

**ANKARA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
PROGRAMI**

**BOŞANMA SONRASI UYUM PROGRAMININ
BOŞANMIŞ BİREYLER ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

DOKTORA TEZİ

OĞUZHAN ÇELİK

**ANKARA
EYLÜL, 2021**



**ANKARA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
PROGRAMI**

**BOŞANMA SONRASI UYUM PROGRAMININ
BOŞANMIŞ BİREYLER ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

DOKTORA TEZİ

OĞUZHAN ÇELİK

DANIŞMAN: PROF. DR. SERAP NAZLI

**ANKARA
EYLÜL, 2021**

Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne,

Oğuzhan ÇELİK adlı öğrencinin hazırladığı “Boşanma Sonrası Uyum Programının Boşanmış Bireyler Üzerindeki Etkisi” başlıklı bu çalışma Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı’nda jüri üyelerince oy birliği ile **Doktora Tezi** olarak kabul edilmiştir.

	<u>Jüri Üyeleri</u>	<u>İmza</u>
Başkan	Prof. Dr. Metin PİŞKİN	
Üye	Prof. Dr. Serap NAZLI (Danışman)	
Üye	Prof. Dr. Şerife IŞIK	
Üye	Prof. Dr. İlhan YALÇIN	
Üye	Dr. Öğr. Üyesi Leyla ERCAN	

ONAY

Bu tez Ankara Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Öğretim Yönetmeliği’nin ilgili maddeleri uyarınca, jüri üyeleri tarafından 17/09/2021 tarihinde, Enstitü Yönetim Kurulunca .../.../20... tarihinde kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Yasemin KEPENEKÇİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BİLDİRİMİ

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

Oğuzhan ÇELİK

ÖZET

BOŞANMA SONRASI UYUM PROGRAMININ BOŞANMIŞ BİREYLER ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

ÇELİK, Oğuzhan

Doktora Tezi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Prof.Dr. Serap NAZLI

Eylül, 2021, xv + 179 sayfa

Bu araştırmada, yasal olarak boşanmış ve boşanmasının üzerinden üç yıldan az bir süre geçmiş bireyler için geliştirilen Boşanma Sonrası Uyum Programı'nın (BSUP), bireylerin boşanmaya uyum, yaşam doyumu, depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri üzerindeki etkililiği incelenmiştir. Araştırmada ön-test, son-test, izleme, kontrol gruplu yarı deneysel desen kullanılmıştır.

Araştırma grubunu, 25–45 yaş aralığında değişen 20 boşanmış birey oluşturmaktadır. 10 birey deney ve 10 birey kontrol gruplarına atanmıştır. Deney grubuna haftada bir oturum olmak üzere altı oturum süren BSUP araştırmacı tarafından uygulanmıştır. Veri toplama aracı olarak Yetişkin Boşanmaya Uyum Ölçeği (Yetişkin BUÖ), Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ), Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği (DASÖ-21), Yarı Yapılandırılmış Nitel Görüşme Formu ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

Deney grubuna uygulanan BSUP'un etkisini belirlemek amacıyla Mann Whitney U Testi ve Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi, BSUP uygulama sürecinde deney grubunda meydana gelen değişimin birey özelinde değerlendirilmesi amacıyla da klinik anlamlılık değerlendirmesi kullanılmıştır. Yarı yapılandırılmış nitel görüşme formundan elde edilen nitel verilerin özetlenmesi ve yorumlanmasında ise yapısal ve betimsel analiz tekniği kullanılmıştır.

Araştırma sonucunda BSUP'un boşanmış bireylerin boşanmaya uyum ve yaşam doyumlarını arttırmada, depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini ise azaltmada etkili olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, yarı yapılandırılmış nitel görüşme formlarından elde edilen verilerin analizi sonucunda, deney grubuna uygulanan BSUP'un katılımcıların yaşamlarında olumlu değişimler meydana getirdiği, yaşamlarını yeniden düzenlemek için

ilk adımı attıkları ve programdan edindikleri becerileri yaşamlarına aktarmaya başladıkları belirlenmiştir. Bulgular ilgili alanyazın çerçevesinde tartışılmış ve öneriler sunulmuştur.

Anahtar Sözcükler: Boşanmaya uyum, yaşam doyumu, depresyon, anksiyete, stres.



ABSTRACT

THE EFFECT OF POST-DIVORCE ADJUSTMENT PROGRAM ON DIVORCED INDIVIDUALS

ÇELİK, Oğuzhan

Doctoral Thesis, Department of Educational Sciences

Thesis Supervisor: Prof. Dr. Serap NAZLI

September, 2021, xv + 179 pages

This study aims at investigating the effect of Post-Divorce Adjustment Program (PDAP), which has been developed for individuals who are legally divorced for a period of less than three years, on their level of adjustment to divorce, life satisfaction, depression and stress. The study is based on a quasi-experimental design including the steps of pre-test, post-test, monitoring and control group.

The study group is composed of 20 divorced individuals between the ages of 25 and 45. 10 of the participants were included in the experimental group, and the other 10 of them were included in the control group. The researcher implemented PDAP which lasted six weeks, conducting one session every week, to the experimental group. Data collections tools within the scope of this study are Adult Divorce Adjustment Scale (Adult DAS), Life Satisfaction Scale (LSS), Scale of Depression, Anxiety and Stress (SDAS), Semi-Structured Qualitative Interview Form and Personal Information Form.

Mann Whitney U Test and Wilcoxon Signed Rank Test were used to determine the effect of PDAP, which was implemented to the experimental group. On the other hand, clinical significance evaluation was conducted to evaluate the change individually within the study group during the period of PDAP. The qualitative data obtained via semi-structured qualitative interview form were summarized and interpreted via the technique of structural and descriptive statistics.

The study findings reveal that PDAP is influential in increasing divorced individuals' adjustment to divorce and life satisfaction, and decreasing their level of depression, anxiety and stress. Moreover, the analysis of data obtained via semi-structured qualitative interview form shows that PDAP implemented with the

experimental group brings about positive changes in the lives of the participants, and they take first steps to re-arrange their lives and start to transfer the skills they gain through the program into their lives. The findings have been discussed within the framework of the related literature and some suggestions have been made in this light.

Keywords: Adjustment to divorce, life satisfaction, depression, anxiety, stress.



TEŞEKKÜRLER

Bir ilişkinin sağlıklı bir şekilde başlatılması devam ettirilmesi ve gerektiğinde bir kaosa dönüştürülmeden sonlandırılmasının zamanımızın önemli becerilerinden biri olduğunu düşünüyorum. İlişkinin niteliğinin ve çeşitli özelliklerinin, sonlandırmadan sonraki süreci etkileyeceği açıktır. Özellikle evlilik gibi güçlü bir temeli olan ilişkinin sonlandırılmasının bir başka deyişle boşanmanın, bireylerde ve yakın çevrelerinde oluşturduğu etkileri tecrübe ettim. Bu nedenle boşanmanın bireyler üzerindeki olumsuz etkilerini azaltma ve söz konusu bireylerin sürece uyumunu kolaylaştırma amacıyla bu çalışmaya başladım.

Bu çalışma süreci bana bir çalışmanın sadece araştırmacı ile ilgili bir süreç olmadığını, belirli bir plan doğrultusunda tamamlanan çalışmada birçok kişinin fiziken, ruhen ve zihnen çalışmaya dokunduğunu gösterdi. Bu kişilerin başında doktora eğitimim yanı sıra araştırma sürecimde bazen bir anne gibi beni motive eden, merhametini yüreğimde hissettiğim, bazen bir hoca olarak beni disipline eden ve araştırmamı devam ettiren ama her zaman yoluma ışık olan sevgili hocam, tez danışmanım Prof.Dr. Serap NAZLI gelmektedir. Kendisine sonsuz teşekkür ederim. Değerli Hocam'ın çalışmamı titizlikle okuması, pes ettiğim zamanlarda beni ayağı kaldırarak motive etmesi, devam etmem için sürekli beni desteklemesi, yaşadığı zor zamanlarda bile bana zaman ayırması eşsiz birer öğreti oldu bana. Bu öğretilerin akademik hayatımda yolumu aydınlatmaya devam edeceğine inanıyorum.

Doktora eğitimim süresince gerek akademik bilgilerinden gerekse mesleki tecrübelerinden her fırsatta istifade ettiğim aynı zamanda tez jürimde yer alarak beni onurlandıran değerli hocalarım Prof.Dr. Metin PİŞKİN ve Prof.Dr. İlhan YALÇIN'a çok teşekkür ederim. Ayrıca tez jürimin diğer çok değerli üyeleri Prof.Dr. Şerife IŞIK ve Dr.Öğt. Üyesi Leyla ERCAN hocalarıma çok teşekkür ederim. Bana yaklaşımları, çalışmama gösterdikleri yakın ilgi ve pozitif tutumları her zaman zihnimde kalacaktır.

Hayatıma olduğu kadar çalışma sürecime de kıymeti tarifsiz destek sunan, hayatta kaldığı sürenin yanı sıra vefatından sonra dahi desteğini koca bir dağ gibi arkamda hissettiğim rahmetli babam, benim ilk öğretmenim Nadir ÇELİK'e, bir diğer servetim annem Raşide ÇELİK'e ve her zaman gurur kaynağım, abim Alpaslan ÇELİK'e sonsuz teşekkür ederim. Ayrıca, sürecin en önemli kahramanlarından biri değerli eşim... Lise

eğitimimden başlayarak doktora düzeyinde eğitim almama kadar bana güç ve cesaret veren, bu süreçte yaşadığım sayısız zorlukta hep yanıbaşında olan, her halimle beni kucaklayan ve devam etmemi sağlayan Candostum biricik eşim Yasemin ÇELİK olmadan bu satırları yazamazdım. Bu sürecin motive ve neşe kaynakları ise hayatıma anlam katan oğullarım Metehan ve Tunahan ÇELİK oldu. Hepsine ayrı ayrı sonsuz teşekkürler...

Hayatıma sonradan giren fakat sanki hep hayatımda varmış gibi yer edinen kendisinden çok şey öğrendiğim ve öğrenmeye devam edeceğim, ilerleyen yıllarda alanımızın önde gelen hocalarından biri olacağına yürekten inandığım değerli hocam, abim, dostum Dr.Öğt. Üyesi Mustafa EŞKİSU ve değerli eşine teşekkürü borç bilirim. Aynı şekilde akademik yolculuğumda bana her zaman birer yoldaş olan desteklerini sürekli hissettiğim Dr. Namık Kemal HASPOLAT, Dr. Ümit Ragıp YALÇIN, Dr. Murat Ağırkan, Dr. Ahmet Çağlar ÖZDOĞAN ve kıymetli eşlerine çok teşekkür ederim. Ayrıca araştırmamın yanı sıra yaşamımda maddi ve manevi desteklerini her zaman hissettiğim, başım her sıkıştığında gönül rahatlığı ile arayabildiğim, bazen bir kardeş bazen bir arkadaş olarak sürekli yanımda olan, akademik kariyerlerinde büyük başarılarla isimlerini duyuracaklarına inandığım Uzm.Psk.Dan. Feray BAŞGÖZE, Uzm.Psk.Dan. Semra KİYE, Uzm.Psk.Dan. Orhan YONCALIK ve Psikolog Seda BAŞGÖZE'ye desteklerinden dolayı ayrı ayrı teşekkür ederim.

Hayat yolculuğunda insanın çevresinde bazı kişilerin olması gerektiğini düşünürüm, arkadaş, dost, kardeş kelimelerinin yetersiz kaldığı... Bazen insanın kendisini kendisinden bile daha iyi tanıyan, ihtiyacı olduğu her an yanıbaşında olan... Sadece araştırma sürecimde değil tüm yaşamımdaki en büyük destekçilerim Sayın Gökhan TERİM, Sayın Selami ŞAT, Sayın Mehmet GÜNEŞ ve birbirinden kıymetli eşleri, herbirine yaşadığım zor günlerde yanımda oldukları ve bundan sonraki yaşamımda var olacakları için sonsuz teşekkürler.

Son olarak ismini sayamadığım, saymaya kalktığım da sayfalara sığdıramayacağım, beni ben yapan çok değerli hocalarım, öğrencilerim, arkadaşlarım, dostlarım, akrabalarım hepinize ayrı ayrı teşekkür ederim.

Oğuzhan ÇELİK

Erzincan

Eylül, 2021

Hep bugünü görmek isteyen rahmetli Babam

Nadir ÇELİK'e...



İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ETİK İLKELERE UYGUNLUK BİLDİRİMİ.....	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	vi
TEŞEKKÜRLER.....	viii
İÇİNDEKİLER.....	xi
TABLOLAR DİZİNİ.....	xiii
ŞEKİLLER DİZİNİ	xiv
KISALTMALAR/SİMGELER	xv
BÖLÜM 1.....	1
GİRİŞ.....	1
Problem	1
Amaç	9
Önem	10
Sınırlılıklar	13
Tanımlar	14
BÖLÜM 2.....	15
KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	15
Boşanma.....	15
Boşanmanın Birey Üzerindeki Etkileri	16
Boşanma Sonrasına Uyum	19
Yaşam Doyumu.....	22
Depresyon, Anksiyete, Stres	26
Boşanma Sonrası Destek Programları.....	30
BÖLÜM 3.....	37
YÖNTEM	37
Araştırmanın Modeli.....	37
Nicel Boyut	39
Nitel Boyut	42
Çalışma Grubu	45
Dahil Etme Ölçütleri	46
Dışlama Ölçütleri.....	46
Boşanma Sonrası Uyum Programı	48
1. Aşama: Program Alt Yapısının Hazırlanması	48
2. Aşama: Programın Dört Ögesinin Belirlenmesi.....	51
Deneysel İşlemler ve Veri Toplama Süreci	53
1. Oturum.....	58
2. Oturum.....	58
3. Oturum.....	59
4.Oturum	60
5.Oturum	60
6.Oturum	61
Veri Toplama Araçları	61
Yetişkin Boşanmaya Uyum Ölçeği (Yetişkin BUÖ).....	62

Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)	63
Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği (DASÖ-21).....	63
Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formları	64
Kişisel Bilgi Formu	65
Verilerin Analizi	65
Nicel Verilerin Analizi.....	66
Klinik Anlamlılık.	66
Nitel Verilerin Analizi	68
BÖLÜM 4.....	71
BULGULAR	71
Nicel Bulgular	71
Boşanmaya Uyuma Ait Bulgular	74
Yaşam Doyumuna Ait Bulgular.....	77
Depresyon, Anksiyete ve Strese Ait Bulgular	81
Nitel Bulgular.....	88
Günlük Faaliyetler Teması ile İlgili Nitel Bulgular	88
Boşanmaya Tepkiler Teması ile İlgili Nitel Bulgular.....	92
Duygu Durumu Teması ile İlgili Nitel Bulgular	95
Problem Çözme Teması ile İlgili Nitel Bulgular.....	100
Kişilerarası İlişkiler Teması ile İlgili Nitel Bulgular	103
Benlik Algısı Teması ile İlgili Nitel Bulgular.....	108
Yorumlar	112
BSUP'un Boşanmaya Uyum Düzeyine Etkisinin Yorumlanması	112
BSUP'un Yaşam Doyumu Düzeyine Etkisi ile İlgili Sonuçlar ve Yorumlanması	118
BSUP'un Depresyon, Anksiyete ve Stres Düzeyine Etkisi ile İlgili Sonuçlar ve Yorumlanması.....	122
BÖLÜM 5.....	129
SONUÇ VE ÖNERİLER	129
Sonuçlar	129
Öneriler	130
Uygulamaya Yönelik Öneriler.....	130
Araştırmacılara Öneriler	130
KAYNAKLAR.....	133
EKLER	159
Ek 1. Boşanma Sonrası Uyum Programı Planı	160
Ek 2. Etik Kurul Onayı	162
Ek 3. Yetişkin Boşanmaya Uyum Ölçeği İzin Talebi	163
Ek 4. Yaşam Doyumu Ölçeği İzin Talebi	164
Ek 5. Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği İzin Talebi.....	165
Ek 6. Nitel Ön Görüşme Soruları.....	166
Ek 7. Nitel Son Görüşme Soruları	167
Ek 8. Araştırma Duyurusu Broşürü.....	168
Ek 9. Erzincan Valiliği Broşür Dağıtım İzni	169
Ek 10. Erzincan İl Emniyet Müdürlüğü Broşür Dağıtım İzni	170
Ek 11. Aydınlatılmış Onam Formu.....	171
Ek 12. YETİŞKİN BUÖ Örnek Maddeler	173
Ek 13. Yaşam Doyumu Ölçeği Örnek Maddeler	174
Ek 14. Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği (DASÖ-21) Örnek Maddeler	175
BENZERLİK BİLDİRİMİ	177
ÖZGEÇMİŞ.....	179

TABLÖLER DİZİNİ

Tablo	Sayfa
Tablo 1. Araştırma Deseni.....	39
Tablo 2. Çalışma Grubuna Ait Bilgiler	47
Tablo 3. Yetişkin BUÖ, YDÖ ve DASÖ-21 Ortalama ve Standart Sapma Değerleri ...	71
Tablo 4. Deney ve Kontrol Gruplarının Yetişkin BUÖ, YDÖ ve DASÖ-21 Ön Test Puanlarına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları	73
Tablo 5. Deney ve Kontrol Grubunun Yetişkin BUÖ Ön-Test ve Son-Test, Ön-test ve İzleme Testi 1, Ön-Test ve İzleme Testi 2 Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları.....	75
Tablo 6. Deney ve Kontrol Gruplarının Yetişkin BUÖ Ön-Test ve Son-Test Puanlarına İlişkin GDE Sonuçlarının Dağılımı.....	77
Tablo 7. Deney ve Kontrol Grubunun YDÖ Ön-Test ve Son-Test, Ön-test ve İzleme Testi 1, Ön-Test ve İzleme Testi 2 Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları	79
Tablo 8. Deney ve Kontrol Gruplarının YDÖ Ön Test ve Son Test Puanlarına İlişkin GDE Sonuçlarının Dağılımı.....	80
Tablo 9. Deney Grubunun DASÖ-21, Ön Test ve Son Test, Ön test ve İzleme Testi 1, Ön Test ve İzleme Testi 2 Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları	83
Tablo 10. Kontrol Grubunun DASÖ-21 Ön-Test ve Son-Test, Ön-test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları.....	85
Tablo 11. Deney ve Kontrol Gruplarının DASÖ-21 Ön Test ve Son Test Puanlarına İlişkin GDE Sonuçlarının Dağılımı.....	86

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil	Sayfa
Şekil 1. Yakınsayan Paralel Araştırma Deseni	38
Şekil 2. İşlem Akış Şeması	56
Şekil 3. Günlük Faaliyetler Teması Kod Haritası	89
Şekil 4. Boşanmaya Tepkiler Teması Kod Haritası	93
Şekil 5. Duygu Durumu Teması Kod Haritası	97
Şekil 6. Problem Çözme Teması Kod Haritası.....	101
Şekil 7. Kişilerarası İlişkiler Teması Kod Haritası.....	104
Şekil 8. Benlik Algısı Teması Kod Haritası	109

KISALTMALAR/SİMGELER

BSUP	Boşanma Sonrası Uyum Programı
Yetişkin BUÖ	Yrtışkin Boşanmaya Uyum Ölçeği
YDÖ	Yaşam Doyumu Ölçeği
DASÖ-21	Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği
GDE	Güvenilir Değişim Endeksi
TÜİK	Türkiye İstatistik Kurumu
TDK	Türk Dil Kurumu
BDT	Bilişsel Davranışçı Terapi
BDAT	Bilişsel Davranışçı Aile Terapisi
OECD	Ekonomik İşbirliği ve Kalkınma Teşkilatı
Ss	Standart sapma
$\bar{X}$	Aritmetik ortalama

BÖLÜM 1

GİRİŞ

Bu bölümde, araştırmanın problem durumuna, amacına, önemine, sayıtlarına, sınırlılıklarına ve araştırmada yer alan kavramların tanımlarına ilişkin açıklamalara yer verilmiştir.

Problem

Toplumsal kuralların yanı sıra insan yaşamı için büyük öneme sahip becerilerin ilk öğrenildiği yer olan aile, akrabalık bağıyla birbirine doğrudan bağlanmış yetişkinlerin, çocuk yetiştirme sorumluluğunu üstlendiği bir grup olarak tanımlanabilir (Giddens, 2000). İnsana çeşitli sorumluluklar yükleyen ailenin temeli, evlilik ismi verilen birliktelik ile atılmaktadır. Evlilik genel anlamda, bireyin biyolojik, psikolojik ve sosyal alanlarındaki gereksinimlerini karşılama işlevi gören bir süreçtir (Özgüven, 2001). Bireyin hayatındaki diğer tüm kişilerarası ilişkilerden farklı olarak bir sözleşmeye ve bir seçime dayanan evlilik, yetişkin iki bireyin toplumca kabul edilen ve onaylanan bir birleşimi olarak da tanımlanabilir (Giddens, 2000).

Bekar yaşamdan, farklı bir bireyle aynı evde yaşamaya geçiş olarak tanımlanan evliliğin eşlerden birinin ölümüne kadar sürmesi beklenir. İnsan hayatındaki bu tür geçişler, bilinen şeylerin sona ererek bilinmeyen şeylerin başladığı dönüm noktası olarak değerlendirildiğinde (Carter ve Goldrick, 1999), evli bireyler bu süreçte çeşitli zorluklar yaşayabilir. Mutlu bir evlilik hayatı, evliliğin gerçekleşmesinin temel sebebi olarak görülse de bazen çeşitli problemler ve zorluklar bu mutluluk beklentisini bozarak ekonomik, duygusal, psikolojik, ailevi ve yasal sorunların çıkmasına neden olmaktadır (Covy, 2006). Söz konusu zorlukların şiddeti evli bireyleri çeşitli çözüm yolları aramaya yönlendirebilir. Bazı bireyler bu sorunlara çözüm üretip birlikteliklerini devam ettirebilirken bazı bireyler ise evden ayrılma, evlilik dışı bir ilişki yaşama ya da boşanma gibi farklı davranış biçimleri veya yöntemler sergileyebilirler (Kazan, Caele ve Batterham, 2017; Thayer ve Zimmerman, 2003). Bu bağlamda, evlilik süreci içerisinde eşler arasında gerçekleşen çeşitli anlaşmazlık ve çatışmalar sonucunda evlilik

birlikteliğinin sonlandırılması, yani boşanma, eşlerden biri veya her ikisi tarafından bir problem çözme yöntemi olarak düşünülebilir (Sürerbiçer, 2008).

Bireyin önemli yaşam geçişlerinden biri olarak kabul edilen boşanma, Zara'ya (2013) göre, evli bireylerin birbirine yabancılaşması, evlilikten beklentilerinin karşılanmaması, yoğun bir tatminsizlik sürecinin yaşanması sonucunda birlikteliğin yasal, duygusal ve sosyal olarak sonlandırılmasıdır. Bunun yanı sıra, Uçan, Yazar ve Sayıl (2005) boşanmayı çok boyutlu, uzun bir süreçte gerçekleşen, psikolojik ve sosyal değişimleri içeren bir olgu şeklinde tanımlamıştır.

Boşanma, çatışmalı ve mutsuz evliliklerde bir çözüm yolu olarak algılansa da, diğer taraftan travmaya sebep olabilen bir yaşam olayıdır (Albrecht, 1980). Booth ve Amato (1991), boşanmayı stresli bir yaşam olayı olarak görmektedir. Ayrıca boşanma, bazı araştırmacılar için yas sürecini (James ve Friedman, 2009), bazıları için, zorlu bir geçiş sürecini (Sakraida, 2005), bazıları için ise, bir geçiş krizini ifade etmektedir (Korkut, 2003; Uçan, Yazar ve Sayıl, 2005). Başka bir deyişle, insanlar bazen stresli devam eden evlilik hayatından kurtulmaya çalışırken daha stresli bir durumla karşılaşabilir. Amato (2010) bu durum ile ilgili olarak, boşanmanın kısa süreli problemlere neden olabildiği gibi etkisi uzun süren problemlere de neden olabileceğini vurgulamıştır.

Boşanma sonucunda ortaya çıkan kayıplar göz önünde bulundurulduğunda, bu sürecin en sancılı kısmının çoğunlukla boşanma gerçekleştikten sonra ortaya çıktığı görülmektedir. Bunlar iyi oluşu düşüren ve acı veren stresli yaşam olaylarıdır (Amato, 2000; Williams ve Dunne-Bryant, 2006). Özellikle boşanmış bireylerin duygusal, psikolojik, sosyal ve finansal alanlarda bir dizi sorunla (Forste ve Heaton, 2004; Mikolai ve Kulu, 2018) karşılaştıkları düşünüldüğünde, boşanma sonrasında yaşanabilecek uyum sorunları daha iyi anlaşılabilir. Boşanma gerçekleştikten sonra ortaya çıkan boşanma sonrası süreç boşanan bireyin yeni bir yaşama uyum süreci olarak kabul edilir.

Yeni, zor ve belirsiz bir dönem olan boşanma sonrası süreç uyum kavramını ön plana çıkarmaktadır. İçinde bulunduğu sürece uyum sağlayabilen bireylerin daha sakin, daha çözüm odaklı, daha akılcı tutum sergileyecekleri söylenebilir. Bell'e (1967) göre sosyal katılımın bir gereği olan uyum, zorlu durum ve süreçlerde en çok ihtiyaç duyulan becerilerden biridir. Zorlu süreçlerden biri olarak kabul edilen boşanma sonrasına uyum ise, boşanan bireyin kişisel, psikolojik, sosyal ve duygusal açıdan huzursuz olmadığı bir doyum noktasını ifade etmektedir (Rutledge-Drake, 1990). Boşanma sonrasına uyum ayrıca, iş, aile, öz bakım, sosyal ilişkiler gibi çeşitli yaşam alanlarında kendi

sorumluluğunu yerine getirme, boşanmanın neden olduğu fiziksel veya zihinsel bozukluklardan arınmış olma olarak da tanımlanabilir.

Amato (2000), boşanma sonrası uyum sürecini kriz ve kronik zorlanma kuramları ile açıklamaktadır. Söz konusu kuramlara göre, birey karşılaştığı zorlu durumlardan rahatsız olur ve psikolojik bir kriz yaşar. Bu krizlerle mücadele etmek için mevcut başa çıkma stratejilerini kullanır ve sorunlara çözümler bulmaya çalışır. Ancak, karşılaşılan zorluğun düzeyinin yanı sıra bireyin duygu kontrol, sosyal destek ve problem çözme becerileri gibi özellikleri bu süreçte yaşanan stres durumunun düzeyini etkilemektedir. Kişinin başa çıkma stratejileri boşanmadan sonra ortaya çıkan zor durumla başa çıkmakta yetersiz kalırsa, kişi boşanmadan önceki iyi oluş düzeyine ve yaşam doyumuna tekrar kavuşamayacak gibi görünür. Bu durum, kişinin boşanma sonrasındaki sürece uyumunu etkiler.

Lazarus ve Folkman (1984) kriz zamanlarını bir gelişim fırsatı olarak görürler. Bu görüşe göre olumsuz yaşam deneyimleri, kişinin dayanıklılığını artırır, bireysel gücünü aktif kullanma imkânı sunar ve gerekli başa çıkma kaynaklarını test etme şansı verir. Bu süreçten güçlenerek çıkan birey yeni yaşama uyum sağlar. Chan Lai Cheng ve Pfeifer (2015) bu görüşe katılarak bir kriz zamanı olan boşanma sonrasına uyumun, fiziksel, psikolojik ve sosyal zorluklarla karşı karşıya kalınan, olumsuz bir yaşam deneyimi olduğunu ifade eder ve bireyin kişisel dayanıklılığının, boşanmadan sonraki uyum sürecini kolaylaştıran önemli bir faktör olduğunu kabul eder. Bu bağlamda, kişinin bireysel özelliklerinin güçlendirilmesinin boşanma sonrası sürece uyumu önemli ölçüde etkileyeceği söylenebilir.

Boşanan her bireyin kişisel özelliklerinin farklı olduğu dikkate alındığında, söz konusu bireylerin boşanma sonrası uyum sürecinde farklı düzeyde tepkiler sergileyeceği söylenebilir (Amato, 2000; Hetherington, 2003). Benzer şekilde, Thomas ve Ryan (2008) boşanma sonrasında yaşananların bireyin kişisel deneyimi olmasından dolayı kişilerin hayatında oluşan değişimlerin ve bu değişimlere uyumun kişiden kişiye farklılaştığını ifade etmektedir. Chan Lai Cheng ve Pfeifer (2015), boşanmaya uyum sürecini önemli ölçüde etkileyen bu kişisel değişkenlerden birinin yaşamdan alınan doyum düzeyi olduğunu belirtmiştir. Birçok çalışmada, boşanmadan sonraki yıllarda boşanmış bireylerin yaşam doyumunun azaldığı bulunmuştur (Lucas, Clark, Gorgellis ve Diener, 2003; Luhmann, Hofmann, Eid ve Lucas, 2012). Ayrıca Denissen, Luhmann, Chung ve Bleidorn (2018) tarafından gerçekleştirilen boylamsal araştırmada, bireylerin yaşam doyumunda boşanmadan sonraki süreçte büyük dalgalanmalar olduğu gözlenmiştir.

İnsan yaşamındaki zorlu yaşam olaylarından biri olan boşanma sonrası süreç ile ilgili gerçekleştirilen araştırmalar benzer bulguları ortaya koymaktadır. Çeşitli ülkelerde gerçekleştirilen boylamsal çalışmalar, boşanma ile yaşam doyumundaki azalmanın ilişkili olduğunu ve boşanmadan sonra yaşam doyumunu düzeyinin düştüğünü belirlemiştir (Clark ve Georgellis, 2013; Denissen, Luhmann, Chung ve Bleidorn, 2018; Lucas, 2005). Ancak, birkaç çalışmada ise boşanmadan sonra, bireylerin yaşam doyumunda bir miktar artış olduğu belirlenmiştir. Araştırmacılara göre bu artış, boşanmanın çatışmalı bir evlilik sonrası rahatlama ya da böyle bir evlilikten kaçış olarak görülmesinin, ayrıca yeniden evlenmenin veya ekonomik gelirden meydana gelen iyileşmenin bir sonucu olabilir (Kalmijn ve Monden, 2006; Leopold, 2018). Bu görüşü destekleyen araştırmalarda, evlilik ilişkisi içindeki deneyimlerin, boşanmadan sonra oluşan yaşam doyumundaki değişimin yönünü ve düzeyini yordadığı belirlenmiştir. Başka bir deyişle, evlilik sürecindeki çatışmalar ve düşük ilişki doyumunu boşanmadan sonra, yaşam doyumunda bir miktar artışa neden olur (Amato ve Hohmann-Marriott, 2007; Kalmijn ve Monden, 2006). Eşler, uzun süre tartışmalarla devam eden, zorlu bir evlilikten sonra gelen boşanma ile kendilerini kısa bir süre yorgun, ancak daha özgür ve daha iyi hissedebilirler. Evliğin çatışmalı olması kadar süresi de boşanmış bireylerin yaşam doyumunu üzerinde bir etkiye sahip olabilir.

Uzun süredir birlikte olan eşler, genellikle ev işlerinin bölünmesi ve duygusal destek alışverişi gibi paylaşımları oluşturmuş ve bir düzen sağlamış olabilir (Proulx, Helms ve Buehler, 2007). Evlilik süresi uzadıkça, boşanmadan sonra ortaya çıkan bu evlilik kaynaklarının kaybı, yaşam doyumunu daha fazla düşürebilir. Ayrıca boylamsal araştırmalarda, çocuk sahibi olan bireylerin boşandıktan sonra yaşam doyumunu düzeylerinde daha fazla azalma belirlenmiştir. Hatta bu azalmada sahip olunan çocuğun yaşı da etkili olmuştur (Gardner ve Oswald, 2005; Leopold ve Kalmijn, 2016; Williams ve Dunne-Bryant, 2006).

Boşanma sonrasında yaşam doyumunda gerçekleşen değişimle ilgili bulgular genel olarak değerlendirildiğinde, boşanmadan sonraki yaşam doyumunu düzeyinin, bireyin duygu düzenleme, problem çözme, evlilik doyumunu, evlilik süresi, çocuk sahibi olma, sahip olunan çocuğun yaşı, ekonomik durum ve boşanmadan sonra karşılaşılan durumlar gibi bireysel düzeydeki faktörlerden ve boşanma sonrası karşılaşılan durumlardan güçlü bir şekilde etkilendiği söylenebilir. Bu görüş Doré ve Bolger (2017) tarafından gerçekleştirilen boylamsal araştırmada bulunan, boşanmadan sonraki süreçte bireylerin yaşam doyumunda gerçekleşen değişimlerin bireysel farklılık gösterdiği bulgusu ile

örtüşmektedir. Bu bağlamda, boşanmadan sonraki süreçte her bireyin yaşam doyumu düzeyinin farklı olabileceği ve söz konusu her bireyin, bireysel kaynaklarının güçlendirilmesinin boşanmadan sonraki yaşam doyumu düzeyini etkileyeceği söylenebilir.

Boşanmadan sonraki süreçte karşılaşılan bir diğer durum ise bu süreçte yaşanan psikolojik sorunlardır. Öyle ki, bazı boşanan bireylerin boşanmadan yıllar sonra bile belirgin psikolojik sorunlar yaşadığı ve bu sürece daha zor uyum sağladıkları belirlenmiştir (Perrig-Chiello, Hutchison ve Morselli, 2015). Bu durum, boşanmış bireyler için risk oluşturabilecek değişkenlerden birinin yaşanabilecek çeşitli psikolojik sorunlar olduğunu göstermektedir. Boşanma sonrası uyum sürecinde, depresyon, anksiyete, stres, duygusal sıkıntı ve yalnızlık en yaygın görülen psikolojik uyumsuzluklardır (Birnbaum, Orr, Mikulincer ve Florian, 1997). Benzer şekilde Khan, Sikander ve Akhlaq (2019), boşanmanın sonuçları arasında depresyon ve yalnızlığın olduğunu belirlemiştir.

Depresyon, isteksizlik, değersizlik, karamsarlık, güçsüzlük, derin üzüntü duygu ve düşünceleri ile birlikte düşüncede, konuşmada ve fizyolojik işlevlerde yavaşlama şeklinde tanımlanırken (Öztürk ve Uluşahin, 2015), anksiyete, hoş olmayan, belirsiz ve yaygın bir olumsuzluk önsezisi olarak ifade edilir (Karamustafalıoğlu ve Yumrukçal, 2011). Stres ise, dışsal bir kaynak ile bilişsel, duyuşsal ve davranışsal tepkilerin etkileşimidir (Suldo, Shaunessy ve Hardesty, 2008). Tıbbi hastalıkların en sık görülenleri olarak kabul edilen bu bozuklukların sıklıkla birlikte görüldüğü kabul edilmektedir (DSM-5, 2013).

Sıklıkla karşılaşılan depresyon, anksiyete ve stres şikayetleri açısından risk durumlarından biri boşanma ve sonrasında karşılaşılan yaşam olaylarıdır. Kalmijn ve Monden (2006), boşanmanın her iki tarafı derinlemesine etkilediğini ve bu süreçte depresif belirtilerin fazlaca görüldüğünü belirtmektedir. Benzer şekilde Soylu (2018), özellikle boşanma sonrasını oldukça stresli ve depresif bir süreç olarak tanımlamaktadır. Kincaid ve Caldwell (1995) tarafından 56 boşanan çift ile gerçekleştirilen çalışmada benzer sonuçlar elde edilmiş ve boşanma sonrasında psikiyatrik semptomların anlamlı düzeyde arttığı belirlenmiştir. Ayrıca, Amerika Birleşik Devletleri (ABD) Ulusal Ruh Sağlığı Enstitüsü (NIH) tarafından gerçekleştirilen araştırmalarda erken ölüm, depresyon, anksiyete, stres ve ruhsal bozukluklar ile boşanma arasında bir ilişkinin varlığı vurgulanmıştır (Akt. Afifi, Cox ve Enns, 2006).

Boşanma sürecinde ortaya çıkan depresyon, anksiyete ve stres belirtilerinin çoğunlukla boşanmadan sonraki ilk üç yılda arttığı belirtilmiş ve bazı çalışmalarla da bu görüş desteklenmiştir. Gündüzalp (2018), boşanmadan sonraki ilk iki, üç ayın boşanan bireyler için en zor ve en stresli dönem olduğunu ifade etmektedir. Korkut'a (2003) göre, boşanma sonrasında bireyler, her zamanki tepkilerini aşan tepkiler gösterebilir ve bu tepkiler sırasında hissedilen duyguların tekrar "dengeye oturması" 1-3 yıl kadar bir süreyi gerektirebilir. Fisher (1977) ise, boşanmadan sonraki süreci zorlu bir yaşam dönemi olarak tanımlayarak, bu zorlu yaşam olayı sonrası toparlanmanın üç yılı bulacağını belirtmektedir. Boşanmış bireylerin en çok zorlandığı bu üç yıl içerisinde depresyon, anksiyete ve stres şikayetlerinin oldukça arttığı bulunmuştur. Hope, Power ve Rodgers (1999) tarafından yapılan bir çalışmada, boşanmış bireylerin boşanmadan kısa bir süre sonra depresyon, stres ve anksiyete düzeylerinin evli bireylerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Bu durum birçok araştırmada sınıanmış ve boşanmış bireylerin daha çok depresif belirtiler sergiledikleri belirlenmiştir (Afifi vd., 2006; Forste ve Heaton, 2004; Verhallen, Renken, Marsman ve Ter Horst, 2019). Taylor ve Andrews (2009) ise, boşanmadan sonra hissedilen stresinin insanların normalde hissettikleri stresin ötesine geçirip klinik bir depresyona dönüştüğünü belirtmektedir. Bu bulgulardan yola çıkarak boşanmadan sonraki ilk aylar oldukça yüksek düzeyde olmak üzere devam eden yaklaşık üç yıl içerisinde boşanmış bireylerin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin anlamlı düzeyde yüksek olduğu söylenebilir.

Boşanma sonrasında karşılaşılan sorunların kısa süreli etkilerin yanı sıra uzun dönemli etkiler de yaratan bir kriz durumu olduğu görülmektedir. Bireyler boşanmadan sonraki stres faktörleri ile başa çıkmak için çeşitli çözüm yolları ararlar. Bu çözüm yollarından biri profesyonel yardım almaktır. Alınan profesyonel yardımlarla, kaynaklarını belirleyen ve aktif olarak kullanan bireyler, boşanma sonrası sürece daha kolay uyum sağlamışlardır (Wang ve Amato, 2000). Benzer şekilde Chan Lai Cheng ve Pfeifer (2015), boşanma sonrası kriz durumlarına uyum sağlamada alınan profesyonel yardımın etkisinin büyük olduğunu ifade etmektedir. Bu nedenle, boşanmış bireylerin boşanma sonrası süreçte karşılaşılabilecekleri olumsuzlukları azaltmaya yönelik önleyici programlar geliştirme ihtiyacı doğmuştur.

Bireyin boşanma sonrasına uyumunu olumlu ya da olumsuz bir şekilde etkileyen bu faktörler dikkate alınarak olası risk faktörlerinin etkisini azaltmak ve bireyin bu risk durumlarına uyumunu arttırmak için gerçekleştirilen etkinlikler koruyucu çalışmalar olarak kabul edilmektedir. Bu koruyucu çalışmalardan biri boşanma sonrasında sunulan

yardım hizmetleridir. Thomas ve Ryan (2008) boşanmanın öfke, mutsuzluk, kızgınlık gibi istenmeyen duyguların sıklıkla yaşandığı bir dönem olmasına rağmen, alınan desteklerle yeni bir başlangıcın yapılacağı bir döneme dönüşebileceğini ifade etmiştir. Bu yöndeki bulgular boşanma ile ilgili koruyucu destek hizmetlerine olan ihtiyacı ön plana çıkarmıştır.

Boşanma sonrası destek hizmetleri kapsamında geliştirilen programların ABD’de 1970’li yıllarda başladığı ve bu programların destek grupları, uyum grupları, eğitim seminerleri ve ebeveyn eğitim grupları şeklinde geliştirildiği görülmektedir (Fisher, 1977; Graff, Whitehead ve Compte, 1986; Kessler, 1976; Stone, McKenry ve Clark, 1999). Devam eden yıllarda boşanma oranlarının dikkate değer düzeyde artması birçok yabancı araştırmacıyı boşanma sonrası önleyici programlar geliştirmeye yönlendirmiştir (Geasler ve Blaisüre, 1999; Geelhoed, Blaisüre ve Geasler, 2001; Velderman, Pannebakker, Vliet ve Reijneveld, 2016). Bu ve benzer çalışmaların boşanmış bireylerin uyum düzeyini arttırdığı ve olumlu sonuçlar ürettiği bulunmuştur (Abondolo, 1983; Blaisüre ve Geasler, 2000; Quinney ve Fouts, 2004; Rae, Jasper-Jacobsen ve Blatter, 1991).

Yurt dışında boşanma sonrası sunulan yardım hizmetleri incelendiğinde; söz konusu yardım hizmetlerinin daha çok duyguları tanımaya, olumsuz duygularla baş etmeye, ait olma hissini oluşturmaya, yeni bir kimlik kazandırmaya, boşanma sonrası kayıp ve yas süreci ile baş etmeye (Kessler, 1976; Vukalovich, 2004; Walker, 1979), iyi oluş düzeylerini arttırmaya (Øygard, Thuen ve Solvang, 2000), benlik saygısını, iletişim becerilerini ve boşanmaya uyum düzeyini arttırmaya, depresyon düzeyini ise düşürmeye (Avery ve Thiessen, 1982; Barlow, 1982; Fahrenhorst, 1982; Lee ve Hett, 1990) yönelik hazırlandığı görülmektedir.

Ancak, yurtiçinde boşanma sonrası sürece uyumu artırma amacıyla hazırlanan destek programların sayısı oldukça sınırlıdır. Türkiye’de bu yönde gerçekleştirilen ilk çalışmalardan biri Öngider’e (2013) aittir. Bilişsel Davranışçı Terapinin (BDT) kullanılarak boşanmış kadınların depresyon, anksiyete ve yalnızlık belirtilerini azaltmayı amaçlayan bu çalışmadan sonra Bulut-Ateş (2015) tarafından çocuk ve ebeveynlere yönelik çalışma gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmayı Canbulat (2017) tarafından gerçekleştirilen Duygu Odaklı Grupla Psikolojik Danışma (DOGPD) oturumları takip etmiştir. Günümüze yaklaştıkça “Boşanma Sonrası Psikolojik Destek Programı’nın” boşanan kişilerin boşanmaya uyum düzeylerine olan etkisini test eden Karadeniz-Özbek’in (2019) çalışması, boşanmış anneler ve çocuklarına yönelik Halisdemir (2020) tarafından hazırlanan boşanmaya uyum programı ve Sistemik Aile Yaklaşımı Temelli

Grup Psikoeğitim Programı hazırlayan Güzel'in (2020) çalışmalarının gerçekleştirildiği belirlenmiştir.

Yurtiçinde gerçekleştirilen çalışmaların son yıllarda yapıldığı ve Güzel (2020) tarafından gerçekleştirilen çalışma hariç diğerlerinin sadece kadınlara ve çocuklara yönelik olarak gerçekleştirildiği görülmektedir. Boşanmış kadın ve erkek katılımcılara yönelik bireysel oturumlar şeklinde gerçekleştirilen herhangi bir deneysel çalışmaya rastlanmamıştır. Boşanma sonrası sürecin, her bireyin hayatında farklı değişimlere neden olması bu sürece verilen tepkilerin ve uyum düzeylerinin farklı olması, kısaca boşanmanın her birey için kişisel bir deneyim olması, boşanma sonrasına uyum sağlamaya yönelik bireysel yardım hizmetlerine ihtiyaç duyulduğunu ortaya koymaktadır.

Son yıllarda Türkiye'de Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı aile ve boşanma süreci danışmanlığı hizmeti sunmak için bir çalışma başlatmıştır. Boşandıktan sonra bu hizmet için bakanlığın ilgili birimlerine başvuru yapan bireylere, tek ebeveynlik ile ilgili sorunlar ve çocuk-ebeveyn ilişkileri konusunda çocuk merkezli danışma hizmeti sunulmaktadır. Ayrıca, boşanan bireyin sosyal yaşamdaki yeni konumuna ve yeni yaşamına uyum sağlayabilmesi, ortaya çıkan maddi olumsuzluklar ile başa çıkabilmesi gibi konularda danışma hizmeti sunulmaktadır. Bu danışmanlık hizmeti Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlükleri ve Sosyal Hizmet Merkezlerindeki personel tarafından 81 ilde ücretsiz olarak düzenlenmektedir (Aile ve Boşanma Süreci Danışmanlığı, 2019). Yurt dışında boşanmaya uyum ile ilgili geçerliği ve güvenilirliği sınanmış programların sonuçları göz önüne alındığında Türkiye'de de boşanma ile ilgili uyum programların geliştirilmesinin özellikle bu amaca yönelik oluşturulan birimlerde sunulan yardım hizmetlerinin kalitesini arttıracakı düşünülmektedir.

Sonuç olarak, alanyazın incelemesi sonucunda boşanmış bireylerin duygusal, sosyal ve psikolojik açıdan risk grubunda yer aldıkları ayrıca uyum problemleri yaşadıkları belirlenmiştir. Bu bağlamda, bir risk faktörü olarak ifade edilebilen boşanma sonrası süreçte koruyucu yardım hizmetlerinin boşananlar açısından riskleri azaltacağı, sürece uyumu arttıracakı, ruh sağlığını koruyacakı ve yaşamdan alınan doyumu arttıracakı öngörülmektedir. Boşanma sonrası sürecin olası risk faktörlerinin etkisini azaltmaya ve boşanmaya uyumu arttırmaya yönelik müdahale programlarının yurt dışında çok sayıda olmasına rağmen Türkiye'de oldukça sınırlı olduğu ve bu tür önleyici-koruyucu ve geliştirici programlara ihtiyaç olduğu fark edilmiştir. Özellikle Türkiye'de artan boşanma oranları dikkate alındığında (TÜİK, 2021) ruh sağlığı alanında çalışan

uzmanların bu yönde hazırlanmış ve etkisi kanıtlanmış programlara ihtiyaç duyacağı düşünülebilir. İlgili alanyazın incelemesi sonucunda hazırlanan bu programın temeli, boşanmayı anlamlandırma, duygu düzenleme, problem çözme ve kişilerarası ilişki becerilerini kullanmayı sağlayacak içerikte hazırlanmıştır. Bu bağlamda, bu araştırma ile boşanmış bireylerin boşanmadan sonraki süreçte uyumunu arttırmak için hazırlanan Boşanma Sonrası Uyum Programı'nın (BSUP) etkililiğinin sınanması araştırmanın problemini oluşturmaktadır.

Amaç

Bu araştırmanın genel amacı yasal olarak boşanmış bireyler için tasarlanan Boşanma Sonrası Uyum Programı'nın (BSUP) boşanmaya uyum, yaşam doyumu, depresyon, anksiyete ve stres düzeylerine etkisini ve BSUP sonrası deney grubundaki bireylerin günlük yaşamlarında nasıl değişiklikler gerçekleştiğine ilişkin katılımcıların görüşlerini incelemektir. Bu genel amaç doğrultusunda aşağıda belirtilen hipotezler ve bu hipotezlere bağlı alt hipotezler test edilecektir:

Hipotez 1: BSUP'a katılan bireylerin, boşanma sonrası uyum düzeylerinde bu programa katılmayan bireylere göre anlamlı düzeyde bir yükselme olacaktır.

- 1.1. BSUP'a katılan bireylerin Yetişkin Boşanmaya Uyum Ölçeği (Yetişkin BUÖ) son-test puanları, ön-test puanlarından anlamlı derecede yüksek olacaktır.
- 1.2. BSUP'a katılan bireylerin Yetişkin BUÖ izleme testi 1 ve izleme testi 2 puanları, ön-test puanlarından anlamlı derecede yüksek olacaktır.
- 1.3. BSUP'a katılmayan bireylerin Yetişkin BUÖ ön-test puan ortalamaları ile son-test ve izleme testi 1 puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmayacaktır.

Hipotez 2: BSUP'a katılan bireylerin, yaşam doyumu düzeylerinde bu programa katılmayan bireylere göre anlamlı düzeyde bir yükselme olacaktır.

- 2.1. BSUP'a katılan bireylerin Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) son-test puanları, ön-test puanlarından anlamlı derecede yüksek olacaktır.

2.2. BSUP'a katılan bireylerin YDÖ izleme testi 1 ve izleme testi 2 puanları, ön-test puanlarından anlamlı derecede yüksek olacaktır.

2.3. BSUP'a katılmayan bireylerin YDÖ ön-test puan ortalamaları ile son-test ve izleme testi 1 puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmayacaktır.

Hipotez 3: BSUP'a katılan bireylerin, depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinde bu programa katılmayan bireylere göre anlamlı düzeyde bir azalma olacaktır.

3.1. BSUP'a katılan bireylerin Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği (DASÖ-21) son-test puanları, ön-test puanlarından anlamlı derecede düşük olacaktır.

3.2. BSUP'a katılan bireylerin DASÖ-21 izleme testi 1 ve izleme testi 2 puanları, ön-test puanlarından anlamlı derecede düşük olacaktır.

3.3. BSUP'a katılmayan bireylerin DASÖ-21 ön-test puan ortalamaları ile son-test ve izleme testi 1 puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmayacaktır.

Ayrıca, boşanmış bireylerin BSUP sonrası hayatlarında gerçekleşen değişimlere ilişkin görüşleri araştırma kapsamında merak edilmiş ve incelenmiştir.

Önem

Türkiye'de özellikle son yirmi yılda boşanma oranlarında hızlı bir yükselme olduğu görülmektedir. TÜİK (2021) verilerine göre, 2001 yılında 91,994 olan boşanma sayısı, 2019 yılında yüzde elliden fazla bir artışla 156 bin 587'ye yükselmiştir. Türkiye'deki boşanma sayısının artışı göz önüne alındığında her yıl yüz binin üzerinde erkeğin ve kadının boşanma sonrasındaki uyum sorunlarına ve stres faktörlerine maruz kaldığı söylenebilir. Ancak bu durum özellikle boşanma sürecinde yardım hizmetlerinin yoğun olduğu ülkelerde farklılaşmaktadır. Örneğin ABD'de boşanma sürecinde gerçekleştirilen çalışmalar boşanma oranlarında azalmaya neden olmuştur.

ABD'de 2000 yılında 944,000 olan boşanma sayısı 2018 yılında 782,038'e kadar gerilemiştir. Ayrıca, boşanma oranı 2000 yılında binde 4.0 iken 2018 yılında 2.9'a kadar gerilemiştir (Ulusal Sağlık İstatistikleri Merkezi, 2019). ABD'deki bu pozitif yönlü değişimde, evlilik öncesi ve sonrası yapılan çalışmalarla birlikte boşanma öncesi ve sonrası gerçekleştirilen çalışmaların önemli düzeyde katkı sağladığı düşünülmektedir.

Özellikle de 90'lı ve 2000'li yıllarda boşanma ile ilgili birçok çalışmanın etkili olduğu görülmektedir (Braver ve Griffin, 2000; Braver, Griffin ve Cookston, 2005; Devlin ve Brown, 1992). Özellikle 90'lı yıllardan sonra aile mahkemeleri tarafından boşanan eşlere zorunlu olarak sunulan destek programları mevcuttur. Boşanan çiftler, ücretsiz olan ve mahkeme tarafından katılımın zorunlu tutulduğu, 2 ya da 4 oturumluk bu programlara katılmaya mecburdur. Bu programlar katılımcılar ve mahkeme personeli tarafından genellikle olumlu ve yararlı olarak nitelendirilmektedir (Geasler ve Blaisure, 1999). Bu durum, boşanma sonrası destek programlarının bireylerin boşanmadan sonraki süreci daha sağlıklı geçirmelerine yardımcı olduğunu göstermektedir.

Genel olarak bireyin, başa çıkma, problem çözme, iletişim ve algılama gibi becerilerini arttırmaya yönelik hazırlanan destek programlarının boşanmış bireylerin yaşam doyumlarını ve boşanmaya uyum düzeylerini arttırdığı belirlenmiştir (Diener, Lucas ve Scollon, 2006; Easterlin, 2003; Headey, 2008). Ayrıca bireyin psikolojik işlevselliğini arttırmayı amaçlayan bu programların boşanmış bireylerin iyi oluşunu arttırdığı kanıtlanmıştır (Suldo ve Huebner, 2006).

Luhmann, Hofmann, Eid ve Lucas (2012) tarafından gerçekleştirilen çalışma, boşanmış bireylerin mutluluk ve iyi oluş düzeylerini anlamlı düzeyde arttırmıştır. Mutluluk ve iyi oluş düzeyleri artan bireylerin boşanmadan sonraki zor durumlara daha kolay uyum sağlayabileceği düşünüldüğünde boşanmadan sonra sunulan yardım hizmetlerinin önemi daha iyi anlaşılmaktadır. Benzer şekilde Easterlin (2003) ve Lyubomirsky (2011), boşanma gibi zorlu yaşam olaylarından sonra yaşam doyumunun azaldığını, buna bağlı olarak bireyin içinde bulunduğu duruma uyum sağlama süresinin arttığını ve uyum düzeyinin ise azaldığını belirlemiştir. Çeşitli riskleri barındıran boşanma sonrası sürece uyum sağlayamayan bireylerin bu dönemde çeşitli sorunlarla karşılaştığı bilinmektedir.

