri ve koruyucu faktörlerinin araştırıldığı dikkat çekmektedir.

İlişkisel Yılmazlık ile ilgili Yapılan Araştırmalar

İlişkisel yılmazlık ile ilgili gerçekleştirilen çalışmalar yurt dışı ve yurt içinde yapılan araştırmalar şeklinde iki başlık altında, tarih sırasına göre detaylandırılmıştır.

Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Greef ve Human (2004) yaptıkları çalışmada anne-baba kaybından sonra ailenin başa çıkma kaynaklarının neler olduğunu belirlemeyi amaçlamışlardır. Çalışmaya 39 aile katılmıştır ve ailelere açık uçlu soruların sorulduğu nitel bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucuna göre, maneviyat, iyimser olma ve çevreden alınan sosyal desteğin aile yılmazlığında koruyucu faktörler olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Venter (2009) yakın ilişkilerde yılmazlığın tanımını ve anlamını araştıran nitel bir çalışma yürütmüştür. Yapılandırmacı bir bakış açısı, bu çalışmanın kuramsal çerçevesine rehberlik etmiş ve yakın ilişkilere yönelik sistemik bir yaklaşım sunmuştur. Kapsamlı bir alanyazın taramasının yanı sıra bu çalışmada ilişkisel yılmazlıkla ilgili farklı bilgi

kaynağına da yer verilmiştir. Üç aile terapisti, zorlu yaşantı içindeki üç çift katılımcı ile ilgili deneyimlerini anlamak için görüşmeler yapmıştır. Katılımcılar görsel uyaranları (beş filmde çift etkileşimlerinden alıntılar) incelemiş ve yarı yapılandırılmış görüşmelerle katılımcıların tepkileri ve kişisel deneyimleri alınmıştır. Katılımcıların temaları, kendi yaşantıları ışığında yılmazlık tanımlarını keşfetmek için tematik ağ yoluyla analiz edilmiştir. Yakın ilişkilerde yılmazlığın, çiftin zorluklara dayanma yeteneği olarak tanımlanabileceği bulunmuştur. İlişkisel yılmazlığın uyum sağlamak, gelişmek ve güçlüklerden kurtulmak için ilişkisel kapasiteyi içerdiği ve bir sistem olarak çiftin ortak zorluklardan kurtulmasına ve daha becerikli olmalarına izin veren ilişkisel süreçleri kapsadığına yönelik açıklamalara yer verilmiştir.

Lynch (2011) yaptığı araştırmada depresyon, bakıcı tipi, ırk/etnik köken ve cinsiyetin ilişkisel yılmazlığı yordayıcı rolünü incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre, bakıcı tipi ve ırk/etnik köken ile ilişkisel yılmazlık arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Birincil bakıcıları büyükanneler olan koruyucu çocukların ve yerli ve Asyalı Amerikalı çocukların daha fazla ilişkisel yılmazlık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Otmar (2019) çalışmasında, kişilerarası bağışlama kalıplarının ilişkisel yılmazlık üzerindeki etkisini incelemiştir. Çalışmasında kişilerarası bağışlama niteliklerinin ilişkide bir koruyucu faktör olup olmadığını ve bu niteliklerin ilişkilerde gelişme yeteneği ile ilişkili olup olmadığını araştırmıştır. Araştırmaya en az bir yıldır romantik bir ilişki içinde olan ve eşinin duygularını incittiği bir anı hatırlayabilen 342 kişi katılım sağlamıştır. Araştırma, ilişkisel sonucu keşfetmeyi amaçladığı için katılımcıların tüm soruları, partnerleri ile cevaplamaları istenmiştir. Araştırma sonucunda bağışlamanın, romantik ilişkilerde yılmazlık algısı ile ilişkilendirildiği ve koşullu affetmenin ilişkisel yılmazlıkta olumsuz sonuçlarla ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bulgulara ilişkin gelecekte yapılacak çalışmalarda, yaşanan kırıcı olayların bağışlama ve ilişkisel yılmazlık ile nasıl etkileşime girdiğinin araştırılması önerisinde bulunulmuştur.

Scrafford, Grein ve Miller Graff (2019) araştırmalarında yakın partner şiddetinin, gebelik komplikasyonları üzerindeki etkisinin aracılığı olarak doğum öncesi ruh sağlığını ve ilişkisel yılmazlığı değerlendirmeyi amaçlamıştır. Toplamda 76 katılımcı ile gebelik esnasında ve doğumdan altı hafta sonra görüşmeler yapılmıştır. Araştırma bulgularına göre yakın partner şiddetinin gebelik veya doğum komplikasyonları üzerinde doğrudan bir etkiye rastlanmamıştır. Doğum öncesi ruh sağlığını ve ilişkisel yılmazlığı hedef alan klinik müdahalelerin yakın partner şiddetine maruz kalan anneler için doğum sonuçlarını iyileştirmeye yardımcı olabileceği sonucuna ulaşılmıştır.

Mizock, Mar, DeMartini ve Stringer (2019) ileri düzeyde ruh sağlığı sorunu yaşayan kadınların romantik ilişki deneyimlerini anlamak için ilişkisel yılmazlıklarını inceledikleri 20 katılımcı ile nitel bir çalışma yapmışlardır. Sonuç olarak, katılımcıların romantik ilişkilerinin birçok tema (örneğin, patolojik sorunlar, cinsel kısıtlama, flört anlaşmasını bozma) ile karakterize edildiğini bulmuşlardır. Katılımcıların, yaşamlarında iyileşmeyi ve yılmazlığı geliştirmek için çeşitli ilişkisel stratejiler (örneğin, çevrimiçi flört) kullandıkları görölmüştür. İleri düzeyde ruh sağlığı sorunu yaşayan kadınların etiketlenmesini ve travmayı azaltmak için ilişkisel yılmazlıklarını artırmaya yönelik müdahalelerin gerekliliğini vurgulamışlardır.

Howell, Miller Graff, Schaefer ve Scrafford (2020) çalışmalarında düşük gelirli 101hamile kadın katılımcı ile ilişkisel yılmazlığın olumsuz çocukluk deneyimleri ve doğum öncesi depresyon üzerindeki aracı rolünü incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırma bulgularına göre ilişkisel yılmazlık düzeyinin olumsuz çocukluk yaşantıları ve doğum öncesi depresyon riskini azaltmada etkisinin olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Güvenlik ve aidiyet duygusu gibi ilişkisel niteliklerin koruyucu faktör olabileceği görölmüştür.

Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Aydoğan (2014) çiftlerde ilişkisel yılmazlığın ilişkisel başa çıkma, ebeveynlik stresi ve ilişkisel profesyonel yardım arama ile ilişkisini incelemiştir. Katılımcı grup, çocuk sahibi ve yaşamında en az bir riske sahip 229 evli çiftten oluşmaktadır. Araştırma sonucuna göre, kadın katılımcıların ebeveynlik stresinin, eşlerinin ilişkisel yılmazlık düzeyinde herhangi bir etkisi bulunmamıştır. Çiftin ilişkisel başa çıkması arttıka ilişkisel yılmazlıklarının da arttığı görölmektedir. Bununla birlikte eşlerden sadece kadınların profesyonel yardım aramaya yönelmesi eşlerin ilişkisel yılmazlık düzeyini arttırmıştır.

Dalkılıç (2016) araştırmasında, otizmlili çocuğa sahip çiftlerin evlilik doyumunu yordamada kaygı, ilişkisel yılmazlık ve psikolojik yardım alma tutumlarının rolünü incelemiştir. Çalışmaya 24–57 yaş aralığında 100 çift katılım sağlamıştır. Bulgulara göre, otizmlili çocuğu bulunan ilişkisel yılmazlık puanı yüksek katılımcıların evlilik doyumunun da yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Aydoğan ve Kızıldağ (2017) engelli çocuğa sahip ailelerde çift tükenmişliği ve eş desteği ile ilişkisel yılmazlığı incelemişlerdir. Araştırmaya 233 evli birey katılım sağlamıştır. Araştırma bulgularına göre, koruyucu bir faktör olarak eş desteğinin pozitif,

çift tükenmişliğinin de risk faktörü olarak ilişkisel yılmazlığı negatif yönlü yordadığı görülmüştür.

Kara ve Şahin (2018) yaptıkları çalışmada evli katılımcıların ilişkisel yılmazlık, evlilik yetkinliği ve ikili ilişkilerde güven düzeylerini demografik değişkenlere göre incelemiştir. Katılımcı grup 531 evli bireyden oluşmaktadır. Araştırma sonucuna göre, katılımcıların cinsiyete göre ilişkisel yılmazlık ve evlilik yetkinliği ilişkisinde anlamlı bir farklılığa ulaşılmamıştır. Yaş, evlilik süresi, evlilik biçimi, meslek ve gelir düzeylerine göre katılımcıların araştırma değişkenleri arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Eğitim seviyesine göre ilişkisel yılmazlık ve evlilik yetkinliği arasında anlamlı bir farklılığa ulaşılmamıştır. Katılımcıların çocuk sayısına göre ilişkisel yılmazlık ve ikili ilişkilerde güven arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

Kara (2019) evli bireylerin çocukluk dönemi örselenme yaşantıları ile ilişkisel yılmazlık ve evlilikte öz yetkinlik arasındaki ilişkide bağlanma stillerinin aracı rolünü incelemiştir. Katılımcı grup 531 evli bireyden oluşmaktadır. Araştırma sonucuna göre, katılımcıların kaygılı bağlanmanın ilişkisel yılmazlığı yordamadığı sonucuna ulaşıırken, kaçınmacı bağlanma stillerinin ve çocukluk dönemi örselenme yaşantılarının ilişkisel yılmazlığı negatif yönde yordadığı görülmüştür. Kaygılı bağlanma, çocukluk dönemi örselenme yaşantıları ile ilişkisel yılmazlık arasında aracılık etkisi göstermemekle birlikte kaçınmacı bağlanmanın, çocukluk dönemi örselenme yaşantıları ve ilişkisel yılmazlık arasında kısmi aracı rolü olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Ünver ve Güloğlu (2021) çalışmalarında pandemi sürecinde evli bireylerin depresyon, anksiyete, stres ve ilişkisel yılmazlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Katılımcı grup, 23–69 yaş aralığında 416 evli bireyden oluşmaktadır. Bulgulara göre, depresyon, anksiyete ve stres düzeyi cinsiyet ve çocuk sahibi olup olmama durumuna göre farklılaşmamaktadır. İlişkisel yılmazlık partner, aktör ve ortak alt boyut puanları yüksek çıkanların anksiyete, depresyon ve stres düzeylerinin düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Dinç (2021) çalışmasında ebeveyn tükenmişliği, ebeveyn stresi ve ilişkisel yılmazlığı sosyo-demografik değişkenler açısından incelemiştir. Araştırmanın çalışma grubu, 350 anne ve 160 baba olmak üzere 510 kişiden oluşmaktadır. Araştırma bulgularına göre ebeveyn tükenmişliği, cinsiyete ilişkin ebeveyn stresi ve ilişkisel yılmazlık düzeyinin arasında anlamlı bir farklılık ve ilişkisel yılmazlık puanının erkeklerde kadınlara oranla daha düşük seviyede olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yaş

durumuna bakıldığında, ebeveyn tükenmişliği ve ebeveyn stresinde anlamlı bir farklılık görülürken, ilişkisel yılmazlığın anlamlı düzeyde farklılaşmadığı sonucu elde edilmiştir.

Maral (2022) araştırmasında COVID-19 pandemi sürecinde evli ebeveynlerin psikolojik sağlamlıkları ile aile uyumu arasındaki ilişkide anne-baba stresinin, ilişkisel yılmazlığın ve toplumsal cinsiyet eşitliğine yönelik tutumun sıralı aracılık rolünü incelemiştir. Çalışmaya 355 kadın, 137 erkek olmak üzere 492 evli birey katılımında bulunmuştur. Elde edilen sonuca göre, araştırma değişkenlerinin birbirlerinden ayrı ve üçünün anlamlı, sıralı dolaylı etkilerinin olduğu belirlenmiş ve istatistiksel olarak anlamlı oldukları saptanmıştır.

Özkoçak (2022) çalışmasında evli çiftlerde eş desteği ve öz şefkat ile ilişkisel yılmazlık arasındaki ilişkiyi ikili (dyadic) bağlamda incelemiştir. Çalışmaya 157 çift katılım sağlamıştır. Araştırma bulgularına göre, kadın ve erkek katılımcıların ilişkisel yılmazlıkları üzerinde öz şefkat ve eş desteği değişkenlerinin aktör ve partner etkileri test edilmiş ve eşlerin sahip oldukları öz şefkat puanlarının artmasının kendi ilişkisel yılmazlıklarını arttırdığı (aktör etkisi) fakat eşlerinin ilişkisel yılmazlıkları (partner etkisi) üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmüştür. Bir diğer sonuçta eşlerin eş desteği puanlarının artmasının (aktör etkisi) ve partnerlerinin ilişkisel yılmazlıklarını arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır.

BÖLÜM 3

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, katılımcı grubu, verilerin toplanması ve verilerin çözümlenmesine dair açıklamalara yer verilmiştir.

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, evli bireylerin ilişkisel yılmazlıklarının kök aile ilişkileri ve benliklerinin ayrımlaşması ile ilişkilerini ortaya koymayı amaçlamaktadır. Araştırmanın bağımlı değişkeni ilişkisel yılmazlık; bağımsız değişkenleri ise kök aile ilişkileri ve benliğin ayrımlaşmasıdır. Araştırma nicel araştırma desenlerinden biri olan ilişkisel tarama modelidir. İlişkisel tarama, iki ya da daha fazla sayıda değişkenler arasında birlikte değişimin varlığını ve değişimin derecesini belirlemeyi amaçlamaktadır (Karasar, 2012). Mevcut araştırmada da ilişkisel yılmazlık değişkeninin kök aile ve benliğin ayrımlaşması değişkenleri ile ilişkisine ve kök aile ve benliğin ayrımlaşmasının ilişkisel yılmazlığı ne derece açıkladığı incelenmiştir.

Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubunu, evlilik ilişkileri içerisinde en az bir zorluk olayı yaşamış 419 evli birey oluşturmaktadır. İlişkisel yılmazlıktan bahsedebilmek için çiftin bir zorlukla karşı karşıya kalmış olması gerekmektedir. Bu bağlamda çalışmada toplamda 570 evli bireye ulaşılmıştır ancak çiftlerin yaşamış olabileceği güçlük “Yaşam Olayları Formu” ile belirlenmiş ve hiçbir güçlük yaşamamış olan bireylerin verileri ($n = 151$) araştırmaya dahil edilmemiştir. Formdaki maddeler “Evlilikte sık sık boşanmayı düşünme, çocuk kaybı, düşük maddi gelire sahip olma vb.” gibi yaşam olaylarını içermektedir. Böylece çalışmanın katılımcı grubunu heterojen risklere sahip bireyler oluşturmaktadır. Bu bağlamda araştırmanın çalışma grubu, araştırmanın bağımlı değişkeni ilişkisel yılmazlık kavramının yapısına uygun şekilde amaçsal örnekleme yöntemi ile ulaşılmıştır. Amaçsal örnekleme, seçkisiz olmayan bir örnekleme yöntemidir.

Derinlemesine araştırma yapabilme olanağı tanıyan çalışmanın amacına ilişkin bilgi anlamında zengin durumların seçilmesidir (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2014). Araştırmaya katılım sağlanabilmesi için Google Formlar aracılığı ile çevrimiçi ortam üzerinden evli bireylere ulaşılmıştır. Evli bireylere kolaylıkla ulaşılabilecek belirli bir kurum ve kuruluş olmadığından dolayı çevrimiçi ortam katılımcı özelliklerine uygun bulunmuştur. Çevrimiçi ortama yüklenen veri toplama seti ile internet tarayıcısı üzerinden katılımcılardan bilgi toplamak için bilgisayar, cep telefonu, tablet gibi cihazlar aracılığıyla ulaşılabilmektedir (Jansen, Corley ve Jansen, 2007). Böylece katılımcılar çevrimiçi ortamdaki uygulama formunda kendilerine uygun yanıtları işaretleyip formu sonlandırmaktadırlar. Devamında veriler otomatik olarak kaydedilmektedir. İnternet temelli uygulamalar, özellikle geleneksel yöntemlerle ulaşılması mümkün olmayacak kadar geniş kitlelere hızlı ve ekonomik bir şekilde ulaşmayı kolaylaştırmaktadır (Couper, 2000). Bunun yanı sıra, bağlantı (link) aracılığıyla davet edilen katılımcıların internete olan güvensizlikleri (Scott vd., 2011), gizliliğe dair kaygıları uygulamalara katılım konusunda isteksizlik ya da çekimserlik yaratabilmektedir (Ye, 2007). Bu durumda, internet temelli uygulamalar için bir sınırlılık oluşturabilmektedir. Bu araştırmada da özellikle erkeklerin katılımı ile ilgili güçlükler gözlenmiştir ve bu durum veri toplama sürecinde bir sınırlılık olarak değerlendirilmiştir. Araştırmanın katılımcı grubunun demografik özelliklerine ilişkin ayrıntılar Tablo 1’de yer almıştır.

