

GAB AKADEMİ

Cilt/Vol: 4 Sayı/Num: 1
Haziran / June 2024
ISSN 2792-0194

Evlilik Doyumunda Önemli Bir Kavram: İlişkisel Yılmazlık¹

An Important Concept in Marital Satisfaction: Relational Resilience

Yüksek Lisans Öğrencisi Hüseyin ÇAKAL

Kırıkkale Üniversitesi

Sosyal Bilimler Enstitüsü

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı

huseyincakalpdr.1@gmail.com / ORCID: 0000-0002-1780-1002

Dr. Öğr. Üyesi Naciye GÜVEN

Kırıkkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı Öğretim Üyesi

naciyegüven@kku.edu.tr / ORCID: 0000-0002-6143-3681

Article Information / Makale Bilgisi

Article Types / Makale Türü: Review / Derleme

Received / Geliş Tarihi: 17.05.2024

Accepted / Kabul Tarihi: 31.05.2024

Published / Yayın Tarihi: 30.06.2024

Pub Date Season / Yayın Sezonu: Haziran / June

Volume/ Cilt: 4 Issue/ Sayı: 1 Pages/ Sayfa: 80 - 93

Öz

Yılmazlık, bireylerin karşılaştıkları olumsuzluklara rağmen sağlık ve umut dolu bir yaşamı devam ettirmesidir. İlişki içerisinde meydana gelen olumsuzluklar ile çiftlerin baş edebilmesi ise ilişkisel yılmazlık olarak adlandırılır. Çiftlerin olumsuz yaşantılarla baş edebilmeleri aralarındaki ilişkinin güçlenmesine katkı sağlar. Diğer yandan çiftlerin birbirlerinin gereksinimlerini karşılama durumlarıyla ilgili algılarını temsil eden evlilik doyumu mutlu bir evlilik yaşamı için önemli bir yapıdır. Bu derleme çalışmasının temel amacı mevcut olan alanyazını inceleyerek evlilik yaşamında ilişkisel yılmazlığı tüm boyutlarıyla ele almaktır. Bu kapsamda yapılan çalışmalar üniversite veri tabanları, Google Scholar ve tez merkezinden “ilişkisel yılmazlık” ve “evlilik doyumu” anahtar kavramları ile araştırılmıştır. Çalışmada öncelikle evlilik ve evlilik doyumuna yer verilmiş daha sonra ise yılmazlık, yılmaz bireylerin özellikleri ve ilişkisel yılmazlık detaylandırılmıştır. Alanyazın incelendiğinde ilişkisel yılmazlıkla ilgili çalışmaların az olduğu görülmektedir. Mevcut çalışmanın evlilik doyumunda ilişkisel yılmazlığın önemini vurgulaması bakımından alana katkı sunacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Evlilik, Evlilik Doyumu, Yılmazlık, İlişkisel Yılmazlık

Abstract

Resilience is the ability of individuals to continue a life full of health and hope despite the negativities they face. The ability of couples to cope with the negativities that occur within the relationship is called relational resilience. The ability of couples to cope with negative experiences contributes to the strengthening of the relationship between them. On the other hand, marital satisfaction, which represents couples' perceptions of their ability to meet each other's needs, is an essential construct for a happy married life. The main purpose of this review study is to examine all aspects of relational resilience in married life by examining the existing literature. Studies conducted in this context were researched using the fundamental concepts of “relational resilience” and “marital satisfaction” from university databases, Google Scholar and the thesis center. In the study, firstly, marriage and marital satisfaction were included, and then resilience, characteristics of resilient individuals and relational resilience were detailed. When the literature is examined, it is observed that there are few studies related to relational resilience. The current research considered to contribute to the field by emphasizing the importance of relational resilience in marital relationships.

Keywords: Marriage, Marital Satisfaction, Resilience, Relational Resilience,

GİRİŞ

Evlilik, bireyler arasında kurulmuş olan özel bir ilişki türüdür ve toplumu oluşturan önemli unsurlar arasında yer almaktadır. Ayrıca evlilik, pek çok açıdan farklılık gösteren bireylerin hayatlarının geri kalan kısmını birlikte geçirmeye karar vermesidir (Baltaş ve Baltaş, 2000). Evliliğin insan hayatındaki önemi ele alındığında, yaşam boyunca iki kişinin gereksinimlerinin ve güdülerinin doyurulmasının amaçlandığı görülmüştür (Özgüven, 2020). Evliliğin doğasını anlamada psikolojik, biyolojik, ekonomik ve sosyal işlevler önemli bir yere sahiptir (Tarhan, 2019). Evli bireyler sağlıklı bir evlilik ilişkisi yürütmekten memnuniyet duyarlar. Sağlıklı evlilik ilişkisinin kurulabilmesinde evlilik doyumunun önemli bir yeri vardır (Aksöz, 2022). Ayrıca çiftler arasındaki ilişkinin var olan kalitesini yükseltmek ve evlilik ilişkisine olan bağlılığı artıran unsurlardan biridir.

Evlilik doyumunu, bireylerin evlilik sürecindeki eşyle olan ilişkisinde ortaya çıkan gereksinimlerini ne derecede karşıladıklarıyla ilgili algılarına işaret eden bir yapıdır (Tezer, 1996). Çiftlerin ilişkileri içerisinde tüm yönleriyle hissettikleri öznel mutluluk ve hoşnutluk duygusunu evlilik doyumunu olarak tanımlamıştır (Hawkins ve Booth, 2005). Evlilik doyumunu, bireylerin yaşam beklentilerini gerçekleştirmede ve bireylerin mutluluğunda önemli bir yere sahiptir (Özer, 2016). Evlilik doyumunu çalışmalarda; bilinçli farkındalık, , aile yılmazlığı, etkili iletişim becerileri, psikolojik iyi oluş, öz anlayış, ilişkisel ve kişisel değişkenler, sosyodemografik değişkenler, çocukluk çağı travmaları, algılanan sosyal destek, psikolojik dayanıklılık, öznel iyi oluş, eş tükenmişliği, problem çözme becerileri, depresyon ve kaygı düzeyleri gibi değişkenler ile ele alınmıştır (Aksöz, 2022; Buluş ve Bağcı, 2016; Birni, 2021; Çağ ve Yıldırım, 2013; Çağ ve Yıldırım, 2018; Hanay, 2022; Koyunsever, 2022; Parlar ve Akgün, 2018; Polatoğlu, 2022; Turgut, 2020). Ayrıca evlilik doyumunu, çiftlerin yaşadıkları sorunları birlikte çözebilme yeteneği ile de ilgilidir. Bu bağlamda çiftlerin evlilik ilişkisinde karşılaştıkları olumsuz durumlarla baş edebilmeleri, evlilik yaşamlarından doyum elde edebilmeleri açısından son derece önemlidir.