Boşanma stresli doğası nedeniyle, giderek artan bir şekilde halk sağlığı sorunu olarak görülmeye başlanmıştır (Bracke, Colman, Symoens ve Van Praag, 2010; Monden, Metsä-Simola, Saarioja ve Martikainen, 2015; Salem, Sandler ve Wolchik, 2013; Vezzetti, 2016). Ayrıca boşanma, yetişkinlik dönemindeki en stresli yaşam olaylarından biri olarak kabul edilir (Lorenz, Wickrama, Conger ve Elder, 2006; Mather, Blom ve Svedberg, 2014). Bu stresli yaşam olayı sürecinde daha fazla meydana gelen fiziksel sağlık problemleri düşünüldüğünde (Lorenz vd., 2006; Sbarra, 2015) söz konusu süreç sonunda sağlanacak desteğin önemi daha iyi anlaşılmaktadır. Fiziksel sağlık sorunları yanı sıra hastanede yatarak tedavi oranları da boşanma sonrasında daha yüksektir

(Nielsen, Davidsen, Hviid ve Wohlfahrt, 2014). Asıl dikkat edilmesi gereken konu ise boşanmış bireylerdeki yüksek intihar oranları (Corcoran ve Nagar, 2010) ve yüksek ölüm riskidir (Sbarra, 2015; Sbarra ve Nietert, 2009). Benzer şekilde yoğun duygu durumunda ortaya çıkabilecek depresyon, stres ve anksiyetenin yanı sıra boşanmış bireylerin daha fazla fiziksel sağlık sorunu yaşadığı ve bu bireylerde ölüm oranının daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Field, Diego, Pelaez, Deeds ve Delgado, 2009; Sbarra, Law ve Portley, 2011).

Boşanan eşlerin %10 ile %25'inin ayrıldıktan sonra çok uzun süre çatışmaya devam etmesi (Maccoby ve Mnookin, 1992), söz konusu ailedeki çocukların ilerleyen zamanlarda uyum sorunları yaşamada daha fazla risk altında olması (Hetherington, 2014) ve bu eşlerin çok daha fazla sayıda mahkemelere başvurusu (Prutt, Nangle ve Bailey, 2000), boşanma sonrasında yaşanan problemlerin görmezden gelinemeyecek kadar fazla olduğunu göstermektedir. Bu tür olayların önüne geçebilmek için boşanan bireylerin, boşanma sonrasına uyum sağlaması desteklenmelidir.

Her evli bireyin karşılaşılabileceği travmatik olaylardan biri olan boşanmanın kişiler üzerinde oluşturduğu uyum sorunları, riskler ve psikolojik sorunların, kişilerin ruhsal sağlığını olumsuz etkilediği görülmektedir (Baum, 2003; Corcoran, 1997; Mnyango ve Alpaslan, 2018; Sbarra, Bourassa ve Manvelian, 2019). Bu bağlamda, bu çalışma kapsamında geliştirilen program, boşanmış bireylerin depresyon, anksiyete ve stres gibi ruhsal şikayetlerini azaltıp, yaşam doyumu ve boşanmaya uyumunu artırarak, travmatik bir olay olan boşanmanın birey üzerindeki olumsuz etkilerinin azaltılmasında alan yazına katkı sağlayacaktır.

Anderson ve Sabatelli (2003), boşanmış kişilerin homojen bir grup olarak ele alınmasının yanlış olduğunu, bu bireylerin her birinin boşanma deneyimini çok farklı biçimlerde tecrübe ettiğini ve dolayısıyla boşanma sonrasındaki süreci de farklı deneyimleyeceklerini ifade etmiştir. Benzer şekilde Halisdemir (2020), boşanmış annelerle gerçekleştirdiği boşanmaya uyum programında katılımcıların bireysel görüşme talep ettiklerini ifade etmiş ve grup yaşantısı dışında kişisel problemleri daha derinlemesine ele alabilmek için bireysel danışma oturumları planlanmasını tavsiye etmiştir. Ayrıca Monden, Metsä-Simola, Saarioja ve Martikainen (2015), evlilik danışmanlığının en iyi çift düzeyinde yapılmasına rağmen, boşanma sonrası destek hizmetlerinin bireysel düzeyde gerçekleştirilmesi gerektiğini ifade etmiştir. Türkiye’de boşanma sonrası uyum ile ilgili bireysel oturumlar şeklinde gerçekleştirilmiş, ulaşılabilen tek çalışma Öngider’e (2013) aittir. Bu çalışma dışında, son yıllarda gerçekleştirilen

herhangi bir bireysel uyum programına rastlanmamıştır. Bu yönüyle, bireysel oturumlar şeklinde gerçekleştirilen bu çalışma alan yazına katkı sağlayacaktır. Özellikle Türk kültüründe geliştirilen, pratik ve kısa süreli BSUP'un Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı'na bağlı özel ve resmi aile danışma merkezlerinde uygulanabilir olması önemli bir katkı olarak değerlendirilebilir.

Özetle, toplumsal yaşam için büyük bir öneme sahip olduğu anlaşılan evlilik durumunun uygun bir şekilde başlatılması, devam ettirilmesi, gerektiğinde ise kaosa dönüştürülmeden bitirilmesi hem bireylerin hem de toplumsal yaşamın sağlıklı devam etmesi için önem arz etmektedir (Aile Araştırma Kurumu, 2002). Ruhsal açıdan sağlıklı bireylerden oluşan toplumların daha fazla gelişeceği aşîkardır. Bu nedenle, bireyin ruhsal sağlığını olumsuz etkileyen bu tür durumlar ile ilgili çalışmaların hem bireysel hem de toplumsal gelişime katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu bağlamda düşünüldüğünde boşanmaya uyum konusu ile ilgili gerçekleştirilecek çalışmaların toplumsal gelişime sağlayacağı katkı daha iyi anlaşılabilir. Ancak yurtiçinde söz konusu kriz döneminde bulunan bireylere sunulmak için hazırlanan uyum programlarının sayısı sınırlıdır (Güzel, 2020; Halisdemir, 2020; Karadeniz Özbek, 2019; Öngider, 2013). Bu bağlamda, bu çalışmada, son 3 yıl içerisinde boşanan erkek ve kadınların boşandıktan sonraki sürece uyumu için en çok ihtiyaç duydukları beceriler belirlenerek, bu becerilerin kişilere kazandırılmasına yönelik 6 oturumluk, yarı yapılandırılmış, bireysel, Boşanma Sonrası Uyum Programı (BSUP) hazırlanmıştır. Hazırlanan bu programın yukarıda bahsedilen ihtiyaçlara yönelik Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik hizmetlerinde önemli bir ihtiyaç haline dönüşen ve gerekliliği hissedilen boşanma süreci danışmanlığı alan yazına önemli katkı sağlayacağı öngörülmektedir. Bu programla aile psikolojik danışmanlığı alanında çalışan psikolojik danışmanların geliştirici ve önleyici koruyucu ruh sağlığı hizmetlerinde yararlanabilecekleri, kanıta dayalı bir program kazandırılacağı düşünülmektedir.

Sınırlılıklar

Bu çalışma yasal olarak boşanmış, boşanmanın üzerinden 3 yıl geçmemiş, bu süre içerisinde tekrar evlenmemiş ve çalışmaya katılmaya gönüllü olan kişiler ile sınırlıdır. Ayrıca, araştırmanın bulguları, deney ve kontrol gruplarından elde edilen verilerle sınırlıdır.

Tanımlar

Yasal Boşanma: İlgili yasalar gereğince gerçekleştirilen evliliğin ilgili mahkeme kararı gereğince iptal edilmesi durumudur (Türk Medeni Kanunu, 2001).

Boşanmaya uyum: Boşanma sürecinin ortaya çıkardığı yeni yaşam değişimlerine uyum sağlama ve boşanma sonrası psikolojik ve duygusal iyi oluşu başarma durumudur (Kramrei, Coit, Martin, Fogo ve Mahoney, 2007). Kısaca boşanmaya uyum, yeni bir yaşama uyumu ifade etmektedir. Bu araştırmada, boşanmaya uyum, Yetişkin Boşanmaya Uyum Ölçeği'nden (Yetişkin BUÖ) alınan puanlar bağlamında, bireylerin psikolojik, sosyal ve köken aile uyumu olarak ele alınacaktır.

Yaşam Doyumu: Bilişsel/yargısal bir sürece işaret eden yaşam doyumu insanların kendi seçimlerine göre yaşam kalitelerini değerlendirmesidir (Diener ve Suh, 1997). Bu araştırmada yaşam doyumu, Yaşam Doyumu Ölçeği'nden alınan puanlar bağlamında, bireylerin kendi yaşam kalitelerinden aldıkları doyum olarak ele alınacaktır.

Depresyon: Çökkünlük hissinin ve olumsuz düşüncelerin içine girilen, birtakım bedensel şikâyetlere, yorgunluğa, davranışlarda yavaşlamaya ve bitkinliğe neden olan sağlıkla ilgili durumlar depresyon olarak tanımlanmaktadır (Köroğlu, 2006). Bu araştırmada depresyon, bireylerin boşanma ile ilgili kendilerine yönelik suçlama, umutsuzluk, karamsarlık, kendi eksik ve kusurlarına odaklanma, aşırı yorgunluk, sosyal geri çekilme, uykusuzluk ya da aşırı uyuma gibi bilişsel, duygusal ve fizyolojik belirtiler olarak ele alınacaktır (Kring, Johnson, Davison ve Neale, 2014).

Anksiyete: Anksiyete, bireyin gelecekte tehlikeli bir durumla karşılaşacağını, başına kötü bir şey geleceğini beklediği duygu durumudur. Birey bu durumlarla ilgili güçlü olumsuz duygular hisseder ve gergin bedensel tepkiler sergiler (Barlow, 2004). Anksiyete bu araştırmada, boşanmaya karşı endişelenme hali, huzursuz hissi ve fizyolojik gerginlik olarak ele alınacaktır (Kring vd., 2014).

Stres: Stres, bireyin kaynaklarının ve yeteneklerinin karşılaştığı zorluklar ile başa çıkamayarak fiziksel ve ruhsal sağlığını koruyamadığında ortaya çıkan psikolojik gerginliktir (Gunnar ve Quevedo, 2007). Bu araştırmada stres, bireyin boşanma ile ilgili konularda bireyin kaynaklarının ve yeteneklerinin yetersiz kaldığı durumlarda yaşadığı gerginlik olarak ele alınacaktır.

BÖLÜM 2

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde kuramsal çerçeve başlığı altında boşanma kavramı, boşanmanın birey üzerindeki etkileri, boşanma sonrası uyum, yaşam doyumu, depresyon, anksiyete ve stresin yanı sıra koruyucu yardım hizmetleri ile ilgili bilgilere yer verilmiştir.

Boşanma

Boşanma, eşlerden birinin vefat etmesi ile sonlanması beklenen evliliğin ilgili yasalarca sonlandırılması şeklinde tanımlanmıştır (Vason, 2013). Yıldırım (2005) boşanmayı, eşlerin farklı bir resmi evlilik yapabilecek şekilde ayrılması şeklinde tanımlarken, Alpaslan (2018) ise boşanmayı, bir evlilik ilişkisinin ölümü olarak ifade etmiştir. Alanyazında farklı şekillerde tanımlanan ve bireyin hayatında önemli geçiş durumlarından biri olan boşanma, çeşitli aile bireyleri ile birlikte yaşamaktan yalnız ya da belirli aile üyelerinin olmadığı bir yaşama geçiş, en yalın haliyle ise, evliliğin yasal, sosyal, duygusal ve psikolojik açıdan sona ermesi şeklinde tanımlanabilir.

Boşanma süreci genellikle bir kriz ile başlar, bireyler arasındaki bağlar çözülür ve ailenin kimliği parçalanır, bu durum çoğu birey için hayatının en travmatik olaylarından biridir (Korkut, 2003). Bu travmatik olay, boşanan bireyleri etkilediği gibi, bu bireylerin çevresini de etkilemektedir. Boşanmanın aile yapısında oluşturduğu değişim göz önüne alındığında bu değişimin tüm aile bireylerini yakından etkileyeceği söylenebilir. Greeff ve Merwe (2004), boşanmanın hem boşanan bireyler hem de çocukları açısından bir risk olduğunu ifade etmiştir. Benzer şekilde O'Connor (2003), boşanmanın ebeveynleri olduğu kadar çocukları da olumsuz etkileyebileceği üzerinde durmuştur. Özellikle boşanmanın neden olduğu kriz ortamı bu süreç içerisindeki bireylerin ruh sağlığını olumsuz etkilemektedir. Yaşayanlar (2018) tarafından gerçekleştirilen araştırmada boşanmanın, bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyini düşürdüğü belirlenmiştir. Benzer sonuçlar, boşanmış bireylerin çocukları için de geçerlidir. Söz konusu çocuklarla gerçekleştirilen çalışmalarda ebeveynleri boşanmış olan çocukların psikolojik sağlamlık düzeyinin, ebeveynleri boşanmamış çocuklarıkinden daha düşük olduğu görülmüştür.

(Özcan, 2005; Sipahioğlu, 2008). Bu bulgu boşanmanın etkisinin sadece boşanan bireylerle sınırlı olmadığını ve bu etkilerin boşanmadan sonra da devam ettiğini göstermektedir.

Boşanan bireylerle birlikte, bu bireylerin çevresindekileri de etkilediği belirlenen boşanmanın son yıllardaki artışı dikkat çekici boyuttadır. Boşanma oranlarında meydana gelen değişim incelendiğinde, 1000 kişi içinde bir yılda boşanan kişi sayısı olarak tanımlanan kaba boşanma hızının, birçok Ekonomik İşbirliği ve Kalkınma Teşkilatı (OECD) ülkesinde 80’li yıllardan günümüze kadar iki katına çıktığı görülmektedir (Ekonomik İşbirliği ve Kalkınma Teşkilatı, 2019). Boşanma hızındaki bu yükselişe Eurostat İstatistik Açıklamaları’nda (2018) ve TÜİK (2021) verilerinde de rastlanmaktadır.

Türkiye’de boşanma verileri incelendiğinde 2001 yılında 91,994 olan boşanma sayısının 2010’lu yıllarda 118,568’e kadar yükseldiği, 2019 yılında 156,587 iken 2020 yılında %13,8 azalarak 135,220 olduğu görülmektedir. 2019-2020 yılları arasındaki düşüşün, Dünya ile birlikte Türkiye’yi de etkisi altına alan salgın hastalıktan kaynaklandığı belirlenmiştir. Ayrıca, Türkiye’de kaba boşanma hızı 2000’li yılların başında 1,41 iken 2010’lu yıllarda 1,62 düzeylerine çıkmış ve 2019 yılında bu oran 1,90’a ulaşmıştır (TÜİK, 2021). Boşanmış bireylerin çocukları da düşünüldüğünde boşanmanın ne kadar çok bireyin hayatını etkilediği daha iyi anlaşılmaktadır. Özellikle Türkiye’de 2020 yılında kesinleşen boşanma davaları sonucunda 135,022 çiftin boşandığı ve bu boşanmalardan 124,742 çocuğun etkilendiği (TÜİK, 2021) düşünüldüğünde boşanma sonrası süreçte karşılaşılan durumların, birey üzerindeki etkilerinin önemi daha iyi anlaşılmaktadır.

Boşanmanın Birey Üzerindeki Etkileri

İnsan hayatındaki bazı geçişler gelişim dönemlerinin birbiri ardına sıralanarak değişmesi gibi, bilinen bir düzlemde gerçekleşirken bazı geçişler de bir yakının vefatı, doğal afetler, evlilik, boşanma gibi ani, beklenmedik veya öngörülemeyen bir şekilde gerçekleşir (Korkut, 2003). Bazen öngörülemeyen, belirsiz ve ani bir şekilde gerçekleşen boşanma, bireylerin dengesini ve duruma uyumunu bozar. Bu tür bilinmeyen geçişlere uyum sağlamak çoğu zaman oldukça zordur. Her ne kadar evlilik ile ilgili sorunların duygusal sıkıntı ve sorunlara neden olduğu ifade edilse de bu sorunlar sonucunda ortaya

ıkabilecek ayrılığın bireyin yaşamında daha önemli zorluklar yaratma ihtimali yüksektir (Amato 2010; Mastekaasa, 1994).

Alan yazın incelendiğinde boşanma sonrasındaki sürecin birey üzerinde hem olumlu hem de olumsuz etkileri olduğu görülmektedir. Boşanma sonrasında gözlemlenen olumlu sonuçlar arasında; çatışmalı evlilik ve boşanma sürecinin sonlanması ile rahatlama, eski eşe bağımlı bir yaşamdan sonra zgr ve bağımsız hissetme, çatışmalı bir ilişkinin sonlanması ile öz saygı ve özgüvende meydana gelen artış, yaşamın kendi kontrolü ve sorumluluğunda olduğunu hissetme sayılabilir (Baum, Nehami, Rahav ve Sharon, 2005; Gregson ve Ceynar, 2009; Kavas, 2010; Mttand ve Uusiautti, 2012). Söz konusu olumsuz sonuçlar arasında ise ekonomik açıdan; barınma, gelir elde etme, iş edinme, psikolojik açıdan; ruhsal sağlığı olumsuz etkileyecek düzeyde öfke, korku, kaygı mutsuzluk, ümitsizlik, yalnızlık, benlik saygısında azalma, öz kıyım, bağımlılık, sosyal açıdan ise; sosyal çevrenin değişmesi, taşınma, sosyal ilişkilerde ve köken aile ilişkilerinde bozulma sayılabilir (Aktaş 2011; Frieman, 2002; Kazan vd., 2017; Symoens, Bastaits, Mortelmans ve Bracke, 2013; Taylor ve Andrews, 2009; Wang ve Amato, 2000).

Sbarra, Bourassa ve Manvelian (2019) boşanmanın aile işleyişi üzerindeki etkilerini incelemiş ve boşanmadan sonra aile işleyişinde ilişkisel ve mekansal çok yönlü bozulmalar olduğunu belirlemiştir. Bu bozulmalar bireylerde çeşitli sosyal, fiziksel ve zihinsel sağlık sorunlarına sebep olmuştur. Özellikle boşanmış bireyin kök ailesi, yakın arkadaşları, akrabaları ve komşuları ile olan sosyal ilişkileri bazen onarılamayacak düzeyde bozulabilir. Bu durumun bir nedeni, boşanmış bireylerin diğer insanlar tarafından reddedilme veya yargılanma korkusu nedeniyle, boşanmış olduklarını gizleme gayretinde olmasıdır (Thomas ve Ryan, 2008). Bu durum boşanan bireyin sosyal destek algısını azaltır ve sürece uyumunu zorlaştırır. Özellikle boşanan eşlerin ortak arkadaş sorunları sosyal desteğin büyük sorunlarından biridir. Eşlerin ortak arkadaşları ile devam eden ilişkileri genellikle belirsizliğe neden olur ve bu belirsizliğin sonucunda ya ortak arkadaşlarla kurulan ilişki sonlandırılır ya da söz konusu ilişki oldukça zayıflar. Bu duruma oğuzaman diğer insanlarla kurulan ilişkilerde de karşılaşılır (Sakraida, 2008).

Symoens, Van de Velde, Colman ve Bracke (2014) boşanmanın sosyo-ekonomik sonuçlarını incelemiş ve boşanmış bireylerin sıklıkla, hane gelirindeki düşme, iş durumundaki olası bir değişiklik, çocukların velayetinin tek başına alınması ve yeni aile düzeni kurma gibi nedenlerle ekonomik zorluklarla ve stresli sosyo-ekonomik değişikliklerle karşı karşıya kaldıklarını ifade etmiştir. Benzer şekilde Amato (2000) ve

Makidon (2013) boşanmanın ciddi ekonomik zorlanmalara neden olarak bireylerin sürece uyumunu zorlaştırdığını ifade etmiştir. Ayrıca Wang ve Amato (2000), boşanmadan sonra kazanılan gelirin boşanma sonrası uyum ile pozitif yönde ilişkili olduğunu belirtmiştir.

Boşanmanın duygusal alanındaki etkileri incelendiğinde, boşanmadan sonra kimi bireylerin, öfke, kafa karışıklığı, yönelim bozukluğu, kayıp, başarısızlık, bilinmeyenden korkma, reddedilme, suçluluk, yalnızlık, aşağılanma, üzüntü, incinme, inanmama, şok, kendine acıma gibi duyguları çok yoğun bir şekilde yaşarken kimi bireylerin ise kendilerini özgür ve rahatlamış hissettikleri belirlenmiştir (Alpaslan, 2018; Canham, Mahmood, Stott, Sixsmith ve O'Rourke, 2014; Makidon, 2013; Symoens vd., 2013; Van Schalkwyk, 2005; Willén, 2015). Boşanma sonrası süreç, evlilik yaşamlarını iyi olarak algılayan bireyler için bir kriz anlamı taşır ve duygulanım sorunlarına neden olur ancak, evlilik yaşamlarını kötü olarak algılayan bireyler için daha pozitif duyguların hissedilmesini sağlar (Kalmijn ve Monden, 2006). Lai, Hsiao ve Chen (2010) bireylerin boşanmadan sonra yaşadıkları duygu problemlerini inceleyerek boşanmış bireylerin öfke, endişe, korku, güvensizlik, acı ve keder gibi en derin duyguları fazlaca yaşadıklarını ve bu duyguları ifade etmekte daha fazla zorlandıklarını belirlemiştir.

Boşanmanın neden olduğu duygusal problemlerinin yanı sıra çeşitli psikolojik problemlere de neden olduğu bilinmektedir. Symoens ve diğerleri (2014) boşanan bireylerin daha düşük benlik saygısı ve daha yüksek depresyon düzeyine sahip olduklarını belirlemiştir. Afifi, Cox ve Enns (2006) tarafından yürütülen çalışmada da benzer sonuçlara ulaşılmış ve boşanmış bireylerin evli bireylerden daha fazla anksiyete, depresyon, distimi, yaygın anksiyete bozukluğu, travma sonrası stres bozukluğu, herhangi bir dışsallaşma bozukluğu ve antisosyal kişilik bozukluğu olma olasılığına sahip oldukları belirlenmiştir. Ayrıca, boşanan bireylerin boşanmadan kaynaklanan stres durumlarında riskli davranışlar, gelir getiren işe uyumsuzluk, somatizasyon, alkol ve uyuşturucu bağımlılığı ve yüksek riskli cinsel davranışlarda bulunma gibi tepkiler gösterme olasılıklarının daha yüksek olduğu bulgulanmıştır (Baum, 2004; Bickerdike, Gee, Ilgauskas, Melvin ve Hearn, 2003; Lai, Hsiao ve Chen, 2010). Holmes ve Rahe (1967) boşanmış bireylerin genellikle eşlerinin kaybını bireysel bütünlüklerine ve güvenlik duygularına yönelik bir tehdit olarak algıladıkları için benlik algıları ile ilgili ciddi sorunlar yaşandığını, bu nedenle boşanmanın bir kişinin karşılaşılabileceği en stresli olaylardan biri olduğunu ifade etmiştir.

Boşanma sonrasında birçok birey karşılaştıkları problemlere uyum sağlamaya çalışırken çok sayıda kayıp yaşamaktadır. Bu kayıplardan biri de kendi hayatları

olabilmektedir. Sbarra, Law ve Portley (2011) tarafından gerçekleştirilen 32 çalışmanın incelendiği meta analiz çalışmasında, 11 farklı ülkede 755.000'den fazla boşanmış bireye ve 160.000'den fazla ölüm verisine ulaşılmıştır. Elde edilen veriler boşanmış bireyler arasında erken ölüm riskinin önemli derecede fazla olduğunu ortaya koymuştur. Özellikle genç yetişkin erkeklerde, kadınlara ve yaşlı bireylere göre boşanmanın ardından erken ölüm riskinin önemli ölçüde daha fazla olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde Scourfield ve Evans (2015), boşanmanın özkıyım için güçlü bir risk durumu olduğunu belirterek, boşanmadan sonra intihar riskinin arttığını belirtmiştir.

Kısaca, boşanma fiziksel ve ruhsal sağlığı, sosyal çevreyi, çocukları, yaşam süresini etkilemektedir. Bu bulgular, boşanma sonrasında içinde bulunulan sürece uyum sağlamanın hayati önemine vurgu yapmaktadır. Boşanmanın önceden kestirilebilir bazı geçişlerden oluştuğunu ve bu geçişlerin yapılandırılabilineceğini bilmek, ayrıca geçişler sonrasında yeni bir hayata uyum için yardım almak boşanmış bireyin kriz süresini ve yoğunluğunu azaltarak sürece uyumunu arttırmaktadır (Korkut, 2003).

Boşanma Sonrasına Uyum

Boşanma sonrası dönem, bireyin hayatında köklü değişimlerin olduğu bir geçiş dönemidir (Vukalovich ve Caltabiano, 2008). Bu dönem, boşanmış bireylerin eski alışkanlıklarını değiştireceği ve yeni bir yaşantıya uyum sağlamanın gerginliğini hissedeceği bir süreci kapsar. Bu durum boşanma sonrası uyumun önemine işaret etmektedir. Boşanma sonrasına uyum, fiziksel veya zihinsel hastalık belirtilerinden nispeten arınmış olmanın yanı sıra psikolojik iyi oluş, olumlu duygulanım, genel mutluluk, yaşam doyumu ve başa çıkma gibi göstergelerle değerlendirilebilen olumlu değişimi de içerir (Kramrei vd., 2007). Amato (2000) boşanma sonrasına uyum girişimlerinin bireysel gelişim imkânı sunarak iyi oluşa katkı sağladığını belirtmiştir.

Boşanma sonrasına uyumu Kitson ve Morgan (1990), birinin ortağı olmak yerine yaşamın içinde kendini yeniden konumlandırmak şeklinde tanımlamıştır. Boşanma sonrası uyum ayrıca, eski eş ile olan duygusal bağın çözülmesi, boşanma sonrasında oluşan yalnızlıkla başa çıkılması ve eski eş ile ebeveynlik sorumluluğunun belirlenmesi şeklinde tanımlanır (Sweeper ve Halford, 2006). Kramrei, Coit, Martin, Fogo ve Mahoney'e (2007) göre ise boşanma sonrası uyum, "boşanmadan kaynaklanan yaşam değişikliklerine uyum sağlama ve boşanmayı takiben psikolojik ve duygusal iyiliğe

ulaşma süreci” olarak ifade edilir. Ayrıca boşanmaya uyum, boşanan bireylerin boşanma konuları ile sürekli meşgul olmaktadır, bu konular ile ilgili değişimleri hayatı ile btnleştirmesine doğru ilerledikleri bir sürecin sonucu olarak düşünülebilir.

Boşanmaya uyum üzerinde özellikle uzun vadede, kişilik, sosyodemografik değişkenler, sahip olunan değerler, sosyal ilişkiler, yaşamdan alınan doyum ve yas gibi durumların etkisi olduğu, bu nedenle boşananlar arasında boşanmaya uyum düzeyinin ve süresinin farklılık gösterdiği bilinmektedir (Sakraida, 2008). Bu nedenle bazı boşanan bireylerin boşanmalarından yıllar sonra bile belirgin psikolojik sorunlar yaşadığı ve sürece daha zor uyum sağladıkları belirlenmiştir (Perrig-Chiello vd., 2015). Birçok araştırmacı boşanma sonrası yaşanan yas sürecinde uyumu etkileyen sosyodemografik değişkenler, normlar ve beklentiler gibi kişisel değişkenlerin tekrar gözden geçirildiğini ifade etmiştir. Bu durum, boşanmadan sonra yaşanan yas sürecinin, söz konusu duruma uyum sağlamada önemli bir faktör olduğunu ortaya koymaktadır.

Boşanan bireylerin boşanma sonrasındaki yeni yaşantıya uyum sağlamasını etkileyen durumlardan biri boşanmanın ortaya çıkardığı yasın yaşanmasıdır. Yasın yaşanması, boşanan kişinin yeni bir yaşama başlamasında en önemli unsurlardan biridir (Baum, 2004; Bevvino ve Sharkin, 2003; Pietsch, 2002; Schneller ve Arditti, 2004). Özgüven (2014) boşanma öncesi dönemin, dş kırıklığı, aşınma ve kopukluk aşamasından oluştuğunu ifade etmesine rağmen boşanma sonrasını sadece yas süreci olarak tanımlamıştır. Mtt (2011) yasın, geçmişe açılan kapıyı kapatmaya yardımcı olan ve kişinin ilerlemesine izin veren bir süreç olduğunu ifade eder.

Boşanmış bireyin ilerlemesinde ve duygusal uyumu sağlamasında önemli bir etken olan psikolojik ayrılığın gerçekleşmesi için yasın yaşanması gerektiği vurgulanmaktadır (Baum, 2004). Ayrıca, boşanma sonrası yeni bir kimliğin oluşturulması ve yeni bir yaşamın kurulması için yasın yaşanması gereklidir (Frisby, Booth-Butterfield, Dillow, Martin ve Weber, 2012). Boşanmadan sonra ortaya çıkan yasın yaşanması, boşanmış bireyin çevresindeki kişiler tarafından boşanmanın nasıl algılandığı ile yakından ilişkilidir. Boşanmış bir kişinin yaşama uyum sağlaması boşanmanın olası, normal görüldüğü çevrelerde daha hızlı ve kolaydır (Mnyango ve Alpaslan, 2018; Schlossberg, 1981). Korkut (2003) bu görüşe katılarak, boşanmanın son zamanlarda daha fazla yaşanmasından dolayı daha normatif bir kriz olarak görüldüğünü ifade etmektedir. Bu bağlamda alan profesyonellerinin, boşanmış bireylerin boşanmadan sonraki yasını yaşaması için uygun çevresel şartları sağlanması sürece uyumu destekleyeceği söylenebilir.

Boşanma sonrası sürece uyum açısından boşanmış bireyin arkadaşlarının sayısı, devam eden arkadaşlığın kalitesi ve özellikle boşanmadan sonra kurulan yeni bir duygusal ilişkiden elde edilen desteğin varlığı son derece önemlidir (Amato, 2000). Özellikle boşandıktan sonra yeni bir duygusal ilişkiye başlamak, bu sürece uyumun önemli destek kaynaklarından biridir (Schneller ve Arditti, 2004). Ayrıca yeni başlanan bu ilişki, stresli durumlara karşı bir koruma ve kişinin dengesini yeniden kazanmasına bir imkân sağlar (Amato, 2000; Kulik ve Kasa, 2014). Benzer şekilde, Symoens ve diğerleri (2014) boşanmadan sonra yeni bir eş ile birlikte yaşayan ya da yeni bir eşle evlenen bireylerin yaşamdan daha fazla doyum aldığını, daha yüksek öz saygıya sahip olduğunu ve daha az depresyon belirtisi sergilediğini belirtmiştir.

Boşanma sonrası uyumu etkileyen kişilerarası iletişim, yakın geçmişte Wilder (2016) tarafından vurgulanmış ve boşanma sonrası uyumda arkadaş ve köken aile ilişkilerinin yanı sıra eski eş ile devam eden ilişkinin boşanma sonrası uyumu yordadığı bulunmuştur. Bu araştırmaya göre, eski eş ile devam eden ilişkinin niteliği boşanmaya uyum sürecinde önemli bir yere sahiptir. Ancak, boşanma sonrası uyumun en önemli yordayıcısının, köken aile, arkadaş çevresi ve eski eş ile kurulan ilişki değişkenlerinin üçünden alınan doyum olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde, Aysta (2010) geliştirdiği affetme temelli psikososyal müdahale programı ile boşanmış bireylerin eski eşi affetme ve boşanmaya uyum düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda eski eşi affetme ile boşanmaya uyum arasında anlamlı düzeyde pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgu farklı çalışmalarda da elde edilmiştir (Chan Lai Cheng ve Pfeifer, 2015; Thomas ve Ryan, 2008).

Boşanma sonrası uyumu yakından ilgilendiren yeni bir duygusal ilişkinin başlamasında dikkat edilecek bazı durumlar vardır. Baum (2004) boşanmadan sonra yeni bir ilişkiye başlamak için öncelikle boşanmadan kaynaklanan yas sürecinin tamamlanması, yani eski eşten psikolojik ayrılığın gerçekleşmesi gerektiğini savunmaktadır. Boşanmış bireyin günlük rutin işlerini aksatmadan yapması, yalnızlığa uyum sağlaması, boşanma nedeniyle suçluluk duygusunun artık mevcut olmaması, eski eş ile ilişkinin belirli ölçüde istikrar kazanmış olması, eski eş ile kavga etmeden iletişim kurulabilmesi gibi durumlar boşanan kişi açısından psikolojik ayrılığın gerçekleştiğine yönelik işaretler olabilir (Buitendach, 1990, Akt. Alpaslan, 2018). Boşanan kişinin eski evliliği ile ilgili takıntılı düşüncelere sahip olması, gününün büyük çoğunluğunda boşanma konusu ile meşgul olması, yalnızlığın dünyanın sonu gibi algılanması, eski eşin kendisini özlemediğini duyunca öfkeyle tepki vermesi, boşanma sonrasında herhangi bir

anlaşmazlığın devam etmesi, çocukları evde ziyaret etmek istememesi, çocukları eski eşten uzak tutmakla tehdit etmesi, eski evliliği hayal ederek geçmişe odaklanması, eski eşini cezalandırmak için dışarıda fazlaca zaman geçirmesi, eski eşin davranışının diğer eş üzerinde hala bir etkisinin olması ise eşler arasında psikolojik ayrılığın henüz gerçekleşmediğinin bir göstergesidir (Yárnoz, Plazaola ve Etxeberria, 2008). Bu durumdan, bireylerin boşanma sonraki yas sürecini ve bu sürece uyum girişimlerini tamamlanmadan hayatlarını etkileyecek önemli kararlar almaması gerektiği anlaşılmaktadır.

Boşanan bireyin boşanma konusundaki algısı veya değerlendirmesi yani boşanmayı bir kazanç olarak mı yoksa bir kayıp olarak mı algıladığı boşanma sonrasındaki uyum sürecini önemli ölçüde etkilemektedir (Schlossberg, 1981; Schlossberg, 2011). Wang ve Amato (2000) bu görüşe katılarak, bireyin genel olarak boşanmaya olumlu ya da olumsuz bakmasının, yani boşanma ile ilgili algısının, boşanma sonrası uyum üzerinde güçlü bir etkisi olduğunu ifade etmiştir. Yani, boşanmayı bir kurtuluş olarak gören bireylerin boşanma sonrasında karşılaştığı stres durumlarına daha kolay uyum sağlayacağı, bu durumu felaketleştirenlerin ise sürece uyum sağlamada sorunlar yaşayacağı söylenebilir. İçinde bulunulan durumun felaket olarak algılanması bireyin, yaşam kalitesini kendi ölçütleri ile değerlendirmesi şeklinde tanımlanan yaşam doyumunu azaltır (Shin ve Johnson, 1978).

Yaşam Doyumu

Veenhoven (1996) tarafından “insan öncülük ettiği hayatını ne kadar çok seviyor?” sorusunun cevabı olarak tanımlanan yaşam doyumunu, kişinin yaşam koşullarını ve kültürel yönelimini kapsayan hayata genel bakışını ifade etmektedir (Diener, Inglehart ve Tay, 2013). Diener ve Suh’a (1997) göre yaşam doyumunu, öznel iyi oluşun bileşenlerinden biridir ve öznel iyi oluşun bilişsel yönünü ifade eder. Mutluluk ise bir bireyin hayatının genel kalitesinden memnun olma düzeyidir. Bu nedenle, mutluluğun yaşam doyumunu tanımladığı kabul edilmektedir. Ayrıca Veenhoven (1996), mutluluk ve öznel iyi oluşun yaşam doyumunu kavramı ile eş anlamlı olduğunu ifade etmiştir. Bu bağlamda, pozitif psikolojinin önemli kavramlarından mutluluk, yaşam doyumunu ve öznel iyi oluşun birbirleriyle yakın ilişkili kavramlar olduğu söylenebilir.

İlk ölçümlerinden biri Rose (1955) tarafından "Genel olarak hayatınızdan ne kadar memnunsunuz?" sorusuna verilen cevaplarla gerçekleştirilen yaşam doyumu, büyük ölçüde istikrarlı, kolay kolay değişmeyen bir yapıya sahiptir. Yani bazı insanlar yaşamlarına genel olarak daha olumlu bakma eğilimindeyken bazı insanlar daha olumsuz bakma eğilimine sahip olabilmektedir. Yaşam doyumunun istikrarlı bir yapısı olduğunu savunan *uyum teorisine* göre, bireyler olaylara çeşitli tepkiler verir, bu süreçte yaşam doyumu düzeyi değişir, ancak bu olayın etkisi ile baş edildikten sonra yaşam doyumu temel düzeyine hızla geri döner. Farklı zamanlarda yapılan ölçümlerde, aynı bireyin yaşam doyumu ölçümlerinin belirli bir dereceye kadar benzerlik yani istikrar göstermesinin nedeni budur (Lucas ve Donnellan, 2007).

Yaşam doyumunun istikrarlı yapısını etkileyen durumlarla ilgili gerçekleştirilen çalışmalar, bu istikrarın evlenme, eş kaybı, şiddetli hastalık, boşanma, iş durumunda köklü değişiklik, çocuklarla olumlu veya olumsuz şiddetli etkileşimler gibi önemli yaşam olaylarından etkilendiğini göstermektedir (Headey ve Wearing, 1992; Latten, 1989; Lucas vd., 2003; Wortman ve Lucas, 2016). Veenhoven (1996), boşanmış bireylerin yaşam doyumunun boşanma sonrası kötüleşen yaşam koşulları sonucunda anlamlı düzeyde azaldığını belirlemiştir. Wortman ve Lucas (2016) tarafından gerçekleştirilen araştırmada ise, boşanmanın ardından eşlerin yaşam doyumunda benzer bir şekilde azalma tespit edilmiştir. Bu durumdan, öznel iyi oluşun bilişsel yönünü temsil ettiği belirtilen yaşam doyumunun yaşam koşullarındaki iyileşme veya kötüleşmeden etkilendiği anlaşılmaktadır.

Marum, Clench-Aas, Nes ve Raanaas (2014) yaşam doyumunun psikolojik şikâyetler ve boşanma gibi olumsuz yaşam olayları ile ilişkisini araştırmıştır. Araştırma sonuçları boşanma, psikolojik problemler ve düşük yaşam doyumu arasında yüksek düzeyde ilişkinin olduğunu göstermiştir. Al-Krenawi ve Graham (2004) tarafından evli, bekar ve boşanmış bireylerle gerçekleştirilen çalışmada boşanmış bireylerin, evli ve bekar bireylerden daha fazla yalnızlık duygusu hissettikleri, ayrıca en düşük yaşam doyumu düzeyinin boşanmış bireylere ait olduğu belirlenmiştir. Bunun yanı sıra, boşanmış bireylerde bedensel yakınmalar ile yaşam doyumu arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur.

Yaşam doyumu ilgili gerçekleştirilen benzer çalışmalarda boşanmış bireylerin yaşamın farklı alanlarında karşılaştıkları sorunların yaşam doyumu düzeylerini düşürdüğü gözlenmiştir. Bu araştırmalardan biri Cohen, Leichtentritt ve Volpin (2014) tarafından gerçekleştirilmiştir. Söz konusu araştırmada boşanmış bireylerin ekonomik

sorunların yanı sıra çocuklarında meydana gelen psikolojik sorunlar ve toplumun kendileri üzerindeki algısı ile baş etme gibi sorunlar yaşadıkları, bu sorunların ise boşanmış bireylerin yaşamdan aldıkları doyumunu azalttığı belirlenmiştir. Bir diğer araştırma Jurcut (2014) tarafından gerçekleştirilmiş ve boşanmanın sosyal statü üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, sosyal statü yaşam doyumunu ile pozitif yönlü ilişkilidir. Ayrıca, boşanmış olmak sosyal statüyü olumsuz bir şekilde etkilemektedir. Bu bağlamda, boşanmanın sosyal statüyü ve yaşam doyumunu olumsuz bir şekilde etkilediği söylenebilir. Yaşam doyumunu ile ilgili son yıllarda gerçekleştirilen bir çalışmada, boşanan erkeklerin yaşam doyumundaki ilk düşüşün boşanmış kadınlarınkinden daha fazla olduğu, ancak boşanmadan beş yıl sonra her iki grubun yaşam doyumunu düzeylerinin eşitlendiği belirlenmiştir (Leopold, 2018). Mroczek ve Spiro'ya (2005) göre yaşam doyumundaki bu bireysel farklılıklar, tüm yaşam süresi boyunca ortaya çıkabilir.

İnsanların boşanmaya neden tam olarak uyum sağlayamadıklarına dair farklı bir bakış açısı evliliğin sosyolojisi ile ilgilidir. Bu görüşe göre evlilik, önemli bir sosyal bütünleşme, duygusal destek, mutluluk, gelir ve sağlık kaynağı olarak görülmektedir. Boşanan bireyler bu kaynakların kaybına uyum sağlayamazlarsa yaşam doyumları azalmaktadır. Bu nedenle boşanan bireylerin yaşam doyumunu düzeyleri evli bireylerden anlamlı düzeyde düşüktür (Booth ve Amato, 1991; Ross, Mirowsky ve Goldsteen, 1990; Williams ve Umberson, 2004).

Yaşam doyumunu ile ilgili gerçekleştirilen boylamsal çalışmalar incelendiğinde, boşanmadan beş yıl sonra ölçülen yaşam doyumunu düzeylerinin boşanma yılında ölçülen düzeyden daha düşük olduğu belirlenmiştir (Denissen vd., 2018; Lucas, 2005). Van Scheppingen ve Leopold (2020) tarafından gerçekleştirilen araştırmada ise, boşanmış kişilerin yaşam doyumundaki değişiklikler, evlilik hayatında sorunlar yaşamalarına rağmen boşanmamış kişilerin yaşam doyumunu ile karşılaştırılmıştır. Araştırmanın boylamsal verileri boşanma sürecinin farklı aşamalarında toplanmıştır. Araştırma sonucunda, boşanmış bireylerin yaşam doyumlarının boşanmadan önce kademeli bir şekilde düştüğü, boşanma yılında ani bir düşüş gerçekleştirdiği ve devam eden yıllarda ise kademeli bir artış sağladığı belirlenmiştir. Evli kalan bireylerin ise yaşam doyumunda kademeli düşüşler gözlenmiştir. Benzer şekilde, yaşam doyumunun boşanmadan önce düşmeye başladığına dair araştırma bulguları bulunmaktadır (Clark, Diener, Georgellis ve Lucas, 2008; Luhmann vd., 2012).

Gustavson, Røysamb, Von Soest, Helland ve Mathiesen (2012) ise, şiddetli tartışmalar yaşadığı için boşanan bireyler ile bu tarz şiddetli tartışmalar yaşamamasına rağmen boşanmayarak beraber yaşamaya devam eden toplam 369 çift ile çalışmıştır. Çalışmada ilişki sorunları, boşanma ve yaşam doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma sonucunda bu tür ilişki sorunlarının 15 yıl sonra bile yaşam doyumunu yordadığı belirlenmiştir. Söz konusu çalışmada boşanan bireylerin çeşitli yardım hizmetleri ve uyum girişimleri sonucunda boşanma sonrası sürece daha iyi uyum sağladıkları bulunmuştur. Ayrıca, boşanmanın üzerinden 15 yıl geçtikten sonra gerçekleştirilen ölçümlerde boşanan bireylerin yaşam doyumu düzeyi, boşanmayarak şiddetli tartışmalara devam eden bireylerin düzeyinden daha yüksek bulunmuştur. Bu bulgular, boşandıktan sonra yardım hizmetlerinden yararlanan ve içinde bulunduğu duruma uyum sağlamak için girişimlerde bulunan bireylerin yaşamdan aldıkları doyumun arttığını ifade etmektedir.

Boşanma sonrası yaşam doyumundaki değişiklikler ile ilgili gerçekleştirilen boylamsal araştırmalar farklı sonuçlar ortaya koymaktadır. Bu durumun bir sebebi, evliliğin süresi, yaş, çocuk sahibi olma, sahip olunan çocuğun yaşı ve boşanma sonrası yeni bir ilişkiye başlama gibi kişisel değişkenler olabilir (Anusic, Yap ve Lucas, 2014a, 2014b; Yap, Anusic ve Lucas, 2012). Bu bulgular, boşanmanın kişisel bir deneyim olduğunu ve her bireyin boşanma sonrası sürece uyumunun farklılıklar gösterebileceğini ortaya koymaktadır.

Boşanma sonrasındaki yaşam düzeyinde meydana gelen farklılıkların bir diğer nedeni çoğu bireyin olumlu deneyimlerden çok olumsuz deneyimlere daha duyarlı olmasıdır (Baumeister, Bratslavsky, Finkenauer ve Vohs, 2001; Cacioppo, Gardner ve Bernston, 1999). Bu nedenle boşanma sonrasında karşılaşılan olumsuz durumlar daha ayrıntılı algılanır ve daha fazla hatırlanır. Bu durum yaşam doyumunda azalmaya ve psikolojik şikâyetlerde artmaya neden olabilir.

Bireyin kendi yaşamını bilişsel olarak değerlendirmesi şeklinde tanımlanan yaşam doyumu, ruh sağlığının önemli bir özelliğidir (Diener, 1984). Yaşam doyumunun düşük olduğu durumlarda intihar ve psikiyatrik sorunların gözükme sıklığının arttığı saptanmıştır (Koivumaa-Honkanen vd., 2001). Boşanma sonrası süreçte yaşam doyumunun düştüğü göz önüne alındığında bu sürecin psikiyatrik sorunlar açısından riskli bir dönem olduğu söylenebilir. Akın ve Çetin (2007) zor bir durum karşısında en sık gözlenen psikiyatrik sorunların başında depresyon, anksiyete ve stres geldiğini belirtmiştir. Bu bağlamda boşanmadan sonraki süreçte depresyon, anksiyete ve stres şikâyetlerinin artacağı ifade edilebilir.

Depresyon, Anksiyete, Stres

Depresif bozukluklar Amerikan Psikiyatri Birliği tarafından duygudurum bozuklukları arasında sınıflandırılmaktadır. Depresif bozukluklar bu sınıflandırmada majör (yeğin) ve süregiden (distimi) şeklinde iki kısma ayrılmıştır. DSM-5'te (2013) ifade edilen belirtilerden beşinin en az iki hafta süre ile bulunması majör depresif bozukluğın tanısıdır. Bu belirtiler arasında değersizlik hissi, odaklanamama, yeme ve uyku problemleri, intihar düşüncesi gibi durumlar yer almaktadır. Süregiden depresyon bozukluğu ise, söz konusu belirtilerin iki yıl süreyle devam etmesini ve bunun yanı sıra çökkün duygu durumunun varlığını ifade eder (DSM-5, 2013). Süregiden depresyon bozukluğu bulunan bireyler, iki yıllık süreç içerisinde çoğunlukla depresif ruh haline sahiptir ve yaşamdan daha az doyum alırlar (Kring vd., 2014). Kessler ve diğerleri (2005) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, ABD'de majör depresyon tanısı alan bireylerin oranının %16,6 süregiden depresyon tanısı alanların oranının %2,5 olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, majör depresyonun toplumda görülme oranının daha yüksek olduğunu ifade etmektedir.

Anksiyete ise Barlow (2004) tarafından, beklenen bir problem karşısında terleme, göz bebeklerinde büyüme, nefes alıp vermede hızlanma, kalp atışının hızlanması ve ellerde titreme gibi bedensel tepkilerin yanı sıra, söz konusu stres durumuna aşırı odaklanma gibi bilişsel, ayrıca bu durumdan kaçma gibi davranışsal tepkilerin kişiyi huzursuz ve gergin hissettirmesi olarak ifade edilmiştir. Amerikan Psikiyatri Birliği bu durumun tıbbi durumdan kaynaklanmaması ve kişinin işlevselliğinde bozulmalara neden olması gerektiğini ifade etmiştir (DSM-5, 2013). Zinbarg, Uliaszek ve Lewis (2009) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, anksiyetenin görülme oranı %29 olarak belirlenmiştir. Benzer şekilde, Kessler ve diğerlerinin (2005) dokuz binden fazla yetişkinin verisi ile gerçekleştirdiği araştırmada anksiyete oranı yaklaşık %29 olarak bulunmuştur.

Bir diğer sık karşılaşılan problem stresdir. Stres, bireyin fiziksel ve ruhsal sağlığını korumak için kullandığı kaynaklarının ve yeteneklerinin, karşılaştığı zorlu olaylar karşısında yetersiz kaldığı dönemde yaşanan gerginliktir (Gunnar ve Quevedo, 2007). Stres, çevresel bir tetikleyici nedeniyle ortaya çıkabileceği gibi, kişinin bu tetikleyiciye yüklediği anlam ve verdiği önem sonucunda da ortaya çıkabilir. Stresin ortaya çıkması ile genellikle kalp hızı artar, kan basıncı yükselir ve bazı hormon miktarlarında değişiklik meydana gelir (Suldo vd., 2008).

Depresyon, anksiyete ve stres gibi olumsuz duygusal durumlar, farklı yapılar olsa da, birlikte görülme oranları oldukça yüksektir (Barsky, Orav ve Bates, 2005; Bekhuis, Boschloo, Rosmalen ve Schoevers, 2015; Löwe vd., 2008; Özen, Serhadlı, Türkcan ve Ülker, 2010; Rosmalen, Tak ve De Jonge, 2011). Bu duygusal durumlar, genel ruh sağlığı sorunları olarak tanımlanır ve genellikle zorlu yaşam olaylarında sıklıkla gözlenir (Akın ve Çetin, 2007). Bu zorlu yaşam olayları arasında çeşitli hastalıklar, biyolojik yatkınlık ve boşanma gibi stresli durumlar sayılabilir (Ünal vd., 2002). Özellikle boşanmadan sonra hem erkekler hem de kadınlar ağır olumsuz duygusal sorunlar yaşar. Bireylerin boşanmaya verdikleri tepkiler ve bu tepkilerin düzeyi farklı olsa da, depresyon, anksiyete ve stres bu uyum sürecinde en sık görülen tepkilerdir (Clarke-Stewart ve Brentano, 2006).

Ruh sağlığı sorunları boşanmanın hem nedeni hem de bir sonucudur (Breslau vd., 2011; Overbeek vd., 2006). En çok görülen ruhsal rahatsızlıklar depresyon, anksiyete ve stresdir ve bunların herhangi birine sahip olma oranları çalışma yapılan örnekleme göre %2 ila %40 arasında değişmektedir (Howren, Bowie, Choi, Rai ve Vera, 2021). Bu nedenle, bireyler açısından depresyon, anksiyete ve stresin hem boşanmadan önce hem de boşanmadan sonra önemli bir risk faktörü olduğu söylenebilir.

Boşanma gibi zor yaşam olayları sırasındaki davranış değişikliğini açıklamak amacıyla oluşturulan kriz modeli, boşanan bireylerin evli bireylere göre daha yüksek düzeyde psikolojik strese sahip olduğunu göstermiştir (Enright ve Fitzgibbons, 2005). Al-Krenawi ve Graham (2004) boşanmış bireylerin evli ve bekar bireylerden daha fazla somatizasyon, paranoid düşünce, obsesif-kompulsiyon, depresyon, anksiyete, stres, fobik anksiyete ve psikotizm şikayetinde bulunduklarını belirlemiştir. Ayrıca boşanmanın depresyon, anksiyete, stres ve somatizasyonla ilişkili olduğunu belirleyen bir çok araştırma bulgusu vardır (Bracke vd., 2010; Breslau vd., 2011; Kendler, Hettema, Butera, Gardner ve Prescott, 2003; Metsä-Simola ve Martikainen, 2013; Monden vd., 2015; Symoens, Colman ve Bracke, 2014; Thuen, 2000; Walid ve Zaytseva, 2011). Bu bulgular, boşanmanın psikolojik şikayetler üzerindeki önemli etkisini ortaya koymaktadır.

Eşler boşanma sürecinde, ortak arkadaşlar, kök aile ilişkileri, güven sorunları, günlük işlerdeki gerilimler, çocuk bakımı ve ortak mal varlığının bölünmesi gibi pek çok sorunla karşılaşır. Bu stres durumlarına verilen tepkiler farklı olsa da, bu durumların oluşturduğu gerginlik her iki birey tarafından da hissedilir. Özellikle boşanmanın gerçekleştiği dönemde eşler arasında kavga ve çatışmaların artması ile eşler arasındaki gerginlik daha da artar ve bir ruh sağlığı problemine dönüşür (Verhallen vd., 2019).