Tablo 1

Katılımcıların Demografik Özelliklere Göre Dağılımı

<i>Değişkenler ve Değişken Kategorileri</i>	<i>n</i>	<i>%</i>	
Cinsiyet	Kadın	359	85.7
	Erkek	60	14.3
Yaş	18–29 yaş	131	31.3
	30–39 yaş	175	41.8
	40–49 yaş	66	15.8
	50 ve üzeri yaş	47	11.2
Eğitim durumu	Lise ve altı	69	16.5
	Yüksekokul	51	12.2
	Lisans	230	54.9
	Yüksek Lisans/Doktora	69	16.5
Çocuk durumu	Evet	304	72.6
	Hayır	115	27.4

(Devam ediyor)

Tablo 1 (Devam)

Katılımcıların Demografik Özelliklere Göre Dağılımı

<i>Değişkenler ve Değişken Kategorileri</i>	<i>n</i>	<i>%</i>	
Çocuk sayısı	1 çocuk	124	40.8
	2 çocuk	131	43.1
	3 çocuk	40	13.2
	4 ve üzeri çocuk	9	3.0
Çalışma durumu	Evet	279	66.6
	Hayır	140	33.4
Aile aylık geliri	3000 TL ve altı	4	1.0
	3000–6000 TL	10	2.4
	6000–9000 TL	9	2.1
	9000–12000 TL	43	10.3
	12000–2000 TL	104	24.8
	20000–4000 TL	176	42.0
	40000 TL	73	17.4
Anne yaşama durumu	Evet	386	92.1
	Hayır	33	7.9
Baba yaşama durumu	Evet	343	81.9
	Hayır	76	18.1
Anne eğitim durumu	İlkokul	57	13.6
	Ortaokul	174	41.5
	Lise	71	16.9
	Yüksekokul	80	19.1
	Lisans ve üzeri	37	8.8
Baba eğitim durumu	İlkokul	25	6.0
	Ortaokul	119	28.4
	Lise	56	13.4
	Yüksekokul	102	24.3
	Lisans	31	7.4
Anne baba ilişki durumu	Evli	381	90.9
	Boşanmış	38	9.1
Eş ile tanışma şekli	Görücü usulü	97	23.2
	Kısa süreli ilişki	137	32.7
	Uzun süreli ilişki	185	44.2
Evlilik süresi	1–5 yıl	181	43.2
	6–10 yıl	105	25.1
	11–15 yıl	52	12.4
	16–20 yıl	27	6.4
	20 yıl ve üzeri	54	12.9
Toplam		419	100.0

Tablo 1'e bakıldığında araştırmaya katılan evli bireylerin %85.7'sinin ($n = 359$) kadın ve %14.3'ünün ($n = 60$) erkek olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan katılımcıların yaşları incelendiğinde, en çok 30–39 yaş aralığında (%41.8, $n = 175$)

katılımcının olduğu görülmektedir. Katılımcıların büyük bir oranının (%54.9, $n = 230$) lisans mezunu olduğu ve çalışma durumları incelendiğinde %66.6'sının ($n = 279$) çalıştığı görülmektedir.

Katılımcıların %72.6'sının ($n = 304$) çocuk sahibi olduğu ve çocuk sayıları açısından %40.8'inin ($n = 124$) 1 çocuk, %43.1'inin ($n = 131$) 2 çocuk sahibi olduğu görülmüştür. Katılımcıların %42'si ($n = 176$) 20.000–40.000 TL, %17.4'ü ($n = 73$) ise 40.000 TL ve üzerinde gelire sahip olduğu görülürken, %5.5'inin ($n = 23$) 3000–9000TL aylık gelirinin düşük olduğu görülmektedir.

Katılımcıların %90.9'unun ($n = 381$) anne-babası evli iken, %9.1'inin ($n = 38$) anne-babası boşanmıştır. Katılımcıların tanışma şekilleri incelendiğinde, %44.2'sinin ($n = 185$) uzun süreli ilişki ile evlendikleri görülmüştür. Katılımcıların %43.2'si ($n = 181$) 1–5 yıl, %25.1'i ($n = 105$) 6–10 yıl, %12.4'ü ($n = 52$) 11–15 yıl, %6.4'ü ($n = 27$) 16–20 yıl ve %12.9'u ($n = 54$) ise 20 yıl ve üzeri evlilik süresine sahiptir.

Katılımcı grubun ilişkisel olarak yılmazlıklarından bahsedebilmek için ilişkilerinde en az bir güçlkle karşılaşmış olmaları gerekliliği doğrultusunda uygulanan form ile çalışma grubunda yer alan evli bireylerin yaşam olaylarına ilişkin bilgiler elde edilmiştir. Tablo 2'de çalışma grubunda bulunan evli bireylerin yaşam olaylarına ilişkin dağılımı sunulmuştur.

Tablo 2

Çalışma Grubunda Yer Alan Evli Bireylerin Yaşam Olayına İlişkin Bilgiler

<i>Yaşam olayları</i>	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>f(%)</i>	
<i>Şu an ki Döneme Ait Yaşantılar</i>				
Bireysel	Uzun süredir psikolojik tedavi görme	37	3.2	90
	Alkol/madde bağımlısı olma	6	0.5	(7.8)
	Kronik bir rahatsızlığa (kalp hastalığı, şeker, kanser gibi) sahip olma	47	4.1	
	<i>Erken Dönemdeki yaşantılar</i>			
	Çocukluğunuzda/geçmişinizde şiddete maruz kalma	89	7.8	154
	Çocukluğunuzda/geçmişinizde cinsel istismara maruz kalma	38	3.3	(13.4)
	Çocukluğunuzda evlatlık olarak bir ailenin yanında yetişme	3	0.3	
	Erken yaşta anne ve babanızın boşanması	24	2.1	
	<i>Aile yapısı</i>			
	Aile Yapısı/İlişkiler	Eşiniz ile farklı aile yapılarına sahip olma	229	20.0
Eşimin ailesiyle birlikte yaşama durumunda olma		34	2.9	(24.9)
Eşiniz ile farklı dini inanışlara sahip olma		23	2.0	
<i>Evlilik ilişkisi</i>				
Aile Yapısı/İlişkiler	Evlilikte sık sık boşanmayı düşünme	96	8.4	369
	Son bir yıl içerisinde aile içerisinde beklenmedik bir ölümle karşı karşıya kalma	54	4.7	(32.2)
	Evlilikte cinsel yaşamınızın kötü olması	84	7.3	
	Evlilikten doyum sağlayamama	135	11.8	
	<i>Çocukla ilişkili durumlar</i>			
	Çocuğunu kaybetme (örn. trafik kazasında ya da bir hastalık sonucunda)	13	1.1	28
	Engelli bir çocuğa sahip olma	8	0.7	(2.4)
Kronik rahatsızlığı (kalp hastalığı kanser gibi) olan bir çocuğa sahip olma	7	0.6		
<i>Toplumsal</i>				
Toplumsal	Düzenli bir işe sahip olmama ya da iş kaybı	81	7.1	220
	Sürekli olarak taşınma (ev değiştirme ya da şehir değiştirme) durumunda olma	66	5.8	(19.2)
	Düşük maddi gelir ve ekonomik sıkıntılara sahip olma	73	6.4	
Toplam		1147	100.0	

Tablo 2’de katılımcıların yaşam olaylarına ilişkin dağılımları incelendiğinde, toplam değerlerin 244’ü (21.2%) bireysel boyuttaki risk faktörlerinde yer almaktadır. Aile yapısı ve ilişkiler bağlamında ise 683’ünün (59.5%) bu boyuttaki yaşam olayları görülmektedir. Toplumsal boyut değerlendirildiğinde 220’nin (19.2%) oluşturduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Madde boyutları incelendiğinde, özellikle erken dönem yaşantılarında en çok “çocukluğunda şiddete maruz kalma yaşantısı” ($n = 89$, %7.8) görülmektedir. Aile yapısı bağlamında katılımcıların 229’unun (%20.2) “eşleri ile farklı aile yapısına sahip olduklarını” ve evlilik ilişkisi bağlamında 135’inin (%11.8) “evlilikten doyum sağlayamadığını” belirtmiştir. Toplumsal boyut incelendiğinde 81’inin (%7.1) “düzenli bir işe sahip olmadığı veya işini kaybettiği” görülmektedir. Diğer risklere ilişkin bilgiler Tablo 2’de gösterilmiştir.

Verilerin Toplanması

Çalışmanın veri toplama sürecinde katılımcı grubun demografik özellikleri hakkında bilgi edinmeye ilişkin araştırmacı tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu”, evli bireylerin sahip oldukları zorlayıcı yaşam olaylarını belirlemek üzere “Yaşam Olayları Formu”, bireylerin ilişkisel yılmazlık düzeyini belirlemek için “İlişkisel Yılmazlık Ölçeği”, kök aile ile ilişkilerini değerlendirmek için “Kök Aile İlişkileri Envanteri” ve benlik ayrılaşmasını ölçmek amacıyla “Benliğin Ayrılaşması Ölçeği” kullanılmıştır. Bağlantı (link) şekline getirilen ölçek seti, Google Formlar aracılığıyla çevrimiçi ortamda evli bireylere uygulanmıştır. Çalışma grubuna, ölçekleri doldurmadan önce onam formu iletilmiş ve katılımcılar onay verdikten sonra ölçekleri doldurmaya geçmişlerdir. Bireylerin ilişkisel yılmazlıklarını ölçmek için çiftlerin bir zorluk durumu ile karşılaşmış olması gerekmektedir. Bu nedenle katılımcıların karşısına onam formundan sonra ‘Kişisel Bilgi Formu’ ardından ‘Yaşam Olayları Formu’ çıkmıştır. Bireyler, formda yer alan riskli olaylarından birine sahiplerse “Evet”, sahip değiller ise “Hayır” seçeneğini işaretlemektedir. Veri girişinde, Yaşam Olayları Formunda bulunan maddelerin tümüne “Hayır” diyenler dahil edilmemiş; en az bir maddeye “Evet” diyenler yer almıştır. Her bir ölçme aracı yönergesi ile iletilmiştir. Katılımcıların ölçeğe ilişkin tüm maddeleri yanıtlaması istenmiş olup aynı zamanda devam etmek istemedikleri takdirde vazgeçebilecekleri belirtilmiştir. Onam formunda mevcut araştırmanın amacı ve etik kurallar ile ilgili bilgiler açıklanmıştır. Tek oturum hesabı ile katılım gerekli kılınarak

eksik veya hatalı veri oluşması engellenmiş, katılımcıların e-posta bilgileri gizli tutularak güvenilirlik artırılmaya çalışılmıştır. Belirlenen ölçeklerin araştırma kapsamında uygulanabilmesi için gereken izinler alınmıştır (EK 6, EK 7, EK 8, EK 9). Araştırmada, verilerin toplanması için kullanılan ölçeklere ilişkin ayrıntılı bilgiler aşağıda yer almaktadır.

Kişisel Bilgi Formu

Katılımcı grubun demografik özelliklerini tanımlamak için araştırmacı tarafından hazırlanan ve uygulanan formda; cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, aylık gelir, çalışma durumu, anne-baba eğitim durumu, eş ile tanışma şekli, evlilik süresi ve çocuk sayısına ilişkin sorulara yer verilmiştir (EK 1).

Yaşam Olayları Formu (YOF)

Yaşam olayları formu, evli bireylerin sahip olduğu riskli yaşam olaylarını belirlemek üzere Aydoğan (2014) tarafından geliştirilmiştir. Formda, eşlerin evlilik ilişkilerinde karşılaştıkları akut ve kronik stresörler veya zorlu ve travma yaşantıları yer almaktadır.

Formun geliştirilmesinde öncelikle ilgili alanyazında aile yılmazlığına yönelik çalışmalara bakılıp sıklıkla karşılaşılan riskli olaylar ele alınmış ve formun kapsayıcılığını belirlemek için psikolojik danışma ve rehberlik alanında üç uzman görüşü sonrasında maddeler hazırlanmıştır. Form 20 maddeden oluşmaktadır. Bireysel, aile yapısı/ilişkiler ve toplumsal boyutları kapsamaktadır. Formdaki örnek maddeler “Evlilikte sık sık boşanmayı düşünme”, “Son bir yıl içerisinde aile içinde beklenmedik bir ölümle karşılaşma.” şeklindedir. Katılımcılar eğer formda yer alan risk olaylarından birine maruz kalmışlar ise “Evet”, sahip değil ise “Hayır” seçeneğini işaretlemektedir (Aydoğan, 2014).

Evli bireylerin ilişkisel yılmazlıklarını ölçebilmek için en az bir riskli yaşam olayına maruz kalmaları gerekmektedir. Bu nedenle form, bu araştırmada evli bireylerin riskli yaşam olaylarının belirlemek için kullanılmıştır. Forma ilişkin tüm maddelere “Hayır” seçeneğini işaretleyen bireylerin verileri çıkarılmış olup toplam veride en az bir maddeyi “Evet” şeklinde işaretleyenler yer almaktadır.

İlişkisel Yılmazlık Ölçeği (İYÖ)

Yakın ilişkiler içinde yaşanan güç durumlar ve zor zamanlardan sonra çiftlerin süreçten kopmayıp, devam eden süreçte pozitif gelişimi nasıl artırdıklarını ölçmeyi amaçlayan “İlişkisel Yılmazlık Ölçeği” Aydoğan (2014) tarafından geliştirilmiştir. İYÖ 27 maddeden oluşan, yedili likert tipi bir ölçektir. İYÖ’den 27 ile 189 arası puan elde edilebilmektedir. Elde edilen puan yüksekliğinden bireylerin ilişkisel yılmazlıklarının yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Ölçekteki örnek maddeler “*Eşim ile güçlükler karşısında pes etmeyiz.*”, “*İlişkimize dönük farkındalığımız bu güçlüğü yenmeye yeterlidir.*” şeklindedir. Ölçeğin, “ilişkisel aktör”, “ortak”, “partner” ve “maneviyat” şeklinde dört alt boyutu vardır. Dört alt boyutu test etmek için LISREL 8.7 programı ile doğrulayıcı faktör analizi (DFA) gerçekleştirilmiştir. Elde edilen sonuçlarda aralarındaki ilişkiler yüksek bulunmuş ve ikinci sıra DFA ile incelenmiştir. Ölçeğin geliştirme çalışmasında, dört faktörlü ölçme modeli için uyum istatistikleri $\chi^2/sd = 2.22$, $RMSEA = .06$, $CFI = .99$, $NNFI = .98$ ve $GFI = .80$ olarak bulunmuştur. İkinci sıra DFA sonuçları için ise, $\chi^2/sd = 2.27$, $RMSEA = .06$, $CFI = .99$, $NNFI = .98$ ve $GFI = .80$ değerleri elde edilmiştir (Aydoğan ve Özbay, 2015). Ölçeğin iç-tutarlık güvenilirlikleri için Cronbach alfa katsayıları hesaplanmış ve ölçeğin tümü için .96, alt boyutlara ilişkin ise; “ilişkisel aktör” .93, “partner” .90, “ortak” .95 ve “ilişkisel maneviyat” .86 katsayıları elde edilmiştir.

Bu araştırmanın veri analizinde, ölçekten alınan toplam puanlar kullanılmıştır. Tüm ölçek maddeleri ile yapılan ölçüme ilişkin Cronbach alfa iç-tutarlık güvenilirlik katsayısı .96 olarak hesaplanmıştır. Ek olarak McDonald Omega (ω) katsayısı da hesaplanmış aynı şekilde .96 olarak bulunmuştur.

Kök Aileyle İlişkiler Envanteri (KAİE)

Kök Aileyle İlişkiler Envanteri, Cihan Güngör (2007) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek ile bireyin çocukluğunda fiziksel, duygusal ve psikolojik anlamda yer aldığı ve yetiştiği ailenin özelliklerinin ve yapısının tespit edilmesi amaçlanmaktadır. Toplamda 21 maddeden oluşan ölçeğin puanlama sistemi “Evet” ve “Hayır” şeklindedir. Puanlama aşamasında evet seçeneği “1” puan, hayır seçeneği “0” puan olarak değerlendirilen envanterden alınabilecek en yüksek puan 21’dir. Ölçekte “aile ortamı”, “anneyle ilişkiler”

ve “babayla ilişkiler” olmak üzere üç alt boyut yer almaktadır. Ölçekteki örnek maddeler “*Aile olarak beraberce problemlerimizi çözmüştür.*”, “*Aile olarak birbirimizi desteklemiştir.*” şeklindedir. Envanterden alınan puanın yüksekliği kişinin kök ailesi ile ilişkisinin sağlıklılık derecesini belirtmektedir. KAİE’nin güvenilirlik çalışmaları sonucunda, alt boyutlardan “baba ile ilişkiler” Cronbach alfa iç-tutarlık katsayısı .85, test tekrar test güvenilirliği .84; “anne ile ilişkiler” Cronbach alfa iç-tutarlık katsayısı .70, test tekrar test güvenilirliği .75 ve “aile ortamı” Cronbach alfa iç-tutarlık katsayısı .95, test tekrar test güvenilirliği .75 olarak bulunmuştur (Cihan Güngör, 2007).

Bu araştırmanın veri analizinde, ölçeğin tümünden alınan toplam puanlar kullanılmıştır. Tüm ölçek maddeleri ile yapılan ölçüme ilişkin Cronbach alfa iç-tutarlık güvenilirlik katsayısı ise .74’tür. Ek olarak McDonald Omega (ω) katsayısı hesaplanmış .79 olarak bulunmuştur.

Benliğin Ayrışması Ölçeği (BAÖ)

Skowron ve Friedlander (1998) tarafından geliştirilen ölçek daha sonra Skowron ve Schmitt (2003) tarafından revize edilmiştir. Ölçeğin orijinal hali, 43 madde ve dört alt ölçekten oluşan, altılı Likert tipi bir ölçektir (Skowron ve Schmitt, 2003). Ölçeğe ilişkin Cronbach alfa iç-tutarlık güvenilirlik katsayısı .92; alt ölçeklerden “duygusal tepkisellik” .89, “ben pozisyonu alma” .81, “duygusal kopma” .84, “başkalarıyla iç içe geçme” alt boyutu için .86 olarak hesaplanmıştır.