Yılmazlık, bireylerin yaşamış oldukları olumsuz durumlara rağmen, sağlıklı ve umutlu bir şekilde yaşama devam etmelerini sağlar (Aydoğan, 2014). Yılmazlık insanın hayatında karşısına çıkan olumsuz yaşantılara karşı koruyucu bir faktör olarak yer almaktadır (Kavi ve Karakale, 2018). İlişkisel yılmazlık ise yakın ilişkilerde çiftlerin olumsuz yaşantılarla baş etme becerisidir (Venter ve Snyers, 2009). İlişkisel yılmazlık örgütsel kalıpları, iletişim ve sorun çözme süreçlerinin içerisinde toplum kaynakları ve inanç sistemleri gibi yapıları da içermektedir. Önemli olan aile üyelerinin yaşadıkları kriz durumlarının farkında olması, anlamlandırabilmeleri ve karşılaşılan zorluk durumlarında aile üyelerinin uzlaşabilmesidir (Walsh, 1996). İlişkisel yılmazlık ile ilgili yapılan çalışmalarda; ilişkisel başa çıkma, ilişkisel profesyonel yardım arama, otizimli çocuğa sahip bireylerin evlilik doyumunu, sosyo-demografik değişkenler, ebeveynlik stresi, çocukluk örselenme yaşantıları, evlilikte öz-yeterlilik, kaygı, öz şefkat, eş desteği, özel gereksinimli çocuğa sahip olan ebeveynlerde suçluluk-utanç düzeyi, depresyon, kaygı, stres gibi değişkenlerle birlikte ele alındığı görülmektedir (Aydoğan, 2014; Dalkılıç, 2016, Dinç, 2021; Kara, 2019; Özkoçak, 2022; Şahin, 2021; Ünver ve Güloğlu, 2021).

Evlilik yaşamında doyum sağlıklı ilişkinin bir yansımasıdır. Sağlıklı ilişkilerde etkili olan bir diğer kavram ise yılmazlıktır. Yılmazlık zorluklara rağmen, bireylerin hayatına umutlu ve sağlıklı bir biçimde devam

etmeyi sağlayan sürece verilen addır (Aydoğan, 2014). İlişkisel yılmazlık kavramı ise yeni bir kavramdır. İlişki içinde ortaya çıkan dış stres etkenlerinden nasıl korunduğunu ve çiftin fonksiyonel gelişimini ifade etmek için kullanmıştır (Conolly, 2005). Özetle ilişkisel yılmazlık, yakın ilişkilerde çiftlerin olumsuz yaşantılarla baş etme yeteneğidir (Venter ve Snyers, 2009). Evli bireylerin karşılaştıkları zorluklarla baş edebilmesi aynı zamanda evlilik yaşamlarından doyum almalarını da katkı sağlayabilir. Diğer yandan çiftlerin evlilik doyumlarının yüksek olması da ilişkisel yılmazlıklarını etkileyebilir. Yapılan bu derlemenin evlilik doyumunda önemli bir yere sahip olduğu düşünülen ilişkisel yılmazlık konusunu tüm yönleri ile ele alması bakımından önemli olduğu düşünülmektedir.

Çalışmanın Önemi

Evlilenmenin nedenleri göz önüne alındığında, evlilik yaşamının çiftler arasında sosyal, psikolojik ve fizyolojik gereksinimlerini ve güdülerini doyurmayı amaçladığı görülmektedir (Özgüven, 2020). Evliliklerin yapılmasındaki amaç bireylerin mutlu olmasıdır. Evlilikte, karşılıklı uyum, bireylerin beklentilerinin gerçekleşmesi, mutlu bir yuva kurulması ve doyumun sağlanması beklenmektedir (Özer, 2016). Evlilik, eşler arasında birçok faktörün yer aldığı karmaşık bir yapıdır. Bu karmaşık yapıda eşler arasında çatışmalar yaşanabilmektedir. Eşlerin yaşamış oldukları çatışma ve zorlukları fark etmesi evlilik sürecinde önemli bir yere sahiptir. Fark edilen bu zorluklarla da çiftlerin baş edebilme yetilerini güçlendirmeye çalışmakta olduğunu görülmektedir. İlişkilerde meydana gelen zorluklarla baş edebilme yeteneğinin geliştirebilmesi ilişkisel yılmazlık kavramıyla ilişkilidir. İlişkide meydana gelen zorlayıcı ve travmatik olaylarda ilişkisel yılmazlık, ailenin iş birliği içerisinde olmasına katkı sağlamaktadır ve aile yapısını yaşanan olumsuz durumlara karşı güçlendirmektedir. Bu kapsamda yapılan alanyazın taramasında ilişkisel yılmazlığı ele alan az sayıda çalışmaya rastlanmıştır. Evlilik doyumunu ve ilişkisel yılmazlık değişkenlerinin birlikte ele alınması farklı bir çalışma niteliği taşımaktadır. Yapılan bu derlemenin ilişkisel yılmazlığın evlilik doyumunu bağlamında kapsayıcı şekilde ele alınmasıyla alanyazına katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

Çalışmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, evlilik doyumunda ilişkisel yılmazlığı alanyazın ışığında tüm yönleriyle ele almaktır. Bu kapsamda evlilik, evlilik doyumunu, yılmazlık ve ilişkisel yılmazlık kavramları yurtiçi ve yurtdışı alanyazını taranarak araştırılmıştır.

