



KTO KARATAY ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
DİSİPLİNLERARASI AİLE DANIŞMANLIĞI ANABİLİM DALI
TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

COVID-19 PANDEMİSİ SÜRECİNDE EVLİLİK UYUMUYLA İLİŞKİLİ
FAKTÖRLER OLARAK RUHSAL YAKINMALAR VE PSİKOLOJİK
DAYANIKLILIK

Zeliha KOÇAK

Yüksek Lisans Tezi

KONYA
Eylül 2021

COVID-19 PANDEMİSİ SÜRECİNDE EVLİLİK UYUMUYLA İLİŞKİLİ
FAKTÖRLER OLARAK RUHSAL YAKINMALAR VE PSİKOLOJİK
DAYANIKLILIK

Zeliha KOÇAK

KTO Karatay Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Disiplinlerarası Aile Danışmanlığı Anabilim Dalı
Tezli Yüksek Lisans Programı

Yüksek Lisans Tezi

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Hatice HARMANCI

Konya
Eylül 2021

BİLDİRİM

Enstitü tarafından onaylanan Yüksek Lisans tezimin tamamını veya herhangi bir kısmını basılı veya dijital biçimde arşivleme ve aşağıda belirtilen koşullar dahilinde erişime açma iznini KTO Karatay Üniversitesine verdiğimi bildiririm. Bu izinle, Üniversiteye verilen kullanım hakları dışındaki tüm fikri mülkiyet haklarım bende kalacak ve gelecekteki çalışmalar (makale, kitap, lisans, patent vb.) için tezimin tamamının veya bir bölümünün kullanım hakları yalnızca bana ait olacaktır.

Tezimin bütünüyle kendi çalışmam olduğunu, başkalarının haklarını ihlal etmediğimi ve tezimin tek yetkili sahibi olduğumu beyan ve taahhüt ederim. Telif hakkı bulunan ve sahiplerinden yazılı izinle kullanılması zorunlu olan kaynakları, yazılı izin alarak kullandığımı ve istenildiğinde izinlerin suretlerini Üniversiteye teslim etmeyi taahhüt ederim.

Yükseköğretim Kurulu tarafından yayımlanan “Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge” kapsamında, tezim, aşağıda belirtilen koşullar haricince, YÖK Ulusal Tez Merkezi ve KTO Karatay Üniversitesi Açık Erişim Sisteminde erişime açılır.

Enstitü / Fakülte Yönetim Kurulu kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren 2 yıl ertelenmiştir.¹

Enstitü / Fakülte Yönetim Kurulunun gerekçeli kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren ... ay ertelenmiştir.²

Tezimle ilgili gizlilik kararı verilmiştir.³⁴

Eylül, 2021

Zeliha KOÇAK

¹ MADDE 6(1) Lisansüstü teze ilgili patent başvurusu yapılması veya patent alma sürecinin devam etmesi durumunda, tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulu iki yıl süre ile tezin erişime açılmasının ertelenmesine karar verebilir.

² MADDE 6(2) Yeni teknik, materyal ve metotların kullanıldığı, henüz makaleye dönüşmemiş veya patent gibi yöntemlerle korunmamış ve internetten paylaşılması durumunda 3. şahıslara veya kurumlara haksız kazanç imkanı oluşturabilecek bilgi ve bulguları içeren tezler hakkında tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile altı ayı aşmamak üzere tezin erişime açılması engellenebilir.

³ MADDE 7(1) Ulusal çıkarları veya güvenliği ilgilendiren, emniyet, istihbarat, savunma ve güvenlik, sağlık vb. konulara ilişkin lisansüstü tezlerle ilgili gizlilik kararı, tezin yapıldığı kurum tarafından verilir. Kurum ve kuruluşlarla yapılan işbirliği protokolü çerçevesinde hazırlanan lisansüstü tezlere ilişkin gizlilik kararı ise, ilgili kurum ve kuruluşun önerisi ile enstitü veya fakültenin uygun görüşü üzerine üniversite yönetim kurulu tarafından verilir. Gizlilik kararı verilen tezler Yükseköğretim Kuruluna bildirilir.

⁴ MADDE 7(2) Gizlilik kararı verilen tezler gizlilik süresince enstitü veya fakülte tarafından gizlilik kuralları çerçevesinde muhafaza edilir, gizlilik kararının kaldırılması halinde Tez Otomasyon Sistemine yüklenir.

ETİK BEYAN

KTO Karatay Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Tez Hazırlama ve Yazım Kurallarına uygun olarak Dr. Hatice HARMANCI danışmanlığında tarafımdan üretilen bu tez çalışmasında; sunduğum tüm veri, enformasyon, bilgi ve belgeleri bilimsel etik kuralları çerçevesinde elde ettiğimi, tüm değerlendirme, analiz, bulgu ve sonuçları bilimsel usullere uygun olarak sunduğumu, tez çalışmasında yararlandığım kaynakların tümüne bilimsel normlara uygun biçimde atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi, tezimin kaynak gösterilen durumlar dışında özgün olduğunu bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

Eylül, 2021

Zeliha KOÇAK

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimimde bana kattığı bilgiler için ve tez çalışmamın her aşamasında yanımda olan, desteğini her zaman hissettiğim değerli danışman Hocam; Dr. Öğr. Üyesi Hatice Harmancı'ya,

Tez jürimde yer alan kıymetli hocalarım Dr. Öğr. Üyesi Seher Akdeniz ve Dr. Öğr. Üyesi Hatice Deniz Günaydın'a

Beni dünyaya getiren ve iyi bir eğitim almam sağlayan biricik annem Emine Odabaş'a ve ilk öğretmenim biricik babam Osman Selim Odabaş'a,

Eğitim hayatım boyunca yanımda olup beni motive eden ablam Ülkü Güleşçe'ye ve teknoloji konusunda beni destekleyen kardeşim Melike Odabaş'a

Her zaman yanımda olan ve lisansüstü eğitimim boyunca beni destekleyen sevgili eşim İsmail Koçak'a,

Yüksek lisans eğitimime başlamamda ve sürdürmemde bana destek olan, eşimle birlikte hayatıma giren kayınvalidem Yaşar Koçak ve kayınpederim İsmet Koçak'a,

En büyük enerji kaynağım olan canım evlatlarım, Berrin Nisa ve İsmet Ömer Koçak'a

Son olarak tezime katılım sağlayan bütün evli bireylere ve veri toplama sürecimde, araştırmamı paylaşmam konusunda bana yardımcı olan tüm arkadaşlarıma teşekkür ederim.

Eylül, 2021

Zeliha KOÇAK

ÖZET

Zeliha KOÇAK

Covid-19 Pandemisi Sürecinde Evlilik Uyumuyla İlişkili Olabilecek Faktörler: Ruhsal Yakınlıklar ve Psikolojik Dayanıklılık

Yüksek Lisans Tezi

Konya, 2021

2019 yılının sonlarında Çin’de görülen yeni koronavirüs enfeksiyonu, Dünya Sağlık Örgütü tarafından pandemi olarak tanımlanmış ve kısa sürede tüm dünyanın en büyük problemi haline gelmiştir. Mikro düzeyden makro düzeye, bireyden aileye, aileden topluma, her alanda insanlığı etkileyen bu fenomen, alışageldiğimiz hayat akışını sekteye uğratması ve değiştirmesiyle birlikte, bireylerde ve ailelerde ruh sağlığı açısından farklı tepkiler ortaya çıkmasına sebep olmuştur. Bu bağlamda ilgili literatür incelendiğinde üzerinde fazla çalışma yapılmadığı tespit edildiği için tezin amacının Covid-19 pandemi sürecinde evlilik uyumunun yordanmasında psikolojik dayanıklılık düzeylerini çeşitli değişkenlere göre incelemek olarak şekillendirilebileceğine kanaat getirilmiştir. Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden tarama modeli kullanılmıştır. Araştırma hakkında bilgi verildikten sonra araştırmaya katılmayı kabul eden katılımcılara dört bölümden oluşan veri toplama aracı uygulanmıştır. Verilerin ‘Kişisel Bilgi Formu’, ‘Yakın Doğu Evlilik Uyum Ölçeği’, ‘Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği’ ve ‘Kısa Semptom Envanteri’ kullanılarak elde edilmiştir. Katılımcıların evreni Konya ilinde yaşayan evli bireyler arasından rastgele seçilecektir. Verilerin istatistiksel analizleri Sosyal Bilimler İstatistik Paket Programı (SPSS) 22 kullanılarak yapılmıştır. Normal dağılan veriler için parametrik testler kullanılırken normal dağılmayan veriler parametrik olmayan testler ile analiz edilmiştir. Kısa semptom envanteri ölçeği toplam puanının demografik özelliklere göre değişim gösterip göstermediği parametrik olmayan testlerden Kruskal-Wallis testi ve Mann Whitney U testi ile belirlenirken, Yakın doğu evlilikte uyum ve psikolojik dayanıklılık toplam puanlarının demografik özelliklere göre değişim gösterip göstermediği tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve iki bağımsız örnek t testi ile belirlenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, KSE altboyutlarından (Olumsuz benlik, Depresyon, Anksiyete, Hostilite ve Somatizasyon) alınan puan arttıkça psikolojik dayanıklılık ve evlilik uyum düzeylerinin azaldığı görülmektedir. Ayrıca ekonomik düzey arttıkça evlilik uyumu ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin arttığı görülmüştür ($p<0.05$). Çalışmada elde edilen sonuçlar literatür çerçevesinde tartışılmıştır. İlgili yetkili kurumlarca araştırmamızın sonuçları ışığında evlilik uyumu ve psikolojik dayanıklılık konularında psikoeğitimler vermek suretiyle ailelerin ve dolayısıyla toplumun refahının yükselmesine önayak olabilmek ve koruyucu ruh sağlığına katkı sağlanabileceği de düşünülmüştür.

Anahtar Kelimeler

Covid-19, Ruh sağlığı, Evlilik uyumu, Psikolojik dayanıklılık

ABSTRACT

Zeliha KOÇAK

Psychological Resilience in Predicting Marital Adjustment in the Covid-19 Pandemic Process

Master's Thesis

Konya, 2021

The new coronavirus infection seen in China at the end of 2019 was defined as a pandemic by the World Health Organization and soon became the biggest problem of the whole world. This phenomenon, which affects humanity in every field, from the micro level to the macro level, from the individual to the family, from the family to the society, has caused different reactions in terms of mental health in individuals and families, together with disrupting and changing the flow of life we are accustomed to. In this context, when the relevant literature was examined, it was determined that there was not much study on it, and it was concluded that the aim of the thesis could be shaped as to examine the psychological resilience levels according to various variables in the prediction of marital adjustment during the Covid-19 pandemic process. Survey model, one of the quantitative research methods, was used in the research. After being informed about the research, a data collection tool consisting of four parts was applied to the participants who agreed to participate in the research. The data were obtained by using the 'Personal Information Form', the 'Near East Marriage Adjustment Scale', the 'Adult Resilience Scale' and the 'Short Symptom Inventory'. The universe of the participants will be randomly selected from among married individuals living in Konya. Statistical analyzes of the data were performed using the Social Sciences Statistics Package Program (SPSS). While parametric tests were used for normally distributed data, non-normally distributed data were analyzed with non-parametric tests. While the total score of the brief symptom inventory scale was determined by the non-parametric Kruskal-Wallis test and the Mann Whitney U test, whether the total scores of the Near East marital adjustment and resilience changed according to demographic characteristics, one-way analysis of variance (ANOVA) and determined by two independent samples t-test. According to the results of the research, it is seen that as the scores obtained from the BSI sub-dimensions (Negative Self, Depression, Anxiety, Hostility and Somatization) increase, the levels of psychological resilience and marital adjustment decrease. In addition, it was observed that as the economic level increased, the levels of marital adjustment and psychological resilience increased ($p < 0.05$). The results obtained in the study were discussed within the framework of the literature. In the light of the results of our research by the relevant authorized institutions, it is thought that by providing psychoeducation on marital adjustment and psychological resilience, it is thought that it can lead to the improvement of the welfare of families and therefore the society and contribute to protective mental health.

Keywords

Covid-19, Mental health, Marital adjustment, Psychological resilience

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	i
BİLDİRİM	ii
ETİK BEYAN.....	iii
TEŞEKKÜR.....	iv
ÖZET.....	v
ABSTRACT.....	vi
İÇİNDEKİLER	vii
TABLOLAR DİZİNİ	ix
KISALTMALAR DİZİNİ.....	xi
1.GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Problemi	1
1.2. Araştırmanın Alt Problemleri	2
1.3.Araştırmanın Amacı	4
1.4. Araştırmanın Önemi	4
1.5. Araştırmanın Varsayımları	5
1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları	6
1.7. Tanımlar	6
2. ARAŞTIRMANIN KAVRAMSAL VE KURAMSAL TEMELLERİ.....	7
2.1.COVID -19 Pandemisi	7
2.2. Covid-19 Pandemisinin Bireyler Üzerindeki Etkileri	7
3. EVLİLİK.....	10
3.1. Evlilik Uyumu	11
3.2. Larson'un evlilikte üçgen modeli.....	17
3.3. Evlilik Uyumunda Lewis ve Spanier Modeli	18
3.4. Evlilik Uyumu ile İlgili Araştırmalar	19
4. PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK.....	25
4.1. Psikolojik Dayanıklılığın Boyutları.....	29
4.1.1.Bağlanma	29
4.1.2.Kontrol.....	30
4.1.3.Meydan Okuma	30

4.2.Psikolojik dayanıklılığın Risk Faktörleri, Koruyucu Faktörler ve Olumlu Sonuçları	31
4.2.1.Risk faktörleri	31
4.2.2. Koruyucu Faktörler.....	32
4.2.3. Olumlu Sonuçlar	34
4.3.Psikolojik Dayanıklılık Sahibi Bireylerin Özellikleri	34
4.4.Psikolojik Dayanıklılık ile İlgili Yapılan Çalışmalar	35
5. COVID- 19 DÖNEMİNDE EVLİLİK UYUMU VE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK İLE İLGİLİ YAPILAN ARAŞTIRMALAR.....	38
5.1. Covid-19 Döneminde Psikolojik Dayanıklılık ile İlgili Yapılan Çalışmalar	38
5.2. Covid-19 Döneminin Evliliklere Etkisi ile İlgili Yapılan Çalışmalar	41
6. YÖNTEM.....	44
6.1. Araştırmanın Modeli	44
6.2. Veri Toplama Araçları.....	44
6.2.1.Kişisel Bilgi Formu	44
6.2.2.Yakın Doğu Evlilik Uyum Ölçeği	45
6.2.3.Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği.....	46
6.2.4.Kısa Semptom Envanteri	46
6.3. İstatistiksel Analiz	47
7.BULGULAR	49
8. TARTIŞMA	86
9.SONUÇ VE ÖNERİLER	94
KAYNAKLAR	98
EKLER.....	108
EK1. Kişisel Bilgi Formu.....	108
EK2. Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği	110
EK3.Yakın Doğu Evlilik Uyum Ölçeği	111
EK4. Kısa Semptom Envanteri (KSE)	113
ÖZGEÇMİŞ	116
ETİK KURUL.....	117

TABLolar DİZİNİ

Tablo 1. Araştırmaya Katılanlara İlişkin Demografik Özellikler.....	49
Tablo 2. Ölçeklere İlişkin Güvenilirlik Analizi Sonuçları.....	50
Tablo 3. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler.....	52
Tablo 4. Yapısal Stil Alt Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler.....	53
Tablo 5. Gelecek Algısı Alt Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler.....	54
Tablo 6. Aile Uyum Alt Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler.....	54
Tablo 7. Kendilik Algısı Alt Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler.....	55
Tablo 8. Sosyal Yeterlilik Alt Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler.....	55
Tablo 9. Sosyal Kaynaklar Alt Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler.....	56
Tablo 10. Yakın Doğu Evlilik Uyum Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler.....	56
Tablo 11. Evlilikte Doyum Alt Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler.....	58
Tablo 12. Evlilikte İletişim Alt Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler.....	59
Tablo 13. Evlilikte Empati Alt Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler.....	60
Tablo 14. Evlilikte Kök Ailelerle İlişkiler Alt Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler.....	60
Tablo 15. Kısa Semptom Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler.....	61
Tablo 16. Psikolojik Dayanıklılık İçin İki Bağımsız Örnek t Testi Sonuçları.....	64
Tablo 17. Psikolojik Dayanıklılık İçin Tek Yönlü Varyans Analizi Testi Sonuçları.....	64
Tablo 18. Yakın Doğu Evlilik Uyum İçin İki Bağımsız Örnek t Testi Sonuçları.....	67
Tablo 19. Yakın Doğu Evlilik Uyum İçin Tek Yönlü Varyans Analizi Testi Sonuçları.....	68
Tablo 20. Kısa Semptom İçin Mann Whitney U Testi Sonuçları.....	71
Tablo 21. Kısa Semptom Envanteri için Kruskal-Wallis Testi Analizi Testi Sonuçları.....	72
Tablo 22. KSE ve alt boyutları ile psikolojik dayanıklılık ve evlilik uyumu arasındaki Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları.....	75
Tablo 23. Anksiyete Alt Boyutunun Bazı Demografik Değişkenlere Göre Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek İçin Yapılan Test Sonuçları.....	77
Tablo 24. Depresyon Alt Boyutunun Bazı Demografik Değişkenlere Göre Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek İçin Yapılan Test Sonuçları.....	78
Tablo 25. Olumsuz Benlik Alt Boyutunun Bazı Demografik Değişkenlere Göre Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek İçin Yapılan Test Sonuçları.....	80
Tablo 26. Somatizasyon Alt Boyutunun Bazı Demografik Değişkenlere Göre Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek İçin Yapılan Test Sonuçları.....	81

Tablo 27. Düşmanlık Alt Boyutunun Bazı Demografik Değişkenlere Göre Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek İçin Yapılan Test Sonuçları.....	83
Tablo 28. Covid-19 ile ilgili tecrübe için yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi Testi Sonuçları.....	84

KISALTMALAR DİZİNİ

Kısaltma	Açıklama
AKT:	Aktaran
COVID-19:	Coronavirus Disease 2019
DSÖ:	Dünya Sağlık Örgütü
KSE:	Kısa Semptom Envanteri
TSSB:	Travma Sonrası Stres Bozukluğu
VD:	Ve diğerleri
WHO:	World Health Organization
YDEUÖ:	Yakın Doğu Evlilik Uyum Ölçeği
YPDÖ:	Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

1.GİRİŞ

1.1. Araştırmanın Problemi

Çin'in Hubei Eyaleti'nin başkenti Wuhan kentinde, 2019 yılının sonlarında belirlenen Covid-19 birçok ülkeye, hatta kıtalara hızlı bir şekilde yayılarak küresel bir boyut kazanması sebebiyle, Dünya Sağlık Örgütü 2020 yılının 11 Mart 2020 itibariyle bu salgını pandemi olarak ilan etmiştir (WHO, 2020). Dünya geneline kısa bir süre içinde yayılan Covid-19 pandemisi, birey, aile ve toplumları birçok boyutuyla etkilemeye devam etmektedir. Covid-19 pandemisi hayatın pek çok alanında hızlı değişimler yaşanmaya başlamıştır. Bu dinamik süreçte sosyal ve ekonomik alanda yaşanan değişimler, evlilik, aile ve arkadaşlık ilişkileri üzerinde değişim yaşanmasına sebep olmuştur. Pandeminin içerdiği belirsizlikler insan ilişkilerini daha kırılgan hale getirerek yıkıcı bir etki göstermeye başlamıştır (Knoster ve ark., 2020). Covid-19 pandemisi tüm insanlık üzerinde daha önce benzerine rastlanmayan bir etkiye sahiptir. Mevcut pandeminin getirdiği zorluklarla başa çıkmak için hem fiziksel sağlık hem de psikolojik dayanıklılık esastır. Zorlu durumlarda sağlıklı ve işlevselliği olan bir uyum sağlama becerisi olarak nitelendirilen psikolojik dayanıklılığın bu dönemde araştırılması ile kaynakların sınıflandırılarak daha iyi planlama yapılabilmesine ve pandeminin bireylerin ruh sağlığı üzerindeki etkileriyle başa çıkabilmek için bilgilendirici müdahale teknikleri ortaya koyulabilir (Barzilay vd., 2020).

Covid-19 pandemisi sürecinde yaşanan zorluklara bireylerin verdiği tepkiler ve başa çıkma yöntemlerini öğrenmek önem kazanmıştır. Bu sürecin sağlıklı bir şekilde yönetilmesi için, pandeminin psikolojik etkilerine dair araştırmaların artırılması gerekmektedir (Arden ve Chilcot, 2020). Pandemi süreci içerdiği belirsizlikler; bitiş zamanının net olarak bilinmemesi, bireylerin önceki hayat düzenlerine geri dönüp dönemeyeceklerini bilmemek, alınacak önlemlerin süresi, bulaşma riskinin oluşturduğu stres, hastalığın etkileri bireylerde, kaygı, depresyon stres, korku gibi duygusal zorluklara sebep olmaktadır (Bao vd. 2020).

Sonuç olarak pandemi insanlığı tehdit edici doğası dolayısıyla makro planda küresel bir krize sebep olurken, mikro planda aile ve bireysel bazda sorunlara yol açmıştır. Bu araştırmada Covid-19 pandemisi sürecinde evli çiftlerin ruhsal belirtiler, evlilik uyumları

ve psikolojik dayanıklılıkları ile bu değişkenler arasındaki ilişkileri inceleyerek değerlendireceğiz.

1.2. Araştırmanın Alt Problemleri

Bu araştırmanın amacı; Covid-19 pandemisi sürecinde evli çiftlerin ruhsal belirtiler, evlilik uyumları ve psikolojik dayanıklılıkları ile bu değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

1. Covid-19 pandemisi sürecinde ailelerde psikolojik dayanıklılık düzeyleri

- a) cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
- b) aile yapısına göre farklılaşmakta mıdır?
- c) kronik bir hastalığa göre farklılaşmakta mıdır?
- d) Covid-19 pandemisi döneminde iş durumundaki değişime göre farklılaşmakta mıdır?

2. Covid-19 pandemisi sürecinde ailelerde psikolojik dayanıklılık düzeyleri; yaş, ekonomik düzey, eğitim düzeyi, eşin eğitim düzeyi, evlilik yaşı, evlilik süresi, evlenme şekli, çocuk sayısı, yaşam alanı, psikolojik destek alma öyküsü ve Covid-19 döneminde ruh haline hastalığa göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?

3. Covid-19 pandemisi sürecinde ailelerde evlilik uyumu düzeyleri

- a) cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
- b) aile yapısına göre farklılaşmakta mıdır?
- c) kronik bir hastalığa göre farklılaşmakta mıdır?
- d) Covid-19 pandemisi döneminde iş durumundaki değişime göre farklılaşmakta mıdır?

4. Covid-19 pandemisi sürecinde ailelerde evlilik uyumu düzeyleri; yaş, ekonomik düzey, eğitim düzeyi, eşin eğitim düzeyi, evlilik yaşı, evlilik süresi, evlenme şekli, çocuk sayısı, yaşam alanı, psikolojik destek alma öyküsü ve Covid-19 döneminde ruh haline hastalığa göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?

5. Covid-19 pandemisi sürecinde ailelerde ruhsal yakınma düzeyleri

- a) cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
- b) aile yapısına göre farklılaşmakta mıdır?
- c) kronik bir hastalığa göre farklılaşmakta mıdır?

- d) Covid-19 pandemisi döneminde iş durumundaki değişime göre farklılaşmakta mıdır?
6. Covid-19 pandemisi sürecinde ailelerde ruhsal yakınma düzeyleri; yaş, ekonomik düzey, eğitim düzeyi, eşin eğitim düzeyi, evlilik yaşı, evlilik süresi, evlenme şekli, çocuk sayısı, yaşam alanı, psikolojik destek alma öyküsü ve Covid-19 döneminde ruh haline hastalığa göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
7. Covid-19 pandemisi sürecinde psikolojik dayanıklılık ve evlilik uyumu düzeyleri ile KSE alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- a) Anksiyete düzeyi yüksek bireylerin psikolojik dayanıklılık ve evlilik uyumu düzeyleri düşük müdür?
- b) Depresyon düzeyi yüksek bireylerin psikolojik dayanıklılık ve evlilik uyumu düzeyleri düşük müdür?
- c) Olumsuz benlik düzeyi yüksek bireylerin psikolojik dayanıklılık ve evlilik uyumu düzeyleri düşük müdür?
- d) Somatizasyon düzeyi yüksek bireylerin psikolojik dayanıklılık ve evlilik uyumu düzeyleri düşük müdür?
- e) Hostilite (düşmanlık) düzeyi yüksek bireylerin psikolojik dayanıklılık ve evlilik uyumu düzeyleri düşük müdür?
8. Covid-19 döneminde yaşanan stresle başa çıkmak için kullanılan yöntemler ve oranları nelerdir?
9. KSE alt boyutlarından
- a) Anksiyete; cinsiyet, yaş, eğitim durumu, evlilik yaşı ve çocuk sayısına göre farklılaşmakta mıdır?
- b) Depresyon; cinsiyet, yaş, eğitim durumu, evlilik yaşı ve çocuk sayısına göre farklılaşmakta mıdır?
- c) Olumsuz Benlik; cinsiyet, yaş, eğitim durumu, evlilik yaşı ve çocuk sayısına göre farklılaşmakta mıdır?
- d) Somatizasyon; cinsiyet, yaş, eğitim durumu, evlilik yaşı ve çocuk sayısına göre farklılaşmakta mıdır?
- e) Düşmanlık; cinsiyet, yaş, eğitim durumu, evlilik yaşı ve çocuk sayısına göre farklılaşmakta mıdır?

10.Covid-19 döneminde tecrübe edilen durumlar ile psikolojik dayanıklılık ve evlilik uyumu düzeyleri arasında ilişki var mıdır?

a) Covid-19 döneminde tecrübe edilen hastalığı kaparlarda psikolojik dayanıklılık ve evlilik uyumları daha mı düşüktür?

b) Covid-19 döneminde tecrübe edilen hastane yatışı olanların psikolojik dayanıklılık ve evlilik uyumları daha mı düşüktür?

c) Covid-19 döneminde tecrübe edilen yakınlarından kayıp yaşayanlarda psikolojik dayanıklılık ve evlilik uyumları daha mı düşüktür?

d) Covid-19 döneminde hiçbir negatif tecrübe yaşamayanlarda psikolojik dayanıklılık ve evlilik uyumları daha mı düşüktür?

- Covid-19 döneminde tecrübe edilen hastalığı kapan, hastane yatışı olan, yakınlarından kayıp yaşayan, hiçbir negatif tecrübe yaşamayan gruplar farklılaşmakta mıdır?
- Hangi gruplar arasında farklılaşma görülmüştür?
- Psikolojik dayanıklılık ve evlilik uyumu puanları farklılaşmakta mıdır?

1.3.Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı; Covid-19 pandemisi sürecinde evli çiftlerin ruhsal belirtiler, evlilik uyumları ve psikolojik dayanıklılıkları ile bu değişkenler arasındaki ilişkileri incelemektir. Ayrıca sosyo-demografik değişkenler, evlilik uyumu ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki değerlendirilecektir.

1.4. Araştırmanın Önemi

Covid-19 pandemisinin insanlık üzerindeki etkileri pek çok alandan araştırmacının dikkatini çekmektedir. Dünya Sağlık Örgütü tarafından pandemi ilan edildiğinden bu yana salgın birçok insanın hayatını tehdit eden bir boyuta ulaşmıştır. Covid-19 pandemisi sürecinde hayatın pek çok alanında hızlı değişimler yaşanmaya başlamıştır. Bu dinamik süreçte sosyal ve ekonomik alanda yaşanan değişimler, evlilik, aile ve arkadaşlık ilişkileri üzerinde değişim yaşanmasına sebep olmuştur. Pandeminin içerdığı belirsizlikler insan ilişkilerini daha kırılgan hale getirerek yıkıcı bir etki göstermeye başlamıştır (Knoster ve

ark., 2020). Bu doğrultuda salgının yayılım hızını azaltmak ve halk sağlığını korumak amacıyla hşkumetlerce uygulanan karantina, sosyal izolasyon, seyahat kısıtlamaları, sokağa çıkma yasakları, evden çalışma ve uzaktan eğitim uygulamaları bireylerin hayat akışında değişimleri beraberinde getirmiştir. Pandeminin bireyler üzerindeki etkileri; bireylerin yaşam alışkanlıklarına, sosyoekonomik düzeylerine, toplumun bağışıklık düzeyine, günlük hayatta ve iş yaşamlarında bulunan risk faktörlerine, iklim özelliklerine, yaşadıkları ülkenin sunduğu sağlık hizmetlerine, şehir ve ülkeler arası yolculuk hizmetlerinin yaygınlığına göre değişim gösterebilmektedir (şeker vd., 2020). Pandemi süreci içerdiği belirsizlikler; bitiş zamanın net olarak bilinmemesi, bireylerin önceki hayat düzenlerine geri dönüp dönemeyeceklerini bilmemek, alınacak önlemlerin süresi, bulaşma riskinin oluşturduğu stres, hastalığın etkileri bireylerde, kaygı, depresyon stres, korku gibi duygusal zorluklara sebep olmaktadır (Bao vd. 2020).

Gününün büyük bir çoğunluğunu ev dışı alanlarda geçiren bireyler için evde kalma zorunluluğu, aile ile geçirilen zamanı arttırarak ailedeki bireylere daha fazla sorumluluk yüklemiştir. Dolayısıyla artan sorumluluklar ve stres yükü ile başa çıkma noktasında, bireylerin psikolojik dayanıklılık ve evlilik uyum düzeyleri önem kazanmıştır. Sağlıklı bir toplumun temeli sağlıklı ailelerin varlığıyla mümkün gözükmektedir. Ailenin temel fonksiyonlarını yerine getirebildiği psikolojik dayanıklılığı yüksek ailelerde, hangi temel işlevler ön planda, hangileri sayesinde evlilik uyumu düzeyleri artıyor ve bunlar arasında ne gibi bir ilişki vardır gibi soruların cevabını arayacağımız araştırmamızda koruyucu ruh sağlığı alanına katkı bulunmak özgün değerimizin çerçevesini oluşturmaktadır.

Bu bağlamda güncel ve evrensel bir tehdit olan Covid-19 salgınıyla alakalı ilgili literatürde tespit edilen eksikliği belli sınırlılıklar içinde dahi olsa gidereceği düşünülerek tasarlanan bu çalışma, ruh sağlığı çalışanları ve bu alanda ilgi sahibi olan bireyler için bir kaynak olabileceği dşnlmştir.

1.5. Araştırmanın Varsayımları

1. Bu çalışmada katılımcılar ‘Kişisel Bilgi Formu’, ‘Yakın Doğu Evlilik Uyum leği’, ‘Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık leği’ ve ‘Kısa Semptom Envanteri’ bütün maddelere içten ve nesnel şekilde cevaplandırıdıkları,
2. Kullanılan istatistiksel analizlerin araştırmanın amacına ve sonuçların tespitine uygun olduğu araştırmanın temel varsayımlarıdır.

1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Bu araştırma verileri, araştırmaya katılım sağlayan evli bireylerden elde edilen bulgularla sınırlıdır.
2. Araştırmada katılımcıların çoğunluğunun kadın olması araştırmanın sınırlılığdır.
3. Araştırmada katılımcıların çoğunlukla çekirdek aileye sahip olması araştırmanın sınırlılığdır.
4. Araştırma, uygun örnekleme yöntemi ile seçilmiş 447 bireyle sınırlıdır.
5. Bu araştırma verileri, araştırmada kullanılan ölçekler ve kişisel bilgi formunda sorulara verilen yanıtlarla sınırlıdır.
6. Bu araştırma verileri Covid-19 pandemisi sürecinde 26.11.2020 ile 04.04.2021 tarihleri arasında toplanan veriler ile sınırlıdır.

1.7. Tanımlar

Evlilik uyumu: Çiftlerin birbirleriyle etkileşim içinde bulunmaları, ailedeki bireyler ve evlilikleri ile alakalı durumlarda uzlaşabilmeleri ve karşılaştıkları problemleri başarılı ve etkin bir biçimde çözüme kavuşturabilme yetenekleri olarak tanımlanabilir (Akar vd., 2005).

Psikolojik dayanıklılık: Bireyin zorlanacağı bir durumla karşılaşması ve bu mevcut durumun başarılı bir şekilde üstesinden gelebilmesi ile birlikte kendini gerçekleştirme ve gelişme yolunda bu tecrübeyi fonksiyonel bir şekilde kullanabilmesidir (Turgut, Eraslan Çapan, 2017).

Pandemi: Yeni bir hastalığın ülkenin tamamını kapsamı veya bir veya birden çok kıtada aynı zamanda etkili olması gerekmektedir (Honigsbaum, 2009).

2.ARAŞTIRMANIN KAVRAMSAL VE KURAMSAL TEMELLERİ

2.1.COVID -19 PANDEMİSİ

Pandemi kelime anlamı olarak Yunancada pan (hepsi, tümü) ve demos (halk) kelimelerinin birleşiminden meydana gelmiştir. Bir salgın hastalığa pandemi denilebilmesi için bir ülkenin tamamını kapsaması veya bir veya birden çok kıtada aynı zamanda etkili olması gerekmektedir (Honigsbaum, 2009). Tarih boyunca insanlığı tehdit eden İspanyol gribi, Asya gribi, HIV/AIDS, Hong Kong gribi, Zika virüsü ve domuz gribi gibi birçok pandemi gözlenmiştir (Taylor, 2019).

Çin'in Hubei Eyaleti'nin başkenti Wuhan kentinde, 2019 yılının sonlarında belirlenen Covid-19 birçok ülkeye, hatta kıtalara hızlı bir şekilde yayılarak küresel bir boyut kazanması sebebiyle, Dünya Sağlık Örgütü 2020 yılının 11 Mart 2020 itibariyle bu salgını pandemi olarak ilan etmiştir (WHO, 2020). Dünya geneline kısa bir süre içinde yayılan Covid-19 pandemisi, birey, aile ve toplumları birçok boyutuyla etkilemeye devam etmektedir.

Ülkeler, virüsün yayılmasını önlemek, pandeminin yıkıcı etkilerini azaltmak ve halk sağlığını korumak amacıyla katı sosyal izolasyon tedbirleri almışlardır. Bireysel anlamda alınması gereken tedbirleri; sosyal mesafe, gönüllü karantina uygulamaları, sokağa çıkma yasaklarına uymak, evden çalışmak, hijyene dikkat etmek gibi sıralayabiliriz (WHO, 2020b).

2.2. Covid-19 Pandemisinin Bireyler Üzerindeki Etkileri

Pandeminin bireyler üzerindeki etkileri; bireylerin yaşam alışkanlıklarına, sosyoekonomik düzeylerine, toplumun bağışıklık düzeyine, günlük hayatta ve iş yaşamlarında bulunan risk faktörlerine, iklim özelliklerine, yaşadıkları ülkenin sunduğu sağlık hizmetlerine, şehir ve ülkeler arası yolculuk hizmetlerinin yaygınlığına göre değişim gösterebilmektedir (Şeker vd., 2020). Covid-19 pandemisi hayatın pek çok alanında hızlı değişimler yaşanmaya başlamıştır. Bu dinamik süreçte sosyal ve ekonomik alanda yaşanan değişimler, evlilik, aile ve arkadaşlık ilişkileri üzerinde değişim yaşanmasına sebep olmuştur. Pandeminin içerdiği belirsizlikler insan ilişkilerini daha kırılgan hale getirerek yıkıcı bir etki göstermeye başlamıştır (Knoster ve ark., 2020).