Boşanmadan sonraki süreçte söz konusu ruh sağlığı problemleri ile ilgili üç farklı gelişme gözlenir. Bunlardan birincisinde, boşanan bireylerin çocuk velayeti, mal varlığı bölünmesi ve nafaka gibi birçok konuda iletişiminin devam etmesi söz konusudur. Bu konularla ilgili iletişim çoğunlukla çatışma şeklinde devam ettiği için boşanan her iki bireyin stres ve gerilim düzeyi yükselir. Bu etkileşim sonucunda boşanan her iki bireyde de benzer ruh sağlığı sorunları gözlenir. Bu durum özellikle çok stresli boşanma sürecinden sonra gözlemlenir (Monden vd., 2015).

Boşanmadan sonraki ruhsal problemlerle ilgili ikinci durumda, eşlerden birinin boşanmayı isterken diğer eşin istememesi söz konusudur. Bu durumda boşanmayı isteyen bireyde genellikle herhangi bir psikolojik şikâyet gözlenmezken, boşanmayı istemeyen bireyde şiddetli depresyon, anksiyete ve stres şikâyetleri gözlenir. Boşanmayı isteyen birey çoğunlukla boşanmayı başlatan kişidir ve bu sürece daha önceden kendini hazırlamıştır. Boşanmayı istemeyen birey ise bir anda boşanma süreci ile karşılaşır ve duruma uyum sağlamakta oldukça zorlanır. Söz konusu durum çoğunlukla eşlerden birinin yeni bir eş ile hayatına devam ettiği süreçte gözlemlenir (Amato, 2000; Kulik ve Kasa, 2014).

Boşanmadan sonra eşlerin ruhsal şikâyetlerinin birbiri ile ilişkili olmamasını ifade eden üçüncü durum, eşlerin boşanma ile ilgili aynı stres durumlarına maruz kalmasına rağmen bu durumlara gösterdikleri tepkilerin kendilerine özgü olmasını ifade eder. Bu durumun bir sebebi, depresyon, anksiyete ve stres gibi ruh sağlığı problemlerinin cinsiyete göre değişmesidir. Özellikle boşanma gibi zorlu yaşam olaylarından sonra kadınlar erkeklerden daha fazla depresyon, anksiyete ve stres belirtisi gösterir (Baum, 2004; Kalmijn ve Poortman, 2006). Bir diğer sebebi ise, daha az stresli boşanma sürecinde, eşlerden hiçbirinin ruhsal şikâyetinde bulunmaması ya da süreçten çok az etkilenmesidir (Headey, 2008).

Kalmijn ve Monden (2006), boşanmış bireylerin ruhsal sorunları farklı düzeyde deneyimlemesinin evlilikten alınan doyumla ilişkili olduğunu belirtir. Bu görüşe göre, evlilik doyumu yüksek olan bireyler daha fazla depresyon, anksiyete ve stres şikâyetinde bulunmaktadır. Evlilik doyumu düşük olan bireyler ise boşanmayı bir kurtuluş olarak algılar ve boşandıktan sonra bir rahatlama hisseder. Boşanmadan sonra bireylerin ruhsal sorunlarındaki farklılığın bir nedeni de boşanmanın üzerinden geçen süredir. Boşanmanın üzerinden geçen süre arttıkça boşanan bireyler daha farklı sosyal ortamlarda yaşar, profesyonel yardım alır ve çeşitli uyum girişimlerinde bulunur. Bu durum boşanma

dönemindeki gerginliği ve stresi azaltarak patolojik depresyon, anksiyete ve stresi ortadan kaldırır (Monden ve Uunk, 2013).

Boşanmış bireylerin çocuk sahibi olması ve bu çocukların yaşı ebeveynlerin boşanma sürecinde yaşadığı depresyon, anksiyete ve stres düzeyi ile ilişkilidir. Çocuğu olan boşanmış bireylerin ruhsal şikayetleri çocuğu olmayanlardan daha yüksektir. Ayrıca, çocuğunun yaşı daha küçük olan ebeveynlerin depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri çocuğunun yaşı daha büyük olanlardan yüksektir (Williams ve Dunne-Bryant, 2006). Bu bulgu, boşanma sürecinde sahip olunan çocuğun yaşı ile yaşanan ruhsal şikayet düzeyinin negatif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir.

Boşanmadan sonra yaşanan depresyon, anksiyete ve stres ile ilgili araştırmalar boşanan her bireyin, boşanma sürecindeki gerginlik ve stres durumlarının sonucunda, bazı ruhsal şikayetler yaşadığını ortaya koymaktadır. Bu araştırmaların birinde, boşanmadan önceki ve boşandıktan sonraki üç yıl içinde antidepresan kullanımının önemli ölçüde arttığı belirlenmiştir (Monden vd., 2015). Ayrıca, boşanmış bireylerin boşanma sonrasında hastanede yatarak tedavi olma, intihar ve ölüm oranları daha yüksektir (Corcoran ve Nagar, 2010; Nielsen vd., 2014; Sbarra, 2015).

Uchino (2008), sosyal ilişkiler ve yaşam doyumunun ölüm riskiyle negatif, depresyon, anksiyete ve stres gibi ruhsal problemlerin ise pozitif ilişkili olduğunu belirlemiştir. Boşanma sonrası sürecin yaşam doyumu ve sosyal ilişkiler üzerindeki olumsuz etkisi (Cohen, Leichtentritt ve Volpin, 2014; Wilder, 2016; Wortman ve Lucas, 2016) göz önüne alındığında, boşanmış bireylerin ölüm ve ruh sağlığı açısından risk grubunda oldukları söylenebilir. Boşanmış bireylerde tespit edilen düşük psikolojik iyi oluş puanları dikkate alındığında (Bracke vd., 2010; Walid ve Zaytseva, 2011) ise, boşanmış bireylerin daha düşük sosyal ilişkilere sahip olacağı, bunun yanı sıra daha yüksek anksiyete, depresyon ve somatizasyon durumlarının gözlemleneceği ifade edilebilir (Al-Krenawi ve Graham, 2004; Bracke vd., 2010; Breslau vd., 2011; Kendler vd., 2003; Metsä-Simola ve Martikainen, 2013; Monden vd., 2015; Symoens, Colman, ve Bracke, 2014; Thuen, 2000; Walid ve Zaytseva, 2011). Benzer şekilde depresyonun önemli tanılarından biri olan düşük benlik algısı boşanmış bireylerde daha fazladır (Al-Krenawi ve Graham, 2004).

Boşanmış bireylerin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerindeki bu artışla mücadeleyi amaçlayan Lee ve Hett (1990), yakın zamanda boşanmış yetişkinlere baş etme becerilerini öğretmek için sekiz oturumluk bir grup müdahale programı hazırlamıştır. Deney grubunda 12 ve kontrol grubunda 12 olmak üzere toplam 24

boşanmış bireyle çalışan araştırmacılar oturumlarda, stres yönetimi, ayrılma aşamaları, iletişim becerileri, eski eş, akraba ve arkadaşlar ile iletişim, yasal sorunlar, çocuklar ve boşanma, yalnızlık ve depresyon, flört ve cinsellik gibi konulara yer vermişlerdir. Uygulama sonucunda söz konusu müdahale programının, depresyon ve anksiyeteyi azalttığı, şimdi ve buradayı yaşama, özgürlük, dinginlik ve anlamlı ilişkiler kurma becerisini arttırdığı bulunmuştur. Benzer şekilde Hald ve diğerleri (2020) tarafından gerçekleştirilen müdahale programı, boşanmış bireylerin depresyon, anksiyete ve somatizasyon belirtilerini anlamlı düzeyde azaltmıştır. Programa katılan bireylerdeki bu değişimin 12 ay sonra da devam ettiği belirlenmiştir.

Yukarıda yer verilen bilgilerden, boşanmadan sonra ortaya çıkan depresyon, stres ve anksiyete şikayetlerinin kişinin iyi oluşunu yani, yaşam doyumunu azalttığı ve boşanma sonrasına uyumu zorlaştırdığı anlaşılmaktadır. Ayrıca, boşanan bireylerin boşanmadan sonraki süreçte depresyon, stres ve anksiyete şikayetlerini azaltmaya yönelik hazırlanan çalışmaların söz konusu şikayetleri azalttığı görülmüştür. Bu bağlamda boşanma sonrası destek hizmetlerinin bireylerin hem boşanma sonrası sürece uyumlarını ve yaşam doyumlarını arttıracak hem de depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini azaltacağı söylenebilir.

Boşanma Sonrası Destek Programları

Boşanma konusu ile ilgili olarak özellikle 80'li yıllardan itibaren evliliklerdeki bozulmalar dikkat çekmiş ve bu bozulmalar ciddi bir stresli yaşam olayı olarak görülmeye başlanmıştır. Evliliklerde giderek arttığı belirlenen bu stresli yaşam olaylarına yönelik toplum temelli önleyici programlar düzenlemeye önem verilmiştir (Bloom, Hodges ve Caldwell, 1982). Bu nedenle 80'li yıllardan itibaren sayısı her geçen gün artan aile içi çatışmaları azaltmaya yönelik programlar hazırlanmaya başlanmıştır. Ancak bu tür programlara rağmen evlilikteki bozulmalar sonucu ortaya çıkan boşanma durumlarında her geçen gün önemli artış yaşanmıştır (Schlossberg, 2011).

Bu gelişmeler sonucunda, artışı durdurulamayan boşanmanın bireyler üzerindeki olumsuz psikolojik etkileri göz önünde bulundurularak bu olumsuz etkileri azaltmaya yönelik kanıta dayalı müdahaleler hazırlanması için çağrılar gerçekleştirilmiştir (Bowers, Mitchell, Hardesty ve Hughes, 2011; Salem vd., 2013). Bu bağlamda özellikle ABD'de çeşitli boşanma eğitim ve danışma programları oluşturulmuştur (Bowers, Ogolsky,

Hughes ve Kanter, 2014; DeLuse, 1999; Devlin ve Brown, 1992; Forgatch ve DeGarmo, 1999; Kramer ve Washo, 1993; Kramer ve Kowal, 1998; Kramer, Arbuthnot, Gordon, Rousis ve Hoza, 1998; Schramm, Kanter, Brotherson ve Kranzler, 2018; Shifflett ve Cummings, 1999; Vera 1993; Wolchik vd., 2002; Wolchik vd., 2000).

90'lı yıllarda boşanma sonrası ortaya çıkan rollerdeki değişime uyumu kolaylaştırmak için boşanan bireylere yönelik hazırlanan boşanma sonrası eğitim programlarında bir artış gözlenmektedir. Özellikle ABD'de sayısı her geçen gün artan söz konusu bu eğitimleri Trad (1992), büyük bir yaşam değişimine uyum sağlamayı kolaylaştıran bir öğrenme biçimi olarak tanımlar. Benzer şekilde boşanma sonrası eğitim programları, Kalafat, Underwood, Fiedler ve Neigher (1990) tarafından, bir tür "akıl sağlığı" eğitimi olarak adlandırılmıştır.

Boşanmanın olumsuz etkilerini azaltmayı amaçlayan psikolojik yardım hizmetleri incelendiğinde bu amaç doğrultusunda, grup müdahalelerinin yanı sıra bireysel psikolojik danışma ve aile danışmanlığının da kullanıldığı görülmektedir. Boşanmış 100 kişi ile gerçekleştirilen altı aylık bir önleyici müdahale programı sonucunda, söz konusu programa katılan bireyler herhangi bir programa katılmayan 50 boşanmış birey ile karşılaştırılmıştır. Program, kariyer danışmanlığı, hukuki ve finansal konular, çocuk yetiştirme, yaşam becerileri ve sosyalleşme – kişisel gelişim olmak üzere 5 ayrı modülden oluşturulmuştur. Oturumlar gruplar halinde gerçekleştirilmiş ancak ihtiyaç duyan katılımcılara bireysel yardım hizmeti de sunulmuştur. Programa katılan bireyler programı faydalı bulmalarına rağmen, programa katılmayan bireylerle aralarında anlamlı bir fark oluşmamıştır. Bu durumun temel nedeninin altı ay gibi uzun bir süreyi kapsayan programa katılmada yaşanan aksaklıklar olduğu düşünülmektedir (Bloom vd., 1982). Bununla birlikte, söz konusu çalışmada anksiyete puanlarında düşüş, yorgunluk, sinirlilik, gerginlik, halsizlik şikayetlerinde azalma, başa çıkma ve önemli yaşam görevlerini yerine getirme becerisinde artış dikkat çekmektedir. Ayrıca, çalışmaya katılan 100 katılımcı uygulanan yardım hizmetinin kendileri için çok yararlı olduğunu ifade etmişlerdir.

İnsan yaşamını derinden etkileyebilen boşanma durumu ile ilgili gerçekleştirilen çalışmalarda, boşanmış bireylere sunulan yardım müdahalelerinin, söz konusu durumun olumsuz etkilerini önemli ölçüde azalttığı ortaya koyulmuştur. Bu çalışmalardan biri olan ve Vera (1993) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, 10 haftalık boşanmaya uyum grubuna katılan 25 boşanmış bireyden iki kişi dışında hepsinin boşanmaya uyum puanlarında anlamlı düzeyde artış belirlenmiştir.

Aile eğitimi, iletişim becerisi, empati becerisi, problem çözme becerisi ve atılganlık eğitimi gibi kavramların uygulamasını bilişsel-davranışçı aile danışması çalışmasına dahil eden Spillane-Grieco (2000) ise, boşanma sürecinden sonra aile bireylerinin kendisini yeniden inşa etmesi gerektiğine vurgu yapmaktadır. Söz konusu çalışmada sekiz oturumluk bireysel danışma gerçekleştirilmiştir. Oturumların ilkinde genel bir değerlendirme yapılmış ve sonraki oturumlarda ise bilişsel davranışçı teknikler kullanılmıştır. Sekiz hafta süren çalışmanın ardından bilişsel-davranışçı aile terapisinin, boşanmış bireylerin sürece uyumunu kolaylaştırmak için etkili bir yöntem olduğu bildirilmiştir. Ayrıca danışma oturumları sonunda süreç içerisinde yaşanan umutsuzluk duygularının azaldığı, etkili iletişim ve empatik anlayışın aile üyelerinin sürece uyum düzeyini arttırdığı belirlenmiştir.

Boşanan bireyler için hazırlanan programlarda paylaşılan bilginin tek başına bile yıkıcı davranışları en azından kısa bir süre azaltabildiği görülmüştür. Bu tür programlara katılan deney gruplarındaki boşanmış bireylerde üç ay sonra kontrol gruplarındakilere kıyasla olumlu farklar bulunmuştur (Arbuthnot ve Gordon, 1996). Birçok değerlendirmede, ebeveynlerin boşanma sonrasındaki eğitim programlarını faydalı buldukları ve bunlardan yüksek düzeyde memnuniyet duydukları belirlenmiştir (Arbuthnot ve Gordon, 1996; Buehler, Betz, Ryan, Legg ve Trotter, 1992; Kramer ve Washo, 1993; Petersen ve Steinman, 1994).

McKenry, Clark ve Stone (1999) tarafından hazırlanan ve mahkeme tarafından katılımı zorunlu olan programa ise toplam 236 boşanan birey katılmış ve dört yıl boyunca yapılan izleme çalışmalarında yüksek düzeyde katılımcı memnuniyeti belirlenmiştir. Bunun yanı sıra kontrol grupları kullanılan iki araştırmada boşanmadan sonra gerçekleştirilen ebeveynlik programlarının boşanmadan sonraki yaşama uyum üzerindeki etkisi incelenmiştir. Buehler ve diğerleri (1992) tarafından iletişim becerileri, problem çözme, empati, eski eş ile ilişkiler ve yasal sorunlar gibi çok çeşitli konuları didaktik bir şekilde ele alan iki saatlik beş oturumdan oluşan bir program hazırlanmıştır. Söz konusu programın ön test uygulamasından üç ay sonraki izleme çalışmasına kadar katılımcılarda anlamlı düzeyde pozitif değişiklik tespit edilmiştir.

Boşanmadaki önemli artış ve bu stres faktöründen etkilenen çocuklarda meydana gelen davranış problemleri dikkate alınmış ve bu bağlamda boşanan bireyler için ABD’de 2000’li yılların başında 500’den fazla, ebeveyn eğitim programı geliştirilmiştir (Stone, Clark ve McKenry, 2001). Bu programlar genel olarak boşanmış bireylerin boşanma sonrasına uyumunu kolaylaştırmayı amaçlamıştır. Söz konusu bu programlar içindeki tek

oturumluk ebeveynlik seminerlerinin bile boşanan bireylerin, boşanma sonrasında çocuklarının yaşadığı stres ile nasıl başa çıkabilecekleri ve çocuklarına nasıl yardım edecekleri konusunda yetkinliklerini arttırmıştır. Ayrıca, zorunlu bir boşanma eğitim programına katılan 20 baba ile program bittikten iki yıl sonra gerçekleştirilen nitel çalışmada söz konusu eğitimin, çatışma çözümü, ebeveynlik becerileri ve çocukların boşanma sonrasına uyumunu olumlu yönde etkilediği ifade edilmiştir (Stone vd., 1999).

Bir başka tek oturum, iki saatlik ve video odaklı hazırlanan programda, programın etkisinin altı ay sonra bile olumlu yönde devam ettiği belirlenmiştir (Arbuthnot ve Gordon, 1996). Söz konusu çalışmada, ebeveynlerin çocuklarını intikam aracı olarak kullanmayı azalttığı ve boşanmanın çocuklar üzerindeki etkisine ilişkin farkındalık düzeylerini arttırdığı bulgulanmıştır. Ayrıca, programa katılan bireylerin kontrol grubuna kıyasla, çocukları ile daha fazla empati kurabildiği, iletişim ve çatışma çözme becerilerini daha aktif kullanabildiği ve çocuklarını ebeveynler arasındaki çatışmalarından korumak için daha fazla çaba sarf ettikleri belirlenmiştir. Arbuthnot, Kramer ve Gordon (1997) ise geliştirdikleri programa katılan ebeveynlerin programdan iki yıl sonra, programa katılmayanlara göre daha az bağlanma sorunu yaşadıklarını belirlemiştir.

Cookston, Braver, Griffin, De Luse ve Miles (2007) tarafından boşanan erkeklerin boşanma sonrasına uyumları için gerçekleştirdikleri program sonucunda, hem programa katılan erkeklerin hem de katılımcıların eski eşlerinin, kontrol grubundaki bireylere göre daha az çatışma yaşadıkları belirlenmiştir. Ayrıca programa katılan boşanmış erkeklerin ebeveynlik sorumluluklarını daha sağlıklı bir şekilde yerine getirdikleri gözlenmiştir. Söz konusu çalışmaya katılan boşanmış erkeklerin eşleri katılmamış ancak bu eşlerden veriler toplanmış ve analiz edilmiştir.

Söz konusu zorunlu boşanma sonrası eğitim programları incelendiğinde bu eğitimlerin zorunlu olmasına rağmen olumlu sonuçların elde edildiği görülmektedir. Zorunlu eğitimlere başlangıçta istemeyerek ve düşük motivasyon ile başlayan bazı bireylerin program sürecinde bu olumsuz duygularında azalma gerçekleştiği, ayrıca bu katılımcıların program sonunda söz konusu programı faydalı buldukları belirlenmiştir. Arbuthnot ve Gordon (1996), bu durum ile ilgili olarak, boşanma gibi zor yaşam olaylarına uyumu arttırmaya yönelik hazırlanan programlardan yarar sağlamak için katılımcı motivasyonunun şart olmadığını belirtmiştir.

Günümüze gelindiğinde, ABD'deki birçok eyaletin, boşanmaları yasal olarak sonuçlandırmadan önce ilgili bireylerin boşanma eğitim programlarına katılmalarını zorunlu tuttuğu görülmektedir (Turner, Kopystynska, Schramm ve Higginbotham, 2019).

Ayrıca, 2019 yılının Nisan ayından itibaren Danimarka'da 18 yaşın altındaki çocukları olan tüm boşanan bireylerin, yasal olarak boşanabilmek için yaklaşık 30 dakika süren zorunlu bir eğitim modülünü tamamlamaları gerekmektedir (Hald vd., 2020).

Yurt dışında boşanma sonrasına uyumu arttırmayı amaçlayan çalışmaların sonuçları göz önüne alındığında, bu amaca yönelik hazırlanan çalışmaların önemi daha iyi anlaşılmaktadır. Ancak boşanma sonrası süreç ile ilgili çalışmalar yurtiçi alanyazında sınırlı sayıdadır. Yurtiçi alan yazında boşanma sonrası dönem ile ilgili çalışmaların genellikle ilişkisel araştırmalar (Aktaş, 2011; Kahraman, 2016; Kavas, 2010; Korkut, 2003; Uğur, 2014; Sağlam ve Aylaz, 2017; Sezer ve Gürhan, 2018; Sürebiçer, 2008) ve birkaç ölçek geliştirme ve uyarlama çalışması olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Sayan-Karahan, 2012; Yılmaz vd., 2021). Bunun yanı sıra boşanma sonrası süreçte bireylere sunulabilecek yardım hizmetlerine yönelik birkaç deneysel çalışmanın olduğu, ancak söz konusu bu deneysel çalışmaların grup rehberliği kapsamında yürütüldüğü belirlenmiştir.

Öngider (2013) tarafından gerçekleştirilen çalışma, Türkiye'de boşanma sonrasına uyum ile ilgili gerçekleştirilen ilk çalışmalardan biridir. Bu çalışmada, boşanmanın ardından en fazla iki yıl geçmiş yedi kadın ile 12 oturumluk, bireysel BDT oturumları gerçekleştirilmiş ve çalışmanın sonucunda, uygulanan BDT oturumlarının katılımcıların anksiyete, depresyon ve yalnızlık düzeylerini azalttığı belirlenmiştir. Boşanmış bireylerin boşanma sonrasına uyumu ile ilgili bir diğer çalışma Canbulat (2017) tarafından yürütülmüştür. Çalışmada araştırmacı tarafından Duygu Odaklı Grupla Psikolojik Danışma (DOGPD) oturumları düzenlenmiştir. Çalışmada bu oturumların, boşanmış kadınların duygusal farkındalık ve psikolojik iyi oluş düzeylerine etkisi sınanmıştır. Araştırma, dokuz deney, 11 kontrol grubu olmak üzere 20 boşanmış kadın ile gerçekleştirilmiştir. Nicel ve nitel yöntemlerin birlikte kullanıldığı karma yöntem ile gerçekleştirilen çalışmada kontrol grubuna herhangi bir uygulama yapılmazken deney grubuna 16 oturumluk DOGPD uygulanmıştır. Araştırma sonucunda, deney grubundaki boşanmış kadınların duygusal farkındalık düzeylerinin yükseldiği, kontrol grubundaki kadınların ise duygusal farkındalık düzeyinin azaldığı belirlenmiştir. Ayrıca, uygulanan programın boşanmış kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerini arttırmada etkili olmadığı bulgulanmıştır.

Boşanma sonrası uyum ile ilgili geliştirilen bir başka program Karadeniz Özbek (2019) tarafından hazırlanmıştır. Bu çalışma kapsamında geliştirilen uyum programının boşanmış bireylerin boşanmaya uyum düzeyleri üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Araştırma kapsamında sekiz deney yedi kontrol grubunda olmak üzere toplam 15

boşanmış kadın ile çalışılmıştır. Grup oturumları şeklinde uygulanan 11 oturumluk boşanma sonrası destek programı sonucunda söz konusu programın boşanmış bireylerin boşanmaya uyum düzeyleri üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Güzel (2020) tarafından gerçekleştirilen çalışmada ise dokuz oturumluk Sistemik Aile yaklaşımı temelli hazırlanan boşanmaya uyum grup psikoeğitim programı 6 kadın ve 5 erkek olmak üzere 11 boşanmış bireye uygulanmış, programının boşanmış bireylerin boşanmaya uyum düzeylerini arttırmada etkili olduğu bulgulanmıştır. Türkiye’de geliştirilen bir diğer uyum programı ise Halisdemir (2020) tarafından gerçekleştirilmiştir. Söz konusu çalışmada, boşanmış ebeveyne sahip 12-14 yaş aralığındaki 16 öğrenci ve bu çocukların velayetini üstlenen 16 anne ile çalışılmıştır. Çalışma sonunda bu yaş grubundaki çocuklar ve annelerinin boşanmaya uyum, psikolojik sağlamlık ve aile yaşam doyumlarını arttırmak amacıyla geliştirilen 10 oturumluk grup psikoeğitimi ve 10 oturumluk grup atölye çalışmasından oluşan boşanmaya uyum programının söz konusu değişkenlerde anlamlı düzeyde artış sağladığı belirlenmiştir.

Yurtiçi ve yurtdışında geliştirilen boşanma sonrası uyum programları genel olarak incelendiğinde bu programların, ebeveynlere boşanmanın çocuklar üzerindeki etkisini öğretmenin yanı sıra olumlu tutum geliştirme ve boşanmaya uyumu kolaylaştırmak için temel becerileri kazandırmak amacıyla uygulanan yönlendirici, didaktik, kısa süreli ve zaman sınırlı çalışmalar olduğu söylenebilir. Ülkemizde geliştirilen ve uygulanan boşanma destek programları incelendiğinde ise Öngider (2013) tarafından gerçekleştirilen çalışma dışında, bu programların hepsinin grup oturumları şeklinde düzenlendiği ve uygulandığı görülmektedir. Türkiye’de baskın olan toplulukçu kültür göz önüne alındığında bu kültürde yetişen bireylerin, bu tür grup uygulamalarına katılımda çeşitli zorluklar yaşayacağı ve direnç göstereceği düşünülebilir.

Boşanma alanyazını incelendiğinde bu dönemin boşanan bazı bireyler için kişisel gelişim ve değişimin destekleyicisi olabileceği gibi bazıları için de büyük bir stres ve mutsuzluğa neden olduğu anlaşılmaktadır. Bu iki durumdan hangisi yaşanırsa yaşansın boşanmış bireylere boşanma sonrasında meydana gelecek değişimler kapsamında psikolojik destek sağlamanın yararlı olduğu vurgulanmaktadır (Molina, 2004; Frieman, 2002; Asanjarani, Fatehizade, Etemadi ve Mol, 2018).

Bu bulgulardan yola çıkarak, boşanma sürecindeki tüm stres faktörleri göz önüne alındığında, boşanan bireylerin bu süreçte yardıma ihtiyaç duyduğu açıktır. Benzer şekilde 2001 Yılı Aile Raporunda (Aile Araştırma Kurumu, 2002) boşanma sonrasında bireylerin bu durumdan etkilenmelerini en aza indirmek ve bu durumun toplumsal

boyutta bir sorun haline gelmesini engellemek amacıyla, boşanma süreci ve sonrasında boşanan bireylere psikolojik destek hizmetleri sunmanın toplum sağlığı açısından gerekli ve önemli olduğu ifade edilmiştir. Bu bağlamda, boşanmış bireylerin boşanmaya uyum düzeylerini arttırmayı amaçlayan bir uyum programının alana önemli katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu nedenle boşanma sonrası destek programları incelenmiş ve bu programların güçlü yanları belirlenmeye çalışılmıştır.



BÖLÜM 3

YÖNTEM

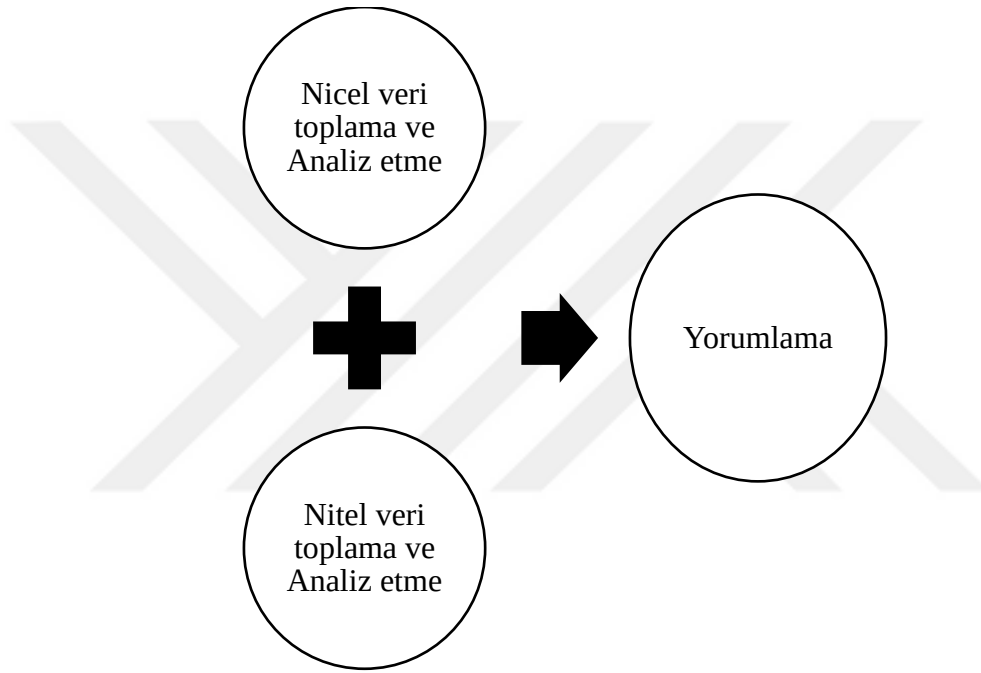
Bu bölümde araştırmanın modeline, çalışma grubuna, BSUP tasarım sürecine, deneysel işlemler ve veri toplama sürecine, veri toplama araçlarına ve verilerin analizine ait bilgilere yer verilmiştir.

Araştırmanın Modeli

Araştırmacının, araştırdığı konuyu anlama ve doğrulama genişliğinin yanı sıra derinliğini de arttırmak amacıyla hem nitel hem de nicel araştırma yaklaşımlarının bakış açılarını, veri toplama, analiz ve çıkarım tekniklerini birleştirdiği araştırma türü olarak ifade edilen karma araştırma yöntemleri, nicel ve nitel araştırma desenini içinde bulundurur (Johnson, Onwuegbuzie ve Turner, 2007). Karma yöntem ile gerçekleştirilen araştırmalarda hem nitel hem de nicel yöntemlerin zayıf yönlerinin daha fazla telafi edildiği belirtilmektedir (Creswell ve Plano Clark, 2017). Ayrıca karma yöntem araştırmalarında bir araştırmanın problemi araştırılırken nitel veya nicel yaklaşımların tek başına ortaya koyduğu bulgudan daha fazlası elde edilebilir. Ayrıca karma yöntem, sadece nicel veya nitel yöntemlerle cevaplanamayacak olan araştırma sorularını cevaplamaya yardımcı olur. Bunun yanı sıra hem sayıları hem de kelimeleri kullanarak araştırma sorusuna daha geniş bir perspektiften bakma imkanı sunar (Creswell, 2014). Bu tür avantajları sebebiyle bu araştırmada karma araştırma modeli kullanılmıştır. Bu model kapsamında, nicel ölçme araçları ile deney ve kontrol grubunun boşanma sonrası uyum, yaşam doyumu, depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin değişimi incelenmiştir. Ayrıca nitel ölçme araçları ile deney grubundaki bireylerin BSUP öncesi ve sonrası yaşantıları hakkında görüşleri incelenmiştir.

Araştırmada, araştırma sorusunu en iyi şekilde anlama, aynı konu ile ilgili farklı fakat birbirini tamamlayıcı veri toplama amacıyla karma yöntem araştırmaları sınıflandırmasından “*yakınsayan paralel*” araştırma deseni kullanılmıştır. Bu desen, yöntemleri karşılaştırmanın en bilinen ve en yaygın yaklaşımıdır. Söz konusu desen araştırmacının aynı anda hem nicel hem de nitel verileri topladığı, analiz ettiği ve

sonrasında iki sonuç kümesini tek bir yorumda bir araya getirdiği desendir (Creswell ve Plano Clark, 2017). Bu bağlamda, araştırmacı tarafından, araştırmanın veri toplama araçları ile ilgili eğitim verilen, alan uzmanı bir uzman psikolojik danışman kör kodlayıcı olarak belirlenmiş ve araştırmanın hem nitel hem de nicel verileri bu kör kodlayıcı tarafından toplanmıştır. Daha sonra nitel ve nicel veriler araştırmacı ve alan uzmanı bir akademisyen tarafından ayrı ayrı analiz edilmiş, son olarak araştırmanın sonuç kısmında bu veriler birleştirilmiştir. Araştırma deseninin sembolik gösterimi Şekil 1’de görülmektedir.



Şekil 1. Yakınsayan Paralel Araştırma Deseni

Bu araştırmada BSUP’un bireylerin boşanma sonrasına uyum, yaşam doyumu, depresyon, anksiyete ve stres düzeyine etkisi nicel verilerle ortaya koyulmaya çalışılmıştır. Yapılan çalışmada nicel veriler BSUP’un etkili olup olmadığını gösterirken, nitel veriler de program uygulanan bireylerin BSUP öncesi ve sonrası yaşamlarında meydana gelen değişimleri ve nicel verilerle ortaya konulamayan etkileri göstermektedir. Aşağıda araştırmada kullanılan nicel ve nitel desene ait bilgiler sunulmuştur.

Nicel Boyut

Araştırmacı tarafından geliştirilen BSUP'un, yasal olarak boşanmış bireylerin boşanma sonrasına uyum, yaşam doyumu, depresyon, anksiyete ve stres düzeylerine etkisinin ayrıca, uygulama sürecinde deney grubundaki bireylerin yaşamında meydana gelen değişimlerin incelendiği bu araştırmanın nicel boyutunda deneysel desenlerden, ön-test son-test izleme ölçümlü deney ve kontrol gruplu 2X4'lük araştırma deseni kullanılmıştır.

Büyüköztürk'e (2011) göre deneysel bir araştırmanın temel koşulu deneklerin deney ve kontrol gruplarına, yansız (random) olarak atanmasıdır. Bu nedenle, araştırmaya katılmayı kabul eden ve ölçütleri karşılayan bireyler deney ve kontrol gruplarına random atanmıştır. Gruplarda bireylerin ön test puanları, yaş, cinsiyet özellikleri bakımından denklik oluşturulduktan sonra deneysel işlem gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın deseni Tablo 1'de belirtilmiştir.

Tablo 1

<i>Araştırma Deseni</i>					
Gruplar	Ön Test	İşlem	Son Test	İzleme 1	İzleme 2
Deney	Yetişkin BUÖ YDÖ DASÖ-21 Nitel Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu	BSUP	Yetişkin BUÖ YDÖ DASÖ-21 Nitel Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu	Yetişkin BUÖ YDÖ DASÖ-21	Yetişkin BUÖ YDÖ DASÖ-21
Kontrol	Yetişkin BUÖ YDÖ DASÖ-21	Kişisel Gelişim Oturumu	Yetişkin BUÖ YDÖ DASÖ-21	Yetişkin BUÖ YDÖ DASÖ-21	---

Tablo 1'de görüldüğü gibi deney grubuna, ön test çalışmaları devamında ise araştırmacı tarafından BSUP uygulanmış, BSUP uygulaması tamamlandıktan yaklaşık üç ve altı ay sonra sırasıyla izleme ölçümü 1 ve izleme ölçümü 2 yapılmıştır. Ayrıca, deney grubundaki bireyler ile BSUP öncesi ve sonrası nitel görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Kontrol grubuna ise ön test uygulamaları yapılmış ardından araştırmacı tarafından kişisel gelişim hakkında bir oturumluk bilgi paylaşımı gerçekleştirilmiştir. Devamında, çalışmanın uygulama kısmı bittikten sonra son-test ölçümleri yapılmıştır. Ayrıca kontrol

grubuna, son-test ölçümünden yaklaşık üç ay sonra izleme ölçümü yapılmıştır. Bu ölçümlerden sonra kontrol grubundan gönüllü olan bireylere BSUP uygulanmıştır. Araştırmanın nitel ve nicel tüm ölçümleri PDR alan uzmanı bir uzman psikolojik danışman kör kodlayıcı tarafından yapılmıştır.

Silverman (2015), bir araştırmanın geçerliliğini arttırmak için çeşitlemenin önemli bir strateji olduğunu belirtmiştir. Johnson (1997) ise, bu çeşitleme kapsamında araştırmacı çeşitlemesinin geçerlilik için önemli olduğunu ifade etmiştir. Bu bağlamda, araştırmacı çeşitlemesi gerek verilerin toplanmasında gerekse yorumlanmasında birden fazla uzmanın sürece dâhil edilmesini ifade eder (Güçlü, 2019). Bu araştırmada, araştırmacı çeşitliliğini sağlamak amacıyla veri toplama, analiz ve yorumlama aşamalarında çeşitli uzmanlardan yararlanılmıştır. Bu uzmanlardan biri araştırmanın nitel ve nicel verilerinin toplanmasında kör kodlayıcı olarak görevlendirilmiştir. Veri toplama sürecinde kör kodlayıcı kullanımı Creswell, Hanson, Clark Plano ve Morales (2007) tarafından araştırmanın güvenilirliğini artırma amacıyla tavsiye edilmiştir.

Kör kodlayıcı, araştırma yapılan konu ile ilgili yeterli bilgi düzeyine sahip, temel görüşme tekniklerini bilen, veri toplama araçlarının kullanımı ile ilgili yeterli bilgiye sahip ve araştırma grubu ile ilişkisi sınırlı olan bir alan uzmanı olmalıdır (Golafshani, 2003). Bu araştırmada, lisans ve lisansüstü eğitimini PDR alanında tamamlayan, sekiz yıldır Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı okullarda psikolojik danışman olarak görev yapan ve bu yönü ile temel görüşme becerilerine sahip olan bir uzman psikolojik danışman, kör kodlayıcı olarak belirlenmiştir. Belirlenen kör kodlayıcıya araştırmacı tarafından, araştırmada kullanılan nitel ve nicel ölçme araçları tanıtılmış, bu araçlar hakkında bilgi paylaşımında bulunulmuş ve dikkat edilecek konular üzerinde durularak yaklaşık bir saat süren bir eğitim verilmiştir.

Bu araştırmanın deseni oluşturulurken bazı iç ve dış geçerlilik kuralları dikkate alınmıştır. Dış geçerlik, deney ve kontrol grubundan elde edilen sonuçların genellenebilirliğini; iç geçerlik ise, bağımsız değişken ile müdahale edilen bağımlı değişkendeki değişimin ne kadarının bağımsız değişkenden kaynaklandığını ifade eder (Büyüköztürk, 2011; Şencan, 2005). Büyüköztürk (2011), çalışma sonuçlarının benzer kişilere, ortamlara ve zamanlara genellenebilmesi ayrıca, bağımlı değişkenlerdeki değişimin bağımsız değişkenle açıklanabilemesi için kontrol altında tutulması gereken bazı faktörler olduğunu belirtmiştir. Bunlar;

- *Tepkisellik ya da beklenti etkisi:* Deney ve kontrol grubundaki bireylerin, deneysel işlem ile ilgili edindikleri bilgiler, işlem sürecindeki davranışlarını değiştirebilir.

Bu araştırma kapsamında, deney ve kontrol grubu ile gerçekleştirilen ön görüşmede çalışma hakkında asgari düzeyde ancak yeterli bilgi verilerek bu durum engellenmeye çalışılmıştır.

- *Zaman ve tedavi etkisi:* Deney ve kontrol grubundaki bireylerin araştırma değişkenleri ile ilgili düzeyleri deneysel işlemten bağımsız bir şekilde değişebilir. Bu araştırmada deney grubundaki bireylere deneysel işlem öncesinde ve sonrasında ön-test, son-test çalışması, deneysel işlemten üç ay sonra izleme testi 1 ve altı ay sonra izleme testi 2 çalışmaları yapılmıştır. Kontrol grubundaki bireylere ise, deney grubundaki bireyler ile deneysel çalışmaya başlamadan önce ve çalışma bittikten sonra ön-test, son-test, bu uygulamadan üç ay sonra da izleme testi çalışması yapılmıştır. Bunların yanı sıra son-test çalışması deneysel işlem sonlandırıldıktan yaklaşık 10 gün sonra uygulanmış böylelikle zaman ve tedavi etkisi asgari düzeyde tutulmaya çalışılmıştır.
- *Deneklerin seçimi:* Deney ve kontrol grubunun oluşturulmasında araştırmacının takındığı yanlı tutum araştırma sonuçlarını etkileyebilir. Bu araştırmada deney ve kontrol grubu oluşturulurken amaçlı örnekleme yöntemi kullanılarak, araştırma duyurusuna dönüt veren tüm bireyler araştırmanın dahil etme ve dışlama kriterleri dikkate alınarak değerlendirilmiştir. Bunun sonucunda araştırmacının etkisi en aza indirilmiştir.
- *Deneklerin geçmişi:* Deney ve kontrol grubunun geçmiş yaşantıları deneysel işlem sonuçlarını etkileyebilir. Bu araştırmada araştırma grubu benzer deneyimlere sahip bireylerden oluşturulmaya çalışılmıştır. Bu nedenle deney ve kontrol grubu, yasal olarak boşanmış, boşandıktan sonra tekrar evlenmemiş, boşanmanın üzerinden üç yıldan fazla geçmemiş ve herhangi bir psikiyatrik tanı almamış bireylerden oluşturularak denek geçmişi etkisi en aza indirilmeye çalışılmıştır.
- *Veri toplama aracı:* Araştırma verilerinin farklı veri toplama araçları ile farklı kişilerce toplanması deneysel işlem sonuçlarını etkileyebilir. Bu araştırmada veri toplama aracından kaynaklanan etkiyi en aza indirebilmek için tüm ölçümlerde, aynı ölçme araçları, aynı sırayla uygulanmış ve ölçümler, aynı mekanda, aynı kör kodlayıcı tarafından gerçekleştirilmiştir.

Nitel boyut

Araştırmanın nitel boyutu kapsamında, deney grubunda bulunan bireylerin program süresince elde ettikleri kazanımlara ve BSUP'un yaşantılarında meydana getirdiği değişimlere ilişkin değerlendirmeler yapılmıştır. Bu amaçla, araştırma kapsamında deneysel işlem öncesi ve sonrası nitel görüşmeler yapılarak bu iki görüşme arasında katılımcıların hayatındaki artan, azalan, değişmeyen ve yeni ortaya çıkan durumların nitel boylamsal analizi yapılmıştır. Nitel boylamsal analiz, katılımcıların deneysel işlem öncesindeki yaşamları ile deneysel işlem sonrasındaki yaşamlarını niteliksel olarak karşılaştırma imkanı verir (Saldana, 2019). Bu doğrultuda, deney grubundaki bireylere, araştırmacı tarafından geliştirilen ve kör kodlayıcı tarafından uygulanan yarı yapılandırılmış ön ve son nitel görüşme formları deneysel işlem öncesinde ve sonrasında uygulanmıştır. Yarı yapılandırılmış nitel ön ve son görüşme formlarındaki sorular Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) temelinde, katılımcıların istedikleri yönde cevaplayarak kendi yaşamları ile ilgili algılarının ortaya çıkmasına izin verecek şekilde oluşturulmuştur.

Söz konusu görüşme kayıtları içerik analizi tekniği ile incelenerek belirlenen temalara göre yorumlanmıştır. İçerik analizi, belirli bir araştırmadaki genel eğilimleri ve araştırma sonuçlarını tanımlamayı amaçlayan sistematik bir incelemedir. Bu analiz ile; işaretler, bir başka ifade ile görüşme kayıtları sınıflandırılır ve bu işaretlerin hangi yargıları içerdiği belirlenir. İçerik analizi, araştırmacının ortaya koyduğu yargıları açıkça belirlenmiş kurallar çerçevesinde, bilimsel bir rapor olarak değerlendirme yöntemi olarak da ifade edilebilir (Selçuk, Palancı, Kandemir ve Dünder, 2014).

Bu araştırmanın nitel araştırma deseni oluşturulurken birtakım iç ve dış geçerlik güvenilirlik faktörleri dikkate alınmıştır. Nicel ve nitel araştırmalarda geçerlik-güvenirlik birbirinden farklı olarak ele alınır (Yıldırım ve Şimşek, 2008). Geçerlik ve güvenilirlik ifadeleri daha çok nicel araştırmalarda kullanılırken nitel araştırmalarda daha çok inandırıcılık, sonuçların doğruluğu veya araştırmacının yetkinliği gibi ifadeler kullanılır (Krefting, 1991). Guba ve Lincoln (1982) inandırıcılık kriterlerini dört başlıkta açıklamıştır. Bunlar; inanılabilirlik, güvenilebilirlik, onaylanabilirlik ve aktarılabilirliktir. Nitel bir araştırma bulgusunun doğruluğunu kanıtlamak için araştırmada bu stratejilerden en az birinin karşılanması gerekir (Creswell, 2003).

İnanılrlık; İnanılrlığı artırmak için; uzun süreli etkileşim, katılımcı teyidi ve uzman incelemesi kriterleri kullanılır (Holloway ve Wheeler, 1996).

- *Uzun süreli etkileşim*: Araştırmacının araştırma yapmak ve veri toplamak için yeterli zaman ayırmasını ifade eder. Ayrıca, bir bireyden birden fazla görüşme ile verinin toplanması verilerin gerçeği yansıtmaya gücünü artırır (Yıldırım ve Şimşek, 2008). Bu araştırmada uzun süreli etkileşimi sağlayabilmek için veriler ön ve son görüşmede 90 dakikalık süreler ayrılarak toplanmıştır. Ayrıca araştırmacı, deney grubundaki her bir birey ile ön görüşme dahil ortalama 90 dk süren yedi oturum gerçekleştirmiştir.
- *Katılımcı teyidi*: Katılımcılara araştırma bulgularının sunulması kendi düşüncelerini yansıtmayı yansıtmadığını sormaktır (Houser, 2015). Bu araştırma bulguları katılımcılarla paylaşılmamıştır. Bu nedenle bulgular katılımcı teyidi kriterini karşılamamaktadır.
- *Uzman incelemesi*: Araştırmanın konusu ile ilgili genel bilgiye sahip, nitel araştırma yöntemlerini kendi çalışmalarında kullanmış, deney ve kontrol grubu ile teması az, toplanan verilere, bu verilerin analizine, yapılan analizlerin bulgusuna ve bulguların yazılmasına eleştirel bir gözle bakabilen bir araştırmacı ya da meslektaş tarafından araştırma sürecinin incelenmesidir (Creswell, 2003). Bu araştırmanın bahsedilen süreci PDR alan uzmanı olan ve nitel araştırma yöntemlerini kendi çalışmalarında kullanmış bir akademisyen tarafından incelenmiştir. Bu nedenle araştırma bulguları uzman incelemesi kriterini karşılamaktadır.

Güvenilebilirlik; Nitel araştırma bulgularının güvenilebilirliği üçgenleme stratejisi ile artırılır.

- *Üçgenleme*; Bu kriterde en önemli sorular, araştırmanın sonuçlarının ne kadar inandırıcı olduğu ve benzer örneklerde aynı ya da benzer bulgular tekrarlanıp tekrarlanmayacağıdır. Üçgenleme, görüşme ve gözlem gibi iki ya da daha fazla veri toplama yönteminin veya farklı grup üyeleri/farklı bireyler ile görüşme gibi iki ya da daha fazla veri kaynağı ile çalışmanın karşılaştırılmasıdır (Golafshani, 2003). Ayrıca üçgenlemede, hem nitel hem de nicel yöntemler kullanılabilir. Bu durum, farklı yöntemlerden elde edilen verilerin karşılaştırılarak tamamlayıcı bulgulara ulaşma ve araştırma sonuçlarını güçlendirme imkanı sağlar (Holloway

ve Wheeler, 1996; Mays ve Pope, 2000). Denzin'e (1978) göre üçgenleme dört türde gerçekleştirilir;

- ✓ *Veri kaynaklı üçgenleme:* Çalışma konusu ile ilgili farklı kişilerle görüşmeler yaparak farklı veri kaynaklarının kullanılmasıdır. Bu araştırmada, boşanmış on farklı birey ile görüşülmüş ve veri kaynakları üçgenlemesi kriteri karşılanmıştır.
- ✓ *Araştırmacı üçgenleme:* Araştırma verilerinin toplanması, analizi ve yorumlanması sürecinde birden fazla uzmanın yer almasıdır. Bu araştırmanın verileri, alan uzmanı bir uzman psikolojik danışman kör kodlayıcı tarafından toplanmıştır. Araştırma verilerinin analizi ve yorumlanması ise araştırmacı ve PDR alan uzmanı bir akademisyen tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu durum, çalışmada araştırmacı üçgenleme kriterinin sağlandığını göstermektedir.
- ✓ *Teori üçgenleme:* Alan yazın taraması ve diğer alan uzmanlarının görüşleri kullanılarak çeşitli görüşlerin elde edilmesidir. Bu araştırmada alan yazın taraması gerçekleştirilerek diğer araştırma verileri yorumlanmış ve çeşitli görüşler elde edilmiştir. Ayrıca, alan yazın taraması sonucunda oluşturulan programın amaca uygunluğu ile ilgili PDR alan uzmanı üç akademisyen ve bir klinik psikologdan çalışma konusu ve geliştirilen program oturumları ile ilgili uzman görüşü alınmıştır. Bu durum, araştırmada teori üçgenleme kriterinin karşılandığını göstermektedir.
- ✓ *Yöntem üçgenleme:* Görüşme, gözlem ve döküman inceleme gibi farklı veri toplama yönteminin kullanılmasıdır. Bu araştırma sürecinde, hem nitel görüşmeler, hem araştırmacı gözlemleri hem de alan yazın incelemesi gerçekleştirilerek farklı veri toplama yöntemleri kullanılmış ve yöntem üçgenleme kriteri karşılanmıştır. Ayrıca, bu araştırmada hem nicel hem nitel yöntemler kullanılmış ve üçgenleme kriteri karşılanmıştır.

Onaylanabilirlik; Onaylanabilirlik, sonraki araştırmacıların benzer çalışmaları yapabilmesi için araştırma sürecinin ve aktivitelerin kaydedilmesidir. Burada amaç, araştırma sonuçlarını ortaya koyan süreçleri ve kanıtları mümkün olduğunca göstermektir (Houser, 2015; Speziale, Streubert ve Carpenter, 2011). Holloway ve Wheeler (1996) bir araştırmada onaylanabilirliğin aşağıdaki kriterlerle sağlanabileceğini belirtir.

- Ses kayıt cihazı verileri, saha notları ve günlükler gibi ham veriler.
- Çalışma bulguları gibi analiz edilmiş veriler.
- Bulguları oluşturan cümleler, kodlar, temalar ve kategoriler.
- Çalışmada kullanılan yöntemler ve çalışma süreci.
- Çalışmanın hedefleri, amacı ve beklentileri.
- Araştırma ölçümlerinin nasıl yapıldığı hakkında bilgiler.

Bu araştırmanın ilgili kısımlarında, yukarıda sıralanan tüm maddelere yer verilerek onaylanabilirlik kriteri sağlanmıştır.

Aktarılabirlik; Bir çalışma sonucunun benzer katılımcı ve ortamlarda oluşturulan durumlara aktarılabirliktir (Houser, 2015). Aktarılabirlik araştırma sonuçlarının nasıl genellenebileceğine dair yargıları kapsar. Nicel çalışmalarda dış geçerliğin bir gereği olarak genelleme amacı bulunurken nitel çalışmalarda böyle bir amaç yoktur. Ancak, okuyucuların araştırma sonuçlarını kendi araştırmalarında kullanabilmesi için araştırmacının, araştırma sürecini ayrıntılı tanımlaması beklenir. Nitel çalışmalarda bu amaç doğrultusunda örneklem seçimi, katılımcı özellikleri ve çalışma süreci açıkça belirtilmelidir (Speziale vd., 2011). Bu araştırmanın ilgili bölümlerinde, deney ve kontrol grubu, katılımcı özellikleri ve çalışma süreci ile ilgili ayrıntılı bilgiler verilerek aktarılabirlik kriteri sağlanmıştır.

Çalışma Grubu

Araştırma Erzincan ili Merkez ilçesinde ikamet eden boşanmış bireylerle 2020 yılı Eylül ayı ile 2021 yılı Mayıs ayı arasında yürütülmüştür. Araştırmanın çalışma grubu 12 kadın, 8 erkek olmak üzere toplam 20 kişiden oluşmaktadır.

Çalışma grubunun oluşturulması için araştırma ile ilgili el ilanları ve broşürler hazırlanmış, çeşitli duyurular yapılmıştır. Bu dökümanlar çeşitli kurum kuruluş ve yerleşim alanlarına dağıtılmış ayrıca, çevrimiçi olarak sosyal medya hesaplarında paylaşılması sağlanmıştır. Araştırma duyurusuna dönüt veren 8'i erkek 15'i kadın olmak üzere toplam 23 kişi ile öngörüşmeler düzenlenmiş, araştırmanın dahil etme ölçütlerini karşılayan 8 erkek ve 12 kadın olmak üzere toplam 20 kişi ile çalışma grubu oluşturulmuştur. Çalışmanın dahil etme ve dışlama ölçütleri aşağıdaki gibidir.

Dahil Etme Ölçütleri

- Bireyin yasal olarak boşanmış, boşanmanın üzerinden 3 yıl geçmemiş ve tekrar evlenmemiş olması,
- Bireyin boşanma sonrası yaşadığı durumlardan rahatsız olduğunu ve bu sorunla başa çıkmaya istekli olduğunu beyan ya da ifade etmesi,
- Çalışma sürecine sürekli olarak katılabilecek olması,
- Aydınlatılmış onam formunu imzalaması.