Yöntem

Yapılan bu çalışma nitel araştırma kapsamında “derleme” niteliğindedir. Derleme makale belirlenen konularda yapılmış çalışmaları sınıflandırma ve değerlendirme özelliği taşımaktadır (Hendman, 2006). Araştırma probleme odaklanmak yerine konu başlıklarına odaklandığı için derleme olarak nitelendirilebilir (Aydoğan, vd., 2017). Derleme makale araştırma yapan yazarın bilgi birikimini geliştirirken, bunun yanında eleştirel düşünme becerisinde önemli derecede katkı sağlar (Hendman, 2006).

1. Evlilik

Evliliğin tanımı farklı kaynaklarda farklı temellere dayandırılarak ele alınmaktadır. Türk Medeni Kanunu'na (2017) göre; evlilik mevzuatının 185. maddesinde, evlenme ile eşler arasında evlilik birliği kurulmuş olur. Kanun, eşlerin bu birliğin mutluluğunu elbirliğiyle sağlamak, çocukların bakımına, eğitim ve gözetimine birlikte özen göstermekle yükümlü olduklarını belirtmektedir. Ayrıca, eşlerin birlikte yaşaması, birbirine sadık kalmaları ve yardımcı olmalarının da zorunlu olduğu ifade edilmiştir. (Türk Medeni Kanunu, Madde 185). Giddens (2006) ise evliliği, toplumsal olarak kabul edilen ve onaylanan cinsel birleşme olarak tanımlanmıştır. Özetle evlilik kanun ve toplum tarafından kabul edilen fiziksel, sosyal ve psikolojik bileşenleri olan ve aile kurmayı amaçlayan bir kuruluştur. Kültürler arası evlilik kurumu farklılık gösterse de tüm toplumların resmi olarak onayladığı tek birliktelik türüdür (Tarhan, 2019). Aynı zamanda toplumu oluşturan en küçük yapılarından biridir. Evlilik birliğinin kurulması ile aile kurumu ortaya çıkmaktadır. Aile bir sosyal yapıyı ifade ederken; evlilik ise çiftlerin yaşamı paylaşmak, çocuk sahibi olmak gibi amaçlarla ortaya koydukları sözleşme olarak tanımlanabilmektedir (Özgüven, 2020).

Evliliğin doğasını anlayabilmek için psikolojik, biyolojik, ekonomik ve sosyal işlevleri hakkında bilgi sahibi olmakta fayda vardır (Tarhan, 2019). Sevmek ve sevilme gibi psikolojik ihtiyaçlar; cinsel istek ve meşru yoldan çocuk sahibi olma, nesillerini sürdürebilme gibi biyolojik ihtiyaçlar; birliktelik duygusunu hissetmek ve yaşama, geleceğe güvenilir bir şekilde bakmak gibi sosyal ihtiyaçların karşılanması evliliğin temel işlevleri arasındadır (Özgüven, 2020). Evlilikte bu işlevleri yerine getirilmesi önemlidir. Evlilikle kişiler psikolojik, fizyolojik ve sosyal ihtiyaçlarını tek çatı altında toplamayı sağlayabilmektedir. Toplum içinde devamlılığı sağlayabilmek için sosyal ve kültürel değerlerin bir sonraki nesillere ulaşabilmesi, evlilik yoluyla kurulan bir aile yapısı ile başlamaktadır. Bu nedenle temelleri sağlam oluşturulmuş bir ilişki de toplumun üzerinde durduğu önemli bir yapıdır. (Çatal ve Kalkan, 2019). Evlilik, kurumsal bir ilişki sistemidir. Toplumsal yönden evlilik devletin kanunlarıyla denetlenir (Özgüven, 2020). Evlilik biyolojik unsur olan eşleşmeyi içerse de aynı zamanda kültürel bir olgudur (Tarhan, 2019). Bununla yanı sıra evlilik eşlerin ve çocukların haklarını kanunla korur. Toplum tarafından belirlenen roller, gelenekler, inançlar ve kültür de evlilikte önemli belirleyiciler arasındadır (Özgüven, 2020). Kültür, eşler arasındaki içgüdüsel durumu kurumsal hale dönüştürür ve toplumların kültürel standartlarına katkı sağlar. Bu oluşum evlilikle ilgili olan standartlar kültürler arasında çeşitlilik gösterir. Evlilik sürecinde standartlar kültürün yanı sıra, insanın iletişim biçimi, düşünme tarzı, sorunlar karşısında gösterdiği davranış biçimleri gibi unsurları da belirlemektedir. Bu unsurlar neticesinde evlilik, karşılıklı anlaşmaya dayalı olarak işleyen sosyal bir oluşum olarak belirtilebilir (Tarhan, 2019). Bu sosyal oluşumun içinde eşlerin iletişim becerileri, anlayışları, çatışmaları çözme biçimleri ve beraber geçirdikleri zaman gibi faktörler evlilik doyumunu etkilen unsurlar arasındadır.

1.1. Evlilik Doyumu

Doyum kişiden kişiye ve kültürden kültüre değişiklik gösterse de evlilik evrensel bir kurumdur (Şahin, 2021). Doyum genel anlamda kişilerin içinde bulunduğu durum ve koşullardan memnun olmasıdır (Kaplan,

2016). Evlilik doyumu ise evli bireyin kendi ilişki süreci içerisindeki gereksinimlerini karşılama düzeyine ilişkin olan algısı şeklinde tanımlanmıştır (Tezer, 1996). Evlilik doyumunu eşlerin birbirlerine dönük eşitlik algısı, bedensel ve düşünsel yakınlıktan meydana gelen hoşnutluk duygusu olarak tanımlamak mümkündür (Gökmen, 2001). Evlilik doyumu, evli bireyler arasında çatışma durumlarını yaşamadıkları ve beraber kararlar alabildiği, kaygı ve stres gibi durumlardan uzak, mutlu bir evlilik süreci olarak da ifade edilmektedir (Özgüven, 2020). Evlilik doyumu bireysel iyi oluş, sağlıklı aile yapısı ve sağlıklı iletişim açısından önemlidir (Bradbury vd., 2000). Sorun düzeyinin düşük olduğu evliliklerde doyum düzeyinin yüksek, sorun düzeyinin ve olumsuz yaşantıların yüksek olduğu evliliklerde ise doyum düzeyinin düşük olması beklenir (Bradbury vd., 2000).