BAÖ’nün Türkçeye uyarlama çalışması ise Işık ve Bulduk (2014) tarafından yapılmıştır. Ölçeğe ilişkin yapı geçerliğinin belirlenmesi amacıyla doğrulayıcı faktör analizi ile maddelerden 26 tanesi ölçekten çıkarılmış, kalan 20 madde ile BAÖ’nün Türkçe Formu oluşturulmuştur. “Duygusal tepkisellik”, “ben pozisyonu”, “duygusal kopma” ve “başkalarına bağımlılık” olmak üzere ölçek dört alt boyuttan oluşmaktadır ve altılı derecelmeli likert tipi bir ölçektir. Ölçekteki örnek maddeler “*Anne/babamın fikrini almadan karar veremem.*”, “*Hayatımda ne olursa olsun kendimle ilgili düşüncelerimden asla taviz vermem.*” şeklindedir. Ölçekte yer alan toplam puan ve alt boyutlardan alınan puan yüksekliği bireye ait benlik ayrışma düzeyinin yüksekliğini ifade etmektedir. Türkçeye uyarlanan BAÖ’nün güvenilirliği için iç-tutarlık ve test tekrar test yöntemleri uygulanmış ve ölçeğin tamamı için Cronbach alfa iç-tutarlık güvenilirlik katsayısı .81 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin alt boyutlarının Cronbach alfa iç-tutarlık katsayıları ise;

“duygusal tepkisellik” .78, “ben pozisyonu” .75, “duygusal kopma” .74 ve “başkaları ile iç içe geçme” .77 olarak bulunmuştur. Beş hafta arayla gerçekleştirilen test tekrar test güvenilirlik çalışması için elde edilen güvenilirlik katsayısı .74’tür (Işık ve Bulduk, 2014).

Bu araştırmanın veri analizinde, ölçekteki tüm maddelerden alınan puanların toplamı kullanılmıştır. Araştırmanın veri seti üzerinden tüm ölçek maddeleri ile yapılan ölçüme ilişkin Cronbach alfa iç-tutarlık güvenilirlik katsayısı .79 olarak hesaplanmıştır. Ek olarak McDonald Omega (ω) katsayısı hesaplanmış .81 olarak bulunmuştur.

Verilerin Çözümlemesi

Katılımcıların demografik özellikleri incelendiğinde, katılımcıların %14.3’ü ($n = 60$) erkektir. Katılımcı grup içerisinde erkeklerin oranı düşük olduğu için, çoklu doğrusal regresyon analizi öncesi, cinsiyet değişkeninin araştırmanın kriter değişkeni ilişkisel yılmazlık üzerindeki rolünü anlayabilmek için bağımsız örneklemeler için t test yapılmıştır. Bu analiz sonucunda, kadın ve erkeklerin ilişkisel yılmazlık puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı bulunmuş ($t = -1.306, p = .19$) ve veri setini çoklu doğrusal regresyon analizi için kadın ve erkekler verilerini ayırtmak yerine her iki cinsiyete yönelik verilerin bir arada kullanımına karar verilmiştir.

Veri çözümlemesinde ilk olarak çoklu doğrusal regresyon analizi için gerekli olan bazı varsayım testleri (örn., uç değer analizi, örneklem büyüklüğü, normallik testi, çoklu bağlantılılık) incelenmiştir. Tüm veri seti analiz yapılmadan önce incelenmiş olup aykırı kodlamalar veri setinden çıkarılmıştır. Kayıp değerlerin %5’ in altında olduğu görülmüştür. Evli bireylerin ilişkisel yılmazlıklarından bahsedebilmek için eş ile zorlu bir yaşam olayından geçmiş olması gerekmektedir. Bu durumda katılımcıların riskli yaşam olaylarına sahip olup olmadıklarını belirlemek için Yaşam Olayları Formu kullanılmıştır. Böylece toplamda 570 katılımcıdan toplanan verinin bağımlı değişkenin ölçümüne uygun hale gelmesi için gereken özellikler incelenmiş, herhangi bir zorlu yaşam olayına maruz kalmayan katılımcılar çıkartılmıştır. Böylece 151 katılımcıya ait veri çıkartılarak analize dahil edilmemiştir. Dolayısıyla analize dahil edilen katılımcı sayısı 419’dur.

Örneklem büyüklüğü için Tabachnick ve Fidell’in (2013) önerisi dikkate alınmıştır. Bu öneriye göre, çoklu ilişkilerin test edilebilmesi için gerekli olan en düşük katılımcı sayısı $n > 50 + 8m$ ($m =$ yordayıcı değişken sayısı) ve yordayıcı değişkenlerin etkilerinin tek tek incelenebilmesi için gerekli olan en düşük katılımcı sayısı ise

$n > 104 + m$ 'dir. Bu çalışmadaki bağımsız değişken sayısı ikidir. Tabachnick ve Fidell'in (2013) önerisi doğrultusunda, bu çalışmadaki çoklu ilişkilerin incelenebilmesi için gerekli olan en düşük katılımcı sayısı 66 ve yordayıcı değişkenlerin etkilerinin incelenebilmesi için gerekli olan en düşük katılımcı sayısı ise 106'dır. Çalışmadaki toplam 419 kişilik katılımcı sayısının bu sayıların üzerinde olduğu görülmektedir.

Değişkenlerin normallik varsayımı için çarpıklık ve basıklık değerleri hesaplanmış olup Tablo 3'te belirtilmiştir. Tablo incelendiğinde, ilişkisel yılmazlık, kök aileyle ilişkiler ve benliğin ayrılaşması toplam puanların normal dağılım gösterdiği görülmektedir. Alınan referans değer ± 1.5 arasındadır (Tabachnick ve Fidell, 2013). Değişkenlerin kabul edilebilir basıklık-çarpıklık değerlerine sahip olduğu görülmektedir. Sonuç olarak, ilişkisel yılmazlık, kök aile ilişkileri ve benliğin ayrılaşması değişkenleri çoklu doğrusal regresyon analizi için gerekli olan normal dağılıma sahiptir.

Tablo 3

Değişkenler İçin Normallik Testi Bulguları

	<i>n</i>		Çarpıklık		Basıklık	
	İstatistik	İstatistik	Std. Hata	İstatistik	Std. Hata	
İlişkisel Yılmazlık	419	-.818	.119	.031	.238	
Kök Aileyle İlişkiler	419	-.502	.119	-.697	.238	
Benliğin Ayrılaşma	419	-.281	.119	-.161	.238	

Diğer bir varsayım testi olan çoklu bağlantılılık için bağımsız değişkenler arasındaki korelasyon katsayıları incelenmiştir (*Bknz.* Tablo 5). Çoklu bağlantılılık varsayımı için bağımsız değişkenler arasındaki korelasyon katsayılarının .80 ve üzeri olmaması gerekmektedir (Büyüköztürk, 2011). Çalışmanın bağımsız değişkenleri arasındaki en yüksek korelasyon katsayısı ise .32'dir. Bu sonuç, çoklu bağlantılılık sorununun olmadığına işaret etmektedir.

Varsayım testleri incelendikten sonra, katılımcıların ilişkisel yılmazlık düzeyleri üzerine kök aile ilişkileri ve benliğin ayrılaşmasının etkisi çoklu doğrusal regresyon analizi ile incelenmiştir. Çoklu doğrusal regresyon analizi, yordayıcı değişkenler tarafından bağımlı değişkende açıklanan toplam varyansın yorumlanması, açıklanan varyansın istatistiksel olarak anlamlılığı, yordayıcı değişkenlerin istatistiksel olarak anlamlılığı ve yordayıcı değişkenlerle bağımlı değişken arasındaki ilişkinin yönü üzerine yorum yapma imkânı sunan analiz yöntemi olarak tanımlanmaktadır (Büyüköztürk,

2020). Mevcut çalışmada tüm anlamlılık düzeyleri .05 ve .01 değerleri dikkate alınarak gerçekleştirilmiştir. Verilerin analizi ise Sosyal Bilimler için İstatistik Paketi 26.0 İstatistik [Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) 26.0] programı aracılığı ile analiz edilmiştir.



BÖLÜM 4

BULGULAR VE YORUMLAR

Bu bölümde mevcut araştırmada ulaşılan verilerin analizi ile ulaşılan bulgular ve bu bulgulara yönelik yorumlara yer verilmiştir.

İlişkisel Yılmazlık, Kök Aile İlişkileri ve Benliğin Ayrışmasına İlişkin Betimsel İstatistikler

Tablo 4'te katılımcıların İlişkisel Yılmazlık Ölçeği, Kök Aile İlişkileri Envanteri ve Benliğin Ayrışması Ölçeği maddelerinden aldıkları puanlara ilişkin betimsel istatistikler yer verilmiştir.

Tablo 4

İlişkisel Yılmazlık, Kök Aile İlişkileri ve Benliğin Ayrışmasına İlişkin Betimsel İstatistikler

<i>Ölçekler</i>	<i>n</i>	<i>Min.</i>	<i>Mak.</i>	\bar{x}	<i>SS</i>
İlişkisel Yılmazlık	419	34	189	145.35	33.10
Kök Aileyle İlişkiler	419	1	20	11.94	4.01
Benliğin Ayrışması	419	31	107	73.79	14.39

Tablo 4'te görüldüğü üzere, katılımcıların ilişkisel yılmazlık genel düzeyi ortalaması 34–189 arasında değişmiş ve ortalama olarak 145.35 bulunmuştur. İlişkisel Yılmazlık Ölçeğinden alınabilecek taban puan 27 en yüksek puan ise 189'dur. Dolayısıyla katılımcıların ilişkisel yılmazlık düzeylerinin yüksek olduğu görülmektedir. Kök Aileyle İlişkiler Envanteri genel ortalaması 1–20 arasında değişmiş ve ortalama olarak 11.94 bulunmuştur. Envanterden alınabilecek en yüksek puanın 21 olabileceği bilgisi dahilinde katılımcıların kök aile ilişkilerinin orta düzeyde olduğu görülmektedir. Benliğin Ayrışma Ölçeği genel düzeyi ortalama sonuçlarına bakıldığında ise, 31–107 arasında değişmiş olup ortalama 73.79 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Benliğin ayrışması ölçeğinde alınabilecek en düşük en yüksek puanlara göre (20–120)

değerlendirildiğinde evli katılımcıların benlik ayırılma düzeylerinin orta düzeyde olduğu görülmektedir.

İlişkisel Yılmazlık, Kök Aile İlişkileri ve Benliğin Ayırılması Arasındaki İlişkiler

İlişkisel yılmazlık, kök aile ilişkileri ve benliğin ayırılması puanları arasındaki ilişki incelenmiş olup Tablo 5'te gösterilmiştir. Korelasyon katsayıları .00–.30 arası düşük, .30–.70 arası orta ve .70–1.00 arası ise yüksek düzeyde bir ilişki olarak değerlendirilmiştir (Büyüköztürk, 2020). Tablo incelendiğinde, ilişkisel yılmazlık ile kök aile ilişkileri toplam puanları arasında düşük düzeyde pozitif ilişki ($r = .25, p < .05$), ilişkisel yılmazlık ile benliğin ayırılması toplam puanları arasında orta düzeyde pozitif ilişki ($r = .32, p < .05$) ve kök aile ilişkileri ile benliğin ayırılması toplam puanları arasında ise düşük düzeyde pozitif ilişki ($r = .20, p < .05$) olduğu görülmektedir.

Evli bireylerde kök aile ilişkileri, benliğin ayırılması ve ilişkisel yılmazlık değişkenleri arasında anlamlı ilişkilerin olup olmadığının incelendiği birinci araştırma sorusuna ilişkin; değişkenler arasında anlamlı ilişkiler olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bulgular, evli bireylerin kök aileyle ilişkilerin sağlamlık düzeyi arttıkça ilişkisel yılmazlık düzeylerinin de arttığını ve benliğin ayırılma düzeyi yükseldikçe evli bireylerin ilişkisel yılmazlık düzeylerinin arttığını göstermektedir. Benzer şekilde, benliğin ayırılma düzeyi arttıkça evli bireylerin kök aileyle ilişkilerinin sağlamlık düzeyi artmıştır.

Tablo 5

İlişkisel Yılmazlık, Kök Aileyle İlişkiler, Benliğin Ayırılması Değişkenleri Arasındaki İkili İlişkiler

Ölçekler	1.	2.	3.
1. İlişkisel Yılmazlık	1	.25*	.32*
2. Kök Aileyle İlişkiler		1	.20*
3. Benliğin Ayırılması			1

Not: * $p < .05, n = 419$

İlişkisel Yılmazlık Puanlarının Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Bulguları

Katılımcıların kök aile ilişkileri ve benliğin ayrımlaşması puanlarının ilişkisel yılmazlık puanları üzerindeki etkisine yönelik çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları Tablo 6’da gösterilmiştir. Çoklu doğrusal regresyon analizinde modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür [$F(2,416) = 33.55, p = .000$]. Kök aile ilişkileri ve benliğin ayrımlaşma puanları ilişkisel yılmazlık puanlarındaki değişimlerin %13.5’ini açıklamaktadır.

Tablo 6

İlişkisel Yılmazlığın Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

<i>Değişken</i>	<i>B</i>	<i>Std. hata_B</i>	<i>β (Beta)</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>F</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
Sabit	78.58	8.41		9.34	.000	33.55	2.416	.000
Kök aileyle ilişkiler	1.62	.38	.20	4.22	.000			
Benliğin ayrımlaşma	.64	.11	.28	6.02	.000			

Bağımlı değişken: İlişkisel yılmazlık

Evli bireylerin ilişkisel yılmazlıklarının kök aile ilişkileri ve benliğin ayrımlaşması tarafından yordanıp yordanmadığının ve yordama var ise bu değişkenlerin ne düzeyde bağımlı değişkeni yordadığının incelendiği ikinci araştırma sorusunda; yordayıcı değişkenlerden kök aile ilişkileri ve benliğin ayrımlaşması, kriter değişkeni anlamlı olarak yordamaktadır. Elde edilen bulgular, evli bireylerin kök aile ilişkileri ve benliğin ayrımlaşma puanları arttıkça, ilişkisel yılmazlık düzeyinin artacağını göstermektedir.

Evli Bireylerin Kök Aile İlişkilerinin İlişkisel Yılmazlıklarını Yordamasına İlişkin Yorumlar

Araştırma bulguları, evli bireylerin kök aile ilişkilerinin ilişkisel yılmazlıklarını anlamlı olarak yordadığını göstermektedir. Buna göre, kök aileyle ilişkilerinin sağlıklılık durumunun, evlilik ilişkisinde bir riske sahip olan bireylerde ilişkisel yılmazlık düzeyleri ile anlamlı ilişkilerinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. “İlişkisel Yılmazlık Ölçeği”ni geliştiren Aydoğan’a (2014) göre, ilişkisel yılmazlık, çiftin güçlüklerden sonra var olan

kaynaklarının bilinci ile bu kaynakları doğru bir şekilde kullanarak ilişki gelişimlerini teşvik eden yeterlilik algısıdır. Garnezy (1987) çalışmasında yüksek zekâ, sosyo-ekonomik durumun yüksek olması, aileye ilişkin olumlu yaşantılar ve sosyal becerilere sahip olmanın yılmazlığı arttıran faktörler olarak sıralamıştır. Bu çalışmada da sosyoekonomik durumu orta ve ortaüst olarak tanımlayan katılımcı grup için bu durum bireylerin yaşam koşullarını başarılı bir şekilde yönetmelerine yardımcı olacak koruyucu bir özellik olarak değerlendirilebilir. İlişkisel olarak yılmazlık gösteren bireyler ise güçlükler karşısında çok yönlü düşünerek sahip olduğu kaynakların (psikolojik, fiziksel, sosyal ve toplumsal) bilinciyle problemleri çözüme ulaştırmaya çalışır (Aydoğan, 2014). Bu çalışmada elde edilen verilere göre, katılımcıların evlilik ilişkilerinde yüksek düzeyde ilişkisel yılmazlık göstermeleri yaşamın güçlükleri ve riskleriyle karşılaştıklarında yüksek düzeyde uyum gösterdiklerini ifade etmektedir. Diğer yandan bu bulgu, katılımcı grubun ilişkilerinde içsel ve dışsal kaynakları iyi bir şekilde kullandıklarını, sorunlarla başa çıkma özelliklerinin güçlü olduğunu, çiftin zorluklara dayanabildiğini (Venter ve Snyder, 2009) ve yaşanan ilişkisel kopuklukları sağlıklı bir şekilde yönetebildiklerini (Kara, 2019) göstermektedir.

Kuşaklararası aile kuramı, bireylerin kişilerarası ilişkilerinde, aileden edindiklerini temel aldığı belirtmektedir (Framo; 1976; Kerr, 1981; Hoopes, 1987). Ek olarak bireylerin evliliklerinde yaşadıkları güçlükler, kök ailelerindeki ilişki sorunlarının bir uzantısı (Framo, 1976; Hoopes, 1987) olduğu görüşleri sıklıkla yer almaktadır. Bunun yanı sıra, insanların kök ailelerinde kurduğu ilişkilerin ve yaşantıların sonraki psikolojik iyi oluşlarında etkili olduğu bulunmuştur (Amato, 1994; Amato ve Keith, 1991). Araştırmacı Özcan (2005) çalışmasında ailedeki koruyucu ilişkilerin yılmazlığı pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşmıştır. Koruyucu faktörlerin risk ya da zorlu yaşam olaylarının etkisini azalttığı (Masten, 1994) ve bireyin olumsuz yaşantılar karşısında güçlü kalmasına etki ettiği (Pak-Güre, 2021) bilgileri ile mevcut araştırma sonuçlarına dayanarak evli bireylerin kök aile ilişkileri ilişkisel yılmazlık için koruyucu faktör özelliği göstermektedir.

Daha önce de belirtildiği gibi ilişkisel yılmazlık alanyazında yeni bir kavram olduğu için bu konuda yapılan araştırma sayısı oldukça sınırlıdır. İlgili alanyazında, ilişkisel yılmazlık ile kök aile ilişkilerinin birlikte ele alındığı bir araştırmaya rastlanılamamıştır. Benzer çalışmalara bakıldığında, Whyte (1990) kadınlarla yaptığı kesitsel bir araştırmada, kök ailelerinde yaşadıkları çatışmaları anımsayan kadınların; kişisel özellikler, çift özellikleri ve sosyal ağ etkileri dikkate alındığında bile evlilik

niteliklerinin ciddi bir şekilde olumsuz etkilendiğini belirtmiştir. Cihan Güngör (2007) çalışmasında bireylerin kök ailesi ile sağlıklı ilişkilerinin olmasının evlilik doyumlarını arttırdığı sonucuna ulaşmıştır. Bir başka çalışmada, Yuyucu (2022) kök aile ilişkileri ile evlilikte uyum ve psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı ilişkilerin olduğunu bulgulamıştır.