Dışlama Ölçütleri

- Bireyin araştırmanın uygulanacağı zamanda herhangi bir psikolojik yardım alıyor olması,
- Bireyin herhangi bir psikiyatrik tanı almış olması,
- Bireyin herhangi bir psikiyatrik ilaç tedavisi alıyor olması.

Yukarıda belirtilen ölçütleri karşılayan 10 kişi ile deney, diğer 10 kişi ile de kontrol grubu oluşturulmuştur. Nitel örneklemeler rastlantısal yöntemlerden çok amaçlı yöntemle belirlenir (Kuzel, 1992; Morse, 1990). Amaçlı örneklemede örneklemin evreni temsil etme kaygısı olmaz. Bu yöntem ile elde edilen sonuçlar araştırmacının amacına göre, çalışılan örneklem düzeyinde yorumlanır. Bu kapsamda, araştırmada amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçüt örnekleme, araştırma konusu ile ilgili belirlenen özelliklere sahip kişi, olay ya da durumlara göre seçilmeyi ifade etmektedir (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2016). Araştırma kapsamında oluşturulan deney ve kontrol grubundaki katılımcılara ait bilgiler Tablo 2’de yer almaktadır.

Tablo 2

Çalışma Grubuna Ait Bilgiler

Değişkenler	Düzy	Deney Grubu (f)	Kontrol Grubu (f)	Toplam (f)
Cinsiyet	Kadın	6	6	12
	Erkek	4	4	8
	Toplam	10	10	20
Yaş	25-30 Yaş	5	5	10
	31-35 Yaş	3	2	5
	36-40 Yaş	1	3	4
	40-45 Yaş	1	-	1
	Toplam	10	10	20
Eğitim Düzeyi	İlköğretim	-	1	1
	Lise	3	3	6
	Ön lisans	4	2	6
	Lisans	3	3	6
	Lisansüstü	-	1	1
	Toplam	10	10	20
Sahip Olunan Çocuk Sayısı	Çocuk Yok	5	7	12
	1 Çocuk	3	1	4
	2 Çocuk	2	2	4
	Toplam	10	10	20
Boşanmanın Üzerinden Geçen Zaman	0-6 Ay	1	1	2
	7-12 Ay	-	3	3
	13-18 Ay	1	3	4
	19-24 Ay	2	1	3
	25-30 Ay	5	2	7
	31-36 Ay	1	-	1
	Toplam	10	10	20

Tablo 2’de görüldüğü gibi, deney grubundaki katılımcıların altısı kadın iken dördü erkektir. Deney grubundaki katılımcıların yaş ortalaması 31.8 iken standar sapma değeri 4.86’dır. Söz konusu bireylerin üçü lise, dördü ön lisans ve üçü lisans mezunudur. Ayrıca, beş kişinin çocuğu bulunmamakta, üç kişinin bir çocuğu ve iki kişinin ise iki çocuğu bulunmaktadır. Son olarak bir kişinin boşanmasının üzerinden altı aydan, bir kişinin on sekiz aydan, iki kişinin yirmi dört aydan, beş kişinin otuz aydan ve bir kişinin otuz altı aydan daha kısa bir süre geçmiştir. Kontrol grubundaki katılımcıların ise altısı kadın, dördü erkektir. Kontrol grubundaki katılımcıların yaş ortalaması 31.5 iken standar sapma değeri 4.81’dir. Bu bireylerin biri ilköğretim, üçü lise, ikisi ön lisan, üçü lisans ve biri de lisansüstü eğitim mezunudur. Kontrol grubundaki yedi katılımcının çocuğu bulunmazken bir kişinin bir, iki kişinin ise iki çocuğu bulunmaktadır. Söz konusu bireylerden bir kişinin boşanmasının üzerinden altı aydan, üç kişinin on iki aydan, üç kişinin on sekiz aydan, bir kişinin yirmi dört aydan ve iki kişinin otuz aydan daha kısa bir süre geçmiştir. Tablo

2'den de anlaşılacağı gibi deney ve kontrol grubunda bulunan katılımcıların özelliklerinin benzer olduğu söylenebilir.

Boşanma Sonrası Uyum Programı

Bu çalışmada, araştırmacı tarafından tasarlanan altı oturumluk, bireysel, yarı yapılandırılmış Boşanma Sonrası Uyum Programı (BSUP) uygulanmıştır. Söz konusu program, Nazlı (2016) tarafından oluşturulan aşamalar doğrultusunda tasarlanmıştır. BSUP'un tasarım aşamaları süreci iki aşamada yapılmıştır:

1. Aşama: Program Alt Yapısının Hazırlanması

Boşanmış bireyler için BSUP'un alt yapısı, felsefî ve kuramsal temelleri, alan yazında hazırlanmış boşanma sonrası yardım programları, uygulama yapılacak bölgenin sosyo-ekonomik ve sosyo-kültürel çevresi dikkate alınarak hazırlanmıştır. BSUP, hümanist felsefe ve bilişsel davranışçı yaklaşım temele alınarak tasarlanmıştır. İnsanın temel özelliklerini geliştirmeye verdiği önemden (Kadioğlu, 2011) dolayı programın alt yapısı hümanist felsefeye dayandırılmıştır.

Hümanist felsefe, insan yaşamına ve deneyimine saygı duyar. Waterman'a (2013) göre hümanist felsefe, psikoloji alanında insan davranışlarını incelemek amacıyla sistematik ve titiz yöntemler geliştirmeyi amaçlamaktadır. Ayrıca, diğer yaklaşımlardan daha kapsamlı ve bütünleştirici bir yaklaşımla çağdaş psikolojinin insan ile ilgili görüşlerini iyileştirmeyi amaçlar. Hümanist yaklaşımın, insanın yaratıcılığı, deneyimleri, yaşam doyumu, uyum becerisi ve refah düzeyi alanlarına duyduğu özel ilgi bu programın temellerini oluşturmaktadır (Gage ve Berliner, 1991). Ayrıca hümanist yaklaşımın, özellikle psikoterapi, eğitim, psikoloji felsefesi, araştırma metodolojisi, sosyal sorumluluk ve bireyin değişimine verdiği önem, programın temellerinin oluşturulmasına katkı sağlamıştır (Kadioğlu, 2011).

Bilişsel davranışçı yaklaşım ise; bilişlerin, duyguların, davranışların ve yaşanan durumların kendi aralarında sürekli etkileşim halinde olduğunu ve bazen bireyin işlev bozukluğuna neden olduğunu ifade eder (Beck, 1993; Dattilio, 2017; Teichman, 1992). Ayrıca, bilişsel davranışçı yaklaşım, çağdaş psikoterapiler arasında sıklıkla kullanılan Bilişsel Davranışçı Terapi'nin (BDT) temellerini oluşturur. BDT geniş uygulama alanı

ile hem bireysel hem grup hem de metaanalitik çalışmalarla defalarca denenmiş ve etkili olduğu belirlenmiştir (Beck, 1993; Dobson, 1989). Benzer şekilde Dattilio (2017), BDT'yi alandaki birçok uzman tarafından sıkça kullanılan, oldukça etkili, kısa süreli bir tedavi olarak kabul etmektedir. BDT'nin durum, düşünce, duygu ve davranış'ın (4D) birbiri arasındaki etkileşimi sonucunda bireyin tepkide bulunduğu anlayışı bu programın temelini oluşturmuştur. Ayrıca BDT'nin boşanmış bireylerle son zamanlarda gerçekleştirdiği başarılı uygulamalar (Alimoradi, Rafienia ve Sabahi, 2016; Ghorbani-Amir, Moradi, Arefi, Ahmadian, 2020; Öngider, 2013; Spillane-Grieco, 2000) bu programın temellendirilmesinde rol oynamıştır.

BSUP alt yapısı hazırlanırken boşanmış bireyler ile gerçekleştirilen çalışmalar incelenmiş, bu sayede bireylerin boşanma sonrası süreçteki ihtiyaçları ve zorlandıkları alanlar belirlenmeye çalışılmıştır. İlgili çalışmalar incelendiğinde, boşanma sonrasında bireylerin genel olarak; iletişim, kabul etme, içinde bulunulan durumu anlamlandırma, sosyal ilişki kurma ve problem çözme becerilerinin yanı sıra öfke yönetimi becerilerine fazlaca ihtiyaç duyduğu belirlenmiştir (Amato ve Gilbreth, 1999; Braver, Griffin ve Cookston, 2005; Clark-Stewart ve Brentano, 2006; DeLuse, 1999; Frisby vd., 2012; Keskin, 2013; Kincaid ve Caldwell, 1995; Kramer ve Washo, 1993; Kramer ve Kowal, 1998; Kramer vd., 1998; Shifflett ve Cummings, 1999, Wolchik vd., 2002; Wolchik vd., 2000). Bu bağlamda BSUP'a, boşanmayı anlamlandırma, kabul etme, duygu yönetimi, problem çözme ve sosyal ilişkiler ile ilgili oturumlar eklenmiştir.

Belirlenen beceriler ile ilgili yardım hizmetinin boşanmış bireylere ne kadar sürede sunulmasının amaca daha fazla hizmet edeceği araştırılmıştır. Bu bağlamda son yıllarda daha fazla tercih edilen psikolojik danışma yaklaşımları incelenmiştir. Söz konusu araştırmalarda, yaşadığımız yüzyıldaki hızlı değişim etkisinin birçok alanda olduğu gibi psikolojik danışma alanında da görülmeye başlandığı fark edilmiştir. Bu değişimin en bariz görüldüğü yer ise uzun süreli, problem odaklı yardım hizmetlerinin yerine daha kısa ve çözüm odaklı yaklaşımların tercih edilmeye başlanmasıdır (Ateş, 2015). Daha kısa süreli yardım hizmetlerinin tercih edilmesindeki en önemli faktörlerden biri bireylerin yaşam tarzının değişmesi ve yaşamdaki yoğunluğunun artması olabilir. Yoğun yaşam koşulları dikkate alındığında uzun süreli ve problem odaklı yardım hizmetleri yerine, kişiyi daha kısa sürede çözüme ulaştıran yardım hizmetlerinin amaca daha fazla hizmet edeceği düşünülebilir. Benzer şekilde Corey (2012), kısa süreli psikolojik danışma süreçlerinde odağın, sorunu konuşmaktan çok sorun ile ilgili çözüm yollarını aramaya kayacağını, bunun da zamanı ekonomik ve etkili kullanmaya

yarayacağını bildirmiştir. Ayrıca Bloom, Hodges ve Caldwell (1982), uzun süreli yardım hizmetlerinin çalışmaya katılım oranını düşürmesi nedeniyle çalışmaların beklenen etkiye ulaşmadığını ifade etmiştir. Bu nedenle BSUP haftada bir oturum uygulanmak üzere altı oturum şeklinde planlanmıştır.

Fisher (1998) boşanan bireylerin zor olmasına rağmen, kendilerini bekleyen yaşama yeni bir uyum geliştirmeleri gerektiğini belirtmektedir. Bu yeni yaşama uyumun zor olmasının nedeni, çoğu evliliğin tartışmalı ve çekişmeli bir dönemden sonra genellikle acı veren bir ayrılıkla bitmesidir. Bu dönemde eşler genellikle tedirginlik içindedir. Yasal boşanmanın gerçekleştiği ilk iki üç ay her iki birey için en zor dönemdir (Gündüzalp, 2018). Benzer şekilde Fisher (1977), boşanmadan sonra toparlanabilmenin bir süreç olduğunu ve bu toparlanma sürecinin üç yıl kadar sürdüğünü ifade etmiştir. Boşanma ile ilgili problemlerin ayrıldıktan sonraki ilk iki yılda yoğun olarak yaşandığını belirten Clarke-Stewart ve Brentano'a (2006) göre iki yıl sonra akut belirtiler azalır fakat bazı insanlarda uzun süreli etkiler devam edebilir. Boşanma gerçekleştikten sonraki bir yıl içerisinde kişiler yeni hayata uyum sağlamaya başlar ve bireyler 2-4 sene arasında gerginlikten uzaklaşıp hayatlarını düzene sokmaya başlarlar ancak çoğu birey bunu tek başına başaramaz (Velidedeoğlu-Kavuncu, 2011). Bu bağlamda, boşanmadan sonraki ilk üç yıla uyum sağlamanın zorluğu göz önüne alınmış ve BSUP'a katılacak olan bireylerin seçiminde, yasal olarak boşanmalarının üzerinden üç yıldan fazla zamanın geçmemiş olmasına dikkat edilmesi uygun görülmüştür.

Boşanma ile ilgili çalışmalarda dikkat edilecek hususlardan birinin gizliliğin korunması olduğu belirlenmiştir (Sezer ve Gürhan, 2018). Cohen ve diğerleri (2014) boşanan bireylerin boşanma ile ilgili bilgilerini açıklarken veya gizlerken büyük bir kaygı yaşadıklarını belirtmiştir. Özellikle erkeklerin üzerinde, eğer boşanırsa eşini ve çocuklarını sahipsiz bırakacağı şeklinde bir toplumsal baskı vardır (Yelda, Güldeste ve Öner, 2016). Ayrıca Zara'ya (2013) göre erkeklerdeki stres, üzerlerindeki toplumsal baskılardan dolayı kadınlardan farklı olarak boşandıktan sonra daha fazla ortaya çıkar. Sezer ve Gürhan'a (2018) göre ise, özellikle erkeklerin güçlü olmaları gerektiği imajını koruma güdüsünden ve onlara yüklenen toplumsal rollerden dolayı toplumda duygularını daha çok bastırma yoluna gider. Bu gibi toplumsal nedenler bireylerin boşanma sonrasında yardım alma isteğini azaltmaktadır (Baum, 2004). Grupla gerçekleştirilen yardım hizmetlerinde grubun sosyal mikrokozmos özelliği (Voltan-Acar, 1988) göz önüne alındığında boşanmış bireylerin bu tür çalışmalarda kendilerini rahatça ifade etmekte zorlanacağı düşünülebilir. Bu bağlamda, çalışmanın gerçekleştirileceği Erzincan

ilinin toplulukçu kültürü dikkate alınarak BSUP, bireysel oturumlar şeklinde planlanmıştır.

BSUP oturumları, 60-90 dakikalık yarı yapılandırılmış bir şekilde planlanmıştır. Oturumların yarı yapılandırılmış bir şekilde planlanmasının sebebi, bu tekniğin belirli düzeyde bir standartlığın yanı sıra imkân sağladığı esneklik sayesinde sosyalbilim araştırmalarına daha uygun olmasıdır (Türnüklü, 2000). Ayrıca, oturumların ana hatlarının önceden yapılandırılmış bir protokol ile sürdürülmesi, daha sistematik ve karşılaştırılabilir bir bilgi sunacağı için (Yıldırım ve Şimşek, 2008), çalışmanın yarı yapılandırılmış oturumlar şeklinde planlanması kararlaştırılmıştır.

2. Aşama: Programın Dört Ögesinin Belirlenmesi

BSUP tasarımı dört ana öğeye sahiptir. Bunlar; kazanım, içerik, süreç ve değerlendirmeden oluşmaktadır. Kazanım ögesi Wellman ve Moore'un taksonomisi doğrultusunda hazırlanmıştır. Bu kapsamda, kazandırılmak istenen bilgi, beceri ve tutumlar kazanımlarla belirlenmiştir (Nazlı, 2016).

Kazanımlar: BSUP'un amacı; boşanmış bireylerin boşanma sürecini anlamlandırmasına, duygu kontrol becerilerini ve işlevsel problem çözme becerilerini aktif kullanmasına, sosyal ilişkilerini düzenleyip sosyal destek ağları oluşturmaya uygun ortam hazırlayarak boşanma sonrası uyum ve yaşam doyumu düzeylerini arttırmak, depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini ise düşürmek şeklinde belirlenmiştir. Kazanımlar “algılama” ve “kavrama” düzeyinde yazılmıştır.

BSUP kazanımları aşağıdaki gibidir:

1. Oturum:

- Boşanma sonrası uyum programının işleyişini kavrar.
- Boşanmaya ilişkin sorun alanlarını fark eder.
- Boşanmaya ilişkin düşünce ve tutumlarını fark eder.

2. Oturum:

- Boşanmaya ilişkin işlevsel olmayan düşünce ve tutumlarını fark eder.
- Boşanmayı işlevsel bir şekilde anlamlandırmayı kavrar.
- Boşanmaya ilişkin duygularını fark eder.

3. Oturum:

- Duyguların insan yaşamındaki rollerini fark eder.
- Duygu düzenleme becerilerini kavrar.
- İstenmeyen duygularla sağlıklı başa çıkma yollarını kavrar.

4. Oturum:

- Yaşam kalitesini düşüren sorunlarla nasıl başa çıkabileceğini fark eder.
- Problem çözme yöntemlerini kavrar.

5. Oturum:

- Sosyal ilişkilerinde yaşadığı sorunları nasıl düzenleyeceğini kavrar.
- Köken aile ve sosyal ilişkilerini nasıl düzenleyeceğini kavrar.

6. Oturum:

- Program süreci içerisinde kendisinde meydana gelen değişimleri fark eder.

İçerik: BSUP'un ilk oturumunda tanışma, yapılandırma ve boşanma durumu üzerinde çalışılmış son oturumunda ise programın kazanımları doğrultusunda bireyin yaşamında meydana gelen değişimler ve programın genel değerlendirmesine yer verilmiştir. Oturum içerikleri kısaca şöyledir:

1. Oturum: Tanışma, yapılandırma, boşanma durumu
2. Oturum: Boşanmayı anlamlandırma
3. Oturum: Duygu düzenleme
4. Oturum: Problem çözme
5. Oturum: Kişilerarası ilişkiler ve köken aile ilişkileri
6. Oturum: Değerlendirme, sonlandırma

Süreç: BSUP'un üçüncü ögesi süreçtir. Program sürecinde deney grubundaki bireylere her hafta, haftada bir gün, her biri ortalama 90 dakika süren altı oturumluk program uygulanmıştır. Oturumlar, karşılıklı etkileşimin yoğun olduğu, katılımcının oturuma getirdiği konuyla bağlantı kurulmaya imkan verecek, aktif katılımın desteklendiği, yarı yapılandırılmış bir şekilde hazırlanmıştır. Ayrıca oturumlar, katılımcının deneyim ve yaşantılarını paylaşmasına imkân verecek şekilde tasarlanmıştır. Bununla birlikte, her oturum sonunda verilen ev ödevleri ile bireylerin oturumda edindiği kazanımları günlük yaşamında deneyimlemesine olanak sağlanmıştır. Bu bağlamda program sürecinde, yarı yapılandırılmış oturumlarla aktif katılımın ve etkileşimin desteklendiği bir ortam oluşturulduğu söylenebilir.

Değerlendirme: BSUP'un son ögesi değerlendirmedir. Bu aşamada BSUP'un etkililiğini değerlendirmek amacıyla deney grubundaki bireylere, Yetişkin Boşanmaya Uyum Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği, Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği uygulanmış ayrıca, yarı yapılandırılmış görüşme formu aracılığı ile iki kez nitel görüşme gerçekleştirilmiştir. Araştırma deney ve kontrol gruplu olarak gerçekleştirilmiştir. Bu nedenle deneysel işlem başlamadan önce ön-test, deneysel işlem bittikten yaklaşık 10 gün sonra son-test ve bundan yaklaşık üç ay sonra izleme testi uygulanmıştır. Ayrıca, deney grubundaki bireylere deneysel işlem bittikten yaklaşık altı ay sonra ikinci izleme çalışması gerçekleştirilmiştir. Bu ölçümlerin yanı sıra programın, deney grubundaki bireylerin yaşantısında nasıl bir değişiklik meydana getirdiğini değerlendirmek amacıyla kör kodlayıcı tarafından, deneysel işlemde önce ve sonra iki oturum yarı yapılandırılmış, nitel görüşme düzenlenmiştir. Ölçümlerde standart sağlayabilmek için tüm ölçümler aynı kör kodlayıcı tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu kapsamda geliştirilen Boşanma Sonrası Uyum Programı planı Ek-1'de sunulmuştur.

Deneysel İşlemler ve Veri Toplama Süreci

Bu başlık altında, araştırma kapsamında gerçekleştirilen çalışmalara yer verilmiştir. Araştırmaya öncelikle boşanma sonrası uyum ile ilgili alanyazın taraması yapılarak başlanmıştır. Daha sonra incelenen metaanaliz çalışmalarının sonucunda BSUP tasarlama çalışmaları yapılmıştır. BSUP'un boşanmış bireyler üzerindeki etkisini araştırmak ve veri toplamak için Ankara Üniversitesi Rektörlüğü Etik Kurul Başkanlığı'ndan Etik Kurulu Karar Örneği (Ek 2) alınmıştır. Oluşturulan içerikler ile BSUP ilk olarak dört oturum şeklinde planlanmıştır. Öncelikle BSUP Planı oluşturulmuştur (Ek-1). Ardından her bir oturum için ayrı ayrı oturum planı ve bu oturumlarda kullanılacak formlar, yardımcı materyaller oluşturulmuştur. Bu süreçte araştırmanın nicel veri toplama araçları belirlenerek ilgili izinler alınmıştır (Ek-3, Ek-4, Ek-5). Ardından araştırmanın nitel verilerini toplamak için araştırmacı tarafından yarı yapılandırılmış ön ve son nitel görüşme formları hazırlanmıştır (Ek-6, Ek-7).

Oluşturulan BSUP'un test edilmesi amacıyla 2020 yılı Nisan ayında pilot çalışma başlatılmış bu kapsamda üç yıl içerisinde boşanmış ve tekrar evlenmemiş iki kadın ile BSUP uygulanmaya başlanmıştır. Ön görüşme, 1. ve 2. oturumlar planlanan şekilde gerçekleştirilmesine rağmen, COVID-19 pandemisi sebebiyle 3. ve 4. oturumlar

gerçekleştirilemeden süreç sonlandırılmak zorunda kalınmıştır. 2020 yılı Haziran ayında aynı danışanlar ile bir hatırlatma oturumunun ardından daha önce yapılamayan 3. ve 4. oturumlar gerçekleştirilmiştir. Gerçekleştirilen pilot çalışma sonunda ön görüşme ile 1. oturum arasında ayrıca 4. oturumdan sonra yeni bir oturum gerçekleştirilmesi ihtiyacı oluşmuştur. Bu kapsamda ön görüşmede planlanan danışanın boşanma durumu ile ilgili hikayesinin alınması maddesine, yeni oluşturulan 1. oturumda yer verilmesine, 4. oturumdan sonra oluşturulan son oturumda ise, danışanın danışma amaçlarının değerlendirilmesine karar verilmiştir. Ayrıca 2. oturumda planlanan rahatlama egzersizlerinin süresinin az olduğu hissedilmiştir. Bu bağlamda güncellenen programda, 2. oturumda rahatlama egzersizlerine daha fazla zaman ayrılmıştır. Bu durumların dışında, gerçekleştirilen oturumlarda herhangi bir eksiklik ya da aksaklık gözlenmemiştir.

Pilot çalışma sonucunda daha önce dört oturum şeklinde planlanan BSUP'un altı oturum şeklinde planlanmasına karar verilmiştir. 2020 yılı Temmuz ayında altı oturum şeklinde düzenlenen program, PDR alan uzmanı dört akademisyene gönderilmiş ve uzmanların görüşü alınmıştır. Uzmanların 1. oturumda danışanın boşanma durumu ile ilgili hikayesini alma ve danışma amaçlarını oluşturma kısımlarına yönelik önerileri doğrultusunda bu kısımlar tekrar güncellenmiştir. Ayrıca bir uzmanın 3. oturumun öfke kontrol becerileri odaklı olması yerine duygu kontrol becerisi odaklı şekillenmesi yönündeki önerisi doğrultusunda söz konusu kısım güncellenmiştir.

Alan uzmanlarının görüşleri doğrultusunda güncellenen BSUP'un 2. pilot çalışması 2020 yılı Ağustos ayında 1 kadın danışan ile gerçekleştirilmiştir. Gerçekleştirilen 2. pilot çalışmada herhangi bir eksiklik görülmemiştir. Bunun üzerine 2. pilot uygulama sonucunda son şekli verilen BSUP'un araştırma grubuna uygulanması kararı alınmıştır. Çalışma grubunun oluşturulması için araştırmanın duyurusunu içeren el broşürleri ve ilanları hazırlanmıştır (EK-8). Hazırlanan broşürlerin dağıtılabilmesi amacıyla gerekli yasal izinler Erzincan Valiliği (Ek-9) ve Erzincan İl Emniyet Müdürlüğü'nden alınmıştır (Ek-10). Dağıtım izinleri alınan broşürler çeşitli kurum, kuruluş ve yerleşim alanlarına ulaştırılarak çalışmaya katılmaya gönüllü bireylere ulaştırılmıştır. Bunun yanı sıra çevrimiçi olarak hazırlanan broşürler sosyal medya ortamlarında paylaşılarak programın duyurusu yapılmıştır. Gerçekleştirilen tanıtım faaliyetleri sonucunda;

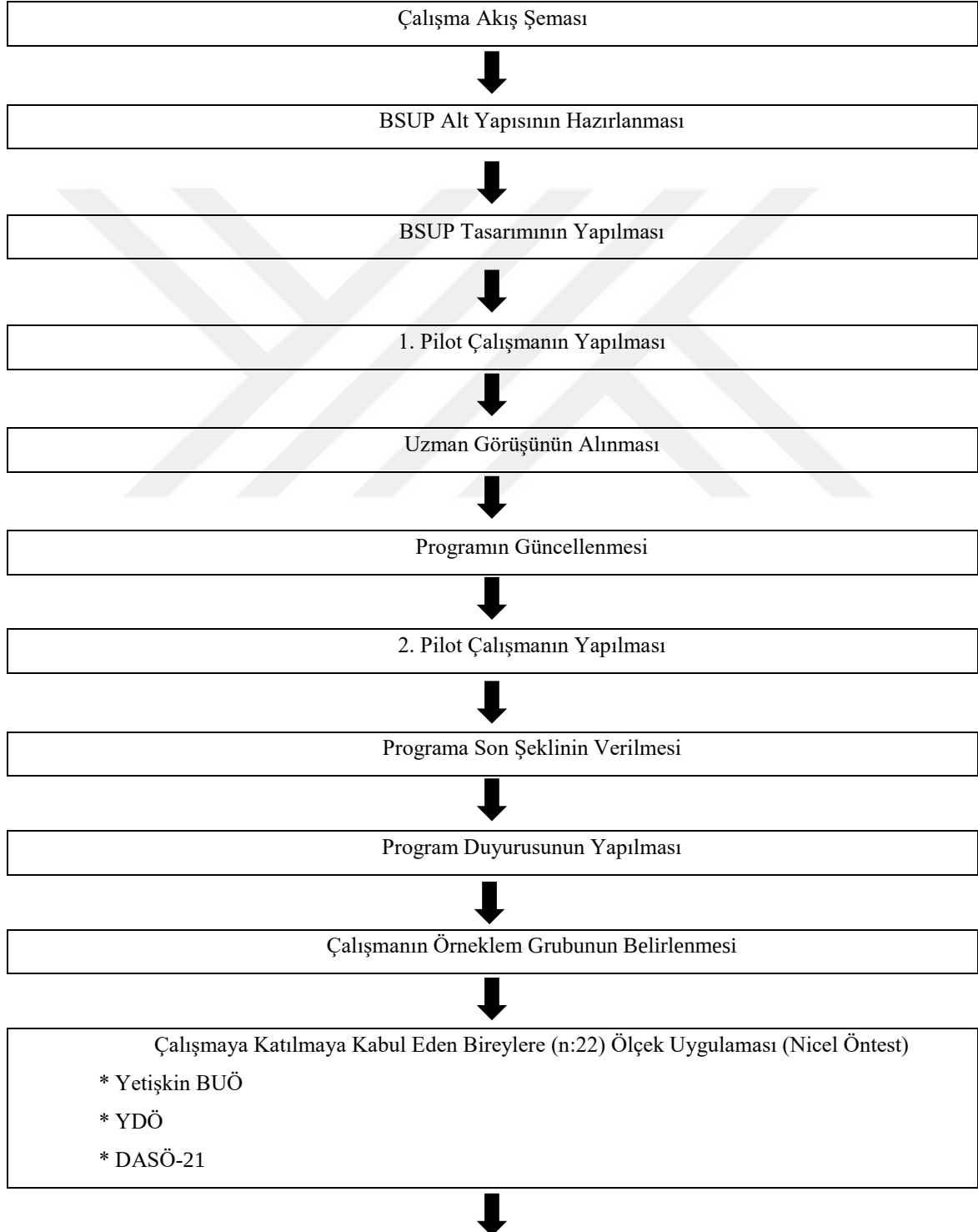
- Çalışmaya 8'i erkek 15'i kadın olmak üzere toplam 23 kişi katılmaya gönüllü olmuştur.

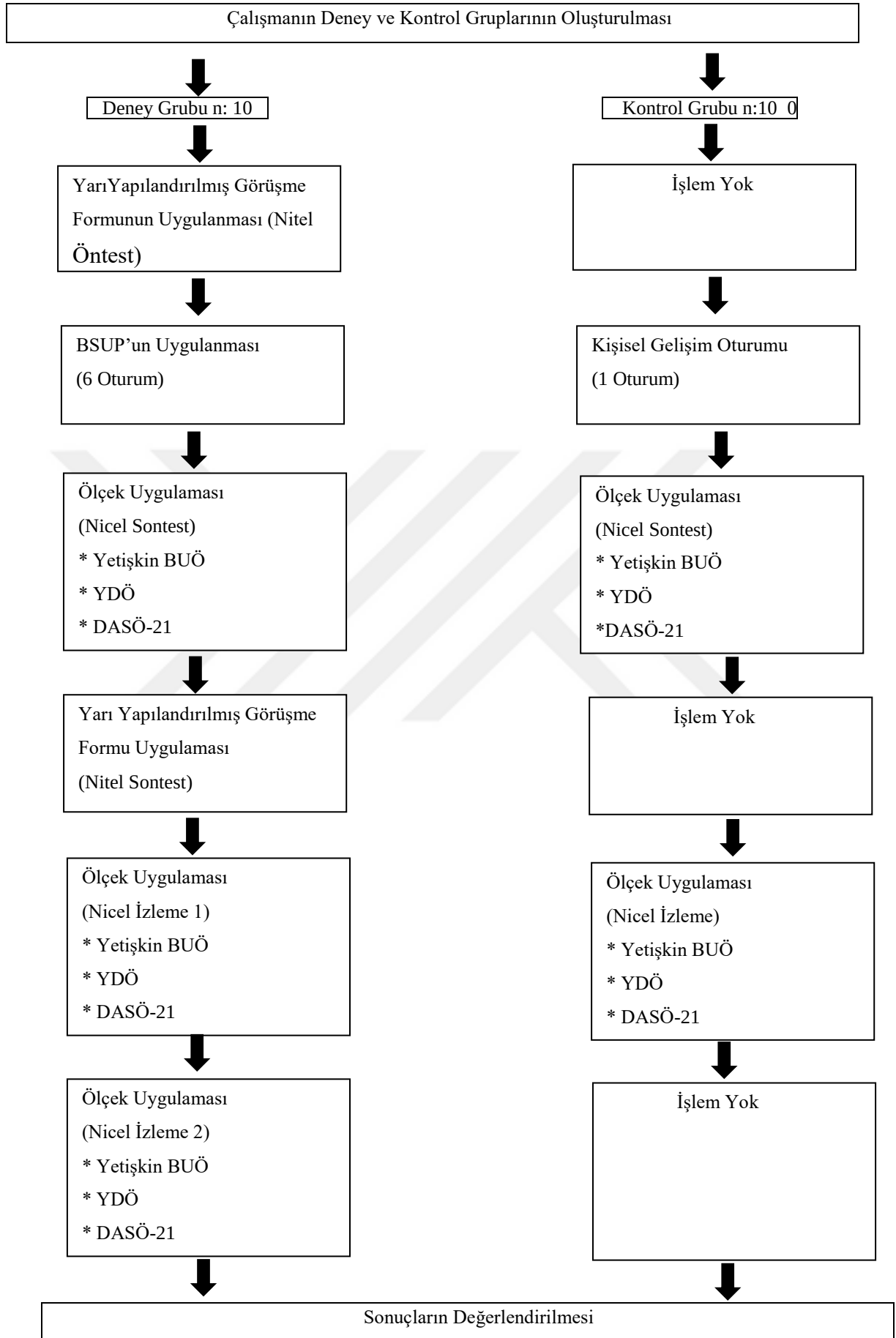
- Araştırmacı tarafından, söz konusu 23 kişi ile ön görüşme gerçekleştirmiş, bu ön görüşmede BSUP oturumları hakkında katılımcılara genel bilgiler verilmiştir. Ayrıca, katılımcılardan bilgilendirilmiş onay formunu imzalamaları istenmiştir (Ek-11). Bu uygulama sonucunda, üç kadın katılımcının çalışmanın dâhil etme kriterlerini karşılamadıkları tespit edilerek araştırma grubundan çıkarılmıştır.
- Kör kodlayıcı tarafından, çalışma grubunda kalan 20 kişi ile nicel ön-test uygulamaları yapılmıştır.
- Çalışmanın dâhil etme ve dışlama ölçütlerine göre belirlenen bireyler ön-test sonuçlarına göre deney ve kontrol grubuna seçilmiştir. Bunun sonucunda dört erkek ve altı kadın olmak üzere toplam 10 katılımcı ile deney, aynı şekilde toplam 10 katılımcı ile de kontrol grubu oluşturulmuştur. Bu sayede deney ve kontrol grubunun öntest puanları da eşitlenmiş ve söz konusu grupların homojen bir hal alması sağlanmaya çalışılmıştır.
- Kör kodlayıcı tarafından deney grubuna, yarı yapılandırılmış nitel ön görüşme formu aracılığı ile bir nitel görüşme gerçekleştirilerek, deney grubundaki bireylerin BSUP uygulaması öncesi yaşamları ile ilgili görüşleri alınmıştır.
- Bu sürecin sonunda araştırmacı tarafından BSUP uygulama sürecine başlanmıştır. BSUP uygulama sürecinde deney grubuna altı oturumluk BSUP, kontrol grubuna ise bir oturumluk kişisel gelişim ile ilgili uygulama yapılmıştır.
- BSUP uygulama süreci tamamlandıktan yaklaşık 10 gün sonra kör kodlayıcı tarafından deney ve kontrol grubundaki bireylere nicel son-test uygulamaları yapılmıştır. Ayrıca yine kör kodlayıcı tarafından, deney grubundaki bireylere, yarı yapılandırılmış nitel son görüşme formu aracılığı ile bir nitel görüşme gerçekleştirilerek, deney grubundaki bireylerin BSUP uygulaması sonrası yaşamlarında meydana gelen değişimler ile ilgili görüşleri alınmıştır.
- BSUP uygulama süreci tamamlandıktan yaklaşık üç ay sonra, kör kodlayıcı tarafından deney ve kontrol grubundaki bireylere nicel izleme testi 1 uygulaması yapılmıştır. Ayrıca, BSUP uygulama süreci tamamlandıktan yaklaşık altı ay sonra, kör kodlayıcı tarafından deney grubundaki bireylere nicel izleme testi 2 uygulaması yapılmıştır.
- Bu sürecin sonunda, kör kodlayıcı tarafından toplanan nitel ve nicel verilerin analizi ve değerlendirmesi araştırmacı ve PDR alan uzmanı olan bir akademisyen

tarafından ayrı ayrı gerçekleştirilmiş ve sonuçlar hakkında fikir birliğine varılmıştır.

Çalışmanın işlem basamaklarına ait akış şeması Şekil 2’de belirtilmiştir.

Şekil 2. İşlem Akış Şeması





Son şekli verilerek deney grubuna uygulanan BSUP oturumlarının içeriği aşağıda özetlenmiştir.

1. Oturum

Kazanımlar:

- Boşanma sonrası uyum programının işleyişini kavrar.
- Boşanmaya ilişkin sorun alanlarını fark eder.
- Boşanmaya ilişkin düşünce ve tutumlarını fark eder.

Süreç: Çalışmanın birinci oturumunda, bundan sonra gerçekleştirilecek olan oturumları yapılandırma, uygulanacak olan programı danışana tanıtmaya, danışanın programa katılma amacını belirleme ve boşanmadan sonraki yaşama farkındalık oluşturma amaçlanmıştır. Bu kapsamda, danışanı tanıma çalışmalarının ardından danışanın evlilik ve boşanma hikâyesi alınmış, sonlandırılan ilişkinin değerlendirilmesi üzerinde durulmuştur. Bu oturumda ayrıca, danışanların duygusal olarak kendini ifade ederek, anlaşıldığını ve dinlenildiğini hissetmesinin yanı sıra içinde bulunduğu duruma ilişkin farkındalık geliştirmesi üzerinde çalışılmıştır. İlişkinin başarısızlığı, bu başarısızlığa katkıda bulunan etkenler, ayrılık kararı, ayrılık yani boşanmanın sonucunda yaşanan duygular ve tepkiler paylaşılmıştır. Ayrıca boşanma stresi, boşanma sonrası karşılaşılan zorluklar, yaşanan kayıplar, bu kayıplara verilen duygusal tepkiler kısaca boşanmanın yas süreci hakkında paylaşımda bulunulmuştur. Bu paylaşımların gerçekleştirilebilmesi amacıyla danışmanın gerçekleştirildiği ortamda güvenli bir alan oluşturulmaya çalışılmıştır. Oturumun sonunda katılımcılardan danışma amaçlarını daha net oluşturması sağlanmış ve ev ödevi olarak evlilik ilişkisinin bitmesi ile ilgili bir mektup yazması istenmiştir.

2. Oturum

Kazanımlar:

- Boşanmaya ilişkin işlevsel olmayan düşünce ve tutumlarını fark eder.
- Boşanmayı işlevsel bir şekilde anlamlandırır.
- Boşanmaya ilişkin duygularını fark eder.

Süreç: Çalışmanın ikinci oturumunda, boşanmayı anlamlandırma üzerine durularak, danışanın bu süreci gerçekçi bir şekilde anlamlandırması ve bu süreci kabul etmesi amaçlanmıştır. Bu kapsamda öncelikle danışandan birinci oturumun sonunda verilen evlilik ilişkisinin bitmesi ile ilgili mektubu paylaşması istenmiş ve vurgulanması gereken kısımlar üzerinde çalışılmıştır. İkinci oturum danışanın boşanma ile ilgili düşünce, duygu ve davranışlarını yeniden yapılandırma sürecini kapsamaktadır. Oturumun amacı doğrultusunda danışanın mektubunda yer alan suçluluk, reddedilme, dışlanma veya kendinin dedikodusu yapılan bir sosyal nesne olarak algılama gibi çeşitli konular BDT'nin 4D döngüsü kapsamında ele alınmıştır. İkinci oturum sonunda araştırmacı tarafından hazırlanan BDT'nin 4D döngüsü çalışma sayfası ev ödevi olarak verilmiş ve danışanın durum, düşünce, duygu ve davranış arasındaki ilişkiyi daha iyi anlaması amaçlanmıştır.

3. Oturum

Kazanımlar:

- Duyguların insan yaşamındaki rollerini fark eder.
- Duygu düzenleme becerilerini kazanır.
- İstenmeyen duygularla sağlıklı başa çıkma yollarını belirler.

Süreç: Üçüncü oturumda, danışanın duygu düzenleme becerilerini edinmesi ve istemediği duygularla nasıl başa çıkabileceğini öğrenmesi amaçlanmıştır. Bu bağlamda çalışmanın üçüncü oturumunda, boşanma durumundan kaynaklanan duygu ve duygusal tepkiler ele alınarak katılımcıların bu duygulara temas etmesi sağlanmıştır. Bu sayede söz konusu duyguların varlığının ve nasıl ifade edildiğinin farkındalığı oluşturulmaya çalışılmıştır. Özellikle belirli duyguları tetikleyen durumlar ve kişiler belirlenmiş, bu durum ve kişilere yaklaşım ile ilgili yeni stratejilerin oluşturulması sağlanmıştır. Ayrıca bu duyguların ve duygusal tepkilerin kendisini ve başkalarını nasıl etkilediği üzerinde durulmuştur. Duygu düzenleme becerileri kapsamında özellikle boşanma sonrası gözlemlenen "ayrılık öfkesi" konusuna odaklanılmıştır. Bu kapsamda danışan ile öfkenin davranıştan çok duygu olarak yeniden şekillendirilmesi için öfkenin kabul edilmesi ve uygun şekilde ifade edilmesi ile ilgili çalışmalar gerçekleştirilmiştir. Son olarak kendisini rahatsız eden durumlarda duygu düzenleme becerilerini nasıl kullanabileceği ve duyguların yapıcı bir şekilde nasıl ifade edileceği üzerine çalışılmıştır. Bu bağlamda,

“Ben Dili” kullanılarak duyguların ifade edilmesi üzerine çalışılmış ve rahatlama egzersizlerinin yanı sıra “Ben Dili” ile duygu ifade etme çalışması ev ödevi olarak verilmiştir.

4.Oturum

Kazanımlar:

- Yaşam kalitesini düşüren sorunlarla nasıl başa çıkabileceğini belirler.
- Problem çözme yöntemlerini kavrar.

Süreç: Dördüncü oturumun amacı problem çözme ve boşanma sonrası rahatsız olunan durumlarla başa çıkma becerilerinin kazandırılmasıdır. Bu amaç doğrultusunda, öncelikle bir önceki oturumda verilen ev ödevi üzerinde çalışılmıştır. Kişinin yaşamındaki önemli geçişlerden biri olan boşanma sonrasına uyumun nelerden ve nasıl etkilendiği üzerinde durulmuş, bu konu ile ilgili araştırmacı tarafından oluşturulan problem çözme şeması çalışılmıştır. Söz konusu problem çözme şeması aracılığı ile danışanın hangi alanda daha fazla sorun yaşadığı belirlenerek bu sorunlarla sağlıklı başa çıkabilmek için yakın, orta ve uzak hedefleri belirlenmiş, devamında ise yaşantısal bir plan oluşturularak kişinin günlük yaşantısını düzenlemesine yardım edilmiştir. Ayrıca danışanın oluşturduğu plan ile ilgili kaynaklarını ve risklerini fark etmesi sağlanmıştır. Son olarak araştırmacı tarafından oluşturulan problem çözme şeması ev ödevi olarak verilmiştir. Bu şemanın ayrıntılaştırılması ve geliştirilmesi istenmiştir.

5.Oturum

Kazanımlar:

- Sosyal ilişkilerinde yaşadığı sorunları nasıl düzenleyeceğini kavrar.
- Köken aile ve sosyal ilişkilerini nasıl düzenleyeceğini kavrar.

Süreç: Beşinci oturumda danışanın köken aile ve sosyal ilişkilerini fark etmesi amaçlanmıştır. Bu doğrultuda öncelikle bir önceki oturumda verilen ödevin değerlendirmesi yapılmıştır. Burada kişilerarası ilişkiler ile ilgili ifade edilen problemlerle nasıl başa çıkılabileceği, bir önceki oturumda üzerinde durulan problem

özme becerileri çerçevesinde değerdendirilmiştir. Ayrıca danışanın köken aile ve sosyal ilişkilerinde değıştirmek istediğı durumlar üzerinde durulmuş, bu değışimleri gerçekleştirmek için hangi kaynaklardan yararlanabileceğinin belirlenmesine yardım edilmiştir. Özetle, bu oturumda, danışanın ihtiyaç duyduğunda destek alabileceğı yakınlarını, arkadaşlarını ve arkadaş gruplarını belirlemesine yardımcı olarak ihtiyaç duyulduğunda yardımı doğru kişilerden alması üzerinde çalışılmıştır. Yani, danışanın uygun destek ağlarını nasıl kuracağına dair farkındalık oluşturulmaya çalışılmıştır. Oturumun sonunda ise bireyin sosyal destek ağlarını nasıl geliştirebileceğı ile ilgili çalışılarak bu konu ev ödevi olarak verilmiştir.

6.Oturum

Kazanım:

- Program süreci içerisinde yaşantısında meydana gelen değışimleri fark eder.

Süreç: Programın son oturumunda BSUP'un danışanın yaşantısında meydana getirdiğı değışimleri belirleme ve program süreci hakkında bir değerdendirme amaçlanmıştır. Son oturuma bir önceki oturumda verilen ev ödevleri incelenerek başlanmıştır. Oturumda öncelikle genel olarak danışanın boşanma ile ilgili düşünceleri üzerinde durulmuştur. Danışanın boşanmayı anlamlandırmasındaki değışimler belirlenmiştir. Daha sonra boşanmadan sonraki duyguları, özellikle de öfke duygusu üzerinde durulmuştur. Danışanın yoğun duygu durumları ile başa çıkmada kullandığı yöntemlerin değışimi belirlenmiştir. Ardından bir problem, sorun yaşadığında bu problemle akılcı bir şekilde başa çıkma becerileri değerdendirilmiş ve bu becerilerde meydana gelen değışim belirlenmiştir. Son olarak ise danışanın sosyal ilişkileri ele alınarak diğer kişiler ile kurulan ilişkilerdeki değışim üzerinde durulmuştur. Bu sayede hem süreç içerisinde danışanda meydana gelen değışimler hem de söz konusu programın danışana katkıları belirlenmeye çalışılmıştır. Son oturum sürecin genel özeti yapılarak sonlandırılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Bu araştırmanın verileri, Yetişkin Boşanmaya Uyum Ölçeğı, Yaşam Doyumu Ölçeğı,

Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği, Yarı Yapılandırılmış Ön ve Son Nitel Görüşme Formu ve kişisel bilgi formu ile toplanmıştır. Bu başlık altında araştırmanın veri toplama araçları ile ilgili bilgilere yer verilmiştir.

Yetişkin Boşanmaya Uyum Ölçeği (Yetişkin BUÖ)

Yasal boşanma sürecinde olan veya yasal olarak boşanmış bireylerin boşanmaya uyum düzeylerini belirlemek amacıyla Nazlı, Halisdemir, Gülleroğlu ve Kiye (2021) tarafından geliştirilen Yetişkin Boşanmaya Uyum Ölçeği (Yetişkin BUÖ) (Ek-12) “her zaman” ve “hiçbir zaman” arasında işaretlenen beşli Likert tipi 17 maddeden ve psikolojik uyum, sosyal ilişkilerinde uyum ve köken aile ilişkilerinde uyum olmak üzere üç alt boyuttan oluşmuştur. Ölçeğin “Psikolojik Uyum” alt boyutu “Yaşamımdaki sorunları çözmekte zorlanıyorum.” veya “Gündelik rutin aktivitelerde dikkatim dağılıyor.” gibi 9 maddeden oluşmaktadır (2, 3, 4, 5, 9, 11, 13, 15 ve 16. maddeler) ve bu maddeler ters puanlanmaktadır. Bu alt boyuttan elde edilen puanlar arttıkça boşanmaya psikolojik uyum düzeyinin de arttığı söylenebilir. Ölçeğin ikinci alt boyutu olan “Sosyal İlişkilerinde Uyum” alt boyutu, “Arkadaşlarımla güzel vakit geçirecek etkinliklere katılırım.” veya “Arkadaşlarımla olmak beni mutlu ediyor” gibi 4 maddeden oluşmaktadır (1, 7, 8 ve 17. maddeler). Bu alt boyuttan elde edilen puanlar arttıkça bireyin sosyal ilişkilerindeki uyum düzeyinin de arttığı söylenebilir. Ölçeğin üçüncü alt boyutu ise “Köken Aile İlişkilerinde Uyum” alt boyutudur ve “Ebeveynlerim (annem-babam) ihtiyacım olduğunda bana destek olur.” veya “Akrabalarım (kardeşlerim, kuzenlerim vb) ihtiyacım olduğunda bana destek olur.” gibi 4 maddeden oluşmaktadır (6, 10, 12 ve 14. maddeler). Bu alt boyuttan elde edilen puanlar arttıkça bireyin köken aile ilişkilerindeki uyum düzeyinin de arttığı söylenebilir. Ölçeğin alt boyutlarının Cronbach alfa iç-tutarlılık katsayıları sırası ile .883, .835 ve .856’dır. Ölçeğin tümü için Cronbach alfa iç-tutarlılık katsayısı ise .90’dır. Ölçeğin yapı geçerliliği ise .73 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik analizleri sonucu elde edilen bulgular Yetişkin BUÖ’nin geçerli ve güvenilir olduğunu göstermektedir (Nazlı, Halisdemir, Gülleroğlu ve Kiye, 2021).

Gerçekleştirilen bu çalışmada Yetişkin BUÖ, deney ve kontrol grubundaki bireylere (n=20) uygulanmış ve söz konusu ölçeğin Cronbach Alpha katsayıları ölçeğin tümü için .886, psikolojik uyum için .797, sosyal ilişkilerinde uyum için .776 ve aile köken ilişkilerinde uyum için .733 olarak bulunmuştur.

Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)

Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen “Yaşam Doyumu Ölçeği” (YDO) (Ek-13) bireyin kendi belirlediği ölçütlere göre yaşamını değerlendirme düzeyini ölçmektedir. Ölçek bir faktör, beş madde ve 7’li Likert şeklinde geliştirilen kendini değerlendirme ölçeğidir. Her bir maddesi, Kesinlikle Katılmıyorum (1) ve Tamamen Katılıyorum (7) arasında derecelendirilerek cevaplanan ölçek öncelikle Köker (1991) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Bu uygulanan ölçeğin test tekrar test tutarlılık katsayısı 0,85’dir. olduğunu saptamıştır. Söz konusu ölçeğin yetişkin formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması ise Dağlı ve Baysal (2016) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin İngilizce olan özgün hali ile Türkçe’ye uyarlanmış formu arasındaki tutarlılığı test etmek için yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı .92 olarak saptanmıştır. Bu bağlamda, söz konusu ölçeğin İngilizce ve Türkçe formu arasında yüksek düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu söylenebilir. Yaşam Doyumu Ölçeği’nin Cronbach Alpha iç tutarlık kat sayısı .88 ve test- tekrar test güvenirliği ise .97 şeklinde belirlenmiştir. Faktör analizi sonucunda, Yaşam Doyumu Ölçeği’nin orijinalinde olduğu gibi, tek faktörlü bir yapı gösterdiği ve “İdeallerime yakın bir yaşantım vardır.” ve “Yaşamımdan memnunum.” gibi 5 maddeden oluştuğu belirlenmiştir. Gerçekleştirilen bu çalışmada Yaşam Doyumu Ölçeği, deney ve kontrol grubundaki bireylere (n=20) uygulanmış ve söz konusu ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı .877 olarak hesaplanmıştır.

Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği (DASÖ-21)

Lovibond ve Lovibond (1995) tarafından geliştirilen Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği (DASÖ-21) (Ek-14) depresyon, anksiyete ve stres durumunda gözlemlenen olumsuz durumları ölçmektedir. Üç alt ölçeği ve her bir alt ölçekte 7 maddenin bulunduğu toplam 21 maddelik ölçeğin anksiyete alt ölçeği Beck Anksiyete Ölçeği ile .81 ve depresyon alt ölçeği ise Beck Depresyon Ölçeği ile .74 korelasyon göstermiştir. Söz konusu ölçek Yıldırım, Boysan ve Kefeli (2018) tarafından Türkçe’ye uyarlanmıştır. Ölçek 4’lü Likerttir ve toplam 21 maddeden oluşmaktadır. Ölçek depresyon, anksiyete ve stres olmak üzere üç alt ölçeği kapsamaktadır. Her alt ölçekten alınan yüksek puan ilgili alt ölçeğe ilişkin şikayetlerin fazlalığını ifade etmektedir. “Depresyon” alt ölçeği “Hiçbir şekilde olumlu duygular hissedemeyecekmişim gibi geldi.” ve “Kendimi morali bozuk ve canı sıkkın hissettim.” gibi 7 maddeden oluşmaktadır (3, 5, 10, 13, 16, 17 ve 21.

maddeler). “Anksiyete” alt ölçeği “Titremeler yaşadım (örn., elerimde)” ve “Kendimi paniklemeğe yakın hissettim.” gibi 7 maddeden oluşmaktadır (2, 4, 7, 9, 15, 19 ve 20. maddeler). “Stres” alt ölçeği ise “Yaptığım şeyden beni alıkoyan hiçbir şeye karşı tahammülüm yoktu.” ve “Oldukça alingan olduğumu hissettim.” gibi 7 maddeden oluşmaktadır (1, 6, 8, 11, 12, 14 ve 18. maddeler). Ölçeğin Cronbach alfaı .87 ile .90 arasında değişmektedir. İç korelasyonu ise .82 ile .93 arasında değişmektedir. Bu ölçümler sonucunda DASÖ-21’in yeterli psikometrik özelliklere sahip olduğu söylenebilir.

Gerçekleştirilen bu çalışmada DASÖ-21, deney ve kontrol grubundaki bireylere (n=20) uygulanmış ve söz konusu ölçeğin’in Cronbach Alpha katsayıları depresyon için .889, anksiyete için .887 ve stres için .906 olarak bulunmuştur.

Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formları

Araştırmanın nitel ön ve son görüşme verilerini toplama amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan formlardır (Ek-6, Ek-7). Söz konusu formlar, Bilişsel Davranışçı Kuram’ın, bireylerin deneyimlediği durumların analiz edilmesinden çok söz konusu durumların kişi tarafından nasıl yorumlandığını ve şimdiki yaşantısını nasıl etkilediğini ortaya koyma görüşü temele alınarak hazırlanmıştır. Sorular alanyazın taraması sırasında boşanmış bireylerin yaşadığı sorun alanlarına yönelik oluşturulmuştur. Bu sorun alanları, günlük yaşam becerileri, boşanmayı anlamlandırma, yaşam doyumu, duygu durumu, problem çözme becerileri ve kişilerarası ilişkiler olarak belirlenmiştir.

Nitel ön ve son görüşme formları Creswell (2014) tarafından tavsiye edilen bölümlere göre hazırlanmıştır. Bu bölümler; başlangıç sorusu, içerik soruları, sonda soruları, tamamlayıcı sorular ve kapanış talimatlarıdır.

Başlangıç sorusu, görüşmede kişiyi rahatlatmak için sorulur ve bu kısımda kişisel bilgi içeren sorulara yer verilmez. Bu araştırmanın nitel ön ve son görüşme formlarında öncelikle “Hafta içi bir gününüzü sabah yataktan kalkıp akşam yatana kadar nasıl geçirirsiniz?” gibi başlangıç sorularına yer verilerek hem kişinin rahatlaması sağlanmış hem de deneysel işlem öncesi ve sonrasında kişinin yaşantısı ile ilgili görüşleri toplanmıştır.

İçerik soruları, araştırmanın alt problemlerini oluşturan sorulardır. Bu sorularda, araştırılan temel olgu farklı yönleri ile sorularak daha fazla bilgi toplanmaya çalışılır.

Burada dikkat edilmesi gereken durum, içerik sorularının açık uçlu sorulardan oluşturulması gerektiğidir. Bu araştırmanın nitel ön ve son görüşme formlarında “Boşanma sizin için ne ifade ediyor? Sizin için boşanmanın anlamı nedir?” veya “Hayatınızda bir zorlukla, problemle karşılaştığınızda bu problem ile ilgili neler yaparsınız? Bu probleme yaklaşımınız nasıl olur? Bu duruma bir örneğiniz ne olur?” gibi içerik sorularına yer verilerek boşanma durumu farklı yönleri ile ele alınmıştır.

Sonda soruları, katılımcılardan daha fazla bilgi elde etmek için sorulur ve içerik soruları ile birlikte kullanılır. Bu araştırmanın nitel ön ve son görüşme formlarında “Yardıma ihtiyaç duyduğunuzda neler yaparsınız? Yardım sizin için ne anlama geliyor, daha fazla bilgi verir misiniz?” gibi sonda soruları kullanılmış ve katılımcılardan araştırma konusu ile ilgili daha fazla bilgi elde edilmeye çalışılmıştır.

Tamamlayıcı sorular ise, temel olarak görüşmenin bittiğini ifade eden sorulardır. Bu araştırmanın nitel ön ve son görüşme formlarında “Ele almadığımız ama sizin paylaşmak istediğiniz herhangi bir şey var mı?” gibi tamamlayıcı sorulara yer verilmiş ve katılımcıların araştırma konusu ile ilgili eklemek istedikleri görüşleri alınmıştır.

Son olarak kapanış talimatları ile de görüşülen kişiye görüşmeye katıldığı ve zaman ayırdığı için teşekkür edilir. Bu kısımda, görüşülen kişiye görüşmenin gizliliği tekrar hatırlatılabilir. Bu araştırmanın nitel ön ve son görüşmesinde de katılımcılara katıldıkları ve zaman ayırdıkları için teşekkür edilmiş ve görüşme sonlandırılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada deney ve kontrol grubundan elde edilecek kişisel veriler için araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Formda yaş, cinsiyet, boşanmanın üzerinden geçen yıl, eğitim durumu, sahip olunan çocuk sayısı ve iletişim bilgileri gibi kişisel bilgilere yönelik sorular yer almaktadır.

Verilerin Analizi

Bu başlık altında, araştırma kapsamında elde edilen verilerin analizi sürecinde kullanılan yöntemlerle ilgili bilgilere yer verilmiştir. Bu bilgiler nicel ve nitel veriler olmak üzere iki ayrı başlık altında sunulmuştur.

Nicel Verilerin Analizi

Araştırmanın nicel verilerinin analizinde deney ve kontrol gruplarının Yetişkin BUÖ, YDÖ, ve DASÖ-21’den aldıkları puanlar karşılaştırılmıştır. Ayrıca bu gruplara ait ön-test ve son-test puanları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı analiz edilmiştir. Araştırma verilerinin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla çarpıklık, basıklık katsayısı Shapiro-Wilks anlamlılık testi, ve dağılım grafiği incelenmiştir. Söz konusu incelemeler sonucunda araştırma verilerinin normal dağılmadığı ve katılımcı sayısının parametrik testler için yeterli düzeyde olmadığı belirlenmiştir. Bu nedenle araştırmanın nicel verilerinin analizinde parametrik olmayan analiz yöntemleri kullanılmıştır (Büyüköztürk, 2011). Bu bağlamda, hem deney hem de kontrol grubunun ön-test ve son-test puanlarında anlamlı fark olup olmadığının belirlenmesi amacıyla Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi kullanılmıştır. Ayrıca deney ve kontrol grubunun ön-testleri ve son-testleri arasındaki farklılaşmanın belirlenmesi amacıyla Mann Whitney-U testi kullanılmıştır. Puanlar arasındaki farkın anlamlı bulunması sonucunda etki büyüklüğü hesaplamak için aşağıdaki formül kullanılmıştır. Söz konusu formül sonucunda hesaplanan “r” değeri düzeyleri için .1’in “küçük”, .3’ün “orta” ve .5’in “geniş” etki büyüklüğü şeklinde yorumlanması mümkündür (Cohen, 1988; Coolican, 2014; Fritz, Morris ve Richler, 2012).

$$r = z/\sqrt{N}; \eta^2 = z^2/N$$

Ayrıca ön-test ve son-test ölçümleri arasında oluşan değişimin güvenilirliği güvenilir değişim endeksi ve klinik anlamlılık ile analiz edilmiştir. Aşağıda klinik anlamlılık ve güvenilir değişim endeksi ile ilgili bilgilere yer verilmiştir.

Klinik Anlamlılık. Psikolojik destek hizmeti sunmak amacıyla uygulanan çalışmalarda katılımcıların uygulama bittikten sonraki durumu, uygulamaya başlanmadan önceki durumu ile karşılaştırılarak uygulama sonucunda ortaya çıkması beklenen ilerlemenin varlığı ortaya konulmaya çalışılır. Çalışma gruplarının sonuç puanları üzerinde gerçekleştirilen analizler bu amaç doğrultusunda kullanılmasına rağmen, bu yöntem bireyler özelinde meydana gelen değişimlerin değerlendirilmesinde işlevsel olmamaktadır. Ruh sağlığı alanında bireysel gelişime verilen önem göz önünde bulundurulduğunda bireylerde meydana gelen değişimlerin gruplar arasında ya da grup

ortalamasında meydana gelen değişimden daha önemli olduğu söylenebilir (Bauer, Lambert ve Nielsen, 2004; Jabrayilov, Emons ve Sijtsma, 2016; Jacobson, Follette ve Revenstorf, 1984; Jacobson, Roberts, Berns ve McGlinchey, 1999). Ayrıca gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bulunan fark, katılımcıların bireysel değişimleri değerlendirildiğinde anlamlı bulunamayabilir (Ferguson, Robinson ve Splaine, 2002). Bu durum göz önünde bulundurulduğunda, katılımcının işlevselliğinde anlamlı bir değişiklik meydana gelmesi tanımlanabilen klinik anlamlılığın (Bauer vd., 2004) ruh sağlığı alanındaki uygulamalı araştırmalarda kullanılmasının önemi daha iyi anlaşılmaktadır.

Her bireydeki değişime ayrı ayrı odaklanan klinik anlamlılık, “güvenilir değişim endeksi” (GDE; reliable change index) ve/ya kullanılan ölçme aracına ait kesme puanlarının hesaplanması ile değerlendirilmektedir (Jacobson ve Truax, 1991). Bu sayede katılımcılarda meydana gelen değişimin güvenilirliği belirlenmeye çalışılmaktadır. Güvenilir değişim endeksi, katılımcıların ön test ile son test puanları arasındaki değişimin ölçme aracının güvenilirlik puanlarına bağlı olarak anlamlı olup olmadığını ortaya koymaktadır (Jacobson ve Truax, 1991). Bu bağlamda güvenilir değişim endeksinin, katılımcının ön test ile son test ölçümleri arasındaki farkın ölçme aracından kaynaklanan hataya bağlı olmadan diğer bir ifadeye şans faktörüne bağlı olmadan, güvenilir olup olmadığını belirlemek için kullanıldığı söylenebilir.

Bu araştırmada güvenilir değişim endeksinin hesaplanması, ölçütleri Bauer, Lambert ve Nielsen (2004) tarafından belirlenen ve geliştirme çalışmalarının Jacobson ve Truax (1991) tarafından yapılan formül kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Söz konusu formül aşağıda verilmiştir.

$$GDE = \frac{x_{\text{ön}} - x_{\text{son}}}{S_{\text{fark}}}, S_{\text{fark}} = \sqrt{2(Sh)^2}, Sh = S_{Sx} \sqrt{1 - r_x^4}$$

Söz konusu formülden güvenilir değişim endeksinin, çalışma kapsamında gerçekleştirilen ön-test ($x_{\text{ön}}$) ile son-test (x_{son}) arasındaki farkın, iki ölçüm arasındaki farkın standart hatasına (S_{fark}) bölünmesi ile bulunduğu anlaşılmaktadır. Ayrıca standart hatanın (Sh) karesinin iki ile çarpımının karekökünün ölçümler arasındaki farkın standart hatasına (S_{fark}) eşit olduğu, standart hatanın (Sh) ise ön-test ölçümüne ait standart sapmanın (S_{Sx}), ölçeğe ait iç tutarlık katsayısının (r_x) 1’ den çıkarılması ile elde edilen sonucun karekökü ile çarpılması sonucunda bulunabileceği görülmektedir.

Bu çalışmada klinik anlamlılık, ölçeklere ait GDE değerlendirilerek belirlenmiştir. Katılımcılarda meydana gelen değişimin değerlendirilmesinde, $- + 1.96$ 'nın üzerindeki GDE'nin, değişimin ölçekten kaynaklanan standart hatadan bağımsız olduğunu yani söz konusu değişimin güvenilir olduğunu gösterdiği kabul edilmiştir. $- + 1.96$ 'nın altındaki GDE'nin ise, değişimin ölçme aracına bağlı standart hatadan kaynaklandığı dolayısıyla değişimin güvenilir olmadığını gösterdiği kabul edilmiştir.

Nitel Verilerin Analizi

Araştırmanın nitel verileri, deney grubundaki bireylerin, araştırmacı tarafından hazırlanan ve PDR alan uzmanı bir uzman psikolojik danışman kör kodlayıcı tarafından uygulanan ön ve son nitel görüşme formları aracılığı ile elde edilmiştir. BSUP uygulamasından önce, deney grubundaki bireyler ile nitel ön görüşme, uygulamadan sonra ise nitel son görüşme gerçekleştirilmiştir. Deney grubundaki bireylerin ön ve son nitel görüşmedeki açık uçlu sorulara verdikleri yanıtlar içerik analizi tekniğiyle analiz edilmiştir. İçerik analizi, kalıpların, temaların, önyargıların ve anlamların tespit edilebilmesi için belirli bir materyalin dikkatlice, ayrıntılı ve sistematik biçimde incelenmesi ve yorumlanmasıdır (Berg ve Lune, 2015). Yıldırım ve Şimşek'e (2008) göre içerik analizinde veri analizi dört aşamada gerçekleşmektedir. İlk aşamada veriler kodlanır. İkinci aşamada kodlanan verilerle ilgili temalar tespit edilir. Üçüncü aşamada kodlar ve temalar düzenlenir. Dördüncü ve son aşamada ise bulguların tanımlanması ve yorumlanması gerçekleştirilir. Bu çalışmada deney grubundaki katılımcı görüşlerinin içerik analizi yukarıda belirtilen aşamalarla gerçekleştirilmiştir.

Araştırmanın nitel veri analizinde, öncelikle veri dökümleri kodlama güvenilirliğini arttırmak amacıyla araştırmacı ve nitel araştırma konusunda uzman bir akademisyen kodlayıcı tarafından okunmuş ve kodlanmıştır (Creswell, Hanson, Clark Plano ve Morales, 2007). Oluşturulan kodlarda görüş farklılıkları ile karşılaşıldığında, söz konusu kavramların anlamları üzerine görüş alışverişinde bulunulmuş ve yüksek düzeyde görüş birliği sağlanmaya çalışılmıştır. Yanıtlardaki örüntüler kullanılarak temel kavramlar, ardından da kodlar oluşturulmuştur. Her iki kodlayıcının yanıt dökümlerinin aynı bölümlerinde aynı anlama gelebilecek benzer sözcükler kullanarak kodlar oluşturduğu gözlenmiştir. Örneğin birinci kodlayıcı bir katılımcı yanıtını "günlük faaliyetler" şeklinde, ikinci kodlayıcı ise aynı ifadeyi "günlük yaşam" şeklinde kodlamıştır.

Çalışmanın ön ve son nitel görüşmesinden elde edilen içeriğin analizi, birinci ve ikinci döngü kodlama yöntemleri kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Birinci döngü kodlama; ham veriler, yani katılımcı ifadeleri üzerinde yapılan ilk kodlamadır. Birinci döngü kodlamada öncelikle yapısal kodlama yapılarak verilerin birinci düzeyde kategorize edilmesi sağlanır. Yapısal kodlama; ham verilerdeki ifadelerin, cümlelerin kabaca etiketlenmesidir. Başka bir deyişle, katılımcı cümleleri yapısal kodlama ile “kod” düzeyine getirilerek kodlar oluşturulmuş olur. Yapısal kodlama ile kod düzeyine getirilen, yani kodlanan veriler, betimsel kodlama kullanılarak gruplanır. Betimsel kodlama; yapısal kodlama sonucunda oluşan kodlardan, birbirine benzer olanların gruplanarak birleştirilmesini ifade eder. Başka bir deyişle, betimsel kodlama sonucunda, kodlardan “tema”lar elde edilir (Saldana, 2008). Bu araştırmada, birinci döngü kodlama sonucunda, deney grubundaki bireylerin ön ve son nitel görüşmedeki ifadeleri yapısal kodlama ile “kod” düzeyine getirilmiş, betimsel kodlama ile de “tema” düzeyine getirilmiştir. Betimsel kodlama ayrıca, ikinci döngü kodlamaya ve yorumlamaya hazırlık amacıyla kullanılmıştır (Wolcott, 1994).

İkinci döngü kodlama, ilk döngüde kodlanan verilerin gerekirse yeniden düzenlenmesi amacıyla kullanılan ileri analiz yöntemidir. İkinci döngü kodlama, bir süreç içerisinde artan, azalan ve değişmeyen durumları belirlemek için kullanılabilir (Saldana, 2019). Bu çalışma, nitel ön ve son görüşme arasındaki süreçte katılımcıların yaşantısında meydana gelen değişimleri boylamsal olarak incelemeyi amaçladığı için ikinci döngü kodlama işlemi yapılmıştır. Başka bir deyişle, katılımcıların ön nitel görüşmedeki ile son nitel görüşmedeki ifadeleri karşılaştırılmış ve aradan geçen sürede uygulanan BSUP sonrası, bireyin yaşamında niteliksel olarak artan, azalan, değişmeyen ve yeni ortaya çıkan durumlar belirlenmiştir. McLeod ve Thomson (2009) bu tür boylamsal nitel çalışmaların, sosyal yaşam içerisinde gerçekleşen kişisel süreçlerin psikolojik ve duygusal derinliğini yansıttığını vurgulamıştır. Bu amaç doğrultusunda ikinci döngü kodlamada boylamsal kodlama işlemi gerçekleştirilmiştir. Boylamsal kodlamanın kullanılmasının amacı, deney grubundaki bireylerin deneysel işlem sürecinde gerçekleştirdikleri belirli değişimleri betimlemeye çalışmaktır (Saldana, 2019).

Bu araştırmada, araştırmanın deney grubu ile gerçekleştirilen ön ve son nitel görüşmelerden elde edilen veriler öncelikle birinci döngü kodlama kapsamında yapısal olarak kodlanmıştır. Yapısal olarak kodlanan verilerden birbiri ile ilgili ve yakın olan kodlar betimsel kodlama ile kategorilere ayrılmış, bu kategorilerden ise temalara ulaşılmıştır. Bu işlem sonunda ön ve son nitel görüşmeden elde edilen verilerin altı

temada kümелendiđi belirlenmiştir. Bu temlar, günlük faaliyetler, boşanmaya tepkiler, duygu durumu, problem  zme, kişilerarası ilişkiler ve benlik algısı şeklinde isimlendirilmiştir. Araştırmanın nitel veri analizinin devamında ikinci döngü kodlama kapsamında boylamsal kodlama yapılarak, katılımcıların nitel  n görüşme ile son görüşme ifadeleri arasındaki artan, azalan, değişmeyen ve yeni ortaya çıkan durumlar belirlenmiştir.

Nitel bulguların sunulmasında doğrudan alıntılama tekniği kullanılmıştır. Gizlilik ilkesi doğrultusunda deney grubundaki katılımcılar 1’den 10’a kadar rastgele numaralandırılmış. Alıntılama yapılan katılımcı “K” ve sıra numarası şeklinde ifade edilmiştir. Örneğin, “K1” birinci sıradaki katılımcıyı ifade ederken “K6” altıncı sıradaki katılımcıyı ifade etmektedir. Katılımcıların  n ve son görüşmedeki ifadeleri ise “ n” ve “Son” şeklinde ifade edilmiştir. Örneğin, “K2- n” ikinci sıradaki katılımcının  n nitel görüşmedeki yanıtını ifade ederken “K7-Son” ise yedinci sıradaki katılımcının son nitel görüşmedeki yanıtını ifade etmektedir.

BÖLÜM 4

BULGULAR

Bu bölümde öncelikle, deney ve kontrol grubunun ön-test, son-test, izleme testi 1 ve izleme testi 2 ile ilgili nicel bulgulara daha sonra, deney grubundaki bireylerin nitel ön ve son görüşme ifadelerine ait nitel bulgulara yer verilmiştir.

Nicel Bulgular

Bu başlık altında öncelikle Yetişkin BUÖ, YDÖ ve DASÖ-21 ile elde edilen ön test, son test ve izleme testlerine ilişkin ortalama puan ve standart sapma değerleri gibi betimsel istatistiklere yer verilmiştir. Daha sonra araştırmanın ön analizlerine ve BSUP'un boşanan bireyler üzerindeki etkisi ile ilgili, deney ve kontrol grubunun nicel ölçme araçlarından aldıkları puanların karşılaştırılması sonucu elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Bu bağlamda araştırmaya ait betimsel istatistikler Tablo 3'teki gibidir.

Tablo 3

Yetişkin BUÖ, YDÖ ve DASÖ-21 Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Değişken	Grup	Öntest		Sontest		İzleme 1		İzleme 2	
		$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S
Yetişkin BUÖ	Deney	52.40	8.70	76.00	6.03	72.80	6.03	70.50	7.59
	Kontrol	55.50	8.04	57.00	8.00	52.80	10.62	-	-
	Toplam	53.95	8.37	66.50	7.01	62.80	8.32	70.50	7.59
Yaşam Doyumu Ölçeği	Deney	10.50	2.83	18.10	2.76	17.40	3.62	18.20	2.52
	Kontrol	11.00	1.33	10.30	3.09	11.20	2.61	-	-
	Toplam	10.75	2.08	14.20	2.92	14.30	3.11	18.20	2.52
DASÖ-21 Depresyon	Deney	10.90	3.07	3.20	2.89	3.80	2.82	3.40	2.50
	Kontrol	8.90	5.25	10.40	4.81	10.30	4.42	-	-
	Toplam	9.90	4.16	6.80	3.85	7.05	3.62	3.40	2.50
DASÖ-21 Anksiyete	Deney	9.50	5.10	3.30	3.12	3.10	3.21	3.50	3.06
	Kontrol	6.90	4.48	8.70	4.44	8.40	3.53	-	-
	Toplam	8.20	4.79	6.00	3.78	5.75	3.37	3.50	3.06
DASÖ-21 Stres	Deney	11.30	4.42	5.00	2.66	4.20	2.61	4.70	3.36
	Kontrol	9.00	5.63	9.90	5.44	11.20	4.68	-	-
	Toplam	10.15	5.02	7.45	4.05	7.7	3.64	4.70	3.36

Not: n= 20 (Deney grubu= 10, Kontrol grubu= 10)

Tablo 3'de görüldüğü gibi deney grubunun Yetişkin BUÖ ön-test puan ortalaması 52.40 (S= 8.70) iken kontrol grubunun puan ortalaması 55.50'dir (S= 8.04). Deney

grubunun son-test puan ortalaması ise 76.00 ($S= 6.03$) iken kontrol grubunun son-test puan ortalaması 57.00'dır ($S= 8.00$). Bu bulgu, kontrol grubunun ön-test puan ortalamasının daha yüksek olduğunu ve son-test puanlarında kontrol grubunun ortalamasının bir miktar arttığını göstermektedir. Ayrıca, deney grubunun puan ortalaması da son-test lehine artmıştır. İzleme çalışması 1 puan ortalamaları ise sırasıyla 72.80 ($S = 6.03$) ve 52.80'dir ($S = 10.62$). Bu bulgu, hem deney hem de kontrol grubunun puan ortalamalarının son-test ortalamalarına göre azaldığını ancak, deney grubunun puan ortalamasının kontrol grubunun ortalamasından daha yüksek olduğunu işaret etmektedir.

Deney ve kontrol grubundaki bireylerin “Yaşam Duyumu” ön-test puan ortalamaları da sırasıyla 10.50 ($S= 2.83$) ve 11.00 ($S= 1.33$) olarak belirlenmişken son-test puan ortalamaları da 18.10 ($S= 2.76$) ve 10.30 ($S = 3.09$) olarak tespit edilmiştir. Deney grubundaki bireylerin yaşam doyumu puan ortalamaları son-testte artarken kontrol grubunda bulunan bireylerin yaşam doyumu puan ortalamaları azalmıştır. İzleme testi 1 puan ortalamalarında ise deney grubunun 17.40 ($S= 3.62$), kontrol grubunun 11.20 ($S= 2.61$) olduğu görülmektedir. Buna göre deney grubu yaşam doyumu ortalaması kontrol grubunun ortalamasından daha yüksektir.

Söz konusu bireylerin DASÖ-21 Depresyon ön-test puan ortalamaları ise deney grubu için 10.90 ($S = 3.07$), kontrol grubu için 8.90 ($S = 5.25$) olarak belirlenmiştir ve kontrol grubunun depresyon ön-test puan ortalamasının daha düşük olduğu görülmektedir. Ancak, son-test puan ortalamaları ise sırasıyla 3.20 ($S = 2.89$) ve 10.40'dır ($S = 4.81$) ve deney grubunun depresyon son-test puan ortalamasının önemli ölçüde azaldığı, kontrol grubunun puan ortalamasının ise arttığı görülmektedir. Depresyon izleme testi 1 puan ortalamaları incelendiğinde de benzer sonuç gözükmektedir. Deney grubunun depresyon izleme 1 puan ortalaması 3.80 ($S = 2.82$) iken kontrol grubunun 10.30'dur ($S = 4.42$). Deney grubu depresyon izleme testi 1 puan ortalaması, kontrol grubunun puan ortalamasından azdır.

DASÖ-21 Anksiyete ön-test puan ortalamaları ise deney grubu için 9.50 ($S= 5.10$) ve 6.90 ($S= 4.48$), son-test puan ortalamaları da 3.30 ($S= 3.12$) ve 8.70 ($S= 4.44$) olarak belirlenmiştir. Deney grubunun anksiyete son-test puan ortalamasının azalırken kontrol grubunun puan ortalamasının arttığı görülmektedir. Anksiyete izleme testi 1 puan ortalamalarında da deney grubunun puan ortalamasının daha düşük olduğu görülmektedir. Anksiyete izleme testi 1 puan ortalamaları deney grubu için 3.10 ($S= 3.21$) kontrol grubu için 8.40'dır ($S = 3.53$).

Son olarak DASÖ-21 Stres ön-test puan ortalamaları deney grubunda 11.30 ($S = 4.42$) iken kontrol grubunda 9.00'dur ($S = 5.63$), son-test puan ortalamaları ise sırasıyla 5.00 ($S = 2.66$) ve 9.90'dır ($S = 5.44$). Ön-test puan ortalamalarında deney grubunun daha yüksek olmasına rağmen son-test puan ortalamalarında kontrol grubunun daha yüksek olduğu görülmektedir. Stres izleme testi 1 puan ortalamaları da bu sonuçla benzerdir. Söz konusu puan ortalamaları sırasıyla 4.20 ($S = 2.61$) ve 11.20'dir ($S = 4.68$).

Ön analizler kapsamında ayrıca, deney ve kontrol grubunun homojenliği incelenmiştir. Bu durumun uygulanan programın etkisinin daha iyi anlaşılmasına yardım edeceği düşünülmektedir. Bu kapsamda ön analizler yapılmış ve grupların homojenliği belirlenmeye çalışılmıştır. Grupların nicel veri toplama araçlarından elde ettikleri ön test puan karşılaştırmaları ve sonuçları Tablo 4'de sunulmuştur.

Tablo 4

Deney ve Kontrol Gruplarının Yetişkin BUÖ, YDÖ ve DASÖ-21 Ön Test Puanlarına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

	Gruplar	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Yetişkin BUÖ	Deney	10	9.25	92.50	37.50	.344
	Kontrol	10	11.75	117.50		
YDÖ	Deney	10	9.65	96.50	41.50	.510
	Kontrol	10	11.35	113.50		
DASÖ-21 Depresyon	Deney	10	11.75	117.50	37.50	.343
	Kontrol	10	9.25	92.50		
DASÖ-21 Anksiyete	Deney	10	12.05	120.50	34.50	.238
	Kontrol	10	8.95	89.50		
DASÖ-21 Stres	Deney	10	12.30	123.00	32.00	.169
	Kontrol	10	8.70	87.00		

Yetişkin BUÖ: Yetişkin Boşanmaya Uyum Ölçeği

YDÖ: Yaşam Doyumu Ölçeği

DASÖ-21: Depresyon, Anksiyete, Stres Ölçeği

Tablo 4'te görüldüğü gibi, deney ve kontrol grubundaki katılımcıların Yetişkin Boşanmaya Uyum Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeklerinden aldıkları puanlar gruplara göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ($U_{YBUÖ} = 37.50$, $p > 0.05$; $U_{YDÖ} = 41.50$, $p > 0.05$; $U_{Depresyon} = 37.50$, $p > 0.05$; $U_{Anksiyete} = 34.50$, $p > 0.05$; $U_{Stres} = 32.00$, $p > 0.05$). Bu bağlamda, uygulanan program öncesinde deney ve kontrol gruplarının istatistiksel açıdan eşit olduğu belirlenmiştir.

Boşanmaya Uyuma Ait Bulgular

Bu kısımda boşanan bireylerin boşanmaya uyumuna ilişkin, deney ve kontrol grubunun Yetişkin BUÖ'den aldıkları ön-test, son-test ve izleme test puanları karşılaştırılarak aşağıda yer alan, araştırmanın 1. hipotezi sınanmıştır.

Hipotez 1: *BSUP'a katılan bireylerin, boşanma sonrası uyum düzeylerinde bu programa katılmayan bireylere göre anlamlı düzeyde bir yükselme olacaktır.*

Bu kapsamda, öncelikle deney grubunun Yetişkin BUÖ ön-test ve son-test, ön-test ve izleme testi 1, ön-test ve izleme testi 2, daha sonra kontrol grubunun Yetişkin BUÖ ön-test ve son-test, ön-test ve izleme testi 1 puanları incelenmiş ve bu puanlara ait Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları Tablo 5'de verilmiştir. Devamında ise, deney ve kontrol grubundaki bireylerin boşanmaya uyumuna yönelik ön-test ve son-test puanları arasında meydana gelen değişimin birey özelinde değerlendirilmesi klinik anlamlılık ile yapılmıştır. Bu doğrultuda, deney ve kontrol gruplarının ilgili ön-test ve son-test puanları ile hesaplanan GDE (Güvenilir Değişim Endeksi) sonuçlarının yüzdelik dağılımına Tablo 6'da yer verilmiştir.

Tablo 5

Deney ve Kontrol Grubunun Yetişkin BUÖ Ön-Test ve Son-Test, Ön-test ve İzleme Testi 1, Ön-Test ve İzleme Testi 2 Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

		Sontest - Öntest						İzleme 1 – Öntest						İzleme 2 - Öntest				
		<i>n</i>	SO	ST	<i>Z</i>	<i>p</i>	<i>r</i> (η^2)	<i>n</i>	SO	ST	<i>Z</i>	<i>p</i>	<i>r</i> (η^2)	SO	ST	<i>Z</i>	<i>p</i>	<i>r</i> (η^2)
Deney Grubu	Negatif sıra	0	.00	.00	-2.80	.005*	.88 ^a (.28)	0	.00	.00	-2.80	.005*	.88 ^a (.28)	.00	.00	-2.81	.005*	.88 ^a (.28)
	Pozitif sıra	10	5.50	55.00				10	5.50	55.00				5.50	55.00			
	Eşit	0	.00	.00				0										
Kontrol Grubu	Negatif sıra	2	5.50	11.00	-1.70	.088	-	4	4.63	18.50	-.76	.446	-	-	-	-	-	-
	Pozitif sıra	8	5.50	44.00				3	3.17	9.50								
	Eşit	0						3										

Not: Yetişkin BSUP = Yetişkin Boşanmaya Uyum Ölçeği; *= $p < .01$; ^a= Geniş etki büyüklüğü

Tablo 5’de verilen Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları, deney grubundaki katılımcıların uygulama öncesi ve sonrasında Yetişkin BUÖ’den aldıkları puanlar arasında geniş etki büyüklüğüne sahip manidar bir farkın olduğunu belirtmektedir ($Z_{YBUÖ} = -2.80, p < 0.05, r = .88$). Bu bağlamda, Boşanma Sonrası Uyum Programı uygulanan katılımcıların Yetişkin Boşanmaya Uyum Ölçeği son test puan ortalamalarının, ön test puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu söylenebilir. Fark puanlarının sıra toplamaları dikkate alındığında, gözlenen bu farkın pozitif yönlü yani farkın son test puanı lehine olduğu anlaşılmaktadır. Bu durumda, Boşanma Sonrası Uyum Programı’nın katılımcıların boşanma sonrasına uyum puanlarını arttırmada etkili olduğu ifade edilebilir.

Tablo 5’de ayrıca deney grubundaki katılımcıların ilgili ön-test puanlarının ortalamaları ile izleme testi 1 puan ortalamaları arasında geniş etki büyüklüğüne sahip manidar bir fark olduğu ve bu farkın izleme testi 1 lehine pozitif yönlü olduğu görülmektedir ($Z_{YBUÖ} = -2.80, p < 0.05, r = .88$). Bunun yanı sıra, ön-test puan ortalamaları ile izleme testi 2 puan ortalamaları arasında da benzer bir geniş etki büyüklüğüne sahip manidar bir farkın olduğu ve bu farkın izleme testi 2 lehine pozitif yönlü olduğu görülmektedir ($Z_{YBUÖ} = -2.81, p < 0.05, r = .88$).

Deney grubundaki bireylerin boşanmaya uyum puanlarında pozitif yönde anlamlı düzeyde bir değişim olurken Tablo 5’de yer alan sonuçlara göre, kontrol grubundaki katılımcıların uygulama öncesi ve sonrasında ilgili ölçekten aldıkları puanlar arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($Z_{YBUÖ} = -1.70, p > 0.05$). Ayrıca, kontrol grubundaki katılımcıların ilgili ön test puanlarının ortalamaları ile izleme testi puan ortalamaları arasında da anlamlı bir farkın olmadığı görülmektedir ($Z_{YBUÖ} = -.76, p > 0.05$). Bu bulgular, kontrol grubundaki bireylerin boşanmaya uyum puanlarında anlamlı bir değişimin olmadığını göstermektedir.

Deney ve kontrol grubundaki bireylerin boşanmaya uyumuna yönelik ön-test ve son-test puanları arasında meydana gelen değişimin grup özelinde değerlendirmesi yukarıdaki gibiyken söz konusu bu değişimin birey özelinde değerlendirilmesi klinik anlamlılık ile yapılmıştır. Bu doğrultuda, deney ve kontrol gruplarının ilgili ön-test ve son-test puanları ile hesaplanan GDE (Güvenilir Değişim Endeksi) sonuçlarının yüzdelik dağılımına Tablo 6’de yer verilmiştir.

Tablo 6

Deney ve Kontrol Gruplarının Yetişkin BUÖ Ön-Test ve Son-Test Puanlarına İlişkin GDE Sonuçlarının Dağılımı

Değişken	Grup	Pozitif değişim		Negatif değişim		Değişim yok	
		n	%	n	%	n	%
Boşanmaya Uyum	Deney	10	100	-	-	-	-
	Kontrol	-	-	-	-	10	100

“Boşanmaya Uyum” ön-test ve son-test ölçümleri arasındaki farkın GDE’ye göre güvenilir olup olmadığı incelendiğinde, Tablo 6’da görüldüğü gibi deney grubunda yer alan tüm bireylerin Yetişkin BUÖ son-test puanlarının ön-test puanlarından yüksek olduğu ve bu artışa yönelik hesaplanan GDE’nin 1.96’dan büyük olduğu ve bu değişimin GDE ölçütünü sağladığı görülmektedir. Kontrol grubundaki bireylerin ise ön-test ve son-test ölçümleri arasındaki farkın 1.96’dan düşük olduğu, bu nedenle GDE ölçütünü sağlamadığı görülmektedir. Bu bağlamda, boşanmaya uyum açısından, deney grubundaki bireylerde çalışma sonrasında meydana gelen değişimin pozitif yönde ve anlamlı düzeyde olmasına rağmen, kontrol grubundaki bireylerde çalışma sonrasında meydana gelen farkın anlamlı düzeyde olmadığı ifade edilebilir.

Deney ve kontrol grubunun boşanmaya uyum ile ilgili bu bulguları, uygulanan program sonunda BSUP’a katılan bireylerin boşanmaya uyum düzeylerinin anlamlı düzeyde arttığını, programa katılmayan bireylerin uyum düzeyinde ise anlamlı bir değişimin olmadığını ortaya koymaktadır. Çalışma sürecinde oluşan bu fark hem grup düzeyinde hem de birey düzeyinde belirlenmiştir. Deney grubundaki her bir bireyde meydana gelen fark anlamlı düzeyde iken, kontrol grubundaki her bir bireyde meydana gelen fark anlamlı düzeyde değildir. Çalışma kapsamında boşanmaya uyum düzeyi ile ilgili elde edilen tüm bulgular, araştırmanın 1. hipotezini doğrulamaktadır.

Yaşam Doyumuna Ait Bulgular

Bu kısımda, boşanan bireylerin yaşam doyumlarına ilişkin YDÖ’den aldıkları puanlar deney ve kontrol grubuna göre karşılaştırılarak araştırmanın 2. hipotezi sınanmıştır.

Hipotez 2: *BSUP'a katılan bireylerin, yaşam doyumu düzeylerinde bu programa katılmayan bireylere göre anlamlı düzeyde bir yükselme olacaktır.*

Bu kapsamda, öncelikle deney grubunun YDÖ ön-test ve son-test, ön-test ve izleme testi 1, ön-test ve izleme testi 2, daha sonra kontrol grubunun YDÖ ön-test ve son-test, ön-test ve izleme testi 1 puanları incelenmiş ve bu puanlara ait Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları Tablo 7'de verilmiştir. Devamında ise, deney ve kontrol grubundaki bireylerin yaşam doyumuna yönelik ön-test ve son-test puanları arasında meydana gelen değişimin birey özelinde değerlendirilmesi klinik anlamlılık ile yapılmıştır. Bu doğrultuda, deney ve kontrol gruplarının ilgili ön-test ve son-test puanları ile hesaplanan GDE (Güvenilir Değişim Endeksi) sonuçlarının yüzdelik dağılımına Tablo 8'de yer verilmiştir.

Tablo 7

Deney ve Kontrol Grubunun YDÖ Ön-Test ve Son-Test, Ön-test ve İzleme Testi 1, Ön-Test ve İzleme Testi 2 Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

		Sontest - Öntest						İzleme 1 – Öntest						İzleme 2 - Öntest				
		<i>n</i>	SO	ST	<i>Z</i>	<i>p</i>	<i>r</i> (η^2)	<i>n</i>	SO	ST	<i>Z</i>	<i>p</i>	<i>r</i> (η^2)	SO	ST	<i>Z</i>	<i>p</i>	<i>r</i> (η^2)
Deney Grubu	Negatif sıra	0	.00	.00	-2.81	.005*	.88 ^a (.28)	0	.00	.00	-2.80	.005*	.88 ^a (.28)	.00	.00	-2.81	.005*	.88 ^a (.28)
	Pozitif sıra	10	5.50	55.00				10	5.50	55.00				5.50	55.00			
	Eşit	0	.00	.00				0										
Kontrol Grubu	Negatif sıra	5	3.90	19.50	-.93	.351	-	4	4.75	19.00	-.42	.668	-	-	-	-	-	-
	Pozitif sıra	2	4.25	8.50				5	5.20	26.00								
	Eşit	3						1										

Not: YDÖ= Yaşam Doyumu Ölçeği; *= $p < .01$; ^a= Geniş etki büyüklüğü

Tablo 7'ye göre deney grubundaki katılımcıların uygulama öncesi ve sonrasında YDÖ'den aldıkları puanlar arasında geniş etki büyüklüğüne sahip manidar bir fark vardır ($Z_{YDÖ} = -2.81, p < 0.05, r = .88$). Fark puanlarının sıra toplamalarına göre bu fark pozitif yönlü yani fark son test puanı lehinedir. Bu bağlamda, BSUP uygulanan katılımcıların YDÖ son test puan ortalamalarının, ön test puan ortalamalarına göre anlamlı düzeyde yükseldiği söylenebilir.

Ayrıca, Tablo 7'de söz konusu bireylerin yaşam doyumu ön-test ve izleme testi 1 puanları arasında olduğu gibi ($Z_{YDÖ} = -2.80, p < 0.05, r = .88$) ön-test ve izleme testi 2 puanları arasında da ($Z_{YDÖ} = -2.81, p < 0.05, r = .88$) geniş etki büyüklüğüne sahip manidar bir farklılığın olduğu görülmektedir. Fark puanlarının sıra toplamaları dikkate alındığında, bu fark pozitif yönlüdür başka bir deyişle, fark izleme testi 1 ve izleme testi 2 lehinedir. Bu bulgu, BSUP'un boşanmış bireylerin yaşam doyumu puanlarını arttırmada etkili olduğunu göstermektedir. Tablo 7 dikkate alındığında kontrol grubundaki katılımcıların YDÖ ön-test ve son-test puanları arasında anlamlı bir farkın olmadığı ($Z_{YDÖ} = -.93, p > 0.05$) gibi ön-test ve izleme testi puanları arasında da anlamlı bir farkın olmadığı görülmektedir ($Z_{YDÖ} = -.42, p > 0.05$).

Yaşam doyumu ön-test ve son-test puanları arasında meydana gelen değişimler grup düzeyinde incelenmiş ve pozitif yönde anlamlı değişimin deney grubundaki bireylerde görüldüğü belirlenmiştir. Yaşam doyumu ön-test ve son-test puanları arasındaki değişimlerin birey düzeyinde değerlendirilmesi ise klinik anlamlılık ile yapılmıştır. Bu kapsamda, deney ve kontrol grubundaki bireylerin yaşam doyumu puanlarına ait GDE (Güvenilir Değişim Endeksi) sonuçlarının yüzdelik dağılımı Tablo 8'de sunulmuştur.

Tablo 8

Deney ve Kontrol Gruplarının YDÖ Ön Test ve Son Test Puanlarına İlişkin GDE Sonuçlarının Dağılımı

Değişken	Grup	Pozitif değişim		Negatif değişim		Değişim yok	
		n	%	n	%	n	%
Yaşam Doyumu	Deney	10	100	-	-	-	-
	Kontrol	1	10	3	30	6	60

Tablo 8'e göre "Yaşam Doyumu" ön-test ve son-test ölçümleri arasındaki farka ait GDE incelendiğinde, deney grubundaki her bir bireyin ön-test ve son-test farklarına ait GDE'nin 1.96'dan büyük olduğu ve GDE ölçütünü sağladığı görülmektedir. Ayrıca, kontrol grubundaki bireylerin, %60'ında meydana gelen değişime ait GDE'nin ölçütü karşılamadığı, %30'unun negatif yönde, %10'unun ise pozitif yönde karşıladığı görülmektedir. Bu bağlamda, yaşam doyumu açısından, deney grubundaki tüm bireylerde çalışma sonrasında gözlemlenen farkın pozitif ve anlamlı düzeyde olduğu, kontrol grubundaki altı bireyde gözlemlenen farkın anlamlı düzeyde olmadığı, üç bireyde farkın negatif yönde ve anlamlı, bir bireyde ise farkın pozitif yönde ve anlamlı düzeyde olduğu söylenebilir. Başka bir deyişle, kontrol grubundaki üç bireyin yaşam doyumu puanlarında son-test lehine anlamlı bir azalma, bir bireyde ise anlamlı bir artış vardır.

Deney ve kontrol grubunun yaşam doyumu ile ilgili bu bulguları genel olarak değerlendirildiğinde, deney grubundaki bireylerin yaşam doyumu düzeylerinin çalışma sürecinde arttığı ve bu artışın anlamlı düzeyde olduğu anlaşılmaktadır. Kontrol grubundaki bireylerin ise, yaşam doyumu düzeylerinde anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı görülmektedir. Çalışma sürecinde yaşam doyumu düzeyi ile ilgili oluşan bu fark, hem grup düzeyinde hem de birey düzeyinde belirlenmiştir. Deney grubundaki her bir bireyde meydana gelen olumlu değişim anlamlı düzeyde iken, kontrol grubundaki bazı bireylerin yaşam doyumlarının anlamlı düzeyde azaldığı bir bireyin ise anlamlı düzeyde arttığı görülmektedir. Bu bulgular sonucunda, araştırmanın 2. hipotezi doğrulanmıştır.

Depresyon, Anksiyete ve Strese Ait Bulgular

Bu kısımda deney ve kontrol grubundaki bireylerin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerine ilişkin DASÖ-21 puanları karşılaştırılarak araştırmanın 3. hipotezi sınanmıştır.

Hipotez 3: *BSUP'a katılan bireylerin, depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinde bu programa katılmayan bireylere göre anlamlı düzeyde bir azalma olacaktır.*

Bu kapsamda, öncelikle deney grubunun depresyon, anksiyete ve stres ön-test ve son-test, ön-test ve izleme testi 1, ön-test ve izleme testi 2 puanlarına ilişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları Tablo 9'da verilmiştir. Ardından, kontrol grubunun

depresyon, anksiyete ve stres ön-test ve son-test, ön-test ve izleme testi 1 puanlarına ilişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları Tablo 10’da verilmiştir. Devamında ise, deney ve kontrol grubundaki bireylerin depresyon, anksiyete ve stres düzeyine yönelik ön-test ve son-test puanları arasında meydana gelen değişimin birey özelinde değerlendirilmesi klinik anlamlılık ile yapılmıştır. Bu doğrultuda, deney ve kontrol gruplarının ilgili ön-test ve son-test puanları ile hesaplanan GDE (Güvenilir Değişim Endeksi) sonuçlarının yüzdelik dağılımına Tablo 11’de yer verilmiştir.



Tablo 9

Deney Grubunun DASÖ-21, Ön Test ve Son Test, Ön test ve İzleme Testi 1, Ön Test ve İzleme Testi 2 Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

		Sontest - Öntest						İzleme 1 – Öntest					İzleme 2 - Öntest				
		<i>n</i>	SO	ST	<i>Z</i>	<i>p</i>	<i>r</i> (η^2)	SO	ST	<i>Z</i>	<i>p</i>	<i>r</i> (η^2)	SO	ST	<i>Z</i>	<i>p</i>	<i>r</i> (η^2)
DASÖ-21	Negatif sıra	10	5.50	55.00	-2.81	.005*	.88 ^a (.28)	5.50	55.00	-2.82	.005*	.89 ^a (.28)	5.50	55.00	-2.81	.005*	.88 ^a (.28)
Depresyon	Pozitif sıra	0	.00	.00				.00	.00				.00	.00			
	Eşit	0	.00	.00				.00	.00				.00	.00			
DASÖ-21	Negatif sıra	10	5.50	55.00	-2.82	.005*	.89 ^a (.28)	5.50	55.00	-2.81	.005*	.88 ^a (.28)	5.50	55.00	-2.82	.005*	.89 ^a (.28)
Anksiyete	Pozitif sıra	0	.00	.00				.00	.00				.00	.00			
	Eşit	0	.00	.00				.00	.00				.00	.00			
DASÖ-21	Negatif sıra	10	5.50	55.00	-2.80	.005*	.88 ^a (.28)	5.50	55.00	-2.80	.005*	.88 ^a (.28)	5.50	55.00	-2.81	.005*	.88 ^a (.28)
Stres	Pozitif sıra	0	.00	.00				.00	.00				.00	.00			
	Eşit	0	.00	.00				.00	.00				.00	.00			

Not: DASÖ-21= Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği. * = $p < .01$; ^a= Geniş etki büyüklüğü

Tablo 9’da verilen Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları, deney grubundaki katılımcıların uygulama öncesi ve sonrasında DASÖ-21’den aldıkları puanlar arasında geniş etki büyüklüğüne sahip manidar bir farkın olduğunu belirtmektedir ($Z_{\text{Depresyon}} = -2.81, p < 0.05, r = .88$; $Z_{\text{Anksiyete}} = -2.82, p < 0.05, r = .89$; $Z_{\text{Stres}} = -2.80, p < 0.05, r = .88$). Fark puanlarının sıra toplamaları dikkate alındığında farkın negatif yönlü yani farkın ön test puanı lehine olduğu anlaşılmaktadır. Yani, Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği son-test puan ortalamaları ön-test puan ortalamalarından anlamlı düzeyde düşüktür. Bu durumda, Boşanma Sonrası Uyum Programı’nın katılımcıların depresyon, anksiyete ve stres puanlarını azaltmada etkili olduğu ifade edilebilir.

Tablo 9’dan edinilen bir diğer bilgi ise söz konusu bireylerin hem depresyon, hem anksiyete hem de stres ön-test ve izleme testi 1 puanları arasında da geniş etki büyüklüğüne sahip manidar bir farklılığın olduğudur ($Z_{\text{Depresyon}} = -2.82, p < 0.05, r = .89$; $Z_{\text{Anksiyete}} = -2.81, p < 0.05, r = .88$; $Z_{\text{Stres}} = -2.80, p < 0.05, r = .88$). Ayrıca, deney grubundaki bireylerin hem depresyon, hem anksiyete hem de stres ön-test ve izleme testi 2 puanları arasında da anlamlı düzeyde bir farklılığın olduğu görülmektedir ($Z_{\text{Depresyon}} = -2.81, p < 0.05, r = .88$; $Z_{\text{Anksiyete}} = -2.82, p < 0.05, r = .89$; $Z_{\text{Stres}} = -2.81, p < 0.05, r = .88$). Fark puanlarının sıra toplamaları dikkate alındığında, bu fark negatif yönlüdür yani fark ön-test lehinedir. Yani, deney grubundaki bireylerin hem depresyon, hem anksiyete hem de stres ön-test puanları izleme testi 1 ve izleme testi 2 puanlarından anlamlı düzeyde fazladır. Bu bulgu, BSUP’un boşanmış bireylerin depresyon, anksiyete ve stres puanlarını düşürmede etkili olduğunu göstermektedir.

Depresyon, anksiyete ve stres puanlarının kontrol grubundaki değişimlerinin incelenmesi kapsamında ise, bu grubunun ilgili ön-test ve son test, ayrıca ön-test ve izleme testi 1 puanları karşılaştırılmış ve sonuçlar Tablo 10’da sunulmuştur.

Tablo 10

Kontrol Grubunun DASÖ-21 Ön-Test ve Son-Test, Ön-test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

		Sontest - Öntest						İzleme – Öntest				
		n	SO	ST	Z	p	r(η^2)	n	SO	ST	Z	p
DASÖ-21 Dep.	Negatif sıra	2	5.25	10.50	-1.74	.080	-	2	6.00	12.00	-1.60	.109
	Pozitif sıra	8	5.56	44.50				8	5.38	43.00		
	Eşit	0						0				
DASÖ-21 Ank.	Negatif sıra	2	2.00	4.00	-2.20	.028*	.69 ^a (.22)	3	2.33	7.00	-1.84	.064
	Pozitif sıra	7	5.86	41.00				6	6.33	38.00		
	Eşit	1						1				
DASÖ-21 Stres	Negatif sıra	1	2.50	2.50	-1.98	.047*	.62 ^a (.19)	3	3.17	9.50	-1.19	.231
	Pozitif sıra	6	4.25	25.50				5	5.30	26.50		
	Eşit	3						2				

Not: DASÖ-21: Depresyon, Anksiyete, Stres Ölçeği, * = $p < .05$; ^a = Geniş etki büyüklüğü

Tablo 10 incelendiğinde kontrol grubundaki Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeğinin Depresyon altölçeğinden aldıkları ön-test ve son-test puan ortalamaları arasında anlamlı bir farkın olmadığı ($Z_{\text{Depresyon}} = -1.74$, $p > 0.05$), ancak Anksiyete ve Stres altölçeklerinden aldıkları ön-test ve son-test puan ortalamaları arasında geniş etki büyüklüğüne sahip manidar bir farkın olduğu görülmektedir ($Z_{\text{Anksiyete}} = -2.20$, $p < 0.05$, $r = .69$; $Z_{\text{Stres}} = -1.98$, $p < 0.05$, $r = .62$). Fark puanlarının sıra toplamları dikkate alındığında, gözlenen bu farkın Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeğinin Anksiyete ve Stres altölçeklerinde pozitif yönlü başka bir deyişle farkın son-test puanı lehine olduğu anlaşılmaktadır. Bu durumda, kontrol grubundaki bireylerin Depresyon altölçeğinden elde edilen ön-test puan ortalamaları ile son-test puan ortalamaları arasında anlamlı bir farkın olmadığı, Anksiyete ve Stres altölçeklerinden elde edilen son-test puan ortalamalarının ise ön-test puan ortalamalarından anlamlı düzeyde fazla olduğu söylenebilir. Başka bir deyişle, kontrol grubundaki bireylerin anksiyete ve stres düzeyleri program sürecinde artmıştır. İzleme çalışmalarında ise, kontrol grubunun depresyon, anksiyete ve stres ön-test ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir farkın bulunmadığı görülmektedir ($Z_{\text{Depresyon}} = -1.60$, $p > 0.05$; $Z_{\text{Anksiyete}} = -1.84$, $p > 0.05$; $Z_{\text{Stres}} = -1.19$, $p > 0.05$).

Bu bağlamda, kontrol grubundaki bireylerin depresyon, anksiyete ve stres ön-test ve izleme testi 1 puanları arasında anlamlı bir değişimin olmadığı ifade edilebilir.

Gruplar düzeyinde depresyon, anksiyete ve stres ön-test ve son-test puanları arasında meydana gelen değişimlerin belirlenmesinin ardından bu değişimlerin birey düzeyinde değerlendirilmesi klinik anlamlılık ile yapılmıştır. Bu kapsamda, deney ve kontrol grubundaki bireylerin depresyon, anksiyete ve stres puanlarına ait GDE (Güvenilir Değişim Endeksi) sonuçlarının yüzdelik dağılımı Tablo 11’de sunulmuştur.