Evliliğin devamını sağlayan güçleri anlamak, sağlıklı ve doyum verici evliliği anlamada önemli bir yere sahiptir. Evlilikteki başarıyı ve başarısızlığı ortaya çıkaran başlıca iki temel unsur bulunmaktadır. Bu unsurlardan ilki evlilikteki kararlılığın üzerine odaklanılmasıdır. Evlilikte kararlılık bir evliliğin devamının sağlanıp sağlanmadığı yani evliliğin bir boşanma, ayrılma, ölüm ile bitip bitmediğini ifade etmektedir. İkinci yaklaşımda eşlerin evlilik niteliğine odaklanılmaktadır. Evlilikte sık kullanılan niteliklerden birisi ise evlilikteki mutluluktur. Evli bireylerin evlilikte hissettikleri mutluluk ve evlilikten aldıkları doyum evlilik mutluluğunu ifade etmektedir. Evlilik doyumu, evlilik mutluluğu, evlilik uyumu da evliliğin niteliğinin açıklanmasını sağlayan diğer kavramlardır. Evlilik doyumu kavramının, evlilik uyumu ve evlilik mutluluğu kavramlarından ayırmak önemlidir. Evlilik doyumu genellikle evlilik kararlılığıyla karıştırılan kavramlardandır. Evlilik doyumu bireylerin isteklerinin tatmin edilmesi olarak tanımlanır. Evlilik sürecinde yer alan evlilik kararlılığı objektif şekilde ortaya çıkan süreçleri ifade ederken, evlilikte doyum ve mutluluk eşler arasında evlilikte ortaya çıkan subjektif doyumu ifade eder. Sadece evlilik doyumu ilişkinin tek başına belirleyici unsuru değildir. Evlilikteki kararlılığın, evlilik süreci içindeki çekicilikler ve evlilik dışı alternatif oluşumların çekiciliği arasındaki dengeyle de bağlı olduğu söylenmektedir. Bahsedilen bu kavramlar ayrılıkları engellemekte ve evlilik sürecini güçlendirmektedir (Güngör, 2007). Evlilik uyumu ise evlilik doyumu ve evlilikteki mutluluğu içeren daha kapsayıcı bir kavramdır. Genellikle evlilik uyumu evli bireylerin evlilikteki başarısı ve işlevselliği olarak tanımlanır (Özer, 2016). Evlilikte ortaya çıkan psikolojik ve fizyolojik ihtiyaçların karşılanması evlilik uyumuna etki etmektedir (Gökmen, 2001). Evlilik uyumu, eşlerin süren ilişki durumunu, yönünü kavramsallaştırmasıdır. Bu kavram, ilişkinin devamlılığı sürecindeki eylemleri inceler. Süreç, bu eylemlerin içerdiği olayları, koşulları ve etkileşimleri kapsamaktadır. Evli bireyler, birbirlerinin davranışlarını süreç içerisinde gözlemlemekte olup birbirlerinin iyi ya da kötü uyuma karar verirken hareketlilik sürecini de değerlendirmektedirler. Evli bireyler arasındaki uyum aşağıda yer verilen bazı durumların süreç içindeki sonuçlarına göre tanımlanabilmektedir (Spanier, 1976):

1. Evli bireyler arasında probleme sebep olan farklılıklar
2. Evli bireylerin kendilerinin yaşadıkları kaygı ve korkular
3. Evli bireyler arasında yaşanan doyum
4. Evli bireyler arasındaki bağlılık
5. Evli bireyler için önemli olan konulardaki görüş benzerlikleri

Yukarıda belirtilen beş durum incelendiğinde evli bireyler arasında, bireysel farklılıkların olması süreç içerisinde problemlere neden olabilmektedir. Aynı zamanda evli bireylerden birinin yaşamış olduğu kişisel kaygı süreç içerisinde partneri ile olan ilişkisini etkileyebilmektedir.

2. Yılmazlık

Alanyazında farklı şekillerde tanımlanan yılmazlık, Latince'den “resiliens” (yılmaz/sağlam) kökünden türemiştir. Türk Dil Kurumu (TDK) sözlüğü de “yılmaz” kavramı herhangi bir durumdan ya da işten korkmayan, yılmayan olarak tanımlanmıştır. “Yılmazlık” kavramı ise yılmaz olma durumu olarak tanımlanmıştır (TDK, 2023). Literatürde “Resilience” kelimesi, literatürde farklı şekillerde ifade edilmiştir. Örneğin, Öğülmüş (2001) bu kavramı “yılmazlık”, Gizir (2004) ve Kararımak (2007) “psikolojik sağlamlık”, Eminağaoğlu (2006) “psikolojik dayanıklılık” ve Terzi (2008) “kendini toparlama gücü” olarak tanımlamıştır (Demirbaş, 2010).

Yılmazlık, bireyin karşılaştıkları olumsuzluklara rağmen, psikolojik ve fiziksel şekilde sağlıklı ve umutlu bir yaşamını devam ettirmesidir. Ancak, yılmazlık aniden ortaya çıkmamaktadır. Yılmazlık, farklı durumları, koşulları ve bağlamları bulunan, değişim içerisinde olan dinamik bir yapıdır (Aydoğan, 2014). Psikolojik dayanıklılık olumsuz hayat şartlarının etkisini azaltan ya da ortadan kaldıran koruyucu bir faktördür (Kavi ve Karakale, 2018). Yılmazlık, bireylerin çevresel sistemlerin etkileşiminden ortaya çıkmaktadır (Kurtoğlu ve Doğan, 2016). Benlik yılmazlığı ise bireylerin çalışmalarında kararlı, güçlü ve çevresine karşı daha esnek olabilme gibi birçok kişilik özelliğini içermektedir (Demirbaş, 2010).