River, Treter, Rhoades ve Narayan (2021) alanyazında geniş yer kaplayan ebeveyn-çocuk ilişki kalitesinin bireyin sonraki romantik ilişki işleyişini etkilediği görüşlerinden yola çıkarak çalışmalarında gelişimsel psikopatoloji perspektifine dayanarak, çiftlerin kök ailedeki ebeveyn-çocuk ilişki kalitesi ile ikili romantik ilişki işleyişini incelemiştir. Bulgular, kök ailedeki ebeveyn-çocuk ilişki kalitesinin, romantik ilişki uyumu ve partnerler arasında gözlenen etkileşimlerin (örneğin; kadınların eşine karşı sıcaklığı, erkeklerin eşine karşı öfkesi) ikili romantik ilişki işleyişi ile benzer ilişkilere sahip olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Sabatelli ve Bartle-Haring (2003) yaptıkları çalışmada, evli çiftlerin kök aile yaşantıları ile evlilik uyum örüntüleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Sonuçlar, her iki partnerin kök aile yaşantılarının evlilik uyumu düzeyleriyle ilişkili olduğunu göstermiştir. Kara (2019) çalışmasında kaçınmacı bağlanma stili ve çocukluk dönemi örselenme yaşantılarının ilişkiyel yılmazlığı negatif yönde yordadığını bulgulamıştır. Mevcut çalışmada kök aile ilişkilerinin sağlamlık durumunun koruyucu faktör olarak ele aldığımızda ilişkiyel yılmazlığı pozitif yordaması anlamlı bulunmaktadır. Alanyazındaki benzer çalışmalar değerlendirildiğinde bu araştırmanın sonuçlarını desteklediği görülmektedir.

Evli Bireylerin Benlik Ayrışmalarının İlişkiyel Yılmazlıklarını Yordamasına İlişkin Yorumlar

Araştırma bulguları, benliğin ayrışmasının ilişkiyel yılmazlığı anlamlı şekilde yordadığını göstermektedir. Aynı zamanda benliğin ayrışması ve ilişkiyel yılmazlık düzeyleri arasındaki ilişki incelendiğinde pozitif bir ilişki bulunmuştur. Yani evli bireylerin benlik ayrışma düzeyi arttıkça ilişkiyel yılmazlık düzeyleri artış eğilimi göstermektedir. Bu sonuç aynı zamanda düşük benlik ayrışma düzeyine sahip evli bireylerin ilişkiyel yılmazlık düzeylerinin azalma eğilimi göstereceğini ifade etmektedir. Bu sonuçlar doğrultusunda benliğin ayrışma düzeyinin bireylerin evlilikte ilişkiyel olarak yılmaz olmaları konusunda koruyucu faktör olabileceğini göstermektedir.

İlişkisel yılmazlık, eşlerin ilişkilerini stresörlere karşı koruyan ve var olan yaşam koşullarını başarılı bir şekilde yönetmelerine yardımcı olan özelliklerini, kapasitelerini, yeteneklerini veya güçlü yanlarını ifade eder (Connolly, 2005; Luthar vd., 2000; Patterson, 2002a). Buna benzer olarak, Koçyiğit (2022) çalışmasında, yüksek düzeyde ayrılmış benliğe sahip bireylerin var olan kaynaklarını daha dengeli kullandığı ve bunun romantik ilişki kalitesini artırdığı, benliğin düşük ayrılma düzeyinde olan bireylerin ise romantik ilişkilerinde olumsuz duyguların yer alacağı ve bu durumun da ilişkinin kalitesini olumsuz anlamda etkileyeceğini belirttiği çalışması ile mevcut çalışma sonuçları benzerlik göstermektedir.

Nitekim eşlerin her biri özgün bireysel deneyimlere, sosyal ilişkilere, stresli yaşantılar karşısında bir tepkiye ve baş etme stratejisine sahiptir. Kişinin bireyselleşmesinde benliğin ayrılması ne kadar önemli ise ilişkisel süreçlerde de ilişkinin dinamiğini şekillendirmede bir o kadar önemli olduğu düşünülmektedir. Yorgason, Piercy ve Piercy (2007) yakın ilişkilerdeki yılmazlığın, karşılıklı bağımlılık ve özerklik arasında bir dengeyi gerektirdiğini, bununla birlikte bireylerin benliğin ayrılma düzeylerinin ilişkilerin ve eşlerin yılmazlığının bir parçası olduğunu kabul etmektedir. Bir diğer araştırmacı Venter ve Snyder (2007) çalışmasında ilişkisel yılmazlık düzeyinin benliğin ayrılma düzeyi ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Alanyazında benzer çalışmalar incelendiğinde, Skowron'un (2000) evli katılımcı grup ile yaptığı araştırma sonucunda, benliğin ayrılma seviyesi ile evlilik ilişki kalitesi arasında yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Bir başka çalışmada, Polat (2022) evli bireylerin sorun çözme becerisi ile benliğin ayrılmasının evlilikte çift uyumu ile ilişkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda çift uyumunun evlilikte sorun çözme becerisi ve benliğin ayrılması ile pozitif yönlü ve orta düzeyde anlamlı ilişki olduğunu göstermiştir. Diğer yandan, Öselemiş (2022) benliğin ayrılma düzeyinin romantik ilişki doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olmadığını bulmuştur. Tönbul ve Kocayörük (2021) araştırmalarında, evlilik birliğinde yaşanan problemlerin temelinde, bireyin kök ailesinden edindiği uyumsuz şemaların, benliğin düşük ayrılma düzeyinde etkili olduğu varsayımı üzerine erken dönem uyumsuz şemaların ve benliğin ayrılmasının evlilik ilişkisine yönelik akılcı olmayan inançları yordama rolünü incelemiştir. Araştırma bulguları, erken dönem uyumsuz şemaların benliğin ayrılmasının %60'ını, benliğin ayrılması ile erken dönem uyumsuz şema alanlarının evlilik ilişkisi inançlarının %53'ünü açıkladığını göstermiştir. Bir başka çalışmada, Akar (2019) çift ilişki kalitesini benliğin ayrılması ile pozitif olarak ilişkili

bulgulanmıştır. Sadeer Şen (2023) romantik ilişki kalitesini, benliğin ayrılaşması ve duygusal manipülasyon düzeyine göre incelediği çalışmasında, algılanan romantik ilişki kalitesi ve benliğin ayrılaşması arasında pozitif yönlü ilişkiler tespit etmiştir.

Benliğin ayrılaşması bir ilişki bağlamında değerlendirildiğinde kopukluk olarak da yer alabilir. Öyle ki ayrılaşma her bir partnerin ayrılaşmasının sınırlar içinde ve sistemin gerektirdiği kurallara uygun olarak gerçekleşmelidir. İlişkisel yılmazlık doğasında diyalektik bir süreç var olduğu gibi yakın ilişkilerdeki yılmazlığın beraberinde korumacı ve dönüştürücü olarak da işlevinin bulunduğudır. Belirli ilişkisel süreçleri içeren ilişkisel yılmazlık, koruma eylemi göz önünde bulundurulduğunda ilişkiyi bir sistem olarak korumaya da yardımcı olmaktadır (Venter ve Snyder, 2009). Benliğin ayrılaşmasında sürekli vurgulanan denge, ilişkisel yılmazlıkta eşlerin değişime ve tehditlere açık olan ilişki sistemini yeniden dengeleme becerisine atıfta bulunur. Aynı zamanda ilişkiyi bir sistem olarak sürdürmek ve korumak için eşlerin ilişki içinde nasıl hareket ettiğini de içermektedir (Elkaım, 1990). Bu bağlamda, bulgular benliğin ayrılaşmasında yer alan dengenin, yakın ilişkilerdeki yılmazlık ile evlilik sisteminin dengeleme becerisine atıfta bulunduğunu göstermektedir. Diğer yandan evliliğe olumlu atıfta bulunma becerisine sahip eşler çoğunlukla partnerini bir destek kaynağı olarak algılar ve böylece zorlu olaylar karşısında ilişkilerini bir baş etme kaynağı olarak görme ihtimali daha yüksek olabilir (Graham ve Conoley, 2006). Eşlerden birinin, bireysel özelliklerinin ilişkisel yılmazlığa katkısı olsa da bu çalışmanın odak noktası, farklı risklere sahip olan bireylerin ilişkisel yılmazlık, kök aile ilişkileri ve benliğin ayrılaşması düzeyleri arasında bir ilişkinin olup olmadığı sorusunun yanıtını bulmaktır.

Sonuç olarak, benliğin ayrılaşması ile evlilik ilişkisinin niteliği arasında alanyazında birçok çalışma pozitif yönlü anlamlı ilişkileri ortaya koymuştur (Akar, 2019; Işık, Özbiler, Schweer-Collins ve Rodriguez-Gonzalez 2020; Kocayörük, 2021; Polat, 2022; Victorija, 2021). Bu durumda benliğin ayrılaşmasının evlilik ilişkisi için önemli bir yordayıcı olduğu ortaya çıkmaktadır. Bu araştırma sonuçları, benliğin ayrılaşma düzeyinin yüksekliğinin ilişkisel yılmazlık düzeyi ile pozitif anlamlı ilişkilerin olduğunu ve benliğin ayrılaşma düzeyinin ilişkisel yılmazlığın yordayıcısı olduğunu göstermektedir. Mevcut çalışma sonuçlarının alanyazında önemli bir boşluğun belirleyicisi olacağı ve sonraki çalışmalara ışık tutacağı düşünülmektedir.

BÖLÜM 5

SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Bu bölümde, çalışmanın bulgularına yönelik ulaşılan sonuçlara ve bu bağlamda araştırmacılara ve uygulayıcılara yönelik öneriler yer almaktadır.

Sonuçlar

Bu araştırmada, evli bireylerin kök aile ilişkileri ve benlik ayırma süreçlerinin ilişkisel yılmazlıklarını yordama durumu ve bu değişkenler aralarındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlar aşağıda sıralanmıştır:

1. İlişkisel yılmazlık ile kök aile ilişkileri değişkenleri arasında düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur.
2. İlişkisel yılmazlık ile benliğin ayırma süreci değişkenleri arasında orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur.
3. Kök aile ilişkileri ve benliğin ayırma süreci ilişkisel yılmazlığı anlamlı bir şekilde yordamakta ve bu değişkenler ilişkisel yılmazlığa ait varyansın %13.5'ini açıklamaktadır.
4. Evli bireylerin kök aile ilişkilerinin sağlamlığı ve benliğin ayırma süreci düzeyleri arttıkça, ilişkisel yılmazlık düzeyleri de artmaktadır.

Öneriler

Araştırmanın ulaşılan genel sonuçları ışığında aşağıdaki öneriler sunulmuştur:

Araştırmacılara Yönelik Öneriler

Bu kısımda araştırmacılara yönelik öneriler sunulmuştur:

1. İlişkisel yılmazlıkla ilgili evli bireylere yapılan sınırlı çalışmaların olduğu göz önüne alındığında farklı zorlayıcı yaşam olaylarıyla karşılaşan gruplarla (doğal

afetle karşılaşan bireyler, yoksulluk, madde kullanımı, fiziksel / ruh sağlığı sorunu yaşayanlar) yapılacak araştırmalar alana katkı sağlayacaktır.

2. İlişkisel yılmazlık konusunda daha çok risk faktörleri ile çalışılmaktadır. Pozitif psikoloji çerçevesinde olumlu değişkenlerle (umut, özerklik, travma sonrası büyüme, karakter güçleri, affetme, sosyal destek, bilinçli farkındalık, otantiklik) yapılacak çalışmalarla koruyucu faktörlerin belirlenmesi alana katkı sağlayacaktır.
3. Araştırmanın katılımcı grubu gelir düzeylerini orta ve orta-üst olarak tanımlamaktadır. Araştırma değişkenlerine ilişkin gelir düzeyi farklı katılımcı gruplarla yapılacak çalışmalarda da anlamlı farklılıkların olup olmadığının incelenmesi gerekmektedir.
4. Çalışma grubunda evli erkek katılımcıların az olduğu görülmektedir. Daha sonra yapılacak çalışmalarda kadın erkek katılımcı oranının dengede tutulması ile farklılığa bakılabilir.
5. Bu çalışma evli bireylerle yapılmıştır. Gelecek araştırmalarda romantik ilişki içindeki bireylerle ve evli çiftlerle ikili (dyadic) çalışılabilir.

Uygulamacılara Yönelik Öneriler

Bu kısımda çift ve aile psikolojik danışmanlarına yönelik öneriler sunulmuştur:

1. Evli bireylerin kök aile ilişkilerinin ilişkisel yılmazlıkları üzerinde önemli bir etkisinin olduğu sonucuna göre; çift ve aile psikolojik danışmanlarının, danışanlarının hem kendi hem eşlerinin kök ailelerinin evlilik ilişkisi üzerindeki olumlu ve olumsuz etkileri hakkında farkındalık geliştirmeleri sağlanabilir.
2. Uygulamacılar, kök aile ile ilişki kalitesinin çiftin işleyişi üzerindeki olası etkisine dikkat etmeli ve psikolojik danışmada kök aile ilişkileri ve romantik ilişki etkileşimi modelleri arasındaki bağlantıları keşfetmeyi düşünmelidir.
3. Çiftlerin, yaşamında var olan koruyucu ve risk faktörlerini fark etme ve bu koruyucu faktörlerin etkisini güçlendirme, risk faktörlerinin etkisini azaltma becerileri kazandırılması bir başka deyişle ilişkisel yılmazlıklarını ve baş etme becerilerini artırmaya yönelik müdahalelerin geliştirilmesi önerilmektedir.

KAYNAKLAR

- Afifi, T. D. (2018). Individual/relational resilience. *Journal of Applied Communication Research*, 46(1), 5–9. doi: 10.1080/00909882.2018.1426707
- Agabi, C. E., & Wilson, J. P. (2005). Trauma, PTSD, and resilience. *Trauma, Violence, and Abuse*, 6(3), 195-216. doi: 10.1177/1524838005277438
- Akar, K. (2019). *The role of differentiation of self and attachment anxiety in the association between family of origin functioning and couple relationship quality* (Unpublished master's thesis). Ozyegin University, İstanbul, Türkiye.
- Akün, E. (2013). Yapısal Aile Sistemleri Kuramı Bağlamında Ergenlik Döneminde Aile Yapısı ve Ergenlik Dönemi Sorunları. *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Dergisi*, 53(1), 85–116. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/dtcfdergisi/issue/66787/1044359>
- Allison, M., & Sabatelli, R. M. (1988). Differentiation and individuation as mediators of identity and intimacy in adolescence. *Journal of Adolescent Research*, 3, 1–16. doi: 10.1177/074355488831002
- Almedom, A. M., & Glandon, D. (2007). Resilience is not the absence of PTSD any more than health is the absence of disease. *Journal of Loss and Trauma*, 12(2), 127–143. doi: 10.1080/15325020600945962
- Altındağ Kumaş, Ö. ve Sümer, H. M. (2019). Özel Gereksinimli Küçük Çocuğu Olan Annelerin Öz Yetkinlikleri, Yılmazlık Düzeyleri ve Stres Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin Belirlenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 27(1), 163–173. doi: 10.24106/kefdergi.2445
- Amato P. R. (1994). Life-span adjustment of children to their parent's divorce. The future of children. *Children and Divorce*, 4, 143–164. doi: 10.2307/1602482
- Amato, P. R. (1996). Explaining the intergenerational transmission of divorce. *Journal of Marriage and Family*, 58(3), 628–640. doi: 10.2307/353723
- Amato, P. R., & Keith, B. (1991). Parental divorce and adult well-being: A meta analysis. *Journal of Marriage and the Family*, 53, 43–58. doi: 10.2307/353132
- American Psychological Association [APA]. (2023). *APA Dictionary of Psychology*. Retrieved from <https://www.apa.org/topics/resilience>
- Anthony, E. J. (1974). Introductions: The syndrome of the psychologically vulnerable child. In E. J. Anthony & C. Koupernik (Eds.), *The child in his family: Children at psychiatric risk*, Vol. 3, (pp. 3–10). New York: Wiley.
- Aydın, E., (2018). *Çocukluk Çağı Travmatik Yaşantılarının Psikolojik Sağlık ve Depresyon Belirtileri Üzerine Etkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.