Tablo 11

Deney ve Kontrol Gruplarının DASÖ-21 Ön Test ve Son Test Puanlarına İlişkin GDE Sonuçlarının Dağılımı

Değişken	Grup	Pozitif değişim		Negatif değişim		Değişim yok	
		n	%	n	%	n	%
Depresyon	Deney	10	100	-	-	-	-
	Kontrol	-	-	2	20	8	80
Anksiyete	Deney	10	100	-	-	-	-
	Kontrol	-	-	1	10	9	90
Stres	Deney	8	80	-	-	2	20
	Kontrol	-	-	-	-	10	100

Depresyon, anksiyete ve stres ön-test ve son-test ölçümleri arasındaki farkın GDE’si birey düzeyinde incelenmiştir. Tablo 11’de deney grubundaki tüm bireylerin depresyon düzeyinde meydana gelen farka ait GDE’nin 1.96’dan büyük olduğu ve GDE ölçütünü karşıladığı görülmektedir. Kontrol grubundaki bireylerin ise %80’inde meydana gelen değişime ait GDE’nin söz konusu ölçütünü karşılamadığı, %20’sinin ise negatif yönde karşıladığı görülmektedir. Bu bağlamda, depresyon ölçütü açısından, deney grubundaki tüm bireylerde çalışma sonrasında farkın pozitif yönde ve anlamlı düzeyde olmasına rağmen, kontrol grubundaki sekiz bireyde çalışma sonrasında oluşan farkın anlamlı düzeyde olmadığı, iki bireydeki farkın ise negatif yönlü anlamlı düzeyde olduğu söylenebilir. Başka bir deyişle, kontrol grubundaki iki bireyin depresyon puanlarında son test lehine anlamlı bir artışın bulunduğu ifade edilebilir.

Bunun yanı sıra Tablo 11’e göre, deney grubundaki tüm bireylerin anksiyete düzeylerinde son-testte meydana gelen farka ait GDE’nin 1.96’dan büyük olduğu ve GDE ölçütünü karşıladığı görülmektedir. Kontrol grubundaki bireylerin %90’ının anksiyete düzeylerinde meydana gelen farka ait GDE’nin ölçütü karşılamadığı, %10’unun ise negatif yönde karşıladığı görülmektedir. Bu bağlamda, anksiyete ölçütü açısından, deney grubundaki tüm bireylerde çalışma sonrasındaki farkın pozitif yönde ve anlamlı düzeyde olduğu, kontrol grubundaki dokuz bireyde çalışma sonrasındaki farkın anlamlı düzeyde

olmadığı, bir bireydeki farkın ise negatif yönde ve anlamlı düzeyde olduğu söylenebilir. Başka bir deyişle, kontrol grubundaki bir bireyin depresyon puanlarında son test lehine anlamlı bir artışın bulunduğu ifade edilebilir.

Son olarak Tablo 11'e göre, deney grubundaki bireylerin %80'ine ait farkın GDE'si 1.96'dan büyüktür ve GDE ölçütünü karşılamaktadır. Buna rağmen, deney grubundaki bireylerin %20'sine ait farkın GDE'si 1.96'dan küçük olduğu ve GDE ölçütünü karşılamadığı görülmektedir. Ayrıca, Kontrol grubundaki tüm bireylerin stres düzeylerinde meydana gelen farka ait GDE'nin söz konusu ölçütü karşılamadığı görülmektedir. Bu bağlamda, stres ölçütü açısından, deney grubundaki sekiz bireyde çalışma sonrasında meydana gelen farkın pozitif yönde ve anlamlı düzeyde olduğu, iki bireyde meydana gelen farkın ise anlamlı düzeyde olmadığı, aynı şekilde kontrol grubundaki tüm bireylerde çalışma sonrasında meydana gelen farkın anlamlı düzeyde olmadığı ifade edilebilir.

Araştırma kapsamında depresyon, anksiyete ve stres düzeyi ile ilgili elde edilen tüm bulgular göz önüne alındığında, çalışma süreci içerisinde deney grubundaki bireylerin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin anlamlı düzeyde azaldığı anlaşılmaktadır. Deney grubundaki bireylerde meydana gelen bu olumlu değişim grup düzeyinde belirlenirken bireysel düzeyde iki bireyin stres düzeyinde anlamlı bir farklılığın oluşmadığı tespit edilmiştir. Kontrol grubu ile ilgili bulgular ise, grup düzeyinde anlamlı bir farklılığın olmadığını ancak, bireysel düzeyde iki katılımcının depresyon, bir katılımcının da anksiyete düzeyinde anlamlı artışın olduğunu göstermektedir. Bu bulgular araştırmanın, BSUP'un boşanmış bireylerin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini anlamlı düzeyde azalttığı ile ilgili 3. hipotezini doğrulamaktadır.

Çalışma kapsamında nicel analizler aracılığıyla boşanmış bireylerin boşanmaya uyum, yaşam doyumu, depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri incelenmiş ve bu yöndeki bulgulara yukarıda yer verilmiştir. Aşağıda ise, deney grubundaki bireylerde meydana gelen nicel değişimleri daha iyi anlayabilmek ve BSUP'un boşanmış bireylerin yaşamında meydana getirdiği değişiklikleri incelemek için yarı yapılandırılmış görüşmeler sonucunda elde edilen nitel bulgulara yer verilmiştir.

Nitel Bulgular

Bu başlık altında, çalışmanın nitel bulgularının analizinde kullanılan birinci ve ikinci döngü kodlama ile elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Araştırmanın deney grubu ile gerçekleştirilen ön ve son nitel görüşmelerden elde edilen veriler öncelikle birinci döngü kodlama kapsamında yapısal daha sonra ise betimsel olarak kodlanmıştır. Birinci döngü kodlama sonrasında ön ve son nitel görüşmeden elde edilen verilerin altı temada kümelendiği belirlenmiştir. Bu temalar, günlük faaliyetler, boşanmaya tepkiler, duygu durumu, problem çözme, kişilerarası ilişkiler ve benlik algısı şeklinde isimlendirilmiştir. Daha sonra, nitel ön ve son görüşmedeki ifadeler karşılaştırılarak, bu temalarda artan, azalan, değişmeyen ve yeni ortaya çıkan durumların belirlenmesi amacıyla ikinci döngü kodlama kapsamında boylamsal kodlama yapılmıştır. Aşağıda nitel analizler sonucunda ortaya çıkan temalara ve bu temalarla ilgili analiz sonuçlarına yer verilmiştir.

Günlük Faaliyetler Teması ile İlgili Nitel Bulgular

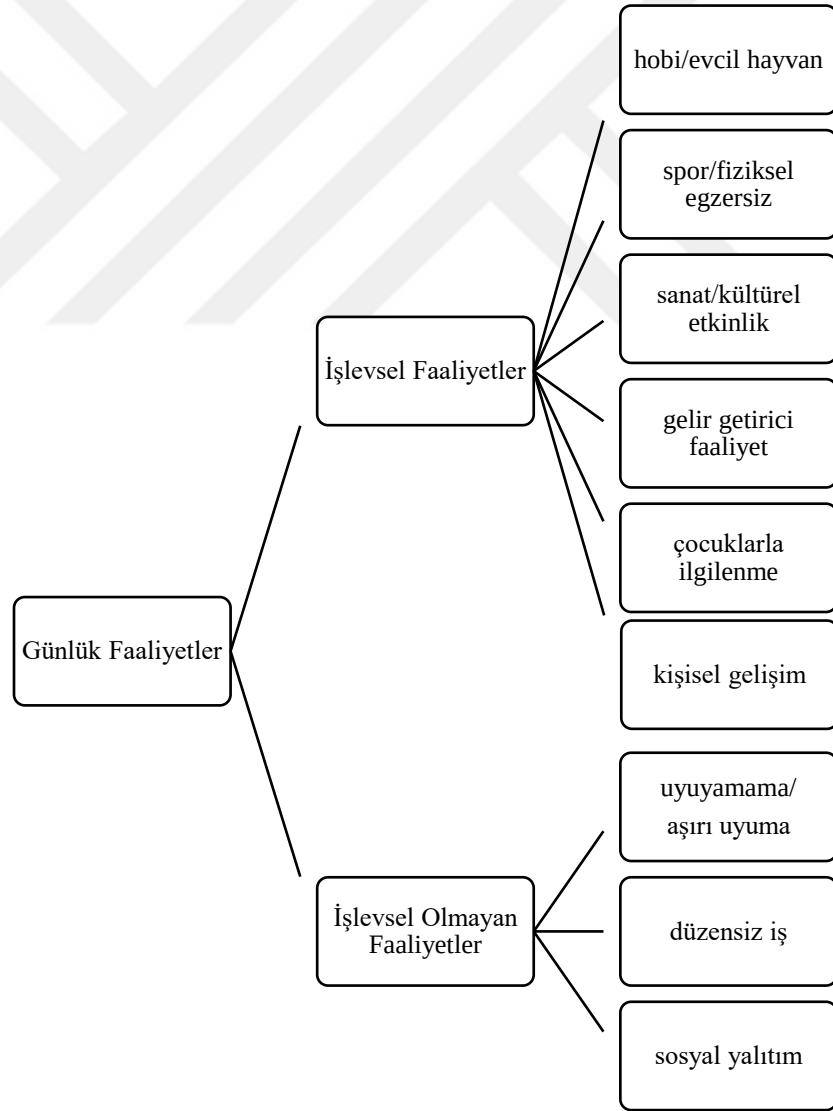
Nitel görüşmelerden elde edilen verilerin birinci döngü kodlama araçlarından yapısal ve betimsel kodlama ile kodlanması sonucunda kişinin günlük yaşamı devam ederken sergilediği olumlu ya da olumsuz ritüeller ve üstlendiği ya da kaçındığı sorumluluklar ile ilgili ifadelerin yer aldığı veriler, günlük faaliyetler teması altında kodlanmıştır. Günlük faaliyetler teması altında sınıflanan kodlara örnek aşağıdaki katılımcı yanıtları verilebilir:

K 9- Ön: “Evde temizlik yapıyorum. Tüm günüm evde geçiyor. Ailem ile birlikte yaşıyorum, kendime ayırdığım hiçbir vaktim yok. Televizyon, telefon başka da bir şey yok.”

K 3- Son: “Spora gidiyorum. Yeni başladım spora. Spor kendimi verimli hissettiriyor.”

Katılımcı yanıtları incelendiğinde eve kapanma, tamamen kabuğuna çekilme, kişisel gelişim için girişimlerde bulunma, bir hobi geliştirme gibi faaliyetlerin bireyin boşanma sonrası uyumunun yanı sıra, yaşam doyumunu, depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini doğrudan ya da dolaylı bir şekilde etkileyebileceği düşünülmüştür. Bu tema altında toplanan kodların betimsel analiz edilmesi sonucunda bu kodların bireyin boşanmaya uyumu, yaşam doyumu, depresyon, anksiyete ve stres düzeyi açısından

“İşlevsel Faaliyetler” ve “İşlevsel Olmayan Faaliyetler” olmak üzere iki alt temada toplandığı belirlenmiştir. Kişinin hoşlandığı, dinlendirici bir iş olarak yaptığı, fiziksel sağlığını destekleyici aktiviteleri, sosyal ve kültürel gelişimini arttırıcı faaliyetleri, kişisel gelişimini arttırmak için sergilediği girişimleri, bir gelir elde etmek için gösterdiği çabaları ve çocuklarının bakımı ve gelişimi için aldığı sorumlulukları işlevsel faaliyetler alt teması altında kodlanmıştır. Bunun yanı sıra kişinin kendini eve kapatması, sosyal ortamlardan kendisini izole etmesi, düzenli bir işe sahip olmaması ve yaşadığı uyku sorunları ise işlevsel olmayan faaliyetler alt teması altında kodlanmıştır. Şekil 3’de birinci döngü kodlama araçlarından yapısal ve betimsel kodlama sonucunda oluşan günlük faaliyetler temasının kod haritası sunulmuştur.



Şekil 3. Günlük Faaliyetler Teması Kod Haritası

İkinci döngü kodlama da ise birinci döngü kodlama sonucunda elde edilen yapısal ve betimsel kodlar üzerinde boylamsal kodlama yapılarak katılımcıların ön ve son nitel görüşme arasındaki süreçte, günlük faaliyetlerindeki değişim belirlenmeye çalışılmıştır. Bu kapsamda, belirlenen kodlardaki nitel artışlar, azalışlar ve değişmezlikler ile nitel son görüşmede ortaya çıkan yeni kodlar belirlenmeye çalışılmıştır. Bu işlem sonucunda deney grubunda bulunan tüm katılımcıların (n= 10) işlevsel faaliyetler alt teması altında bulunan kodlarında artış gözlenmiştir. Örneğin, nitel ön görüşmede gelir getirici herhangi bir iş yapmadığını belirten bir katılımcı nitel son görüşmede, amigurumi kursuna başladığını, yaptığı bebekleri, çantaları satarak gelir elde ettiğini ifade etmiştir. Diğer bir katılımcı ise ön görüşmede memnun olmadığı bir iş yaptığını belirtirken son görüşmede hobi olarak yaptığı tasarımlar sayesinde bir cafe ile anlaştığını ve ek işe başladığını, bunun da gelirini ve mutluluğunu arttırdığını ifade etmiştir. İşlevsel faaliyetlerin artışına ilişkin örneklerle aşağıdaki katılımcı yanıtları verilebilir.

K 9- Ön: “Boş zamanlarımda telefona bakıyorum, kitap falan okumaya çalışıyorum ama daha çok televizyon telefon yani.”

K 9- Son: “Zaman buldukça düzenli yürüyüş yapıyorum. Evimizin yanında büyük bir park var, kahvemi alıp ağaçları izliyorum. Örgü yapmaya başladım, parkta bazen babaanneler gibi örgü örüyorum öyle hoşuma gidiyor ki.”

Gerçekleştirilen boylamsal kodlama kapsamında deney grubunda bulunan tüm katılımcıların (n= 10) işlevsel olmayan faaliyetler alt teması altında bulunan kodlarında ise azalma gözlenmiştir. Örneğin, bir katılımcı nitel ön görüşmede, insanlardan uzaklaşmak için işe gitmediğini ve işten kovulduğunu, nitel son görüşmede ise kendisine küçük bir işyeri açarak kendi işini yapmaya başladığını ifade etmiştir. Kodlarda meydana gelen azalmalara aşağıdaki ifadeler örnek olarak verilebilir.

K 3- Ön: “Uyku problemi çok yaşadım, tam uykuya dalma noktasında nedenlerim başlıyordu. Niye böyle oldu, nasıl oldu, nasıl olur, ben nasıl boşanırım, biz nasıl boşanırız, biz daha yeni bir araya geldik...”

K 3- Son: “Spora da başladım bunun etkisi midir bilmiyorum ama daha rahat uyuyorum. Eskiden uyuyamazdım.”

K 2- Ön: “Evden dışarı çıkmak istemiyorum. Tüm insanlar sanki benimle ilgili konuşuyor. Dışarıda kendimi rahat hissetmiyorum. İyice kabuğuma çekildim, annem, babam, çocuklarım bile çevremde olmasın istiyorum ama aynı evdeyiz, bunaldım.”

K 2- Son: “Bugün ben olduysam yaşadıklarım ile oldum. Boşanmada yaşadıklarım, boşandıktan sonra yaşadıklarım, ailemden gördüklerim, arkadaşlarımdan gördüklerim hepsi bana bir şeyler katmış bunu fark ettim. Artık ne yapmam gerekiyorsa onu yapıyorum ona odaklanıyorum. Çocuklarımla zaman geçiriyorum, yürüyüşler yapıyorum. Termosuma kahvemi dolduruyorum, kitabımı okuyorum. KPSS’ye başladım, hazırlanıyorum. Belki güzel bir yere atanırım.”

Katılımcıların ön ve son nitel görüşme paylaşımları değerlendirildiğinde eve kapanarak kendisini toplumdaki soyutlama, diğer insanlardan kaçma, düzensiz iş hayatı, düzensiz ve yetersiz uyuma gibi faaliyetlerin azaldıkça günlük işlevsel faaliyetlerin arttığı gözlemlenmiştir. Boylamsal kodlama sonucunda daha önce ön görüşmede ifade edilmeyen, BSUP uygulama süreci sonrasında yeni oluşan kodlar da belirlenmiştir. Yeni oluşan kodların hepsinin günlük yaşam ile ilgili işlevsel faaliyetler alt teması altında kümelenmesi dikkat çekmiştir. Deney grubundaki katılımcıların son nitel görüşmede yeni oluştuğunu ifade ettikleri kodlara örnek olarak aşağıdaki ifadeler verilebilir.

K 7- Son: “Kpss sınavına girmeyi hedefliyorum. Belki yüksek puan alır farklı bir şehre giderim. Orda bir dükkân kiralarım. El emeği yaptığım şeyleri satarım ek iş yaparım. Bizim memlekette olmuyor.”

K 10- Son: “Kendimi daha yeterli hissediyorum. Daha önce çocuklarla ilgili bir şey olsa görmezlikten gelir, yokmuş gibi davranırdım ama bu beni içten içe yedi. Şimdi çocuklarımla ilgili sorumlulukları aldığımı düşünüyorum. Okullarına gittim, öğretmenleriyle görüştüm, yemek saatlerini düzenledim, ödevleri ile ilgilendim.”

Son nitel görüşmede kişilerin hayatına yeni girdiği belirlenen kodlar incelendiğinde, söz konusu faaliyetlerin, daha çok gelecekle ilgili olumlu beklentilere, hedeflere, amaçlara yani kişisel gelişime yönelik olduğu görülmüştür. Bunun yanı sıra yeni gözlemlenen kodların bireylerin hayatlarına hobi gibi bir yenilik katma ile ilgili olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, katılımcıların yanıtlarının değerlendirilmesi sonucunda, beslenme, çocuk bakımı, ev temizliği ve mutfak alışverişi yapmak gibi günlük yaşam faaliyetlerinde nitel ön görüşme ve son görüşme arasında dikkate değer bir niteliksel artış belirlenmiştir.

Özetle, deney grubundaki bireylerin nitel ön ve son görüşmedeki ifadelerine göre, söz konusu bireylerin günlük yaşam faaliyetlerindeki işlevsel olmayan faaliyetleri azalmış, işlevsel olan faaliyetleri ise artmıştır. Ayrıca, bireyler günlük yaşamlarına yeni işlevsel faaliyetler dahil ederek, yenilikler katmıştır. Nitel son görüşmede ifade edilen

değişimler dikkate alındığında, deney grubunda nicel ön-test ve son-test arasındaki boşanmaya uyum ve alt boyutları olan psikolojik uyum ve sosyal ilişkilerinde uyumun yanı sıra yaşam doyumu düzeylerindeki anlamlı artış daha iyi anlaşılmaktadır. Ayrıca, hobi edinme, gelecekle ilgili olumlu beklenti, amaç oluşturma, kişisel gelişimde artış gibi nitel bulgulardaki artış, deney grubunun depresyon, anksiyete ve stres son-test puanlarındaki anlamlı düzeydeki azalma ile uyuşmaktadır. Bu durum, BSUP oturumları ilerledikçe araştırmacı tarafından da gözlenmiştir. BSUP oturumları ilerledikçe katılımcılar günlük yaşamları ile ilgili paylaşımlarında daha istekli, daha enerjik ve daha girişimci tutumlar sergilemişlerdir.

Boşanmaya Tepkiler Teması ile İlgili Nitel Bulgular

Bu başlık altında deney grubundaki bireylerin boşanma konusuna yaklaşımları ve tepkileri ile ilişkili nitel bulgulara yer verilmiştir. Söz konusu bu ifadeler öncelikle birinci döngü kodlama ile incelenmiş ve hem yapısal hem de betimsel kodlama yapılarak boşanmaya tepkiler teması altında sınıflandırılmıştır. Boşanmaya tepkiler teması altında sınıflanan verilere örnek aşağıdaki katılımcı yanıtları verilebilir:

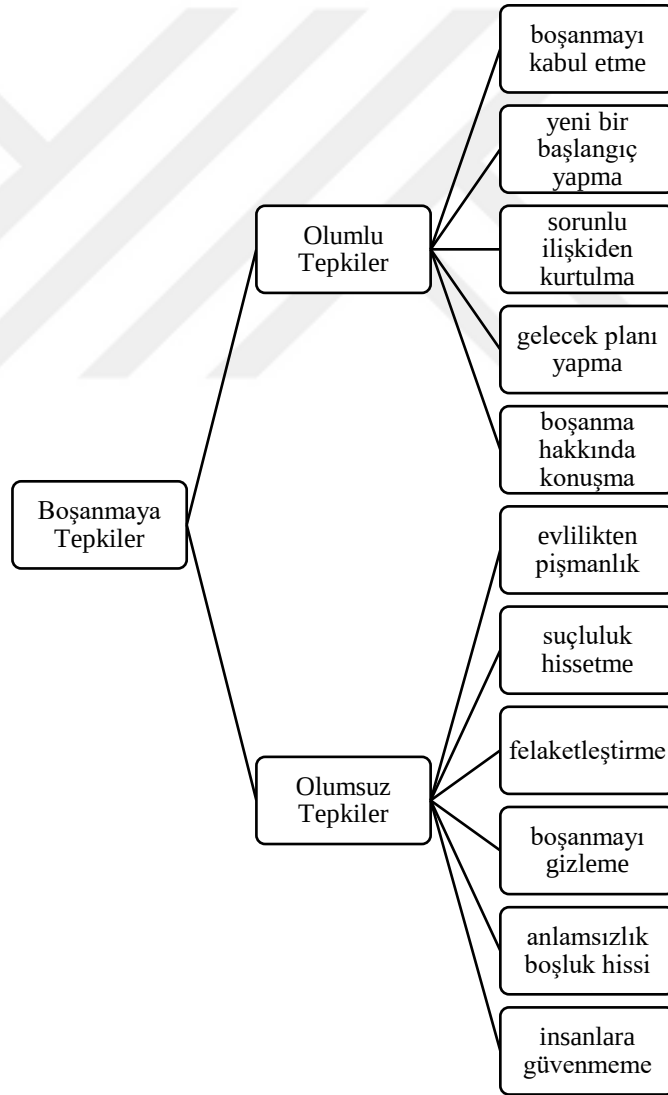
K 5- Ön: “İlk zamanlar o kadar anlamsızdı ki ne olduğunu anlayamadım ben, bir planın içerisine düşmüşüm. Boşanmak benim için hiçbir anlam ifade etmiyor ama aslında ben boşanmayı iflas olarak görüyorum.”

K 1- Ön: “Boşluktaymış gibi hissettim ilk başta. Boşanmak istemedim ama boşanmak zorundaymış gibi hissettim. Boş bir kutunun içi. Bilmiyorum yani tam ifade edebilecek bir şey düşünemedim. Kendimi boşlukta hissediyorum.”

K 4- Son: “Kurtuluş. Son beş yılı çok kötü giden bir evliliğim vardı. Ben boşanmayı kurtulma olarak görüyorum.”

Katılımcıların nitel ön ve son görüşmedeki yanıtları incelendiğinde boşanmanın, felaket, olumsuz devam eden bir ilişkiden kaçış, kendisine yönelik kurulmuş bir tuzak, ne olduğunu anlayamamanın verdiği boşluk hissi veya hissizlik ya da ızdırap dolu bir yaşantının sona ermesi, bu durumdan kurtuluş şeklinde yorumlandığı görülmüştür. Bu nedenle, söz edilen ifadeler ve bu duruma verilen tepkiler betimsel kodlama sonucunda “boşanmaya tepkiler” teması altında kümeleştirilmiştir. Boşanmaya tepkiler teması altında toplanan kodlar incelendiğinde, söz konusu kodların “boşanmaya olumlu tepkiler” ve “boşanmaya olumsuz tepkiler” olmak üzere iki alt temada toplandığı görülmüştür.

Katılımcıların boşanmayı olumsuz devam eden bir ilişkinin sonlandırılması, eşin boyunduruğundan ve baskısından özgürlüğe geçiş, kendi özelliklerini fark ederek kişisel gelişimine yönelik bir adım şeklinde oluşturdukları algılar sonucunda verilen tepkiler boşanmaya olumlu tepkiler alt teması altında kodlanmıştır. Bununla birlikte, katılımcıların boşanmayı hayatın sonu, mahvoluş, dedikodularının yapılmasına neden olan bir durum, diğer insanlar tarafından ötelenme, dışlanma ve kabul edilmeme şeklinde oluşturdukları algılar sonucunda verilen tepkiler ise boşanmaya olumsuz tepkiler alt teması altında kodlanmıştır. Şekil 4’de birinci döngü kodlamada kullanılan yapısal ve betimsel kodlama sonucunda oluşan boşanmaya tepkiler temasının kod haritası sunulmuştur.



Şekil 4. Boşanmaya Tepkiler Teması Kod Haritası

Boşanmaya tepkiler temasında yer alan kodların nitel ön görüşmeden son görüşmeye kadar olan değişimini belirlemek için gerçekleştirilen boylamsal analizde, bu kodlardaki nitel artışlar, azalışlar ve değişmezlikler ile son görüşme çalışmasında ortaya çıkan yeni kodlar belirlenmeye çalışılmıştır. Bu işlem sonucunda ön görüşme uygulamasında deney grubundaki katılımcıların boşanma ile ilgili görüşlerini paylaşırken daha çok olumsuz ifadeler kullandıkları ve boşanma ile ilgili durumlara olumsuz tepkiler sergiledikleri belirlenmiştir. Deney grubundaki katılımcıların son görüşme yanıtları incelendiğinde ise yedi katılımcının ön görüşmedeki olumsuz tepkilerinin olumlu yönde değiştiği, üç katılımcının ise ön görüşmedeki olumsuz tepkilerinde niteliksel bir azalma olmasına rağmen bu tepkilerin devam ettirdiği belirlenmiştir. Katılımcıların boşanma ile ilgili tepkilerine yönelik değişimlere örnek olarak aşağıdaki ifadeler verilebilir.

K 3- Ön: “İnsanlara hiç güvenim kalamadı. Boşandım diye insanların bakışı değişti. Hiç ummadığım insanlardan çok garip teklifler alıyorum. Ev sahibim geçen gün saçma sapan mesajlar attı. Evli olsam yapamazdı bunu. Boşanınca insanların güvenilmez olduğunu anladım. Onun için evdeyim, kendi kabuğumdayım. Kimseyle bu konuda konuşmuyorum.”

K 3- Son: “Önceden hayatın sonu, artık toparlanamam, hayata bağlanamam şeklinde bakıyordum. Ama şu an diyorum ki: Evet boşanmak kötü bir şey ama iki insan anlaşıyorsa ve ortada sorunlu bir durum varsa bu hayatın sonu değil, belki yeni bir başlangıç, belki kötü giden bir şeyi sonlandırmak ve iki taraf için de güzel bir şey olabilir yani normal bakıyorum şu an. O süreç yaşandı, o süreç sonunda artık ne yapabilirim, kendim için ne yapabilirim, hayatım için ne yapabilirim şu an o şekilde bakıyorum.”

Katılımcıların son görüşme yanıtları incelendiğinde ön görüşmedeki olumsuz tepkilerinin olumlu yönde değiştiği görülmektedir. Olumsuz algıların ve tepkilerin niteliksel olarak azalmasına rağmen bazı olumsuz algıların ve tepkilerinin devam ettiğine yönelik paylaşımlara örnek olarak aşağıdaki ifadeler verilebilir.

K 7- Ön: “Boş bir kutunun içi. Bilmiyorum yani tam ifade edebilecek bir şey bulamıyorum. Bomboş, anlamsız, saçma hiçbir manası yok.”

K 7- Son: “Boşanmış olmak kötü bir durumdu aslında. İnsanlardan çekiniyorsun. Zaten keşke boşanmasaydın, düzeltebilirdiniz, neden kimseye söylemediniz, niye bize anlatmadınız, der gibiler. Ama bu sözler eskisi kadar incitmiyor beni. Eskiden dayanamazdım.”

K 4- Ön: “Birçok zorluğu sırtıma yükleyen anlamsız bir durum boşanma. Önünüzü göremiyorsunuz. Yarınınızı göremiyorsunuz. Muhteşem bir hayatım yoktu ama şimdi de harika olduğunu söyleyemem. Ne işe yaradı bu?”

K 4- Son: “Boşanma, saçma sapan bir kadının gelip sizin hayatınızı mahvetmesi. Sonra siz onun kırıklıklarını, onun döküntülerini topluyorsunuz. Allah’tan ben süpürmeye başladım, o dağınıklığı.”

Deney grubundaki bireylerin son görüşme ifadeleri incelendiğinde boşanma durumu ile ilgili algılarının ve tepkilerinin ön görüşmedeki ifadelerine kıyasla daha uyumlu ve daha kabule yönelik olduğu fark edilmiştir. Özellikle boşanma ile ilgili nitel ön görüşmedeki utanılacak durum, hayatın mahvolması, iflas ve kendisine kurulan bir tuzak gibi ifadelerin yerini nitel son görüşmede, zorlu bir durumdan sonra toparlanama, içinde bulunulan durumu kabul ve yeni bir hayata başlama gibi ifadelerin ve düşüncelerin alması, bireylerin deneysel işlem sürecinde yaşadıkları olumlu değişimin kanıtıdır. Ayrıca, araştırmacı tarafından, deneysel işlem sürecinin başında katılımcıların boşanma ile ilgili konuşurken ağlama, gözlerin dolması, göz kontağı kurmakta zorlanma, sesin titremesi gibi tepkilerde bulunduğu, deneysel işlemin son oturumlarında ise aynı konu ile ilgili tepkilerin azaldığı, hatta birçok katılımcıda bu tepkilerin gözlenmediği belirlenmiştir. Bunun yanı sıra, çalışmanın son oturumunda boşanma ile ilgili değerlendirmeler yapılırken katılımcılar daha rahat rahat ve kabule yönelik tutumlar sergilemiştir. Bu bulgular, araştırmanın boşanmaya uyum ile ilgili nicel bulguları ile örtüşmektedir. Bu durum, deney grubunun boşanmaya uyum son-test puan ortalamasının ön-test puan ortalamasından anlamlı düzeyde yüksek olmasının, konu ile ilgili nitel bulgularla uyumlu olduğunu göstermektedir.

Duygu Durumu Teması ile İlgili Nitel Bulgular

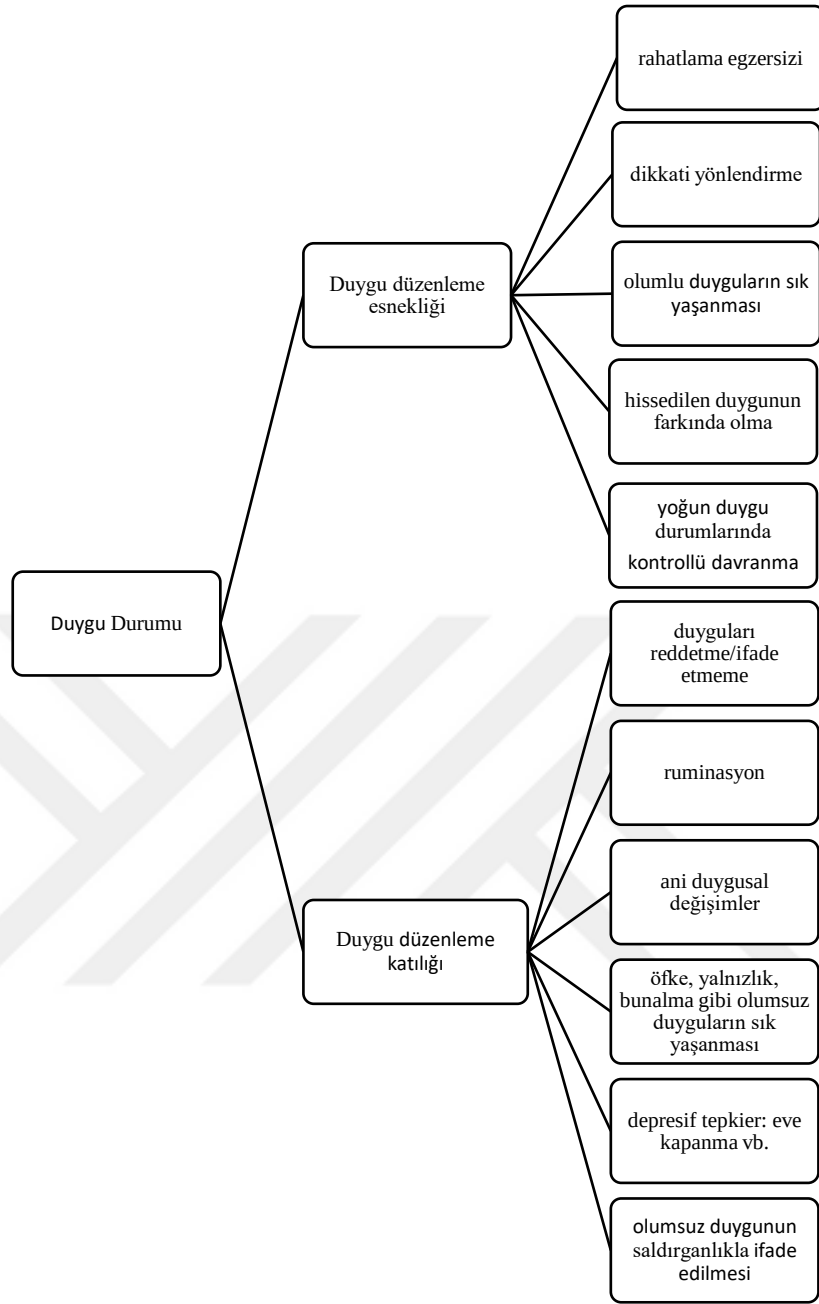
Bu kısımda, nitel ön ve son görüşmeden katılımcının duygu durumu ile ilgili elde edilen nitel bulgulara yer verilmiştir. Söz konusu nitel verilerin birinci döngü kodlanması sonucunda kişinin duygu yoğunluğunu yönetme ve duygusal tepkilerini kontrol etme becerisi ile ilgili paylaşımları duygu durumu teması altında kodlanmıştır. Duygu durumu kategorisi altında kodlanan verilere örnek olarak aşağıdaki katılımcı yanıtları verilebilir:

K 10- Ön: “Mutlu olacağım ortamlarda bazen ağlamak istediğim oluyor. Çok öfkelendiğim zaman, niye öfkeleniyorum, diyorum. Hafif bir şey bile olsa

öfkelenmeme neden oluyor. Birileri bana iğneleyici konuştuğu zaman daha çok oluyor. Ev dışında diğer ortamlarda kendimi tutuyorum. Son zamanlarda çok öfkeleniyorum. Öfkelendiğim için ağlama isteği çok geliyor.”

K 4- Ön: “İçim buruklanıyor. Duygularımda inişler, çıkışlar, ani değişiklikler oluyor. Bana karıştıkları zaman ben direkt sinirleniyorum. Son zamanlarda kendimi çok yalnız hissediyorum. Arkamda varlar çok şükür ama içimdeki boşluk dolmuyor. Yalnızım geçmiyor bir türlü bu his.”

Katılımcıların duygu durumları ile ilgili ifadeleri incelendiğinde nitel ön görüşmede daha çok, yaşadıkları duyguları bastırdıklarına, başkalarına ifade edemediklerine, hissettikleri duygularda ani değişimler olduğuna, normal dışı tepkilerde bulunarak çoğunlukla saldırganca davrandıklarına, bu duygular sebebiyle kendilerini dış dünyaya kapattıklarına ve duygu yoğunluğu zamanlarında bazı tepkilerini kontrol etmekte zorlandıklarına dair ifadeler dikkat çekmiştir. Nitel son görüşmede ise çoğunlukla, ihtiyaç duyulan zamanlarda rahatlama davranışları sergilemesi, duygularını kabul etmesi gibi ifadeler bulunduğu belirlenmiştir. Bu tema altında toplanan kodların betimsel analiz edilmesi sonucunda kodların “Duygu Düzenleme Esnekliği” ve “Duygu Düzenleme Katılığı” olmak üzere iki alt temada toplandığı belirlenmiştir. Bu bağlamda kişilerin hissettikleri duyguların farkında olması, dürtüsel davranışlarını kontrol edebilmesi ve negatif duygular hissettiğinde dahi bir amaca yönelik davranışlar sergileyebilmesi ile ilgili yanıtlar duygu düzenleme esnekliği alt teması altında kodlanmıştır. Ayrıca, stres durumlarında gerçek duyguların gizlenmesi, ne hissedildiği konusunda net olunmaması, gerçekten hissedilen duygudan daha az negatif duygu durumu oluşturulması, duygularını paylaşma ile ilgili direnç sergilenmesi ile ilgili yanıtlar ise duygu düzenleme katılığı alt teması altında kodlanmıştır. Şekil 5’de birinci döngü kodlama araçlarından yapısal ve betimsel kodlama sonucunda oluşan duygu durumu temasının kod haritası sunulmuştur.



Şekil 5. Duygu Durumu Teması Kod Haritası

Duygu durumu teması ile ilgili gerçekleştirilen ikinci döngü kodlamada boylamsal analiz yapılmıştır. Bu işlem sonucunda nitel ön ve son görüşme arasında geçen sürede duygu durumu ile ilgili kodlardaki nitel artışlar, azalışlar ve değişmezlikler ile son test çalışmasında ortaya çıkan yeni kodlar belirlenmeye çalışılmıştır. Boylamsal kodlama sonucunda ön görüşmede katılımcıların hissettikleri duyguları çevrelerindeki insanlara fark ettirmeme gayretinde oldukları, normal yaşantılarında olumsuz tepki göstermeyecekleri konulara saldırganca tepki gösterdikleri, hissettikleri duygularda ani

değişimlerin olduğu ve tepkilerini kontrol etmekte oldukça zorlandıkları belirlenmiştir. Bu ifadeler, deney grubundaki katılımcıların ön görüşme uygulaması sırasında duygu problemleri yaşadıklarını göstermektedir. Katılımcıların son görüşme yanıtları incelendiğinde ise katılımcıların söz konusu duygu problemlerinde niteliksel bir azalma olduğu, duygularının farkında olma, duygularını anlayabilme, kabul etme, duygu yoğunluğu yaşadığında rahatlama egzersizleri yapma ve dürtüsel davranışlarını kontrol etme gibi duygu düzenleme becerilerinde niteliksel bir artışın olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların duygu düzenleme becerilerine yönelik değişimlere örnek olarak aşağıdaki ifadeler verilebilir.

K 3- Ön: “Gün içerisinde duygularımda ani iniş çıkışlar, çok yaşıyorum. Bir şeye normal vermem gereken tepkiden çok daha fazlasını verdiğimi hissediyorum. Normalde hiç sinirlenmeyecek şeye ben aşırı sinirleniyorum. Bende böyle bir aşırı neşeli bir yüzüm asık. Bu şekilde çok duygu değişimlerim çok oluyor.”

K 3- Son: “Benim öfke kontrolü problemim vardı bu da boşandıktan sonra oluşmuştu öfkemi kontrol edemeyip kendime vurma ya da eşyaları dağıtma şeklinde böyle uç tepkilerim oluyordu. Öfke kontrolü problemim de artık iş yerinde de hayatımı zorlaştırmaya başlamıştı çünkü insanlar verdiğim tepkilere anlam veremiyorlardı. Ama öfke kontrolü ile ilgili burada verilen metotlar çok işime yaradı artık daha sakin ve vermem gereken tepkileri veriyorum. Bu da iş yerinde de daha sağlıklı adımlar atmamı sağladı.”

K 5- Ön: “Boşandıktan sonra evin eşyalarını falan da alıp götürmüşlerdi, eve girdim hiçbir şeyim yok, bayılıp kalmışım. Kalktım kapıları mapıları yumrukladım. Sonra gittim spor salonuna dedim ki benim böyle sıkıntılarım var bildiğin 6 ayda dayak attırdım kendime.”

K 5- Son: “Trafikte korna çalmıyorum. Dün yeşil ışık yandı önümüzdeki adam gitmiyor. Yemin ediyorum hiç ağzımı açmadım kuzenim üstünü başını yırtıyor ki gitsin. Aman ne olacak oğlum dedim zaten 2 dk sürecek. Daha kontrollüyüm aslında. Nefes eğitiminde benim annemle bahçede çay içtiğimiz bir yerim var. Geçen sinirlendim böyle nefes alayım annemle o anı düşünüyüm dedim, daha sakinleştim. Onu yapmayı öğrendim burası bana kattı.”

K 6- Ön: “Boşandıktan sonra kendimi bastırmaya çalıştım, hiçbir şey hissetmemeye çalıştım. Kalabalık ortamlarda daha çok zorlandım, kalabalığa çıkmak istemedim. Herkes gülüp eğlenirken ben o dönemde çok mutsuzdum. Boşanmak istemiyordum ama boşanmak zorunda kaldım.”

K 6- Son: “Artık daha sakinim, bağırmiyorum. “Benim orada olmak hoşuma gidiyor.” deyip geçiyorum. Sakin sakin devam etmeye çalışıyorum. Son zamanlarda biraz mutluluk, gülmek hoşuma gidiyor.”

Deney grubundaki katılımcıların duygu durumu ile ilgili paylaşımları değerlendirildiğinde, ön görüşmede daha yetersiz duygu düzenleme becerilerine sahip oldukları, son görüşmede ise söz konusu becerilerinde niteliksel bir artışın olduğu söylenebilir. Gerçekleştirilen boylamsal kodlama kapsamında deney grubunda bulunan tüm katılımcıların (n= 10) nitel ön görüşmede öfke, yalnızlık, kızgınlık, kırgınlık, üzüntü ve çaresizlik gibi negatif duygular hissettikleri, son görüşmede ise mutluluk, huzur, kendine güven ve umut gibi pozitif duygular hissettikleri belirlenmiştir. Söz konusu kodlarda meydana gelen değişime aşağıdaki ifadeler örnek olarak verilebilir.

K 8- Ön: “Son zamanlarda çok korkuyorum. Yalnız kalmaktan korkuyorum. Karanlıktan çok korkuyorum. Boşanma ile ilgili konular sinirlendiriyor insanı ister istemez.”

K 8- Son: “Son zamanlarda mutluyum. Kendimi seviyorum, değerli olduğumu hissediyorum. Arkadaşıma diyorum; ben çok iyiyim, çok başarılıyım, kendimi çok seviyorum. Çevreme daha pozitif enerji veriyorum, onlar da farkındalar. Daha çok konuşuyorum. Daha pozitif, enerjik.”

K 2- Ön: “Gülerken bazen ağlama hissi gelebiliyor. Bazen isyan boyutuna geliyorum, ama hiçbir şey diyemiyorum bir şey var burada engel oluyor burada düğüm gibi kalıyor. Son bir aydır her an öyle. Yatarken yalnız hissediyorum, işe giderken yalnız hissediyorum, evde bir şeyleri yaparken yalnız hissediyorum sürekli yani son bir aydır özellikle ve bu gittikçe artıyor o duygu ve böyle ağlamak istiyorum. Çaresiz ve yalnız.”

K 2- Son: “Lavanta tarlam var benim bir çıkıyorum bahçeye orda bir yürüyorum geliyorum hayallerimde tabî ki. Sonra bir sakinleşiyorum. Dönüp geliyorum lavanta tarlamdan. Şunu hayatıma yer ettim, bu lavanta tarlası meditasyon müziğiyle birlikte her gün yatağıma yattığım zaman en az 10 dakika, ertesi gün güne daha pozitif başlıyorum. Mutluyum. Artık olumsuzluğu atabiliyorum üzerimden bilmiyorum o nasıl oldu ama...”

K 9- Ön: “Kızgınlım çevremdeki herkese kızgınlım da kırgınlım da. Bir insana hiç mi değer verilmez ya insan bu sonuçta. Hayvan bile olsa aç ıktığını, yalnız olduğunu görünce insanın içi burkulur.”

K 9- Son: “Son zamanlarda sevildiğimi hissediyorum, değer verildiğini, önemsendiğimi, saygı duyulduğumu. Daha önce önemsizdim, değer verilmiyordu ya da bana öyle geliyordu. Şuan küçük şeylerle mutlu olabiliyorum.”

Araştırmanın nitel ön görüşmesindeki duygu durumu ile ilgili baskın kodlar; olumsuz duyguları reddetme, ifade etmeme, duygusal ruminasyon, an, duygu değişimleri ve olumsuz duyguların saldırganca ifade edilmesidir. Nitel son görüşmedeki baskın kodlar ise rahatlama egzersizleri, dikkati yönlendirme, olumlu duygular, hissedilen

duygunun farkında olma ve yoğun duygu durumunda kontrollü değildir. Söz konusu kodların ön görüşmeden son görüşmeye doğru pozitif değişimi görülmektedir. Özellikle duygusal tepkilerdeki kontrolsüzlüğün, ani değişimin ve duygusal saldırganlığın yerini yalnızlığa uyumun, mutluluğun ve huzurun aldığı belirlenmiştir. Ayrıca, araştırmacı tarafından katılımcıların ilk oturumlarda olay, durum ağırlıklı paylaşımlarda bulunduğu, son oturumlarda ise hissedilen duygu ve düşünce ağırlıklı paylaşımlarda bulundukları belirlenmiştir. Bu durum katılımcıların duygusal farkındalıklarının arttığını ve duygularını ifade etmeyi öğrenmeye başladıklarını göstermektedir. Bu nitel bulgular, deney grubundaki bireylerin son-test boşanmaya uyum ve yaşam doyumu puanlarında meydana gelen anlamlı artış ile uyumludur. Bu bulgu ayrıca, söz konusu bireylerin depresyon, anksiyete ve stres son test puanlarında anlamlı düzeyde azalma olduğu bulgusunu desteklemektedir.

Problem Çözme Teması ile İlgili Nitel Bulgular

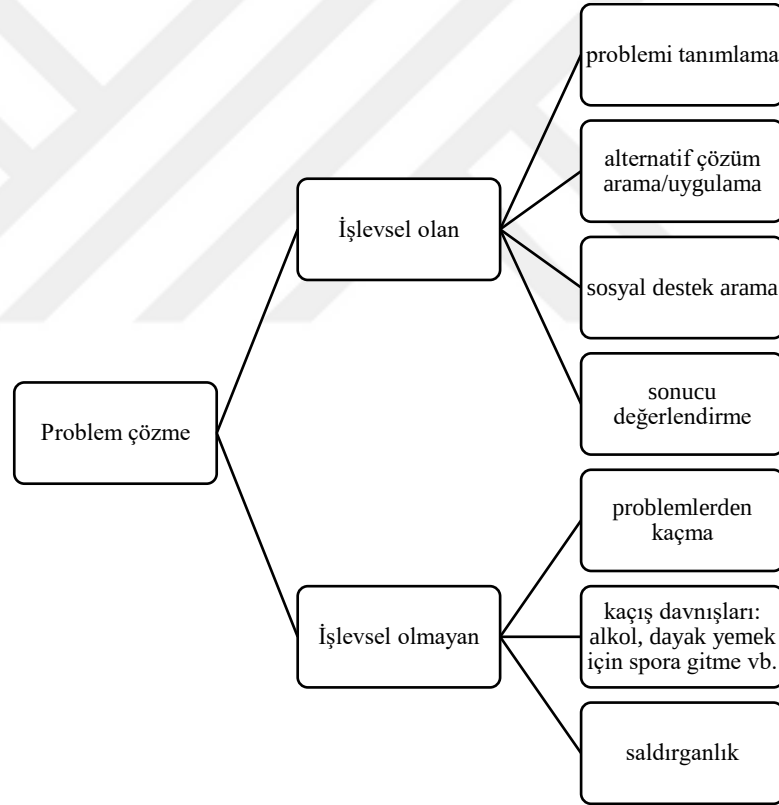
Bu başlık altında deney grubundaki bireylerin nitel ön ve son görüşmede problem çözme durumuyla ilgili kullandıkları ifadeler yer verilmiştir. Söz konusu görüşmelerde kullanılan ifadeler öncelikle birinci döngü kodlama ile yapısal ve betimsel olarak kodlanmış, sorun alanlarının tanımlanması, sorun alanına ve bu sorunun çözümüne ilişkin bilgilerin toplanması, çözüm yolunun belirlenmesi, uygulanması ve sonucun değerlendirilmesi ile ilgili paylaşımlar problem çözme teması altında sınıflandırılmıştır. Bu tema altında sınıflanan verilere örnek olarak aşağıdaki katılımcı yanıtları verilebilir:

K 6- Ön: “İnsanlarla sorun yaşayınca biraz sert üslupla cevap verip o konuyu kapatmak istediğim zamanlar çok oluyor. Boşlukta olduğum için fazla bir şey yapmak istemiyorum. Hiçbir ortama çıkmak istemiyorum, hep evde kalmak istiyorum. Bu yüzden ortama çıkmak istemiyorum ki hiç kimse bana soru sormasın. Bu zorluklarla ilgili insanlardan kendimi geri çekmek istedim, çektim de zaten, fazla muhatap olmak istemiyorum.”

K 8- Son: “Bir sorunla karşılaşınca sinirleniyor insan ister istemez. Ama eskiden karşıdakiler zaten laf anlamıyor deyip kimseyle konuşmak istemiyordum. Şimdi o olmazsa başka ne yapılabilir diye düşünüyorum ve gerçekten bir şeyler bulunabiliyormuş bunu gördüm.”

Katılımcıların yanıtları incelendiğinde karşılaştıkları sorunlarla saldırganlık sergileyerek, görmezden gelerek, bir kaçma davranışı sergileyerek, alternatif çözüm

yolları arayarak ya da mücadele ederek başa çıkmaya çalıştıkları belirlenmiştir. Bu yöndeki ifadeler problem çözme teması altında toplanarak kodlanmıştır. Bu tema altında toplanan kodların betimsel analizi sonucunda kodların “problem çözümünde işlevsel olan” ve “problem çözümünde işlevsel olmayan” olmak üzere iki alt temada toplandığı belirlenmiştir. Bu bağlamda kişilerin sorunu belirme, tanımlama, çözüme yönelik hedefler belirleme, alternatif çözümler üretme, seçilen çözümü uygulama ve sonucunu değerlendirme ile ilgili ifadeleri problem çözümünde işlevsel olan alt teması altında kodlanmıştır. Sorunlar karşısında görmezden gelme, saldırganca tutum sergileme ve kaçma davranışı sergileme gibi ifadeler ise problem çözümünde işlevsel olmayan alt teması altında kodlanmıştır. Şekil 6’da birinci döngü kodlama araçlarından yapısal ve betimsel kodlama sonucunda oluşan problem çözme temasının kod haritası sunulmuştur.



Şekil 6. Problem Çözme Teması Kod Haritası

Problem çözme teması ile ilgili gerçekleştirilen ikinci döngü kodlamada, birinci döngü kodlar üzerinde boylamsal analiz yapılmıştır. Boylamsal kodlama analizi sonucunda, ön görüşmede deney grubundaki katılımcıların problem çözme konusuyla ilgili ifade ettikleri problem çözmede işlevsel olmayan durumlar dikkat çekmiştir. Nitel

ön görüşme uygulamasında katılımcıların problemlerden kaçtıkları, bu problemleri görmezden geldikleri, problem çözümü ile ilgili çalışmak yerine kaçma davranışları sergiledikleri, saldırganca tutum sergileyerek problemle karşılaşmamaya çalıştıkları belirlenmiştir. Bu bağlamda deney grubundaki katılımcıların nitel ön görüşme uygulamasında çoğunlukla problem çözmede işlevsel olmayan tutumlar sergiledikleri söylenebilir. Katılımcıların son görüşme yanıtları incelendiğinde ise katılımcıların problem çözmede işlevsel olmayan tutumlarında niteliksel bir azalma olurken, problemi belirleme, tanımlama, çözüm yolu belirleme, alternatif çözümleri değerlendirme, sosyal destek arama ve uygun olan çözümü seçerek uygulama gibi problem çözmede işlevsel olan tutumlarında niteliksel bir artışın olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların problem çözme tutumlarındaki değişimlere örnek olarak aşağıdaki ifadeler verilebilir.

K 5- Ön: “Ben normalde alkol falan almıyorum. Bir de onu deneyim dedim kafam uyuşur belki. Olmadı. Sonra tövbe ettim namaz kıldım biraz ondan sonra tekrar işime yönlendim, sonra gittim spor salonuna dedim ki benim böyle sıkıntılarım var bildiğin 6 ay dayak attırdım kendime. Hiçbiri işe yaramadı.”

K 5- Son: “Yalnızken gece canım sıkılıyor biniyorum arabaya şu karşı dağa çıkarım, böyle bir manzarayı seyrederim. Arabadan iniyorum, kafama esecek biri varsa arıyorum. Muhabbet edelim gibisinden ya da alayım gibi. Yani oturup aynı şeyleri düşünmüyorum artık, çözüm üretiyorum. Boş boş düşünüp karalar bağladığımda hiçbir şey değişmiyor hayatımda. O yüzden sorunu halletmek için, bir şeyler yapıp bunların altından çıkmak gerekiyor. Denemek, mücadele etmek gerekiyor.”

K 7- Ön: “Bu zorluklarla ilgili insanlardan kendimi geri çektim zaten, fazla muhatap olmak istemiyorum, kendimi kitaplara verdim, telefondan kitaplar indirdim onları okumaya çalıştım. Dini kitaplara, Kur'an'a ağırlık verdim.”

K 7- Son: “Zorlukla karşılaştığımda ilk önce çözüm düşünürüm ve düşünerek hareket etmeye çalışırım. Çözüm yolu aramaya çalışırım. Kendim çözüm bulamıyorsam etrafımdan yardım isterim. Onlarda çözüm ararım.”