Yılmazlık kavramı gelişimsel ve dinamik bir oluşumdur. Bu oluşum içerisinde kişilerin zorluklar karşısında içsel ve dışsal kaynaklardan faydalanarak uyum becerilerine katkı sağlamalarıdır. Ayrıca yılmazlık, kişilerin öznel gelişim sürecinin yanı sıra kültürel sistemlerini de içeren ve birbirinden ayrılmayan bir yapıdır (Kurtoğlu ve Doğan, 2016). Yılmazlık seviyesi yüksek olan bireyler, stresli ve travmatik yaşantılarla başa çıkabilen ve kendine yönelik değerlendirmelerinde dışsal yüklemelerden çok içsel yüklemelere yönelimi olan bireylerdir. Zor koşullarla baş edebilen kişilerde bilişsel, duygusal ve sosyal özelliklerin olduğu görülmektedir. Bilişsel özellikler açısından bu kişilerin, geleceğe yönelik planlama yetenekleri ve motivasyonları yüksektir. Duygusal özellikler açısından da kendine olan güvenleri, öz saygıları, kendini kabul düzeyleri ve duygularını fark edip kontrol etme becerileri iyidir. Sosyal özellikler açısından ise bu kişilerin, diğer kişilerle etkili şekilde iletişim kurabilme becerilerine sahip oldukları görülmektedir (Çapan ve Arıcıoğlu, 2014). Yılmaz kişiler verdiği mücadelelerden vazgeçmeyen, dirençli ve sonuca ulaşabilen kimselerdir. Kısa sürede işlerini tamamlamaya özen gösteren ve hayatlarını sürdürebilen kişilerdir. Aynı zamanda yılmaz olan bireyler bulunduğu eylemlerde doğru davranmaya çalışır ve kendilerini fazla yıpratmazlar (Kavi ve Karakale, 2018). Yılmazlık kavramının verilen tanımlarının yanı sıra birçok farklı tanımı bulunmaktadır. Ancak bu tanımların birçok ortak noktada birleşmiş olduğu görülmektedir. Ortak noktaları Kaynar (2016) şu şekilde sıralamıştır:

1. Sadece belli kişilere özgü bir özellik değildir ve doğuştan gelmemiştir. Bu özellik bireyler tarafından yaşantılar yoluyla geliştirilebilmektedir.
2. Yılmazlık kavramı dinamiklik içermektedir, başka bir deyişle yılmazlık bireyler için gelişim sürecidir.

3. Yılmazlık, bireylerin stresli ve travmatik olaylarla baş etmesinde ve sağlıklı bir uyum sağlamasında önemlidir.
4. Yılmazlığın uygulama ortamı edinebilmesi için ortaya çıkan riskli ve olumsuz durumlara bireylerin maruz kalması sağlanır. Sürecin sonunda bireylerin ortaya çıkabilecek durumlarda uyum sağlaması ve yaşamın birçok alanında başarılı bir biçimde uygulayabilmesi beklenmektedir.
5. Yılmazlığın önemli bir unsur olarak ortaya çıkmasında koruyucu faktörler önemlidir.
6. Yılmazlık kavramı öncelikli olarak hastalık temelinde ele alınmış daha sonra hastalığı olmayan kişilerle de uygulamalar yapılmıştır.
7. Yılmazlık kavramı zorluklara baş edebilme ve uyum sağlayabilme sürecidir.
8. Yılmaz kişiler içten denetimli, bir probleme karşı çözüm üretebilen, iyi iletişim kurabilen, öz saygısı yüksek, pes etmeyen, empati kurabilen, zorluklara baş etmeyi bilen, olumlu benlik algısına sahip ve kendi gelişimine önem veren bireylerdir.

Yukarıda yer verilen tanımlardan da anlaşılacağı üzere yılmazlık iki temel başlık altında özetlenebilir. Yılmazlık zorlu yaşam deneyimlerine karşı baş edebilme ve bu zorlu durumlar karşısında uyum sağlayabilme becerisi olan dinamik bir süreçtir. Aynı zamanda yılmazlık kişilik özelliklerini belirleyebilen ve yeni durumlar karşısında bireylerin uyumunu kolaylaştırabilen durumları da kapsamaktadır (Demirbaş, 2010). Yılmazlığın, kişilerarası ilişkideki etkisini anlamak için yılmaz kişinin özelliklerine bakmak önemlidir.

2.1. Yılmaz Kişilerin Özellikleri

Kişisel özellikler, doğuştan var olan unsurların yanı sıra sonradan elde edinilen unsurları da içermektedir. Bireylerin kişisel özellikleri yaş, cinsiyet, zekâ, ihtiyaçlar, zayıf ve güçlü yönleri gibi durumları içermektedir (Rhodes ve Brown, 1991b Akt.; Özcan, 2005). Yılmazlık, yıkıcı olarak yaşanan ve hissedilen olumsuz gelişmelere karşı toparlanma gücü anlamına gelmektedir. Yılmaz kişiler yaşamlarında meydana gelen olumsuz durumlarda duygularını sağlıklı bir biçimde kontrol eder (Ünüvar, 2012). Yılmaz kişiler verdiği mücadelelerden vazgeçmeyen, dirençli ve sonuca ulaşan kimselerdir (Kavi ve Karakale, 2018). Yaşadıkları olumsuz durumlarda kendilerine üzüntü, öfke, kaybolmuşluk gibi duyguları hissetmek için izin verirler fakat bu duyguların kalıcı bir duruma gelmesini engelleyen kendilerini koruyucu davranışlar sergilerler (Ünüvar, 2012).

Haynes (2005, akt. Gürkan, 2006) çalışmasında yılmaz bireylerin özelliklerini üç başlıkta ele almıştır;

A. Sosyal Özellikler

1. Arkadaşlık başlatmada ve arkadaşlığı ilerletmede yeteneklidir.
2. Diğer kişilerle pozitif ilişki geliştirmede yeteneklidir.
3. İletişimi etkin ve olumlu şekilde kullanır.
4. Gerektiğinde yardım alabilir fakat her konuda yardım isteme çabası içerinde değildir.

B. Duygusal Özellikler

1. Öz yeterliliği yüksektir.
2. Kendine güveni yüksektir.