- Aydoğan, D., & Kizildag, S. (2017). Examination of relational resilience with couple burnout and spousal support in families with a disabled child. *The Family Journal*, 25(4), 407–413. doi: 10.1177/1066480717731215
- Aydoğan, D. (2014). *Çiftlerde İlişkisel Yılmazlığın Ebeveynlik Stresi, İlişkisel Başa Çıkma, İlişkisel Profesyonel Yardım Arama ile İlişkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
- Aydoğan, D., & Özbay, Y. (2015). Çiftlerde İlişkisel Yılmazlık ve İlişkisel Profesyonel Yardım Arama: İkili (Dyadic) Analiz. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(44), 109–12. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/tpdrd/issue/42746/515954>
- Aydoğan, D., & Özbay, Y. (2018). Mediation role of dyadic coping on parenting stress and relational resilience in couples. *Marriage & Family Review*, 54(2), 128–147. doi: 10.1080/01494929.2017.1302900
- Bacanlı, H. (1999). Eş Tercihleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(15), 7–16. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/21435/229710>
- Bandura, A. (1969). *Social learning of moral judgments. Journal of Personality and Social Psychology*, 11(3), 275–279. doi:10.1037/h0026998
- Bartelt, D. (1994). On resilience: Questions of validity. In M. C. Wang & E. W. Gordon (Eds.), *Educational resilience in inner-city America: Challenges and prospects* (pp. 97–108). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Bartle-Haring, S., & Sabatelli, R. M. (1998). An intergeneratioal examination of patterns of individual and family adjustment. *Journal of Marriage and the Family*, 60(4), 903–911. doi: 10.2307/353633
- Bartle, S. E., & Rosen, K. H. (1994). Individuation and relationship violence. *American Journal of Family Therapy*, 22, 222–236. doi: 10.1080/01926189408251316
- Basım, H. N. ve Çetin, F. (2011). Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinin Güvenilirlik ve Geçerlik Çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(2), 104–114. Erişim adresi: http://www.baskent.edu.tr/~nbasim/files/yetiskinler_icin_psikolojik_dayaniklilik_olcegi.pdf
- Beauvais, F., & Qetting, E. R. (1999). Drug use, resilience, and the myth of the golden child. In Glantz, M. D. Johnson, J. L. (Eds), *Resilience and development: Positive life adaptations* (pp. 101–107). New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- Bektaş, M. ve Özben, Ş. (2016). Evli Bireylerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Bazı Sosyo-Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(1), 216–240. doi: 10.18026/cbusos.16929
- Black, K., & Lobo, M. (2008). A conceptual review of family resilience factors. *Journal of Family Nursing*, 14(1), 33–55. doi: 10.1177/1074840707312237

- Blair, R. G. (2003). Understanding and fostering family resilience. *Journal of Family Strengths*, 7(1), 43–56. Retrieved from <https://digitalcommons.library.tmc.edu/jfs/vol7/iss1/6>
- Block, J. H., & Block, J. (1980). The role of ego-control and ego-resiliency in the organization of behavior. In W. A. Collins (Ed.), *Minnesota symposia on child psychology: Development of cognition, affect, and social relations* (Vol. 13, pp. 39–101). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Boldaz Telli, A. (2019). *Evli Çiftlerde; Benlik Farklılaşmasının İlişki Doyumu, İlişki Uyumu, Çatışma Çözme Tepkileri, İlişkide Kıskançlık, İlişkide Affedicilik ve Eşe Duygusal Bağlılık Açısından İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.
- Bonanno, G. A. (2008). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 5(1), 101–113. doi: 10.1037/1942-9681.S.1.101
- Botha, A., Van den Berg, H. S., & Venter, C. A. (2009). The relationship between family-of-origin and marital satisfaction. *Health SA Gesondheid*, 14(1), 1–7. doi: 10.4102/hsag.v14i1.441
- Bowen, M. (1966). The use of family theory in clinical practice. *Comprehensive Psychiatry*, 7(5), 345–374. doi: 10.1016/S0010-440X(66)80065-2
- Bowen, M. (1976). Theory in the practice of psychotherapy. *Family therapy: Theory and practice*, 4(1), 2–90. Retrieved from <http://cflarchives.org/images/TheoryInThePractice.pdf>
- Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. New York: Jason Aronson.
- Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: Retrospect and prospect. *American Journal of Orthopsychiatry*, 52(4), 664–678. doi: 10.1111/j.1939-0025.1982.tb01456.x
- Bradbury, T. N., Fincham, F. D., & Beach, S. R. H., (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. *Journal of Marriage and the Family*, 62, 964–980. doi: 10.1111/j.1741-3737.2000.00964.x
- Bradley, J. M., & Cafferty, T. P. (2001). Attachment among older adults: Current issues and directions for future research. *Attachment & Human Development*, 3, 200–221. doi: 10.1080/14616730126485
- Bradley, R. H., Whiteside, L. Munford, D. J., Casey, P. H., Kelleher, K. J., & Pope, S. K. (1994). Early indications of resilience and their relation to experiences in the home environments of low birthweight, premature children living in poverty. *Child Development*, 65(2), 346–360. doi: 10.1111/j.1467-8624.1994.tb00755.x
- Broderick, C. B. (1993). *Understanding family process: Basics of family systems theory*. UK: Sage.

- Bronfenbrenner, U. (1996). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. USA: Harvard University Press.
- Bronfenbrenner, U. (1986). Ecology of the family as a context for human development: Research perspectives. *Developmental Psychology*, 22(6), 723–742. doi: 10.1037/0012-1649.22.6.723
- Buckner, J. C., Mezzacappa, E., & Beardslee, W. R. (2003). Characteristics of the resilient youths living in poverty: The role of self-regulatory processes. *Development and Psychopathology*, 15, 139–162. doi: 10.1017/S0954579403000087
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik*. (İ. D. Erguvan Sarıoğlu, Çev.) İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Büyüköztürk, Ş., (2020). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı* (28. Baskı). Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2020). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (29. Baskı). Pegem Akademi. Ankara.
- Carr, A. (2012). *Family therapy: Concepts, process and practice*. Oxford: John Wiley&Sons.
- Carver C. S. (1998). Resilience and thriving: issues, models and linkages. *Journal of Social Issues*. 54 (2), 245–256.
- Caspi, A., McClay, J., Moffitt, T. E., Mill, J., Martin, J., Craig, I. W., Taylor, A., & Poulton, R. (2002). Role of genotype in the cycle of violence in maltreated children. *Science*, 297(5582), 851–854. doi: 10.1126/science.1072290
- Chen, J., & George, R. A. (2005). Cultivating resilience in children from divorced families. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 13(4), 452–455. doi: 10.1177/1066480705278686
- Cicchetti D. (2010). Resilience under conditions of extreme stress:a multilevel perspective. *World Psychiatry*, 9, 145–154. doi: 10.1002/j.2051-5545.2010.tb00297.x
- Cihan Güngör, H. (2007). *Evlilik Doyumunu Açıklamaya Yönelik Bir Model Geliştirme*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
- Cihan H., & Aydoğan D. (2020). Relational resilience as a protective factor in marital adjustment of couples with cancer: a dyadic model. *Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences* 33(3), 281–288. doi: 10.14744/DAJPNS.2020.00092
- Cohen, O., Slonim, I., Finzi, R., & Leichtentritt, R. (2002). Family resilience: Israeli mothers' perspectives. *American Journal of Family Therapy*, 30, 173–187. doi: 10.1080/019261802753573876

- Cohler, B. J., Scott, F. M., & Musick, J. S. (1995). Adversity, vulnerability, and resilience: Cultural and developmental perspectives. In D. Cicchetti & D. J. Cohen (Eds.), *Developmental psychopathology (Vol. 2): Risk, disorder, and adaptation* (pp. 753–800). New York: John Wiley.
- Conger, R. D., Belsky, J., & Capaldi, D. M. (2009). The intergenerational transmission of parenting: Closing comments for the special section. *Developmental Psychology*, 45, 1276–1283. doi: 10.1037/a0016911
- Conger, R. D., Cui, M., Bryant, C. M. & Elder, G. H. (2000). Competence in early adult romantic relationships: A developmental perspective on family influence, *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(2), 224–237. doi: 10.1037/0022-3514.79.2.224
- Connolly, C. M. (2005). A qualitative exploration of resilience in long-term lesbian couples. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 13(3), 266–280. doi: 10.1177/1066480704273681
- Cooper, C. L., Flint-Taylor, J., & Pearn, M. (2014). *Building resilience for success*. Basingstoke, UK: Palgrave Macmillan.
- Couper, M. P. (2000). Web surveys: A review of issues and approaches. *The Public Opinion Quarterly*, 64(4), 464–494. doi: 10.1086/318641
- Criss, M. M., Pettit, G. S., Bates, J. E., Dodge, K. A., & Lapp, A. L. (2002). Family adversity, positive peer relationship, and children's externalizing behavior: A longitudinal perspective on risk and resilience. *Child Development*, 73, 1220–1237. doi: 10.1111/1467-8624.00468
- Csikszentmihalyi, M. (2009). The promise of positive psychology. *Psychological Topics*, 18(2), 203-211. Retrieved from <https://core.ac.uk/download/pdf/14419543.pdf>
- Cüceloğlu, D. (1992). *İnsan ve Davranışı*. Remzi Kitabevi. İstanbul.
- Çalışkan, Ş., & Dilmaç, B. (2022). Evli Bireylerde Manevi İyi Oluş, Ailede Yılmazlık ve Yaşamın Anlamı Arasındaki Yordayıcı İlişkiler. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(1), 113–127. doi: 10.33206/mjss.902045
- Çoğalan, Y. (2017). *Evli Bireylerin Kök Aileleriyle İlişkileri ve Evlilik Uyumluluğu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun, Türkiye.
- Daly, J. K. (1999). Crisis of genealogy: Facing the challenges of interfamily. In H. I. McCubbin, E. A. Thompson, A. I. Thompson, & J. Futrell (Eds.), *The dynamics of resilient families* (pp. 1–40). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Dalkılıç, M. ve Güloğlu, B. (2016). Otizmlili Çocuğu Olan Çiftlerin Evlilik Doyumları: Kaygı, İlişkisel Yılmazlık, Psikolojik Yardım Alma Tutumları Değişkenleri Açısından Bir İnceleme. *İstanbul Aydın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(2), 29–54. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/iauefd/issue/46871/587535>

- Dattilio, M. F. (2012). *Bilişsel Davranışçı Çift ve Aile Terapisi* (M. Benveniste, S. Kızıldaş, P. Turanlı, Çev.) (2. Baskı). İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
- Davies, P. T., & Lindsay, L. L. (2004). Interparental conflict and adolescent adjustment: Why does gender moderate early adolescent vulnerability? *Journal of Family Psychology, 18*(1), 160–70. doi: 10.1037/0893-3200.18.1.160
- Değirmenci, E. ve Demirli, C. (2019). Çekirdek veya Geniş Ailede Yetişen Bireylerde Sosyal Onay İhtiyacı ile Benliğin Farklılaşması Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Akademik Platform Eğitim ve Değişim Dergisi, 2*(1), 79–95. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/apjec/issue/50946/664688>
- Demirbaş, N. (2010). *Yaşamda Anlam ve Yılmazlık* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
- Dennison, R. P. (2010). *The effect of family of origin on early marriage outcomes: A mixed method approach* (Unpublished doctoral dissertation). The University of Arizona, Tucson, Arizona, United States.
- Dinç, T. (2021). *Ebeveyn Tükenmişliği, Ebeveyn Stresi ve İlişkisel Yılmazlığın Sosyo-Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ufuk Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
- Doğan, T., & Yavuz, K. (2020). Yetişkinlerde Psikolojik Sağlık, Olumlu Çocukluk Deneyimleri ve Algılanan Mutluluk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 12*, 312–330. doi: 10.18863/pgy.750839
- Duman, N., Göksu, P., Köroğlu, C. ve Talay, A. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Mental İyi Oluş ile Psikolojik Dayanıklılık İlişkisi. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi, 4*(7), 9–17. doi: 10.31461/ybpd.668737
- Elkaım, M. (1990). *If you love me, don't love me*. USA: Basic Books.
- Farley, J. (1979). Family separation-individuation tolerance: A developmental conceptualization of the nuclear family. *Journal of Marital and Family Therapy, 5*, 61–67. doi: 10.1111/j.1752-0606.1979.tb00555.x
- Flores, E., Rogosch; F. A., & Cicchetti, D. (2004). Predictors of resilience in maltreated and nonmaltreated Latino children. *Developmental Psychology, 41*(2), 338–351. doi: 10.1037/0012-1649.41.2.338
- Framo, J. L. (1982). *Explorations in Marital and Family Therapy: Selected Papers of James L. Framo*. Mishawaka, USA: Springer Publishing Company.
- Framo, J. L. (1976). Family of origin as a resource for adults in marital and family therapy: You can and should go home again. *Family Process, 15*(2), 193–210. doi: 10.1111/j.1545-5300.1976.00193.x
- Framo, J. L. (1992). *Family-of-origin therapy: An intergenerational approach*. New York: Routledge.

- Frost, R. T. (2020). Use of differentiation of self in family research. In M. N. Keller & R. J. Noone (Eds.), *Handbook of Bowen family systems theory and research methods: A systems model for family research*. New York: Routledge.
- Furnham, A., Crump, J., & Whelan, J. (1997). Validating the NEO Personality Inventory using assessor's ratings. *Personality and Individual Differences*, 22, 669–675. doi: 10.1016/S0191-8869(96)00261-9
- Gamarel, K. E., & Revenson, T. A. (2015). Dyadic adaptation to chronic illness: The importance of considering context in understanding couples' resilience. In K. Skerrett & K. Fergus (Eds.), *Couple resilience*, (pp. 83–105). USA: Springer.
- Sadeer Şen, G. (2023). *Romantik İlişki Kalitesinin Benliğin Ayrışması ve Duygusal Manipülasyon Düzeyine Göre İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir, Türkiye.
- Garnezy, N. (1971). Vulnerability research and the issues of primary prevention. *American Journal of Orthopsychiatry*, 41, 101–116. doi: 10.1111/j.1939-0025.1971.tb01111.x
- Garnezy, N. (1985). Stress-resistant children: The search for protective factors. In J. E. Stevenson (Ed.), *Recent research in developmental psychopathology*, (pp. 213–233). New York: Pergamon Press.
- Garnezy, N. (1987). Stress, competence, and development: Continuities in the study of schizophrenic adults, children vulnerable to psychopathology and the search for stress-resistant children. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(2), 159–174. doi: 10.1111/j.1939-0025.1987.tb03526.x
- Garnezy, N. (1991). Resiliency and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. *American Behavioral Scientist*, 34(4), 416–430. doi: 10.1177/0002764291034004003
- Ghoroghi, S., Hassan, S. A., & Baba, M. (2012). Function of family-of-origin experiences and marital adjustment among married iranian students of universiti putra malaysia. *International Journal of Psychological Studies*, 4(3), 94–101. doi: 10.5539/ijps.v4n3p94
- Gizir, C. A. (2004). *Akademik Sağlamlılık: Yoksulluk İçindeki Sekizinci Sınıf Öğrencilerinin Akademik Başarılarına Katkıda Bulunan Koruyucu Faktörlerin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik Sağlamlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 28, 113–128. Retrieved from: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/200204>
- Gladding, S. T. (2012). *Aile Terapisi, Tarihi, Kuram ve Uygulamaları* (Keklik, İ. ve Yıldırım İ. Çev.) (2. Baskı). Ankara: Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği Yayınları.

- Gladstone, G. L., Parker, G. B., Mitchell, P. B., Malhi, G. S., Wilhelm, K., & Austin, M. P. (2004). Implications of childhood trauma for depressed women: an analysis of pathways from childhood sexual abuse to deliberate self-harm and revictimization. *American Journal of Psychiatry*, *161*, 1417–1425. doi: 10.1176/appi.ajp.161.8.1417
- Glantz, M. D., & Sloboda, Z. (1999). Analysis and reconceptualization of resilience. In M. D. Glantz & J. L. Johnson (Eds.), *Resilience and Development: Positive Life Adaptations* (pp. 109–126). New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- Goldenberg, I., & Goldenberg, H. (2013). *Family therapy* (8th Ed.). Brooks/Cole.
- Goodman, J. H. (2004). Coping with trauma and hardship among unaccompanied refugee youths from Sudan. *Qualitative Health Research*, *14*(9), 1177–1196. doi: 10.1177/1049732304265923
- Gordon, K. A. (1996). Resilient hispanic youths' self-concept and motivational patterns. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, *18*(1), 63–73. doi: 10.1177/07399863960181007
- Graham, J. M., & Coloney, C. W. (2006). The role of marital attributions in the relationship between life stressors and marital quality. *Personal Relationships*, *13*(2), 231–241. doi: 10.1111/j.1475-6811.2006.00115.x
- Greeff, A. P., & Ritman, I. N. (2005). Individual characteristics associated with resilience in single-parent families. *Psychological Reports*, *96*(1), 36–42. doi: 10.2466/pr0.96.1.36-42
- Greeff, A. P., & Human, B. (2004). Resilience in families in which a parent has died. *The American Journal of Family Therapy*, *32*(1), 27–42. doi: 10.1080/01926180490255765
- Grzywacz, J. G., & Fuqua, J. (2000). The social ecology of health: Leverage points and linkages. *Behavioral Medicine*, *26*(3), 101–115. doi: 10.1080/08964280009595758
- Guerin, P. J., Fogarty, T. F., Fay, L. F., & Kautto, J. G. (1996). *Working with relationship triangles: The one-two-three of psychotherapy*. New York: Guilford Press.
- Güngör Cihan, H. (2007). *Evlilik Doyumunu Açıklamaya Yönelik Bir Model Geliştirme* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
- Gürkan, U. (2006). *Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Yılmazlık Düzeyine Etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
- Gwadz, M., Clatts, M., Yi, H., Leonard, N., Goldsamt, L., & Lankenau, S. (2006). Resilience among young men who have sex with men in New York City. *Sexuality Research & Social Policy: A Journal of the NSRC*, *3*(1), 13–21. doi: 10.1525/srsp.2006.3.1.13.