Covid-19 pandemisi sürecinde yaşanan zorluklara bireylerin verdiği tepkiler ve başa çıkma yöntemlerini öğrenmek önem kazanmıştır. Bu sürecin sağlıklı bir şekilde yönetilmesi için, pandeminin psikolojik etkilerine dair araştırmaların artırılması gerekmektedir (Arden ve Chilcot, 2020). Qiu ve diğerleri (2020) tarafından salgının erken dönemlerinde genel nüfusun psikolojik durumunu tespit etmek amacıyla Çin'de yapılan bir ankete katılan 52.730 kişide yaklaşık %35'inin depresyon, anksiyete ve travma sonrası stres bozukluğu gibi psikolojik sorunlar yaşadığı bildirildi. Halk, hastalar ve sağlık görevlileri depresyon, korku, uykusuzluk ve kaygı gibi psikolojik problemler göstermektedirler. Özellikle sağlık görevlileri hastalarla yakın temasta olma zorunlulukları dolayısıyla aileleriyle uzak kalabilmektedirler. (Li W. vd., 2020).

Covid-19 sürecinde artan aile içi şiddet, çocuk istismarı ve madde kullanımı aile refahını tehdit eden bir risk haline gelmiştir (Usher, Bhullar, Durkin, Gyamfi, & Jackson, 2020). Peterman ve diğerleri (2020)'ne göre aile içi şiddetin sebebi; pandeminin belirsiz yapısı, ekonomik stres, istismara maruz kalmanın artması ve destek alternatiflerinin azalması gibi çeşitli öğelerle ilgilidir.

Salgın sebebiyle sosyal hayattan izole olmak insan ilişkilerinde kopmalara ve yalnızlaşmaya sebep olurken, kaygı, tükenmişlik, travma ve çeşitli sıkıntılar artarak çeşitli psikolojik rahatsızlıklara yol açabilmektedir (Pietrabissa ve Simpson, 2020). Bu süreçte özellikle ebeveynlerin evden çalışması, akademik yükler, ebeveynlik görevleri, çocuklara evde eğitimde destek olma yaşlı aile üyeleriyle ilgilenme, gibi pek çok psikososyal zorunluluk ile karşı karşıya kalmışlardır. Kalabalık ve düşük gelirli aileler için durum daha zor hale dönüşmektedir. Okulların kapatıldığı dönemlerde çocuklara şiddetin arttığı gösterilmiştir (Cluver vd., 2020).

Hastalık kapma korkusu, ölüm ve sevdiklerinin ölümü ile ilgili endişeler, yakın aile ve arkadaşlardan uzak kalmak, özgürlüğün kısıtlanması, temel gereksinimlerin karşılanmasında yaşanan zorluklar, genel hayat rutinlerindeki değişiklikler bireylerin psikososyal davranışlarında değişimlere yol açacaktır (Parlapani ve ark., 2020). Pandemi süreci içerdiği belirsizlikler; bitiş zamanının net olarak bilinmemesi, bireylerin önceki hayat düzenlerine geri dönüp dönemeyeceklerini bilmemek, alınacak önlemlerin süresi, bulaşma riskinin oluşturduğu stres, hastalığın etkileri bireylerde, kaygı, depresyon stres, korku gibi duygusal zorluklara sebep olmaktadır (Bao vd. 2020). Covid-19 salgını

evlilik, eğitim mekanı, iş yönetimi gibi faktörler üzerinden incelerken akıl ve ruh sağlığı perspektifinden baktığımızda kapsamlı bir anlam kazanır (Cüceloğlu, 2020). Küresel çapta etki gösteren Covid-19 pandemisine karşı bireylerin verdiği tepkiler ve bu tecrübenin aileler için anlamının detaylı olarak her yönüyle araştırılması gereklidir.

3.EVLİLİK

Evlilik kavramı insanlık tarihi boyunca birey ve toplum için önemli bir role sahip olagelmıştır. Bu kavram hayatı duygusal, fizyolojik, hukuksal gibi birçok yönden farklı boyutlarıyla etkilemesinden dolayı ilgili disiplinler tarafından çeşitli tanımlamalar yapılmıştır. Yapılan araştırmalara göre evliliğin psikolojik, sosyal, biyolojik ve ekonomik olmak üzere dört ana işlevi bulunmaktadır (İlmen, 2020).

Tarih boyunca tüm toplumlarda evlilik, insan yaşamını birçok yönden etkilemiş köklü bir kurumdur (Cüceloğlu, 2017). Kültürden kültüre farklılık göstermekle beraber tüm toplumlarda meşru olarak kabul gören, geleneksel kalıplara sahip olan tek birliktelik evlilik olarak nitelendirilebilir (Tarhan, 2012). Glenn (1991)'e göre evlilik; bireylerin refahını temin eden ve bireylerin kişilik gelişimine katkıda bulunan bir sistemdir (Glenn, 1991).

Saxton (1999) dünyaca kabul gören aile kurumuna adım atmayı ve insanlığın devamlılığını sağlamayı hedefleyen iki kişinin daimi bir birliktelik amacıyla, çocuklarına ve bir diğerine karşı görevlerini bilip yerine getirdikleri, ortak amaçları için bir arada buldukları, birbirleriyle iletişim ve etkileşim içinde oldukları evrensel bir sistem olarak tanımlamıştır. Kadın ile erkeğin, yasalarla sınırları belirlenmiş ve hakları korunan, toplumsal düzen çerçevesinde, nesillerinin devamını temin etmek amacına da sahip bir sistemden söz etmek mümkündür (Saxton, 1999). Türküm (2000)'e göre evli çiftler birbirlerine sadık kalarak ve birbirlerini birçok alanda destekleyerek hayatın zorlu veya keyifli yönlerini paylaşmanın yanı sıra, toplumun devamlılığını sağlayacak nesiller üretirler (Türküm, 2000).

Boran (2003) evliliklerde üç temel motivasyon üzerinde durmuştur. Biyolojik motivasyon; neslin devamlılığı, birlikte yaşama ve cinsel hazzı sürdürme ile ilgilidir. Psikolojik motivasyon; beğenilme, sevme, sevilme, arzu edilme ve evlilik ortamının yarattığı güven ortamı gibi hazlar olarak düşünülebilir. Son olarak sosyal motivasyon; içinde yaşanılan toplumun kurallarını destekleyen bir yaşam tarzı edinilen saygınlık ile alakalıdır. Evlilik kurumunu bu motivasyonlar destekleyip devamlılığını sağlamaktadır (Boran, 2003).

Evliliğin sosyal ve bireysel birtakım fonksiyonları vardır. Çiftlerin nesillerinin devamlılığını sağlamak, cinsel hayatı yasallaştırarak sağlıklı bir biçimde düzenlemek, ev

içi ve dışı iş bölümü yapmak suretiyle bireylerin yükünü hafifletmek, güven ve dayanışmayı artırmak, duygusal anlamda destek olmak, toplumsal statü sahibi olmak, sosyal güvenlik ve miras haklarından faydalanmalarını sağlar (Özgüven, 2001; Güleç, 2012). Soulsby ve Bernnet (2015)'in evlilik ve psikolojik iyi oluş üzerine yaptıkları çalışmada çiftlerin birbirlerine duygusal açıdan dayanak olmalarının, iyi oluş düzeyleri üzerinde olumlu etkisi olduğu tespit edilmiştir (Soulsby ve Bernnet, 2015).

Evlilik kavramı ile ilgili yapılan ilk çalışma niteliğini taşıyan Terman, Butterweiser, Ferguson, Johnson ve Wilson (1938) 'un yaptıkları çalışmada (Akt. Gottman ve Notarius, 2002) “evlilik mutluluğunun belirleyicileri hakkında fikir kaosu” şeklinde nitelendirdikleri mutlu ve mutsuz evlilikler arasında ne gibi farklar olduğunu araştırmışlardır. Evlilik mutluluğa ulaşma, kendini gerçekleştirme, toplum içerisinde var olabilme, nesli sürdürebilme gibi birçok hedefe bireyi ulaştırmayı amaç edinmiştir.

3.1. Evlilik Uyumu

Evlilik uyumu, sağlıklı süren ve mutlu bir evlilik hayatının temel belirleyicisidir (Fincham ve Beach, 2010). Spanier (1976)'a göre evlilik uyumu; evlilik ve aile içi ilişkiler üzerine yürütülen araştırmalarda büyük bir önem teşkil etmektedir (Spanier, 1976).

Evlilikte mutlu bir beraberliğin sürekliliğini sağlayan etkenlere dair çeşitli konular araştırmacılar tarafından irdelenmektedir. Bu faktörlerden bazıları; çiftlerin kişilik özellikleri, inançları, ritüelleri, evlilik doyumu, evlilik uyumu, ekonomik durum, bedensel ve psikolojik hastalıklar, kültürel farklar, eşlerin önceden yaptıkları evlilikler, evliliklerinin ne şekilde yapıldığıyla ilgili durumlar, çocuk sahibi olup olmamaya dair düşünceler, sosyal çevre ile bağlar, akrabalık bağları ve evliliğe dair kişisel beklentiler şeklinde çerçevelendirilebilir. Bu noktada mutlu ve olumlu bir evlilik sürdürmekle alakalı konular literatürde sıklıkla evlilik uyumu ile ilgili yapılan çalışmalarla kendini göstermektedir (Erişti, 2010).

Evlilik uyumuna dair araştırmacılar birçok farklı açıklama yapmışlardır. Evlilik uyumu, eşlerin evlilik hayatındaki çatışmaları sağlıklı bir şekilde çözümlayebilmelerini ve ilişkileriyle ilgili olumlu şekilde düşünmelerini gerektirir (Chen ve ark., 2007).

Evlilik uyumu; çiftlerin birbirleriyle etkileşim içinde bulunmaları, ailedeki bireyler ve evlilikleri ile alakalı durumlarda uzlaşabilmeleri ve karşılaştıkları problemleri başarılı ve

etkin bir biçimde çözüme kavuşturabilme yetenekleri olarak tanımlanabilir. Bunun yanı sıra çiftlerdeki uyumlu beraberlik evlilik memnuniyeti ve mutluluğunun da sebebidir (Akar vd., 2005). Evlilik uyumu çiftlerin sağlıklı iletişim kurabilmeleri, evlilik içinde oluşan çatışmaları çözümleyebilme becerileri, zevk alarak birlikte faaliyetler gerçekleştirebilmeleri, birbirleri ile ilgili olumlu düşünce ve duygulara sahip olmaları, olumlu ilişki şemasına sahip olmaları gibi nitelikleri kapsar (Öztürk ve Arkar, 2014).

Evlilik uyumu üç temel özelliğe sahiptir. Bunlardan ilki, çiftler arasındaki olumlu etkileşimdir. Evlilik uyum düzeyleri yüksek olan çiftlerin, evlilik uyum düzeyleri düşük olanlara oranla daha fazla olumlu iletişim geliştirdikleri, birlikte kaliteli zaman geçirebildikleri ve birlikte katıldıkları faaliyetlerin daha nitelikli olduğu ortaya konmuştur. İkincisi, evlilikte ve aile hayatında yaşanan sorun ve çatışmaları olumlu bir şekilde çözebilmek ve etkin iletişim yeteneğini kullanmaktır. Evlilik uyum düzeyleri düşük olan çiftlerin yaşanan sorunlara ve çatışmalara daha fazla yıkıcı davranış örüntüleriyle karşılık verdikleri ve çatışmadan kaçınma davranışı sergiledikleri bildirilmiştir. Üçüncü özellik ise çiftlerin birbirlerine ve ilişkilerine karşı olumlu inanç geliştirme eğilimlerinin olmasıdır. Uyum düzeyi yüksek olan çiftler zamanla ilişkileri ile ilgili olumlu bir algı ve inanç oluştururlar. Nitekim çiftlerin ilişkilerine dair olumlu inançlarıyla uyum düzeyleri arasında pozitif yönlü bir ilişki görülmüştür. Evlilik uyumunun yüksek bulunduğu çiftler hayatın getirdiği stresli olaylarla birlikte başa çıkarak birbirlerine destek olurlar ve bu da duygusal yakınlıklarıyla ilintili olarak psikolojik iyi oluşlarını sağlamaktadır (Halford, Kelly, Markman, 1997).

Evlilik uyumu, evlilik mutluluğu ve evlilik doyumu üzerinde belirleyici bir role sahiptir ve evli çiftlerin psikolojik sağlığı üzerinde önemli bir rolü vardır. Evlilik uyumunun azaldığı ailelerde durum çiftler ve ailedeki diğer üyeler için bir travma veya zorlu bir kriz şekline dönüşebilmektedir. Bu noktada mutlu veya mutsuz evlilik kavramları belirlemektedir. Evlilikte uyum çiftlerin evlilik doyumu ve mutluluğunu olumlu yönde etkileyerek bireylerin psikolojik sağlığını da korur. Çiftlerin ilişkilerine dair mutluluk algılarının yüksek olması hem birbirlerinden hem de ilişkilerinden memnun olarak doyum kazandırması evlilik uyumunu sağlar (Fidanoğlu, 2007).

Burgess ve arkadaşları (1963) uyumlu bir evliliğin sağlanabilmesi ve sürdürülebilmesi için, çiftin hayat gayeleri, ilgileri ve erdemlerinde ortak yönler bulunması, eşler arasında

aile için finansal desteği sağlama ve partnerin ebeveyniyle alakadar olma gibi evliliğin ana konularında fikir birliği içinde hareket ediliyor olması, çiftin birbirine hissettiği güven ve sevgi, çiftin evlilikleriyle ilgili çok az yakınmalarının olması veya hiçbir yakınmalarının olmaması gereklidir. Yaptıkları çalışmada evlilik uyumunu, evlilik başarısının sekiz alt kriterden biri olarak ele almışlardır. Söz konusu diğer boyutlar; evlilik doyumu, eşlerin bütünlüğü, eşlerin mutluluğu, evliliğin sürekliliği, cinsel uyum, arkadaşlık edebilme ve fikir birliği etmedir. Bu sekiz boyut arasında evlilik başarısını ölçmede en tatmin edici kriterin evlilik uyumu olacağı bildirilmiştir (Burgess ve arkadaşları, 1963).

Evlilik uyumunda çatışmaları baz alan araştırmacılar, eşlerin çatışmaların üstesinden gelebilme kabiliyeti veya çatışma yaşanmamasının, evlilik uyumunun olduğunu gösterdiğini ileri sürmüşlerdir. Bu durumda, evlilik uyumunun devamlılığında, çiftin mutluluğunu temin edecek bir birliktelik oluşturmak ve evlilik içi çatışmalarla baş edebilme yeteneği geliştirip bunun için uygun yollar bulmak elzemdir (Ersanlı ve Kalkan, 2008).

Evlilik uyumunu iki şekilde irdeleyen Fışiloğlu ve Demir (2000), ilk olarak evlilikteki başarı ve mutluluk oranında ortak yapılan aktiviteler ile evlilik çatışmaları etkenlerinin toplamı, ikinci olarak ise, evlilik süreci içerisinde çiftin karşılaştığı problemlerin üstesinden gelme ve çözümleyebilme yetenekleri veya uyumluluk yetenekleri olarak sıralanabilir (Fışiloğlu ve Demir, 2000).

Son zamanlarda evlilik kurumunun öneminin ve etkisinin anlaşılmasıyla beraber sağlıklı bir evliliğin yapı taşları, uzun süren ve kaliteli evliliği sağlayan unsurlar üzerine araştırmalar yürütülmeye başlanmıştır. Evlilik uyumu, evlilik doyumu, evlilik ilişkisi, evlilik mutluluğu, evlilik bütünlüğü gibi pek çok kavram araştırmaların zeminini oluşturmaktadır. Birbirleriyle iç içe geçmiş kavramlar olarak evlilik doyumu ve evlilik uyumu karşımıza çıkmaktadır. Literatürde evlilik uyumu; evlilik hayatıyla ilgili konularda fikir birliği sağlayabilen, birbirleriyle etkileşim sağlayan, karşılaştıkları problemleri pozitif yönde çözebilen çiftlerin evlilikleri şeklinde düşünülebilir. Aynı zamanda evlilik uyumu çiftin hayatlarında yaşadıkları mutluluk ve memnuniyeti de kapsar. Bu kapsayıcılığın ötürü evlilik doyumu kavramı ile karıştırılabilir. Evlilik doyumu ise eşlerin evlilik ilişkisinin tüm boyutlarında tecrübe ettikleri öznel memnuniyet

ve mutluluk hisleri şeklinde tanımlanır. Evlilik doyumu yaşayan eşlerin evlilik uyumuna da sahip olmaları karmaşaya sebep olsa da evlilik doyumunun bireylerin öznel algısıyla alakalı iken evlilik uyumunun eşlerin ilişkilerindeki niteliğe atıf yapması sebebiyle birbirlerinden ayrıştıkları görülebilir (Erber ve ark, 2005).

Evlilik uyumu, sabit olmayan aktif ve sürekli gelişip değişen bir süreci tasvir eder. Bundan dolayı boylamsal araştırmalar, evlilik uyumu kavramını açıklamada daha doğru bilgiler verecektir. Evlilik uyumundan bahsederken, partnerlerden birinin bireysel hayatı konusundaki sübjektif fikirlerinin aksine, çift olarak birlikte yaşadıkları etkileşimler hakkında bilgi sahibi oluruz. Evlilik uyumu; karşılıklı etkileşim, çiftler arası iletişim, evliliği ilgilendiren konularda fikir birliği sağlama, çatışma çözme gibi alt boyutlara indirgenerek ölçülebilmektedir (Geçioğlu, 2019).

3.1.1.Evlilik Uyumunu Etkileyen Faktörler

Bireylerin hayatında etkin rol oynayan birçok farklı öge, doğrudan veya dolaylı olarak, dışsal veya içsel yönlerden evlilik süreçlerini ilgilendirir. Evlilik uyumu üzerinde bireysel ve çevresel etkenlerin etkili olduğunu savunan Sokolski ve Hendrick (1999), bu etkenlerin eşler üzerindeki etki düzeyine bakarak evlilik üzerinde bir değerlendirmede bulunmaktadır (Sokolski ve Hendrick, 1999). Çevresel boyutta; eşlerin çalışma koşulları ve kazanç durumları, birlikte uzlaşma içinde hareket edebilme becerileri ve baskınlıkları evlilik uyumlarını belirleyen dışsal unsurlardır. Bireysel boyutta ise eşler arası açık iletişim, çiftlerin birbirlerine olan davranışları, hislerini karşılıklı aktarma biçimleri, aşk ve sevgi duyguları ve cinsellikten alınan hazzın evlilik uyumu üzerinde etkili olduğu görülmüştür.

Evlilik uyumuna etki eden birçok faktör vardır. Bireylerin etnik kökenleri, eğitim düzeyleri, meslekleri, sosyal çevreleri, kök aile gelenekleri, kişilik özellikleri, psikolojik yapıları, inançları çiftlerin uyumunu etkiler (Kubilay ve Oktan, 2015).

Şentürk (2006) evlilik uyumunu etkileyen faktörleri, kültür faktörü, yaş faktörü, sosyal ve ekonomik faktörler, aile içi iletişim faktörü ve eğitim faktörü olarak beş ana başlık altında incelemiştir. Çiftlerin evlilik öncesinde yeterli ekonomik gücü elinde bulundurması, evlilik uyumu açısından gerekli sayılan bir kriterdir. Çiftlerden herhangi birinin kazancındaki değişiklik durumu (miras, şans oyunlarından kazanılan para vb.),

aile bireylerinin hayatında ani bir değişikliğe sebep olabilmektedir. Ekonomik durumda meydana gelen bu farklılık çiftlerin evlilik uyumunu etkileyebilmektedir. Çiftlerin benzer dünya görüşlerine (sosyal, ekonomik, siyasal, inanç, eğitim vb.) sahip olmaları evlilik uyumu olasılığını artırır. Aynı şekilde eşlerin birbirine yakın derecede eğitim almış olmaları çeşitli yönleriyle evlilikteki uyum düzeyinde belirleyici rol oynamaktadır. Evliliğin gerçekleştiği yaşın erken veya geç olması da evlilik uyumu düzeyleri üzerinde etkilidir. Etkili bir iletişim, dayanışma, paylaşım karşılıklı etkileşimler de evlilik uyumu sağlanması açısından önemlidir (Şentürk, 2006).

Spanier (1976) evlilik uyumunun operasyonel ve ayırt edici öğeleri olarak; eşler arası huzursuzluklar ve kişisel anksiyete düzeyleri, eşler arasında sorun çıkaran aykırılıklar, eşlerin uyum seviyesi, evlilik doyumu ve evliliğin devamlılığını sağlamada ön planda bulunan konular hakkında uzlaşma olmak şeklinde beş özelliğe temas eder (Spanier, 1976).

Özgüven (2014)'e göre eşlerin evlilik hayatlarına dair farklı alanlardaki gereksinimlerinin anlaşılması ve bunların karşılanabilmesi hususunda evlilik uyumlarında farklılıklar göze çarpmaktadır. Çiftlerin cinsel yaşamları, sosyal yaşantıları, kişilerarası bağları, eşler arası sergilenen tavır ve davranışlar, ruhsal ve manevi hayatları, eşlerin bütünlük ve birbirini tamamlama dereceleri eşlerin evlilik hayatlarındaki farklı alanları ifade etmektedir (Özgüven, 2014).

Eş seçimi evlilik uyumunu belirleyici önemli bir kriterdir. Çiftlerin ortak zevklerinin olması etkileşimi artıran bir durumdur. Yapılan çalışmalarda uyum düzeyi yüksek çiftlerin yaş, aile kökenleri, sağlık durumu, eğitim ve inanç gibi demografik özellikleri açısından benzerlikler gösterdikleri görülmüştür. Buna ek olarak çiftlerin kişilik özellikleri açısından benzerlik göstermeleri de evlilik uyum düzeylerini artırmaktadır. (Günay, 2000).

Evliliği bir iletişim ve karşılıklı etkileşim sistemi olarak nitelendirirsek, evlilik uyumu sağlıklı ve olumlu bir iletişim yolu ile gerçekleşir. Bu noktada çiftlerin evlilik uyumunu ve mutlu bir evlilik hayatını devam ettirmeleri, evliliği ilgilendiren temel konularda fikir birliği içerisinde hareket etmelerine bağlıdır. Özgüven (2009), bu temel ilkeleri şu şekilde sıralamıştır:

- Duyguları açık ve şeffaf bir şekilde paylaşmak
- Partnerin duygularını anlamaya çalışmak (empati becerisi)

- Duygu ve sorunları gündeme taşımak
- Sevgi ve şefkat verirken cömert davranmak
- Hoşlanılan ve hoşlanılmayan şeyleri açıkça ifade etmek
- Bir aile olduğunu unutmuyarak hareket etmek
- Alınan karar ve sorumlulukları paylaşmak
- Çiftin anne babalarını ihmal etmemesi
- Hayalperest değil gerçekçi olmak
- Cinsel hayatı önemsemek
- Sosyal çevreyle bağları geliştirmek
- Aile bütçesinde sorumluluk sahibi olmak

Evlilik uyumu üzerinde etkisi bulunan faktörlerden biri de çiftlerin cinsel yaşamıdır. Çiftlerin cinsel açıdan bir diğerinin arzularını ve umduklarını bilerek, bu konuda uyumlu ve hassas davranmasıyla yaşanabilecek muhtemel problemlerin önüne geçilebilir. Cinsel yaşamdan kaynaklanan çatışmalar, evlilik hayatının diğer sahalarında da kendini hissettirir. Çiftlerin bu konuda birbirlerine toleranslı davranmaları, cinsel uyumun ve doyumun gelişmesini sağlayabilir (Özgüven, 2017).

Mc Carthy (1997)'ye göre evlilik hayatında cinselliğin ana fonksiyonları; karşılıklı yakınlık hislerini yükseltmenin ve sağlamlaştırmanın bir yöntemi olması, paylaşılan ortak bir keyif ve hayatın güçlüklerinin üstesinden gelmekte yardımcı olan, gerginliği azaltan bir yönünün olmasıdır. Cinsel hayat, evliliği özel bir hale getirir ve ona güç verir. Cinsel işlev bozukluklarında ve cinselliğin yaşanmadığı evliliklerde, % 50-70 oranla iyi hisler ve çiftin samimiyeti tükenir. Kötü bir cinsel yaşam evlilik uyumunu bozmakta, iyi bir cinsel yaşamın evliliğe olan katkısından çok daha güçlü ve yıkıcı bir etki gösterir. Cinselliğin yaşanmadığı üç yıldan az evli olan çiftlerde, evlilik uyumu ve başarılı şekilde evliliği sürdürebilme olasılığı görece düşüktür. Değişim ve gelişim için yapılabilecekler; samimiyet ve sıcaklığı yeniden ortaya çıkarmak, cinselliğe dair bireysel mesuliyet almak, istem dışı hazları ortaya çıkarmak ve cinsel uyarım eklemektir (Mc Carthy, 1997).

Uyumlu ve mutlu bir evlilik aile bireylerinin olumlu bir iletişim içinde bulunduğu evliliklerde yaşanır. Çiftlerin birbirine mesajları ifade etmek istediklerinden farklı veya yanlış anlaşılabilir. Kullandıkları beden dili ile sözel ifadeler birbirini karşılamıyor olabilir. Eşler iletişime geçerken kullanacakları sözcükleri imtina ile seçerek, seçtiği

kelimeleri ustalıkla karşdakine aktararak, ses tonunu, jest ve mimikleri uygun şekilde kullanarak ve empatik dinleme yeteneklerini geliştirerek sağlıklı iletişim kurabilirler. Bu şekilde uyumlu bir evliliği kazanacakları gibi, olası iletişim kazalarından doğabilecek olan çatışmaları yumuşatabilir, engel olabilir veya çözümlenebilirler (Yavuzer, 2004).

Bonds ve Gondoli (2007), boylamsal araştırmalarında, evlilik uyumunun, anne sıcaklığındaki değişimi zaman içerisinde farklılaştırdığını ortaya koydu. Evlilik uyum düzeyi yüksek olan annelerin çocuklarıyla olan etkileşimleri, sıcak yaklaşımları ve desteklerinin de aynı oranda yüksek bulunduğu saptanmıştır. Ayrıca evlilik uyumu çift ebeveynlik yardımına sebep olduğu ve bu şekilde annenin çocuklarına daha sıcak davranmasını teşvik ettiği ortaya çıkmıştır (Bonds ve Gondoli, 2007).

Evlilik uyumu üzerinde etkisi olduğu düşünölen birçok öğe sıralanabilir. Toplumun devamlılığı ve refahı uyum içinde bulunan evliliklerle yürümektedir. Bu faktörlerin neler olduğu bilinerek, bu faktörlerle ilişkili olası problemler değerlendirilerek gereken tedbirler alınmalıdır.

3.2. Larson'un evlilikte üçgen modeli

Evlilik kurumu çiftlerin yaşamlarında en bağlayıcı ve önemli kişilerarası ilişki olarak düşünölebilir (Larson ve Holman, 1994).

Larson (1994), evlilik kalitesi ve evliliklerde istikrarla alakalı evlilik öncesi öğelere ilişkin araştırmaları yeniden değerlendirmek için yürüttüğü çalışmasında, evlilik uyumunun öncelikle arka plan ve bağlamsal öğelere (çevresel), daha sonra bireysel özelliklere, en son ise çift özellikleri ile ilgili süreçlere bakılması gerektiği sonucuna varmıştır. Bunu "Evlilikte Üçgen Modeli" (Larson, 2002), şeklinde tanımlayarak, üç başlık altında çerçevlendirmiştir (Larson, 2002).

Çevresel faktörler; bireysel ve partnerlik özelliklerinin gelişiminde ana faktör olarak karşımıza çıkar. Çiftlerin evlilik hayatına dahil ettiği bireysel bağlamları ve evlilik hayatının getirdiği ilişkiel bağlamlar vardır. Bunlar; aile olma sürecinin izleri, aile kökeninin etkileri, aileden bağımsızlaşabilme, ailenin ve arkadaşların evliliğe desteği, anne babanın evlilik ilişkisi, iş yükü, ebeveynlik baskısı, dışarı meşguliyetlerin gerilimi ve evlilikteki yükümlölükler (sağlık sorunları, çözülmemiş evlilik problemleri, cinsel sorunlar, yakın akrabalar, mali krizler vb.) olarak sıralanabilir.

Bireysel özelliklerimiz; sahip olduğumuz beceriler, kişiliğimiz, tavır ve davranışlarımızı kapsar. Zorlu olaylar karşısında başa çıkma yeteneği, fonksiyonel olmayan düşünceler, herhangi bir olaya karşı verilen aşırı reaksiyon, saldırganlık ve öfke, kronik dürtüsellik, uzamış ve iyi tedavi edilmemiş olan depresyon ve içe kapanıklık evlilik uyumunu olumsuz yönde etkileyebileceği düşünülen kişilik özelliklerinden sayılabilir. Aşk, teslimiyet, esneklik, sevmeye yeteneği, özgüvenli olma, girişken olma, iddialı olma, dışa dönük olma gibi kişisel özellikler ise evlilik uyumunu olumlu yönde etkileyebilir.

Çift özellikleri; yetersiz ve negatif yönde iletişim kurmak çiftleri olumsuz yönde etkilerken; çiftin iletişim ve empati becerileri, çatışmaları çözme yetenekleri, fikir birliği sağlayabilmeleri, ilişkide yakınlık kurup kaynaşabilmeleri, iş dağılımını dengeli ve kontrollü bir şekilde organize edebilmeleri (eşlerden birinin kontrolsüz ve adaletsizce karar verme gücünü elinde tutmaması) çifti olumlu yönde etkileyen unsurlardır (Larson, 2002).

3.3. Evlilik Uyumunda Lewis ve Spanier Modeli

Evlilikte uyumu dört boyutuyla ele alan Spanier (1976), bunların eşler arası bağlılık, doyum, kendini açık ve samimi bir şekilde ifade etme ve fikir birliği şeklinde kategorize etmiştir. Evlilik uyumu, evlilik kalitesi, mutluluğu ve uyumu gibi konularda pek çok araştırma yapan Lewis ile Spanier (1976); Uyumlu Evlilik Modeli'ni geliştirmişlerdir. Evlilik hayatında uyumun ve devamlılığın elde edilmesini sağlayan değişkenler vurgulanmıştır. Uyumlu Evlilik Modelindeki üç grup değişken:

1.Sosyal ve bireysel kaynaklar

- çiftin evliliklerine kattıkları bireysel yetenekler
- fiziksel ve mental sağlık
- özsaygı

2.Hayat tarzından duyulan memnuniyet

- ev halkının niteliği
- partnerin çalışmasından duyulan tatmin
- toplum içindeki konum

3.Evlilik etkileşiminden elde edilen kazançlar

- Partnere olumlu saygı (çekicilik, algılanan benzerlik, iletişim kolaylığı)
- Rol uyumu (rol paylaşımı, rol tamamlayıcılığı)
- İletişim etkinliği (sözlü olmayan iletişim, kendini ifşa etme, empati)
- Etkileşim miktarı (etkili problem çözme, paylaşılan etkinlikler)
- Duygusal tatmin (sevgi ve şefkat sözleri, duygusal karşılıklı dayanışma)

Çift etkileşiminin beş boyutu, eşler arasındaki ilişkiyi temel alır. Bu nedenle eşlerin aileleri veya içinde buldukları toplumla ilişkiler gibi dış değişkenler yerine etkileşimsel değişkenlere yönelmek gerekmektedir (Noller, Feeney, Ward, 1997).

3.4. Evlilik Uyumu ile İlgili Araştırmalar

Evlilik uyumu konusunda ülkemizde ve dünyada oldukça fazla sayıda çalışma gerçekleştirilmiş olup bu çalışmaların sayısı her geçen gün artmaktadır. Ülkemizde evlilik uyumu ile ilgili yürütülen ilk çalışmalar yurtdışındaki evlilik uyumu ölçeklerini kültürümüze uyarlama çalışmaları ile başlamıştır (Yılmaz, 2001).

Gottman ve Silver'in (1999) on dört yıllık boylamsal araştırmaları kapsamında altı yüz elli kadar çifti inceleyip, "Evliliği Sürdürmenin Yedi İlkesi" şeklinde Türkçe'ye çevrilen kitabında ömür boyu uyum içinde süren evliliklerin özellikleri üzerine yedi prensip ele alınmıştır. Bunlardan ilki sevgi haritalarını genişletme, çiftlerin günlük hayatlarını, ilgi duydukları şeyleri, hoşlanmadıkları hususları tespit edip bunlara göre birbirlerine davranmalarını söyler. Zaman, emek ve olumlu iletişim sevgi haritasını genişletmede çiftlere yardımcı olur. Sevgi ve hayranlığı geliştirme, çiftlerin birbirlerini hangi özelliklerinden dolayı seçtiklerini, tanışmalarını ve birlikte aynı hayatı sürdürme kararlarını nasıl aldıkları üzerine düşünmeye ve çifti birbirine bağlamanın yollarını bulmalarında yardımcı olur. Uzaklaşmak yerine yakınlaşmak ilkesinde, çiftlerin olağan hayat olayları üzerine birbirlerine nasıl tepki verdikleri ve etkileşimlerinin nasıl olduğuna odaklanır. Eşin etkilemesine izin vermek, çiftlerin evlilik kurumunun bir ortaklık olduğu kabulüne dayanmakta ve hayatlarıyla ilgili her kararda birbirlerini önceleyerek kararlar almalarının gerekliliği üzerinde durmaktadır. Çözülebilir sorunları çözmek, Gottman'ın çatışmayı çözmek amacıyla geliştirdiği beş basamaklı modeli örnek gösterir. Bu adımlar; giriş konuşmasını yumuşatmak, onarma amacı gütmek ve partnerin gönderdiklerini kabul etmek, kendini ve birbirlerini dindirmeleri, uzlaşmak, yapılan hataları hoşgörmek şeklindedir. Kilitlenmenin üstesinden gelme ilkesinde, çiftin yaşadıkları büyük fikir

farklılıklarının çözülemez ancak belli ölçüde uzlaşmayla kabul edilebilir olduğuna dayanır. Son olarak ortak anlam yaratmak ilkesinde, her evli çiftin kendi anlam dünyası çerçevesinde ritüelleri, alışkanlıkları ve ortak geliştirdikleri fikirler hakkında konuşmaları ve evlilik hayatlarına anlam yüklemeleri sağlanabilir (Gottman ve Silver, 1999).

Tutarel-Kışlak (1999), birbirleriyle uyumlu ve uyumsuz olan çiftlerin eşlerinin olumsuz tutum ve davranışlarına karşı gösterdikleri nedensel ve sorumluluk yüklemeleri ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Ayrıca cinsiyet boyutunun da bu değişkenler ile ilişkisi de araştırma kapsamındadır. Katılımcılar 112 kadın ve 112 erkek olmak üzere 224 evli bireyden oluşmaktadır. Eşleriyle uyumsuz olan kadınların, depresyon düzeyleri ile sorumluluk yükleme düzeyleri arasında pozitif yönde ilişki saptanmıştır. Uyumsuz olan eşler uyumlu olanlardan daha fazla sorumluluk yüklemeyi kullandıkları görülmüştür. Uyum düzeyi yükselip depresyon düzeyi azaldıkça olumsuz davranışlara bile olumlu yönde tepki verildiği ve çatışmanın devam etmediği görülmektedir (Tutarel-Kışlak, 1999).

Şener ve Terzioğlu (2008) çeşitli demografik ve sosyo-ekonomik değişkenler ve iletişimin çiftler arasındaki uyuma etkisini araştırdıkları çalışmalarında Ankara'da yaşayan 413 evli çiftte "Çiftler Uyum Ölçeği" ve "Evlilik Uyumuna Etki Eden Faktörlerin İncelenmesine İlişkin Anket Formu" uygulanmıştır. Araştırma bulguları iletişim konusunda, çiftlerde paylaşım ve memnuniyet derecesi arttıp, yaşadıkları anlaşmazlık düzeyleri azaldıkça çiftlerin evlilik uyum düzeyleri artış göstermektedir. Ayrıca kadın ve erkeklerde gelir, öğrenim düzeyi, iletişim seviyesi ve memnuniyet seviyelerindeki artışın, evlilik uyum düzeylerini de artırdığı görülmüştür (Şener ve Terzioğlu, 2008).