3. Kendini kabul eder ve öz saygısı yüksektir.
4. Duygularının farkına varır ve yönetebilir.
5. Yeni yaşantılara uyum becerisi yüksektir.
6. Kaygıya ve engellemeye dayanabilme kapasitesi yüksektir.

C. Bilişsel/Akademik Özellikler

1. Başarıya olan güdüsü yüksektir.
2. Planlamalarında gelecek ön plandadır.
3. Yaşadığı olumsuz, stres verici ve travmatik olaylara karşı baş edebilme kapasitesi yüksektir.
4. Dışsal yükleme (şans, yetenek gibi) yerine içsel yükleme (çaba, gayret gibi) içerisindedir.
5. Yaşadığı çevreyi uyum sağlama eğilimde olup, yaşamını o çevrede yaşayanlara göre düzenler.

Yılmaz kişilerin özellikleri sosyal, duygusal ve bilişsel/akademik özellikler olarak adlandırılmış olduğu görülmektedir. Bu üç ana başlıkta yer alan maddeler incelendiğinde birbirleri ile bütünsellik oluşturduğu söylenebilir. Duygusal ya da sosyal bağlamdaki özelliklere sahip bir bireyin bilişsel/akademik anlamdaki özelliklere de sahip olma ihtimali artacaktır. Özetle kendine güvenen, yaşadıkları zorluklara baş edebilme yeteneğine sahip, iletişim becerisi gelişmiş ve duygularının farkında olan ve bu özellikleri kullanabilen bireylerin yılmazlık özelliklerine sahip olduğu söylenebilir. Evli bireylerde yılmazlık özelliğinin bulunması, çiftlerin karşılaştıkları zorluklarla başa çıkma ve ilişkilerini sürdürme konusunda önemli bir yere sahiptir.

2.2. İlişkisel Yılmazlık

Eşlerin birbirlerinin duygu ve düşüncelerini anlayamaması, eşlerin birbirleri ile kurdukları iletişimin eksik ya da iletişim tarzının uygun olmaması evlilikte anlaşmazlığın sebeplerinden sadece bazılarıdır (Özgüven, 2020). Evli kişiler kurdukları iletişimde karşılıklı olarak birbirlerinin beklentilerinin farkında olabilmeye ve dinleme eğilimindedirler. Eşlerin mutlu bir evlilik sürdürebilmeleri için anlaşabilmeleri gerekmektedir. Eşlerin pek çok konuda anlaşmaya varabilmeleri birbirlerine karşı oluşabilecek kaygı ve stres oranını da azaltabilir (Özgüven, 2020). Yılmazlık kavramı bireylerin olumsuz ve stres verici durumlara karşı baş etme düzeyi olarak tanımlanabilir. Aile yılmazlığının ise bireysel anlamdaki yılmazlığın önüne geçmiş olduğu söylenebilir. Ailelerle yapılan görüşmelerde ilişkisel yılmazlığa değinerek müdahale aşamasına geçildiği görülmektedir. Aile yılmazlığı aile sisteminde kişilerin kriz ve uzun süreli zorlukların üstesinden nasıl geldiklerinin anlaşılmasını sağlar. Ailenin yaşadığı yıkıcı olaylarla nasıl yüzleştiği, stres faktörüyle nasıl baş ettiği ve hayata nasıl uyum sağladığı üzerinde aile yılmazlığı oldukça etkilidir (Walsh, 1996).

İlişkisel yılmazlık ise yakın ilişkilerde çiftlerin bir olumsuzlukla karşılaştıkları zaman bu durumla baş edebilme yeteneğidir (Venter ve Snyers, 2009). Bu yeteneklerin çiftler arasındaki ilişkilerde ortaya çıkarılabilmesi çiftlerin ilişkilerinin güçlenmesini sağlamaktadır. Çiftlerden sadece birinin ilişkisel yetenekleri ve yılmazlığının olması yeterli değildir, çiftlerin her ikisinin de yılmazlık özelliklerine sahip olması gerekmektedir (Kara, 2019). Evli kişilerin bireysel özellikleri, ilişkisel yılmazlığın oluşabilmesinde belirli oranda katkı sağlamaktadır. Ancak ilişkisel yılmazlığın özellikle çift olarak sağlanabilmesi, süreç içerisinde daha fazla fayda sağlamaktadır (Aydo-

ğan, 2014). İlişkisel yılmazlığın sağlanmasında bireysel özellikleri, çiftlerin birbirleri ile yılmazlık davranışları geliştirebilmeleri, örgütsel kalıplar, iletişim ve sorun çözme süreç becerilerinin yanı sıra toplumsal kaynakları ve toplumdaki inanç sistemleri de etkilidir. İlişkisel yılmazlıkta önemli olan aile üyelerinin yaşadıkları kriz deneyimlerinin anlamlandırılabilmesi ve aile zorluklarında iş birliği oluşturulabilmesidir (Walsh, 1996). Yaşanan kriz deneyimleri, olumsuz durumlar, travmatik olaylar ve sosyal-kültürel baskılara karşı ilişkisel yılmazlığın güçlendirici ve geliştirici etkisinin de olduğu söylenebilir (Jordan, 2013). Connolly (2005) ilişkisel yılmazlık kavramını çift ilişkilerinde bireylerin dışsal olan stres faktörlerinden korunma yöntemleri olarak ifade etmiştir. İlişkisel yılmazlık kavramının yanında çift yılmazlığı kavramına değinen Connolly (2005), çift yılmazlığını, çiftlerin zorlukların üstesinden gelmesi ve ilişkilerini yeniden düzenleyebilme kapasitesi olarak tanımlamıştır.