- Haefner, J. (2014). An application of Bowen family systems theory. *Issues in Mental Health Nursing*, 35(11), 835–841. doi: 10.3109/01612840.2014.921257
- Haine, R. A., Sandler, I. N., Wolchik, S. A., Tein, J.-Y., & Dawson-McClure, S. R. (2003). Changing the legacy of divorce: Evidence from prevention programs and future directions. *Family Relations*, 52, 397–405. doi: 10.1111/j.1741-3729.2003.00397.x
- Hartling, L. M. (2008). *Strengthening resilience in a risky world: It's all about relationships*. *Women & Therapy*, 31(2–4), 51–70. doi: 10.1080/02703140802145870
- Harvey, M. R. (2007). Towards an ecological understanding of resilience in trauma survivors: Implications for theory, research and practice. *Journal of Aggression, Maltreatment and Trauma*, 14(1–2), 9–32. doi: 10.1300/J146v14n01_02
- Hawley, D. R. (2000). Clinical implications of family resilience. *The American Journal of Family Therapy*, 28, 101–116. doi: 10.1080/019261800261699
- Hawley, D. R., & DeHann, L. (1996). Toward a definition of family resilience: Integrating life-span and family perspectives. *Family process*, 35, 283–298. doi: 10.1111/j.1545-5300.1996.00283.x
- Henderson, N., & Milstein, M. M. (1996). *Resiliency in schools. Making it happen for students and educators*. California: Corwin Press.
- Henry, C., Sheffield, A. & Harrist, A. (2015). Family resilience: Moving into the third wave. *Family Relations*, 64, 22–43. doi: 10.1111/fare.12106
- Herrman, H. D. E., Stewart, M. D. Diaz-Granados, N., Berger, E. L., Jackson, B., & Yuen, T. (2011). What is resilience? *Canadian Journal of Psychiatry*, 56, 258–265. doi: 10.1177/070674371105600504
- Holman, T. B., & Busby, D. M. (2011). Family-of-origin, differentiation of self and partner, and adult romantic relationship quality. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 10(1), 3–19. doi: 10.1080/15332691.2010.539171
- Hoopes, M. H. (1987). Multigenerational systems: Basic assumptions. *American Journal of Family Therapy*, 15, 195–205. doi: 10.1080/01926188708250676
- Hovestadt, A. J., Anderson, W. T., Piercy, F. P., Cochran, S. W., & Fine, M. (1985). A Family-of-Origin Scale. *Journal of Marital and Family Therapy*, 11(3), 287–297. doi: 10.1111/j.1752-0606.1985.tb00621.x
- Howell, K. H., Miller-Graff, L. E., Schaefer, L. M., & Scrafford, K. E. (2020). Relational resilience as a potential mediator between adverse childhood experiences and prenatal depression. *Journal of Health Psychology*, 25(4), 545–557. doi: 10.1177/1359105317723450
- Hünler, O. S. ve Gençöz, T. (2003). Boyun Eğici Davranışlar ve Evlilik Doyumu İlişkisi: Algılanan Evlilik Problemleri Çözümünün Rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 18(51), 99–108. Erişim adresi: <https://kutuphane.dogus.edu.tr/mvt/pdf.php>

- Işık, E. ve Bulduk, S. (2014, Nisan). Benliğin Ayrışması Ölçeğinin Üniversite Öğrencileri İçin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Uluslararası Avrasya Eğitim Araştırmaları Kongresi*. Erişim adresi: https://www.researchgate.net/profile/Erkan-Isik-2/publication/310793379_Benligin_Ayrimlasmasi_Olceginin_Universite_Ogrencileri_icin_Gecerlik_ve_Guvenirlik_Calismasi/links/5836f12908aec3fe331e1bda/Benligin-Ayrimlasmasi-Oelceginin-Ueniversite-Oegrencileri-icin-Gecerlik-ve-Guevenirlik-Calismasi.pdf
- Işık, Ş. (2016). Türkiye’de Kendini Toparlama Gücü Konusunda Yapılmış Araştırmaların İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 6(45), 65–76. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/tpdrd/issue/42745/515929>
- Işık, E., Özbiler, Ş., Schweer-Collins, M. L., & Rodríguez-González, M. (2020). Differentiation of self predicts life satisfaction through marital adjustment. *The American Journal of Family Therapy*, 48(3), 235–249. doi: 10.1080/01926187.2020.1732248
- Jankowski, P. J., & Hooper, L. M. (2012). Differentiation of self: A validation study of the Bowen theory construct. *Couple & Family Psychology*, 1(3), 226–243. doi: 10.1037/a0027469
- Jansen, K. J., Corley, K. G., & Jansen, B. J. (2007). E-survey methodology. In R. A. Reynolds, R. Woods, J. D. Baker (Eds.), *Handbook of research on electronic surveys and measurement*, (pp. 1–8). Idea Group Reference.
- Jenkins, S. M., Buboltz, W. C., Jr., Schwartz, J. P., & Johnson, P. (2005). Differentiation of self and psychosocial development. *Contemporary Family Therapy: An International Journal*, 27(2), 251–261. doi: 0.1007/s10591-005-4042-6
- Jordan, J. (2017). Relational-cultural therapy. In M. Kopala & M. Keitel (Eds.), *Handbook of counseling women* (2th Eds.), (pp. 63–74). New York, NY: Sage.
- Jordan, J., & Hartling, L. (2002). New developments in Relational Cultural Theory: In M. Ballou, & L. Brown (Eds.) *Rethinking mental health and disorder: Feminist perspectives* (pp. 48–70). New York: Guilford Press.
- Jordan, J. V. (1992). *Work and progress. Relational resilience*. Stone Patterson, Wellesley College.
- Jordan, J. V. (2013). Relational resilience in girls. In S. Goldstein & R. B. Brooks (Eds.) *Handbook of resilience in children*, (2th ed.), (pp. 79–90). USA: Springer Science + Business Media.
- Jordan, J., Kaplan, A., Miller, J., Stiver, I., & Surrey, J. (1991). *Women’s growth in connection*. New York, NY: Guilford Press.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (1996). Özerk-İlişkisel Benlik: Yeni Bir Sentez. *Türk Psikoloji Dergisi*, 11(37), 36–43. Erişim adresi: <https://www.psikolog.org.tr/tr/yayinlar/dergiler/1031828/tpd1300443319960000m000275.pdf>

- Kağıtçıbaşı, Ç. (2019). *Benlik, Aile ve İnsan Gelişimi: Kültürel Psikolojide Kuram ve Uygulamalar* (5. Baskı). İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları.
- Kalkan, E. (2018). *Evlilik İlişki Kalitesini Benlik Açısından Değerlendirme: Benliğin Farklılaşması ve İlişkisel Özgünlük* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep, Türkiye.
- Kalkan, E. ve Aydoğan, D. (2019). Evlilik İlişki Kalitesini Benlik Açısından Değerlendirme: Benliğin Farklılaşması ve İlişkisel Özgünlük. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 38(1), 174–189. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/omuefd/issue/46119/494918>
- Kaplan, H. B. (2005). Understanding the concept of resilience. In S. Goldstein & R. B. Brooks (Eds.), *Handbook of resilience in children* (pp. 39–47). Kluwer Academic/Plenum Publishers. doi: 10.1007/0-306-48572-9_3
- Kara, E. (2019). *Evlü Bireylerde Çocukluk Dönemi Örselenme Yaşantıları ile İlişkisel Yılmazlık ve Evlilikte Öz Yetkinlik Arasındaki İlişkide Bağlanma Stillerinin Aracı Rolü*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.
- Kara, E. ve Yüksel Şahin, F. (2018). Evli Bireylerde İlişkisel Yılmazlık, Evlilik Yetkinliği ve İkili İlişkilerde Güvenin Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 6(86), 378–398. Erişim adresi: https://www.researchgate.net/profile/Fulya-Yuksel-Sahin/publication/337364488_pdf.
- Karasar, N., (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (23. Basım). Ankara: Nobel Yayınları
- Kayser, K., & Acquati, C. (2019). The influence of relational mutuality on dyadic coping among couples facing breast cancer. *Journal of Psychosocial Oncology*, 1, 1–19. doi: 10.1080/07347332.2019.1566809
- Kerr, M. E. (1981). Family systems theory and therapy. In A. S. Gurman & D. P. Kniskern (Eds.), *Handbook of Family Therapy* (pp. 226–264). New York: Brunner/Mazel.
- Kerr, M. E. (1992). Physical illness and the family emotional system: Psoriasis as a model. *Behavioral Medicine*, 18(3), 101–113. doi:10.1080/08964289.1992.9936960
- Kerr, M. E., & Bowen, M. (1988). *Family evaluation*. New York: Norton.
- Khoshaba, D. M., & Maddi, S. R. (1999). Early experiences in hardiness development. *Consulting Psychology Journal*, 51, 106–116. doi:10.1037/1061-4087.51.2.106
- Kışlak, T. Ş. (1999). Evlilikte Uyum Ölçeğinin (EUÖ) Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması. *3P Dergisi*, 7(1), 50–57. Erişim adresi: https://www.researchgate.net/publication/324150040_Evlilikte_Uyum_Olceginin_EUO_guvenirlik_ve_gecerlik_calismasi_3P_Psikoloji_Psikiyatri_ve_Psikoloji_Dergisi_71_50-57
- Kim-Cohen, J., & Gold, A. L. (2009). Measured gene-environment interactions and mechanisms promoting resilient development. *Current Directions Psychological Science*, 18, 134–42. doi: 10.1111/j.1467-8721.2009.01624.x

- Kirmayer, L. J., Dandena, S., Marshall, E., Phillips, M. K. & Williamson, K. J. (2011). Rethinking resilience from Indigenous perspectives. *Canadian Journal of Psychiatry*, 56(2), 84–91. Retrieved from <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/070674371105600203>
- Klever, P. (2005). The multigenerational transmission of family unit functioning. *The American Journal of Family Therapy*, 33(3), 253–264. doi: 10.1080/01926180590952436
- Klohn, E. C. (1996). Conceptual analysis and measurement of the construct of ego-resiliency. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(5), 1067–1079. doi: 10.1037/0022-3514.70.5.1067
- Kobasa, S. C., & Puccetti, M. C. (1983). Personality and social resources in stress resisance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 839–850. doi: 10.1037/0022-3514.45.4.839
- Koçyiğit, B. (2022). *Beliren Yetişkinlikte Benliğin Ayrışması, Algılanan Romantik İlişki Kalitesi ve Psikolojik Sağlık İlişkisinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Kocaeli Üniversitesi, Kocaeli, Türkiye.
- Kohler, P. (1993). Best practices in transition: Substantiated or implied? *Career Development for Exceptional Individuals*, 16(2), 107–121. doi: 10.1177/088572889301600201
- Kumpfer, K. L., & Barye, B. (2004). Parent/child transactional processes predictive of resilience or vulnerability to ‘substance abuse disorders. *Substance Use and Misuse*, 39, 671–698. doi: 10.1081/JA-120034011
- Kumpfer, K. L. (1999). Factors and processes contributing to resilience: The resilience framework. In M. D Glantz & J. L. (Eds), *Resilience & development positive life adaptations* (pp. 179–224). New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers. doi: 10.1007/0-306-47167-1_9
- Kuzgun Y. ve Eldeleklioğlu, J. (1999). Ana Baba Tutum Ölçeğinin Geliştirilmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi*, 12(1), 69–77. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/uefad/issue/26993/283716>
- Lampis, J. (2016). Does partners’ differentiation of self predict dyadic adjustment? *Journal of Family Therapy*, 38(3), 303–318. doi: 10.1111/1467-6427.12073
- Lampis, J., Cataudella, S., Busonera, A. & Skowron, E. A. (2017). The role of differentiation of self and dyadic adjustment in predicting codependency. *Contemporary Family Therapy*, 39(1), 62–72. doi: 10.1007/s10591-017-9403-4
- Lansford, J. E., Patrick, S. M., Kristopher, I. S., Dodge, K. A., Bates, J. E., & Pettit, G. S. (2006). Developmental trajectories of externalizing behaviors: Factors underlying resilience in physically abused children. *Development and Psychopathology*, 18, 35–55. doi: 10.1017/S0954579406060032

- Larson J. H., & Holman T. B. (1994). Premarital predictors of marital quality and stability. *Family Relations Fam. Relat. Premarital Predictors of Marital Quality and Stability*, 43(2), 228–237. doi: 10.2307/585327
- Lim, S. A., & Lee, J. (2020): Gender differences in the relationships between parental marital conflict, differentiation from the family of origin, and children's marital stability. *The American Journal of Family Therapy*, 48(5), 546–561. doi: 10.1080/01926187.2020.1747370
- Lértora, I. M., & Starkey, J. (2021). Tracking thought squirrels: A relational cultural theoretical approach to counseling couples. *The Family Journal*, 29(2), 175–181. doi: 0.1177/1066480720986110
- Lin, K. K., Sandler, I. N., Ayers, T. S., Wolchik, S. A., & Luecken, L. J. (2004). Resilience in parentally bereaved children and adolescents seeking preventive services. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 33(4), 673–683. doi: 10.1207/s15374424jccp3304_3
- Luthar S. S., & Cicchetti D. (2000). The construct of resilience: implications for intervention and social policy. *Development and Psychopathology*, 12, 857–885. doi: 10.1017/S0954579400004156
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543–562. doi: 10.1111/1467-8624.00164
- Luthar, S. S., Doernberger, C. H., & Zigler, E. (1993). Resilience is not a unidimensional construct: Insights from a prospective study of inner-city adolescents. *Development and Psychopathology*, 5(4), 703–717. doi: 10.1017/S0954579400006246
- Lynch, S. (2011). Challenging stereotypes of foster children: A study of relational resilience. *Journal of Public Child Welfare*, 5(1), 23–44. doi: 10.1080/15548732.2010.526903
- Mandleco, B. L., & Peery, J. C. (2000). An organizational framework for conceptualizing resilience in children. *Journal of Child and Adolescent Psychiatry Nursing*, 13(3), 99–111. doi: 10.1111/j.1744-6171.2000.tb00086.x
- Maral, S. (2022). *Covid-19 Pandemisinde Evli Ebeveynlerin Aile Uyumu*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
- Marshall, G. (1999). *Sosyoloji Sözlüğü* (O. Akınbay, D. Kömürcü Çev.). Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları. (2020).
- Masarik, A. S., Martin, M. J., Ferrer, E., Lorenz, F. O., Conger, K. J., & Conger, R. D. (2016). Couple resilience to economic pressure over time and across generations. *Journal of Marriage and Family*, 78(2), 326–345. doi: 10.1111/jomf.12284
- Masten A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238. doi: 10.1037/0003-066X.56.3.227

- Masten, A. S. (1994). Resilience in individual development: Successful adaptations despite risk and adversity. In M. C. Wang & E. W. Gordon (Eds.), *Educational resilience in inner city America: Challenges and prospects* (pp. 3–26). New Jersey: Lawrence Erlbaum.
- Masten, A. S. (1999). Resilience comes of age reflections on the past and outlook for the next generation of research. In Meyer D. Glantz (Ed.), *Resilience and development: Positive life adaptations* (pp. 281–296). Hingham, MA, USA: Kluwer Academic Publishers.
- Masten, A. S. (2017). Building a translational science on children and youth affected by political violence and armed conflict: A commentary. *Development and Psychopathology*, 29(1), 79–84. doi: 10.1017/S0954579416001164
- Masten, A. S., & Reed, M. J. (2002). Resilience in development. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *The handbook of positive psychology*, (pp. 74–88). Oxford University Press.
- Masten, A. S., & Coatsworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American Psychologist*, 53(2), 205–220. doi: 10.1037/0003-066x.53.2.205
- Masten, A. S., Hubbard, J. J., Gest, S. D., Tellegen, A., Garmezy, N., & Ramirez, M. (1999). Competence in the context of adversity: Pathways to resilience and maladaptation from childhood to late adolescence, *Development and Psychopathology*, 11, 143–169. doi: 10.1017/S0954579499001996
- Masten, A. S., Morison, P., Pellegrini, D., & Tellegen, A. (1992). Competence under stress: risk and protective factors. J. Rolf, A. S. Masten, D. Cicchetti, K. H. Nuechterlein, & S. Weintraub (Eds.), *Risk and protective factors in the development of psychopathology*. (pp. 236–256) New York: Cambridge University Press.
- Masten, A., & Monn, A. (2015). Child and family resilience: A call for integrated science, practice and professional training. *Family Relations*, 64, 5–21. doi: https://doi.org/10.1111/fare.12103
- McCubbin, H. I., & McCubbin, M. A. (1988). Typologies of resilient families: Emerging roles of social class and ethnicity. *Family Relations*, 37, 247–254. doi: 10.2307/584557
- McCubbin, M., Balling, K., Possin, P., Friedrich, S., & Bryne, B. (2002). Family resiliency in childhood cancer. *Family Relations*, 51, 103–111. doi: 10.1111/j.1741-3729.2002.00103.x
- Merrell, K. W. (2010). Linking prevention science and social and emotional learning: The Oregon resiliency project. *Psychology in the Schools*, 47(1), 55–70. doi: 10.1002/pits.20451
- Mert, A. (2014). *Sistemik Aile Yönelimli Psiko-Eğitim Programının Değerler, Algılanan Sosyal Destek ve Çift Uyumuna Etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya, Türkiye.

- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change* (2th Ed.). The Guilford Press.
- Miller, J. B. (1976). *Toward a new psychology of women*. Boston: Beacon Press.
- Minuchin, S., & Fishman, H. C. (1981). *Family therapy techniques*. Cambridge: Harvard University Press.
- Minuchin, S. (1974). *Families and family therapy*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Minuchin, S., Rosman, B., & Baker, L. (1978). *Psychosomatic families: Anorexia nervosa in context*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Mizock L., Mar K. L., DeMartini L., & Stringer J., (2019). Relational resilience: Intimate and romantic relationship experiences of women with serious mental illness. *Journal of Relationships Research*, 10(5), 1–9. doi: 10.1017/jrr.2019.2
- Murray, C. (2003). Risk factors, protective factors, vulnerability, and resilience: A framework for understanding and supporting the adult transitions of youth with high-incidence disabilities. *Remedial and Special Education*, 24(1), 16–26. doi: 10.1177/074193250302400102
- Mutimer, A, Reece, J., & Matthews, J., (2007). Child resilience: Relationships between stress, adaptation and family functioning. *Electronic Journal of Applied Psychology*, 3(1), 16–25. Retrieved from https://researchrepository.rmit.edu.au/esploro/outputs/9921862948001341/filesAndLinks?institution=61RMIT_INST?index=null
- Nakashima, M., & Canda, E. R. (2005). Positive dying and resiliency in later life: A qualitative study. *Journal of Aging Studies*, 19(1), 109–125. doi: 10.1016/j.jaging.2004.02.002
- Napier, A. Y. (1988). *The fragile bond: In search of an equal, intimate, and enduring marriage*. New York: Harper & Row.
- Nazlı, S. (2021). *Aile Danışmanlığı*. (16. Baskı). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Nguyen, C. H. (2012). *Individual resilience, social support, and health risk behaviors in adolescents and young adults: Study on cross-sectional and longitudinal samples* (Unpublished doctoral dissertation). University of Arkansas, USA.
- Nichols, M. P., & Davis, S. D. (2017) *Family therapy: Concepts and methods*. Hoboken: Pearson.
- Nichols, M. P., & Schwartz, R. C. (2007). *The essentials of family therapy* (3th Ed.). Boston: Allyn & Bacon.
- Nichols, M. P., & Schwartz, R. C. (2008). *Family therapy: Concepts and methods* (8th Ed.). Boston: Allyn & Bacon.