Tuncay Senlet (2012) aile içi fiziksel, cinsel, ekonomik ve psikolojik şiddetin kadınlarda evlilik uyumu ile psikolojik iyi oluş halleriyle olan ilişkilerini incelemek amacıyla 524 evli kadın katılımcıdan sosyodemografik bilgiler, bağlanma özellikleri, evlilikle başa çıkma stratejileri ve aldıkları sosyal destek bağlamında veriler istemiştir. Analiz sonuçlarına göre düşük eğitim düzeyi, kocası kendinden düşük eğitim seviyesinde olan kadınlar, daha fazla çocuk sahibi olanlar, herhangi bir geliri olmayan veya düşük gelirli ve/veya kocalarına oranla daha fazla kazanç sahibi olan kadınların daha yüksek oranda aile içi şiddete maruz kaldıkları görülmektedir. Aile içi şiddet türlerinden birden çoğu, evli kadınların psikolojik iyi oluşları, evlilikle başa çıkma yöntemlerini, bağlanma

düzelelerini ve farklı destek gruplarından sosyal desteği kontrol ettikten sonra dahi evlilik uyumu ile psikolojik iyi oluş arasındaki farklılıkları belirginleştirmiştir. Ayrıca bulgular, birden çok aile içi şiddet türünün, evli kadınların psikolojik iyi oluşları, evlilikle başa çıkma yöntemlerini, bağlanma düzeylerini ve farklı destek gruplarından sosyal desteği kontrol ettikten sonra dahi evlilik uyumu ve psikolojik uyumdaki önemli farklılıkları açıkladığını göstermiştir (Tuncay Senlet, 2012).

Durmuş ve Baba (2014), evli çiftlerin evlilik uyum düzeyleri ile duygusal zekaları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla 220 çiftte Bar-On Duygusal Zeka Yeteneği Ölçeği ve Birtchnell Eş Değerlendirme Ölçeği uygulamışlardır. Araştırma bulguları kadın ve erkekler arasında duygusal zeka seviyeleri açısından farklılık görülmemiştir. Bir başka deyişle, çiftler arasında duygusal zeka seviyeleri benzerdir. Evlilik uyum düzeyi açısından kadınların erkeklerden yüksek seviyede uyum gösterdiği görülmüştür. Erkek katılımcıların genel ruh durumunun (bireyin hayattan keyif alabilmesi, hayattan memnuniyeti, kendi kendine ve başkalarıyla mutlu olabilmesi, zor durumlarda dahi olumlu davranışlarda bulunabilmesi) evlilik uyumu üzerinde anlamlı düzeyde ilişkisi olduğu görülmüştür. Uyumluluk boyutunun, evlilik süresi 11-20 yıl arasında olan çiftlerde yüksek düzeyde evlilik uyumunu yordaması, bu çiftlerin olgunlukları, hayata dair beklentilerini elde etmiş olmaları ve bundan dolayı hayata karşı olumlu bakış açısı geliştirmiş olmalarıyla ilişkilendirilmiştir (Durmuş ve Baba, 2014).

Kublay ve Oktan (2015)'in evlilik uyumunu bazı değişkenler, değerler ve subjektif mutluluk kriterleri açısından inceledikleri araştırmada, 452 evli birey çalışma grubunu oluşturmaktadır. Analiz bulgularına göre evlilik uyumu evlilik süresine göre farklılaşırken, evlenme biçimi ile meslek grubuna göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Evlilik uyumu düzeyi arttıkça subjektif mutluluk düzeyinin de arttığı görülmüştür (Kublay ve Oktan, 2015).

Özbucak Tıraşoğlu ve İpek (2019), evlilik uyumu ve benlik algısı arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarında 300 kadın ve 100 erkek evli bireye sosyo-demografik anket formu, evlilik uyumu ölçeği ve sosyal karşılaştırma ölçeği uygulanmıştır. Araştırmada ulaşılan sonuçlar evlilik uyumu arttıkça benlik algısının da arttığı; flört ederek tanışan çiftlerin evlilik uyum ve benlik algısı düzeylerinin görücü usulüyle evlenen çiftlere oranlara anlamlı düzey yüksek olduğu, aşk evliliği yapan çiftlerin mantık evliliği yapan

çiftlere oranla evlilik uyumu ve benlik algılarının daha yüksek olduğu görülmüştür (Özbucak Tıraşoğlu ve İpek, 2019).

Kuşcu (2019), 384 evli katılımcı ile evlilik uyumu, psikolojik esneklik, affetme ve benlik kurgusu seviyelerini bazı demografik değişkenlerle olan ilişkisini incelediği çalışmasında evlilik uyumu ile psikolojik esneklik arasında pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Cinsiyete göre bakıldığında erkeklerin evlilik uyum düzeyi kadın katılımcılardan anlamlı düzeyde yüksek gözükmemektedir. Ayrıca şiddete maruz kalanların ve daha yoğun çatışma içine girenlerin psikolojik esneklik seviyelerinin anlamlı düzeyde daha düşük olduğu saptanmıştır. Evli bireylerdeki psikolojik esnekliğin evlilik uyumunun olumlu bir yordayıcısı olduğu sonucuna varılmıştır (Kuşcu, 2019).

Sakarya ve Dilmaç (2020) evli çiftlerin evlilik uyumları, yaşam memnuniyeti ile yaşam bağlılıkları arasındaki ilişkileri saptamak amacıyla ilişkiisel tarama modelini kullanarak İstanbul’da ikamet eden 511 evli kişiyle bir çalışma grubu oluşturmuşlardır. Katılımcılara “Kişisel Bilgi Formu”, “Evlilikte Uyum Ölçeği”, “Yaşam Bağlılığı Ölçeği” ve “Yaşam Memnuniyeti Ölçeği” uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre, evli çiftlerde evlilik uyumu düzeyi arttıkça yaşam memnuniyeti ve yaşam bağlılığı düzeylerinde de artma kaydedilmiştir (Sakarya ve Dilmaç, 2020).

İlmen (2020), evli çiftlerde psikolojik doğum sırasının evlilik uyumu ile psikolojik sağlımlıkları arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla yaptığı araştırmada, evli 261 kadın ve 200 erkek katılımcıya “White-Campbell Psikolojik Doğum Sırası Envanteri”, “Evlilikte Uyum Ölçeği” ve “Psikolojik Sağlımlık Ölçeği” uygulamıştır. Analiz sonuçlarında psikolojik sağlımlık düzeyi arttıkça, evlilik uyumunun da arttığı tespit edilmiştir (İlmen, 2020).

Kumcağız, Demir ve Yılmaz (2020), evli ve çocuk sahibi 324 katılımcı ile evlilik uyumları ve psikolojik iyi oluş halleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Evlilik uyumunun kadınların psikolojik sağlığı üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğu görülmüştür. Araştırmada evlilik uyum düzeyleri ile psikolojik iyi oluş hali düzeyleri kadın ve erkek katılımcılar açısından anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Sahip olunan çocuk sayısı ile evlilik uyumu açısından da anlamlı bir farklılaşma gözükmemektedir (Kumcağız, Demir ve Yılmaz, 2020).

Yüksel ve Dağ (2015), 248 evli kadın katılımcının stresle başa çıkma yöntemlerinin evlilik uyumu ile psikolojik durumları arasındaki ilişkisini incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre; kadınlarda evlilik uyumu düzeyi azaldıkça yaşadıkları psikolojik belirtiler artmaktadır (Yüksel ve Dağ, 2015).

Mc Govern ve Meyers (2002), 85 evli çift üzerinde evlilik uyumu, ev işleri ve cinsiyet rolü tutumlarını inceledi. Araştırma bulgularına göre modern kocaların geleneksel kocalara göre evlilik uyumu daha yüksekti. Geleneksel kadınlar, daha geleneksel olarak erkek ev işlerinin kocalar tarafından, geleneksel olarak kadın görevlerinin kadınlar tarafından tamamlandığını bildirmiştir. Bu durumda kadınlar, kocaları erkek görevlerini tamamladığında daha fazla evlilik uyumu bildirmiştir. Mevcut bulgulara göre; hane halkının performansı, görevler ve cinsiyet rolü tutumları, evlilik uyumundan bağımsız olarak iş gördüğü tespit edilmiştir (Mc Govern ve Meyers, 2002).

Baron vd. (2007), 122 evli çift ile 18 aylık bir süreçte öfke, düşmanlık, evlilik uyum düzeyi ve eş zamanlı ilişki düzeylerini inceledi. Analiz sonuçları, sürekli öfke ve düşmanca algının halihazırdaki ve gelecekteki evlilik uyumu ile ilişkili olduğunu gösterdi. Kadın ve erkeklerin öfke ve düşmanlıkları, çatışma seviyeleri ve evlilik uyumuyla ilişkiliydi. Sürekli öfkesi yüksek olan kadınların kocalarında daha yüksek düzeyde çatışma olduğu görüldü ve bu da 18 ay kadar sonra kocaların evlilik uyum düzeylerinde düşüş olduğunu göstermiştir. Sürekli öfke, düşmanlığın bilişsel yönlerine göre evlilik ilişki kalitesindeki farklılaşmanın daha önemli bir belirleyicisidir. Kadınların sürekli öfkesi, kadınların ve erkeklerin evlilik doyumlarındaki değişikliklerin, kocaların sürekli öfkesi veya düşmanca bilişine oranla daha iyi bir belirleyicisi olduğu görülmüştür. Kadınların sürekli öfkesinin kocaların evlilik doyumundaki değişim üzerindeki etkisi, kocaların ilişkideki çatışma deneyimlerine dayandırılabilir (Baron vd., 2007).

Shaud ve Asad (2020), Pakistan'daki 50 erken evli, 50 geç evli kadın ile evlilik uyumu, iletişim örüntüleri ve psikolojik durumlarını belirlemeyi amaçlamışlardır. Araştırma sonuçlarına göre; geç yaşlarda evlilik yapan kadınların evlilik uyum düzeylerinin daha yüksek, erken evlenmiş kadınların ise daha yüksek oranda psikolojik sıkıntı görülmüştür. Depresif semptomlar erken yaşta evlenen kadınlarda daha yüksek oranda görülmüştür. Ayrıca evlilik uyumu düşük olan ve iletişim tarzları dolaylı, pasif, kendini engelleyen ve

kendini inkar eden evli kadınlarda ruhsal sıkıntı yaşama riski daha yüksek olduğu görülmüştür (Shaud ve Asad, 2020).

Larson (1984) işsizliğin, evlilik uyumu, çiftlerin benlik saygısı ve iletişim ile aile memnuniyeti üzerindeki etkisini incelemek üzere 41 işsiz ve 40 çalışan çiftten veri toplamıştır. Araştırma sonuçlarına göre kocanın çalışmadığı çiftler aile ilişkileri açısından önemli düzeyde daha düşük bir tatmin ve uyum düzeyi bildirmişlerdir. Düşük evlilik uyumu ile düşük aile yaşamı doyumu arasında güçlü bir ilişki gösterilmiştir. Erkeğin çalışmadığı ve geleneksel evlilik rolüne sahip olan çiftler, evlilik uyumu ve bağlılık, evlilik iletişiminin kalitesi ve aile ilişkilerinde tatmin ve ahenk açısından daha eşitlikçi beklentilere sahip olanlara oranla önemli ölçüde daha düşük düzeyde puan almışlardır. Ayrıca geleneksel evlilik rolü beklentilerinin, evlilik uyumu ve aile yaşamı değişkenleri üzerinde olumsuz bir şekilde etkisi olduğu söylenebilir (Larson, 1984).

Yıldırım (1993), evli bireylerin evlilik uyumu düzeylerini sosyoekonomik farklılıklara göre incelemiştir. Bulgulara göre sosyoekonomik düzey evlilik uyumunu anlamlı yönde etkilemektedir. Yüksek sosyoekonomik gelirli kadın ve erkekler düşük sosyoekonomik gelirli kadın ve erkeklere göre evlilik uyum düzeylerinin yüksek olduğu belirtilmiştir (Yıldırım, 1993).

4. PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK

İnsanlar hayatları boyunca birçok stres yüklü, zorlayıcı ve olumsuzluk oluşturan durumlar tecrübe ederler. Bu zorlu deneyimlere maruz kalan bireyler, farklı şekillerde tepki verip farklı başa çıkma yöntemleri geliştirebilirler. Bazıları yaşadıkları travmatik deneyimden sonra depresyon, anksiyete gibi ruhsal sıkıntılar çekerek psikolojik iyi oluş haline dönebilmeleri uzun zaman alabilmekteyken bazılarında bu olumsuz tablonun aksine kısa sürede toparlanıp olağan yaşantılarına devam edebilmektedirler. Yaşadıkları olumsuz durumdan bir şekilde hızlıca toparlanarak, normal hayata yeniden dönebilme gücü pozitif psikoloji paradigmasında ‘psikolojik dayanıklılık’ olarak belirtilmiştir. İngilizce ‘resilience’ kelimesi köken olarak Latince “resiliens” kelimesinden türetilmiş olup bir cismin elastikiyet, esneklik gibi özellikleriyle birlikte karşılaştığı bir etkinin ardından eski formuna kolayca dönebilen anlamlarında kullanılmaktadır (Doğan, 2015).

Basım ve Çetin (2011), İngilizcedeki “resilience” kavramının ulusal literatürdeki çeviri farklılıklarını engellemek amacıyla yaptıkları çalışmada Türkçe karşılığı olarak literatürde kullanılagelen; psikolojik güçlülük, yılmazlık, dayanıklılık, kendini toparlama gücü, güçlülük, dirençlilik, toparlanma, sağlamlık, psikolojik sağlamlık ve psikolojik dayanıklılık adlandırmalarından kavramı karşılaması ile ilgili fikirlerini ölçmelerini istemişlerdir. Sonuç olarak en yüksek puanı alan kavram “psikolojik dayanıklılık” olmuştur (Basım ve Çetin, 2011). Bundan dolayı mevcut araştırma kapsamında “resilience” kavramı psikolojik dayanıklılık şeklinde yer almaktadır.

Psikolojik dayanıklılık bireyin zorlanacağı bir durumla karşılaşması ve bu mevcut durumun başarılı bir şekilde üstesinden gelebilmesi ile birlikte kendini gerçekleştirme ve gelişme yolunda bu tecrübeyi fonksiyonel bir şekilde kullanabilmesi olarak nitelendirilebilir. Başka bir deyişle hayatın akışı içerisinde karşılaşılan olumsuz olaylara karşı sebat ederek azimle yoluna devam etmek, dayanıklı olmak, başarısızlıkla sonuçlanan tecrübelerinden ders çıkararak hayatını edindiği bu tecrübelerle sağlamlaştırarak ve uyum içerisinde devam ettirmek de denilebilir (Turgut, Eraslan Çapan, 2017).

Psikolojik dayanıklılık kavramına farklı açılardan bakmak gerekirse; bazı araştırmalarda zorlu yaşam olaylarının kötü yönlerini baskılayan ve uyum gösterme özelliğini öne çıkaran etkili bir karakter özelliğidir. Bireylerin genetik özellikleri üzerine yapılan

araştırmalar bazı bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri yüksek olarak dünyaya geldiklerini iddia etmektedir. Bunun yanı sıra yapılan araştırmalar psikolojik dayanıklılığın gelişimsel süreç içerisinde maruz kalınan durumları algılayarak öğrenme, fark etme ve olumlu yönde uyum gösterme gibi sonradan öğrenilip hayata adapte edilebilen de bir yanı olduğu görülmüştür (Akt. Basım, Çetin, 2011).

Psikolojik dayanıklılık konusunda yapılan ilk araştırmalar, bu yapıyı zoru olaylara karşı olumlu dönütler veren bir kişilik özelliği olarak görüyordu. Bu araştırmalar gelişim psikolojisi (çocuklar ile gençlere bakmak) ve travmatoloji (yetişkinlere bakmak) alanları üzerinde ortaya çıkmıştır. Gelişim psikolojisi odağında araştırmacılar; ihmal, istismar, kötü yaşam olayları ve sosyoekonomik dezavantaj gibi durumlara sağlıklı bir şekilde uyum göstermiş çocukları, daha olumsuz sonuçlarla karşılaşılan çocuklardan farklılaştıkları yönleri öğrenmeyi amaç edindiler. Yetişkinlere yönelik dayanıklılık araştırmaları ise; bireylerin olumsuz yaşam olaylarından, travmatik durumlardan kaçınma nedenlerini öğrenmeyi amaçlamıştır (Luthar, Cicchetti and Becker, 2000).

Friborg ve arkadaşları (2005) psikolojik dayanıklılık yapısının açıklanmasında altı faktörlü bir yapı geliştirmişlerdir. Bunlar:

- Kendilik algısı; bireyin duygu, düşünce ve davranışlarını anlamlandırması ve özünde olanların farkına varması ile gerçekleşir.
- Gelecek algısı; bireyin geleceğe dair düşünceleriyle ilgili olmakla birlikte pozitif bir gelecek algısı psikolojik dayanıklılık açısından önemli bir kriterdir.
- Yapısal stil; bireyin güçlü yönleri, özgüveni ve disiplin anlayışı gibi karakteristik özelliklerini ihtiva eder.
- Sosyal yeterlilik; bireyin sosyal destek mekanizmalarıyla ilişkilidir. Sosyal uyum becerisine sahip bireyler psikolojik dayanıklılığı olumlu yönde etkileyen bir faktördür.
- Aile uyumu; bireyin en yakınındaki aile üyeleri ile arasındaki uyuma işaret eder.
- Sosyal kaynaklar; bireyin çevresindeki kurduğu sosyal ilişki ağlarını ifade etmektedir.

Psikososyal ve gelişimsel bir süreç olan psikolojik dayanıklılık, sistematik olarak travmatik durumlar ve olumsuz hayat olayları yaşayan kişilerin olayların akışı içerisinde bu durumlara olumlu, yapıcı ve sağlıklı bir şekilde uyum gösteren bireylerde görülmüştür. Psikolojik dayanıklılık teorisinin temel aldığı 3 ilkedden bahsetmek mümkündür. Bunlar;

1. Dayanıklılık durumlara ve zamana bağılı olarak belirlenip gelişen bir süreç olarak tanımlanabilir. Bireyler çocukluk dönemlerinden ergenliğe oradan yetişkinliğe giden yolda karşılaştıkları zorluklarla büyürken aynı zamanda değişirler. Bu değişimler hayatta işlevsel adımlar atmak için kritik önem arz etmektedir. Bireylerin hayat yolculuğunda karşılaştıkları dönüm noktaları onları büyük değişimlere ve zorlu kararlar vermeye zorunlu kılabilir. Bu tür yıldırıcı olaylar sonucunda güçlü özellikler keşfedilip geliştirilebilir. Dayanıklılık karşımıza bir sonuç olarak çıkmaktan ziyade bir süreci ifade etmektedir. Öte yandan bireyin zorlu koşullara uyum göstermesiyle elde edilen olumlu edinimler de başarılı sonuçları işaret eder. Kısacası dayanıklılık bireyin çevresiyle olan etkileşiminden doğan ve sürekliliği olan bir büyüme, gelişme ve hayata dair anlam oluşturma sürecinin bütünüdür.

2. Dayanıklılığın karmaşık bir mekanizma olarak görünüşü, kişisel düzey ile yapısal düzey arasında farklılaşan bir etkileşimden kaynaklanıyor olmasındandır. Şüphesiz bireyin güçlü mizaç özellikleri, rutin hayat zorluklarıyla yüzleşmeye ve başa çıkmaya destek olur. Teoriye göre birey içinde bulunduğu kültür, ekonomi, sosyal ilişkiler ve nörobiyoloji ekseninde yaşar. Dayanıklılığın ihtiva ettiği uyum becerileri, kapasite ve müzakere faktörleri hep birlikte hareket ederler. Bu faktörler arasındaki irtibatı bilmek ve mekanizmanın işleme şeklini belirlemek kişinin olumsuz durumlara ilk maruz kaldıkları anda ve sonrasında verecekleri tepkiyi belirlemek adına önem arz etmektedir.

3. Dayanıklılık, bireyin olumsuz durumlarla başa çıkma yöntemleriyle ilgilenmenin yanı sıra, bu durumlarda başarıyı yakalamanın yollarını da gösterir. Yaşanan zorluklara karşı direnç kazanmak, gelişme ve uyum becerisinden daha tatmin edici bir başarı olabilir. Dayanıklılık kavramından bahsedebilmek için öncelikle potansiyel bir riskten veya olağanüstü bir zorlu koşuldaki söz ediyor olmamız gerekir. Ayrıca hayatın bir alanında görülen zayıf işlevsellik, başka bir alanda gösterilen dayanıklılığa engel değildir. Bu sürecin karmaşıklığını azaltabilmek adına, mekanizmadaki değişimi etkili bir şekilde yönetebilmek için bireyin sahip olduğu sosyoekonomik, psikolojik kaynakları ve bağlam ile alakalı detaylı veri sahibi olunması gerekir (Graber vd., 2015).

Emmy Werner ve diğerlerinin (1989) 1955 yılında Hawaii'nin Kauai adasında doğan 698 bebeği 32 yaşlarına kadar takip ettikleri Kauai Boylamsal Çalışması, savunmasız çocuklarda dayanıklılığın sebeplerini ortaya koyan, dayanıklılık kavramının ortaya

atıldığı ve geliştirildiği öncü çalışmalardan biridir. Dört çeşit risk faktörüne göre katılımcılar risk altında olup olmadıklarına dair kategorize edildi. Bu faktörler:

- 1) Orta veya şiddetli seviyede doğum öncesi ve doğum stresi
- 2) Yoksulluk
- 3) Eğitim seviyesi düşük bir anne tarafından yetiştirilmek
- 4) Ebeveyn alkolizmi ya da belirli psikopatolojilerin etkisiyle bozulmuş bir aile ortamında yaşamış olan veya anlaşmazlık, terk etme veya boşanma ile ilgili sorunu olması

İki yaşından küçük iken dört veya daha çok risk faktörüne aynı anda maruz kalmak bir çocuğun yüksek risk altında olmasının kriteri sayılmıştır. Elde edilen bulgulara göre; yüksek risk altında olan her üç kişiden biri kendine güvenen, yardımsever ve yetenekli yetişkinler haline gelmiştir.

Dayanıklılığı yüksek çocukların iyi ve kolay mizaç özellikleri koruyucu etki olarak göze çarpmaktadır. Bu denekler mizaç özellikleri olarak aile üyeleri, bakıcıları ve yabancılar tarafından sevimli, aktif, kolay baş edilebilir, sevecen, iyi uyku ve yeme alışkanlıklarına sahip bebekler olarak nitelendirilmişlerdir. 1-2 yaş arasında iken özgürlük ve atiklik özellikleriyle birlikte yeni tercihlere açık olmaları ve olumlu sosyal yönelimleriyle dikkat çekerler. Çocukluk dönemlerinde gelişmiş sosyal yeteneklere ve iyi derecede okuma ve anlama yeteneğine sahiptirler. Werner ve diğerleri (1989) iki koruyucu faktörün daha varlığını belirlemişlerdir. İlk olarak, ailedeki bireyler arasındaki şefkat bağları çatışmalı ailelerde dahi koruyucu ve destekleyici bir faktördür. İkinci faktörde dayanıklılığı yüksek örneklem çevrelerindeki insanlarla, din görevlileri, öğretmenleri, akıl danıştıkları kimseler ile sevgi bağları kurma ve geliştirme konusunda dış destek sistemlerini kullanabilirler. Bu da onların özsaygı sahibi, sosyal sorunları çözmede yetenekli ve yeterli olmalarıyla bağlantılı olduğunu göstermiştir (Werner vd., 1989).

Psikolojik dayanıklılığı yüksek bireyler hastalıklara karşı daha dirençlidirler. Dayanıklılık düzeyi düşük bireyler daha fazla bitkin ve yorgun görünürken, dayanıklılığı yüksek olanlar daha az kaygı, depresyon ve fiziksel semptom gösteririp daha yüksek düzeyde sağlık programlarına katılım ve iş tatmini kaydetmişlerdir. (Rush vd., 1995; Manning vd., 1988).

4.1. Psikolojik Dayanıklılığın Boyutları

Kobasa (1979), psikolojik dayanıklılık kavramını, varoluşçu bir bakış açısıyla, amprik metodları kullanarak stresli durumlarla başa çıkma yollarının gösterildiği bir kişilik özelliği olarak açıklamıştır. Bu yönüyle hem hayatını sürdürmeyi hem de öğrenerek ve gelişerek hayatı değerli kılmayı hedefleyen duygu, ifade ve eyleme geçirmenin bileşimini ifade etmektedir (Kobasa vd., 1981). Dayanıklılığı yüksek kişiler hayatın akışında kontrolün elinde olduğuna inanır, hayatın getirdiği değişimleri olumlu karşılar ve bunu gelişim için bir fırsat olarak kabul ederler ve dahası kendilerini anlamlı buldukları bir işe adanır. Bireyler zorlu durumlarda çaresiz ve zayıf hissetmektense olayların değiştirebilecekleri yönlerine odaklanırlar, uzaklaşarak yabancılaşmaktansa kendilerini yaptıkları işe verirler, hayatın değişimini olumsuzluk olarak algılamaktansa bir gelişim fırsatı olarak değerlendirirler. Bu bireyler çevresel kaynaklarını da etkin bir biçimde kullanarak olumsuz olaylarını bir gelişim fırsatına dönüştürebilirler (Kobasa ve Pucetti, 1983).

Dayanıklılık kavramı birbirleriyle bağlantılı 3 öge olan bağlanma, kontrol ve meydan okuma boyutlarından oluşmaktadır (Kobasa, 1979).

4.1.1. Bağlanma

Kobasa (1979), bağlanmayı, bireyin ilgisini hayatın farklı alanlarına bölerek yayması olarak ifade etmiştir. Kendini bulma yolculuğu, anlam arayışı ve amaç edinme duygusu, hayatın akışına göre hareket etme eğilimi olan bağlanmanın nitelikleri olarak sayılabilir. Aile ve sosyal çevre ile kurulan ilişkiler, dini inanç ve ahlaki değerler bireyin bağlanma alanını oluşturur ve buradan aldığı güç olumsuz durumların üstesinden gelmesinde bireye destek olan bir faktör teşkil etmektedir. Böylelikle birey güç kaynaklarını keşfederek zorlu durumlara karşı direncini de artırmış olur (Kobasa, Maddi ve Kahn, 1982).

Bireyin hayata karşı ilgili olması, kendisine ve etrafındakilere inanması, ihtiyaç halinde duygusal destek vermeye ve almaya yatkın olması, hayata dair amaçlarının ve değerlerinin belirli olması bağlanma kavramının özelliklerinden sayılabilir. Bu bağlamda yaşanacak bir farklılık bağlanma yapılanmasının da yeniden yapılandırılabilir. Bağlanma düzeyi yüksek olan bireylerin öz benlikleri ve çevreleri ile ilgili olumlu duyguları ve yüksek değerleri vardır. Anlam duyguları oldukça yüksektir. (Kamya, 2000).

Psikolojik dayanıklılığın bağlanma boyutunda birey aile, iş hayatı veya sosyal hayatında ilgili aktiviteye katılım gösterme eğilimindedir (Nowack, 1991). Bağlanma düzeyi yüksek bireyler zorlu hayat şartlarına rağmen kişilerarası ilişkilerini geliştirerek ve sosyal hayata katılım sağlama konusunda beceri sahibidirler. Buldukları çevreden soyutlanma ve yabancılaşma yerine olumlu ilişkiler kurarak bu ilişkileri zorlu zamanlarında işlevsel olarak kullanırlar (Maddi, 2006).

4.1.2.Kontrol

Bireysel özgürlük, öz disiplin, kendi kendine karar verebilme yetisi, başarı odaklı olma, içsel güdülenme ve özerklik; olumsuz yaşantılara maruz kalındığında savunmasızca olayları edilgen bir şekilde izlemekten ziyade, bu durumlar üzerinde etkin olabileceğine ve olayları kendi lehine yönlendirebileceğine dair olan inancı kontrol alt boyutunda görebiliriz (Kobasa, 1979).

Stresli durumlara maruz kalan kişiler veya bunu tecrübe etmiş olanlar etrafında olup bitenleri ve kendi hayatlarında olan değişimleri kontrol etme gücüne sahiptirler (Kobasa, 1979). Dayanıklı kişilerin hayatları üzerinde üç tip kontrolü olduğundan bahsedebiliriz. Bunlar:

Karar kontrolü: türlü kaynaklar içinden stresli olaylarla baş edebilmek amacıyla tercih etme yetisi

Bilişsel kontrol: hayat akışı içerisinde strese sebep olan durumların değerlendirilip yorumlanması ve sebep olduğunu yıkıcı stresin azaltılması

Baş çıkma becerisi: her durumdan yarar sağlama isteği ve çeşitli stres faktörlerine karşı uygun kaynağı kullanma becerisidir (Akt. Aydoğdu 2013).

4.1.3.Meydan Okuma

Meydan okumada boyutunda dayanıklılığı yüksek bireyler, hayatın rahatlık ve kolaylıkla güven içinde ilerliyor olduğuna inanmaktan ziyade değişimi olağan kabul ederek olumlu veya olumsuz her türlü deneyimi öğrenme ve gelişme fırsatı olarak görürler (Maddi vd., 2006).

Stresi baş edilebilir gören meydan okuma gücü olan bireyler, travmatik olaylar yaşadıklarında bu durumu hayatlarına entegre ederek doyum sağlayabildikleri bir hayatın

keyfini yaşarlar. Hayat içerisindeki değişikliklerin tehdit değil bir gereklilik olarak görüldüğü bu boyutta birey bu değişimi olağan karşılar. Zorlu durumlara maruz kalan bireylerin, mücadele ederek bu güçlüklerin üstesinden gelmeleri esnekliği ve yeniliklere uyum sağlama becerisini geliştirdiği için yararlı görülmektedir. (Eschleman, Bolwing ve Alarcon, 2010).

4.2.Psikolojik dayanıklılığın Risk Faktörleri, Koruyucu Faktörler ve Olumlu Sonuçları

4.2.1.Risk faktörleri

Psikolojik dayanıklılık bireye ait özellikler ile çevresel öğelerin etkileşimi şeklinde tanımlanabilir. Sorunlu ve stres yükü fazla olan tecrübelerin meydana getirdiği risk faktörleri ile bu risk faktörlerinin getirdiği kötü ve istenmeyen etkileri azaltan koruyucu faktörler psikolojik dayanıklılık kavramını açıklamada bizlere yardımcı olur. Boşanma, şehir değiştirme, doğal afetler, salgın hastalıklar, terör, yoksulluk, sağlıksız aile düzeni gibi travmatik durumlarla karşılaşıldığında, mevcut riskler ve kişisel koruyucu faktörlerin birbirleriyle etkileşimleriyle bireyin deneyimlediği duruma uyum gösterme süreci de psikolojik dayanıklılığın bir yönünü teşkil etmektedir. Günümüzde bireyin güçsüz taraflara dayalı gözlemden çok etkin özelliklerini keşfetmeye yönelik araştırmalar yapılmaktadır (Kararımak, 2006).

Masten ve Garmezy (1986) risk faktörlerini, bir hastalığın veya bozukluğun zaman içinde gelişmesi için yüksek bir olasılık ile belirli kişilerde veya ortamlarda işleyen unsurlar olduğunu ima eder. Risk, artan bir etki oranına ilişkin bir nüfus kavramıdır. Araştırma sonuçlarına göre; demografik özellikler, cinsiyet, genetik geçmiş, sosyal ve entelektüel beceriler, biyokimyasal bozukluklar, yerleşim alanı, ailesel ve kültürel özellikler, stresli yaşam olayları, sosyal destek ve değişkenlik kalıpları dahil olmak üzere çeşitli zihinsel bozukluklarla ilişkili davranışsal ve biyolojik faktörler listelenmiştir. Riskler, çevresel ve/veya ailesel durumlardan meydana gelebileceği gibi, yapısal zafiyetler gibi bireyin kendinden de kaynaklanabilir (Masten ve Garmezy,1986).

Psikolojik dayanıklılığı tanımlamada risk faktörlerinden veya yaşanan zorluklardan bahsetmek ilk koşuldur. Yüksek risk altında yaşayan bireylerin hayata olumlu adaptasyon göstermelerinin tanımlanması dayanıklılık üzerine yapılan araştırmaların odağı olmuştur.

Risk faktörleri bazen olumsuz sonuçların nedeni olarak karşımıza çıkarken bazen de sadece olumsuz sonuçlarla aralarında ilişki olabilir. Sosyokültürel, demografik, biyolojik veya genetik özellikler veya durumlar risk faktörleri olarak görülebilir. Psikolojik dayanıklılık alanında yapılan araştırmalarında görülen risk faktörlerini 3 kategoriye ayırmak mümkündür:

- Bireysel Faktörler: bireylerin maruz kaldıkları zorlu hayat olayları, erken doğum ve kronik rahatsızlıklar.
- Ailesel Faktörler: ergenlik döneminde iken çocuk sahibi olma, ebeveynlerin kronik rahatsızlıkları veya psikopatolojileri, ebeveynlerin boşanması, tek ebeveyn ile yaşamak veya ebeveynin ölümü
- Çevresel Faktörler: barınma zorluğu, maddi yetersizlikler, yoksulluk, toplumsal travmalar (doğal afetler, göç, savaş, salgın hastalıklar vb.), çocuk istismarı ve ihmal, aile içi sorunlar ve toplumsal şiddet (Gizir, 2007).

4.2.2. Koruyucu Faktörler

Rutter ve diğerleri (1979) koruyucu faktörleri şu şekilde tanımlamıştır:

- 1) Olumlu mizaç özellikleri
- 2) Ailede sevgi, sıcaklık, destek ve şiddetli düzeyde eleştiri olmaması faktörlerinden en az birinin varlığı
- 3) Çocuğun gelişimine katkı sağlayacak ılımlı bir okul ortamının etkisi
- 4) Çocuğun kendi durumundaki ve zorlukların üstesinden gelme yeteneğindeki gelişme veya ailedeki koşulların zaman içinde iyileşmesi

Mizaç konusu Rutter ve diğerleri (1979)'nin koruyucu faktörler ve olası risk değişkenlerine olan etkisinden dolayı dikkatlerini çekmiştir. Mizaç hem risk faktörü hem de koruyucu faktör olarak işlev gören önemli bir değişken olabilmektedir. Olumlu duygulanım ve deneyime açıklık gibi özellikler bireyi, sosyal ilişkilerini düzenlemeye yönelten ve kendisini geliştirici ilişkiler oluşturmaya teşvik ederek koruyucu bir faktör olarak ortaya çıkabilir. İyi ilişkiler kurup yönetebilme yeteneği, olumsuz olaylar karşısında bireyin uyumlu bir hayat yaşamasını sağlayan koruyucu bir faktördür. Bireyin mizaç özellikleri iyi ise, destekleyici ilişkiler kurmasına ve devam ettirmesine yardımcı

olan koruyucu bir faktör oluştururken kötü bir mizaç iyi ilişkiler kurup sürdürmeye engel teşkil etmek suretiyle risk faktörü olarak karşımıza çıkar (Dajani, 2002).

Masten ve Coasworth (1998), yaptıkları çalışmada koruyucu faktörleri şu şekilde listelemişlerdir:

- Bireysel faktörler: çevresindeki insanların sevdiği ve kolay anlaşılabilir biri olma, sosyal ilişkiler kurma ve sürdürmede yetenekli olma, yüksek bir bilgi birikimine sahip olma, öz saygı, öz yeterlilik, özgüven sahibi olma
- Aileye dair koruyucu faktörler: sosyo ekonomik avantaj sahibi olma, ebeveynlerle yakın ilişki içinde olma, olumlu ebeveyn özellikleri, yakın akrabalarla da samimi bağlara sahip olma.
- Aile haricindeki koruyucu faktörler: iyi bir sosyal çevreye dahil olma, aileden olmayan bir yetişkinle kurulan geliştirici ve samimi bağ, iyi okullarda eğitim alma (Masten ve Coasworth, 1998).