SONUÇ

İlişkisel yılmazlık stres faktörlerine karşı koyma, sıkıntılardan kurtulma gibi durumları içeren ve tüm çiftler için önemli olan bir kavramdır. Günümüz ilişkilerinde yaşanan zorluklar ve sorunlar ise sıkça karşılaşılan bir durum haline gelmiştir. Bu bağlamda ilişkisel yılmazlık ve evlilik doyumu arasında ilişkiyi anlamak konunun farkındalık yaratması açısından önemli bir yere sahiptir. İlişkisel yılmazlık çiftler arasında yaşanan zorluklarla baş edebilme yeteneğidir. Çiftlerin evlilik süreci içerisinde bağlarının artması, iletişim kurabilmesi ve sorunu çözme becerisi edinmeleri açısından önemli bir yere sahiptir. Evlilik sürecinde yılmazlığın sağlanabilmesi için bireysel yılmazlık düzeylerinin yanında çift olarak da yılmazlık gösterebilmesi gerekmektedir. İlişki içerisinde meydana gelen kriz durumları ilişkisel yılmazlığı güçlendirmek için bir fırsattır.

Sağlıklı bir evlilik sürecinde, ilişkisel yılmazlığın artırılmasının evlilik doyumuna büyük katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Evlilik doyumu kavramı ise eşlerin birbirleri ile yaşadıkları bedensel ve düşünsel yakınlıktan oluşan hoşluk duygusu olarak nitelendirilebilir. Evlilik doyumu eşlerin sağlıklı bir aile yapısı kurmasına, aile içerisinde iletişimlerini sağlıklı şekilde yürütmesi açısından büyük öneme sahiptir.

Sonuç olarak yapılan bu çalışma kapsamında evlilik sürecinde ilişkisel yılmazlık kavramı alanyazın incelenerek evlilik doyumu kavramıyla ilişkilendirilerek açıklanmaya çalışılmıştır. Evlilik birliğinin sağlıklı bir şekilde devam edebilmesi ve doyumu yüksek bir evlilik yaşamı için çiftlerin yaşadıkları sorunlar karşısında ilişkisel yılmazlıklarını geliştirmelerinin son derece önemli olduğu düşünülmektedir. Bu araştırmada evlilik doyumunda önemli bir kavram olarak ilişkisel yılmazlığın ele alınmasının konuyla ilgili gelecekte yapılacak çalışmaların artmasına öncülük edeceği düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Aksöz, K. (2022). Evlilikte yaşanan çatışmaların evlilik doyumuna etkisini anlamada bilinçli farkındalığın rolü [Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Aydoğan, D. (2014). Çiftlerde ilişkisel yılmazlığın ebeveynlik stresi, ilişkisel başa çıkma, ilişkisel profesyonel yardım arama ile ilişkisi [Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Aydoğdu, Ü. R., Karamustafaoğlu, O. ve Bülbül, M. Ş. (2017). Akademik araştırmalarda araştırma yöntemleri ile örneklem ilişkisi: Doğrulayıcı doküman analizi örneği, Z.G. Eğitim Fakültesi Dergisi, 30, 556-565. <http://dx.doi.org/10.14582/DUZGEF.1803>
- Baltaş, A. ve Baltas, Z. (2000). Stres ve Başa Çıkma Yolları, Remzi.
- Birni, G. (2021). Evli bireylerin psikolojik iyi oluşları ile evlilik doyumunu, öz-anlayış ve mutluluğu artırma stratejileri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. [Yüksek Lisans Tezi. Yıldız Teknik Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Bradbury, N.B. Finchman, F.D. ve Beach, S.R. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: a decade in review. *Journal Of Marriage And The Family*, 62. 964-980. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.00964.x>
- Brown, W. K., ve Rhodes, W. A. (1991). Factors that promote invulnerability and resiliency in at-risk children. Why some children succeed despite the odds, 171-177.
- Buluş, M. ve Bağcı, B. (2016). Evlilik doyumunu: Aile yılmazlığı ve etkili iletişim becerilerinin rolü. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 1(40).
- Connolly, C. M. (2005). A qualitative exploration of resilience in long-term lesbian couples. *The family journal: Counseling and therapy for couples and families*, 13(3), 266–280. <https://doi.org/10.1177/10664807042736>
- Çağ, P. ve Yıldırım, İ. (2013). Evlilik doyumunu yordayan ilişkisel ve kişisel değişkenler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(39), 13- 23
- Çağ, P. ve Yıldırım, İ. (2018). Evlilik doyumunda öznel iyi olma: Yaşam doyumunu ve iyimserliğin rolü. *Turkish Studies*, 13(4), 203-224. <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.12849>
- Çağ, P., ve Yıldırım, İ. (2018). Bazı Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre Evli Bireylerin Evlilik Doyum Düzeyleri: Bir Profil Çalışması. *Electronic Journal of Social Sciences*, 17(67). <https://doi.org/10.17755/esosder.341296>
- Çapan, B. E. ve Arıcıoğlu, A. (2014). Psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak affedicilik/Forgiveness as predictor of psychological resiliency. *E-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(4), 70-82. <https://doi.org/10.19160/e-ijer.05325>
- Çatal, M. T. ve Kalkan, M. (2019). Evli bireylerin evlilik değerleri evlilik doyumunu ve evlilik tipleri. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 3(6), 179-186. <https://doi.org/10.31461/ybpd.601115>
- Dalkılıç, M. (2016). Otizmli çocuğu olan çiftlerin evlilik doyumunu, kaygı, ilişkisel yılmazlık ve psikolojik yardım alma tutumlarının incelenmesi [Yüksek lisans tezi. Başakşehir Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.