- Nichols, M.P. (2013). *Aile Terapisi; Kavramlar ve Yöntemler* (O. Gündüz, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınevi.
- O'Donnell, D. A., Schwab-Stone, M. E. & Mueeed, A. Z. (2002). Multidimensional resilience in urban children exposed to community violence. *Child Development*, 73, 1265–1282. doi: 10.1111/1467-8624.00471
- Otmar, C. (2019). *The influence of interpersonal patterns of forgiveness on relational resilience* (Unpublished doctoral dissertation). San Diego State University, California.
- Öğülmüş, S. (2001, Mart). Bir Kişilik Özelliği Olarak Yılmazlık. I. *Ulusal Çocuk ve Suç Sempozyumu: Nedenler ve Önleme Çalışmaları*. Ankara. (29–30 Mart).
- Öselemiş, F.E. (2022). *Kök Aile İşlevselliği, Benlik Ayrışması ve İlişki Doyumu: Nişanlı ve Evli Bireylerde Bir Aracılık Modeli* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Pamukkale Üniversitesi, Denizli, Türkiye.
- Özcan, B. (2005). *Anne Babaları Boşanmış ve Anne Babaları Birlikte Olan Lise Öğrencilerinin Yılmazlık Özellikleri ve Koruyucu Faktörler Açısından Karşılaştırılması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
- Özkoçak, Z. (2022). *Öz Şefkat ve Eş Desteğinin İlişkisel Yılmazlık Üzerindeki Diyadik Etkisinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep, Türkiye.
- Pak Güre, M. D. (2021). *Nadir Hastalığı Olan Çocukların Ailelerinde Yılmazlık ile İlişkili Etkenlerin İncelenmesi: Bir Model Önerisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
- Papero, D. V. (2000). *Bowen systems theory*. Relationship dysfunction: A practitioner's guide to comparative treatments, 25-44.
- Patterson, J. M. (2002a). Integrating family resilience and family stress theory. *Journal of Marriage and Family*, 64(2), 349–360. doi: 10.1111/j.1741-3737.2002.00349.x
- Patterson, J. M. (2002b). Understanding family resilience. *Journal of Clinical Psychology*, 58(3), 233–246. doi: 10.1002/jclp.10019
- Peleg-Popko, O. (2002). Bowen theory: a study of differentiation of self, social anxiety, and physiological symptoms. *Contemporary Family Therapy*, 24(2), 355-369. doi: 10.1023/A:1015355509866
- Peters, K., Jackson, D., & Rudge, T. (2011). Surviving the adversity of childlessness: Fostering resilience in couples. *Contemporary Nurse*, 40(1), 130–140. doi: 10.5172/conu.2011.40.1.130
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist*, 55(1), 44–55. doi: 10.1037/0003-066X.55.1.44

- Pilowsky, D. J., Zybert, P. A., & Vlahov, D. (2004). Resilient children of injection drug users. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 43(11), 1372–1379. doi: 10.1097/01.chi.0000138355.29099.2a
- Polat, G. (2022). *Evlilikte Algılanan Sorun Çözme Becerisi ile Benliğin Ayrışmasının Evlilikte Çift Uyumu ile İlişkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.
- Polat, K. ve İlhan, T. (2018). Evli Bireylerde Çift Uyumu ve Bazı Psikolojik Belirtilerin Benliğin Farklılaşması Açısından İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 8(50), 87–115. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/tpdrd/issue/40299/481361>
- Rabstejnek, C. V. (2009). Family systems and Murray Bowen theory. *Posted Articles (January 2009)*, 4. Retrieved from https://www.researchgate.net/profile/Carl-Rabstejnek/publication/277814784_Family_Systems_Murray_Bowen_Theory/links/55747d6b08ae7521586a93bd/Family-Systems-Murray-Bowen-Theory.pdf
- Reed-Victor, E., & Stronge, J. H. (2002). Homeless students and resilience: Staff perspectives on individual and environmental factors. *Journal of Children and Poverty*, 8(2), 159–183. doi: 10.1080/1079612022000005375
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58, 307–321. doi: 10.1002/jclp.10020
- River, L. M., O'Reilly Treter, M., Rhoades, G. K., & Narayan, A. J. (2022). Parent–child relationship quality in the family of origin and later romantic relationship functioning: A systematic review. *Family Process*, 61(1), 259–277. doi: 10.1111/famp.12650
- Robbins, M. S., Mayorga, C., & Szapocznik, J. (2003). The ecosystemic "lens" to understanding family functioning. In T.Sexton, G. Weeks, & M. Robbins (Eds.), *Handbook of family therapy: The science and practice of working with families and couples* (pp. 21–36). New York: Brunner-Routledge.
- Rogers, S. J., & Amato, P. R., (1997). Is marital quality declining? The evidence from two generations. *Social Forces*, 75, 1089–1100. doi: 10.1093/sf/75.3.1089
- Roisman, G. I., Madsen, S. D., Hennighausen, K. H., Sroufe, L. A., & Collins, W. A. (2001). The coherence of dyadic behavior across parent–child and romantic relationships as mediated by the internalized representation of experience. *Attachment & Human Development*, 3, 156–172. doi: 10.1080/14616730110056946
- Rosen, K. H., Bartle-Haring, S., & Stith, S. M. (2001). Using Bowen theory to enhance understanding of the intergenerational transmission of dating violence. *Journal of Family Issues*, 22, 124–142. doi: 10.1177/019251301022001006
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57, 316–331. doi: 10.1111/j.1939-0025.1987.tb03541.x

- Rutter, M. (1999). Resilience concept and finding: Implications for family therapy. *Journal of Family Therapy*, 21, 119–144. doi: 10.1111/1467-6427.00108
- Sabatelli, R. M., & Bartle-Haring, S. (2003). Family-of-origin experiences and adjustment in married couples. *Journal of Marriage and Family*, 65(1), 159–169. doi: 10.1111/j.1741-3737.2003.00159.x
- Sachs, B. (2016). Autonomy in families. In J. Lebow, A. Chambers & D. C. Breunlin (Eds.). *Encyclopedia of couple and family therapy*, (pp. 197–199). Northwestern, Evanston, USA: Springer
- Sanford, K., Kruse, M. I., Proctor, A., Torres, V. A., Pennington, M., L., Synett, S. J., & Gulliver, S. B. (2017). Couple resilience and life wellbeing in firefighters. *The Journal of Positive Psychology*, 12(6), 660–666. doi: 10.1080/17439760.2017.1291852
- Satir, V. (1983). *Conjoint family therapy*. Palo Alto, CA: Science and Behavior Books.
- Satir, V. (1988). *The new peoplemaking*. Mountain View, CA: Science and Behavior Books.
- Satir, V. (2018). *İnsan Yaratmak*. İstanbul: Beyaz Yayınları.
- Satir, V. M., & Baldwin, M. (1983). *Satir step by step*. Palo Alto, CA: Science and Behavior.
- Satir, V. M., Banmen, J., Gerber, J., & Gomori, M. (1991). *The Satir model: Family therapy and beyond*. New York: Science and Behavior.
- Schnarch, D. (1997). *Passionate marriage: Keeping love and intimacy alive in committed relationships*. New York: Henry Holt.
- Schoon, I., Parsons, S., & Sacker, A. (2004). Socioeconomic adversity, educational resilience, and subsequent levels of adult adaptation. *Journal of Adolescent Research*, 19(4), 383–404. doi: 10.1177/0743558403258856
- Schore, A. N. (2009). Relational trauma and the developing right brain. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1159(1), 189–203. doi: 10.1111/j.1749-6632.2009.04474.x
- Schweer-Collins, M., Mintz, B., & Skowron, E. A. (2017). Differentiation of self in Bowen family systems theory. *Encyclopedia of Couple and Family Therapy*, 1–5. doi: 10.1007/978-3-319-15877-8_345-1
- Scott, A., Jeon, S. H., Joyce, C. M., Humphreys, J. S., Kalb, G., Witt, J., & Leahy, A. (2011). A randomised trial and economic evaluation the effect of response mode on response rate, response bias, and item non-response in a survey of doctors. *BMC Medical Research Methodology*, 11, 1–12. doi: 10.1186/1471-2288-11-126
- Scrafford, K. E., Grein, K., & Miller-Graff, L. E. (2019). Effects of intimate partner violence, mental health, and relational resilience on perinatal health. *Journal of Traumatic Stress*, 32(4), 506–515. doi: 10.1002/jts.22414

- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychological Association*, 55(1), 5–14. Retrieved from <https://ppc.sas.upenn.edu/sites/default/files/ppintroarticle.pdf>
- Sezen, L. (2005). Türkiye’ de Evlenme Biçimleri. *A.Ü. Türkiyat Araştırmaları Enstitüsü Dergisi*, 27, 185–195. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/ataunitaed/issue/2866/39163>
- Simpson J. A., Collins W. A., Tran, S., & Haydon, K. C. (2007). Attachment and the experience and expression of emotions in romantic relationships: A developmental perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(2), 355–367. doi: 10.1037/0022-3514.92.2.355
- Sipahioğlu, Ö. (2008). *Farklı Risk Gruplarındaki Ergenlerin Psikolojik Sağlamlıklarının İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuklu Üniversitesi, Konya, Türkiye.
- Sixbey, M. T. (2005). *Development of the family resilience assessment scale to identify family resilience constructs* (Unpublished doctoral dissertation). University of Florida, USA.
- Skowron, E. A. (2000). The role of differentiation self in marital adjustment. *Journal of Counselling Psychology*, 47(2), 229–237. doi: 10.1037/0022-0167.47.2.229
- Skowron, E. A. (2004). Differentiation of self, personal adjustment, problem solving, and ethnic group belonging among persons of color. *Journal of Counselling & Development*, 82(4), 447–456. doi: 10.1002/j.1556-6678.2004.tb00333.x
- Skowron, E. A., & Friedlander, M. L. (1998). The Differentiation of Self Inventory: Development and initial validation. *Journal of Counseling Psychology*, 45, 235–246. doi: 10.1037/0022-0167.45.3.235
- Skowron, E. A., & Schmitt, T. A. (2003). Assessing interpersonal fusion: Reliability and validity of a new DSI Fusion with Others Subscale. *Journal of Marital and Family Therapy*, 29, 209–222. doi: 10.1111/j.1752-0606.2003.tb01201.x
- Skowron, E. A., Stanley, K. L., & Shapiro, M. D. (2009). A longitudinal perspective on differentiation of self, interpersonal, and psychological well-being in young adults. *Contemporary Family Therapy*, 31(1), 3–18. doi: 10.1007/s10591-008-9075-1
- Skowron, E., & Farrar, J. (2016). Multigenerational family systems. In T. L. Sexton & J. Lebow (Eds.), *Handbook of family therapy* (pp. 159–181). New York, NY: Taylor & Francis Group.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J., (2005). *Handbook of positive psychology*. New York NY: Oxford University Press.
- Southwick, S., & Charney, D. (2018). What is resilience? In *Resilience: The science of mastering life's greatest challenges* (pp. 1–34). Cambridge University Press. doi: 10.1017/9781108349246.002

- Sroufe, L. A., Egeland, B., Carlson, E. A., & Collins, A. W. (2005). *The development of the person: The Minnesota study of risk and adaptation from birth to adulthood*. New York, NY: Guilford.
- Şahin, N. H. (1994). *Stresle Başa Çıkma: Olumlu Bir Yaklaşım*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S., & Ullman, J. B. (2013). *Using multivariate statistics* (6th Ed., pp. 497-516). Boston, MA: Pearson.
- Tarter, R. E., & Vanyukov, M. (1999). Re-visiting the validity of the construct of resilience. In M. D. Glantz, J. L. Johnson (Eds.), *Resilience and Development: Positive Life Adaptations* (pp. 85–124). New York, NY: Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- Taşgın, E. ve Çuhadaroğlu Çetin, Ç. (2006). Ergenlerde Majör Depresyon: Risk Etkenleri, Koruyucu Etkenler ve Dayanıklılık. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 13(2), 87–93. Erişim adresi: https://cms.cogepderg.com/Uploads/Article_30297/cogepderg-13-87.pdf
- Taylor, R. (1994). Risk and resilience: Contextual influences on the development of African American adolescents. In M. C. Wang & E. W. Gordon (Eds.), *Educational resilience in their own words: Inner city America: Challenges and prospects* (pp. 3–26). New Jersey: Lawrence Erlbaum.
- Tebes, J. K., Irish, J. T., Vasquez, M. P., & Perkins, D. V. (2004). Cognitive transformation as a marker of resilience. *Substance Use and Misuse*, 39, 769–788. doi: 10.1081/JA-120034015
- Terzi, Ş. (2006). Kendini Toparlama Gücü Ölçeğinin Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 77–86. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/200089>
- Terzi, Ş. ve Ergüner Tekinalp., B. (2013). *Psikolojik Danışmada Güncel Kuramlar*. Ankara: Pegem Akademi.
- Tiet, Q. Q., Bird, H., Davies, M., Hoven, C., Cohen, P., Jensen, P., & Goodman, S. (1998). Adverse life events and resilience. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 37, 1191–1200. doi: 10.1097/00004583-199811000-00020
- Titelman, P. (1998). *Clinical applications of Bowen family systems theory*. New York NY: The Haworth Press.
- Titelman, P. (2014). *Differentiation of self: Bowen family systems theory perspectives*. New York NY: Routledge.

- Topham, G. L., Larson, J. H., & Holman, T. B. (2005). Family of origin predictors of hostile conflict in early marriage. *Contemporary Family Therapy*, 27(1), 101–121. Retrieved from https://www.researchgate.net/profile/Glade-Topham/publication/34184699_A_longitudinal_study_of_family-of-organ_predictors_of_hostile_conflict_in_early_marriage/links/55f82ca208aec948c4791b78/A-longitudinal-study-of-family-of-organ-predictors-of-hostile-conflict-in-early-marriage.pdf
- Tosun, F., (2014). *Evli Çiftlerin Sahip Oldukları Değerler, Yılmazlık ve Çatışma Çözme Stilleri Arasındaki Yordayıcı İlişkiler* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya, Türkiye.
- Tönbül, Ö. (2020). Koronavirüs (Covid-19) Salgın Sonrası 20-60 Yaş Arası Bireylerin Psikolojik Dayanıklılıklarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Humanistic Perspective*, 2(2), 159–174. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/hp/issue/54982/730460>
- Tönbül, Ö. ve Kocayörük, E. (2021). Evli Bireylerin Erken Dönem Uyumsuz Şemaları ve Benlik Farklılaşma Düzeylerinin Evlilik İlişkisi İnançlarını Yordaması. *Aile Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 4(2), 1–26. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/apdad/issue/67699/952293>
- Tucker, C., Smith-Adcock, S., & Trepal, H. (2011). Relational-cultural theory for middle school counselors. *Professional School Counseling*, 14(5), 310–316. doi: 10.1177/2156759X1101400503
- Türk Dil Kurumu. (2023). *Türkçe Sözlük*. Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları.
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2023). *Evlenme ve Boşanma İstatistikleri (2001–2022)*. Erişim adresi: <http://www.tuik.gov.tr>
- Ungar, M. (2004). A constructionist discourse on resilience: Multiple contexts, multiple realities among at-risk children and youth. *Youth and Society*, 35, 341–365. doi: 10.1177/0044118X03257030
- Ungar, M. (2010). What is resilience across cultures and contexts? Advances to the theory of positive development among individuals and families under stress. *Journal of Family Psychotherapy*, 21(1), 1–16. doi: 10.1080/08975351003618494
- Ungar, M. (2012). *The social ecology of resilience: A handbook of theory and practice*. New York: Springer Science + Business Media.
- Ungar, M., Russell, P., & Connelly, G. (2014). School-based interventions to enhance the resilience of students. *Journal of Educational and Developmental Psychology*, 4(1), 66–83. Retrieved from <https://www.researchgate.net/profile/Michael-Ungar-2/publication/>
- Ülker-Tümlü, G. ve Recepoğlu, E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3(3), 205–213. doi: 10.5961/jhes.2013.078

- Ünür, A. (2012). *Gerçeklik Kuramına Dayalı Psiko-Eğitim Programının Lise Öğrencilerinin Denetim Odağı ve Yılmazlık Düzeyi Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir, Türkiye.
- Ünver, D. ve Güloğlu, B. (2021). COVID-19 Pandemisinde Evli Bireylerde Depresyon, Anksiyete ve Stresin İlişkisel Yılmazlık Bağlamında İncelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi (ASEAD)*, 8, 517–531. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1628365>
- Vanderpol, M. (2002). Resilience: A missing link in our understanding of survival. *Harvard Revision Psychiatry*, 10, 302–306. doi:10.1080/10673220216282
- Venter, N., & Snyders, R. (2009). Resilience in intimate relationships. *New Voices in Psychology*, 5(1), 63–85. Retrieved from https://www.academia.edu/10728407/Resilience_in_intimate_relationships
- Viktorija, C. (2021). Adults' psychosocial functioning through the lens of Bowen theory: The role of interparental relationship quality, attachment to parents, differentiation of self, and satisfaction with couple relationship. *Journal of Adult Development*, 28(1), 50–63. doi: 10.1007/s10804-020-09351-3
- Walsh, F. (1996). The concept of family resilience: Crisis and challenge. *Family Process*, 35, 261–281. doi: 10.1111/j.1545-5300.1996.00261.x
- Walsh, F. (1998). *Strengthening family resilience*. New York NY: The Guilford Press.
- Walsh, F. (2003). Family resilience: a framework for clinical practice. *Family Process*, 42(1), 1–18. doi:10.1111/j.1545-5300.2003.00001.x
- Werner, E. E. (1995). Resilience in development. *Current Directions in Psychological Science*, 4(3), 81–85. doi: 10.1111/1467-8721.ep10772327
- Werner, E. E., & Smith, R. S. (1982). *Vulnerable but invincible: A longitudinal study of resilient children and youth*. New York, NY: McGraw-Hill.
- Werner, E. E., & Smith, R. (1992). *Overcoming the odds: High-risk children from birth to adulthood*. New York, NY: Cornell University Press.
- Werner, E. E. (1989). High risk children in young adulthood: A longitudinal study from birth to 32 years. *American Journal of Orthopsychiatry*, 59(1), 72–81. doi: 10.1111/j.1939-0025.1989.tb01636.x
- Whiston, S. C., & Keller, B. K., (2004). The influence of the family-of-origin on career development. A review and analysis. *The Counselling Psychologist*, 32(4), 493–568. doi: 10.1177/0011000004265660
- Whyte, M. K. (1990). *Dating, mating and marriage*. New York, NY: Aldine de Gruyter.
- Wilcox, D. T., Richards, F., & O'Keeffe, Z. (2004). Resilience and risk factors associated with experiencing childhood sexual abuse. *Child Abuse Review*, 13(5), 338–352. doi: 10.1002/car.862