4.2.2.1.İçsel Koruyucu Faktörler

Henderson (2012), dayanıklılığı destekleyen içsel (bireysel) koruyucu faktörleri bireylere yansıyan şekliyle şu şekilde özetlemiştir; sağlıklı ilişkiler kurabilir, sosyaldır, bir amaca veya bir kişiye kendini adayabilir, girişkenlik, dürtü kontrolü ve yerinde kararlar verme gibi yeteneklerini kullanır, zorlu durumlarda bile gülebilir, mizaha yatkınlığı vardır, kararları ve seçimlerinde kendi değerlendirmelerini kullanırlar, olaylara ve bireylere karşı anlayışlı bir tutum sergiler, kendini olumsuz durumlardan ve ilişkilerden uzak tutabilir, sahip olduğu özerklik duygusu sayesinde kendini korumak için yolunu seçebilir, geleceğe olumlu ve iyimser bir bakış açısıyla bakar, zorlu durumlarla yapıcı bir şekilde başa çıkmak amacıyla esneklik gösterebilir, değişim için kendini duruma göre ayarlayabilir, öğrenme bağlantılarını ve kapasitesini gösterir, olumlu iç motivasyona sahiptir, belirli bir konuda kişisel yetkinliği vardır, yeterli derecede özgüven sahibidirler, yüce bir güce karşı inancı vardır, zorluklar onu yıldıramaz, hayal gücünün derinliği ölçüsünde sanatsal dışavurumu kullanır (Henderson, 2012).

4.2.2.2.Dışsal Koruyucu Faktörler

Gizir (2007) yaptığı çalışmada dışsal (çevresel) koruyucu faktörleri açıklamıştır. Olumlu ilişkiler içinde bulunan ebeveynlerin veya yetişkinlerin varlığı, çocuklarını destekleyerek ve gelişmelerine yardımcı olarak tutarlı bir şekilde yetiştiren ebeveynlerin varlığı, yaşadığı çevrede bir yetişkin tarafından destek ve alaka görmek, kendi akran gruplarından destek ve onay görme, akran grupları içinde kendine yakın arkadaş ve sırdaşların bulunması, akranlarıyla iyi ilişkiler kurup sürdürebilme yeteneğine sahip olup gerektiği durumlarda destek isteyebilme, bulunduğu çevrede ve toplumda sunulan kaynakların niteliği ve niceliği de psikolojik dayanıklılığı destekleyen dışsal koruyucu faktörlerdir.

4.2.3. Olumlu Sonuçlar

Psikolojik dayanıklılığın bireye bazı olumlu sonuçları olmaktadır. Birey koruyucu faktörleri etkin biçimde kullanması neticesinde risk faktörleriyle baş edebilir duruma gelir. Bunun sonucunda bireyin elde edebileceği olumlu sonuçları, psikolojik sağlığı ve dengeyi koruma, mutlu hissetme, akademik başarı kazanma, duygusal sorunlarının azalması, samimi sosyal ilişkiler kurabilme, gelişimini devam ettirme azmi, yoğunlaştığı alanda başarı kazanma, yardım etkinliklerinde etkin görev alma, kendini iyi hissedeceği hobiler edinme, çevresi tarafından onay ve destek alma ve yaşam doyumuna erişme olarak sıralayabiliriz (Kılıç, 2014).

4.3.Psikolojik Dayanıklılık Sahibi Bireylerin Özellikleri

Psikolojik dayanıklılığı yüksek bireylerin sahip olduğu belirli kişilik özellikleri üzerine yapılan çalışmalarda bu özelliklerin dayanıklılık düzeyi düşük bireylerden farklılık gösterdi saptanmıştır. Esneklik, sükûnet, iç kontrol odağı, duyarlı olma, mizah yeteneği, entelektüel kapasite, alternatif yollar üretebilme kapasitesi ve ahlaki değerler dayanıklılığı yüksek kişilerin ayırt edici özellikleri olarak kabul edilmiştir (Masten, 1986; Werner ve Smith, 1982).

Bonanno vd. (2007), travmatik olaylara maruz kalmış bireyler üzerinde yaptığı çalışmada, dayanıklılığı yüksek bireylerin, travmadan önceki rutin hayatlarına dönmeden önce minimum birkaç ay devam eden psikolojik semptomlarında artışlar ve düzensizlikler görülmesine rağmen kısa sürede toparlanabildiklerini görmüştür. Dayanıklılığı yüksek

bireyler çok az semptom veriyor ya da hiçbir semptom göstermiyordu. Dahası kişisel ve sosyal alandaki görevlerini aksatmadan yerine getirerek, yeni hayat tecrübelerine açık ve hevesli bir şekilde yaşamlarını devam ettiriyorlar (Bonanno vd., 2007).

Agaibi ve Wilson, (2005)'a göre psikolojik dayanıklılığı oluşturan özelliklere ve davranışlara dair evrensel olarak genellenen bir kavram olmaması karmaşık bir durumdur. Dayanıklılık, uyumlu başa çıkma, uzun süreli stres tepkisi kalıplarının ve günlük hayatı sekteye uğratacak herhangi bir psikopatolojinin olmaması şeklinde tanımlanabilir. Bir diğer tanımlama olarak dayanıklılık, hayat boyu gelişim yolculuğunun devamlılığı boyunca yeterli seviyede başa çıkma olarak düşünülebilir. Dayanıklılık, karşılaşılan çeşitli olaylar karşısında, algılama, düşünme ve belirli bir kalıba uygun karar verme olarak karakterize edilebilir. Kavramsal olarak düşünüldüğünde entelektüel yetenek ve merak duygusu ile var olan problemleri kavramsallaştırma ve ayırıştırma becerisi olarak da dayanıklı kişilerin özellikleri ortaya konabilir. Ayrıca dayanıklılığın ego esnekliği, atılganlık, kontrol odağı, öz saygı gibi dışa dönük kişilik özelliklerini ve kaynaklarını ortaya çıkardığı düşünülmektedir (Agaibi ve Wilson, 2005).

Eminağaoğlu (2006), psikolojik dayanıklılığı yüksek kişilerde bazı özelliklerin öne çıktığını savunmuştur. Zorlu hayat olaylarıyla başa çıkabilmek için gerekli psikolojik (içsel) kaynaklara sahip olma, yüksek başa çıkma kapasitesi, sosyal çevreye yönelik ilgi ve olumlu bakış açısı, stresi kontrol gücü, öz güven, öz farkındalık, işbirliği içinde olma, düşünerek harekete geçme, bireysel ilişkilerde yakınlık kurma ve sürme isteği, doğru bir gerçeklik algısı, problemlere aktif bir yönelimle katılım sağlama dayanıklılık düzeyi yüksek bireylerin ortak özellikleridir (Eminağaoğlu, 2006).

4.4.Psikolojik Dayanıklılık ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Bektaş ve Özben (2016), 835 evli bireyin psikolojik dayanıklılık düzeylerini çeşitli sosyo demografik değişkenler üzerinden incelemiştir. Araştırma bulgularına göre psikolojik dayanıklılık düzeyleri yaş, cinsiyet, eşlerden her birinin çalışıp çalışmama durumuna göre değişmemiştir. Ekonomik durum algısı ve eşlerden her birinin öğrenim durumu arttıkça psikolojik dayanıklılık düzeyleri de artış göstermiştir (Bektaş ve Özben, 2016).

Bonanno ve diğerleri (2008), SARS salgınında hastaneye kaldırılan bir grup katılımcı üzerinde boylamsal bir araştırma düzenlemiştir. Araştırma bulguları gecikmiş işlev

bozukluğu, kronik işlev bozukluğu, dayanıklılık ve iyileşme olmak üzere dört kategori tanımlamıştır. Kronik grup dışındaki diğer gruplar fiziksel sağlık olarak iyi durumdaydı. Dayanıklı ve iyileşmiş bireylerin daha fazla sosyal desteği varken SARS ile alakalı daha az kaygılı düşünceleri vardı. Cinsiyet açısından bakıldığında erkeklerin daha dirençli olduğu görülmüştür. Dayanıklılığı yüksek olan grubun daha fazla sosyal destek ve fiziksel güce sahip oldukları görülmüştür (Bonanno vd., 2008).

Yağmur ve Nehir Türkmen (2017), psikolojik dayanıklılığın ve algılanan stresin psikolojik rahatsızlığı olan aile bireylerine bakım veren kişiler üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği, kişisel bilgi formu ve algılanan stres ölçeği veri toplamak amacıyla kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre; psikolojik dayanıklılık düzeyi bakımından iyi, algılanan stres düzeyi bakımından orta düzeyde oldukları belirlenmiştir. Ayrıca psikolojik dayanıklılık düzeyleri arttıkça algılanan stres düzeyinin de arttığı görülmüştür. Cinsiyete göre psikolojik dayanıklılık düzeyine bakıldığında erkeklerde oran daha yüksek görülmüştür. Erkeklerin kadınlara göre psikolojik dayanıklılık puanı biraz daha yüksek belirlenmiştir. Sosyoekonomik düzeyi yüksek olanların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin, sosyoekonomik düzeyi düşük olanlara oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır. Eğitim düzeyi düşük olan katılımcıların psikolojik dayanıklılığı, eğitim düzeyi yüksek olanlara göre daha düşük bulunmuştur (Yağmur ve Nehir Türkmen, 2017).

Kındıroğlu ve Yaşar Ekici (2019), ebeveynlerde psikolojik dayanıklılık ve psikolojik iyi oluş düzeyleri ve çocuklarının davranışları ile sosyal yetkinlikleri arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla 3-6 yaş grubunda 300 çocuk ve ebeveynleri katılımcı kitlesine ulaşmışlardır. Bulgular ışığında ebeveynlerde psikolojik dayanıklılık arttıkça psikolojik iyi oluş da artmaktadır. Ayrıca ebeveynlerde psikolojik iyi oluş ve psikolojik dayanıklılık düzeyinin artması çocuklarda öfke ve kaygıyı azaltırken, sosyal yetkinliklerini artırmaktadır (Kındıroğlu ve Yaşar Ekici, 2019).

Yazıcı Çelebi (2021), kadınların psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi araştırmak amacıyla 312 kadın katılımcıyla çalışmıştır. Araştırma sonuçlarına göre kadınlarda psikolojik dayanıklılık arttıkça düzeyleri nörotizmin azaldığı görülmüştür. Medeni durumun psikolojik dayanıklılık ile denge/ nörotizm boyutunda evli

kadınlarda pozitif yönde bir ilişki bulunmuşken, tutatlılık/tutarsızlık alt boyutunda bekarlarda pozitif yönde bir ilişkinin olduğu görülmektedir (Yazıcı Çelebi, 2021).

Cevizci ve Müezzin (2019), sağlık sektöründe hizmet veren 106 personel üzerinde yaptığı çalışmada, sağlık çalışanlarındaki psikolojik semptomları saptayarak psikolojik dayanıklılık düzeyleriyle olan ilişkisini görmeyi amaçlamışlardır. Bu amaçla Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, Kısa Semptom Envanteri ve sosyo-demografik bilgi formu vasıtasıyla veriler toplanmıştır. Bulgura göre; sağlık çalışanlarında psikolojik belirtilerde artış oldukça, psikolojik dayanıklılık düzeylerinde düşüş görülmektedir (Cevizci ve Müezzin, 2019).

5. COVID- 19 DÖNEMİNDE EVLİLİK UYUMU VE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK İLE İLGİLİ YAPILAN ARAŞTIRMALAR

5.1. Covid-19 Döneminde Psikolojik Dayanıklılık ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Covid-19 pandemisi tüm insanlık üzerinde daha önce benzerine rastlanmayan bir etkiye sahiptir. Mevcut pandeminin getirdiği zorluklarla başa çıkmak için hem fiziksel sağlık hem de psikolojik dayanıklılık esastır. Zorlu durumlarda sağlıklı ve işlevselliği olan bir uyum sağlama becerisi olarak nitelendirilen psikolojik dayanıklılığın bu dönemde araştırılması ile kaynakların sınıflandırılarak daha iyi planlama yapılabilmesine ve pandeminin bireylerin ruh sağlığı üzerindeki etkileriyle başa çıkabilmek için bilgilendirici müdahale teknikleri ortaya koyulabilir (Barzilay vd., 2020).

Tönbül (2020), 20-60 yaş arasındaki bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının belirli değişkenler ile arasındaki ilişkiyi Covid-19 dönemi özelinde incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma sonuçlarına göre kadınların psikolojik dayanıklılığı erkeklere oranla daha yüksek bulunmuştur. Araştırmaya katılan kadın katılımcı sayısının fazlalığının da sonuçları etkileyebileceği düşünülmektedir. Ayrıca içinde bulunulan salgın döneminin psikolojik dayanıklılığı etkilediği ortaya konmuştur. Bir başka önemli bulgu ise salgında yakınlarını kaybeden bireylerde kaygı düzeyinin yüksek bulunması ve bunun da psikolojik dayanıklılık seviyesini düşürdüğü görülmüştür. Salgın dolayısıyla bireylerin düşünce ve davranışlar değişikliklerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri üzerinde etkili olabildiği ortaya konmuştur (Tönbül, 2020).

Yazıcı Çelebi (2020) bireylerin Covid-19 salgınına dair tepkilerini psikolojik sağlık açısından incelemek amacıyla yaptığı araştırmada bazı bireylerin soğukkanlı tepkiler verirken bazılarının yoğun kaygı duyduğu görülmüştür. Araştırma sonuçlarına göre; Covid-19 salgınının bireylerin hayatlarını olumsuz yönde etkilediği, kaygı düzeylerini artırdığı ve belirsizlik duygusunu tetiklediği anlaşılmıştır. Dayanıklılık düzeyi düşük bireylerin salgın sürecini iyi yönetemeyerek daha yoğun bir kaygı bildirdikleri ve günlük yaşamlarının bu durumdan olumsuz yönde etkilendiğini bildirmişlerdir. Diğer taraftan dayanıklılığı yüksek bireylerde bu süreç daha az olumsuzlukla atlatılabilecektir (Yazıcı Çelebi, 2020).

Ünver ve Güloğlu (2021)'nin Covid-19 pandemi sürecinde evli bireylerde anksiyete, depresyon ve stresi inceledikleri araştırmalarına 416 evli katılımcı dahil edilmiştir.

Araştırma sonuçlarına göre, anksiyete, depresyon ve stres seviyesi cinsiyete ve çocuk sahibi olup olmama durumuna göre değişim göstermemektedir. Pandemi nedeniyle geliri düşenlerin depresyon düzeyi yüksek bulunurken, kronik hastalığı olan bireylerin stres ve anksiyete seviyeleri yüksek çıkmıştır. Bu süreçte evli katılımcıların, %15.9'unda anksiyete, %16.8'inde depresyon ve %17.8'inde stres görülmüştür. Kronik hastalığı olanların anksiyete ve stres düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür. Anksiyete, depresyon ve stres düzeylerinin çocuk sahibi olup olmama ve cinsiyet durumuna göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir (Ünver ve Güloğlu, 2021).

Verger ve diğerleri (2021), Covid-19 sürecinin çocuk ve ebeveynlerin ruh sağlığı üzerinde oluşturduğu etkileri incelemiştir. Eve kapanmalar esnasında hane halkı arasında psikolojik rahatsızlık riskini yükseltebilecek olumsuz durumlar yaşanabileceği ifade edilmiştir. Bu durum aile bireylerinde stres düzeyinin yükselmesine neden olabileceği düşünülmüştür. Dahası, bu dönemde yaşanan ekonomik zorluklar ve belirsizliğin sürmesi çiftlerde depresyon ve ilişki problemlerini artırdığı tespit edilmiştir. Çiftlerde duygusal yoğunluğun sonucu olarak, alkol, sigara, uyuşturucu kullanımında artışlar görülebildiği gibi kumar, pornografi, ekran bağımlılığı, yeme bozuklukları bu zorlu dönemde bireylerde uyumsuz başa çıkma girişimleri uyumsuz başa çıkma alışkanlıkları ve stratejileri de görülmektedir. Evlere kapanma dönemlerinin birey ve toplum bazında oluşturduğu risklere yönelik aile bireyleri için koruyucu faktörler sıralanabilir. Bu dönemin getirdiği zorluklara karşı uyum ve başa çıkma süreci ailede yoğunlaştığı görülmektedir. Bu doğrultuda olumlu iletişim ve problem çözme becerileri dayanıklılık ve uyumu artırıcı yönde olacaktır. Ev içi ve dışı ile alakalı sorunlarda stres yönetimi ve uyum da koruyucu faktörler olarak görülmüştür. Bu süreçte işini kaybeden veya ekonomik zorluk yaşayanlar dayanıklılıkları sayesinde özgün çözümler (brikolaj, doğaçlama) üretme yolunu tercih etmişlerdir. Empatik düşünce becerisi belirsiz ekonomik durumla alakalı yaşanabilecek olası aile içi çatışmaları önleyici olduğu öngörülmüştür (Verger vd., 2021).

Hou ve diğerleri (2020), COVID-19 salgınının oluşturduğu stres faktörleri ile bireylerin ruh sağlığı ve psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. 4.021 katılımcı ile gerçekleştirilen araştırma anksiyete, psikolojik dayanıklılığın bilişsel ve davranışsal bileşenleri, sosyodemografik özellikler ve COVID-19 enfeksiyonu hakkında endişe araştırıldı. Anksiyete düzeyi yüksek katılımcılarda tüm psikolojik dayanıklılık bileşenleri

düzeyi düşük bulunmuştur. Bu dönemde ekonomik sıkıntı yaşayanların enfekte olma ile ilgili tüm kaygı düzeylerinde yüksek kaygıya sahiplerdi. Büyük çaplı afetler esnasında ve sonrasında ekonomik kaynakların yitirilmesi, bundan etkilenen bireylerin ruh sağlığı ve baş etmeleri üzerinde olumsuz bir etki yaratabilir.

Kımtar (2020), Covid-19 sürecinde bireylerin sosyo demografik özellikleri ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. 337 katılımcıya psikolojik sağlık ölçeği ile kişisel bilgi formu uygulanmıştır. Cinsiyete göre erkeklerin psikolojik dayanıklılık seviyesi kadınlardan daha yüksek bulunmuştur. Yaş değişkenine göre bakıldığında yaş arttıkça psikolojik dayanıklılığın yükseldiği görülmüştür. Katılımcıların gelir durumlarına göre psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Ayrıca eğitim düzeyi arttıkça psikolojik dayanıklılık düzeyinde de artış tespit edilmiştir. Katılımcıların kronik hastalığa sahip olup olmamaları psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile ilişkili bulunmamıştır. Medeni duruma göre ise evlilerin bekarlardan, boşanmış bireylerin bekar, evli ve dul olanlardan psikolojik dayanıklılık düzeyleri daha yüksek görülmüştür. Pandemi sürecinde korku, kaygı, stres, endişe ve depresif semptomlar gösteren bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyinin düşük olduğu görülmüştür. Son olarak depresyon düzeyi arttıkça psikolojik dayanıklılığın azaldığı görülmüştür (Kımtar,2020).

Çetin ve Anuk (2020), Covid-19 döneminde psikolojik dayanıklılık ve yalnızlık ilişkisini 109 (82 kadın, 27 erkek) üniversite öğrenci katılımcı ile gerçekleştirmiştir. Araştırma sonuçlarına göre; öğrencilerden Covid-19 döneminde yakınlarında ölüm tecrübe edenlerde psikolojik dayanıklılığın azaldığı ve yalnızlık hissini arttığı tespit edilmiştir. Cinsiyete göre psikolojik dayanıklılık ile yalnızlık arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (Çetin ve Anuk, 2020).

Barzilay ve diğerleri (2020), 3042 katılımcı ile sağlık çalışanlarının Covid-19 salgın sürecinde yaşanan stres, anksiyete ve depresyon ile psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Elde edilen sonuçlara göre psikolojik dayanıklılık seviyesi yüksek olanların anksiyete düzeyi düşük bulunmuştur. Ayrıca katılımcıların kendileri hastalığı kapmaktan ziyade aile üyelerinin hastalığı kapmasını endişe verici bulduklarını aktarmışlardır (Barzilay vd., 2020).

Günlü, Asıcı ve Çetinkaya (2021), Covid-19 pandemi sürecinde ebeveynlerde görülen anksiyete, depresyon, travma sonrası stres bozukluğu ve stres gibi psikolojik rahatsızlıklarla belirli değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Katılımcıların %63.5'inde TSSB semptomlarının yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Yakın çevresinde Covid-19 kapmış olan bireylerin olması, hastalığı kapma korkusu ve çocuklarının pandemi sebebiyle eğitimden geri kalmasından yüksek derecede endişe bildiren ebeveynlerde anksiyete, depresyon, travma sonrası stres bozukluğu ve stres semptomlarında yükselme görülmüştür. Hastalığı kapma ve hastalık şüphesiyle karantina altına alınma gibi durumların anksiyete, depresyon, travma sonrası stres bozukluğu ve stres semptomları üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturduğu görülmemiştir. Ayrıca cinsiyet ve yaş değişkenlerine göre anksiyete, depresyon, travma sonrası stres bozukluğu ve stres semptomlarında bir farklılaşma tespit edilememiştir (Günlü, Asıcı ve Çetinkaya, 2021).

5.2. Covid-19 Döneminin Evliliklere Etkisi ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Taubman-Ben-Ari ve diğerleri (2021), Covid-19 sürecinde ve öncesinde ebeveynlik stresinin çeşitli değişkenlerle arasındaki ilişkiyi karşılaştırmalı olarak incelemeyi amaçlamışlardır. Pandemi insanlığı tehdit edici doğası dolayısıyla makro planda küresel bir krize sebep olurken, mikro planda aile ve bireysel bazda sorunlara yol açmıştır. Pandeminin yayılım hızını yavaşlatmak için alınan sokağa çıkma kısıtlamaları gibi katı tedbirler ve hastalığın belirsiz yönleri dolayısıyla bireylerde kaygıyı tetiklemektedir. Dahası pandeminin etkilerinden olan eğitim faaliyetlerine ara verilmesi ve gelirin azalması gibi durumlardan dolayı ebeveynleri olumsuz yönde etkileyerek stres düzeyini yükseltmiştir. Araştırma sonuçlarına göre; ebeveynler pandemi döneminde, pandemi öncesine oranla daha yüksek oranda stres bildirmişlerdir. Babalar pandemi esnasında daha yoğun stres bildirirken annelerde pandemi öncesi ve pandemi esnasında görülen ebeveynlik stresi düzeyinde anlamlı bir farklılaşma olmamıştır. Babalar bu dönemde önceki hayatlarından farklı olarak evde kalmak zorunda olduklarından, çocuklarla yoğun ve alışık olmadıkları bir etkileşim içine girmeleri psikolojik rahatsızlıklara yol açıp stres seviyelerini artırmış olabilir. Ebeveynler Covid-19 sürecinde anlam arayışı ve evlilik doyumu düzeyinin önceki döneme göre daha yüksek düzeyde olduğu görülmüştür. Evlilik doyumu düzeyi yükseldikçe, ebeveynlik stresinin de azaldığı görülmüştür. Sonuç olarak

bu çalışma artan ebeveynlik stresiyle başa çıkmak için yaşamın anlamına odaklanma ve evlilik ilişkilerini güçlendirmenin önemini belirtmiştir (Taubman-Ben-Ari vd., 2021).

Costantini ve diğerleri (2021), Covid karantinası esnasında çiftlerin evlilik uyumu ve cinsel hayatlarındaki farklılaşmalarını incelediği çalışmasında 2149 katılımcıya evlilik uyumu testi, kadın cinsel işlev endeksi, uluslararası erektil işlev endeksi ve Hamilton Anksiyete Derecelendirme Ölçeği uygulanmıştır. Katılımcıların %49'unun cinsel yaşamlarında iyileşme görülürken, %29'u için kötüleştiği ve %22'si için bir değişiklik olmadığı görülmüştür. Cinsel hayatlarının bozulduğunu bildiren kadınlarda cinsel işlev bozukluğu görülmezken, uykusuzluk, gerilim, kaygı ve korku şikayetleri görülmüştür. Öbür yandan cinsel yaşamlarının bozulduğunu bildiren erkeklerde orgazm bozuklukları ve erektil disfonksiyon görülmüştür. Katılımcılardan özellikle ev dışında kendilerini güvende hissetmeyenler, yüksek düzeyde uykusuzluk, ajitasyon kaygı, korku ve huzursuzluk yaşadıklarını bildirdiler. İzolasyon ve bulaş riski, psikolojik ve sosyo-bilişsel dayanıklılık üzerinde olumsuz bir etkiye sebep olmuştur. 5 yıldan fazla süredir birlikte olan çiftlerde birlikte geçirilen zamanın artmasından memnun ve mutlu olduklarını bildirmişlerdir. Tüm günleri aynı ortamda geçirmek, çiftler arasındaki ortak ilgi alanlarını ortaya çıkararak pandemi öncesinde vakit kısıtlılığundan ötürü paylaşamayan boş zaman aktivitelerini paylaşabilmeleri çiftleri birbirine yakınlaştırmıştır (Costantini vd., 2021).

Mercan, Açar ve Dikmen Yıldız (2021), Covid-19 pandemi sürecinde kendisinde, ailesinde veya çevresinde hastalık şüphesi ve Covid-19 pozitif bulunan bireylerin psikolojik ve sosyodemografik özellikleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla 2549 katılımcıya ve Yaygın Anksiyete Bozukluğu-7 (CAD-7), Tanıtıcı Bilgi Formu ve Hasta Sağlığı Anketi (PHS-9) uygulanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre; kendisinde, ailesinde veya yakın çevresinde Covid-19 tanısı konan bireylerde anksiyete ve depresyon görülme olasılığı daha yüksek görülmüştür. Pandemi sürecinde yetişkinlerin sigara ve alkol kullanımında değişiklikler gözlemlenmiş ve alkol kullananların kendilerinde, ailelerinde veya yakın çevresinde Covid-19 ile temas veya tanı koyma olasılıklarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların yaklaşık 3'te 1'inde orta-ağır depresyon ve 4'te 1'inde orta-ağır düzeyde anksiyete olduğu görülmüştür (Mercan, Açar ve Dikmen Yıldız, 2021).

Lee, Chin ve Sung (2020), Covid-19 pandemisinin Koreli aileler üzerindeki etkililerini araştırmayı amaçlamışlardır. Aile zamanı ve ilişkiler, çocuk bakımı, okul ve eğitim, ekonomik refah ve iş, eşitsizlik ve ayrımcılık durumları açasından yaşanan değişimler incelenmektedir. Pandemi nedeniyle işini kaybeden ailelerde ilişkisel zorluklar görülmüştür. alışan annelerin kapanmalar esnasında çocuklarının da evde olması sebebiyle iş yükü artmıştır. Özel gereksinimli çocukları olan aileler için pandemi dönemi çok daha zorlu geçirmişlerdir. Çünkü zel gereksinimli çocuklar stresli zamanlarda daha endişeli ve öfkeli davranma eğiliminde olurlar. Bu dönemde aile içi şiddetin ve ocuk istismarının yükseldiği gözlenmiştir. Özellikle küçük evlerde yaşayan sosyoekonomik yönden dezavantajlı ailelerde kişisel alan ihlallerinden dolayı çatışmalar yoğun olarak gözlenmiştir (Lee, Chin ve Sung, 2020).

6. YÖNTEM

Bu bölüm; araştırmanın modeli, veri toplama araçları, veri toplama süreci ile veri analizinde kullanılan istatistiksel yöntemler ile ilgili bilgileri içermektedir.

6.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma nicel araştırma yöntemlerinden biri olan ilişkisel tarama modeline göre düzenlenmiştir. İlişkisel tarama modeli; iki ve daha fazla değişken arasındaki ilişkilerin derecesini betimlemek amacıyla yürütülen ve ilişkilerin derinlemesine analiz edildiği araştırmalar olarak tanımlanmaktadır (Karasar, 2003). Bu modele uygun olarak bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişkilerin tespiti ve derecesi ortaya konmaya çalışılmıştır (Crano ve Brewer, 2002). Bu araştırmada; Covid-19 pandemisi sürecinde evli çiftlerin ruhsal belirtiler, evlilik uyumları ve psikolojik dayanıklılıkları ile bu değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmanın evrenini, Konya ilinde yaşayan evli bireyler oluşturmaktadır. Katılımcılar, evli bireyler arasından uygun örnekleme yöntemi ile seçilmiştir.

Örneklem seçiminde yakın, maliyetsiz ve erişimi kolay olan uygun örnekleme yöntemi (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2018) kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemi, Konya ilinde yaşayan gönüllü olarak uygun örnekleme yöntemiyle seçilen ve tüm sorulara eksiksiz yanıt veren 361 kadın, 86 erkek olmak üzere toplam 447 evli katılımcıdır.

6.2. Veri Toplama Araçları

Veriler elektronik tabanlı anket yöntemiyle 26.11.2020 ile 04.04.2021 tarihleri arasında (Google Forms aracılığıyla) toplanmıştır. Bu araştırmada ‘Kişisel Bilgi Formu’, ‘Yakın Doğu Evlilik Uyum Ölçeği’, ‘Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği’ ve ‘Kısa Semptom Envanteri’ kullanılmıştır.

6.2.1. Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların sosyodemografik özelliklerini tespit etmek amacıyla yaş, cinsiyet, medeni durumu, kaç yıllık evli oldukları, ailede kaç birey olduğu, gelir düzeyi, Covid-19 ile

birlikte çalışma koşullarında değişiklik olup olmadığı gibi sorulacak soruları kapsamaktadır.

6.2.2.Yakın Doğu Evlilik Uyum Ölçeği

Yakın Doğu Evlilik Uyum Ölçeği (YDEUÖ), evli bireylerin birbirleriyle olan uyumlarını belirleyebilmek için geliştirilmiştir. Bayraktaroğlu, Tezer, Beyazıt ve Çakıcı (2017) tarafından geliştirilen YDEUÖ 4 alt ölçekten oluşmaktadır. Bu alt ölçekler; 16 maddeden oluşan evlilikte doyum 16 madde, 9 maddeden oluşan evlilikte iletişim, 10 maddeden oluşan evlilikte empati ve 7 maddeden oluşan kök ailelerle ilişkiler olmak üzere toplam 42 maddeden oluşmaktadır. Evlilikte Doyum 16 madde, Evlilikte İletişim 9 madde, Evlilikte Empati 10 madde ve Kök Ailelerle İlişkiler 7 madde olmak üzere dağılmıştır. Evlilikte doyum alt boyutuna ait maddeler 15, 16, 18, 19, 24, 25, 26, 27, 29, 31, 34, 35, 36, 37, 39, 40. maddeler, Evlilikte İletişim alt boyutuna ait maddeler 1, 2, 5, 8, 9, 12, 17, 21, 33. maddeler, Evlilikte Empati alt boyutuna ait maddeler 3, 6, 10, 13, 22, 23, 28, 30, 41, 42. maddeler ve Kök Ailelerle İlişkiler alt boyutuna ait maddeler 4, 7, 11, 14, 20, 32, 38. Maddeler olarak sıralanabilir.

Ölçek dördümlük likert tipi düzenlenmiştir. Sıklık kategorileri Her Zaman “4”, Çoğunlukla “3”, Ara Sıra “2” ve Hiçbir Zaman “1” şeklinde puanlanmaktadır. Ölçek maddelerinden toplamda alınabilecek en yüksek puan 168’dir. Ölçekte ters puanlanan maddeler 7, 10, 14, 18, 20, 24, 26, 29, 32, 38, 40’inci maddelerdir. Toplam puan arttıkça evlilik uyum düzeyinin yükseldiği anlaşılmaktadır. Ölçeğin; ilköğretim ve üzeri eğitim düzeyine sahip evli bireylere uygulanması mümkündür.

Güvenirlilik analizi sonucunda Cronbach alfa katsayıları YDEUÖ toplam 94, Evlilikte Doyumda .92, Evlilikte İletişimde .86, Evlilikte Empatide .81 ve Kök Ailelerle İlişkilerde .78 olarak tespit edilmiştir. Faktör analizi neticesinde açıklanan toplam varyans %48.36, alt faktörler toplam varyansın sırasıyla % 32, % 6.57, % 5.17 ve % 4.08’ini açıklamaktadır. İlk yarı ve son yarı güvenirlilik testinde, ilk yarı ile son yarı arasındaki korelasyon .806, ilk yarı Cronbach alfa katsayısı .89, son yarı Cronbach alfa katsayısı .92 olarak bulunmuştur (Bayraktaroğlu, ve diğerleri, 2017).

6.2.3.Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, Friborg ve arkadaşları (2003) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin orijinal adı ‘Resilience Scale for Adults’ olup Türkçe’ye Basım ve Çetin (2011) tarafından ‘Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği’ adıyla uyarlanmıştır. Beşli likert tipi türünde ve 33 maddeden oluşan bir ölçektir.

Friborg ve arkadaşlarının 2003 yılında geliştirdiği ölçekte beş alt boyut olduğu görünürken, 2005 yılında ölçek revize edilerek alt boyutlar ‘kendilik algısı’, ‘gelecek algısı’, ‘yapısal stil’, sosyal yeterlilik’, ‘aile uyumu’ ve ‘sosyal kaynaklar’ olmak üzere son şeklini almıştır. Kendilik Algısı (1,7,13,19,28,31), Gelecek Algısı (2,8,14,20), Yapısal Stil (3,9,15,21), Sosyal Yeterlilik (4,10,16,22,25,29), Aile Uyumu (5,11,17,23,26,32), Sosyal Kaynaklar (6,12,18,24,27,30,33) şeklinde alt ölçeklerin madde numaraları verilmiştir. 1, 3, 4, 8, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 23, 24, 25, 27, 31, 33 numaralı sorular ters olarak hesaplanır. Ölçekten alınabilecek minimum puan 33, maximum puan 165’dir. Ölçekten alınan puanın yüksekliği psikolojik dayanıklılık düzeyinin yüksekliğine işaret etmektedir. Basım ve Çetin (2011)’in güvenilirlik geçerlilik çalışmasında ölçeğin Cronbach alfa sayısı 0,86 bulunmuştur. Bu puan bizim çalışmamızda bulunan ölçeklere ilişkin güvenilirlik analizi sonuçlarının yer aldığı tablo 2’de belirtildiği üzere Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı ve ölçeğin tümü için 0.86 olarak bulunmuştur.

Ölçek kullanım izni Sayın Nejat Basım’dan e-mail yolu ile yazılı olarak alınmıştır. Araştırmada kullanılan ‘Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği’ Ek 2’ de yer almaktadır.

6.2.4.Kısa Semptom Envanteri

Kısa Semptom Envanteri (KSE), çeşitli psikolojik semptomları taramak için Derogatis (1992) tarafından 90 maddeden oluşan Semptom Tarama Testi’nin (SCL-90) sadeleştirilmesinden oluşturulan bir ölçektir. Ölçeğin orijinal adı Brief Symptom Inventory (BSI)’nin Türkçe’ye uyarlaması ile geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları 1994 yılında Şahin ve Durak tarafından yapılmıştır. Depresyon, anksiyete, olumsuz benlik, somatizasyon ve hostalite olmak üzere 5 alt boyuttan ve 53 maddeden oluşmaktadır. Her alt boyutun puanı, alt boyuttan elde edilen toplam puanın o alt boyutun madde sayısına

bölünmesiyle elde edilmektedir. Ölçek, genç yetişkinler, üniversite öğrencileri ve yetişkinlere uygulanabilir.

KSE, 5'li likert tipinde olan bir öz bildirim ölçeğidir. Katılımcılar her madde için, 'Hiç', 'Biraz', 'Orta Derecede', 'Epey' ve 'Çok Fazla' seçeneklerinden kendilerine en yakın olanı seçerler (Şahin ve Durak, 1994). Ölçekten alınabilecek maksimum puan 212'dir. Ölçekten alınan toplam puanların yüksekliği bireyin semptomlarının yoğunluğu ve sıklığına işaret eder.