Nitel son görüşmedeki problem çözme ile ilgili kodlar incelendiğinde, deney grubundaki bireylerin ön görüşmede ifade ettikleri problem çözmede işlevsel olmayan tutumların azalarak problem çözmede işlevsel olan tutumların arttığı görülmektedir. Özellikle sorunları görmezden gelme ve kaçma gibi tutumların azalarak alternatif çözüm üretme ve mücadele etme gibi tutumların arttığı belirlenmiştir. Bu özelliklere sahip birinin olumsuz yaşam koşullarına daha fazla uyum sağlayabileceği, yaşam doyumu düzeyinin daha yüksek, depresyon, stres ve anksiyete düzeylerinin ise daha düşük

olabileceği söylenebilir. Söz konusu bu bulgular, deney grubundaki bireylerin boşanmaya uyum ve yaşam doyumu nicel son test puan ortalamalarında meydana gelen anlamlı artışı ve depresyon, anksiyete, stres son test puan ortalamalarında meydana gelen anlamlı azalmayı desteklemektedir.

Kişilerarası İlişkiler Teması ile İlgili Nitel Bulgular

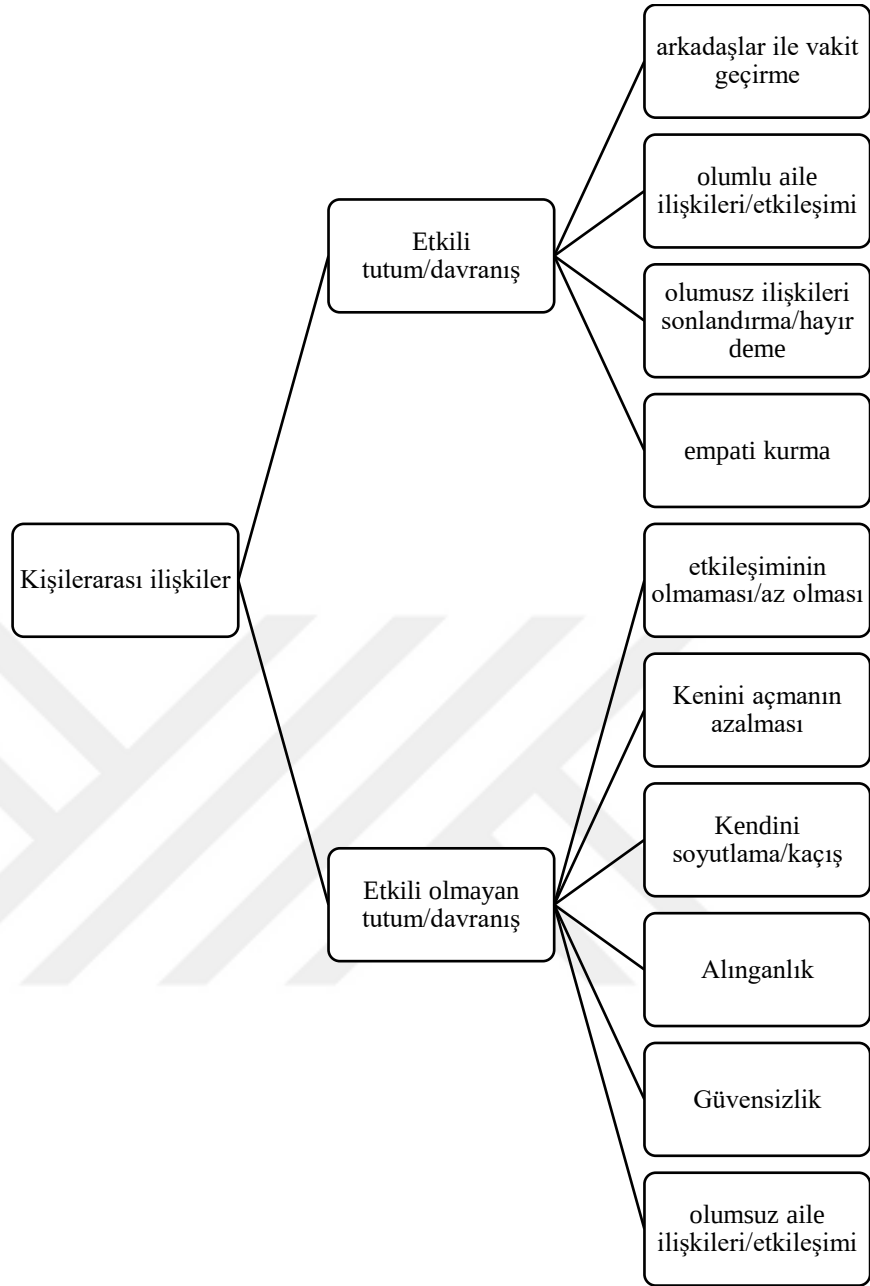
Araştırmanın kişilerarası ilişkiler ile ilgili nitel verileri bu başlık altında ele alınmış ve bu verilerle ilgili bulgular sunulmuştur. Deney grubundaki bireylerin nitel verileri ile gerçekleştirilen birinci döngü kodlama sonucunda katılımcıların diğer insanlar ile ilgili paylaşımları kişilerarası ilişkiler teması altında kodlanmıştır. Bu tema altında sınıflanan verilere örnek olarak aşağıdaki katılımcı yanıtları verilebilir:

K 1- Ön: “Fazla muhabbet edebileceğim insanlar yok. Arkadaşların olması iyi bir şey ama bu aralar dışarı çıkmıyorum. Hiç dışarı çıkıp da muhabbet edebileceğimiz bir ortam yaratamadık. Yaşıtım çok fazla komşum yok. Yakın iletişimde olduğum komşum da yok. Arada kuzenlerimle çarşıya giderim. Toplandığımız zaman sohbet ederiz ama çok fazla değil. Herkes genellikle elinde telefon olduğu zaman telefonla ilgilenir.”

K 4- Son: “Komşular iyi, bir şey olduğu zaman gidebiliyorum, oturup bir kahve içebiliyoruz, yürüyüşe çıkalım dediğinde sağ olsun geliyorlar. İşlerini bırakıp iyi insanlar değer veriyorlar. Bir plan yapıp hep beraber bir yere gidebiliyoruz pikniğe ya da bir yerde bir çay içmeye ya da farklı bir ortama. Bayağı sıkıyız onlarla.”

K 7- Ön: “Ben fazla arkadaş tutamıyorum. Zamanında çok insana güvendim ve çok büyük darbeler yedim o yüzden güvenemiyorum. Az insan çok huzur ben o mantıktan.”

Söz konusu verilerin betimsel analizi ile deney grubundaki bireylerin diğer insanlarla ilişkileri sırasında etkili olan tutum ve davranışların yanı sıra etkili olmayan tutum ve davranışları da kullandığı belirlenmiştir. Bu nedenle katılımcıların kişilerarası ilişkilerindeki etkili tutum ve davranışları ile ilgili ifadeleri “etkili tutum/davranış” alt teması altında kodlanırken kişilerarası ilişkilerde etkili olmayan tutum ve davranışları ile ilgili ifadeleri ise “etkili olmayan tutum/davranış” alt teması altında kodlanmıştır. Şekil 7’de birinci döngü kodlama araçlarından yapısal ve betimsel kodlama sonucunda oluşan kişilerarası ilişkiler temasının kod haritası sunulmuştur.



Şekil 7. Kişilerarası İlişkiler Teması Kod Haritası

Kişilerarası ilişkiler ile ilgili oluşturulan söz konusu yapısal ve betimsel kodlar, ikinci döngü kodlama kullanılarak boylamsal analiz edilmiştir. Boylamsal kodlama analizi sonucunda ön görüşme uygulamasında deney grubundaki katılımcıların kişilerarası ilişkilerde daha çok etkili olmayan tutum ve davranışlar ile ilgili paylaşımlarda bulundukları değerlendirilmiştir. Deney grubundaki sekiz katılımcının gelir getirici bir işte çalışmasından dolayı arkadaş ilişkilerinin, iş yeri arkadaşlığı

bağlamında devam ettiği ancak bu ilişkilerin oldukça sınırlı ve niteliğinin düşük olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcılar ön görüşme uygulamasında söz konusu ilişkilerle ilgili olarak, etkileşimlerinin sınırlı ve mesafeli olduğunu, kendilerini açmakta zorlandıklarını, diğer insanlardan kaçma eğilimi gösterdiklerini, oldukça alıngan davrandıklarını ve boşandıktan sonra genel olarak insanlara güven sorunu yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Örneğin bir katılımcı ön görüşmede K 2- Ön: “Diğer insanların baskısından bunaldım, uzaklaştım. Dul bir bayan olduğumu söylemekten rahatsız oluyorum. Çünkü özellikle evli erkekler, farklı niyetle yavaşanlar, bekarlar bir yoklayalım şansımızı deneyelim diyen insanlarla çok karşılaştım. O nedenle kimseye güvenim kalmadı.” ifadelerini kullanmıştır. Bir diğer katılımcı ise K 3- Ön: “Arkadaşlarımla bir yere gidip oturuyoruz, çevre yerleri geziyoruz. Ben boşanma sürecinden sonra genelde yalnız takılmayı tercih ettim. Genelde yalnız takılıyorum diyebilirim yani.” ifadelerini kullanmıştır. Bu ve benzeri ifadeler katılımcıların, nitel ön görüşmede diğer insanlara yönelik güven sorunu yaşadıklarını, insanlardan kaçtıklarını, mesafeli bir ilişki, uzak arkadaşlık ilişkileri ve sınırlı yakın arkadaşlıklar istediklerini işaret etmektedir.

Nitel son görüşmede ise diğer insanlara olan güvensizliğin niteliksel olarak azaldığı ancak devam ettiği gözlenmiştir. Katılımcıların son test uygulamasındaki yanıtları değerlendirildiğinde diğer insanları hala bir tehdit ya da risk olarak gördükleri, çevrelerindeki insanlara kendilerini açma konusunda yeterli güvene sahip olmadıkları, günlük yaşam ile ilgili paylaşımlarının arttığı ancak yakın ilişkilerden kaçındıkları belirlenmiştir. Katılımcıların kişilerarası ilişkiler temasına yönelik değişimlerine örnek olarak aşağıdaki ifadeler verilebilir.

K 9- Ön: “İnsanlar vebalıymışız gibi davranıyor, bildiğiniz dışlıyorlar. Sanki boşandık diye kocalarını ellerinden alacağız. Ben de onları dışlıyorum eve kapanıp kabuğuma çekildim.”

K 9- Son: “Birkaç derneğe üye oldum, sokak hayvanları, Yeşilay falan oradaki arkadaşlarla sürekli görüşüyoruz. Güzel bir şey sürekli insanlarla ilgilenmek, hani oturup sıkıntımı paylaşacağım insan yok ama etkinlik yapıyoruz.”

K 5- Ön: “Bir bayan arkadaşla sosyal medyada bir fotoğraf paylaşıyorum hemen alttan bana saçma sapan yorumlar geliyor. Bayan arkadaşlar görüşmek istedikleri zaman arabaya binip kimse görmesin diye şehrin uzağındaki lokantalara gidiyorum, ayağımızı lanet olası insanların çenesine göre uzatmak zorunda kalıyoruz. Boşanmış olduğumu hissetmemek için bütün evli arkadaşlarım ile ilişki kestim.”

K 5- Son: “Ya ben biraz konuşkan, girişken olduğum için illa ki birileriyle tanışıyoruz ama onunla samimi olmam önce onu analiz ediyorum. Çok samimi olduğum arkadaşlarımla şu an görüşmüyorum bile. Çünkü karakterleri uygun değil. Ya seni sömürmeye geliyor ya senden faydalanmaya geliyor. Ben bu saatten sonra bu tarz insanlarla işim olmaz.”

Deney grubundaki katılımcıların kişilerarası ilişkiler teması altında toplanan yanıtları incelendiğinde kök aile ilişkilerine ayrı bir yer verdikleri görülmektedir. Söz konusu yanıtlarda üç katılımcının kök ailelerine yönelik ön görüşmedeki olumsuz tutumun son görüşmede niteliksel olarak azaldığı ancak devam ettiği, yedi katılımcının ise olumlu tutumlarının niteliksel olarak arttığı belirlenmiştir. Katılımcıların ailelerine yönelik olumsuz tutumlarının değişimine örnek olarak aşağıdaki ifadeler verilebilir.

K 1- Ön: “Babam yakınlaşmayı sevmez bizlerle. Kardeşimle çocukluğumuzdan beri pek anlaşamayız. Biraz sert dille konuşuyor. Ailemle iletişimde çok zorlanıyorum. Annemle sürekli bağırarak iletişime geçiyorum. Benden uzak durmalarını istiyorum. Benle biraz mesafe koysunlar ki, kendimi toparlayayım istiyorum. Zaten babam hiç yanaşmaz; nasıldı, niye oldu diye hiç sorduğu olmadı. Annemin, babamın yanımda olmasını isterdim. Atlatırsın demesini, yanımda olmasını, saçımı okşamasını, oldu bir şey olmaz atlatırsın demesini isterdim.”

K 1- Son: “Annemle daha çok vakit geçirmeye çalışıyorum. İşte onun istediklerini yapmaya çalışıyorum. Çünkü onun istediği neyse benim de istediğim odur. Ortak zevklerimiz var. ‘Hamur işi yapalım. Pasta, börek, çörek...’ El işi yapıyoruz. Yaptıkça benim de moralim yükseliyor. Annemle daha çok eğleniyoruz, vakit geçiriyoruz, gülüyoruz. Zorluk yaşadığımda annem yanımda. Boşanma sürecinde daha çok babamın yanımda olmasını isterdim çünkü bana destek olabilecek beni koruyabilecek olan tek kişiydi aslında. Ama o yanımda değildi. Annem yanımdaydı. Bana destek oldu.”

K 2- Ön: “Ailem ile güzel anılarımı hatırlamıyorum. Sürekli sıkıntı stres dolu bir ortam olduğu için Vallahi hatırlamıyorum. Ailem ile zamanımı hizmet ederek geçiririm. Benimle bir etkinlik yapmayı sevmez babam. Boşanma sürecinde destek olan insanlar oldu ama kardeşim sözde destektir. Laflarıyla beni çok incitti annem ve babam sözde destektir.”

K 2- Son: “Ben babamla bir fikir tartışmasına girmeyi kesinlikle bıraktım çünkü kelime israfı olarak düşünüyorum. Annemle de aynı şekilde öyle olduğunu düşünüyorum. Çünkü hani babama farklı, bana farklı konuştuğu için annem de. Bu zaten evdeki kaosu sebebi olduğunu düşünüyorum onun için hiç münakaşaya girmiyorum, istedikleri cevapları onlara söylüyorum. Duymak istediği cevabı veriyorum ona. Münakaşaya gerek yok, kelime israfına gerek yok.”

K 9- Ön: “Ben evlenmeyi istemiyordum. Bir kız varmış dediler görüştüler, bugüne kadar baba olduğunu hatırlamayan adam tutturdu bu kız olacak diye.

Sonra yine sorunları ben yaşadım. Şimdi yine babam yüzüme bile bakmıyor. Annemin hatırına katlanıyorum.”

K 9- Son: “Annem ve kardeşlerimle zaman geçiriyoruz. Pikniğe gezmeye falan gidiyoruz. Onlar benim en büyük destekçim şu an desteklerini daha iyi hissedebiliyorum. Babamla ilişkimiz çocukluğumdan itibaren iyi değildi hala da değil.”

Söz konusu paylaşımlar incelendiğinde nitel ön görüşmedeki olumsuz tutumların son görüşmede niteliksel olarak azaldığı görülmektedir. Deney grubunda bulunan yedi kişinin ise kök aileleri ile ilgili tutumlarında niteliksel bir artış dikkat çekmektedir. Katılımcıların ailelerine yönelik olumlu tutumlarının değişimine örnek olarak aşağıdaki ifadeler verilebilir.

K 5- Ön: “Ailem benimle çok gezmek istiyorlar da ben pek gezemiyorum onlara arada bir jest yapıyorum. Bir de dert ortaklarım. Onlarla oturup sohbet etmek benim için bambaşka. İlk gittim Allah razı olsun her şeyini açtılar adamlar, ablam da var evde her şeyimle ilgilendiler.”

K 5- Son: “Eşyalarımı falan topladım babamların bodruma koydum babamlara geçtim. Kendi evimi kapattım. Ablamlar da var tüm ihtiyaçlarımı karşılıyorlar. Eskiden bir erkek olarak baba evine valizini alıp gitmek çok zor geliyordu ama şimdi onlarla birlikte yaşamak çok iyi. Ailem benim her şeyim. Ben sabah 7 de kalkıp 1 de eve gidiyorum. Sık sık gezmeye götürüyorum, onlar mutlu ben mutlu. Artık kendi şartlarıma göre zevk alacağım şeyleri yapıyorum.”

K 10- Ön: “Özellikle annem ve kız kardeşimle iletişim kuramıyorum. Sürekli bir çatışma ama aynı evde yaşıyoruz bir şekilde. Babamla aram çok iyidir. Her zaman beni destekler. Sırdaşımdır. Erkek kardeşimle de iyi anlaşırım, sever sayar beni.”

K 10- Son: “Bu aralar ailemle sık sık köye gidiyoruz. Bence ailemle yaptığım her şey güzel aslında. Birimiz kahvaltı hazırlar, birimiz ortalığı toparlar, birimiz yatakları toparlar, kahvaltıdan sonra herkes yine aynı şekilde bir işe dağılır sonrası güzel bir kahve faslımız oluyor.”

Deney grubundaki katılımcıların kök aile ile ilgili paylaşımları incelendiğinde, söz konusu bireylerin kök ailelerini en büyük destekçi olarak gördükleri, kök aile ile kurulan güçlü bağların boşanma sonrasındaki süreci kolaylaştırıcı bir etken olduğu, katılımcıların kök ailelerini ilk destek alınacak kişiler olarak ifade ettikleri, bu desteği bulamayan katılımcıların kırılgan ve kızgın ifadeler kullandıkları, sürekli ailelerinden gelmesini bekledikleri desteğin yokluğunu hissettikleri belirlenmiştir. Ayrıca, katılımcıların diğer kişilerarası ilişkilerinde boşanmadan sonra yaşanan güven sorunu dikkat çekmektedir. Köken aile ilişkileri ve diğer kişilerarası ilişki düzeyi yüksek olan

bireylerin boşanma gibi zor yaşam olaylarına daha fazla uyum sağlayabilecekleri bilinmektedir. Ayrıca, kişilerarası ilişkilerin yaşam doyumu düzeyi ile etkileşim içerisinde olduğu, bunun yanı sıra depresyon, anksiyete ve stres düzeyini de etkilediği alan yazın taramalarında görülmektedir. Bu bağlamda, köken aile ve diğer kişilerarası ilişki düzeyi niteliksel olarak yükselen deney grubunun, boşanmaya uyum ve yaşam doyumu nicel son test puanlarının anlamlı düzeyde yükselmesi, depresyon, anksiyete ve stres nicel son test puanlarının ise anlamlı düzeyde azalması birbirini desteklemektedir.

Benlik Algısı Teması ile İlgili Nitel Bulgular

Bu başlık altında ise deney grubundaki bireylerin nitel ön ve son görüşmede kendilik algıları ile ilgili ifadelerine yer verilmiş ve bu ifadeler ile ilgili bulgular sunulmuştur. Deney grubundaki bireylerin kendileri ile ilgili nitel verileri birinci döngü kodlama ile benlik algısı teması altında yapısal ve betimsel olarak kodlanmıştır. Benlik algısı teması altında kodlanan verilere örnek aşağıdaki katılımcı yanıtları verilebilir:

K 1- Ön: “Hiçbir ortama çıkmak istemiyorum, dışarı çıkmıyorum genellikle, hep evde kalmak istiyorum ama evde oturmak da baskı uyguluyor. Kendimi kendimle konuşmaya bile değer bulmuyorum. Sanki bir hiçim. Herkeste öyle davranıyor.”

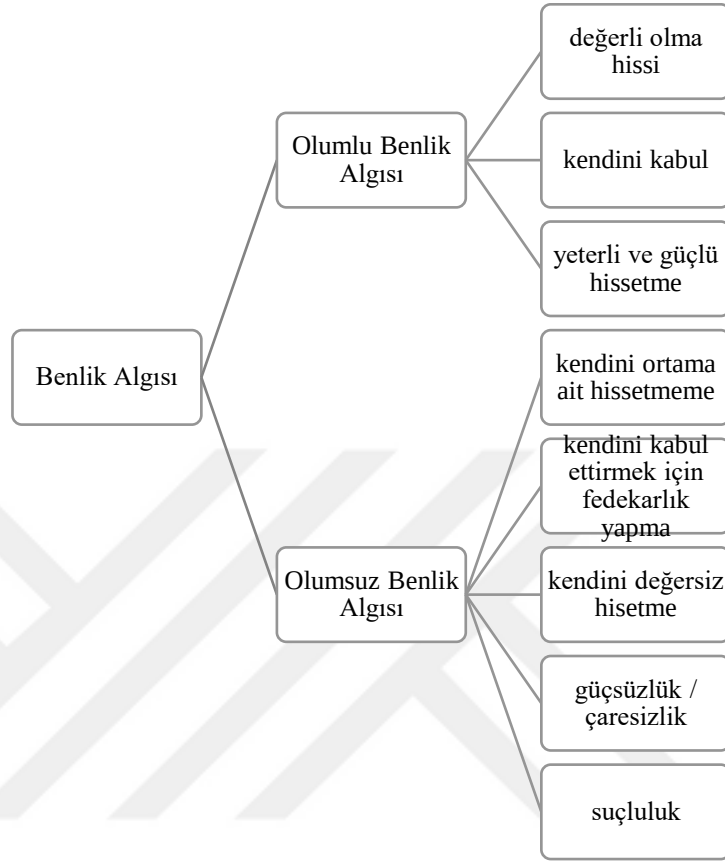
K 3- Son: “Spora gidiyorum. Yeni başladım spora. Spor kendimi verimli hissettiriyor.”

K 9- Ön: “Ben kimim ki zaten, ne işe yararım? Git işe gel eve para kazan, millet sevsin diye çalış didin dur. Hayır birine de yaranabilsem gam değil. Yine işe yaramaz olan benim.”

Nitel ön ve son görüşmedeki katılımcı yanıtlarının betimsel analiz edilmesi sonucunda kendini değersiz hissetme, aşırı fedakar olmadığında çevresi tarafından değer verilmeyeceğini düşünme, özellikle evli bireylere rahatsızlık verdiğini düşünme, kendisini sürekli hakkında konuşulan bir sosyal nesne gibi algılama ve karşılaşılan sorunlarda kendisini güçsüz ve çaresiz hissetme gibi ifadelerin bir başlık altında kümelenebileceği fark edilmiş ve söz konusu ifadeler “olumsuz benlik algısı” alt teması altında toplanarak kodlanmıştır.

Ayrıca kendine güven, değerli hissetme, güçlü ve yeterli hissetme gibi ifadelerin ayrı bir başlıkta kümelenebileceği düşünülmüş ve bu tür benzer ifadeler “olumlu benlik algısı” alt teması altında toplanarak kodlanmıştır. Birinci döngü kodlama araçlarından

yapısal ve betimsel kodlama sonucunda oluşan benlik algısı temasının kod haritası Şekil 8’deki gibidir.



Şekil 8. Benlik Algısı Teması Kod Haritası

Benlik algısı ile ilgili kodların boylamsal analizinde, nitel ön görüşmede deney grubundaki katılımcıların kendileri ile ilgili daha çok olumsuz ifadeler kullandıkları belirlenmiştir. Katılımcılar ön görüşmede kendileri ile ilgili olarak kendilerinin değersiz olduğunu, diğer insanların yanında ve özellikle kök ailelerine karşı kendilerini suçlu hissettiklerini, sorunla karşılaştıklarında çaresizlik yaşayarak kendilerini güçsüz hissettiklerini, aşırı fedakarlık yaparak kendilerini diğer insanlara kabul ettirmeye çalıştıklarını ifade etmişlerdir. Örneğin bir katılımcı K 3- Ön: “Kendimi değersiz hissediyorum. Hiç kimse bana değer vermezmiş gibi geliyor. İnsanların gözünde boşanmış kadın olmak, o ifadeyi görmek, hala kabullenemediğim o “dul” ifadesi ile yaşamak, bende bıraktığı izler beni çok etkiledi. Yani insanların size bakışı direkt değişiyor. Ben bununla ilk yüzleştiğim anı hiç unutmuyorum. Arkadaşım bana tokat atmış gibi irkildim. Bu nedenle çekildim kabuğuma.” şeklinde ifadeler kullanmıştır. Bir diğer

katılımcı ise K 2- Ön: “Öncelik çocuklar. Neden çünkü bu dünyaya ben istediğim için getirdim. Onların her türlü zorluklarına katlanmak ve ihtiyaçlarını gidermek zorundayım diye düşünüyorum. Onun için önceliğim onlar. Boşanmayı ben istedim. Çocuklarım benim yüzümden bu durumdalar. O nedenle ne olursa başımın gözümün üstüne deyip canım da çıksa yapıyorum.” ifadelerini kullanmıştır.

Nitel ön görüşmede katılımcıların kendilerine yönelik olumsuz söylemleri dikkat çekmiştir. Bununla birlikte son görüşme yanıtları incelendiğinde katılımcıların kendilerini daha güçlü, değerli ve özgür hissettikleri, kendilerine önem vermeyen çevrelerini düzenledikleri, seçimler yaptıkları, sorumluluklar aldıkları, hata ve yanlışları varsa bunları kabul ettikleri, gelecekle ilgili kararları kendilerinin aldıkları fark edilmiştir. Katılımcıların benlik algılarına yönelik değişimlerine örnek olarak aşağıdaki ifadeler verilebilir.

K 1- Ön: “Boşanmış olmak, insanlar tarafından sanki itilmiş gibi hissediyorsun. Böyle istenmeyen bir şeysin. İnsanlar çok üstüme geliyor sanki kötü bir şey yapmışım gibi adlandırıyorlar. Kendimi çok tuhaf hissediyorum. Suçlu gibi, hastalıklı gibi.”

K 1- Son: “Artık geleceğimi başkalarının şekillendirmesine izin vermiyorum. Hayatımı kendim yönetmek istiyorum. Bunun için de kendi keyfime göre, düşünüp hangisi mantıklı geliyorsa onu yaparak, ben istediğim için yaparak geçiriyorum günlerimi.”

K 4- Ön: “Sanki dünyam karardı, böyle çıplak gibiyim, herkes bana bakıyor sanki. Bir bardağı alıp su götüreceğim, sanki beceremeyeceğim, bardak elimden düşecek, hiçbir işe yaramamak gibi bir his bu.”

K 4- Son: “Kendime güvenim arttı, her şeyi yapabileceğimi hissediyorum. Daha önce içime kapanmış oturuyordum. Şimdi üretiyorum, el işi yapıyorum, el emeği göz nuru yapıp satıyorum. Oluyormuş demek ki.”

Deney grubundaki katılımcıların nitel son görüşmedeki benzer cevapları değerlendirildiğinde, söz konusu kişilerin, kendileri ve yaşamları ile ilgili farkındalık kazandıkları, yeni ve farklı çözümler üreterek kendilerine olan güveni arttırdıkları, başkaları merkezli değil kendileri merkezli düşündükleri ve hareket ettikleri belirlenmiştir. Ayrıca araştırmacı tarafından ilk oturumlardaki paylaşımlarda danışanların, kendilerini daha çok suçladıkları, kendileri ile ilgili güçsüzlük, çaresizlik, mecburiyet ve yalnızlık ifadelerine, son oturumlarda ise gelecekle ilgili hedef, amaç, istek arzu, kendine güven, kendini değerli hissetme gibi ifadelere daha çok yer verdikleri

gözlenmiştir. Bu durum da bireylerin olumlu benlik algısında artış meydana geldiğini göstermektedir. Uygulanan BSUP sürecinde, olumlu benlik düzeyi yükseldiği belirlenen deney grubundaki bireylerin, boşanmaya uyum ve yaşam doyumu düzeylerinin anlamlı düzeyde yükselmesi, depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin ise anlamlı düzeyde azalması birbiri ile uyumlu görünmektedir.

Araştırmanın tüm nitel ön görüşme bulguları göz önüne alındığında bireylerin boşanmadan sonra çocuklarının bakımı dâhil olmak üzere günlük yaşamdaki sorumluluklarını yerine getirmekte sorunlar yaşadığı, sürekli evde kalmalarına rağmen günlük rutin işlerini bile aksattıkları belirlenmiştir. Ayrıca bazı bireylerin, boşanmayı utanılacak, namuslarına sürülmüş bir leke, kendilerine kurulmuş bir tuzak ve gizlenmesi gereken bir durum olarak algıladıkları, bu nedenle özellikle evli bireyler başta olmak üzere diğer insanlardan uzak durmak istedikleri fark edilmiştir. Duygu durum ile ilgili paylaşımlarda ise daha çok pişmanlık, yalnızlık, kin, öfke, utanma, üzüntü ve aciziyet gibi duyguların ön planda olduğu, bu duyguları gizleyip diğer insanlara belli etmeme çabalarının olduğu, özellikle yalnız kaldığında istenmeyen duygu ruminasyonlarının olduğu ve bu duyguları şiddet davranışları ile ifade etmeye çalıştıkları belirlenmiştir.

Problem çözme durumu ile ilgili nitel ön görüşme bulguları, katılımcıların problemlem çözme becerilerini kullanmak yerine, inkar, bastırma ve kaçma yöntemlerini kullanarak sorunu görmezden geçmeye çalıştıklarını göstermektedir. Bu durumla özellikle kişilerarası ilişkilerde karşılaşmıştır. Bireylerin boşanmadan sonra eski eşleri ve çocukları dahil herkesten uzaklaşmak istedikleri, herhangi bir sorun yaşandığında iletişim kurmak yerine sorunu görmezden gelerek insanlardan uzaklaştıkları, köken aile ilişkilerini bile oldukça azaltarak yalnızlığı tercih ettikleri, ancak bu yalnızlıktan şikayetçi oldukları belirlenmiştir. Son olarak, nitel ön görüşmede bireylerin kendilerini değersiz, güçsüz, yenilmiş, suçlu, yalnız ve istenmeyen biri olarak algıladıkları tespit edilmiştir. Bu durum, bireylerin boşanmadan sonra karşılaştıkları durumların ağırlığını ve bu süreçte profesyonel yardıma olan ihtiyacı ortaya koymaktadır.

Araştırma kapsamında uygulanan BSUP sonrasında ise boşanmış bireylerin günlük yaşama aktif katıldıkları, çeşitli aktiviteler edindikleri, gelir getirici meşguliyetler edindikleri, çocukları ve yakınları ile ilgili sorumluluklar aldıkları belirlenmiştir. Boşanma konusunda ise daha hoşgörülü, daha normalleşmiş, daha kabule yönelik ifadeleri tespit edilmiştir. Ayrıca araştırmacı tarafından, bireylerin boşanma konusu ile ilgili konuşurken daha rahat tavır sergiledikleri, ağlama, kaçınma, konuyu değiştirme gibi tepkilerinin oldukça azaldığı hatta ortadan kalktığı fark edilmiştir. Bunun yanı sıra

bireylerin, istenmeyen duygu olarak isimlendirilen öfke, nefret, kin, pişmanlık ve suçluluk gibi duygu ifadelerinin azaldığı, sevinç, huzur ve mutluluk gibi duygu ifadelerinin ise arttığı belirlenmiştir. Ayrıca istenmeyen duygular hissedildiğinde rahatlama egzersizlerini aktif kullanarak kendilerini daha rahat hissettikleri tespit edilmiştir.

BSUP uygulamasından sonra boşanmış bireylerin bir sorunla karşılaştığında problemi tanıma, güçlü ve zayıf yönlerini fark etme, alternatif çözüm yolları üretme ve çözümün sonucu ile ilgili tahminlerde bulunma gibi problem çözme becerilerinde artış tespit edilmiştir. Ayrıca, kişilerarası ilişkilerinde hala güven sorunu devam etmesine rağmen, çevresindeki insanlarla ilişkilerini yeniden yapılandırarak, arkadaş gruplarını yeniden değerlendirerek güncelledikleri, destek alabilecekleri kişileri belirleyerek destek ağlarını oluşturdukları ve köken aile ilişkilerini daha kaliteli hale getirecek girişimlerde bulundukları fark edilmiştir. Son olarak nitel son görüşmede, bireylerin kendilerini değerli, güçlü ve özgür hissettikleri, ayrıca sıklıkla, özgüven ve özsaygılarının arttığına dair ifadeler kullandıkları belirlenmiştir.

Araştırmanın nitel ön görüşmesinde elde edilen tüm nitel bulgular, bireylerin boşanmadan sonra ne kadar zor bir süreç yaşadıklarını ve bu zor sürecin kendileri üzerindeki olumsuz etkilerini ortaya koymaktadır. Bunun yanı sıra nitel son görüşmedeki bulgular ise bireylerin boşanmadan sonra alacakları BSUP gibi profesyonel yardım hizmetleri sonucunda yaşamlarında meydana gelen olumlu değişimleri göstermektedir.

Yorumlar

Bu bölümde, BSUP'un boşanmış bireylerin, boşanmaya uyum, yaşam doyumu, depresyon, anksiyete ve stres düzeylerine etkisine, ayrıca yaşantılarında meydana getirdiği değişikliklere yönelik elde edilen nitel ve nicel bulgular alanyazında bulunan benzer çalışmalar ve kuramlar doğrultusunda tartışılarak yorumlanmıştır. Araştırma bulguları doğrultusunda uygulayıcı ve araştırmacılara yönelik önerilere yer verilmiştir.

BSUP'un Boşanmaya Uyum Düzeyine Etkisinin Yorumlanması

Araştırmanın bulguları, BSUP uygulanan bireylerin boşanmaya uyum düzeyinin arttığı ve bu artışın kalıcı olduğu, uygulanmayan bireylerin ise uyum düzeyinde bir

değişim olmadığı yönündedir. Bu sonuç, BSUP’a katılan bireylerin, boşanma sonrası uyum düzeylerinde bu programa katılmayan bireylere göre anlamlı düzeyde bir yükselme olacaktır yönündeki hipotezini doğrulamaktadır. Bu araştırmanın sonuçları, alan yazında boşanma sonrası programlar ile ilgili yer alan araştırmaların bulguları ile uyumludur. Ulusal alan yazında boşanmış bireylerin boşanmaya uyum düzeyini arttırmaya yönelik birkaç deneysel çalışma vardır.

Ulusal alan yazında boşanmadan sonraki sürece uyumu arttırmaya yönelik gerçekleştirilen çalışmalardan biri Karadeniz Özbek (2019) tarafından gerçekleştirilmiş ve geliştirilen boşanma sonrası psikolojik destek programının boşanmaya uyum düzeyi üzerindeki etkililiği sınanmıştır. Grup oturumları şeklinde düzenlenen çalışmanın, deneysel işlem süreci sonrasında boşanmış bireylerin boşanmaya uyum düzeylerini anlamlı düzeyde yükselttiği belirlenmiştir. Bir başka çalışma Güzel (2020) tarafından gerçekleştirilmiş ve Sistemik Aile Yaklaşımı temelli boşanmaya uyum grup psikoeğitim programının bireylerin boşanmaya uyum düzeyine etkisi incelenmiştir. Deneysel işlem sonrasında boşanmış bireylerin boşanmaya uyum düzeylerinin arttığı ve bu etkinin altı hafta boyunca devam ettiği belirlenmiştir.

Türkiye’de boşanma sonrası uyumu arttırmaya yönelik hazırlanan programlardan bir diğeri Halisdemir (2020) tarafından hazırlanmıştır. Hazırlanan “Çocuk ve Yetişkin Boşanma Uyum Programı” çocuklara ve annelerine ayrı ayrı uygulanmış ve uygulama sonunda çocukların ve annelerinin boşanmaya uyum düzeylerinde anlamlı düzeyde artış tespit edilmiştir. Ayrıca bu etkinin altı hafta devam ettiği bulunmuştur.

Canbulat (2017) tarafından gerçekleştirilen çalışmada ise DOGPD’nin boşanmış kadınların psikolojik iyi oluş ve duygusal farkındalık düzeyine etkisi incelenmiş ayrıca, DOGPD’nin etkililiğine ilişkin katılımcıların görüşleri analiz edilmiştir. Uygulama sonunda, boşanmış kadınların duygusal farkındalık düzeyinin yükseldiği ancak psikolojik iyi oluş düzeylerinde anlamlı bir değişimin olmadığı ifade edilmiştir. Ancak söz konusu çalışmanın nitel sonuçlarında, uygulanan programın bireylerin boşanmaya uyumunu niteliksel olarak arttırdığı ifade edilmiştir.

Türkiye’de boşanma sonrası uyumu arttırmaya yönelik hazırlanan programlar incelendiğinde, tüm programların grup oturumları şeklinde hazırlandığı ve sadece Güzel (2020) tarafından gerçekleştirilen çalışmada erkeklere yer verildiği belirlenmiştir. Canbulat (2017) tarafından hazırlanan program nitel verilerin kullanıldığı tek programdır ve 16 hafta devam etmiştir. Diğer programlar ise dokuz ile 11 hafta arası devam etmiştir. Programlar eklektik, Sistemik Aile, Pozitif Psikoloji ve Duygu Odaklı gibi farklı

yaklaşımlarla oluşturulmuştur. Türkiye’de geliştirilen boşanma sonrası uyum programların içeriği incelendiğinde, tüm programların BSUP’un içeriğinde yer alan, boşanmayı anlamlandırma, duygu düzenleme, problem çözme, kişilerarası ilişkiler ve olumlu benlik algısını güçlendirme gibi konulara yer verdiği, bu konuların yanı sıra boşanma ile ilgili birkaç konuyu daha içerdiği görülmektedir. BSUP temelde, Bilişsel Davranışçı yaklaşıma dayandırılmış, altı hafta süren altı oturum şeklinde, bireysel olarak erkek ve kadınlara sunulacak şekilde oluşturulmuştur.

Bu araştırma kapsamında uygulanan BSUP’un bireylerin boşanma sonrasına uyumunu arttırmasında programın temelinde yer alan BDT yaklaşımı etkili olmuş olabilir. Özellikle BDT yaklaşımının temelinde yer alan, kişinin içinde bulunduğu durumun, sahip olduğu düşüncelerin, hissettiği duyguların ve ortaya koyduğu davranışların birbirini etkilediği görüşü bireylerin boşanma sonrası uyumunu arttırmada etkili olmuş olabilir. BSUP’un içeriğinde yer alan işlevsel olmayan inançların bilişsel yeniden yapılandırma ile değiştirme süreci, boşanan bireylerin boşanma sonrası yaşamlarını daha gerçekçi algılamalarını kolaylaştırmış olabilir. Bu görüş, boşanma sonrası uyum ile ilgili ilk çalışmalardan biri olan ve Granvold ve Welch (1977) tarafından gerçekleştirilen “Müdahale Semineri” sonucu ile desteklenebilir. Bilişsel Davranışçı yaklaşım temelinde oluşturulan seminerler, sonrasında katılımcıların boşanmayı yeniden yapılandırabildikleri, kendilerini daha huzurlu, daha rahat ve sürece uyum sağlamış bir şekilde hissettikleri belirlenmiştir.

Graff, Whitehead ve Compte (1986) tarafından gerçekleştirilen çalışmada ise, BDT ile destekleyici-içgörü terapisinin boşanmış bireyler üzerindeki etkililiği sınanmıştır. Son test puanlarında her iki deney grubundaki bireylerin boşanmaya uyum ile ilgili değişkenlerde benzer bir artış olurken, dört ay sonra gerçekleştirilen izleme çalışmasında BDT’nin etkisinin devam ettiği, destekleyici-içgörü yaklaşımının etkisinin ise azaldığı belirlenmiştir. Bilişsel-davranışçı yaklaşımı bir vaka çalışmasında kullanan ve çatışmalı boşanan kişiler üzerindeki etkisini araştıran Spillane-Grieco (2000) BDT’de ebeveyn eğitimi, iletişim ve empati becerileri, problem çözme becerileri, atılganlık eğitimi, terapist tarafından rol model olma ve karşılıklı engelleme konularını ele almıştır. Uygulama sonunda BDT’nin bireylerin uyum puanlarının üzerinde olumlu etkiye sahip olduğu belirlenmiştir.

Ghorbani-Amir, Moradi, Arefi ve Ahmadian (2020) ise, boşanmış kadınlarda bilişsel-davranışçı bileşenler eğitiminin boşanma sonrası duygusal uyum, yılmazlık ve öz kontrol stratejileri üzerindeki etkinliğini belirlemek için bir çalışma gerçekleştirmiştir.

Çalışma sonucunda bilişsel-davranışçı eğitimin, boşanmış kadınlar arasında pozitif uyum, bilişsel duygusal düzenleme, esneklik ve öz kontrolün artmasını ve olumsuz bilişsel-duygusal düzenlemenin azalmasını sağladığı bulunmuştur. Bu araştırmaların yanı sıra BDT'nin boşanmış bireyler üzerindeki olumlu etkilerini ortaya koyan birçok çalışma bulunmaktadır (Alimoradi vd., 2016; Li vd., 2020; Öngider, 2013). Bu araştırmalar göz önüne alındığında, BDT'nin bireylerin boşanmadan sonraki sürece uyumunu destekleyen bir yaklaşım olduğu görülmektedir. Ayrıca Dattilio (2017), BDT'nin psikolojik sağlık üzerinde oldukça etkili, kısa süreli bir tedavi olduğunu belirtmiştir. Bu bağlamda BSUP'un BDT temeline dayandırılmasının boşanmış bireylerin uyum düzeyinin artmasında etkili olduğu söylenebilir.

BSUP'un altı hafta gibi kısa bir sürede boşanma sonrası uyumu olumlu etkilemesi güçlü yanlarından biridir. Uzun süreli yardım hizmetlerinin çalışmaya katılım oranını düşürme riski (Bloom vd., 1982) göz önüne alındığında BSUP'un bu riski barındırmadığı söylenebilir. Ateş (2015), yaşam tarzlarında meydana gelen değişimden dolayı daha hızlı bir yaşama uyum sağlayan bireylerin daha kısa süreli yardım hizmetlerine ihtiyaç duyduklarını belirtmektedir. Benzer bir şekilde Corey (2012), kısa süreli psikolojik danışma süreçlerinin odağında “çözüm yollarının” olduğunu, bu nedenle kısa süreli yardım hizmetlerinin çözüme daha fazla hizmet ettiğini belirtmiştir.

BSUP'un bireysel oturumlar şeklinde düzenlenmesi bir diğer güçlü yanıdır. Anderson ve Sabatelli (2003), boşanmış bireylerin boşanma deneyimini çok farklı biçimlerde tecrübe ettiği için bu bireylerin homojen bir grup olarak ele alınmasının yanlış olduğunu belirtmiştir. Benzer şekilde Halisdemir (2020), grup oturumlarına katılan bireylerin bireysel danışma oturumları istediklerini belirterek, boşanmış bireylerin kişisel problemlerinin daha derinlemesine ele alınabilmesi için bireysel danışma oturumları planlanmasını tavsiye etmiştir. Ayrıca Monden ve diğerleri (2015), boşanma sonrası destek hizmetlerinin bireysel olarak gerçekleştirilmesini tavsiye etmiştir. BSUP kısa süreli ve bireysel oturumlar şeklinde gerçekleştirilmesi yönüyle Türkiye’de gerçekleştirilen diğer araştırmalardan farklıdır.

Bu araştırmada elde edilen, BSUP'un boşanmış bireylerin uyum düzeylerini yükseltmesine ilişkin bulgu ile ilgili farklı açıklamalar yapılabilir. Bunlardan biri, BSUP'a katılan bireylerin kendilerine ve boşanmaya yönelik algılarında oluşan değişim, onların boşanma sürecine ve kendilerine olan yaklaşımını olumlu düzeyde değiştirmiş ve bu durum da uyum düzeyini yükseltmiş olabilir. Bu açıklamayı destekler şekilde, Bevvino ve Sharkin (2003) tarafından gerçekleştirilen ve boşanma sonrasında boşanmaya

yüklenen anlam ile bu sürece uyum arasındaki ilişkinin incelendiği araştırma, boşanmaya yüklenen anlamın, boşanma sonrası sürece uyumu pozitif yönde etkilediğini göstermektedir.

Boşanma sonrası oluşan işlevsel olmayan bilişsel değerlendirmelere yönelik müdahaleler, boşanmaya uyum düzeyini artırmayı amaçlayan önceki çalışmalarda da görülmektedir. Örneğin, Yárnoz, Plazaola ve Etxeberria (2008) tarafından bağlanma temelli geliştirilen boşanma sonrası yardım programında benzer şekilde, boşanmış bireylerin kendilerine, kişiler arası ilişkilerine ve eski eşlerine yönelik düşüncelerini değiştirmelerine yardım edilmiştir. Programın sonunda deney grubundaki bireylerin işlevsel olmayan düşüncelerinde, zihinsel ruminasyon düzeylerinde düşüş olduğu ve boşanmaya uyum puanlarının arttığı gözlenmiştir. Yine Quinny ve Fouts (2004) tarafından gerçekleştirilen çalışmada boşanmanın yeniden yapılandırılması, problem çözme, duygusal ve sosyal destek, boşanmadan sonra ortaya çıkan stres ile başa çıkma ve özgüven geliştirme gibi konular üzerinde durulmuştur. Bu çalışma sonucunda da bireylerin boşanmaya uyum düzeylerinde anlamlı düzeyde pozitif değişim gözlenmiştir.

Bu bulgular boşanmaya yüklenen anlamın, boşanma sonrası sürece uyumu pozitif yönde etkilediğini göstermektedir. Bu çalışmada elde edilen bulgular da katılımcıların deneysel işleminden sonra kendilerine, çevrelerine ve boşanmaya ilişkin algılarının olumlu yönde değiştiğini göstermiştir. Bu kapsamda BSUP'un bireylerin boşanmaya, kendilerine, çevresindekilere yönelik algılarını değiştirerek ve özbenlik algılarını arttırarak boşanma sonrası uyum düzeyinin yükselmesini sağladığı söylenebilir.

BSUP'a katılanların uyum düzeylerinin artmasına yönelik ikinci açıklama ise katılımcıların sosyal yaşamında oluşan değişim kapsamında yapılabilir. Sosyal yaşamda daha aktif olan, kişilerarası ve köken aile ilişkileri artan bireylerin kendilerine ve boşanma durumuna yaklaşımı değişikçe uyum düzeyleri artmış olabilir. Bu görüşü destekler şekilde, Quinny ve Fouts (2004) gerçekleştirdiği çalışmada boşanma sonrasında algılanan sosyal desteğin boşanmayı anlamlandırmada olduğu gibi, boşanma sonrası yaşam doyumunu ve uyumunu pozitif yönde etkilediğini belirlemiştir. Benzer şekilde Makidon (2013) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, boşanmış bireylerin sosyal destek ve öz saygı düzeyleri arttırılmaya çalışılmıştır. Bu değişkenlerin boşanmadan sonraki uyum ile ilişkisinin araştırıldığı çalışma sonrasında, kişiler arası ilişkinin yanı sıra yeni kurulan ilişkilerin boşanmadan sonraki uyumu arttırdığı belirlenmiştir. Ayrıca Fisher (1977) tarafından boşanmış kişilerin boşanmaya uyumunu amaçlayan seminerlerde sosyal ilişki becerileri çalışılmış ve bu seminerler sonucunda boşanmış bireylerin uyumunda olumlu

değişimler belirlenmiştir. Aynı seminerlerin boşanmış kadınlar üzerindeki etkisini inceleyen Asanjarani, Fatehizade, Etemadi ve Mol (2018) deney grubundaki kadınların boşanma sonrası uyum düzeylerinde anlamlı ölçüde artış tespit etmiştir.

Farzanfar, Sedaghat ve Zarghami (2020) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada ise, öz-şefkat temelli terapinin, boşanmış kadınların yalnızlık, kendini suçlama ve boşanma sonrası uyumu üzerindeki etkisi incelenmiştir. Yarı deneysel olarak gerçekleştirilen çalışmada boşanmış bireylerin sosyal destek alacağı kişiler ve bu kişilerle kurulan iletişim üzerine çalışılmıştır. Araştırma sonucunda öz-şefkat düzeyi artan kadınların yalnızlık puanlarının azaldıkça boşanmaya uyum puanlarının yükseldiği belirlenmiştir. Bowers, Ogolsky, Hughes ve Kanter (2014) tarafından boşanmış bireylerin iletişim becerileri ve boşanmaya uyum düzeylerini arttırmaya yönelik hazırlanan çevrimiçi programdan sonra ise, boşanan bireylerin iletişim becerilerinin ve boşanma ile ilgili konulara uyum düzeyinin arttığı tespit edilmiştir. Ayrıca Kramrei ve diğerleri (2007) tarafından gerçekleştirilen, boşanan bireylerin bozulan sosyal ilişkilerinin önemi ile ilgili meta-analiz çalışmasında 21 çalışma kodlanmıştır. Araştırma sonuçları, sosyal ilişkilerin boşanma sonrası uyum ile yüksek düzeyde pozitif ilişkili olduğunu göstermiştir.

Bu bulgular köken aile ve diğer kişiler arası ilişkilerin, boşanma sonrası sürece uyumu pozitif yönde etkilediğini göstermektedir. Bu çalışmada elde edilen nitel bulgular da katılımcıların deneysel işlemten sonra evde geçirdikleri zamanın azaldığını, mevcut arkadaş ilişkilerini değerlendirerek daha kaliteli ilişkiler geliştirdiklerini, diğer insanlarla ve köken aileleri ile daha fazla zaman geçirdiklerini kısaca, kişiler arası ilişkilerinde olumlu yönde değişimler gerçekleştiğini göstermiştir. Bu kapsamda BSUP'un bireylerin kişilerarası ilişkilerinin kalitesini artırarak boşanma sonrası uyum düzeyinin yükselmesine katkı sağladığı söylenebilir.

Uluslararası alan yazındaki boşanma sonrası uyumu arttırmaya yönelik yukarıdaki araştırmalar göz önüne alındığında, özsaygı, öz-şefkat, suçluluk ve yalnızlık hissi, boşanma sonrası yas, inkar, öfke gibi değişkenlerin yanı sıra iletişim becerileri, yeni ilişkiler kurarak sosyal desteği artırma ve yeni hedefler, amaçlar belirlemenin boşanmadan sonraki uyum düzeyi ile ilişki olduğu görülmektedir. BSUP kapsamında da boşanmış bireylerin boşanmadan sonraki yas süreci ele alınarak, bu yası yaşamasına ve normalleşmesine yönelik çalışılmıştır. Bunun yanı sıra bireyin boşanmayı, kendisini ve çevresini gerçekçi bir şekilde algılayarak özbenlik ve özsaygı düzeyini arttırmaya yönelik çalışılmıştır. Ayrıca, bireyin köken aile ve diğer kişiler arası ilişkileri değerlendirilerek sağlıklı sosyal bağlar kurması üzerine çalışılmıştır. Problem çözme ve sorunlarla

başedebilme kapsamında alternatif çözümlerin üretilmesi, içinde bulunulan duruma alternatifler oluşturulması ve bu bağlamda yeni hedefler, amaçlar oluşturulması üzerine çalışılmıştır. Duygu düzenleme kapsamında ise hissedilen duyguyu fark etme, tanıma ve özellikle öfke, nefret gibi duyguları doğru ifade etme üzerine çalışılmıştır. Bu bağlamda, BSUP kapsamında gerçekleştirilen çalışmaların boşanma sonrası uyum ile ilişkili durumları içerdiği, bu durumlar ile ilgili sağlanan olumlu değişimlerin ise boşanma sonrası uyum düzeyinin artmasına yardımcı olduğu ifade edilebilir.

BSUP'un Yaşam Doyumu Düzeyine Etkisi ile İlgili Sonuçlar ve Yorumlanması

Bu araştırma sonucunda, boşanmış bireylere uygulanan BSUP'un bireylerin yaşam doyumu düzeyini arttırdığı ve bu artışın kalıcı olduğu, program uygulanmayan bireylerin ise yaşam doyumu düzeyinde bir değişim olmadığı bulunmuştur. Bu sonuç, araştırmanın BSUP'a katılan bireylerin, yaşam doyumu düzeylerinde bu programa katılmayan bireylere göre anlamlı düzeyde bir yükselme olacaktır yönündeki hipotezini doğrulamaktadır. Arıkan (1996), boşanma sonrasında her iki eşin yaşamında karşılaştığı belirsizliğin, anksiyete, korku, öfke, umutsuzluk, başarısızlık, güçsüzlük ve cesaretsizlik gibi duygulara neden olduğunu ve bu durumun bireylerin yaşam doyumunu olumsuz etkilediğini bildirmiştir. Benzer şekilde Luhmann ve Eid (2009), boşanma gibi zor yaşam olaylarından sonra yaşam doyumu düzeyinin anlamlı düzeyde azaldığını ifade etmektedir. Bu durum farklı kültürlerde ve farklı özelliğe sahip boşanmış bireylerde de gözlenmiştir. Farklı sosyo-kültürel ve sosyo-ekonomik düzeye sahip ülkelerde gerçekleştirilen bir araştırmada, boşanmış bireylerin yaşam doyumlarının evli bireylerden daha düşük olduğu belirlenmiştir (Schoon, Hansson ve Salmelo-Aro, 2005).