- Windle, M. (1999). Critical conceptual and measurement issues in the study of resilience. In M. D. Glantz. & J. L. Johnson (Eds.), *Resilience and development: Positive life adaptations* (pp. 161–176). New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- Wolchik, S. A., Schenck, C. E., & Sandler, I. N. (2009). Promoting resilience in youth from divorced families: Lessons learned from experimental trials of the new beginnings program. *Journal of Personality*, 77(6), 1833–1868. doi: 10.1111/j.1467-6494.2009.00602.x
- Ye, J. (2007). Overcoming challenges to conducting online surveys. In R.A. Reynolds, R. Woods & J. D. Baker (Eds.), *Handbook of research on electronic surveys and measurement* (pp. 83–89). Georgia State University, USA.
- Yılmaz, D. (2016). *Evli Bireylerin Yaşadıkları Sorunların ve Aile Danışmanlığından Beklentilerinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.
- Young, J. E., & Klosko, J. S. (2019). *Hayatı Yeniden Keşfedin* (Sandy Kohen, Diana Güler, Çev.). İstanbul: Psikonet Yayınları. (1993).
- Yorgason, J. B., Piercy, F. P., & Piercy, S. K. (2007). Acquired hearing impairment in older couple relationships: An exploration of couple resilience processes. *Journal of Aging Studies*, 21, 215–228. doi: 10.1016/j.jaging.2006.10.002
- Yuyucu, Y. (2022). *Evli Bireylerde Kök Aile İlişkileri, Evlilik Uyumu ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkiler* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Nişantaşı Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.



EKLER

EK 1. Kişisel Bilgi Formu

1. Medeni durumunuz: () Evli (Not: araştırma sadece evli bireylerle yapılmaktadır)
2. Cinsiyetiniz
3. Yaşınız
4. Ne kadar süredir evlisiniz?
.....
5. Eşinizi tanıma süreciniz nasıl oldu?
() Kısa süreli ilişki ile birbirimiz tanıdık.
() Uzun süreli ilişki ile birbirimiz tanıdık.
() Görücü usulü tanıştık.
6. Eğitim durumunuz nedir?
() Okur - yazar
() İlkokul
() Lise mezunu
() Lisans mezunu
() Yüksek lisans mezunu
7. Çalışıyor musunuz?
() Evet
() Hayır
11. Anne ve babanız yaşıyor mu?
Anne () Evet () Hayır
Baba () Evet () Hayır
12. Anne ve babanızın eğitim durumu?
.....
13. Anne ve babanızın ilişki durumu?
() Evliler
() Boşandılar
8. Çocuğunuz var mı?
() Evet
() Hayır
9. Çocuğunuz var ise sayısını belirtiniz.
() 1
() 2
() 3
() 4
() 5
() 6
() 7 ve üstü
10. Eşiniz ile toplam aylık gelir miktarınız?
() 3000 TL ve altı
() 3000 – 6000 TL
() 6000 – 12000 TL
() 12000 – 20000 TL
() 20000 – 40000 TL
() 40000 TL ve üstü

EK 2. Yaşam Olayları Formu

(Örnek Maddeler)

Aşağıda evlilik yaşamınız içerisinde karşılaşılabileceğiniz önemli yaşam olayları verilmiştir. Verilen durumları ya da yaşam olaylarını yaşıyorsanız (E) Evet seçeneğini, eğer yaşamıyorsanız (H) Hayır seçeneğini işaretleyiniz.

		Evet	Hayır
1	Evlilikte sık sık boşanmayı düşünme	(E)	(H)
4	Düzenli bir işe sahip olmama ya da iş kaybı	(E)	(H)
7	Son bir yıl içerisinde aile içerisinde beklenmedik bir ölümlle karşı karşıya kalma	(E)	(H)
13	Eşiniz ile farklı aile yapılarına sahip olma	(E)	(H)
15	Evlilikte cinsel yaşamınızın kötü olması	(E)	(H)
18	Çocukluğunuzda/geçmişinizde şiddete maruz kalma	(E)	(H)

EK 3. İlişkisel Yılmazlık Ölçeği
(Örnek Maddeler)

		Asla (1)	Çok Nadir (2)	Nadiren (3)	Bazen (4)	Genellikle(5)	Sık sık (6)	Her zaman (7)
1	Başımıza gelen olumsuz olaylarda bir hayır olduğunuza inanırız.	1	2	3	4	5	6	7
2	Eşim ile her türlü zorluğa birlikte katlanacağımızı biliriz.	1	2	3	4	5	6	7
10	Eşim bana yaşama tekrar tutunma enerjisi verir.	1	2	3	4	5	6	7
18	Yaşadığımız zorlukların üstesinden gelmek için eşim ile işbirliği yaparız.	1	2	3	4	5	6	7
5	Eşim güçlükler karşısında yaşadığımız zorluğu anlamaya çalışır.	1	2	3	4	5	6	7
19	Eşime her şeyin daha iyi olacağına dair umut veririm.	1	2	3	4	5	6	7

EK 4. Kök Aile İlişkileri Envanteri

(Örnek Maddeler)

7. maddeye kadar olan ifadeleri hem anne hem de babanız için işaretleyiniz.		Anne		Baba	
		Evet	Hayır	Evet	Hayır
	İfadeler				
3	Bana karşı davranışlarında tutarlı olmuştur.	()	()	()	()
5	Her davranışımı eleştirmiştir.	()	()	()	()
7	Kendi kararlarımı almam için beni cesaretlendirmiştir.	()	()	()	()
		Evet		Hayır	
8	Aile olarak beraberce problemlerimizi çözmüşüzdür.	()		()	
12	Aile ilişkilerimin güven verici olduğunu düşünmüşümdür.	()		()	
13	Ebeveynlerimin biri veya her ikisi psikolojik yönden sorunlar yaşamışlardır.	()		()	

EK 5. Benliğin Ayrışması Ölçeği
(Örnek Maddeler)

2. Önemli bir işe ya da göreve başlarken genellikle başkalarının cesaretlendirmesine ihtiyaç duyarım.	1	2	3	4	5	6
7. Yakın ilişkilerimde kısıtlanma kaygısı yaşıyorum.	1	2	3	4	5	6
9. Anne/babamın beklentilerine göre yaşamaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6
11. Eşimle/partnerimle bir tartışma yaşarsam, tüm gün bu tartışma üzerine düşünürüm.	1	2	3	4	5	6
13. Yaptığım şeyin doğru olduğunu düşünüyorsam başkalarının ne dediğini pek de umursamam.	1	2	3	4	5	6
17. İnsanlar üzerindeki izlenimimi merak ederim.	1	2	3	4	5	6

EK 6. Yaşam Olayları Formu İzin Metni



Şeyma Nur Menekşe

Alıcı: daydogan

30 Ara 2022 Cum 11:53



Sayın Didem Aydoğan,

Merhabalar, umarım her şey yolundadır :)

Ben Ankara Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans öğrencisi Şeyma Nur Menekşe... Doç.Dr. Gökhan Atik danışmanlığında yürüttüğüm "Kök Aile ve Benliğin Ayrışmasının Evli Bireylerin İlişkisel Yılmazlıkları ile İlişkisi" başlıklı tez çalışmam için "İlişkisel Yılmazlık Ölçeği (İYÖ)" ve "Yaşam Olayları Formu" kullanımına ve ulaşımına izin verirseniz çok sevinirim.

İyi günler dilerim.

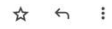
Saygılarımla...



DiDEM AYDOĞAN

Alıcı: ben

30 Ara 2022 Cum 12:12



**Merhabalar,
Teşekkür ederim...**

Ekte ölçek formlarını ve ilgili bazı makaleler paylaşıyorum. Tez çalışmanızda başarı dileklerimle.

Şeyma Nur Menekşe

...

--

Didem AYDOĞAN (Doç. Dr.)
Aydın Adnan Menderes Üniversitesi

EK 7. İlişkisel Yılmazlık Ölçeği İzin Metni



Şeyma Nur Menekşe

Alıcı: daydogan

30 Ara 2022 Cum 11:53



Sayın Didem Aydoğan,

Merhabalar, umarım her şey yolundadır :)

Ben Ankara Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans öğrencisi Şeyma Nur Menekşe... Doç.Dr. Gökhan Atik danışmanlığında yürüttüğüm "Kök Aile ve Benliğin Ayrışmasının Evli Bireylerin İlişkisel Yılmazlıkları ile İlişkisi" başlıklı tez çalışmam için "İlişkisel Yılmazlık Ölçeği (İYÖ)" ve "Yaşam Olayları Formu" kullanımına ve ulaşımına izin verirseniz çok sevinirim.

İyi günler dilerim.

Saygılarımla...



DiDEM AYDOĞAN

Alıcı: ben

30 Ara 2022 Cum 12:12



Merhabalar,

Teşekkür ederim...

Ekte ölçek formlarını ve ilgili bazı makaleler paylaşıyorum. Tez çalışmanızda başarı dileklerimle.

Şeyma Nur Menekşe

--

Didem AYDOĞAN (Doç. Dr.)

Aydın Adnan Menderes Üniversitesi

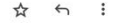
EK 8. Kök Aile İlişkileri Envanteri İzin Metni



Şeyma Nur Menekşe

Alıcı: hodayarcg

27 Ara 2022 Sal 14:41



Sayın H dayar Cihan Güngör,

Merhabalar, umarım her Şey yolundadır :)

Ben Ankara Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans  ğrencisi Őeyma Nur MenekŐe... Doć. Dr Gökhan Atik danışmanlığında yürüttüğüm "Kök Aile ve Benliğin Ayrımışmasının Evli Bireylerin İlişkisel Yılmazlıkları ile İlişkisi" başlıklı çalışmam için " Kök Aile İlişkileri Envanteri (KALE) kullanımına ve ulaşımına izin verirseniz çok sevinirim.

İyi günler dilerim.

Saygılarımla...



H dayar Cihan

Alıcı: ben

27 Ara 2022 Sal 14:52



Merhaba

İstemiş olduğunuz  leği ekte gönderiyorum. Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışması doktora tezimde var.

İyi alışmalar

Doć. Dr. H dayar CIHAN

Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi

İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi Psikoloji Bölümü

EK 9. Benliğin Ayrışması Ölçeği İzin Metni

TEZ ÇALIŞMASI İÇİN ÖLÇEK İZİNİ

Gelen Kutusu x

✕ 🖨️ 📧



Şeyma Nur Menekşe

Alıcı: erkanisik

22 Ara 2022 Per 16:41

☆ ↩️ ⋮

Sayın Erkan Işık,

Merhabalar, umarım her şey yolundadır :)

Ben Ankara Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans öğrencisi Şeyma Nur Menekşe... Tez sürecindeyim ve "Kök Aile ve Benliğin Ayrışmasının Evli Bireylerin İlişkisel Yılmazlıkları ile İlişkisi" başlıklı bir araştırma yürütmekteyim. Mevcut çalışmam için "Benliğin Ayrışması Ölçeği (BAÖ)" kullanımına ve ulaşımına izin verirsiniz çok sevinirim.

İyi günler dilerim.

Saygılarımla...



Erkan IŞIK

Alıcı: ben

26 Ara 2022 Pzt 10:46

☆ ↩️ ⋮

Merhabalar Şeyma Nur Hocam,

Çok teşekkür ederim her şey yolunda, umarım sizin de her şey yolundadır.

Ölçeği tabii ki kullanabilirsiniz. Ekteki dosyada ölçeğe ait bilgileri ve ölçek maddelerini içeren dosyayı gönderiyorum.

Çok saygı ve selamlarımla,

Erkan Işık

TEZ ÇALIŞMASI İÇİN ÖLÇEK İZİNİ

Gelen Kutusu x

✕ 🖨️ 📧



Şeyma Nur Menekşe

Alıcı: sbulduk52

22 Ara 2022 Per 16:43

☆ ↩️ ⋮

Sayın Sabiha Bulduk,

Merhabalar, umarım her şey yolundadır :)

Ben Ankara Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans öğrencisi Şeyma Nur Menekşe... Tez sürecindeyim ve "Kök Aile ve Benliğin Ayrışmasının Evli Bireylerin İlişkisel Yılmazlıkları ile İlişkisi" başlıklı bir araştırma yürütmekteyim. Mevcut çalışmam için "Benliğin Ayrışması Ölçeği (BAÖ)" kullanımına ve ulaşımına izin verirsiniz çok sevinirim.

İyi günler dilerim.

Saygılarımla...



Sabiha

Alıcı: ben

23 Ara 2022 Cum 01:19

☆ ↩️ ⋮

Merhaba, tabii ki kullanabilirsiniz. Araştırmanızda başarılar dilerim. Erkan hocamın da araştırmadan haberdar olması ve ilk yazar olması adına onun da bilgisinin olmasını önemsiyorum

Kolaylıklar dilerim.

Şeyma Nur Menekşe

...

↩️ Yanıtla

➡️ Yönlendir

EK 10. Etik Kurul Onayı

ANKARA ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ALT ETİK KURULU KARAR ÖRNEĞİ

Karar Tarihi : 02/03/2023
Toplantı Sayısı : 06
Karar Sayısı : 76

76- Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisi **Şeyma Nur MENEKŞE**'nin "Evli Bireylerde İlişkisel Yılmazlığın Kök Aile ve Benliğin Ayrışması ile İlişkisi" başlıklı tezi ile ilgili 02.02.2023 tarihli "İnsan Üzerinde Yapılan Klinik Dışı Araştırmalar Başvuru Formu" Etik Kurulumuzca incelendi.

Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisi **Şeyma Nur MENEKŞE**'nin "Evli Bireylerde İlişkisel Yılmazlığın Kök Aile ve Benliğin Ayrışması ile İlişkisi" başlıklı tezi ile ilgili araştırma protokolüne uyulması ve etik onay tarihinden itibaren geçerli olması koşuluyla uygulanmasının etik açıdan uygun olduğuna oy birliği ile karar verildi.

BENZERLİK BİLDİRİMİ

“Evli Bireylerde İlişkisel Yılmazlığın Kök Aile İlişkileri ve Benliğin Ayrışması ile İlişkisi” başlıklı tezimin ana bölümü (ön bölüm, kaynaklar ve ekler hariç) Turnitin İntihal Tespit Programı aracılığıyla incelenmiş ve ilgili rapor danışmanım tarafından da kontrol edilmiştir. Kontrol sırasında (1) “Yedi sözcükten daha az olan benzeşmeler” (2) “Kaynaklar” (3) “Doğrudan alıntılar” ve (4) “Lisansüstü tezim ile ilgili yapmış olduğum kendi yayınlarım ve yararlandığım mevzuat metinleri gibi kaynaklar” dışarıda tutulmuştur. Benzerlik kontrolüne ilişkin rapordan elde edilen sonuçlar aşağıda sunulmuştur.

Rapor Tarihi	: 23/08/2023
Gönderim Numarası	: 2149853628
Sayfa Sayısı	: 61
Sözcük Sayısı	: 17983
Karakter Sayısı	: 129580
Benzerlik Oranı	: %8
Savunma Tarihi	: 25.07.2023

Yukarıda belirtilen sonuçları gösteren Turnitin İntihal Tespit Programı’na ilişkin orijinal raporu, sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmaksızın bu beyanım ekinde Enstitüye teslim ettiğimi, tezimin %10’dan fazla benzerlik oranı içerdiğinin, tek bir kaynakla eşleşme oranının ise %2’den fazla olduğunun belirlenmesi durumunda, bundan doğabilecek tüm yasal sorumluluğu kabul ettiğimi bildirir, saygılarımı sunarım.

Öğrencinin Adı Soyadı: Şeyma Nur MENEKŞE

Tarih: 23.08.2023

İmza:

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı ve Soyadı : Şeyma Nur MENEKŞE

E-Posta Adresi :

İş Deneyimi :

Unvan	Görev Yeri	Yıl
Psikolojik Danışman	Özel Yeşil Elma Anaokulu	2019

Akademik Bilgiler

Öğrenim Durumu:

Derece	Bölüm/Program	Üniversite	Yıl
Lisans	Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik	Ankara Üniversitesi	2013–2017
Yüksek Lisans	Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik	Ankara Üniversitesi	2020–2023

Katıldığı Eğitimler:

- Nilüfer Voltan Acar – Birey Merkezli Grupla Psikolojik Danışma (2014)
- Ankara PDR Topluluğu “Özel Kurumlarda PDR” (2014)
- Üreme Sağlığı / Akran Eğitimleri Yaygınlaştırma Eğitimi (2017)
- Yeşilay Derneği İşbirliğinde “Bağımlılıkla Mücadele” (2017)
- Deneyimsel Oyun Terapisi I. Düzey Eğitimi – Nilüfer Devecigil (2021)