KSE'nin güvenilirlik analizlerinde; ölçeğin toplam puanından elde edilen Cronbach alfa iç tutarlık katsayısının ise .96 olduğu bulunmuştur (Şahin ve Durak, 1994). Araştırmada kullanılan Kısa Semptom Envanteri (KSE) EK 4'te yer almaktadır.

6.3.İstatistiksel Analiz

Anket formu 18 soruluk ankete katılanlara ilişkin demografik özelliklerin yanı sıra Psikolojik Dayanıklılık, Yakın Doğu Evlilikte Uyum ve Kısa Semptom Envanteri isimli üç ölçekten oluşmuştur.

Verilerin istatistiksel analizleri Sosyal Bilimler İstatistik Paket Programı (SPSS) 22 kullanılarak yapılmıştır. Anket analizine başlamadan önce kayıp veri ve uç değer analizleri sonucunda toplam 469 anketten 447 anket analize uygun görülerek değerlendirmeye alınmıştır. Araştırmamız amacıyla yer alan, anket katılımcılarının demografik özelliklerine göre ölçek toplam puanlarının farklılık gösterip göstermediğini ve ölçeklerin birbirleriyle arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla istatistiksel yöntemlerden yararlanılmıştır. İstatistiksel analizlerde ankete katılan bireylere ilişkin demografik tanımlamalar Frekans (n) ve Yüzde (%) olarak verilmiştir. Ölçeklerde yer alan sorular ve alt boyutlara ilişkin Ortalama (Ort) ve Standart Sapma (SS) değerleri tablolarda verilmiştir. Ölçeklere ilişkin anket güvenilirliği Cronbach Alpha testi ile kontrol edilmiştir.

Ölçek toplam puanlarının gruplar arasındaki farklılığını belirlemek için parametrik ve parametrik olmayan istatistiksel testler uygulanmıştır. Verilerin normalliği Kolmogorov-Smirnov testi ile belirlenmiştir. Normal dağılan veriler için parametrik testler kullanılırken normal dağılmayan veriler parametrik olmayan testler ile analiz edilmiştir. Kısa semptom envanteri ölçeği toplam puanının demografik özelliklere göre değişim

gösterip göstermediği parametrik olmayan testlerden Kruskal-Wallis testi ve Mann Whitney U testi ile belirlenirken. Yakın doğu evlilikte uyum ve psikolojik dayanıklılık toplam puanlarının demografik özelliklere göre değişim gösterip göstermediği tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve iki bağımsız örnek t testi ile belirlenmiştir. Anket ölçeklerinin kendi aralarındaki ilişkileri Pearson Korelasyon Katsayısı ile incelenmiştir. İstatistiksel anlamlılık için $p < 0.05$ değeri kullanılmıştır.

7.BULGULAR

Tablo 1: Araştırmaya Katılanlara İlişkin Demografik Özellikler

Değişken	Kategori	Frekans (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	361	80.8
	Erkek	86	19.2
Yaş	30 Yaş ve Altı	157	35.1
	30-35 Yaş	101	22.6
	35-40 Yaş	74	16.6
	40 Yaş ve üzeri	115	25.7
Eğitim Durumu	Orta Okul ve Altı	49	11.0
	Lise	108	24.2
	Üniversite	234	52.3
	Yüksek Lisans ve Üzeri	56	12.5
Eşin Eğitim Durumu	Orta Okul ve Altı	51	11.4
	Lise	97	21.7
	Üniversite	229	51.2
	Yüksek Lisans ve Üzeri	70	15.7
Evlilik yaşı	20 Yaş ve Altı	81	18.1
	20-25 Yaş	260	58.2
	26-30 Yaş	93	20.8
	31-35 Yaş	8	1.8
	36-40 Yaş	5	1.1
	1-5 Yıl	119	26.6

Evlilik süresi	6-10 Yıl	107	23.9
	11-15 Yıl	78	17.4
	16-20 Yıl	56	12.5
	21 Yıl ve Üzeri	87	19.5
Eşle yakınlık düzeyi	Akraba Değil	428	95.7
	Akraba	19	4.3
Evlenme Şekli	Görücü Usulü	184	41.2
	Aşk	236	52.8
	Mantık	23	5.1
	Akraba	4	0.09
Çocuk sayısı	Yok	40	8.9
	Tek Çocuk	112	25.1
	2 çocuk	184	41.2
	3 veya Daha Fazla	111	24.8
Ekonomik Düzey	Düşük	13	2.9
	Orta	327	73.2
	Yüksek	107	23.9
Aile Yapısı	Çekirdek	319	71.4
	Geniş Aile	128	28.6
Yaşam alanı	Köy	7	1.6
	Şehir	142	31.8
	Büyük Şehir	298	66.7
Psikolojik destek öyküsü	Yok	300	67.1

	Düşündüm	34	7.6
	Var	104	23.3
	Devam ediyor	9	2.0
Kronik hastalık öyküsü	Yok	366	81.9
	Var	81	18.1
<i>Toplam</i>		<i>447</i>	<i>100</i>

Araştırma katılımcılarının demografik özelliklere göre frekansları Tablo 1’de verilmiştir. Araştırmanın büyük bir bölümünü 361 (%80.8) kadın katılımcılar oluşturmaktadır. Araştırmacıların yaş ortalaması 35.64 ± 8.61 olarak belirlenmiştir. Katılımcılar arasında üniversite mezunlarının oranı yaklaşık %52’dir. Benzer şekilde katılımcılarının yarısından fazlasının eşi üniversite mezunudur (%51.2). Araştırmaya katılan bireylerin çoğunluğunun evlenme yaşı 20-25 yaş aralığındadır (%58.2). Katılımcıların %26.6’sının evliliklerinin ilk 5 yılı içerisinde olduğu görülmektedir. %4.3’lük küçük bir kesim akraba evliliği yaptığını ifade etmiştir. Sahip olunan çocuk sayısına bakıldığında %41.2’lik bir kısmın 2 çocuğunun olduğu görülmektedir. Katılımcıların %73.2’sinin ekonomik durumu orta düzeyde iken %66.7’sinin en uzun yaşadığı yer büyükşehirdir. Psikolojik tedavi alan 104 (%23.3) katılımcı bulunmaktadır. Kronik hastalık varlığına bakıldığında %81.9’lük büyük bir kısmın kronik hastalığının olmadığı gözlemlenmiştir.

Tablo 2. Ölçeklere İlişkin Güvenilirlik Analizi Sonuçları

Ölçekler	Cronbach Alpha
Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık	0.857
Yakın doğu evlilik uyum	0.962
Kısa semptom	0.961
Genel	0.910

Ölçeklere ve anket geneline ilişkin güvenilirlik katsayıları Tablo 2’de sunulmuştur. Tüm ölçeklerin ve anketin genel güvenilirlik katsayıları yüksek çıkmıştır. Yakın doğu evlilikte uyum ölçeği 0.962 güvenilirlik katsayısı ile en yüksek güvenilirliğe sahip ölçek olmuştur. Anketin genel güvenilirlik katsayısı ise 0.91 olarak belirlenmiştir.

Tablo 3. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

	Ort	SS
Beklenmedik bir olay olduğunda...	3.642	1.174
Gelecek için yaptığım planların...	4.083	1.078
En iyi olduğum durumlar şu durumlardır...	3.320	1.455
...olmaktan hoşlanıyorum	3.092	1.528
Ailemin, hayatta neyin önemli olduğu konusundaki anlayışı...	3.726	1.309
Kişisel konuları ...	3.611	1.472
Kişisel problemlerimi...	4.275	0.872
Gelecekteki hedeflerimi...	3.706	1.174
Yeni bir işe/projeye başladığımda ...	3.640	1.363
Benim için sosyal ortamlarda rahat/esnek olmak	4.009	1.216
Ailemle birlikteyken kendimi ... hissederim	4.537	0.955
Beni ...	4.038	1.154
Yeteneklerim...	3.874	1.208
Geleceğimin ... olduğunu hissediyorum	3.776	1.293
Şu konuda iyiyimdir...	3.352	1.393
Yeni arkadaşlık konusu ... bir şeydir	3.635	1.359
Ailem şöyle tanımlanabilir ...	4.072	1.104
Arkadaşlarımda arasındaki ilişkiler ...	4.088	1.022
Yargılarıma ve kararlarıma ...	4.154	0.989
Geleceğe dönük amaçlarım ...	3.841	1.013
Kurallar ve düzenli alışkanlıklar ...	4.153	1.048
Yeni insanlarla tanışmak ...	4.002	1.155
Zor zamanlarda, ailem ...	3.790	1.204
Ailemden birisi acil bir durumla karşılaştığında...	4.229	1.131
Diğerleriyle beraberken	4.110	1.108
Başka kişiler söz konusu olduğunda, ailem şöyle davranır:	4.242	0.979
Destek alırım	3.948	1.260
Zor zamanlarda ... eğilimim vardır	3.722	1.182
Karşılıklı konuşma için güzel konuların düşünülmesi, benim için ...	4.137	1.010
İhtiyacım olduğunda ...	4.307	1.047
Hayatımdaki kontrol edemediğim olaylar (ile) ...	3.729	1.288

Ailemde şunu severiz ...	3.730	1.218
Yakın arkadaşlarım/aile üyeleri ...	4.129	1.052
Genel	3.900	1.225

Psikolojik dayanıklılık ölçeğinde yer alan sorulara ilişkin tanımlayıcı istatistikler Tablo 3'te sunulmuştur. Bu ölçekte en yüksek puan ortalamasına sahip ifade “Ailemle birlikteyken kendimi ... hissederim” ifadesi olmuştur. “...olmaktan hoşlanıyorum” ifadesi ise 3.092 puan ortalaması ile en düşük puan ortalamasına sahip ifade olarak dikkat çekmektedir. Ölçeğin genel ortalaması 3.900 standart sapması 1.225 olarak tespit edilmiştir.

Tablo 4. Yapısal Stil Alt Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

	Ort	SS
En iyi olduğum durumlar şu durumlardır...	3,320	1,455
Yeni bir işe/projeye başladığımda ...	3,640	1,363
Şu konuda iyiyimdir...	3,352	1,393
Kurallar ve düzenli alışkanlıklar ...	4,153	1,048
Genel	3,616	1,365

Yapısal Stil alt ölçeğinde yer alan sorulara ilişkin tanımlayıcı istatistikler Tablo 4'te sunulmuştur. Bu alt ölçekte en yüksek puan ortalamasına sahip ifade “Kurallar ve düzenli alışkanlıklar ...” ifadesi olmuştur. “En iyi olduğum durumlar şu durumlardır...” ifadesi ise 3.320 puan ortalaması ile en düşük puan ortalamasına sahip ifade olarak dikkat çekmektedir. Ölçeğin genel ortalaması 3.616 standart sapması 1.365 olarak tespit edilmiştir.

Tablo 5. Gelecek Algısı Alt Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

	Ort	SS
Gelecek için yaptığım planların...	4,083	1,078
Gelecekteki hedeflerimi...	3,706	1,174
Geleceğimin ... olduğunu hissediyorum	3,776	1,293
Geleceğe dönük amaçlarım ...	3,841	1,013
Genel	3,851	1,152

Gelecek algısı alt ölçeğinde yer alan sorulara ilişkin tanımlayıcı istatistikler Tablo 5’te yer almaktadır. Bu alt ölçekte en yüksek puan ortalamasına sahip ifade 4.083 puan ile “Gelecek için yaptığım planların...” ifadesi olmuştur. “Gelecekteki hedeflerimi...” ifadesi ise 3.706 puan ortalaması ile en düşük puan ortalamasına sahip ifade olarak dikkat çekmektedir. Ölçeğin genel ortalaması 3.851 standart sapması 1.152 olarak tespit edilmiştir.

Tablo 6. Aile Uyumunu Alt Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

	Ort	SS
Ailemin, hayatta neyin önemli olduğu konusundaki anlayışı...	3,726	1,309
Ailemle birlikteyken kendimi ... hissederim	4,537	0,955
Ailem şöyle tanımlanabilir ...	4,072	1,104
Zor zamanlarda, ailem ...	3,790	1,204
Başka kişiler söz konusu olduğunda, ailem şöyle davranır:	4,242	0,979
Ailemde şunu severiz ...	3,730	1,218
Genel	4,016	1,174

Aile Uyumunu alt ölçeğinde yer alan sorulara ilişkin tanımlayıcı istatistikler Tablo 6’da yer almaktadır. Bu alt ölçekte en yüksek puan ortalamasına sahip ifade 4.537 puan ile “Ailemle birlikteyken kendimi ... hissederim” ifadesi olmuştur. “Ailemin, hayatta neyin önemli olduğu konusundaki anlayışı...” ifadesi ise 3.726 puan ortalaması ile en düşük puan ortalamasına sahip ifade olarak dikkat çekmektedir. Ölçeğin genel ortalaması 4.016 standart sapması 1.174 olarak tespit edilmiştir.

Tablo 7. Kendilik Algısı Alt Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

	Ort	SS
Beklenmedik bir olay olduğunda...	3,642	1,174
Kişisel problemlerimi...	4,275	0,872
Yeteneklerim...	3,874	1,208
Yargılarıma ve kararlarıma ...	4,154	0,989
Zor zamanlarda ... eğilimim vardır	3,722	1,182
Hayatımdaki kontrol edemediğim olaylar (ile) ...	3,729	1,288
Genel	3,899	1,151

Kendilik Algısı alt ölçeğinde yer alan sorulara ilişkin tanımlayıcı istatistikler Tablo 7’de yer almaktadır. Bu alt ölçekte en yüksek puan ortalamasına sahip ifade 4.275 puan ile “Kişisel problemlerimi...” ifadesi olmuştur. “Beklenmedik bir olay olduğunda...” ifadesi ise 3.642 puan ortalaması ile en düşük puan ortalamasına sahip ifade olarak dikkat çekmektedir. Ölçeğin genel ortalaması 3.899 standart sapması 1.151 olarak tespit edilmiştir.

Tablo 8. Sosyal Yeterlilik Alt Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

	Ort	SS
...olmaktan hoşlanıyorum	3,092	1,528
Benim için sosyal ortamlarda rahat/esnek olmak	4,009	1,216
Yeni arkadaşlık konusu ... bir şeydir	3,635	1,359
Yeni insanlarla tanışmak ...	4,002	1,155
Diğerleriyle beraberken	4,110	1,108
Karşılıklı konuşma için güzel konuların düşünülmesi, benim için ...	4,137	1,010
Genel	3,831	1,294

Sosyal Yeterlilik alt ölçeğinde yer alan sorulara ilişkin tanımlayıcı istatistikler Tablo 8’de yer almaktadır. Bu alt ölçekte en yüksek puan ortalamasına sahip ifade 4.137 puan ile “Karşılıklı konuşma için güzel konuların düşünülmesi, benim için ...” ifadesi olmuştur. “...olmaktan hoşlanıyorum” ifadesi ise 3.092 puan ortalaması ile en düşük puan

ortalamasına sahip ifade olarak dikkat çekmektedir. Ölçeğin genel ortalaması 3.831 standart sapması 1.294 olarak tespit edilmiştir.

Tablo 9. Sosyal Kaynaklar Alt Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Kişisel konuları ...	3,611	1,472
Beni ...	4,038	1,154
Arkadaşlarımla arasındaki ilişkiler ...	4,088	1,022
Ailemden birisi acil bir durumla karşılaştığında...	4,229	1,131
Destek alırım	3,948	1,260
İhtiyacım olduğunda ...	4,307	1,047
Yakın arkadaşlarımla/aile üyeleri ...	4,129	1,052
Genel	4,050	1,189

Sosyal Kaynaklar alt ölçeğinde yer alan sorulara ilişkin tanımlayıcı istatistikler Tablo 9’da yer almaktadır. Bu alt ölçekte en yüksek puan ortalamasına sahip ifade 4.307 puan ile “İhtiyacım olduğunda ...” ifadesi olmuştur. “Kişisel konuları ...” ifadesi ise 3.611 puan ortalaması ile en düşük puan ortalamasına sahip ifadesidir. Ölçeğin genel ortalaması ise 4.050 standart sapması 1.189 olarak bulunmuştur.

Tablo 10. Yakın Doğu Evlilik Uyum Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

	Ort.	SS
Beni üzen şeyleri eşimle paylaşırım	2.876	0.775
Evliliğimizde meydana gelen problemlerin çözümünde eşimle ortak karar alırız	2.884	0.838
Eşimin olaylar karşısındaki tepkilerini anlarım	3.034	0.719
Eşimin ailesi ile iyi geçinirim	3.122	0.757
Aile bütçesinin düzenlenmesinde eşimle ortak karar alırız	2.811	0.916
Eşimin dile getirdiği düşünceleri anladığımı ona söylerim	3.066	0.735
Ailem ile ilişkilerim konusunda eşimle sorun yaşarım	3.478	0.705
Eşime karşı açık sözlüyüm	3.109	0.744
Eşimin yüz ifadesinden duygularını anlarım	3.272	0.627
Eşimle öfkelenmeden tartışamayız	2.840	0.794
Eşim ailem ile iyi geçinir	3.178	0.784
Eşim beni dinlediğinde rahatlarım	3.170	0.774
Eşimin dile getirdiği düşünceleri anlarım	3.150	0.695
Eşimin ailesi ile ilişkilerim konusunda eşimle sorun yaşarım	3.395	0.754
Doğru kişiyle evlendiğimi düşünürüm	3.050	0.869
Eğlence, davet, ziyaret gibi sosyal etkinliklere katılma konusunda eşimle anlaşırım	2.782	0.936
Düşüncelerimi eşime rahatlıkla ifade ederim	2.982	0.844
Evliliğimizdeki küçük anlaşmazlıklar büyük sorunlara dönüşür	3.294	0.754
Evliliğimizin iyi gittiğini düşünürüm	3.095	0.781
Eşimin ailesi evliliğimizde yaşadığımız sorunların kaynağıdır	3.358	0.816
Sorunlarımı eşimle paylaşırım	2.965	0.818
Eşimin duygularını incitmemeye özen gösteririm	3.080	0.696
Eşim üzüldüğünde nedenini anlarım	3.048	0.734
Eşimden boşanmayı düşündüğüm zamanlar olur	3.519	0.724
Eşimle anlaşmazlıkları kısa zamanda çözeriz	2.855	0.813
Başka birisiyle evlenseydim daha mutlu olabileceğimi düşünürüm	3.602	0.708
Evliliğimde mutluyum	3.156	0.767
Eşimin yaşadığı duygulara karşı duyarlı davranırım	3.071	0.658
Boş zamanlarımızı değerlendirmede eşimle sorun yaşarım	3.097	0.838
Eşimin olaylara bakış açısını anlarım	2.918	0.717

Evliliğimizde problem yaşadığımızda çözüm yollarını eşimle konuşuruz	2.850	0.833
Eşimin ailesi yüzünden boşanabileceğimizi düşünürüm	3.671	0.665
Sırlarımı eşimle paylaşırım	2.687	0.911
Sorunlar karşısında eşimle birlikte hareket ederiz	2.937	0.827
Eşim beni dinlemek için yeterli zamanı ayırır	2.836	0.853
Eşim en yakın arkadaşımıdır	2.850	0.932
Eşimle ilgilenmekten hoşlanırım	3.085	0.727
Eşimin ailesi evliliğimize müdahale eder	3.500	0.754
Eşim bana karşı ilgilidir	2.972	0.822
Eşimle tartıştığımızda küserim	2.895	0.786
Evliliğimizde problem yaşadığımızda eşimin düşüncelerine önem veririm	2.914	0.716
Eşimin söylediklerinden ne hissettiğini anlarım	3.070	0.671
Genel	3.084	0.812

Yakın doğu evlilik uyumunu ölçeğinde yer alan sorulara ilişkin tanımlayıcı istatistikler Tablo 10’da sunulmuştur. Bu ölçekte “Eşimin ailesi yüzünden boşanabileceğimizi düşünürüm” ifadesi 3.671 ortalama ile en yüksek ortalamaya sahip soru olmuştur. Ancak bu ifade ters ifadeli soru olduğu için katılımcıların büyük bir çoğunluğunun buna katılmadığı söylenebilir. En düşük ortalamaya sahip ifade ise 2.687 ortalama ile “Sırlarımı eşimle paylaşırım” olmuştur. Ölçeğin genel ortalaması 3.084 ve bu ortalamaya ilişkin standart sapma ise 0.812 bulunmuştur.

Tablo 11. Evlilikte Doyum Alt Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

	Ort	SS
Doğru kişiyle evlendiğimi düşünürüm	3,050	0,869
Eğlence, davet, ziyaret gibi sosyal etkinliklere katılma konusunda eşimle anlaşırım	2,782	0,936
Evliliğimizdeki küçük anlaşmazlıklar büyük sorunlara dönüşür	3,294	0,754
Evliliğimizin iyi gittiğini düşünürüm	3,095	0,781
Eşimden boşanmayı düşündüğüm zamanlar olur	3,519	0,724
Eşimle anlaşmazlıkları kısa zamanda çözeriz	2,855	0,813
Başka birisiyle evlenseydim daha mutlu olabileceğimi düşünürüm	3,602	0,708
Evliliğimde mutluyum	3,156	0,767
Boş zamanlarımızı değerlendirmede eşimle sorun yaşarım	3,097	0,837

Evliliğimizde problem yaşadığımızda çözüm yollarını eşimle konuşuruz	2,850	0,833
Sorunlar karşısında eşimle birlikte hareket ederiz	2,937	0,827
Eşim beni dinlemek için yeterli zamanı ayırır	2,836	0,853
Eşim en yakın arkadaşımıdır	2,850	0,932
Eşimle ilgilenmekten hoşlanırım	3,085	0,727
Eşim bana karşı ilgilidir	2,972	0,822
Eşimle tartıştığımızda küserim	2,895	0,786
Genel	2,861	0,846

Evlilikte doyum alt ölçeğinde yer alan sorulara ilişkin tanımlayıcı istatistikler Tablo 11’de sunulmuştur. Bu ölçekte “Eşimden boşanmayı düşündüğüm zamanlar olur” ifadesi 3.519 ortalama ile en yüksek ortalamaya sahip soru olmuştur. Ancak bu ifade ters ifadeli soru olduğu için katılımcıların büyük bir çoğunluğunun buna katılmadığı söylenebilir. En düşük ortalamaya sahip ifade ise 2.782 ortalama ile “Eğlence, davet, ziyaret gibi sosyal etkinliklere katılma konusunda eşimle anlaşırım” olmuştur. Ölçeğin genel ortalaması 3.861 ve bu ortalamaya ilişkin standart sapma ise 0.846 bulunmuştur.

Tablo 12. Evlilikte İletişim Alt Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

	Ort	SS
Beni üzen şeyleri eşimle paylaşırım	2,876	0,775
Evliliğimizde meydana gelen problemlerin çözümünde eşimle ortak karar alırız	2,884	0,838
Aile bütçesinin düzenlenmesinde eşimle ortak karar alırız	2,811	0,916
Eşime karşı açık sözlüyüm	3,109	0,744
Eşimin yüz ifadesinden duygularını anlarım	3,272	0,627
Eşim beni dinlediğinde rahatlarım	3,170	0,774
Düşüncelerimi eşime rahatlıkla ifade ederim	2,981	0,844
Sorunlarımı eşimle paylaşırım	2,965	0,818
Sırlarımı eşimle paylaşırım	2,687	0,911
Genel	2,973	0,827

Evlilikte iletişim alt ölçeğinde yer alan sorulara ilişkin tanımlayıcı istatistikler Tablo 12’de sunulmuştur. Bu ölçekte “Eşimin yüz ifadesinden duygularını anlarım” ifadesi 3.272 ortalama ile en yüksek ortalamaya sahip soru olmuştur. En düşük ortalamaya sahip ifade ise 2.687 ortalama ile “Sırlarımı eşimle paylaşırım” olmuştur. Ölçeğin genel ortalaması 2.973 ve bu ortalamaya ilişkin standart sapma ise 0.827 bulunmuştur.

Tablo 13. Evlilikte Empati Alt Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Eşimin olaylar karşısındaki tepkilerini anlarım	3,034	0,719
Eşimin dile getirdiği düşünceleri anladığımı ona söylerim	3,066	0,735
Eşimle öfkelenmeden tartışamayız	2,840	0,793
Eşimin dile getirdiği düşünceleri anlarım	3,149	0,695
Eşimin duygularını incitmemeye özen gösteririm	3,080	0,696
Eşim üzüldüğünde nedenini anlarım	3,048	0,734
Eşimin yaşadığı duygulara karşı duyarlı davranırım	3,071	0,657
Eşimin olaylara bakış açısını anlarım	2,918	0,717
Evliliğimizde problem yaşadığımızda eşimin düşüncelerine önem veririm	2,914	0,716
Eşimin söylediklerinden ne hissettiğini anlarım	3,070	0,671
Genel	3,019	0,719

Evlilikte empati alt ölçeğinde yer alan sorulara ilişkin tanımlayıcı istatistikler Tablo 13’de sunulmuştur. Bu ölçekte “Eşimin dile getirdiği düşünceleri anlarım” ifadesi 3.149 ortalama ile en yüksek ortalamaya sahip soru olmuştur. En düşük ortalamaya sahip ifade ise 2.840 ortalama ile “Eşimle öfkelenmeden tartışamayız” olmuştur. Bu ifade ters ifadeli bir soru olduğu için katılımcıların çoğunluğu katılmadığı şeklinde yorumlanır. Ölçeğin genel ortalaması 3.019 ve bu ortalamaya ilişkin standart sapma ise 0.719 bulunmuştur.

Tablo 14. Evlilikte Kök Ailelerle İlişkiler Alt Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Eşimin ailesi ile iyi geçinirim	3,122	0,757
Ailem ile ilişkilerim konusunda eşimle sorun yaşarım	3,478	0,705
Eşim ailem ile iyi geçinir	3,178	0,784
Eşimin ailesi ile ilişkilerim konusunda eşimle sorun yaşarım	3,395	0,753
Eşimin ailesi evliliğimizde yaşadığımız sorunların kaynağıdır	3,358	0,816
Eşimin ailesi yüzünden boşanabileceğimizi düşünürüm	3,671	0,665
Eşimin ailesi evliliğimize müdahale eder	3,500	0,754
Genel	3,386	0,769

Evlilikte kök ailelerle ilişkiler alt ölçeğinde yer alan sorulara ilişkin tanımlayıcı istatistikler Tablo 14’de sunulmuştur. Bu ölçekte “Eşimin ailesi yüzünden boşanabileceğimizi düşünürüm” ifadesi 3.671 ortalama ile en yüksek ortalamaya sahip soru olmuştur. En düşük ortalamaya sahip ifade ise 3.122 ortalama ile “Eşimin ailesi ile iyi geçinirim” olmuştur. Ölçeğin genel ortalaması 3.386 ve bu ortalamaya ilişkin standart sapma ise 0.769 bulunmuştur.

Tablo 15. Kısa Semptom Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

	<i>Ort.</i>	<i>SS</i>
İçinizdeki sinirlilik ve titreme hali	0.953	0.933
Baygınlık, baş dönmesi	0.268	0.597
Bir başka kişinin sizin düşüncelerinizi kontrol edeceği fikri	0.406	0.718
Başınıza gelen sıkıntılardan dolayı başkalarının suçlu olduğu duygusu	0.878	1.018
Olayları hatırlamada güçlük	0.932	1.027
Çok kolayca kızıp öfkelenme	1.326	1.081
Göğüs (kalp) bölgesinde ağrılar	0.502	0.880
Meydanlık (açık) yerlerden korkma duygusu	0.218	0.597
Yaşamınıza son verme düşünceleri	0.111	0.428
İnsanların çoğuna güvenilmeyeceği hissi	1.175	1.094
İştahta bozukluklar	0.471	0.816
Hiçbir nedeni olmayan ani korkular	0.495	0.832
Kontrol edemediğiniz duygu patlamaları	0.877	0.927
Başka insanlarla beraberken bile yalnızlık hissetmek	0.705	0.923
İşleri bitirme konusunda kendini engellenmiş hissetmek	0.777	0.944
Yalnızlık hissetmek	0.702	0.950

Hüzünlü, kederli hissetmek	0.978	0.975
Hiçbir şeye ilgi duymamak	0.746	0.942
Ağlamaklı hissetmek	0.840	0.943
Kolayca incinebilme, kırılmak	1.155	1.037
İnsanların sizi sevmediğine, kötü davrandığına inanmak	0.558	0.873
Kendini diğerlerinden daha aşağı görmek	0.418	0.844
Mide bozukluğu, bulantı	0.467	0.802
Diğerlerinin sizi gözlediği ya da hakkınızda konuştuğu duygusu	0.702	0.950
Uykuya dalmada güçlük	0.958	1.148
Yaptığınız şeyleri tekrar tekrar doğru mu diye kontrol etmek	1.052	1.085
Karar vermede güçlükler	1.051	1.013
Otobüs, tren, metro gibi umumi vasıtalarla seyahatlerden korkmak	0.526	1.026
Nefes darlığı, nefessiz kalmak	0.402	0.783
Sıcak, soğuk basmaları	0.505	0.798
Sizi korkuttuğu için bazı eşya, yer ya da etkinliklerden uzak kalmaya çalışmak	0.336	0.751
Kafanızın bomboş kalması	0.531	0.841
Bedeninizin bazı bölgelerinde uyuşmalar, karıncalanmalar	0.565	0.819
Günahlarınız için cezalandırılmanız gerektiği	0.542	0.880
Gelecekle ilgili umutsuzluk duyguları	0.814	0.975
Konsantrasyonda (dikkati birşey üzerine toplama) güçlük	0.847	0.962
Bedenin bazı bölgelerinde zayıflık, güçsüzlük hissi	0.752	0.907
Kendini gergin ve tedirgin hissetmek	0.925	0.911

Ölme ve ölüm üzerine düşünceler	0.822	1.006
Birini dövme, ona zarar verme, yaralama isteği	0.270	0.713
Birşeyleri kırma, dökme isteği	0.407	0.807
Diğerlerinin yanındayken yanlış birşeyler yapmamaya çalışma	0.846	1.042
Kalabalıklarda rahatsızlık duymak	0.797	0.996
Bir başka insana hiç yakınlık duymamak	0.555	0.807
Dehşet ve panik nöbetleri	0.158	0.500
Sık sık tartışmaya girmek	0.387	0.712
Yalnız bırakıldığında/kalındığında sinirlilik hissetmek	0.293	0.675
Başarılarınız için diğerlerinden yeterince takdir görmemek	0.714	0.929
Yerinde duramayacak kadar tedirgin hissetmek	0.307	0.649
Kendini değersiz görmek/değersizlik duyguları	0.550	0.924
Eğer izin verirsiniz insanların sizi sömüreceği duygusu	0.892	1.067
Suçluluk duyguları	0.622	0.942
Aklınızda bir bozukluk olduğu fikri	0.248	0.676
<i>Genel</i>	0.648	0.933

Kısa semptom envanteri ölçeğinde yer alan sorulara ilişkin tanımlayıcı istatistikler Tablo 15'te sunulmuştur. Ölçekte en yüksek puan ortalamasına sahip ifade 1.326 puan ortalaması ile "Çok kolayca kızıp öfkelenme" ifadesi olmuştur. "Yaşamınıza son verme düşünceleri" ifadesi ise 0.111 ortalama ve 0.428 standart sapma ile en düşük ortalamaya sahip ifade olmuştur. Ölçek genel ortalaması 0.648 ve ortalamaya ilişkin standart sapma ise 0.933 olarak bulunmuştur.

Tablo 16. Psikolojik Dayanıklılık İçin İki Bağımsız Örnek t Testi Sonuçları

Değişken		n	Ort.	SS	Test Değeri	p
Cinsiyet	Kadın	361	128.99	16.42	0.770	0.442
	Erkek	86	127.47	16.94		
Aile Yapısı	Çekirdek	319	128.59	16.21	-0.219	0.827
	Geniş	128	128.97	17.29		
Kronik hastalık öyküsü	Yok	366	128.36	16.46	-0.917	0.360
	Var	81	130.22	16.75		
Covid-19 pandemisi döneminde iş durumundaki değişim	İşine devam edenler	415	128.78	16.44	1.403	0.161
	İşsiz kalanlar	17	123.04	18.51		

Psikolojik dayanıklılık ölçeğinin toplam puanının iki seçenekli demografik değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan iki bağımsız örnek *t testi* sonucunda, cinsiyet ($t=0.77, p=0.442>0.05$), aile yapısı ($t=-0.219, p=0.827>0.05$), sahip olduğunuz kronik bir hastalığınız var mı? ($t=-0.917, p=0.36>0.05$) ve Covid-19 döneminde hali hazırdaki işinizde herhangi bir değişim yaşandı mı? ($t=1.403, p=0.161>0.05$) grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Bu durum, psikolojik dayanıklılık ölçeği toplam puanının bu demografik değişkenlere göre değişiklik göstermediği şeklinde yorumlanır.

Tablo 17. Psikolojik Dayanıklılık İçin Tek Yönlü Varyans Analizi Testi Sonuçları

Değişken	Kategori	n	Ort	SS	ANOVA	
					Test değeri	p
Yaş	30 yaş altı	157	129.97	16.13	0.754	0.520
	30-35 yaş	101	126.80	17.54		
	35-40yaş	74	128.63	16.27		
	40 yaş üstü	115	128.67	16.29		

	Düşük	13	117.60	19.01		
Ekonomik Düzey	Orta	327	127.56	16.27	8.599	<0.000*
	Yüksek	107	133.54	15.80		
	Ortaokul ve Altı	49	128.30	17.62		
	Lise	108	127.23	18.37		
Eğitim Düzeyi	Üniversite	234	129.22	15.91	0.437	0.727
	Yüksek Lisans ve Üzeri	56	129.68	14.26		
	Ortaokul ve Altı	51	128.59	17.42		
	Lise	97	128.93	15.15		
Eşin eğitim düzeyi	Üniversite	229	128.18	17.28	0.261	0.853
	Yüksek Lisans ve Üzeri	70	130.15	15.24		
	20 Yaş ve Altı	81	128.56	15.82		
	20-25 Yaş	260	128.99	16.93		
Evlilik yaşı	26-30 Yaş	93	127.70	15.82	0.187	0.945
	31-35 Yaş	8	132.00	15.00		
	36-40 Yaş	5	129.40	25.17		
	1-5 Yıl	119	128.05	16.40		
Evlilik süresi	6-10 Yıl	107	130.15	17.54		
	11-15 Yıl	78	127.49	15.96	0.694	0.596
	16-20 Yıl	56	130.81	14.81		
	21 Yıl ve Üzeri	87	127.52	16.97		
Evlilik şekli	Görücü Usulü	184	127.86	18.18	0.277	0.842

	Aşk	236	129.29	15.40		
	Mantık	23	129.05	14.98		
	Akraba	4	130.43	8.32		
	Yok	40	127.96	13.45		
Çocuk sayısı	Tek Çocuk	112	128.64	16.95	0.059	0.981
	2 çocuk	184	129.03	16.78		
	3 veya Daha Fazla	111	128.47	16.81		
	Köy	7	121.86	19.99		
Yaşam alanı	Şehir	142	127.12	18.73	1.712	0.182
	Büyük Şehir	298	129.61	15.22		
	Yok	300	129.48	16.39		
Psikolojik destek alma öyküsü	Düşündüm	34	125.71	17.91	0.793	0.498
	Var	104	127.46	16.21		
	Devam Ediyorum	9	128.30	19.32		
	Hiç Etkilenmedi	81	129.52	16.51		
	Kaygılı	270	129.84	16.03		
Covid-19 döneminde ruh hali	Depresif	44	122.32	19.47	2.479	0.031*
	Olumlu Etkilendi	32	123.50	16.14		
	Kaygılı-Depresif	9	132.00	10.05		
	Diğer	11	132.55	14.41		

*: İstatistiksel olarak anlamlılığı temsil eder ($p < 0.05$).. Ort: Ortalama. SS: Standart Sapma

Psikolojik dayanıklılık ölçeği toplam puanının ikiden fazla seçenekli olan demografik özelliklere göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan Tek Yönlü Varyans analizi testi sonucunda ekonomik düzey ve “Covid-19 döneminde ruh haliniz ne

yönde etkilendi?" sorusuna verilen yanıtlara göre oluşan gruplar arasında psikolojik dayanıklılık toplam puanları farklılık göstermektedir ($p<0.05$). Diğer yandan psikolojik dayanıklılık toplam puanı diğer demografik değişkenlere göre farklılık göstermemektedir ($p>0.05$).