- Demirbaş, N. (2010). Yaşamda Anlam ve Yılmazlık [Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Dinç, T. (2021). Ebeveyn tükenmişliği, ebeveyn stresi ve ilişkisel yılmazlığın sosyodemografik değişkenler açısından incelenmesi. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Ufuk Üniversitesi.
- Eminağaoğlu, N. (2006). Güç koşullarda yaşayan sokak çocuklarında dayanıklılık (sağlamlık). [Doktora Tezi Ege Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Giddens, A. (2006). Sosyoloji. C. Güzel (Ed.). Ayraç Yayınları.
- Gizir, C. A. (2004) Akademik sağlamlılık: Yoksulluk içindeki sekizinci sınıf öğrencilerinin akademik başarılarına katkıda bulunana koruyucu faktörlerin incelenmesi. [Doktora Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Gökmen, A. (2001). Evli eşlerin birbirlerine yönelik kontrolçülük ve bağımlılık algılarının evlilik doyumunu üzerindeki etkisi. [Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi]. Hacettepe Üniversitesi Kütüphane.
- Güngör, H. C. (2007). Evlilik doyumunu açıklamaya yönelik bir model geliştirme. [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Gürgan, U. (2006). Yılmazlık ölçeği (YÖ): Ölçek geliştirme, güvenirlik ve geçerlik çalışması. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 39(2), 45-74.
- Hanay, B. (2022). Çocukluk çağı travmaları, algılanan sosyal destek ve evlilik doyumunu ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi
- Hawkins, D. N., ve Booth, A. (2005). Unhappily ever after: Effects of long-term, low-quality marriages on well-being. *Social Forces*, 84(1), 451-471. <https://doi.org/10.1353/sof.2005.0103>
- Haynes, N. M. (2005). Personalized Leadership for Effective Schooling. [Online]: URL: www.atdp.berkeley.edu/haynes_keynote_04.ppt
- Herdman, E. (2006). Derleme makale yazımında, konferans ve bildiri sunumu hazırlamada pratik bilgiler. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 3(1), 2-4.
- Kaplan, K. (2016). Evli bireylerde toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumların, evlilik doyumuna ve psikolojik iyi oluş durumuna etkisinin incelenmesi [Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Kara, E. (2019). Evli bireylerde çocukluk dönemi örselenme yaşantıları ile ilişkisel yılmazlık ve evlilikte öz yeterlik arasındaki ilişkide bağlanma stillerinin aracı rolü. [Doktora Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Kararımk, Ö. (2007). Deprem yaşamış bireylerde psikolojik sağlamlığa etki eden kişisel faktörlerin incelenmesi: Bir model test etme çalışması. [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi
- Kavi, E., ve Karakale, B. (2018). Çalışan psikolojisi açısından psikolojik dayanıklılık. *Hak-İş Uluslararası Emek ve Toplum Dergisi*, 7(17), 55-77. <https://doi.org/10.31199/hakisderg.391826>
- Kaynar, G. (2016). Boşanma Sürecindeki Kişilerin Baş Etme Becerileri, Bilişsel Çarpıtmalar, Yılmazlık ve Sosyal Destek Algıları Açısından İncelenmesi [Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.

- Koyunsever, V. S. (2022). Evlilik doyumunun yordanmasında psikolojik iyi oluş, öz anlayış, bilinçli farkındalık ve eş tükenmişliğinin rolü. [Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Kurtoğlu, G., ve Doğan, S. (2016). Duygusal Yılmazlık Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Güvenirlilik ve Geçerlik Çalışması. FSM İlmî Araştırmalar İnsan ve Toplum Bilimleri Dergisi, (8), 223-239. <https://doi.org/10.16947/fsmia.281701>
- Öğülmüş, S. Bir kişilik özelliği olarak yılmazlık. I. Ulusal Çocuk ve Suç: Nedenler ve Önleme Çalışmaları Sempozyumu. Ankara, Türkiye, 29-30 Mart 2000.
- Özcan, B. (2005). Anne-babaları boşanmış ve anne-babaları birlikte olan lise öğrencilerinin yılmazlık özellikleri ve koruyucu faktörler açısından karşılaştırılması. [Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Özer, E. (2016). Evlilik Doyumu ve Çift İlişkisi. (1. baskı). Akademisyen Kitapevi.
- Özguven, İ. E. (2020). Evlilik ve aile terapisi (3-5. baskı.). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Özkoçak, Z. (2022). Öz şefkat ve eş desteğinin ilişkisel yılmazlık üzerindeki diyardik etkisinin incelenmesi. [Yüksek Lisans tezi. Gaziantep Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Parlar, H., ve Akgün, Ş. (2018). Evlilikte bilinçli farkındalık, evlilik doyumunu ve problem çözme becerileri ilişkilerinin incelenmesi. Akademik Platform Eğitim ve Değişim Dergisi, 1(1), 11-21.
- Polatoğlu, M. F. (2022). Kadınlarda evlilik doyumunu, depresyon ve kaygı düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Spanier, G. B. (1976). Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. Journal of Marriage and the Family, 15-28. <https://doi.org/10.2307/350547>
- Şahin, N. S. (2021). Evlilik doyumunun ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmalar, kişilerarası ilişki tarzları ve ebeveynlik biçimleri açısından incelenmesi. [Yüksek lisans tezi. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Tarhan, N. (2019). Mutlu evlilik psikolojisi. Timaş Yayınları.
- TDK. (2023). Yılmazlık, 22.10.2023 tarihinde <https://sozluk.gov.tr/> adresinden erişilmiştir.
- Terzi, Ş. (2008a) Üniversite öğrencilerinin kendini toplarlama gücünün içsel koruyucu faktörlerle ilişkisi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 35, 297-306
- Tezer, E. (1996). Evlilik ilişkisinden sağlanan doyum: Evlilik yaşamı ölçeği. Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 2, 7, 1-7.
- Turgut, T. (2020). Evli Bireylerde Evlilik Doyumu ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Yılmazlığın Aracı Rolü. Eğitim Araştırmaları Kongresi (Fsmvu-Eak2020) Tam Metin Kitabı, 243.
- Türk Medeni Kanunu. (Madde 185). 22.10.2023 tarihinde <https://www.mevzuat.gov.tr/mevzuatmetin/1.5.4721.pdf> adresinden erişilmiştir.
- Ünüvar, A. (2012). Gerçeklik kuramına dayalı psiko-eğitim programının lise öğrencilerinin denetim odağı ve yılmazlık düzeyi üzerindeki etkisinin incelenmesi [Doktora Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi]. YÖK Tez

Merkezi.

- Ünver, D., ve Güloğlu, B. (2021). Covid-19 pandemisinde evli bireylerde depresyon, anksiyete ve stresin ilişkisel yılmazlık bağlamında incelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 517-531.
- Venter, N., ve Snyders, R. (2009). Resilience in intimate relationships. *New Voices in Psychology*, 5(1), 63-85.
- Walsh, F. (1996). The concept of family resilience: Crisis and challenge. *Family process*, 35, 261-281. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.1996.00261.x>