İstatistiksel olarak farklılık tespit edilen ekonomik düzey değişkeninin hangi grupları arasında farklılık olup olmadığını belirlemek için yapılan Tukey testi sonucunda, düşük-yüksek, orta-yüksek grupları arasında farklılık olduğu görülmüştür. Covid-19 döneminde ruh haliniz ne yönde etkilendi?" sorusuna verilen yanıtlara göre oluşan gruplar için hangi gruplar arasında farklılık olduğunu belirlemek için yapılan çoklu karşılaştırma testi sonucunda, Hiç etkilemedi-Depresif, Kaygılı-Depresif, Kaygılı-Olumlu Yönde etkilendi grupları arasında farklılık vardır ($p<0.05$).

Tablo 18. Yakın Doğu Evlilik Uyumu İçin İki Bağımsız Örnek t Testi Sonuçları

Değişken		n	Ort.	SS	Test Değeri	p
Cinsiyet	Kadın	361	129.07	20.45	-0.974	0.331
	Erkek	86	131.41	17.92		
Aile Yapısı	Çekirdek	319	129.50	20.21	-0.044	0.965
	Geniş	128	129.59	19.52		
Kronik hastalık öyküsü	Yok	366	130.10	19.54	1.294	0.196
	Var	81	126.92	21.85		
Covid-19 pandemisi döneminde iş durumundaki değişim	İşine devam edenler	415	130.08	19.64	0.997	0.319
	İşsiz kalanlar					
		17	125.19	24.79		

Yakın doğu evlilikte uyum ölçeğinin toplam puanının iki seçenekli demografik değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan iki bağımsız örnek *t testi* sonucunda, Cinsiyet ($t=-0.974$, $p=0.331>0.05$), aile yapısı ($t=-0.044$, $p=0.965>0.05$), sahip olduğunuz kronik bir hastalığınız var mı? ($t=1.294$, $p=0.196>0.05$) ve Covid-19 döneminde hali hazırdaki işinizde herhangi bir değişim yaşandı mı? ($t=0.997$, $p=0.319>0.05$) grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir

farklılık tespit edilememiştir. Böylece, yakın doğu evlilikte uyum ölçeği toplam puanının bu demografik değişkenlere göre değişiklik göstermediği sonucuna varılır.

Tablo 19. Yakın Doğu Evlilik Uyumu İçin Tek Yönlü Varyans Analizi Testi Sonuçları

Değişken	Kategori	n	Ort	SS	ANOVA	
					Test değeri	p
Yaş	30 yaş altı	157	132.05	19.56	1.297	0.275
	30-35 yaş	101	127.99	17.66		
	35-40yaş	74	128.42	22.17		
	40 yaş üstü	115	128.13	20.94		
Ekonomik Düzey	Düşük	13	118.58	22.42	7.102	<0.001*
	Orta	327	128.13	20.13		
	Yüksek	107	135.11	18.06		
Eğitim Durumu	Ortaokul ve Altı	49	123.96	23.18	2.608	0.051
	Lise	108	127.52	21.07		
	Üniversite	234	130.69	19.20		
	Yüksek Lisans ve Üzeri	56	133.36	17.07		
Eşinizin eğitim düzeyi	Ortaokul ve Altı	51	124.94	18.33	3.408	0.018*
	Lise	97	132.88	17.02		
	Üniversite	229	127.85	22.13		
	Yüksek Lisans ve Üzeri	70	133.69	16.15		
Evlilik yaşı	20 Yaş ve Altı	81	123.09	22.61	3.002	0.018*

	20-25 Yaş	260	131.48	18.28		
	26-30 Yaş	93	129.27	21.76		
	31-35 Yaş	8	135.88	11.84		
	36-40 Yaş	5	126.60	19.83		
Evlilik süresi	1-5 Yıl	119	132.47	18.43		
	6-10 Yıl	107	130.06	19.22		
	11-15 Yıl	78	129.39	19.19	3.061	0.017*
	16-20 Yıl	56	132.09	18.99		
	21 Yıl ve Üzeri	87	123.30	23.14		
Evllenme şekli	Görücü Usulü	184	126.28	21.00		
	Aşk	236	132.74	18.83	4.811	0.003*
	Mantık	23	122.16	17.30		
	Akraba	4	130.91	26.48		
Çocuk sayısı	Yok	40	132.58	19.05		
	Tek Çocuk	112	130.97	18.57	2.582	0.053
	2 çocuk	184	130.67	19.74		
	3 veya Daha Fazla	111	125.06	21.64		
Yaşam alanı	Köy	7	128.18	20.67		
	Şehir	142	128.60	21.01	0.247	0.782
	Büyük Şehir	298	129.99	19.53		
Psikolojik destek alma öyküsü	Hayır	300	131.60	18.76		
	Düşündüm	34	120.91	22.43	4.118	0.007*

	Evete	104	126.78	21.10		
	Devam Ediyorum	9	124.38	26.92		
	Hiç Etkilenmedi	81	130.51	19.02		
	Kaygılı	270	131.88	18.77		
Covid-19 döneminde ruh haliniz	Depresif	44	118.36	23.61	4.431	0.001*
	Olumlu Etkilendi	32	122.76	20.78		
	Kaygılı-Depresif	9	128.89	18.91		
	Diğer	11	129.26	24.09		

*: İstatistiksel olarak anlamlılığı temsil eder ($p<0.05$). Ort: Ortalama. SS: Standart Sapma

Yakın doğu evlilikte uyum ölçeği toplam puanının ikiden fazla seçenekli olan demografik özelliklere göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan Tek Yönlü Varyans analizi testi sonucunda ekonomik düzey, eş eğitim durumu, evlilik yaşı, evlilik süresi, evlenme şekli ve psikolojik yardım alma durumuna göre oluşan gruplar arasında evlilikte uyum toplam puanları farklılık göstermektedir ($p<0.05$).

İstatistiksel olarak farklılık tespit edilen ekonomik düzey değişkeninin hangi grupları arasında farklılık olup olmadığını belirlemek için yapılan Tukey testi sonucunda, “düşük-yüksek”, “orta-yüksek” grupları arasında farklılık olduğu görülmüştür. Eş eğitim durumu için “ortaokul ve altı-yüksek lisans ve üzeri” grupları arasında evlilikte uyum toplam puanları açısından farklılık vardır ($p<0.05$). Evlilik yaşı için “20 Yaş ve altı-20-25 Yaş” grupları evlilikte uyum toplam puanları açısından farklılık göstermektedir ($p<0.05$). Evlilik şekli için “Görücü usulü-aşk” grupları arasında evlilikte uyum toplam puanları değişkenlik göstermektedir ($p<0.05$). Evlilik süresine bakıldığında “1-5 yıl-21 yıl ve üzeri” grupları arasında farklılık vardır. Covid-19 döneminde ruh haliniz ne yönde etkilendi?” sorusuna verilen yanıtlara göre oluşan gruplar için hangi gruplar arasında farklılık olduğunu belirlemek için yapılan çoklu karşılaştırma testi sonucunda, “Hiç etkilemedi-Depresif” ve “Kaygılı-Depresif” grupları arasında farklılık vardır ($p<0.05$). Psikolojik yardım alma durumuna göre oluşan gruplar için ise “Hayır-düşündüm”

yanıtlarını veren gruplar arasında evlilikte uyum ölçeği toplam puanı arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$).

Tablo 20. Kısa Semptom İçin Mann Whitney U Testi Sonuçları

Değişken		n	Ort.	SS	Test Değeri	p
Cinsiyet	Kadın	361	34.22	27.06	-0.35	0.720
	Erkek	86	34.78	29.81		
Aile Yapısı	Çekirdek	319	34,20	27,65	-0.193	0.847
	Geniş	128	34,65	27,50		
Kronik hastalık öyküsü	Yok	366	33.63	26.30	-0.315	0.753
	Var	81	37.43	32.73		
Covid-19 pandemisi döneminde iş durumundaki değişim	İşine devam edenler	415	33,94	27,29	-1.658	0.098
	İşsiz kalanlar	17	45,30	36,42		

Kısa semptom envanteri ölçeğinin toplam puanının iki seçenekli değişkenlere göre farklılığının tespiti için yapılan *Mann Whitney U testi* analizi sonucu Tablo 20’ de yer almaktadır. Tablo 20’ye göre cinsiyet ($t=-0.35$, $p=0.72>0.05$), aile yapısı ($t=-0.193$, $p=0.847>0.05$), sahip olduğunuz kronik bir hastalığınız var mı? ($t=-0.315$, $p=0.753>0.05$) ve Covid-19 döneminde hali hazırdaki işinizde herhangi bir değişim yaşandı mı? ($t=1.658$, $p=0.098>0.05$) grupları arasında kısa semptom envanteri toplam puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Bu durumda, kısa semptom envanteri toplam puanlarının bu demografik değişkenlere göre değişiklik göstermediği sonucuna varılır.

Tablo 21. Kısa Semptom Envanteri için Kruskal-Wallis Testi Analizi Testi Sonuçları

Değişken	Kategori	n	Ort	SS	Kruskal Wallis Testi	
					Test değeri	p
Yaş	30 yaş altı	157	31.84	26.11	7.782	0.051
	30-35 yaş	101	38.34	30.01		
	35-40yaş	74	39.15	28.85		
	40 yaş üstü	115	31.09	25.90		
Ekonomik Düzey	Düşük	13	58.90	39.01	11.466	<0.003*
	Orta	327	35.32	27.87		
	Yüksek	107	28.32	22.91		
Eğitim Durumu	Ortaokul ve Altı	49	30.81	20.08	0.958	0.811
	Lise	108	37.20	33.79		
	Üniversite	234	34.30	26.08		
	Yüksek Lisans ve Üzeri	56	31.98	26.06		
Eşinizin eğitim düzeyi	Ortaokul ve Altı	51	36.24	28.55	2.662	0.447
	Lise	97	32.21	26.07		
	Üniversite	229	35.23	27.20		
	Yüksek Lisans ve Üzeri	70	32.92	30.33		
Evlilik yaşı	20 Yaş ve Altı	81	35.24	24.64	7.509	0.111
	20-25 Yaş	260	33.62	28.48		
	26-30 Yaş	93	36.92	28.40		

	31-35 Yaş	8	16.76	10.01		
	36-40 Yaş	5	36.60	23.70		
Evlilik süresi	1-5 Yıl	119	34.83	25.29		
	6-10 Yıl	107	31.93	28.52		
	11-15 Yıl	78	35.80	31.02	4.879	0.300
	16-20 Yıl	56	40.36	31.39		
	21 Yıl ve Üzeri	87	31.39	23.03		
Evlenme şekliniz?	Görücü Usulü	184	36.88	28.50		
	Aşk	236	32.62	26.91	3.971	0.265
	Mantık	23	31.12	23.56		
	Akraba	4	36.13	44.47		
Çocuk sayısı	Yok	40	34.27	20.95		
	Tek Çocuk	112	36.20	30.72	0.714	0.870
	2 çocuk	184	33.42	26.88		
	3 veya Daha Fazla	111	33.99	27.71		
Yaşam alanı	Köy	7	48.33	36.39		
	Şehir	142	34.89	28.28	1.220	0.543
	Büyük Şehir	298	33.73	27.02		
Psikolojik destek alma öyküsü	Hayır	300	29.46	21.63		
	Düşündüm	34	50.33	32.67	20.754	<0.001*
	Evet	104	40.73	33.84		
	Devam Ediyorum	9	62.14	48.75		

	Hiç Etkilenmedi	81	26.82	24.93		
	Kaygılı	270	32.64	24.67		
Covid-19 döneminde ruh hali	Depresif	44	55.81	39.17	26.965	<0.001*
	Olumlu Etkilendi	32	40.47	28.66		
	Kaygılı-Depresif	9	40.90	20.86		
	Diğer	11	22.04	13.81		

Kısa Semptom Envanteri toplam puanı için ikiden fazla seçenekli demografik değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan Kruskal Wallis testi sonucunda ekonomik düzey, psikolojik yardım alma durumu ve “Covid-19 döneminde ruh haliniz ne yönde etkilendi?” sorusuna göre oluşan gruplar arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p<0.05$).

İstatistiksel olarak farklılık tespit edilen değişkenler için hangi grupları arasında farklılık olup olmadığını belirlemek için yapılan parametrik olmayan çoklu karşılaştırma testi sonucunda, ekonomik düzey için “Yüksek-düşük” grupları arasında kısa semptom envanteri toplam puanı farklılık göstermektedir ($p<0.05$). Psikolojik yardım alma durumu için “Hayır-düşündüm” yanıtlarını veren gruplar arasında kısa semptom envanteri toplam puanı farklılık göstermektedir ($p<0.05$). “Covid-19 döneminde ruh haliniz ne yönde etkilendi?” sorusuna verilen yanıtlara göre oluşan gruplar için “Hiç etkilendi-Depresif” ve “Kaygılı-Depresif” grupları arasında kısa semptom envanteri toplam puanı farklılık göstermektedir ($p<0.05$).

Tablo 22. KSE ve alt boyutları ile psikolojik dayanıklılık ve evlilik uyumu arasındaki Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

	1	2	3	4	5	6	7
Psikolojik Dayanıklılık	0.352* *	- 0.327* *	- 0.283* *	- 0.313* *	- 0.323* *	- 0.241* *	- 0.261* *
Evlilik Uyum (1)		-0.238 **	- 0.167* *	- 0.234* *	- 0.228* *	- 0.205* *	- 0.205* *
Anksiyete (2)				0.771* *	0.778* *	0.709* *	0.685* *
Depresyon (3)					0.857* *	0.697* *	0.729* *
Olumsuz Benlik (4)						0.651* *	0.740* *
Somatizasyon (5)							0.589* *
Hostilite (6)							

KSE ve alt boyutları ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkileri belirlemek için yapılan Pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre, psikolojik dayanıklılığın ve evlilikte uyumun KSE ve alt boyutları ile negatif ilişkili olduğu görülmüştür. Psikolojik dayanıklılık için belirlenen ilişkilerin dereceleri şu şekilde sıralanabilir: KSE ($r=-0.327$; $p<0.001$), Olumsuz benlik ($r=-0.323$; $p<0.001$), Depresyon ($r=-0.313$; $p<0.001$),

Anksiyete ($r=-0.283$; $p<0.001$), Hostilite ($r=-0.261$; $p<0.001$) ve Somatizasyon ($r=-0.241$; $p<0.001$). Örneğin depresyon ile psikolojik dayanıklılık arasında ters yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır. Bu durum depresif bireylerin psikolojik dayanıklılıkları depresif olmayan bireylere göre daha azdır şeklinde yorumlanabilir. Evlilikte uyum için belirlenen ilişkilerin dereceleri şu şekilde sıralanabilir: KSE ($r=-0.238$; $p<0.001$), Depresyon ($r=-0.234$; $p<0.001$), Olumsuz benlik ($r=-0.228$; $p<0.001$), Hostilite ($r=-0.205$; $p<0.001$) ve Somatizasyon ($r=-0.205$; $p<0.001$), Anksiyete ($r=-0.167$; $p<0.001$). Örneğin depresyon ile evlilikte uyum arasında ters yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır. Bu durum depresif bireylerin evlilikte uyumları depresif olmayan bireylere göre daha azdır şeklinde yorumlanabilir.

Bireylerin %90.2' si boş zaman aktivitelerine yönelirken %3.4 ü alkol sigara kullanımını artırmıştır. Boş zaman aktivitelerini artıran kişilerin psikolojik dayanıklılık toplam puan ortalaması (129.7 ± 16.1) alkol, sigara kullanımını artıran bireylerin psikolojik dayanıklılık toplam puan ortalamasından (121.12 ± 12.07) daha yüksektir.

Alkol, sigara kullanımını artıran bireylerin evlilik uyum toplam puan ortalaması (134.32 ± 22.89) Boş zaman aktivitelerini artıran kişilerin evlilik uyum toplam puan ortalaması (129.32 ± 19.94) daha yüksektir.

Boş zaman aktivite artıran 403 (%90.2), alkol sigara kullanımını artıran 15 (%3.4) kişi vardır. İki grubun örnek sayıları arasında büyük farklılık olduğundan bu iki grubun istatistiksel testler ile karşılaştırılması uygun değildir. Ancak puan ortalamaları tanımlayıcı istatistik olarak verilmiştir.

Tablo 23. Anksiyete Alt Boyutunun Bazı Demografik Değişkenlere Göre Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek İçin Yapılan Test Sonuçları

Değişken	Kategori	n	Ort	SS	Test değeri	p
Cinsiyet	Kadın	361	0.55	0.50	-0.176	0.860
	Erkek	86	0.60	0.61		
Yaşa	30 yaş altı	157	0.51	0.50	6.345	0.096
	30-35	101	0.64	0.57		
	35-40	74	0.63	0.54		
	40 yaş üstü	115	0.52	0.50		
Eğitim Durumu	Ortaokul ve Altı	49	0.50	0.44	0.594	0.898
	Lise	108	0.59	0.60		
	Üniversite	234	0.57	0.50		
	Yüksek Lisans ve Üzeri	56	0.55	0.52		
Evlilik Yaşı	20 Yaş ve Altı	81	0.58	0.46	6.735	0.151
	20-25 Yaş	260	0.56	0.55		
	26-30 Yaş	93	0.59	0.51		
	31-35 Yaş	8	0.23	0.24		
	36-40 Yaş	5	0.68	0.65		
Çocuk Sayısı	Yok	40	0.55	0.45	1.149	0.765
	Tek Çocuk	112	0.61	0.56		
	2 çocuk	184	0.53	0.51		
	3 veya Daha Fazla	111	0.58	0.54		

Anksiyetenin bazı demografik özelliklere göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan Man-Whitney U ve Kruskal Wallis testi sonuçlarında; cinsiyet, yaş, eğitim durumu, evlilik yaşı ve çocuk sayısı bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmemiştir. ($p>0.05$).

Tablo 24. Depresyon Alt Boyutunun Bazı Demografik Değişkenlere Göre Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek İçin Yapılan Test Sonuçları

Değişken	Kategori	n	Ort	SS	Test değeri	p
Cinsiyet	Kadın	361	0.82	0.67	-1.184	0.237
	Erkek	86	0.73	0.63		
Yaş	30 yaş altı	157	0.74	0.65	10.578	0.014*
	30-35 yaş	101	0.89	0.69		
	35-40 yaş	74	0.95	0.73		
	40 yaş üstü	115	0.70	0.62		
Eğitim Durumu	Ortaokul ve Altı	49	0.71	0.46	1.117	0.773
	Lise	108	0.86	0.83		
	Üniversite	234	0.81	0.64		
	Yüksek Lisans ve Üzeri	56	0.73	0.60		
Evlilik Yaşı	20 Yaş ve Altı	81	0.80	0.59	4.929	0.295
	20-25 Yaş	260	0.79	0.67		
	26-30 Yaş	93	0.88	0.74		
	31-35 Yaş	8	0.39	0.29		
	36-40 Yaş	5	0.80	0.65		

	Yok	40	0.77	0.51		
Çocuk Sayısı	Tek Çocuk	112	0.87	0.77	0.353	0.950
	2 çocuk	184	0.79	0.64		
	3 veya Daha Fazla	111	0.77	0.65		

Depresyonun bazı demografik özelliklere göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan Man-Whitney U ve Kruskal Wallis testi sonucunda yaş değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p < 0.05$). Yani bu demografik değişken bakımından Depresyon puanları farklılık göstermektedir. Diğer yandan cinsiyet, eğitim durumu, evlilik yaşı ve çocuk sayısı değişkenlerine göre farklılık tespit edilmemiştir.

İstatistiksel olarak farklılık tespit edilen yaş değişkeninin hangi grupları arasında farklılık olduğunu belirlemek amacıyla yapılan parametrik olmayan çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre, 30 yaş altı ve 30-35 yaş, 30 yaş altı ve 35-40 yaş, 30-35 yaş ve 40 yaş üstü, 35-40 yaş ve 40 yaş üstü grupları açısından anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p < 0.05$).

Tablo 25. Olumsuz Benlik Alt Boyutunun Bazı Demografik Değişkenlere Göre Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek İçin Yapılan Test Sonuçları

Değişken	Kategori	n	Ort	SS	Test değeri	p
Cinsiyet	Kadın	361	0.62	0.60	-0.332	0.740
	Erkek	86	0.68	0.70		
Yaş	30 yaş altı	157	0.57	0.55	8.366	0.039*
	30-35 yaş	101	0.73	0.67		
	35-40 yaş	74	0.73	0.63		
	40 yaş üstü	115	0.56	0.61		
Eğitim Durumu	Ortaokul ve Altı	49	0.47	0.31	1.583	0.663
	Lise	108	0.73	0.72		
	Üniversite	234	0.64	0.62		
	Yüksek Lisans ve Üzeri	56	0.57	0.51		
Evlilik Yaşı	20 Yaş ve Altı	81	0.62	0.52	7.113	0.130
	20-25 Yaş	260	0.61	0.64		
	26-30 Yaş	93	0.74	0.63		
	31-35 Yaş	8	0.36	0.36		
	36-40 Yaş	5	0.67	0.32		
Çocuk Sayısı	Yok	40	0.64	0.47	0.901	0.825
	Tek Çocuk	112	0.69	0.72		
	2 çocuk	184	0.62	0.60		
	3 veya Daha Fazla	111	0.61	0.57		

Olumsuz Benliğin bazı demografik özelliklere göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan Man-Whitney U ve Kruskal Wallis testi sonucunda yaş değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p < 0.05$). Yani bu demografik değişken bakımından Olumsuz Benlik puanları farklılık göstermektedir. Diğer yandan cinsiyet, eğitim durumu, evlilik yaşı ve çocuk sayısı değişkenlerine göre farklılık tespit edilmemiştir ($p > 0.05$).

İstatistiksel olarak farklılık tespit edilen yaş değişkeninin hangi grupları arasında farklılık olduğunu belirlemek amacıyla yapılan parametrik olmayan çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre, 30 yaş altı ve 30-35 yaş, 30-35 yaş ve 40 yaş üstü, 30-35 yaş ve 40 yaş üstü grupları arasında olumsuz benlik puanlarının farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.

Tablo 26. Somatizasyon Alt Boyutunun Bazı Demografik Değişkenlere Göre Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek İçin Yapılan Test Sonuçları

<i>Değişken</i>	<i>Kategori</i>	<i>n</i>	<i>Ort</i>	<i>SS</i>	<i>Test değeri</i>	<i>p</i>
Cinsiyet	Kadın	361	0.50	0.50	-1.909	0.056
	Erkek	86	0.42	0.48		
Yaş	30 yaş altı	157	0.43	0.45	2.377	0.498
	30-35	101	0.53	0.59		
	35-40	74	0.51	0.47		
	40 yaş üstü	115	0.48	0.47		
Eğitim Durumu	Ortaokul ve Altı	49	0.55	0.51	2.446	0.485
	Lise	108	0.53	0.59		
	Üniversite	234	0.44	0.43		
	Yüksek Lisans ve Üzeri	56	0.49	0.52		

Evlilik Yaşı	20 Yaş ve Altı	81	0.57	0.50		
	20-25 Yaş	260	0.47	0.51		
	26-30 Yaş	93	0.45	0.46	9.783	0.044*
	31-35 Yaş	8	0.19	0.10		
	36-40 Yaş	5	0.58	0.40		
Çocuk Sayısı	Yok	40	0.48	0.41		
	Tek Çocuk	112	0.43	0.47	2.526	0.471
	2 çocuk	184	0.50	0.51		
	3 veya Daha Fazla	111	0.50	0.52		

Somatizasyon ölçeğinin bazı demografik özelliklere göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan Man-Whitney U ve Kruskal Wallis testi sonucunda evlilik yaşı değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p < 0.05$). Yani bu demografik değişken bakımından somatizasyon puanları farklılık göstermektedir. Diğer yandan cinsiyet, yaş, eğitim durumu ve çocuk sayısı değişkenlerine göre farklılık tespit edilmemiştir ($p > 0.05$).

İstatistiksel olarak farklılık tespit edilen evlilik yaşı değişkeninin hangi grupları arasında farklılık olduğunu belirlemek amacıyla yapılan parametrik olmayan çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre, 20 yaş altı ve 20-25 yaş, 20 yaş altı ve 26-30 yaş, 20 yaş altı ve 31-35 yaş, 31-35 yaş ve 36-40 yaş grupları arasında somatizasyon puanları farklılık göstermektedir ($p < 0.05$).

Tablo 27. Düşmanlık Alt Boyutunun Bazı Demografik Değişkenlere Göre Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek İçin Yapılan Test Sonuçları

Değişken	Kategori	n	Ort	SS	Test değeri	p
Cinsiyet	Kadın	361	0.75	0.56	-1.817	0.069
	Erkek	86	0.89	0.65		
Yaş	30 yaş altı	157	0.78	0.61	8.253	0.041*
	30-35	101	0.82	0.59		
	35-40	74	0.87	0.58		
	40 yaş üstü	115	0.67	0.55		
Eğitim Durumu	Ortaokul ve Altı	49	0.74	0.57	2.402	0.493
	Lise	108	0.82	0.66		
	Üniversite	234	0.78	0.55		
	Yüksek Lisans ve Üzeri	56	0.69	0.61		
Evlilik Yaşı	20 Yaş ve Altı	81	0.80	0.58	4.062	0.398
	20-25 Yaş	260	0.76	0.57		
	26-30 Yaş	93	0.83	0.64		
	31-35 Yaş	8	0.43	0.26		
	36-40 Yaş	5	0.71	0.43		
Çocuk Sayısı	Yok	40	0.83	0.54	1.756	0.624
	Tek Çocuk	112	0.81	0.62		
	2 çocuk	184	0.74	0.56		
	3 veya Daha Fazla	111	0.78	0.61		

Düşmanlık alt boyutunun bazı demografik özelliklere göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan Man-Whitney U ve Kruskal Wallis testi sonucunda yaş değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). Yani bu demografik değişken bakımından düşmanlık puanları farklılık göstermektedir. Diğer yandan cinsiyet, eğitim durumu, evlilik yaşı ve çocuk sayısı değişkenlerine göre farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$).

İstatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunan yaş değişkeninin hangi grupları arasında farklılık olduğunu belirlemek amacıyla yapılan parametrik olmayan çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre 30-35 yaş ve 40 yaş üstü, 35-40 yaş ve 40 yaş üstü grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p<0.05$).

Tablo 28. Covid-19 ile ilgili tecrübe için yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi Testi Sonuçları

Değişken	Kategori	n	Ort	SS	ANOVA	
					Test değeri	P
Evlilikte uyum	Hastalığı kapan	58	128.72	17.55	1.317	0.263
	Yakını Covid-19 olan	215	128.6	20.73		
	Yakınını kaybeden	66	128.7	20.44		
	Hiçbiri	86	133.82	18.33		
	Diğer	22	126.18	22.75		
Psikolojik dayanıklılık	Hastalığı kapan	58	129.59	14.98	0.659	0.621
	Yakını Covid-19 olan	215	128.92	16.35		
	Yakınını kaybeden	66	126.51	19.27		
	Hiçbiri	86	129.98	15.81		
	Diğer	22	125.63	16.03		

*: İstatistiksel olarak anlamlılığı temsil eder ($p<0.05$). Ort: Ortalama. SS: Standart Sapma

Covid-19 ile ilgili tecrübe edilen durumlara göre evlilikte uyum ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin değişkenlik gösterip göstermediğini belirlemek amacı ile yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 28’de verilmiştir. Tablo 28’e göre evlilikte uyum ve psikolojik dayanıklılık toplam puanları Covid-19 döneminde yaşanan tecrübelerle göre değişmemektedir ($p<0.05$).

8. TARTIŞMA

Araştırmanın sonucuna göre Covid-19 pandemisi bireylerin ruh sağlığını belirgin olarak etkilemiştir ve en sık ortaya çıkan ruhsal belirti kaygı olmuştur. Psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireylerde ruhsal belirtilerin şiddetinin daha düşük olduğu ve evlilik uyumunun da daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Demografik değişkenlerden cinsiyet ruhsal yakınma çeşidi ve şiddeti, psikolojik dayanıklılık ve evlilik uyumu farklılaşmaya sebep olmazken özellikle ekonomik düzeyin evlilik uyumu ve psikolojik dayanıklılığı farklılaştığı tespit edilmiştir. Ayrıca Covid-19 enfeksiyonuyla ilgili deneyimlerin evlilik uyumu ve psikolojik dayanıklılık üzerine de farklılaşmaya sebep olmadığı tespit edilmiştir.

Bu araştırmada psikolojik dayanıklılığın cinsiyete göre değerlendirildiğinde kadın veya erkek olmaya göre değişiklik göstermediği görülmüştür. Bu sonuç, psikolojik dayanıklılığın cinsiyete göre farklılaşmadığını gösteren literatür araştırma bulgularıyla uyumludur. Araştırma sonuçlarından ulaştığımız bu veriye paralel olarak Bektaş ve Özben (2016)'in çalışmasında evli bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini çeşitli sosyo demografik değişkenler üzerinden incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre psikolojik dayanıklılık düzeyleri yaş, cinsiyet, eşlerden her birinin çalışıp çalışmama durumuna göre değişmemiştir. Diğer yandan Bonanno ve arkadaşları (2008)'nin çalışmasında cinsiyet açısından bakıldığında erkeklerin daha dirençli olduğu görülmüştür. Psikolojik dayanıklılığın cinsiyetten ziyade daha çok bireylerin diğer demografik ve kişilik özellikleriyle ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmada aile yapısına göre psikolojik dayanıklılık çekirdek aile veya geniş aile olmaya göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Ergün'ün (2016) 14-18 yaş arası 360 ergen üzerinde yürüttüğü çalışmada da psikolojik dayanıklılık ile aile yapısı arasında bir farklılaşma tespit edilememiştir. Literatür incelendiğinde aile yapısının psikolojik dayanıklılıkla ilişkili olduğu çalışmalara da rastlamak mümkündür. Weaver ve White (1997) geniş aile yapısına sahip olan bireylerin, zorlu şartlarla yüzyüze geldiklerinde aile büyüklerine danışma ve destek alma gibi faydalarından ötürü, psikolojik dayanıklılığın artmasını sağlayacağı tespit edilmiştir.

Araştırmada psikolojik dayanıklılık düzeyi ekonomik seviye arttıkça yükselmektedir. Yağmur ve Nehir Türkmen (2017)'in çalışmasında sosyoekonomik düzeyi düşük olan

hasta yakınlarının gelir düzeyi yüksek olanlara oranla psikolojik dayanıklılık düzeyi daha düşük olarak tespit edilmiştir. Aile bireylerin bu süreçte maruz kaldığı zorlu yaşam olaylarından finansal problemler, ilişki problemleri, aile ile alakalı problemler bireyleri olumsuz yönde etkileyerek psikolojik dayanıklılık düzeylerini azaltmaktadır. Ekonomik açıdan yeterli ve kaliteli bir hayatı olan bireylerin zorluklar karşısında dışsal kaynakları temin etmeleri kolaylaşmaktadır. Bu da onların psikolojik dayanıklılık düzeylerini artıran olumlu bir faktör olarak sıralanabilir. Pandemi sürecinde ekonomik olarak sorunlar yaşayan, geliri azalan veya işten çıkarılan bireyler, eğitim, sağlık, barınma gibi ihtiyaçlarını karşılamakta sorunlarla karşılaşabilmektedir. Bunun da psikolojik dayanıklılık düzeylerini düşürmede etkili olabileceği düşünülmektedir. Literatürde bulgumuzun aksine psikolojik dayanıklılık ile ekonomik düzey arasında bir farklılaşma olmadığını gösteren çalışmalar da bulunmaktadır. Parmaksız (2019)'ın yetişkinler bireyler ile gerçekleştirdiği bir araştırmada, katılımcıların ekonomik durumlarına göre psikolojik dayanıklılık seviyeleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Ayrıca araştırmada Covid-19 döneminde hali hazırdaki işinde herhangi bir değişim yaşama durumuna göre psikolojik dayanıklılık düzeyinde bir değişim saptanmamıştır. Pandemi döneminde işini kaybeden katılımcı sayısının azlığından ötürü anlamlı bir farklılaşmanın tespit edilememiş olması muhtemeldir.

Kronik hastalığa sahip olan bireyler kendilerini başka hastalıkla karşı daha korunmasız hissedebilirler. Bundan dolayı kronik hastalığı olan bireylerin Covid-19 kapmaktan daha fazla çekinmeleri ve daha fazla psikolojik semptom göstermeleri beklenebilir. Bireyler hastalığın sebep olduğu enfeksiyon riski ve artan ölüm oranları sebebiyle Covid-19 hakkında daha fazla endişelenmeye başladıkça, Covid-19'a gösterilen psikolojik ve davranışsal tepkiler günden güne daha şiddetli hale geldi (Gökmen, A., Toprak, Y., Sami, S., 2021). Kronik bir hastalığa sahip olup olmama durumunun psikolojik dayanıklılık düzeyleri üzerinde bir değişiklik göstermemiştir. Katılımcı grubundaki kronik hastalık sahibi bireylerin az sayıda olması bu konuda etkili olduğu düşünülmektedir. Gizir (2007) kronik bir hastalığa sahip olmayı bireysel risk faktörleri içerisinde saymıştır. Risk faktörleri bazen olumsuz sonuçların nedeni olarak karşımıza çıkarken bazen de sadece olumsuz sonuçlarla aralarında ilişki olabilir (Gizir, 2007). Kımtar (2020)'nin Covid-19 pandemisinde bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini bazı değişkenler açısından incelediği çalışmasında araştırmaya katılanların kronik rahatsızlıklarına göre psikolojik

dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşma bulunamamıştır. Bilgiç vd. (2006) kronik bir hastalığa sahip olan çocuk ve ergenler üzerinde yaptığı çalışmada, anksiyete ve depresyon düzeylerinin yüksek olduğu ve bu durumun düşük psikolojik dayanıklılık düzeyi ile ilişkilendirmiştir. Araştırmamızda kronik hastalığa sahip katılımcı sayısının azlığı (%18.1) sebebiyle psikolojik dayanıklılık seviyesinde anlamlı bir farklılaşma bulunamadığı düşünülmektedir.

Covid-19 döneminde hali hazırdaki işinde herhangi bir değişim yaşama durumuna göre psikolojik dayanıklılık düzeyinde bir değişim saptanamamıştır. Pandemi döneminde işini kaybeden katılımcı sayısının azlığından ötürü anlamlı bir farklılaşmanın tespit edilememiş olması muhtemeldir. Pandemi'nin devam ettiği bu süreçte sosyal ve ekonomik etkilerin uzun süre devam ederek bireyleri etkilemesi muhtemeldir. Covid-19 pandemisi, aile bireyleri açısından finansal güvensizlik, evde kalma ilgili stres ve bakım yükünün artmasıyla birlikte aile bireylerinin refahı için akut bir tehdit haline gelmiştir. Zorlu yaşam deneyimleri, özellikle finansal zorluklar veya sağlık durumlarıyla ilgili problemler ve çocukların getirdiği sorumluluklar ile birleştiğinde, önceden var olan evlilik sorunları şiddetlenebilir veya üzerine yeni zorluklar eklenebilir (Cohan, 2010).

Covid-19 pandemisiyle birlikte ekonomik, sosyal, sağlık, psikolojik, eğitim ve benzeri birçok alanda sorunların ortaya çıktığı görülmektedir. Bireyler bu sürecin getirdiği sorunlarla baş etmede sahip oldukları kaynakları en faydalı şekilde kullanma yoluna giderek bu dönemi en sağlıklı ve olumlu şekilde geçirme eğiliminde olmuşlardır. Araştırmamızda Covid-19 pandemi sürecinde yüksek sosyoekonomik düzeye sahip bireyler daha az psikolojik semptom gösterirken, düşük sosyoekonomik düzeye sahip bireylerin daha yüksek psikolojik semptom gösterdikleri araştırma bulgularımızda görülmüştür. Cao ve ark. (2020), kırsal alan yerine kentsel alanda yaşamının, aile ile birlikte yaşıyor olmanın ve ailenin sabit ve düzenli gelir sahibi olmasının bireylerin Covid-19 sürecinde koruyucu faktörler olduğunu belirtmişlerdir.

Araştırma sonuçlarına göre pandemi sürecinde psikolojik yardım almayı düşünmeyen bireylerde psikolojik semptom görülme sıklığı az iken, psikolojik yardım almayı düşünen bireylerde psikolojik semptomların daha sık olduğu görülmüştür. Dahası Covid-19 döneminde ruh hali depresif yönde etkilendiğini rapor eden bireylerin daha fazla psikolojik semptom gösterdiği görülmüştür. Kanada İstatistikleri (2020)'ne göre ailelerin

üçte birinden fazlası, Covid-19 ile ilgili kısıtlamaların sebep olduğu aile stresiyle alakalı olarak çok veya aşırı düzeyde kaygı sahibi olduklarını bildirmiştir.

Araştırmada ekonomik duruma göre evlilik uyum düzeyi “düşük-yüksek”, “orta-yüksek” grupları arasında farklılık olduğu görülmüştür. Ekonomik düzey arttıkça evlilik uyumunun yükseldiğini söylemek mümkündür. Kinnunen ve Feldt (2004)’in ekonomik statü ile evlilik uyumu arasındaki ilişkinin incelendikleri araştırmada, düşük ekonomik koşullarda yaşayan çiftlerin daha fazla psikolojik sıkıntıları olduğu bulunmuş ve bu bağlamda evlilik uyumunun da olumsuz yönde etkilendiği görülmüştür. Şener ve Terzioğlu (2008)’in bazı sosyo-ekonomik ve demografik değişkenler ile evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmasında ailenin toplam gelirinin arttıkça evlilik uyumunun da arttığını tespit etmişlerdir. Pandemi sürecinde birçok ailenin yaşadığı akut stres düşünüldüğünde, evlilik uyumunun azalması ve hatta ailelerin dağılma riskinin artma olasılığı yükselmiştir. Larson (1984) işsizliğin, evlilik uyumu, çiftlerin benlik saygısı ve iletişim ile aile memnuniyeti üzerindeki etkisini incelediği çalışmasında ekonomik düzeyi düşük çiftlerin düşük uyum düzeyine sahip olduğunu bildirmişlerdir. Uyumlu bir evlilik insan yaşamında önemli bir rol oynamakta ve bu da bireylerin psikolojik sağlığını çeşitli yönlerden etkilemektedir. Pandemi sürecinin getirdiği zorluklarla birlikte aile ile ilgili süreçler daha da önem kazanmıştır. Evlilik uyumu bu süreçte çiftlerin ve tüm aile bireylerinin bu süreci sağlıklı bir şekilde geçirebilmesi adına önem teşkil edebileceği düşünülmektedir.

Eğitim, evlilik uyumuyla ilişkili görünen bir değişkendir. Araştırmada eğitim durumu ve eşlerin eğitim durumları açısından evlilik uyumları bakıldığında, ortaokul ve altı olanların evlilik uyum düzeyleri yüksek lisans ve üzeri olanlara göre daha düşük olduğu görülmüştür. Eğitim seviyesi arttıkça evlilik uyum düzeyinde de artış görülmektedir. Eğitim seviyesi arttıkça çiftlerin birbirleriyle empati kurarak iletişim kalitesini yükselttikleri böylece yaşanabilecek çatışmaların önüne geçerek evlilik uyumlarını artırdıkları düşünülebilir. Eğitimin kişisel gelişim fırsatı oluşturması, kişinin sosyal çevresini çeşitlendirerek bazı becerilerini geliştirmesini sağlaması sebebiyle önemli büyüktür. Bektaş ve Özben (2016) evli bireylerin eğitim seviyesi arttıkça psikolojik dayanıklılık düzeyinin de yükseldiği belirtilmiştir. Bildirici (2014)’nin çalışmasında eşin eğitim düzeyi arttıkça psikolojik dayanıklılık düzeyi artmıştır. Çiftlerin yüksek eğitim

sahibi olmaları, iletişim problemlerini aza indirgeyerek kurdukları ilişkiler üzerinde olumlu etkiye sahip olmaktadır.

Erken yaşlarda gerçekleştirilen evlilikler henüz bireyin karakterinin, ideallerinin, zevklerinin, değerlerinin netleşmeden yapılması sebebiyle çiftlerin ilişki kalitesinin azalacağı ve sağlıklı bir evlilik zemini sağlanamayacağı düşünülebilir (Bilen, 1983). Araştırmada evlilik yaşı 20 yaş ve altı olanlar ve 36-40 yaş arası evlenenlerin, diğer yaş grupları arasında evlenenlerden daha düşük evlilik uyumu gösterdikleri görülmüştür. Şener ve Terzioğlu (2008)'nin çalışması da bu bulguyu destekler niteliktedir. 35 yaş üzeri yapılan evliliklerde çiftlerin evlilik uyum puanlarında görülen azalma, erken yaşlarda yapılan evliliklerde görülen aksine, çiftlerin karakter yapısının, ideallerinin oturmuş ve değişmez olmasından kaynaklanıyor olabilmektedir.

Bu araştırmada görücü usulü evlenenlerin aşk evliliği yapanlara oranla daha düşük düzeyde evlilik uyumu gösterdikleri görülmüştür. Güngör (2007) görücü usulü ile evlenen bireylerin daha sık çatışmaya maruz kaldıklarını ve evlilik uyum düzeylerinin azaldığını belirtmiştir. Çiftlerin birbirlerini yeterince iyi tanıyarak hayatlarını birleştirmesi, evliliğe dair düşüncelerini ve beklentilerini birlikte belirlemeleri evlilik uyumu üzerinde etkili olabilmektedir. Fışiloğlu (2001), akraba evliliği yapanların da evlilik uyum düzeylerinin düşük olduğunu belirlemiştir.

Evlilik süresi 1-5 yıl arası olanlar 21 yıl ve daha fazla süredir evli olanlara göre daha düşük evlilik uyumu puanı almışlardır. Evlilik süresi arttıkça evlilik uyum düzeyinin de arttığı söylenebilir. Literatürde bu bulguya paralel olarak Spainer, Lewis ve Cole (1975)'un çalışmasında evliliğin erken zamanlarında evlilik uyum düzeyinin düşük olduğunu, sonraki yıllarda arttığı gözlenmiştir. Şener ve Terzioğlu (2008), 21 yıl ve daha uzun süredir evli olanlarda evlilik uyumunun arttığını belirtmişlerdir. Bunun sebebi geçen yıllarla beraber düzenli ve alışılmış bir hayat konforun erişmiş olmak, azalan çocuk sorumluluğu, hayat tecrübeleriyle birlikte edinilen olumlu iletişim yöntemleri, eşlerin ortak ilgi alanlarının artmasından kaynaklanması muhtemeldir. Öte yandan Fışiloğlu (1992) lisansüstü öğrencilerin evlilik süreleri ile evlilik uyumları arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında iki değişken arasında anlamlı bir ilişki bulamamıştır.

Kısa Semptom Envanteri, ruh sağlığı uygulamalarında obsesyon-kompulsiyon, kişilerarası duyarlılık, depresyon, somatizasyon, anksiyete, düşmanlık, fobik anksiyete,

psikotizm ve paranoid düşünce belirtilerini değerlendirmek amacıyla belirli alt ölçekleri kullanılan bir tarama aracıdır. Covid-19 pandemisi boyunca birçok insanı çeşitli yönleriyle değerlendirmek için ruh sağlığı değerlendirme ölçekleri kullanılmıştır. Pandeminin bireylerin hayat tarzı üzerindeki etkisi, sosyal ilişkiler, iş, eğitim, genel sağlık, beslenme, fiziksel aktiviteler ve başa çıkma metodlarındaki değişiklikleri yönlendirir. Hastalık kapma ve ölüm korkusu ile yaşam değişikliğinin bireyler üzerindeki etkisi bu dönemde genel nüfusun ruh sağlığını izleme ihtiyacını artırıyor.

Araştırma bulgularına göre psikolojik yardım almayı düşünen bireyler almayanlara göre daha yüksek düzeyde psikolojik semptom bildirmişlerdir. Dahası Covid-19 döneminde ruh hali etkilenmeyenler, kaygılı ve depresif yönde etkilenen bireylere göre daha az psikolojik semptom bildirmişlerdir. Wang vd. (2020) tarafından yapılan bir çalışmada Çin'in farklı kentlerinden 1.210 katılımcıda salgının bireyler üzerindeki psikolojik belirtilerine bakıldığında, katılımcıların %28.8'inin kaygı belirtileri %16.5'inin depresyon belirtileri ve %8.1'inin de stres belirtileri gösterdiklerini belirtmişlerdir. Katılımcıların büyük bir çoğunluğu günün büyük bir kısmını evde geçirdiklerini, aile bireylerinin Covid-19 kapmasından tedirgin olduklarını belirtmişlerdir.

KSE altboyutlarından (Olumsuz benlik, Depresyon, Anksiyete, Hostilite ve Somatizasyon) alınan puan arttıkça psikolojik dayanıklılık ve evlilik uyum düzeylerinin azaldığı görülmektedir. Psikolojik dayanıklılıkları yüksek olan bireylerin zorlu hayat olaylarıyla daha başarılı şekilde başa çıktıkları söylenebilir. Bu nedenle psikolojik dayanıklılık, stres oluşturan hayatın olumsuz yönlerini azaltmada ve psikolojik hastalıkların oluşumunu önlemede yardımcı olan bir faktör olarak düşünülebilir (Çuhadar vd., 2014).

Covid-19 pandemi sürecinde depresyon ve anksiyete düzeyleri artan yetişkinlerin, diğerlerine göre psikolojik dayanıklılık düzeylerinin daha düşük olduğu belirtilmektedir (Bozdağ, 2020). Cevizci ve Müezzini (2019)'in yaptığı çalışmada, sağlık çalışanlarındaki psikolojik semptomları saptayarak psikolojik dayanıklılık düzeyleriyle olan ilişkisini görmeyi amaçlamışlardır. Bulgulara göre; sağlık çalışanlarında psikolojik belirtilerde artış oldukça, psikolojik dayanıklılık düzeylerinde düşüş olduğu görülmektedir. Fidanoğlu (2007) evlilik uyumu azalan çiftlerin somatizasyon düzeylerinin arttığını belirtmektedir. Tutarel-Kışlak (1999), eşleriyle uyumsuz olan kadınların, depresyon düzeylerinin

arttığını belirtmiştir. Tian vd. (2020), obsesif-kompulsif semptomlarda, fobik anksiyetede ve psikotizmde bir artış bulmuştur.

Diğer yandan Röhr, Reininghaus ve Riedel-Heller, (2020)'in COVID-19 karantinası sırasında Alman yaşlı nüfusunun psikolojik sağlığını konu aldığı çalışmasında, yaşlıların psikolojik dayanıklılık seviyesinin yüksek olduğu bulunmuştur. İlerleyen yaşla birlikte karşılaşılan zorluklarla başa çıkabilme tecrübesi edinmiş olmaları, onları daha dirençli hale getirmiş olması muhtemeldir. Bu bulgunun sosyoekonomik düzeyi yüksek bir ülkede yapılması, hükümetin krizi yönetim biçimi, sağlık altyapısının verdiği güven, sosyal destek gibi birçok faktör de yaşlı örneklemdaki yüksek psikolojik dayanıklılık seviyesini açıklayabilir.

Araştırmada evlilik yaşı 20 yaş altında olan ve 35-40 yaş arasında olan bireylerde somatizasyon düzeyleri diğerlerine göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Çok genç yaşta ve çok ileri yaşlarda evlilik yapan bireylerde somatizasyon düzeyleri yüksek bulunmuştur. Fidanoğlu (2007), evlilik uyumu ile eşlerin somatizasyon seviyelerini araştırdığı çalışmasında, evlilik uyumu ile eşlerin somatizasyon düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiş ve sosyo demografik değişkenlerle karşılaştırma yapmıştır. Somatizasyon düzeyiyle cinsiyet, ekonomik düzey ve evlilik süresi anlamlı derecede ilişkili bulunmuştur. Somatizasyon düzeyi arttıkça, evlilik uyumu azalmaktadır.

Evli bireylerde çiftlerarası önceden var olan kırgınlıklar veya kişilik özellikleri, kaygı, düşmanlık gibi psikolojik sorunlar stresin yoğun olduğu kriz dönemlerinde daha da artabilir (Randall & Bodenmann, 2017). Pandemi dönemi gibi aile bireylerini yoğun strese maruz bırakan bir dönemde evlilik uyumunun, anksiyete düşmanlık gibi psikolojik sorunlardan olumsuz yönde etkilenebileceği söylenebilir. Pieh vd. (2020)'nin, pandemi sürecinde evlilik uyumunu sağlayan faktörlerden ilişki kalitesi üzerine yaptığı çalışmada ilişki kalitesi ve ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi irdelemiştir. Psikolojik dayanıklılık adına, ilişki kalitesinin yüksek olması koruyucu bir faktörken, ilişki kalitesinin düşük olması bir risk faktörü olarak karşımıza çıkmaktadır. İlişki kalitesi düşük olanlarda depresif belirtiler ve anksiyete belirtileri yaklaşık üç kat daha yüksek görülmüştür. Pandemi süreci, özellikle ilişki kalitesi düşük olan bireyler için bir zorlayıcı bir sürece dönüşmüştür.

Araştırmada yaş düzeyi arttıkça depresyon düzeyinin de arttığı görülmüştür. Gorenko vd. (2021), yaşlı ilerlemiş bireylerin pasif bir hayat sürmesi, kronik hastalıklar, kısıtlı sosyal

imkanlar gibi olumsuzluklarından ötürü yaşlıların depresyona yatkın olduklarından bahsetmiştir. Pandemi döneminde risk grubunda yer almalarından ötürü en ağır kısıtlamaların yaşlılara yönelik olması depresyon düzeylerinin artmasını kaçınılmaz hale getirmiştir. Röhr, Reininghaus ve Riedel-Heller, (2020)'in çalışmasında ise bulgularımızın aksi iddia edilmektedir.

Pandeminin doğasından kaynaklanan risk ve zorluklarından dolayı bireylerin psikolojik dayanıklılıkları olası olumsuzluklarla başa çıkabilmeleri açısından kritik önem arz eder. Covid-19 küresel krizinde çiftlerin ruh sağlığı problemleri, çiftlerin evlilik uyumu ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri üzerinde olumsuz yönde etkili olabilir. Yaygın etkisi sebebiyle de Covid-19 pandemisi çok boyutlu akut ve kümülatif bir kriz durumunu oluşturmaktadır.

9.SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın Sonuçları

- Araştırmada psikolojik dayanıklılığın cinsiyete göre değerlendirildiğinde kadın veya erkek olmaya göre değişiklik göstermediği görülmüştür.
- Aile yapısına göre psikolojik dayanıklılık çekirdek aile veya geniş aile olmaya göre farklılaşmamaktadır.
- Kronik bir hastalığa sahip olup olmama durumunun psikolojik dayanıklılık düzeyleri üzerinde bir değişiklik göstermemiştir. Katılımcı grubundaki kronik hastalık sahibi bireylerin az sayıda olması bu konuda etkili olduğu düşünülmektedir.
- Covid-19 döneminde hali hazırdaki işinde herhangi bir değişim yaşama durumuna göre psikolojik dayanıklılık düzeyinde bir değişim saptanmamıştır. Pandemi döneminde işini kaybeden katılımcı sayısının azlığından ötürü anlamlı bir farklılaşmanın tespit edilememiş olması muhtemeldir.
- Covid-19 pandemisi sürecinde yüksek sosyoekonomik düzeye sahip bireylerin daha az psikolojik semptom gösterirken, düşük sosyoekonomik düzeye sahip bireylerin daha yüksek psikolojik semptom gösterdikleri görülmüştür.
- Pandemi sürecinde psikolojik yardım almayı düşünmeyen bireylerde psikolojik semptom görülme sıklığı az iken, psikolojik yardım almayı düşünen bireylerde psikolojik semptomların daha sık olduğu görülmüştür.
- Covid-19 döneminde ruh hali depresif yönde etkilendiğini rapor eden bireylerin daha fazla psikolojik semptom gösterdiği görülmüştür.
- Cinsiyet, aile yapısı, kronik bir hastalık sahibi olup olmama durumu ve Covid-19 döneminde hali hazırdaki işinde bir değişiklik yaşayıp yaşamama durumuna göre evlilik uyum düzeyleri incelendiğinde anlamlı bir farklılaşma görülmemiştir.
- Ekonomik duruma göre evlilik uyum düzeyi “düşük-yüksek”, “orta-yüksek” grupları arasında farklılık olduğu görülmüştür.

- Eş eğitim durumu ortaokul ve altı olanların evlilik uyum düzeyleri yüksek lisans ve üzeri olanlara göre daha düşük olduğu görülmüştür.
- Evlilik yaşı 20 yaş ve altı olanlar, 20-25 yaş arasında olanlardan daha düşük evlilik uyumu göstermişlerdir.
- Görücü usulü evlenenlerin aşk evliliği yapanlara oranla daha düşük düzeyde evlilik uyumu gösterdikleri görülmüştür.
- Evlilik süresi 1-5 yıl arası olanlar 21 yıl ve daha fazla süredir evli olanlara göre daha düşük evlilik uyumu puanı almışlardır.
- Covid-19 döneminde ruh hali hiç etkilenmeyen ve depresif yönde etkilenenlerin kaygılı-depresif yönde etkilenenlere göre evlilik uyum düzeyleri daha yüksek bulunmuştur.
- Covid-19 döneminde psikolojik yardım almayı düşünenlerin düşünmeyenlere göre evlilik uyum düzeyinin daha düşük olduğu tespit edilmiştir.
- Ekonomik düzeyi düşük bireyler yüksek olanlara göre daha yüksek düzeyde psikolojik semptom bildirmişlerdir.
- Psikolojik yardım almayı düşünen bireyler almayanlara göre daha yüksek düzeyde psikolojik semptom bildirmişlerdir.
- Covid-19 döneminde ruh hali etkilenmeyen ve depresif yönde etkilenenlerin kaygılı ve depresif yönde etkilenenlere göre daha az psikolojik semptom bildirmişlerdir.
- KSE altboyutlarından (Olumsuz benlik, Depresyon, Anksiyete, Hostilite ve Somatizasyon) alınan puan arttıkça psikolojik dayanıklılık ve evlilik uyum düzeylerinin azaldığı görülmektedir.
- Evlilik yaşı 20 yaş altında olan ve 36-40 yaş arasında olan bireylerde somatizasyon düzeyleri diğerlerine göre daha yüksek olduğu görülmüştür.
- 35-40 yaş aralığındaki katılımcıların depresyon düzeyi daha yüksek bulunmuştur.

- 30-40 yaş aralığındaki katılımcıların olumsuz benlik düzeyi daha yüksek bulunmuştur.
- 30-40 yaş aralığındaki katılımcıların düşmanlık düzeyi daha yüksek bulunmuştur.
- Covid-19 sürecinde bireylerin %90.2' si boş zaman aktivitelerine yönelirken %3.4 ü alkol sigara kullanımını artırmıştır. Boş zaman aktivitelerini artıran kişilerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri alkol, sigara kullanımını artıran bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinden daha yüksek bulunmuştur.
- Yaş arttıkça depresyon düzeyinin arttığı görülmüştür.

Araştırmanın Önerileri

- Bu araştırmanın sonuçları sadece Covid-19 pandemi sürecinde Konya ilindeki evli bireylerin evlilik uyumu ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiler hakkında bilgiler sunmaktadır. İleride yapılacak araştırmalarda örneklem grubuna Türkiye'nin farklı illerinden katılımcıların dahil edilmesi, kültürel farklılıkların incelenmesi bakımından daha verimli sonuçlar verebileceği düşünülmektedir.
- Bu araştırma verileri 11.26.2020 ile 04.04.2021 tarihleri toplanmıştır. Covid-19 pandemi sürecinin evlilik uyumu ve psikolojik dayanıklılık düzeylerini belirleme adına boylamsal çalışmalar yapmak daha doğru bilgilere ulaşmak adına faydalı olabilir.
- Bu araştırmaya 361'i kadın, 86'sı erkek olmak üzere toplam 447 katılımcı dahil olmuştur. Kadın katılımcı sayısının fazlalığı veriler üzerinde etkili olabileceği düşünülmektedir. Bundan dolayı erkek ve kadın katılımcı sayılarının birbirine yakın olduğu daha geniş örneklem gruplarıyla çalışmak daha net verilere ulaşmak adına uygun olabilir.
- Pandeminin sona ereceği tarihin net olarak bilinmemesi dolayısıyla bireylerin doğru bilgilendirilmesi gerekmektedir. Bu şekilde pandeminin içerdiği belirsizliklerden ve olumsuzluklardan dolayı bireylerin ruh sağlığı üzerinde oluşturduğu olumsuz etkinin minimuma indirgenmesi sağlanabilir. İletişim araçları ile yakınlarıyla irtibat içinde bulunmak, uyku hijyenine dikkat etmek,

fiziksel aktiviteyi artırmak, ev içerisinde ailece keyif alınabilecek etkinlikler yapılması pandeminin aile bireyleri üzerinde sebep olabileceği ruh sağlığı sorunlarını azaltabileceği düşünülmektedir.

- Pandeminin evlilikler üzerindeki olası olumsuz etkilerini anlamak için, stresörlerin etkisini bir bütün olarak aile düzeyinde araştırmak gereklidir. Pandemi süreci ve sonrasında aile bireylerinin psikososyal destek hizmetlerine erişiminin sağlanması, bu hizmetin ülke genelinde yaygınlaştırılması, gözlenmesi ve değerlendirilmesine yönelik olarak çalışma taslakları oluşturulabilir.
- Sağlık yetkililerinin erken psikolojik müdahale amacıyla sosyodemografik bilgiler ışığında ailedeki yüksek riskli grupları belirlemesi gerekir. Aile bireylerinin özellikle yaşlı, çocuk ve ergen gruplara odaklanarak salgınla daha etkili mücadele kapsamında pandemi sürecinde yaşadıkları zorluklar ve çözüm önerilerini paylaşabilecekleri görüşmeler organize edilebilir. Aile bireylerinin pandemi sürecinden nasıl etkilendiği ve bu süreçte baş etme mekanizmalarının anlaşılması; daha etkin ve fonksiyonel müdahale planlarının geliştirilmesi gereklidir. Ailelerin zorluklar karşısındaki ürettikleri çözüm önerileri gelecekteki muhtemel krizlere yönelik müdahale planlarında öncelikli olarak kullanılabilir.
- Pandemi sürecinde sivil toplum kuruluşları, belediyeler, dernekler ve vakıflar tarafından farkındalığın artması amacıyla aile merkezli uygulamalar ve uygulamaların etkililiği ile ilgili eğitimler verilip çalışmalar düzenlenebilir. Sağlık yetkilileri çevrimiçi veya akıllı telefon tabanlı psikolojik müdahaleler ile psikoeğitim desteği verebilirler.
- Pandemi sürecinde madde bağımlılığı, kronik ya da ruhsal hastalığı olan, aile içi ihmal ya da istismar yaşayan, kalabalık ailede yaşayan, ölüm, ayrılık, hastalık deneyimlemiş, düşük sosyo-ekonomik düzeyde olan ya da şiddete maruz kalan dezavantajlı aile bireylerinin tespit edilip, ilgili sorunlarıyla etkili bir biçimde baş edebilmeleri için beceriler kazanmaları ve gerekli kurumsal yardımlara ulaşmaları gibi konularda rehberlik ve danışmanlık hizmetleri verilebilir.

KAYNAKLAR

- Agaibi, C. E. ve Wilson, J. P. (2005). *Trauma, PTSD, and resilience: a review of the literature*. *Trauma, violence & abuse*, 6(3), 195–216. <https://doi.org/10.1177/1524838005277438>
- Akar, H., Alpkan, R.L., Beştepe, E., Eradamlar, N., Erbek, E. (2005). Evlilik uyumu. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 18(1), 39-47.
- Arden, M. A. ve Chilcot, J. (2020). Health psychology and the coronavirus (COVID-19) global pandemic: A call for research. *British Journal of Health Psychology*, 1-2. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12414>
- Aydoğdu, T. (2013). *Bağlanma Stilleri, Başa Çıkma Stratejileri ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, s. 18 (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).
- Bao, Y., Sun, Y., Meng, S., Shi, J. ve Lu, L. (2020). 2019-nCoV epidemic: Address mental health care to empower society. *The Lancet*, 395(10224), 37-38. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30309-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30309-3).
- Baron, K.G., Smith, T.W., Butner, J. et al. (2007). Hostility, Anger, and Marital Adjustment: Concurrent and Prospective Associations with Psychosocial Vulnerability. *J Behav Med* 30, 1–10 <https://doi.org/10.1007/s10865-006-9086-z>
- Barzilay, R., Moore, T. M., Greenberg, D. M., DiDomenico, G. E., Brown, L. A., White, L. K., Gur, R. C. ve Gur, R. E. (2020). Resilience, COVID-19-related stress, anxiety and depression during the pandemic in a large population enriched for healthcare providers. *Translational Psychiatry*, 10(1). <https://doi.org/10.1038/s41398-020-00982-4>
- Basım, N., ve Çetin, F. (2011). Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin Güvenilirlik ve Geçerlilik Çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(2), 104-114.
- Bayraktaroğlu, H., Tezer, M., Beyazıt, U. ve Çakıcı, E. (2017). The Development and Assessment of Psychometric Properties of Near East Marital Adjustment Scale. *International Journal of Educational Sciences*, 19:2-3, 205-213.
- Bektaş, M, Özben, ř. (2016). *Evli Bireylerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Bazı Sosyo-Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 14 (1), 0-0. <https://doi.org/10.18026/cbusos.16929>
- Bildirici, F. (2014). “Özel eğitime gereksinimi olan çocuğa sahip ailelerde aile yükü ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki”. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bilen, M. (1983). *Ailede, Kurumlarda ve Toplumda Sağlıklı İnsan İlişkileri*. Ankara: Teknik Basım San.
- Bilgiç, A., Yılmaz, S., Tıraş, S., Deda, G. ve Kılıç, E.Z. (2006). Bir Grup Epilepsili Çocukta Depresyon ve Anksiyete Belirti Düzeyi ve ilişkilili Faktörler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 17(3), 165-172.
- Bonanno, G.A., Galea, S., Bucciarelli, A., Vlahov, D. (2007). “What Predicts Psychological Resilience After Disaster? The Role of Demographics, Resources,

- and Life Stress". New York, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 75(5): 671-682.
- Bonanno, G. A., Ho, S.M.Y., Chan, J.C.K., Kwong, R.S.Y., Cheung, C.K.Y., Wong, C.P.Y. ve Wong, V.C.W. (2008). Psychological resilience and dysfunction among hospitalized survivors of the sars epidemic in hong kong: a latent class approach. *Health Psychology Copyright*, 27(5): 659–667. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.27.5.659>.
- Bonds, D. D. ve Gondoli, D. M. (2007). Examining the process by which marital adjustment affects maternal warmth: The role of coparenting support as a mediator. *Journal of Family Psychology*, 21(2), 288-296.
- Boran, F. (2003). *Aşk ve evlilik*. İstanbul: Epsilon.
- Bozdağ, F. (2020). *Pandemi Sürecinde Psikolojik Sağlık*. Electronic Turkish Studies, 15(6).
- Burgess, E. W., Locke, H. J., ve Thomes, M. M. (1963). *The family from institution to companionship*. American Book Company. New York.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2018). *Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara, Pegem Akademi Yayıncılık.
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., ve Zheng, J., (2020). *The Psychological Impact of the COVID-19 Epidemic on College Students in China*, *Psychiatry Research*, 28, 112934. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>
- Cevizci, O, Müezzini, E. (2019). Sağlık Çalışanlarında Psikolojik Belirtilerin ve Psikolojik Dayanıklılığın İncelenmesi. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 1 (3), 166-172. DOI: 10.35365/ctjpp.19.1.21
- Chen, L., Lesmond, D. A., ve Wei, J. (2007). Corporate yield spreads and bond liquidity. *The Journal of Finance*, 62(1), 119-149.
- Cluver, L., et al., (2020). Parenting in a time of COVID-19. *Lancet* 395, e 64.
- Crano, W.D ve Brewer, M.B. (2002). *Principles and methods of social research*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Costantini, E., Trama, F., Villari, D., Maruccia, S., Li Marzi, V., Natale, F., Balzarro, M., Mancini, V., Balsamo, R., Marson, F., Bevacqua, M., Pastore, A. L., Ammirati, E., Gubbiotti, M., Filocamo, M. T., De Rienzo, G., Finazzi Agrò, E., Spatafora, P., Bisegna, C., Gemma, L., ... Illiano, E. (2021). The Impact of Lockdown on Couples' Sex Lives. *Journal of clinical medicine*, 10(7), 1414. <https://doi.org/10.3390/jcm10071414>.
- Cohan, C. L. (2010). *Family transitions following natural and terrorist disaster: Hurricane Hugo and the September 11 terrorist attack*. In T. W. Miller (Ed.), *Handbook of stressful transitions across the lifespan* (pp. 149–164). New York, NY: Springer.
- Cüceloğlu, D. (2017). *Evlenmeden önce*. (ss. 15). İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Cüceloğlu, D. (2020). Covid-19 Geleceği Nasıl Etkileyecek?. *Çocuk ve Medeniyet*, 5 (9), 181-182. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/pub/cm/issue/57383/813180>

- Çetin, C, Anuk, Ö. (2020). Covid-19 Pandemi Sürecinde Yalnızlık Ve Psikolojik Dayanıklılık: Bir Kamu Üniversitesi Öğrencileri Örneklemi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, Covid-19 Özel Sayısı 2, 170-189. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/asead/issue/54658/733121>
- Çuhadar D, Tanrıverdi D, Pehlivan M, Kurnaz G, Alkan S. (2014). Determination of the psychiatric symptoms and psychological resilience levels of hematopoietic stem cell transplant patients and their relatives. *European Journal of Cancer Care*; 1-10.
- Dajani, K. G. (2002). *Psychological resilience: A theoretical contribution*. The Wright Institute. ProQuest Dissertations Publishing, 3069389.
- Deragotis, L. R. (1992). *The brief symptom inventory*. Baltimore: Clinical Psychometric Research.
- Doğan, T. (2015). Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Durmuş, E, Baba, E. (2014). *Evli Çiftlerin Duyusal Zeka Düzeyleri ile Evlilik Uyumlarının Karşılaştırılması*. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 23 (1), 352-369.
- Eminağaoğlu, N. (2006). "Güç koşullarda yaşayan sokak çocuklarında dayanıklılık (sağlamlık)" (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Erbek, E., Beştepe, E., Akar, H., Eradamlar, N., Alpan, R. L. (2005). Evlilik Uyumunu. *Düşünen Adam*, 18(1), 39-47, s. 40.
- Ergün, O. (2016). *Ergenlerde duygusal zeka özellikleri ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Erişti, A. (2010). *Bağlanma stilleri, kişilik özellikleri ve evlilik uyumu arasındaki ilişki* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Ersanlı, K. ve Kalkan, M. (2008). *Evlilik ilişkilerini geliştirme (Kuram ve uygulama)*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Eschleman, J. K., Bolwing, A. N. and Alarcon, M. G. (2010). A Meta-Analytic Examination of Hardiness. *International Journal of Stress Management*, 17(4), 277.
- Fışiloğlu, H. (1992). Lisans üstü öğrencilerin evlilik uyumu. *Psikoloji Dergisi*, 7:16-23.
- Fışiloğlu, H., Demir, A. (2000). "Applicability of the Dyadic Adjustment Scale for Measurement of Marital Quality with Turkish Couples", *European Journal of Psychological Assessment*, (sayı:16), 214-218
- Fidanoğlu, O. (2007). *Evlilik Uyumunu İle Eşlerin Somatizasyon Düzeyleri Arasındaki İlişki Ve Diğer Sosyo-demografik Değişkenler Açısından Karşılaştırılması*. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Halk Sağlığı Bilim Dalı: İstanbul.
- Fincham, F. D., ve Beach, S. R. (2010). Marriage in the new millennium: A decade in review. *Journal of marriage and family*, 72(3), 630-649.

- Friborg, O., Hjemdal, O., Rosenvinge, J. H. ve Martinussen M. (2003). A new rating scale for adult resilience: What are the central protective resources behind healthy adjustment?. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 12, 65-76.
- Friborg, O., Barlaug, D., Martinussen, M., Rosenvinge, J.H., Hjemdal, O., (2005). Resilience in Relation to Personality and Intelligence. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 14:1, s. 29-42.
- Garmezy, N. ve Masten, A. S. (1986). *Stress, Competence, and Resilience: Common Frontiers for Therapist and Psychopathologist*. In *Behavior Therapy* 117, 500-52111 (1986).
- Geçioğlu, A. R. (2019)."Evliliğin Niteliği Üzerine Geliştirilen Kavramların Ortaya Çıkardığı Anlam Karmaşası Üzerine Bir Değerlendirme," *Turkish Studies-Social Sciences*, vol.145, pp.2179-2202.
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik Sağlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 111(28), 113-128.
- Glenn N.D. (1991). The recent trend in marital success in the United States. *Journal of Marriage and The Family*; 53(1): 261-270.
- Gorenko J.A., Moran C., Flynn M., Dobson K., Konnert C. (2021). Social Isolation and Psychological Distress Among Older Adults Related to COVID-19: A Narrative Review of Remotely-Delivered Interventions and Recommendations. *J Appl Gerontol*. 40(1):3-13.
- Gottman, J., ve Silver, N. (1999). *The seven principles for making marriage work*. New York, NY: Three Rivers.
- Gottman, J. M. ve Notarius, C. I. (2002). Marital research in the 20th century and a research agenda for the 21st century. *Family Process*, 41(2), 159-198.
- Gökmen, A., Toprak, Y., Sami, S. (2021). A Coping Model for the Fear of COVID-19 in the Context of Coping and Psychological Resilience. *FSM İlmî Araştırmalar İnsan ve Toplum Bilimleri Dergisi*, (17), 513-566. <https://doi.org/10.16947/fsmia.957122>.
- Graber, R. Pichon, F. ve Carabine, E. (2015). ‘‘Psychological Resilience: State of Knowledge and Future Research Agendas’’. *Working Paper*, 425, 6-11, p. 6-9.
- Güleç, G. (2012). *Aile ve evlilik*. Ç. Yenilmez (Ed.). Aile yapısı ve ilişkileri. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayınları.
- Günay, O. (2000). *Evlilik uyumu ile kişisel düşünme modelleri arasındaki ilişki*. Yüksek lisans tezi(basılmamış). Marmara Üniversitesi, 75s, Ankara.
- Güngör, H. C. (2007). *Evlilik Doyumunu Açıklamaya Yönelik Bir Model Geliştirme*, Ankara: Gazi Üniversitesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Günlü, A. Asıcı, E. ve Çetinkaya M. (2021). Türkiye’de COVID-19 Salgınının İkinci Evresinde Ebeveynlerde Depresyon, Anksiyete, Stres ve Travma Sonrası Stres Bozukluğu Semptomlarını Yordayan Değişkenler. *Aile Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 4(1), 94-124.

- Halford, W.K., Kelly, A., Markman, H.J. (1997). The concept of a healthy marriage. In W. K. Halford & H. j. Markman (eds). *Clinical Handbook of Marriage and Couples Interventions* (pp 3-12). New York: John Wiley.
- Henderson, N. (2012). Unlocking the power of resiliency.
- Honigsbaum, M. (2009). Historical keyword pandemic. *The Lancet*, 373, 1939.
- Hou W.K., Tong H., Liang L., Li T.W., Liu H., Ben-Ezra M., Goodwin R., Lee T.M. (2020). Probable anxiety and components of psychological resilience amid COVID-19: A population-based study. *J Affect Disord*. 2021 Mar 1; 282:594-601. doi: 10.1016/j.jad.2020.12.127. Epub. PMID: 33445081.
- İlmen, Z. (2020). *Evli bireylerin psikolojik doğum sırası, evlilik uyumu ve psikolojik sağlamlıkları arasındaki yordayıcı ilişkiler*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- John L Saxton, (1999). "Marriage The Nature Of Marriage, The Individual, Marriage and The Family, Wadsworth Publishing Company Belmont," *California a Division of Wadswort*; 4(2): 297-342 s.326
- Kamya, H. (2000). Hardiness and spiritual well being among social work students. *Journal of Social Work Education*, 36,2, 231 241
- Kararımak, Ö. (2006). Psikolojik Sağlamlık, Risk Faktörleri Ve Koruyucu Faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 129-142.
- Karasar, N. (2003). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kılıç, Ş. (2014). *Üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve psikolojik dayanıklılıklarının incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum, s. 23 (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).
- Kımtır, N. (2020). Covid-19 Günlerinde Bireylerin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, 2020 Special Issue, 574-605. <https://doi.org/10.21733/ibad.805481>
- Kındıroğlu, Z, Yaşar Ekici, F. (2019). Ebeveynlerin Psikolojik İyi Oluş ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri ile Çocukların Sosyal Yetkinlik ve Davranışları Arasındaki İlişki. *Adıyaman University Journal of Educational Sciences*, 9 (1), 138-157. <https://doi.org/10.17984/adyuebd.458224>
- Kinnunen, U., & Feldt, T. (2004). Economic stress and marital adjustment among couples: Analyses at the dyadic level. *European Journal of Social Psychology*, 34(5), 519–532. <https://doi.org/10.1002/ejsp.213>
- Knoster, K., Howard, H. A., Goodboy, A. K. ve Dillow, M. R. (2020). Spousal interference and relational turbulence during the COVID-19 pandemic. *Communication Research Reports*, <https://doi.org/10.1080/08824096.2020.1841621>.
- Kobasa, S.C., Maddi, S., ve Courington, S. (1981). Personality and constitution as mediators in the stress-illness relationship. *Journal of health and social behavior*, 22 4, 368-78.
- Kobasa S.C., Maddi S. R., Kahn, S. (1982)."Hardiness and Health: A Prospective Study", *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 1, 168-177, p. 170-175.

- Kobasa, S. C., ve Puccetti, M. C. (1983). *Personality and Social Resources in Stress Resistance*, *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(4), 839.
- Kublay, D, Oktan, V. (2015). Evlilik Uyumu: Değer Tercihleri ve Öznel Mutluluk Açısından İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5 (44), 25-35.
- Kumcağız, H, Demir, Y, Yılmaz, M. (2020). Relationship between Marital Adjustment and Wellbeing of Married Individuals. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 52 (52), 371-383. <https://doi.org/10.15285/maruaebd.647150>
- Kuşcu, B. (2019). *Bireylerin evlilik uyumlarının psikolojik esneklik, affetme ve benlik kurgusu açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Larson, J. (1984). The Effect of Husband's Unemployment on Marital and Family Relations in Blue-Collar Families. *Family Relations*, 33(4), 503-511. <https://doi.org/10.2307/583828>
- Larson, J. H., ve Holman, T. B. (1994). Premarital predictors of marital quality and stability. *Family Relations*, 228-237.
- Larson J. H. (2002). *The Great Marriage Tune-Up Book*.
- Lee, J., Chin, M. Sung, M. (2020). How Has COVID-19 Changed Family Life and Well-Being in Korea? *Journal of comparative family studies*, 51. <https://doi.org/301-313.10.3138/jcfs.51.3-4.006>
- Lewis, R. A. ve Spanier, G. B. (1979). Theorizing about the quality and stability of marriage. *Contemporary Theories About The Family*, 268-294.
- Li, Z., Ge, J., Yang, M., Feng, J., Qiao, M., Jiang, R., et al. (2020). Vicarious traumatization in the general public, members, and non-members of medical teams aiding in COVID-19 control. *Brain Behav. Immun.* 88, 916–919. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.03.007>
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., ve Becker, B. (2000). ‘The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work’. *Child Development*, 71(3): 543–562 <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>.
- Maddi, S. R. (2006). Hardiness: The Courage to Grow From Stresses. *The Journal of Positive Psychology*, 1(3), 160-168.
- Maddi, S. R., Harvey, R. H., Khoshaba, D. M., Lu, J. L., Persico, M. ve Brow, M. (2006). The personality construct of hardiness, III: Relationships with repression, innovativeness, authoritarianism, and performance. *Journal of Personality*, 74(2), 575-598.
- Manning, M. R., Williams, R. F. ve Wolfe, D. M. (1988). *Hardiness and the relationship between stressors and outcomes*. *Work & Stress* 2: 205–216.
- Masten, A.S. (1986). Humor and competence in school-aged children. *Child Development*, 57, 461-473.
- McCarthy, B. (1997). “Strategies and techniques for revitalizing a nonsexual marriage.” *Journey of Sex Therapy*; 23(3):231-240, s.239

- McGovern, J.M., Meyers, S.A. (2002). Relationships Between Sex-Role Attitudes, Division of Household Tasks, and Marital Adjustment. *Contemporary Family Therapy* 24, 601–618 <https://doi.org/10.1023>
- Mercan, Y., Açar, V., Dikmen Yıldız, P. (2021). Sociodemographic and psychological characteristics of adults who have COVID-19 suspected and confirmed cases in themselves, their families or their immediate surroundings (10th-16th Weeks in COVID-19 Pandemia). *Humanistic Perspective*, 3 (1), 164-185. <https://doi.org/10.47793/hp.855622>
- Nowack, K. M. (1991). Psychosocial predictors of health status. *Work Stress* 5: 117–131.
- Özbucak Tıraşoğlu, S., İpek, M. (2019). Evli Bireylerde Evlilik Uyumu ve Benlik Algısı Arasındaki İlişki. *Aydın Sağlık Dergisi*, 5 (1), 69-92.
- Özgüven, İ.E. (2001). *Evlilik ve Aile Terapisi*. PDREM Yayınları: Ankara.
- Özgüven İ.E. (2009). *Evlilik ve aile terapisi*. 2. baskı. Ankara: PDREM Yayınları; 73-80.
- Özgüven İ.E. (2017). *Evlilik ve aile terapisi*, Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara.
- Öztürk, C. Ş. ve Arkar, H. (2014). *Evlü Çiftlerde Evlilik Uyumu ve Cinsel Doyum Arasındaki İlişkiler*. Mayıs 29, 2017 tarihinde Araştırma Makaleleri: <http://www.literatursempozyum.com/> adresinden alındı.
- Qiu, J., Shen, B., Zhao, M., Wang, Z., Xie, B., ve Xu, Y. (2020). A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: implications and policy recommendations. *Gen. Psychiatr.* 33:e100213. <https://doi.org/10.1136/gpsych-2020-100213>.
- Parmaksız, İ. (2019). İyimserlik, özgecilik ve medeni durumun psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkileri. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 48, 285-302.
- Parlapani, E., Holeva, V., Voitsidis, P., et al. (2020). Psychological and Behavioral Responses to the COVID-19 Pandemic in Greece. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 821. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00821>.
- Patricia N., Judith A. F. ve Carla M. W. (1997). Determinants of Marital Quality: A Partial Test of Lewis and Spanier's Model. *Journal of Family Studies*, 3:2, 226-251, <https://doi.org/10.5172/jfs.3.2.226>
- Peterman, A., Potts, A., O'Donnell, M. et al. (2020). Pandemics and Violence Against Women and Children. *Center for Global Development Working Paper*, 528.
- Pieh C., O'Rourke T., Budimir S., Probst T. (2020). *Relationship quality and mental health during COVID-19 lockdown*. PLoS ONE 15(9): e0238906. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0238906>
- Pietrabissa, G. ve Simpson, S. G. (2020). Psychological consequences of social isolation during COVID-19 outbreak. *Front. Psychol.* 11:2201. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.02201>.
- Randall, A. K. Ve Bodenmann, G. (2017). Stress and its associations with relationship satisfaction. *Current Opinion in Psychology*, 13, 96–106. <http://dx.doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.05.010>

- Röhr, S., Reininghaus, U. ve Riedel-Heller, S.G. (2020). Mental wellbeing in the German old age population largely unaltered during COVID-19 lockdown: results of a representative survey. *BMC Geriatr* 20, 489. <https://doi.org/10.1186/s12877-020-01889-x>
- Rush, M. C., Schoel, W. A., ve Barnard, S. M. (1995). Psychological resiliency in the public sector: “Hardiness” and pressure for change. *J. Vocat. Behav.* 46: 17–39.
- Rutter, M., Maughan, B., Mortimore, P. ve Ouston, J. (1979). *Fifteen Thousand Hours: Secondary Schools and their Effects on Children*. Cambridge, Mass., Harvard University Press.
- Sakarya, E. ve Dilmaç, B. (2020). Evli bireylerin evlilik uyum, yaşam memnuniyeti ve yaşam bağlılıkları arasındaki yordayıcı ilişkilerin incelenmesi. *NEÜ Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(1),1-11.
- Shaud, S., Asad, S. (2020). Marital adjustment, convergent communication patterns, and psychological distress in women with early and late marriage. *Curr Psychol* 39, 2326–2333 <https://doi.org/10.1007/s12144-018-9936-1>
- Sokolski, D. M., ve Hendrick, S. S. (1999). Fostering marital satisfaction. *Family Therapy: the Journal of the California Graduate School of Family Psychology*, 26(1), 26-39.
- Soulsby, L. K. ve Bennett, K. M. (2015). Marriage and psychological wellbeing: The role of social support. *Psychology*, 6(11), 1349.
- Spanier, G.B., Lewis, R.A., Cole, C.L. (1995). Marital adjustment over the family life cycle: the issue of curvilinearity. *Journal of Marriage and the Family*. 37:263-275.
- Spanier, G.B., (1976). Measuring Dyadic Adjustment: New Scales for Assessing The Quality of Marriage and Similiar Dyads. *Journal of Marriage and The Family*, 38, p: 15-28.
- Statistics Canada. (2020). *Canadian Perspectives Survey Series 1: Impacts of COVID-19*. Retrieved April 18, 2020, from <https://www150.statcan.gc.ca/n1/en/daily-quotidien/200408/dq200408c-eng.pdf?stQdNFbXIA>
- Şahin, N. H. ve Durak, A. (1994). Kısa Semptom Envanteri: Türk gençleri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31), 44-56.
- Şeker, M., Özer, A., Tosun, Z., Korkut, C., ve Doğrul, M. (2020). COVID-19 Küresel Salgın Değerlendirme Raporu. *Türkiye Bilimler Akademisi Yayınları, TÜBA Raporları*, (34).
- Şener, A., ve Terzioğlu, G. (2008). Bazı sosyo-ekonomik ve demografik değişkenler ile iletişimin eşler arası uyuma etkisinin araştırılması. *Aile ve Toplum Dergisi*, Sayı: 13(4), 7-20.
- Şentürk, Ü. (2006). *Parçalanmış aile çocuk ilişkisinin sebep olduğu sosyal problemler (Malatya uygulaması)*. İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Taubman-Ben-Ari, O., Ben-Yaakov, O., ve Chasson, M. (2021). Parenting stress among new parents before and during the COVID-19 pandemic. *Child abuse & neglect*, 117, 105080. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2021.105080>
- Tarhan, N. (2012). *Evlilik psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları.

- Taylor, S. (2019). *The psychology of pandemics: Preparing for the next global outbreak of infectious disease*. UK: Cambridge Scholars Publishing.
- Tian F, Li H, Tian S, Yang J, Shao J, Tian C. (2020). Psychological symptoms of ordinary Chinese citizens based on SCL-90 during the level I emergency response to COVID-19. *Psychiatry Res.*; 288:112992.
- Tönbül, Ö. (2020). Koronavirüs (Covid-19) Salgını Sonrası 20-60 Yaş Arası Bireylerin Psikolojik Dayanıklılıklarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Humanistic Perspective*, 2(2),159-174. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/hp/issue/54982/730460>
- Tuncay-Senlet, E. (2012). *Domestic violence against women in relations to marital adjustmet and psychological well-being, with the effects of attachment, marital coping, and social support (Unpublished doctoral dissertation)*. Middle East Technical University, Ankara.
- Turgut, Ö., Eraslan Çapan, B. (2017). Ergen Psikolojik Sağlık Düzeyinin Yordayıcıları: Algılanan Sosyal Destek ve Okul Bağlılığı. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 0 (44): 162-183. <https://doi.org/10.21764/maeuefd.309934>
- Tutarel-Kışlak, Ş. (1999). *Cinsiyet, evlilik uyumu, depresyon ile nedensel ve sorumluluk yüklemeleri arası ilişkiler üzerine bir araştırma (Yayınlanmamış Doktora Tezi)*. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Türküm, S. (2000). *Anne baba eğitimi*. T.C. Anadolu Üniversitesi Yayını, Eskişehir.
- Usher, K., Bhullar, N., Durkin, J., Gyamfi, N., & Jackson, D. (2020). Family violence and COVID-19: Increased vulnerability and reduced options for support. *International journal of mental health nursing*, 29(4), 549–552. <https://doi.org/10.1111/inm.12735>
- Ünver, D., Güloğlu, B. (2021). Covid-19 Pandemisinde Evli Bireylerde Depresyon, Anksiyete Ve Stresin İlişkisel Yılmazlık Bağlamında İncelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 8 (2), 517-531. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/asead/issue/62195/894022>
- Verger, N. B., Urbanowicz, A., Shankland, R. and McAloney-Kocaman, K. (2021). *Coping in Isolation: Predictors of Individual and Household Risks and Resilience Against the COVID-19 Pandemic*. Available at SSRN: <https://ssrn.com/abstract=3596094> or <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3596094>
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5), 1729.
- Weaver, H.N. ve White, B.J. (1997). The native american family circle: roots of resiliency. *Journal of Family Social Work*, 2(1), 67-79.
- Werner, E. ve Smith, R., (1982). *Vulnerable but invincible: A longitudinal study of resilient children and youth*. Adams, Bannister, and Cox, New York.
- Werner, E. (1989). High-Risk Children In Young Adulthood: A Longitudinal Study from Birth to 32 Years. *American Journal of Orthopsychiatry*. 59 (1).

- WHO. (2020, 2 Şubat). *WHO Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID-19- 11 March 2020*. <https://www.who.int/director-general/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-COVID-19---11-march-2020>
- World Health Organization. (2020b, September 2020). *WHO Director-General's remarks at the media briefing on 2019-nCoV* <https://www.who.int/dg/speeches/detail/who-directorgeneral-s-remarks-at-the-media-briefing-on-2019-ncov-on-11-february-2020>
- Yağmur, T, Nehir Türkmen, S. (2017). Ruhsal Hastalığı Olan Hastalara Bakım Veren Aile Üyelerinde Algılanan Stres ve Psikolojik Dayanıklılık. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 4 (1), 542-548. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/cbusbed/issue/28426/303105>
- Yavuzer, H. (2004). *Evlilik okulu*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yazıcı Çelebi, G. (2020). Covid-19 Salgınına İlişkin Tepkilerin Psikolojik Sağlık Açısından İncelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, (8), 471-483. <https://doi.org/10.21733/ibad.737406>
- Yazıcı Çelebi, G. (2021). Kadınların Kişilik Özellikleri ile Psikolojik Sağlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Mavi Atlas*, 9 (1), 132-146. <https://doi.org/10.18795/gumusmaviatlas.832657>
- Yıldırım, D. (1993). Farklı Sosyo-Ekonomik Düzeydeki Evli Bireylerin Uyum Düzeyleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 1 (4), 23-28. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/tpdrd/issue/21424/229714>
- Yılmaz, A. (2001). Eşler Arasındaki Uyum: Kuramsal Yaklaşımlar ve Görgül Çalışmalar. *Aile ve Toplum Eğitim Kültür ve Araştırma Dergisi*, 4, 49-59.
- Yüksel, Ö., & Dağ, İ. (2015). Kadınlarda evlilik uyumu ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişki: Stresle baş etme biçimleri ve toplumsal cinsiyet rolü tutumlarının aracı rolleri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 26(3), 181-188.

EKLER

EK1. Kişisel Bilgi Formu

Sayın Katılımcı,

Elinizdeki form, Covid-19 pandemi sürecinde evlilik uyumu ve psikolojik dayanıklılık konusunda gerçekleştirilmekte olan bilimsel bir araştırma için veri toplamak amacıyla hazırlanmıştır. Araştırmanın gerçekçi sonuçlar verebilmesi için aşağıdaki sorulara içten cevap vermeniz ve hiçbir soruyu boş bırakmadan doldurmanız beklenmektedir.

Katılıminız için teşekkür ederiz.

1.Cinsiyetiniz

Kadın () Erkek ()

2.Yaşınız ()

3.Eğitim Durumunuz

Ortaokul ve altı Lise Üniversite Yüksek lisans ve üstü

4.Eşinizin Eğitim Durumu

Ortaokul ve altı Lise Üniversite Yüksek lisans ve üstü

5.Kaç yaşında evlendiniz?

20 yaş altı 20-25 yaş arası 26-30 yaş arası 31-35 yaş arası 36-40 yaş arası 40 yaş üstü

6.Ne kadar süredir evlisiniz?

1-5 yıl arası 6-10 yıl arası 11-15 yıl arası 16-20 yıl arası 21 ve sonrası

7.Eşinizle yakınlık düzeyiniz

Akraba Akraba değil

8.Evlenme şekliniz?

Görücü usulü Aşk Akraba Mantık

9.Kaç çocuğunuz var?

Yok Tek çocuk 2 çocuk 3 veya daha fazla

10.Ekonomik düzeyiniz

Düşük Orta Yüksek

11.Aile yapınız nasıldır?

Geniş aile Çekirdek aile

12.En uzun süre yaşadığınız yer

Köy KasabaŞehir Büyük şehir

13.Daha önce psikolojik ya da psikiyatrik bir yardım aldınız mı?

Evet Hayır Düşündüm Devam ediyorum

14.Sahip olduğunuz kronik bir hastalığınız var mı?

Evet Hayır

15.Covid-19 döneminde ruh haliniz ne yönde etkilendi?

Hiç etkilenmedi Kaygılı Depresif Olumlu Yönde Etkilendi

Diğer...

16.Covid-19 döneminde aşağıdakilerden varsa tecrübe ettiklerinizi işaretleyiniz.

Hastalığı kapma Hastane yatışı Yakınlarına Covid-19 tanısı konulması

Yakınlarından kayıp yaşama Hiçbiri

17.Covid-19 döneminde hali hazırdaki işinizde herhangi bir değişim yaşandı mı?

Yaşanmadı İşimi kaybettim Diğer ()

18.Covid-19 döneminde yaşanan stresle başa çıkmak için aşağıdaki yöntemlerden hangilerini kullandınız?

Boş zaman aktivitelerini artırmak Sigara, alkol vb. kullanımını artırmak

Diğer

EK2. Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

Aşağıda duygusal yapınızla ilgili ifadeler yer almaktadır. Her bir durum için üst satırda yer alan ifadeyi, alt satırda yer alan seçeneklerden hangisi sizin için daha iyi tamamlıyorsa yakınlık derecesine göre uygun kutucuğu işaretleyiniz.

1. Beklenmedik bir olay olduğunda...	Her zaman bir çözüm bulurum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Çoğu kez ne yapacağımı kestiremem
2. Gelecek için yaptığım planların...	Başarılması zordur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Başarılması mümkündür
3. En iyi olduğum durumlar şu durumlardır...	Ulaşmak istediğim açık bir hedefim olduğunda	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Tam bir günlük boş bir vaktim olduğunda
4. ...olmaktan hoşlanıyorum	Diğer kişilerle birlikte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Kendi başıma
5. Ailemin, hayatta neyin önemli olduğu konusundaki anlayışı...	Benimkinden farklıdır	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Benimkiyle aynıdır
6. Kişisel konuları ...	Hiç kimseyle tartışmam	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Arkadaşlarımla/Aile-üleriyle tartışabilirim
7. Kişisel problemlerimi...	Cözemem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Nasıl çözebileceğimi bilirim
8. Gelecekteki hedeflerimi...	Nasıl başaracağımı bilirim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Nasıl başaracağımdan emin değilim
9. Yeni bir işe/projeye başladığımda ...	İlerive dönük planlama yapmam, derhal işe başlarım	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ayrıntılı bir plan yapmayı tercih ederim
10. Benim için sosyal ortamlarda rahat/esnek olmak	Önemli değildir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Çok önemlidir
11. Ailemle birlikteyken kendimi ... hissedirim	Çok mutlu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Çok mutsuz
12. Beni ...	Bazı yakın arkadaşlarım/aile üyelerim cesaretlendirebilir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Hiç kimse cesaretlendiremez
13. Yeteneklerim...	Olduğuna çok inanırım	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Konusunda emin değilim
14. Geleceğimin ... olduğunu hissediyorum	Ümit verici	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Belirsiz
15. Şu konuda iyiyimdir...	Zamanımı planlama	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Zamanımı harcama
16. Yeni arkadaşlık konusu ... bir şeydir	Kolayca yapabildiğim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Yapmakta zorlandığım
17. Ailem şöyle tanımlanabilir ...	Birbirinden bağımsız	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Birbirine sıkı biçimde kenetlenmiş
18. Arkadaşlarımla arasındaki ilişkiler ...	Zayıftır	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Güçlüdür
19. Yargılarıma ve kararlarıma ...	Çok fazla güvenmem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Tamamen güvenirim
20. Geleceğe dönük amaçlarım ...	Belirsizdir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	İyi düşünülmüştür
21. Kurallar ve düzenli alışkanlıklar ...	Günlük yaşamımda yoktur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Günlük yaşamımı kolaylaştırır
22. Yeni insanlarla tanışmak ...	Benim için zordur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Benim iyi olduğum bir konudur
23. Zor zamanlarda, ailem ...	Geleceğe pozitif bakar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Geleceği umutsuz görür
24. Ailemden birisi acil bir durumla karşılaştığında...	Bana hemen haber verilir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bana söylenmesi bir hayli zaman alır
25. Diğerleriyle beraberken	Kolayca gülerim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Nadiren gülerim
26. Başka kişiler söz konusu olduğunda, ailem şöyle davranır:	Birbirlerini desteklemez biçimde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Birbirlerine bağlı biçimde
27. Destek alırım	Arkadaşlarımdan/aile üyelerinden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Hiç kimseden
28. Zor zamanlarda ... eğilimim vardır	Her şeyi umutsuzca gören bir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Beni başarıya götürebilecek iyi bir şey bulma
29. Karşılıklı konuşma için güzel konuların düşünülmesi, benim için ...	Zordur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Kolaydır
30. İhtiyacım olduğunda ...	Bana yardım edebilecek kimse yoktur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Her zaman bana yardım edebilen birisi vardır
31. Hayatımdaki kontrol edemediğim olaylar (ile) ...	Baş çıkarmaya çalışırım	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Sürekli bir endişe/kaygı kaynağıdır
32. Ailemde şunu severiz ...	İşleri bağımsız olarak yapmayı	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	İşleri hep beraber yapmayı
33. Yakın arkadaşlarımla/aile üyeleri ...	Yeteneklerimi beğenirler	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Yeteneklerimi beğenmezler

EK3.Yakın Doğu Evlilik Uyum Ölçeği

Aşağıda eşiniz ve evliliğinizle ilgili bazı ifadeler yer almaktadır. Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuyup size ne derece uygun olduğunu ilgili kutucuğa (x) işareti koyarak belirtiniz.

		Hiçbir zaman	Ara sıra	Çoğunlukla	Her zaman
1.	Beni üzen şeyleri eşimle paylaşırım				
2.	Evliliğimizde meydana gelen problemlerin çözümünde eşimle ortak karar alırız				
3.	Eşimin olaylar karşısındaki tepkilerini anlarım				
4.	Eşimin ailesi ile iyi geçinirim				
5.	Aile bütçesinin düzenlenmesinde eşimle ortak karar alırız				
6.	Eşimin dile getirdiği düşünceleri anladığımı ona söylerim				
7.	Ailem ile ilişkilerim konusunda eşimle sorun yaşarım				
8.	Eşime karşı açık sözlüyüm				
9.	Eşimin yüz ifadesinden duygularını anlarım				
10.	Eşimle öfkelenmeden tartışamayız				
11.	Eşim ailem ile iyi geçinir				
12.	Eşim beni dinlediğinde rahatlarım				
13.	Eşimin dile getirdiği düşünceleri anlarım				
14.	Eşimin ailesi ile ilişkilerim konusunda eşimle sorun yaşarım				
15.	Doğru kişiyle evlendiğimi düşünürüm				
16.	Eğlence, davet, ziyaret gibi sosyal etkinliklere katılma konusunda eşimle anlaşırım				
17.	Düşüncelerimi eşime rahatlıkla ifade ederim				
18.	Evliliğimizdeki küçük anlaşmazlıklar büyük sorunlara dönüşür				
19.	Evliliğimizin iyi gittiğini düşünürüm				
20.	Eşimin ailesi evliliğimizde yaşadığımız sorunların kaynağıdır				
21.	Sorunlarımı eşimle paylaşırım				
22.	Eşimin duygularını incitmemeye özen gösteririm				
23.	Eşim üzülduğünde nedenini anlarım				

24.	Eşimden boşanmayı düşündüğüm zamanlar olur				
25.	Eşimle anlaşmazlıkları kısa zamanda çözeriz				
26.	Başka birisiyle evlenseydim daha mutlu olabileceğimi düşünürüm				
27.	Evliliğimde mutluyum				
28.	Eşimin yaşadığı duygulara karşı duyarlı davranırım				
29.	Boş zamanlarımızı değerlendirmede eşimle sorun yaşarım				
30.	Eşimin olaylara bakış açısını anlarım				
31.	Evliliğimizde problem yaşadığımızda çözüm yollarını eşimle konuşuruz				
32.	Eşimin ailesi yüzünden boşanabileceğimizi düşünürüm				
33.	Sırlarımı eşimle paylaşıyorum				
34.	Sorunlar karşısında eşimle birlikte hareket ederiz				
35.	Eşim beni dinlemek için yeterli zamanı ayırır				
36.	Eşim en yakın arkadaşımıdır				
37.	Eşimle ilgilenmekten hoşlanırım				
38.	Eşimin ailesi evliliğimize müdahale eder				
39.	Eşim bana karşı ilgilidir				
40.	Eşimle tartıştığımızda küserim				
41.	Evliliğimizde problem yaşadığımızda eşimin düşüncelerine önem veririm				
42.	Eşimin söylediklerinden ne hissettiğini anlarım				

EK4. Kısa Semptom Envanteri (KSE)

İsim:

Tarih:

Aşağıda insanların bazen yaşadıkları belirtilerin ve yakınmaların bir listesi verilmiştir. Listedeki her maddeyi lütfen dikkatle okuyunuz. Daha sonra sizde o belirtinin **BUGÜN DAHİL, SON BİR HAFTADIR NE KADAR VAROLDUĞUNU** yandaki bölmede uygun olan yerde işaretleyiniz. Her belirti için sadece bir yeri işaretlemeye ve hiçbir maddeyi atlamamaya özen gösteriniz. Cevaplarınızı aşağıdaki ölçeğe göre değerlendiriniz.

Bu belirtiler son bir haftadır sizde ne kadar var?

0. Hiç yok 1.Biraz var 2.Orta derecede var 3.Epey var 4.Çok fazla var

	Bu belirtiler son bir haftadır sizde ne kadar var?				
	Hiç				Çok fazla
1.İçinizdeki sinirlilik ve titreme hali	①	①	②	③	④
2.Baygınlık, başdönmesi	①	①	②	③	④
3.Bir başka kişinin sizin düşüncelerinizi kontrol edeceği fikri	①	①	②	③	④
4.Başınıza gelen sıkıntılardan dolayı başkalarının suçlu olduğu duygusu	①	①	②	③	④
5.Olayları hatırlamada güçlük	①	①	②	③	④
6.Çok kolayca kızıp öfkelenme	①	①	②	③	④
7.Göğüs (kalp) bölgesinde ağrılar	①	①	②	③	④
8.Meydanlık (açık) yerlerden korkma duygusu	①	①	②	③	④
9.Yaşamınıza son verme düşünceleri	①	①	②	③	④
10.İnsanların çoğuna güvenilmeyeceği hissi	①	①	②	③	④
11.İştahta bozukluklar	①	①	②	③	④
12.Hiçbir nedeni olmayan ani korkular	①	①	②	③	④
13.Kontrol edemediğiniz duygu patlamaları	①	①	②	③	④

14.Başka insanlarla beraberken bile yalnızlık hissetmek	①	①	②	③	④
15.İşleri bitirme konusunda kendini engellenmiş hissetmek	①	①	②	③	④
16.Yalnızlık hissetmek	①	①	②	③	④
17.Hüzünlü, kederli hissetmek	①	①	②	③	④
18.Hiçbirşeye ilgi duymamak	①	①	②	③	④
19.Ağlamaklı hissetmek	①	①	②	③	④
20.Kolayca incinebilme, kırılmak	①	①	②	③	④
21.İnsanların sizi sevmediğine, kötü davrandığına inanmak	①	①	②	③	④
22.Kendini diğerlerinden daha aşağı görmek	①	①	②	③	④
23.Mide bozukluğu, bulantı	①	①	②	③	④
24.Diğerlerinin sizi gözlediği yada hakkınızda konuştuğu duygusu	①	①	②	③	④
25.Uykuya dalmada güçlük	①	①	②	③	④
26.Yaptığınız şeyleri tekrar tekrar doğru mu diye kontrol etmek	①	①	②	③	④
27.Karar vermede güçlükler	①	①	②	③	④
28.Otobüs,tren,metro gibi umumi vasıtalarla seyahatlerden korkmak	①	①	②	③	④
29.Nefes darlığı, nefessiz kalmak	①	①	②	③	④
30.Sıcak, soğuk basmaları	①	①	②	③	④
31.Sizi korkuttuğu için bazı eşya, yer yada etkinliklerden uzak kalmaya çalışmak	①	①	②	③	④
32.Kafanızın bomboş kalması	①	①	②	③	④
33.Bedeninizin bazı bölgelerinde uyuşmalar, karıncalanmalar	①	①	②	③	④
34.Günahlarınız için cezalandırılmanız gerektiği	①	①	②	③	④
35.Gelecekle ilgili umutsuzluk duyguları	①	①	②	③	④

36.Konsantrasyonda(dikkati birşey üzerine toplama) güçlük	①	①	②	③	④
37.Bedenin bazı bölgelerinde zayıflık,güçsüzlük hissi	①	①	②	③	④
38.Kendini gergin ve tedirgin hissetmek	①	①	②	③	④
39. Ölme ve ölüm üzerine düşünceler	①	①	②	③	④
40.Birini dövme, ona zarar verme, yaralama isteği	①	①	②	③	④
41.Birşeyleri kırma, dökme isteği	①	①	②	③	④
42.Diğerlerinin yanındayken yanlış birşeyler yapmamaya çalışma	①	①	②	③	④
43.Kalabalıklarda rahatsızlık duymak	①	①	②	③	④
44.Bir başka insana hiç yakınlık duymamak	①	①	②	③	④
45.Dehşet ve panik nöbetleri	①	①	②	③	④
46.Sık sık tartışmaya girmek	①	①	②	③	④
47.Yalnız bırakıldığında/kalındığında sinirlilik hissetmek	①	①	②	③	④
48.Başarılarınız için diğerlerinden yeterince takdir görmemek	①	①	②	③	④
49.Yerinde duramayacak kadar tedirgin hissetmek	①	①	②	③	④
50.Kendini değersiz görmek/değersizlik duyguları	①	①	②	③	④
51.Eğer izin verirseniz insanların sizi sömüreceği duygusu	①	①	②	③	④
52.Suçluluk duyguları	①	①	②	③	④
53.Aklınızda bir bozukluk olduğu fikri	①	①	②	③	④

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı : Zeliha Koçak

EĞİTİM DURUMU

Lisans Öğrenimi :2010, Fen Edebiyat Fakültesi, Fatih Üniversitesi

Yüksek Lisans Öğrenimi : 2021, KTO Karatay Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Disiplinlerarası Aile Danışmanlığı Anabilim Dalı

Bildiği Yabancı Diller :İngilizce

Bilimsel Faaliyetleri : Koçak, Z. ve Harmancı, H. (2020). Covid-19 Pandemi Sürecinde Ailede Ruh Sağlığı. *Karatay Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (5), 183-207. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/karataysad/issue/57615/818546>

İŞ DENEYİMİ

Stajlar : 2009, Stajyer Psikolog, NP Nöropsikiyatri Hastanesi

2010, Stajyer Psikolog, Kayışdağı Darülaceze Kurumu

2010, Stajyer Psikolog, Özel Beyaz Yunuslar Kreşi

2010, Stajyer Psikolog, Türkan Sabancı Görme Engelliler

İlkokulu

Tarih: 14 Eylül 2021

Evrak Tarih ve Sayısı: 17/12/2020-E.6559

ETİK KURUL



T.C.
KTO KARATAY ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
İnsan Araştırmaları Etik Kurulu

BEA02TET



Sayı : 46409256-300
Konu : Dr. Öğr. Üyesi Hatice Harmancı Hk

Sayın Dr. Öğr. Üyesi Hatice HARMANCI
Öğretim Üyesi

Covid-19 Pandemi Sürecinde Evlilik Uyumunun Yordanmasında Psikolojik Dayanıklık isimli araştırma projesi çalışmasının Dr. Öğr. Üyesi Hatice HARMANCI'nın sorumluluğunda Yardımcı Araştırmacı olarak Zeliha KOÇAK'ın katılımları ile yürütülmesi ile ilgili İnsan Araştırmaları Etik Kurulumuza yapmış olduğunuz başvurunuz 14.12.2020 tarihli 2020/05/10 sayılı kararımızda değerlendirilmiştir. İlgili çalışmanızda Üniversitemizin adının geçmemesi, Covid-19 virüsü nedeniyle Ülkemizde yaşanan salgın sürecinde sosyal mesafe kurallarına ve salgın için alınan kararlara uyarak çalışmanız şartı ile kurulumuzca uygun bulunmuştur.

Çalışmalarınızda başarılar diler gereğini saygılarımla rica ederim.

e-İmzalıdır

Prof. Dr. Çağatay ÜNÜSAN
İnsan Araştırmaları Etik Kurul Başkanı

Mevcut Elektronik İmzalar

ÇAĞATAY ÜNÜSAN (İnsan Araştırmaları Etik Kurulu - İnsan Araştırmaları Etik Kurul Başkanı) 17/12/2020 15:19

Akabe Mahallesi Alazeddin Kap Caddesi No:130 Karatay-Konya
Telefon No: 444 1251 Faks No: 0332 202 00 44
E-Posta: rektorluk@karatay.edu.tr İnternet Adresi: www.karatay.edu.tr
Kap Adresi: ktokaratayuniversitesi@hs01.kep.tr

Bilgi İçin: Celaleddin ÇİBIK
Unvan: Sekreter
Telefon No: 444 1251-7258

Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.