Bu araştırma kapsamında geliştirilen BSUP'un boşanmış bireylerin yaşam doyumu düzeylerini yükseltmesine ilişkin bulguya farklı açıklamalar getirilebilir. Bunlardan biri BSUP uygulanan bireylerin, içinde bulundukları şartları nasıl algıladıklarıyla ilgilidir. BSUP'a katılan bireylerin içinde bulundukları şartlara yönelik algılarında oluşan değişim onların yaşama bakış açılarını olumlu bir şekilde değiştirmiş ve bu durum da onların yaşam doyumu düzeyini yükseltmiş olabilir. Luhmann ve diğerleri (2012) tarafından gerçekleştirilen çalışma bu açıklamayı destekler niteliktedir. Gerçekleştirilen söz konusu boylamsal çalışmada, bireyin kendi yaşam koşullarını değerlendirerek, içinde bulunduğu durum ile ilgili algısının, yaşam doyumu ile ilişkili

olduğu belirlenmiştir. Araştırma sonucunda içinde bulunduğu durumu zor, başa çıkılamaz ve felaket şeklinde algılayan kişilerin yaşam doyum puanlarının daha düşük olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde Easterlin (2003) ve Lyubomirsky (2011), bireyin “zor” olarak algıladığı yaşam olaylarından sonra yaşam doyumunun azaldığını, buna bağlı olarak bireyin içinde bulunduğu duruma uyum sağlama süresinin artarak uyum düzeyinin azaldığını ifade etmiştir. Bu bağlamda, boşanmadan sonraki süreci zorlu bir yaşam olarak algılayan ve felaketleştiren bireylerin yaşam doyumu düzeyinin düşük olması beklenebilir.

BSUP kapsamında boşanmış bireyler ile boşanmanın yeniden yapılandırılması çalışılmıştır. Boşanmanın utanılacak, suçluluk duyulacak ya da felaketleştirilecek bir durum algısından uzaklaşarak normal bir yaşam olayı algısına doğru yeniden yapılandırma çalışmaları gerçekleştirilmiştir. İçinde bulunulan duruma yüklenen anlamın yaşam doyumu ile ilişkili olduğu göz önüne alındığında BSUP ile geliştirilmeye çalışılan bu özelliklerin boşanmış bireylerin yaşam doyumu puanlarını arttırmaya katkı sağladığı söylenebilir. Araştırmanın nitel son görüşmesindeki, bireylerin deneysel işlem sonunda boşanmayı daha fazla normalleştirdiğine, içinde bulundukları şartları kabul ettiklerine, bu şartlarla mücadele için yeterli enerjiye ve güce sahip olduklarına dair ifadeleri söz konusu bireylerin içinde bulundukları durumu daha normal algıladıklarını göstermektedir. Bu bulgular, uygulanan BSUP’un boşanmış bireylerin boşanma ve içinde bulundukları durum ile ilgili algılarını normalleştirerek yaşam doyumu düzeylerinin artmasına katkı sağladığı söylenebilir.

BSUP’un boşanmış bireylerin yaşam doyumu düzeylerini yükseltmesine ilişkin bulguya bir başka açıklama da boşanmış bireylerin problem çözme becerileri ile ilgili olabilir. Bu bağlamda, karşılaştıkları sorunlar karşısında daha akılcı çözümler üretmesi ve bu çözümlerin işe yarar olması bireylerin öz-güvenlerini arttırmış, içinde bulundukları duruma bakış açısını değiştirmiş ve bu durum da yaşam doyumu yüzeyini yükseltmiş olabilir. Bu açıklamayı destekler şekilde İyilikçi (2015), boşanmış bireylerin yaşam doyumu ile ilgili kavramları araştırmış ve bu çalışma sonucunda karşılaştıkları problemi görmezden gelerek kaçınma davranışı sergileyen boşanmış bireylerin yaşam doyumu düzeyinin daha düşük olduğu, problem çözme becerileri arttıkça yaşam doyumu düzeyinin de arttığını bulmuştur. Benzer şekilde Hamarta (2009), problem çözmenin yaşam doyumunu yordayıp yordamadığını incelemiş ve araştırma sonucunda, akılcı problem çözmenin yaşam doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olduğunu bulmuştur. Jiang, Lyons ve Huebner (2016) tarafından gerçekleştirilen araştırmada ise, yaşam doyumu ve

problem çözme arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda yaşam doyumu ile problem çözme arasında çift yönlü pozitif bir ilişki belirlenmiştir. Başka bir araştırmada ise problem çözme becerilerinin yaşam doyumu düzeyini arttırıp arttırmadığı araştırılmıştır (Ayres ve Malouff, 2007). Çalışma sonucunda problem çözme becerisi eğitimi alan bireylerin problem çözme becerisi ve yaşam doyumu düzeyinin arttığı belirlenmiştir. Ayrıca Luhmann ve diğerleri (2012) tarafından gerçekleştirilen çalışmada problem çözme becerilerinin arttıkça yaşam doyumu düzeyinin de arttığı bulunmuştur. Bu bulgular, işlevsel problem çözme yöntemleri kullanabilen bireylerin yaşam doyumu düzeyinin yüksek, kaçınma gibi işlevsiz problem çözme yöntemlerini kullanan bireylerin ise yaşam doyumu düzeylerinin daha düşük olacağını göstermektedir.

Bu bulgular yaşamda karşılaşılan problemlere işlevsel çözümler üretebilmenin, boşanma sonrası yaşam doyumunu pozitif yönde etkilediğini göstermektedir. BSUP'un etkililiğini araştıran bu çalışmadan elde edilen bulgular da katılımcıların deneysel işleminden sonra karşılaştıkları sorunları analiz edebildiklerini, sorunlara alternatif çözüm yolları üretebildiklerini, engellerini ve kaynaklarını belirleyerek çözüm yollarının sorunlarını değerlendirebildiklerini göstermiştir. Bu durumun boşanmış bireylerin içinde bulundukları duruma bakış açısını değiştirerek kendilerini daha başarılı ve daha güçlü hissetmelerini sağladığı söylenebilir. Buna kanıt olarak, danışanların boşanmadan sonraki çaresizlik, güçsüzlük ve umutsuzluk gibi duygularının azalarak kendilerini daha güçlü, daha daha başarılı ve daha önemli hissettikleri yönündeki ifadeleri verilebilir. Bu kapsamda BSUP'un, bireylerin sorunlar karşısında kendilerine olan güvenini artırarak, problemleri akılcı bir şekilde analiz etmelerini sağlayarak ve karşılaşılan sorunu bir bütün olarak ele almayı öğretmek kısaca, problem çözme davranışlarını arttırarak boşanma sonrası yaşam doyumu düzeyinin yükselmesini sağladığı söylenebilir.

BSUP'a katılan bireylerin yaşam doyumu düzeylerinin artmasına yönelik farklı bir açıklama ise katılımcıların sosyal yaşamında oluşan değişim kapsamında yapılabilir. Sosyal yaşamda daha aktif olan, kişilerarası ve köken aile ilişkileri artan bireylerin içinde bulundukları durumu daha normal, daha pozitif yorumlamasını sağlamış bu durum da yaşam doyumu düzeylerini arttırmış olabilir. Bu görüşü destekleyen araştırmalardan biri Yılmaz ve Altınok (2009) tarafından gerçekleştirilmiştir. Yaşam doyumu ile yalnızlık arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada yalnızlık ile yaşam doyumu arasında bir ilişkinin varlığı belirlenmiştir. Söz konusu araştırmaya göre yalnızlık arttıkça bireyin yaşam doyumu düzeyi azalmaktadır. Başka bir ifade ile kişilerarası ilişkiler geliştikçe, sosyallik arttıkça yaşam doyumu düzeyi artmaktadır.

Yaşam doyumu ile kişilerarası ilişkiler arasındaki ilişkiyi inceleyen bir diğer araştırma Schumaker, Shea, Monfries ve Groth-Marnat (1993) tarafından gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucu, yaşam doyumu ile yalnızlık arasında negatif yönlü yüksek bir korelasyon olduğunu ifade etmektedir. Bu durum yalnızlığın azaldıkça yaşam doyumu düzeyinin artacağını göstermektedir. Aynı bulgu Dost (2007) tarafından gerçekleştirilen araştırmada da elde edilmiştir. Yaşam doyumunun çeşitli değişkenlere göre incelenmesinin amaçlandığı araştırmada yaşam doyumu ile yalnızlık arasında negatif yönlü bir ilişki belirlenmiştir. Başka bir araştırmada ise bireylerin sosyal becerileri, yaşam doyumu ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda sosyal beceriler ve yaşam doyumunun yalnızlık ile negatif ilişkili olduğu sosyal beceriler ve yaşam doyumunun ise pozitif ilişkili olduğu belirlenmiştir (Özben, 2013). Ayrıca, Yalçın (2011) tarafından gerçekleştirilen araştırmada aileden algılanan desteğin yaşam doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. Bu bulgular, yalnızlaşan, kendini diğer insanlardan soyutlayan, sosyal ilişkileri sınırlı olan bireylerin yaşam doyumlarının düştüğünü göstermektedir. Boşanmadan sonra ortaya çıkan yalnızlık durumu göz önüne alındığında (Al-Krenawi ve Graham, 2004), boşanmanın yalnızlık açısından bir risk durumu olduğu söylenebilir.

Alimoradi, Rafienia ve Sabahi (2016) tarafından boşanmanın ruh sağlığı üzerindeki etkisini azaltmaya yönelik hazırlanan çalışmada, boşanmış kadınların umut ve yalnızlık düzeyleri üzerinde çalışılmıştır. Bilişsel-davranışçı grup terapisinin kullanıldığı çalışma sonunda BDT oturumlarına katılan kadınların umutsuzluk ve yalnızlık düzeyi anlamlı düzeyde azalmıştır. Bu sonuç, bilişsel-davranışçı grup terapisinin umutsuz ve yalnızlık üzerinde pozitif bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir.

Boşanma sonrası yaşam düzeyini arttırmaya yönelik BDT temelinde hazırlanan BSUP sonrasında boşanmış bireylerin, yalnızlık düzeyinin azalarak köken aile ve kişiler arası ilişkilerin arttığı belirlenmiştir. Deneysel işlem sonrasında boşanmış bireyler evde daha az zaman geçirdiklerini, arkadaşlarıyla ve aile üyeleri ile daha fazla zaman geçirdiklerini, aile ve arkadaş etkinliklerine daha fazla katıldıklarını, arkadaş ilişkilerini düzenleyerek daha samimi ilişkiler geliştirdiklerini ifade etmişlerdir. Bu durumun boşanmış bireylerin yaşamdan aldıkları doyumun artmasını sağladığı söylenebilir. Bu kapsamda BSUP'un, bireylerin diğer insanlarla olan iletişimini düzenleyerek, bu ilişkilerin kalitesini arttırarak, çevresindeki insanlarla ilgili farkındalık düzeyini arttırarak boşanma sonrası yaşam doyumu düzeyinin yükselmesini sağladığı söylenebilir.

Yaşam doyumu ile ilgili araştırmalar göz önüne alındığında, boşanmış bireylerin boşanmadan sonraki süreçte, işlevsel problem çözme yöntemleri yerine kaçma ve kaçınma davranışı sergiledikleri, özgüven düşüklüğü yaşayarak kendi kararlarını alamadıkları, diğer insanlardan uzaklaşarak yalnızlaştıkları, içinde bulundukları durumu felaketleştirdikleri görülmektedir. Bu araştırma kapsamında boşanmış bireylere uygulanan BSUP'un içeriğı incelendiğinde, çalışma sürecinde boşanmış bireylerin boşanmayı işlevsel algılamalarına, duygu düzenleme becerilerini etkin kullanmalarına, karşılaştıkları sorunlarla başa çıkma stratejileri geliştirmelerine, kişilerarası ilişkilerini güçlendirerek doğru kişilerle paylaşımda bulunmalarına ve kendilerine güvenmelerinin yanı sıra kendilerini güçlü ve değerli hissetmelerine yönelik çalışıldığı görülmektedir. Bu kapsamda profesyonel yardım alan bireylerin yaşam doyumunun yükseleceğı ve boşanmaya uyum düzeyinin artacağı düşünülebilir.

Bu araştırmanın nitel bulguları boşanmış bireylerin BSUP uygulamasından sonra yaşam doyum düzeylerinde niteliksel artışların olduğunu göstermektedir. Özellikle, uygulamanın sonunda boşanmış bireylerin, eve kapanma, tamamen kabuğına çekilme, düzensiz iş hayatı, sürekli uyuma ya da uyuyamama ve sosyal yalıtılmışlık gibi davranışlarının azaldığı, boşanmayı daha normal bir durum olarak algıladıkları, duygularını daha iyi kontrol edebildikleri, bir sorunla karşılaştıklarında alternatif çözümler ürettikleri, diğer insanlarla ilişkilerinde daha bilinçli hareket ettikleri ve kendilerini sevdikleri yönündeki paylaşımları söz konusu bireylerin yaşam doyumunda meydana gelen olumlu değişimleri göstermektedir. Araştırmanın bu nitel bulgusu nicel bulgularla ötrüşürken, alanyazındaki diğer araştırma bulguları ile de paralellik göstermektedir. Bu bağlamda, BSUP'un bireylerin yaşam doyumunu arttırdığı yönündeki araştırma hipotezi doğrulanmıştır.

BSUP'un Depresyon, Anksiyete ve Stres Düzeyine Etkisi ile İlgili Sonuçlar ve Yorumlanması

Bu araştırma sonucunda boşanmış bireylere uygulanan BSUP'un bireylerin depresyon, anksiyete ve stres düzeyini azalttığı ve bu azalmanın kalıcı olduğu, program uygulanmayan bireylerin ise depresyon düzeyinde bir değişim olmadığı, anksiyete ve stres düzeyinde ise anlamlı bir artışın olduğu bulunmuştur. Bu sonuç araştırmanın, BSUP'a katılan bireylerin, depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinde bu programa

katılmayan bireylere göre anlamlı düzeyde bir azalma olacaktır yönündeki hipotezini doğrulamaktadır. Ulusal alan yazında boşanmış bireylerin boşanma sonrası depresyon, anksiyete ve stres düzeyini azaltmaya yönelik bir adet deneysel çalışma vardır. Bu çalışma Öngider (2013) tarafından gerçekleştirilmiştir ve Türkiye’de boşanma sonrası ile ilgili gerçekleştirilen ilk deneysel çalışmalardan biridir. Çalışmanın amacı, BDT oturumlarının boşanmış kadınlar üzerindeki etkisinin incelenmesidir. Boşanmış kadınların BDT öncesi ve sonrası depresyon, anksiyete ve yalnızlık algısının karşılaştırıldığı çalışma, anksiyete, depresyon ve yalnızlık şikayetleri olan boşanmış kadınlar ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın içeriği, boşanma sonrası duygu, düşünce ve davranış, sosyalleşme, problem çözme ve başa çıkma yöntemleri ayrıca duygu durum düzenleme gibi konulardan oluşmaktadır. Çalışma sonunda katılımcıların depresyon, anksiyete ve yalnızlık düzeylerinde anlamlı düzeyde azalma belirlenmiştir.

Öngider (2013) tarafından gerçekleştirilen çalışma incelendiğinde, oturumların bireysel olarak gerçekleştirildiği, sadece kadınlara yer verildiği, 12 hafta devam ettiği ve BDT oturum protokollerinin birebir uygulandığı görülmektedir. Söz konusu çalışma, bireysel oturumlar şeklinde yürütülmesi ve oturumlarda işlenen konular açısından BSUP’a benzer görünmektedir. Ancak, BSUP temelde BDT’ye dayandırılrsa da uygulamada BDT protokolleri bire bir uygulanmamış bunun yerine daha çok boşanmadan sonra ortaya çıkan yasın yaşanması ve boşanmaya uyum üzerine odaklanılmıştır. Ayrıca BSUP hem erkeklere hem de kadınlara uygulanması ve altı hafta devam etmesi açısından farklılaşmaktadır. Son olarak Öngider (2013) tarafından gerçekleştirilen çalışma depresyon, anksiyete ve yalnızlık şikayetleri ile yardım başvurusunda bulunan bireylerle gerçekleştirilmişken BSUP daha geniş perspektifle boşanma sonrası uyum sorunu yaşayan bireylerle gerçekleştirilmiştir.

Bu araştırmada elde edilen, BSUP’un boşanmış bireylerin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini azalttığına ilişkin bulguya farklı açıklamalar getirilebilir. Bunlardan biri boşanmış bireylerin boşanma sonrası süreci algılama, yorumlama ve anlamlandırması ile ilgilidir. BSUP kapsamında çalışılan, boşanma ile ilgili düşünce, duygu ve davranış döngüsünün boşanmış bireylerin boşanma durumu ile ilgili algısında meydana getirdiği olumlu değişim depresyon, anksiyete ve stres düzenlerinin azalmasını sağlamış olabilir. Sedighi, Saffarian Toosi ve Khadivi (2021) tarafından boşanmış bireylere yönelik gerçekleştirilen 8 oturumluk Bilişsel Temelli Farkındalık Terapisi oturumlarının sonucu bu görüşü destekler niteliktedir. Boşanmış bireylerin, kendi duygu, düşünce ve davranışlarına dikkati yönlendirerek şu ana farkındalık sağlamasına odaklanan program

sonucunda bu bilişsel farkındalığı sağlayan bireylerin depresyon ve anksiyete puanlarında manidar azalma belirlenmiştir. Bunun yanı sıra Öveç (2007), gerçekleştirdiği çalışmada kişinin duyguları ve düşünceleri hakkındaki öz-farkındalığı ile depresyon, anksiyete ve stres düzeyi arasında negatif ilişki olduğunu belirlemiştir. Bu bağlamda bireylerin boşanma ile ilgili duygu ve düşünceleri ile ilgili farkındalıkları arttıkça depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin azalacağı söylenebilir.

Martin ve Dahlen (2005) tarafından yürütülen çalışmada ise, kendini suçlama, ruminasyon, felaketleştirme ve olumlu yeniden değerlendirmenin depresyon, stres ve anksiyetenin önemli yordayıcılarından bazıları olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, depresyon şiddeti ile bilişler arasındaki ilişkiyi inceleyen bir meta-analiz çalışmasında, bilişlerdeki çarpılığın arttıkça depresyonun şiddetinin arttığı belirlenmiştir (McDermott ve Ebmeier, 2009). Demir ve Ilgaz (2019) tarafından gerçekleştirilen bir grup terapisi programında, bireylerin özellikle yaşadıkları zor durum ile ilgili algılarını değiştirerek daha gerçekçi düşünceler edinmeleri üzerinde durulmuştur. Çalışma sonunda işlevsel düşünceler edinmenin katılımcıların depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini azalttığı belirlenmiştir. Bu bulgular boşanmaya yüklenen anlamın, boşanma sonrası yaşanan depresyon, anksiyete ve stres durumu ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu araştırmada da benzer bulgulara ulaşılmıştır.

Araştırmanın nitel ön görüşmesinde deney grubundaki bireylerin boşanmaya yönelik daha olumsuz düşüncelere ve duygulara sahip oldukları belirlenmiştir. Özellikle boşanmayı, istenmeyen, saklanması, gizlenmesi gereken, hayatı mahveden, maddi ve manevi iflas ile ilişkilendirilen bir durum olarak algıladıkları ve bu durumdan rahatsız oldukları gözlenmiştir. Nitel ön görüşmede boşanma hakkında, olumsuz duyguların önemli yordayıcıları olan ruminasyon, kendini suçlama ve felaketleştirme ifadelerinin fazlalığı dikkat çekmiştir. Bu durumda bireylerin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. BSUP uygulaması sonrasında ise boşanmanın normal bir yaşam olayı olduğu, yeni bir hayata başlama fırsatı sunduğu, kendi gücünü sergileme imkanı tanıdığı ve sorunlu bir ilişkiden kurtulma gibi çareler ürettiği yönündeki düşünceler, bireylerin boşanma ile ilgili rasyonel düşüncelerinin arttığını göstermektedir. Bu kapsamda BSUP'un bireylerin hem boşanmaya, hem kendilerine hem de çevresindekilere yönelik algılarını değiştirerek depresyon, anksiyete ve stres düzeyinin azalmasını sağladığı söylenebilir.

Bu araştırmada elde edilen, BSUP'un boşanmış bireylerin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini azalttığına ilişkin bulguya bir başka açıklama, boşanmış bireylerin

boşanmadan sonra yaşadıkları yalnızlık duygusu ve azalan kişilerarası ilişkiler ile ilgilidir. BSUP'a katılan bireylerin yalnızlık durumunun azalarak diğer insanlarla geçirdikleri zamanın artması, köken aile ilişkilerinin geliştirilerek daha fazla zaman geçirilmesi, yaşadıkları zorlu durumda yalnız olmadıkları hissini arttırmış olabilir. Bu durum boşanmış bireylerin kaygı, endişe ve gerilimlerinin azalmasını sağlar. Weeks, Michela, Peplau ve Bragg (1980) tarafından gerçekleştirilen çalışma bu görüşü desteklemektedir. Yalnız olma ile depresyon arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada depresyon ve yalnızlığın birbirini etkileyen ve birbiri ile ilişkili olan iki kavram olduğu ifade edilmektedir. Lee ve Hett (1990) tarafından boşanmış bireylerle, iletişim becerileri, eski eş, arkadaş ve akrabalarla ilişkiler ayrıca yalnızlık gibi konuların çalışıldığı deneysel çalışma sonunda ise, deney grubundaki bireylerin depresyon ve kaygı puanlarında anlamlı azalmanın olduğunu belirlemiştir. Swami ve diğerleri (2007) tarafından gerçekleştirilen ve yaşam doyumu, yalnızlık, genel sağlık ve depresyon arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada da benzer sonuçla karşılaşılmıştır. Araştırma sonucunda depresyon şikayetleri ile yalnızlığın anlamlı düzeyde pozitif ilişkili olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu bireylerin eve kapandıkça, insanlardan uzaklaştıkça, sosyal ilişkileri azaldıkça depresyon şikayetlerinin artacağını göstermektedir.

Ruhsal sağlık şikayetleri ile yalnızlık arasındaki ilişkinin incelendiği bir diğer araştırma da Eren (2019) tarafından gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda anksiyete ve yalnızlığın orta düzeyde pozitif ilişkili olduğunu belirlemiştir. Benzer şekilde Cheeta, Beevers, Chambers, Szameitat ve Chandler (2021) tarafından gerçekleştirilen çalışmada da yalnızlık ve depresyon arasında anlamlı bir pozitif korelasyon bulunmuştur. Bu bulgular boşanma sonrası ortaya çıkan yalnızlık ve kişiler arası ilişkilerde bozulma ile depresyon, anksiyete ve stres durumunun ilişkili olduğunu göstermektedir.

Bu araştırmada elde edilen bulgular da katılımcıların deneysel işlemde önce yalnız kalmayı seçtiklerini, kendilerini eve kapattıklarını, kimse ile görüşmek istemediklerini ve köken ailesi ile ilişkilerinde bozulmaların olduğunu göstermektedir. Bu aşamada yapılan ölçümlerde bireylerin depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Ancak BSUP uygulandıktan sonra daha aktif oldukları, gelir getiren bir iş bularak topluma karıştıkları, evde daha az zaman geçirdikleri, arkadaş ve köken aile ilişkilerini geliştirdikleri belirlenmiştir. Bu bağlamda BSUP'un bireyin kişilerarası ilişkilerini geliştirerek, sosyalleşme ile ilgili bireyleri teşvik ederek, köken aile ilişkilerini güçlendirerek yalnızlık duygusunu azalttığı ve buna bağlı olarak depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin azalmasını sağladığı söylenebilir.

BSUP'un boşanmış bireylerin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini azalttığına ilişkin bulguya başka bir görüş, boşanmış bireylerin boşanmadan sonra yaşadıkları problem çözme sorunları ile ilgilidir. BSUP'a katılan bireylerin ile sorunu tanıma, soruna alternatif çözüm yolları üretme, gerektiğinde sosyal destek alma, çözüm yollarının sonuçlarını değerlendirme, karşılaşılabilecek engelleri ve çözümü kolaylaştıracak kaynakları belirleme gibi işlevsel problem çözme yöntemleri bireyin karşılaştığı sorunlar karşısında yaşadığı gerginliği azaltarak depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini düşürmüş olabilir. Bu görüş, problem çözme ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalarda doğrulanmıştır. Kant, D'Zurilla ve Maydeu-Olivares (1997) tarafından gerçekleştirilen araştırmada problem çözme, depresyon ve anksiyete arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucu, problem çözme ile depresyon ve anksiyetenin ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu araştırmaya göre, bir problem ile karşılaşıldığında gerilim artar, etkili başa çıkma yöntemleri ile bu problemin üstesinden gelindiğinde ise gerilim azalır ve depresyon, anksiyete ve stres gibi şikayetler azalır. Başka bir araştırmada da bu bulgu ile benzer şekilde, depresyon, anksiyete ve stres düzeyi arttıkça problem çözme sürecinde sorunlar yaşandığı belirlenmiştir. Bu bulgu problem çözme becerileri ile depresyon, anksiyete ve stres düzeyinin negatif bir ilişkiye sahip olduğunu göstermektedir (Marx, Williams ve Claridge, 1992).

Problem çözme ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkiyi açıklayan bir başka araştırma ise Tezel ve diğerleri (2009) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu çalışma sonucunda bireylerin problem çözme becerileri ile depresyon düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. Yıldız ve Eldeleklioğlu (2019) tarafından gerçekleştirilen çalışmada da benzer bulgulara rastlanmıştır. Söz konusu araştırmada problem çözme becerileri ile depresyon düzeyi arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca araştırmanın bulgusuna göre, problem çözme becerileri depresyonun anlamlı bir yordayıcısıdır. Bu bulgular boşanma sonrası ortaya çıkan problem çözme sorunları ile depresyon, anksiyete ve stres durumunun ilişkili olduğunu göstermektedir.

Bu araştırmada elde edilen bulgular, katılımcıların deneysel işlemden önce kaçarak, sorunlarla mücadele etmeden ya da sorunları saldırganlıkla çözmeye çalışırken deneysel işlem sonrasında karşılaştıkları problemleri daha akılcı yöntemlerle çözebildiklerini, öncelikle problemi tanımaya çalıştıklarını, kaçmak yerine soruna alternatif çözüm yolları aradıklarını, bu çözüm yollarının sonuçlarını değerlendirdiklerini ortaya koymaktadır. Bu kapsamda BSUP'un bireylerin akılcı problem çözme becerilerini

arttırarak karşılaştıkları sorunlar karşısında hissedilen gerilimi azalttığı, bu durumun da bireylerin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinde azalmaya katkı sağladığı söylenebilir. Bu bağlamda, araştırmanın bu nitel bulgusu nicel bulgularla örtüşmektedir. Ayrıca alanyazındaki diğer araştırma bulguları ile de paralellik göstermektedir. Bu durumda BSUP'un bireylerin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini azalttığı yönündeki araştırma hipotezi doğrulanmıştır.

Özet olarak, boşanmadan sonraki sürecin bireyleri zorlayan bir dönem olduğu anlaşılmaktadır. Bu zor dönemde alınacak profesyonel yardımın, boşanmış bireylerin yenilenmesi, daha işlevsel bir düzen kurması, kendilerine olan güvenlerinin artması, sosyal ilişkilerinin gelişmesi, yaşamdan aldıkları doyumun artması, depresyon, anksiyete ve stres gibi şikayetlerinin azalması için bir zemin oluşturabileceği söylenebilir. Rehberlik ve psikolojik danışmanlık, aile danışmanlığı ve boşanma süreci danışmanlığı alanındaki uzmanların boşanmış bireylerle yapacakları çalışmalar göz önüne alındığında, bu çalışmalar kapsamında etkililiği test edilmiş, yarı yapılandırılmış, kısa süreli ve bireysel bir programa ihtiyaç duyabilecekleri düşünülebilir. Bu bağlamda, geliştirilen bu programın rehberlik ve psikolojik danışmanlık, aile danışmanlığı ve boşanma süreci danışmanlığı alanındaki uzmanlarının çalışmalarına önemli bir katkı sunacağı düşünülmektedir.

BÖLÜM 5

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırma sorularına ilişkin sonuçlara, elde edilen sonuçlar doğrultusunda aile ve boşanma danışmanlarına, politika yapıcılara ve araştırmacılara yönelik önerilere yer verilmiştir.

Sonuçlar

Bu çalışmada boşanma sonrası uyum programının bireylerin boşanmaya uyum, yaşam doyumu, depresyon, anksiyete ve stres düzeyine etkisi incelenmiştir. Bu amaç doğrultusunda oluşturulan deney grubuna altı oturumluk, yarı yapılandırılmış, bireysel BSUP uygulanmıştır. Araştırmada elde edilen bulgular kapsamında varılan genel sonuçlara aşağıda yer verilmiştir.

1. Araştırma sonuçları değerlendirildiğinde, BSUP'a katılan bireylerin boşanma sonrası uyum düzeylerinin deneysel işlem sonrasında anlamlı düzeyde arttığı ve bu artışın altı ay süre ile kalıcı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. BSUP'a katılmayan bireylerin ise boşanma sonrası uyum düzeylerinde anlamlı bir farklılaşma tespit edilmemiştir.
2. Araştırma sonuçları değerlendirildiğinde, BSUP'a katılan bireylerin yaşam doyumu düzeylerinin deneysel işlem sonrasında anlamlı düzeyde arttığı ve bu artışın altı ay süre ile kalıcı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. BSUP'a katılmayan bireylerin ise yaşam doyumu düzeylerinde anlamlı bir farklılaşma tespit edilmemiştir.
3. Araştırma sonuçları değerlendirildiğinde, BSUP'a katılan bireylerin depresyon, anksiyete ve stress düzeylerinin deneysel işlem sonrasında anlamlı düzeyde azaldığı ve bu azalışın altı ay süre ile kalıcı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. BSUP'a katılmayan bireylerin ise depresyon düzeylerinde anlamlı düzeyde bir farklılaşma tespit edilememişken, anksiyete ve stres düzeylerinin anlamlı düzeyde arttığı tespit edilmiştir.
4. Araştırma sonuçları değerlendirildiğinde, BSUP'un programa katılan bireylerin yaşamında boşanmaya uyum, yaşam doyumu, depresyon, anksiyete ve stres açısından olumlu niteliksel değişimler meydana getirdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Öneriler

Aşağıda araştırmanın bulguları, araştırmacının gözlemleri ve ilgili alanyazın doğrultusunda uygulayıcılara ve araştırmacılara yönelik önerilerde bulunulmuştur:

Uygulamaya Yönelik Öneriler

1. BSUP'un boşanmış bireyler üzerindeki etkisinin kalıcılığı ile ilgili değerlendirmeler üçer ay ara ile iki kez yapılmıştır. Söz konusu programların uzun süreli etkisini araştırmak ve değerlendirmek üzere belirli zaman aralıkları ile izleme çalışmalarına devam edilebilir.

2. BSUP uygulama aşamasında bireylerin diğer boşanmış bireylerin deneyimleri ile ilgili merakları olduğu görülmüştür. Kişisel problemleri ve gelişimleri daha derinlemesine ele alabilmek için bireysel oturumlar şeklinde gerçekleştirilen BSUP'a ek olarak, gönüllü bireylerin katılacağı, diğer boşanmış bireylerle etkileşimi amaçlayan, grup oturumları düzenlenebilir.

3. BSUP uygulama sürecinde bireylerin çalışılan konular ile ilgili hazırlanmış yazılı materyalleri daha iyi hatırlayabildikleri belirlenmiştir. Bundan sonraki çalışmalarda bireylerin program sonlandırıldıktan sonra da yararlanabilmeleri için konu ile ilgili bilgilendirici el broşürleri, afişler ve kitapçıklar hazırlanabilir.

Araştırmacılara Öneriler

1. Bu çalışma, psikiyatrik tanı almamış bireyler ile gerçekleştirilmiştir. Söz konusu çalışma boşanmadan sonra depresyon, anksiyete ve stres ile ilgili bir tanı almış bireylere de uygulanarak sonuçlar karşılaştırılabilir.

2. Araştırmada BSUP'un boşanmaya uyum, yaşam doyumu, depresyon, anksiyete ve stres üzerindeki etkisi incelenmiştir. Boşanmaya uyum programlarının farklı değişkenler (yalnızlık, iyi oluş, kariyer gelişimi, sorumluluk, affetme, benlik saygısı vb.) üzerindeki etkisi incelenebilir.

3. Araştırma 10 deney, 10 kontrol grubu olmak üzere toplam 20 kişi ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonuçlarının güvenilirliğini artırmak amacı ile program daha fazla kişi ve daha farklı kültürdeki gruplara uygulanabilir.

4. Bu çalışmada son testten üç ve altı ay sonra izleme verisi toplanmıştır. Programın uzun vadeli etkilerini belirlemek amacıyla bir yıl gibi aralıklarla izleme çalışması yapılabilir ve programın kalıcılığına ilişkin elde edilen bulgular değerlendirilebilir.

5. Bu çalışma kapsamında deney grubunun BSUP uygulama sürecindeki niteliksel değişimleri yarı yapılandırılmış görüşmelerle belirlenmeye çalışılmıştır. Bundan sonraki çalışmalarda izleme çalışmalarında da mülakat, odak grup görüşmesi gibi tekniklerle değişimin kalıcılığı ile ilgili derinlemesine bilgi edinilebilir.

6. BSUP bireysel oturumlar şeklinde geliştirilmiştir. Uygulama sırasında özellikle çocuğu olan boşanmış bireylerin çoğunun eski eşleri ile farklı düzeylerde iletişim sorunları olduğu gözlenmiştir. İhtiyaç durumunda, eski eşin dahil edildiği ek ebeveyn oturumları düzenlenerek bu konu çalışılabilir ve program desteklenebilir.

KAYNAKLAR

- Abondolo, C. (1983). *Evaluating the effects of a divorce recovery program on social-emotional needs* (Unpublished Master's Thesis), The University of Arizona, United States. Retrieved from: https://repository.arizona.edu/bitstream/handle/10150/557970/AZU_T91_1983_432.pdf
- Afifi, T. O., Cox, B. J., & Enns, M. W. (2006). Mental health profiles among married, never-married, and separated/divorced mothers in a nationally representative sample. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 41(2), 122-129. doi:10.1007/s00127-005-0005-3
- Aile Araştırma Kurumu. (2002). 2001 Yılı Aile Raporu. Ankara: Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı. 05 Mayıs 2021 tarihinde www.aile.gov.tr adresinden alınmıştır.
- Aile ve Boşanma Süreci Danışmanlığı (2019). <https://www.ailevecalisma.gov.tr/tr-tr/ss/aile-ve-toplum-hizmetleri-genel-mudurlugu/aile-ve-bosanma-sureci-danismanligi/>
- Akın, A., & Çetin, B. (2007). The Depression Anxiety and Stress Scale (DASS): The study of validity and reliability. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 7, 260-268. Erişim adresi: <http://web.b.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=127dab74-a2d7-4cda-b32d-2b093fd6cb32%40pdv-v-sessmgr02>
- Aktaş, Ö. (2011). *Boşanma Nedenleri ve Boşanma Sonrası Karşılaşılan Güçlükler* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir, Türkiye.
- Albrecht, S. L. (1980). Reactions and adjustments to divorce: Differences in the experiences of males and females. *National Council on Family Relations*, 29(1). 15-25 doi: 10.2307/583717
- Alimoradi, S., Rafienia, P., & Sabahi, P. (2016). Effect of cognitive-behavioral group therapy on the hopelessness and loneliness among divorced women. *Journal of Research and Health*, 6(2), 213-221. Retrieved from: http://jrh.gmu.ac.ir/files/site1/user_files_6a63b6/parvizesabahi-A-10-729-1-97a65ca.pdf
- Al-Krenawi, A., & Graham, J. (2004). Somatization among Bedouin-Arab women: Differentiated by marital status. *Journal of Divorce & Remarriage*, 42(1-2), 131-143. doi:10.1300/J087v42n01_06
- Alpaslan, A. H. N. (2018). Reframing the death of the marital relationship as an opportunity for growth: A programme for facilitating post-divorce adjustment. *Social Work*, 54(3), 308-326. doi:10.15270/54-3-651
- Amato, P. R. (2000). The consequences of divorce for adults and children. *Journal of marriage and family*, 62(4), 1269-1287. doi:10.1111/j.1741-3737.2000.01269.x

- Amato, P. R. (2010). Research on divorce: Continuing trends and new developments. *Journal of Marriage and Family*, 72, 650–666. doi: 10.1111/j.1741-3737.2010.00723.x
- Amato, P. R., & Gilbreth, J. G. (1999). Nonresident fathers and children's well-being: A meta-analysis. *Journal of Marriage and the Family*, 61(3) 557-573. doi:10.2307/353560
- Amato, P. R., & Hohmann-Marriott, B. (2007). A comparison of high-and low-distress marriages that end in divorce. *Journal of Marriage and Family*, 69(3), 621–638. doi:10.1111/j.1741-3737.2007.00396.x
- American Psychiatric Association. (2013). *DSM 5*. American Psychiatric Association, 70.
- Anderson, S. A., & Sabatelli, R. M. (2003). *Family interaction: A multigenerational development perspective*. Allyn & Bacon.
- Anusic, I., Yap, S. C. Y., & Lucas, R. E. (2014a). Does personality moderate reaction and adaptation to major life events? Analysis of life satisfaction and affect in an Australian national sample. *Journal of Research in Personality*, 51(5), 69–77. doi:10.1016/j.jrp.2014.04.009
- Anusic, I., Yap, S. C. Y., & Lucas, R. E. (2014b). Testing set-point theory in a swiss national sample: Reaction and adaptation to major life events. *Social Indicators Research*, 119(3), 1265–1288. doi:10.1007/s11205-013-0541-2
- Arbuthnot, J., & Gordon, D. A. (1996). Does mandatory divorce education for parents work? A six-month outcome evaluation. *Family Court Review*, 34(1), 60-81. doi:10.1111/j.174-1617.1996.tb00400.x
- Arbuthnot, J., Kramer, K. M., & Gordon, D. A. (1997). Patterns of relitigation: Following divorce education. *Family Court Review*, 35(3), 269-279. doi:10.1111/j.174-1617.1997.tb00469.x
- Arıkan, Ç. (1996). *Halkın Boşanmaya İlişkin Tutumları Araştırması*. T.C. Başbakanlık Aile Araştırmaları Kurumu, Ankara.
- Asanjarani, F., Jazayeri, R., Fatehizade, M., Etemadi, O., & De Mol, J. (2018). The effectiveness of fisher's rebuilding group intervention on divorce adjustment and general health of Iranian divorced women. *Journal of Divorce & Remarriage*, 59(2), 108-122. doi: 10.1080/10502556.2017.1375334
- Ateş, B. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Güvengenlik Becerileri Üzerinde Çözüm Odaklı Grupla Psikolojik Danışmanın Etkisi. *Mersin University Journal of the Faculty of Education*, 11(3). doi: 10.17860/efd.84626
- Avery, A. W., & Thiessen, J. D. (1982). Communication skills training for divorcees. *Journal of Counseling Psychology*, 29(2), 203-205. doi:10.1037/00220167.29.2.203

- Ayres, J., & Malouff, J. M. (2007). Problem-solving training to help workers increase positive affect, job satisfaction, and life satisfaction. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 16(3), 279-294. doi:10.1080/13594320701391804
- Aysta, A. M. (2010). *A quantitative study of forgiveness and divorce adjustment in divorce recovery groups* (Unpublished doctoral dissertation) Capella University. Minneapolis, United States.
- Barlow, D. H. (2004). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic*. New York and London: Guilford Press.
- Barlow, L. E. (1982). *A comparison of the effectiveness of grouptherapy on divorce* (Unpublished Doctoral Dissertation). Florida State University. Florida, United States.
- Barsky, A.J., Orav, E.J., & Bates, D.W. (2005) Somatization increases medical utilization and costs independent of psychiatric and medical comorbidity. *Archives of General Psychiatry*, 62(8), 903–910. doi:10.1001/archpsyc.62.8.903
- Bauer, S., Lambert, M. J. & Nielsen, S. L. (2004). Clinical significance methods: A comparison of statistical techniques. *Journal of Personality Assessment*, 82(1), 60-70. doi:10.1207/s15327752jpa8201_11
- Baum, N. (2003). The male way of mourning divorce: When, what, and how. *Clinical Social Work Journal*, 31(1), 37-50. doi:10.1023/A:1021462517875
- Baum, N. (2004). On helping divorced men to mourn their losses. *American Journal of Psychotherapy*, 58(2), 174-185. doi:10.1176/appi.psychotherapy.2004.58.2.174
- Baum, Nehami, Rahav, Giora., & Sharon, D. (2005). Changes in the self concepts of divorced women. *Journal of Divorce & Remarriage*. 43(1-2), 47-67. doi:10.1300/J087v43n01_03
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Finkenauer, C., & Vohs, K. D. (2001). Bad is stronger than good. *Review of General Psychology*, 5(4), 323–370. doi:10.1037/1089-2680.5.4.323
- Beck, A. T. (1993). Cognitive therapy: past, present, and future. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61(2), 194. doi:10.1037/0022-006X.61.2.194
- Bekhuis, E., Boschloo, L., Rosmalen, J., & Schoevers, R. (2015). Differential associations of specific depressive and anxiety disorders with somatic symptoms. *Journal of Psychosomatic Research*, 78(2), 116–122. doi:10.1016/j.jpsychores.2014.11.007
- Bell, R. R. (1967). *Marriage and family interaction*. Homewood, Illinois: The Dorsey Press.
- Berg, L. B., ve Lune, H. (2015). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri* (H. Aydın, Çev.). Konya: Eğitim Yayınevi.

- Bevvino, D. L., & Sharkin, B. S. (2003). Divorce adjustment as a function of finding meaning and gender differences. *Journal of Divorce & Remarriage*, 39(3-4), 81-97. doi:10.1300/J087v39n03_04
- Bickerdike, A., Gee, T., Ilgauskas, R., Melvin, & Hearn, J. 2003. *Men and separation: Choices in tough times*. Victoria (Australia): Mensline. Retrieved from: http://www.relationships.org.au/relationshipadvice/publications/pdfs/copy_of_men_and_separation.pdf.
- Birnbaum, G. E., Orr, I., Mikulincer, M., & Florian, V. (1997). When marriage breaks up-does attachment style contribute to coping and mental health?. *Journal of Social and Personal Relationships*, 14(5), 643-654. doi:10.1177/0265407597145004
- Blaisure, K. R. & Geasler, M. J. (2000). The divorce education intervention model. *Family and Conciliation Courts Review*, 38(4), 501-513. doi. 10.1111/j.174-1617.2000.tb00587.x
- Bloom, B. L., Hodges, W. F., & Caldwell, R. A. (1982). A preventive program for the newly separated: Initial evaluation. *American Journal of Community Psychology*, 10(3), 251-264. doi:10.1007/BF00896493
- Booth, A., & Amato, P. (1991). Divorce and psychological stress. *Journal Of Health and Social Behavior*, 32/4 396-407. doi:10.2307/2137106
- Bowers, J. R., Mitchell, E. T., Hardesty, J. L., & Hughes, Jr, R. (2011). A review of online divorce education programs. *Family Court Review*, 49(4), 776-787. doi:10.1111/j.1744-1617.2011.01413.x
- Bowers, J. R., Ogolsky, B. G., Hughes Jr, R., & Kanter, J. B. (2014). Coparenting through divorce or separation: A review of an online program. *Journal of Divorce & Remarriage*, 55(6), 464-484. doi:10.1080/10502556.2014.931760
- Bracke, P. F., Colman, E., Symoens, S. A., & Van Praag, L. (2010). Divorce, divorce rates, and professional care seeking for mental health problems in europe: A cross-sectional population-based study. *BMC Public Health*, 10(1), 1-12. doi:10.1186/1471-2458-10-224
- Braver, S. L., & Griffin, W. A. (2000). Engaging fathers in the post-divorce family. *Marriage & Family Review*, 29(4), 247-267. doi:10.1300/J002v29n04_02
- Braver, S. L., Griffin, W. A., & Cookston, J. T. (2005). Prevention programs for divorced nonresident fathers. *Family Court Review*, 43(1), 81-96. doi:10.1111/j.17441617.2005.00009.x
- Breslau, J., Miller, E., Jin, R., Sampson, N. A., Alonso, J., Andrade, L. H., . . . Fukao, A. (2011). A multinational study of mental disorders, marriage, and divorce. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 124(6), 474-486. doi:10.1111/j.1600-0447.2011.01712.x
- Buehler, C., Betz, P., Ryan, C. M., Legg, B. H., & Trotter, B. B. (1992). Description and evaluation of the orientation for divorcing parents: Implications for postdivorce prevention programs. *Family Relations*. 154-162. doi:10.2307/584827

- Bulut Ateş, F. (2015). *Çocuk-Ebeveyn İlişki Terapisi Eğitiminin Boşanmış Annelerin Empati Kabul Ve Stres Düzeylerine Etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana, Türkiye.
- Büyüköztürk, Ş. (20011). *Deneyisel Desenler: Öntest-Sontest Kontrol Grubu Desen ve Veri Analizi*. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş., ve Demirel, F. (2016). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (20. Baskı). Ankara: Pegem Yayınları.
- Cacioppo, J., Gardner, W., & Bernston, G. (1999). The affective system has parallel and integrative processing components: form follows function. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(5), 839–855. doi:10.1037/0022-3514.76.5.839
- Canbulat, N. (2017). *Duygu Odaklı Grupla Psikolojik Danışma Etkililiğinin Değerlendirilmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ege Üniversitesi, İzmir, Türkiye.
- Canham, S. L., Mahmood, A., Stott, S., Sixsmith, J., & O'Rourke, N. (2014). Til divorce do us part: Marriage dissolution in later life. *Journal of Divorce & Remarriage*, 55(8), 591-612. doi:10.1080/10502556.2014.959097
- Carter, B. & Mc Goldrick, M. (1999). *The expanded family life circle*. Boston: Allyn and Bacon.
- Chan Lai Cheng, J. & Pfeifer, J. E. (2015). Postdivorce adjustment in Singapore: Factors, themes, and positive growth. *Journal of Divorce and Remarriage*, 56(6), 429-450. doi. 10.1080/10502556.2015.1058657
- Cheeta, S., Beevers, J., Chambers, S., Szameitat, A., & Chandler, C. (2021). Seeing sadness: Comorbid effects of loneliness and depression on emotional face processing. *Brain and Behavior*, e02189. doi:10.1002/brb3.2189
- Clark, A. E., & Georgellis, Y. (2013). Back to baseline in Britain: Adaptation in the British household panel survey. *Economica*, 80(319), 496–512. doi:10.1111/ecca.12007
- Clark, A. E., Diener, E., Georgellis, Y., & Lucas, R. E. (2008). Lags and leads in life satisfaction: A test of the baseline hypothesis. *Economic Journal*, 118(529), F222–F243. doi:10.1111/j.1468-0297.2008.02150.x
- Clarke-Stewart, A., & Brentano, C. (2006). *Divorce: Causes and consequences*. Yale University Press. doi:10.1111/j.1744-1617.2007.00148.x
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Hillsdale, N.J.: L. Erlbaum Associates.
- Cohen, O., Leichtentritt, R. D., & Volpin, N. (2014). Divorced mothers' self-perception of their divorce-related communication with their children. *Child & Family Social Work*, 19(1), 34-43. doi:10.1111/j.1365-2206.2012.00878.x

- Cookston, J. T., Braver, S. L., Griffin, W. A., De Luse, S. R., & Miles, J. C. (2007). Effects of the dads for life intervention on interparental conflict and coparenting in the two years after divorce. *Family process*, 46(1), 123-137. doi:10.1111/j.1545-5300.2006.00196.x
- Coolican, H. (2014). *Research methods and statistics in psychology* (Sixth edition. ed.). London ; New York: Psychology Press, Taylor & Francis Group.
- Corcoran, P., & Nagar, A. (2010). Suicide and marital status in Northern Ireland. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 45(8), 795–800. doi: 10.1007/s00127-009-0120-7
- Corcoran, K.O. (1997). *Psychological and emotional aspects of divorce*. Preuzeto, 16, 2017. Retrieved from: <http://www.mediate.com/articles/psych.cfm>
- Corey, G. (2012). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Belmont: Cengage Learning Press.
- Covy, K. (2006). *When happily ever after end: How to survive your divorce emotionally, financially and legally*. USA: Library of Congress Cataloging
- Creswell, J. W. & Plano Clark, V. L. (2017). *Designing and conducting mixed methods research*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Creswell, J. W. (2003). *Research design: qualitative, quantitative and mixed methods approaches*. California: Sage Publications.
- Creswell, J. W. (2014). *Research desing: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. London: SAGE Publications.
- Creswell, J. W., Hanson, W. E., Clark Plano, V. L., & Morales, A. (2007). Qualitative research designs: Selection and implementation. *The Counseling Psychologist*, 35(2), 236-264. doi: 10.1177/0011000006287390
- Dağlı, A., ve Baysal, N. (2016). Yaşam Doyumu Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59). doi:10.17755/esosder.263229
- Dattilio, F. M. (2017). *Case studies in couple and family therapy: Systemic and cognitive perspectives*. NY: Guilford Publications.
- Deluse, S. R. (1999). Mandatory divorce education: A program evaluation using a "quasi-random" regression discontinuity design (Unpublished Doctoral Dissertation), Arizona State University, Arizona, United States.
- Demir, V., ve Ilgaz, H. H. (2019). Depresyon, Anksiyete ve Stres Belirti Düzeylerini Azaltmaya Yönelik Grup Terapisi. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 2(4), 1-16. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/bpd/issue/46684/585411>
- Denissen, J. J. A., Luhmann, M., Chung, J. M., & Bleidorn, W. (2018). Transactions between life events and personality across the adult lifespan. *Journal of Personality and Social Psychology, Advance On*. doi:10.1037/pspp0000196

- Denzin, N. K. (1978). *The research act: A theoretical introduction to sociological methods*. Transaction publishers. Retrieved from: [https://books.google.com.tr/books?id=WxwuDwAAQBAJ&dq=Denzin,+N.+K.+\(1978\)](https://books.google.com.tr/books?id=WxwuDwAAQBAJ&dq=Denzin,+N.+K.+(1978))
- Devlin, A. S., Brown, E. H., Beebe, J., & Parulis, E. (1992). Parent education for divorced fathers. *Family Relations*, 41/3 290-296. doi:10.2307/585193
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Buletin*, 95 (3), 542-575. doi:10.1037/0033-2909.95.3.542
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. doi:10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E., & Suh, E. (1997). Measuring quality of life: Economic, social, and subjective indicators. *Social Indicators Research*, 40(1), 189-216. doi:10.1023/A:1006859511756
- Diener, E., Inglehart, R., & Tay, L. (2013). Theory and validity of life satisfaction scales. *Social Indicators Research*, 112(3), 497-527. doi: 10.1007/s11205-012-0076-y
- Diener, E., Lucas, R. E., & Scollon, C. N. (2006). Beyond the hedonic treadmill: Revising the adaptation theory of well-being. *American Psychologist*, 61(4), 305-314. doi:10.1037/0003-066X.61.4.305
- Dobson, K. S. (1989). A meta-analysis of the efficacy of cognitive therapy for depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57(3), 414. doi:10.1037/0022-006X.57.3.414
- Doré, B., & Bolger, N. (2017). Population-and individual-level changes in life satisfaction surrounding major life stressors. *Social Psychological and Personality Science*, 9(7), 875-884. doi:10.1177/1948550617727589
- Dost, M. T. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(22), 132-143. Erişim Adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/pauefd/issue/11121/133000>
- Easterlin, R. A. (2003). Building a better theory of well-being. *IZA Discussion Papers*, No. 742. Retrieved from: <http://hdl.handle.net/10419/20411>
- Enright, R. D., & Fitzgibbons, R. P. (2005). *Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. Washington, DC: American Psychological Association. doi:10.1037/10381-000
- Eren, M. (2019). *Üniversite Öğrencilerinin Boyun Eğici Davranışı ile Sosyal Anksiyete ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Trabzon Üniversitesi, Trabzon, Türkiye.
- Eurostat Statistics Explained. (2018). 28 Temmuz 2021 tarihinde http://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Main_Page adresinden alınmıştır.

- Fahrenheit, D. (1982). *The comparative effectiveness of individual and group counseling modalities for post divorce adjustment and self- esteem* (Unpublished Doctoral Dissertation). The Florida State University. Florida, United States.
- Farzanfar, A., Sedaghat, M., & Zarghami, E. (2020). The effectiveness of self-compassion training on self-discrepancy, loneliness, and post-divorce adjustment among women. *International Journal of Body, Mind and Culture*, 27-36. Erişim adresi: <http://hdl.handle.net/11660/3154>
- Ferguson, R. J., Robinson, A. B., & Splaine, M. (2002). Use of the reliable change index to evaluate clinical significance in SF-36 outcomes. *Quality of Life Research*, 11(6), 509-516. Retrieved from: <http://eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=4bb80083-4e35-4297-a2cf-f34ba3e118ce%40pdv-sessionmgr03>
- Field, T., Diego, M., Pelaez, M., Deeds, O., & Delgado, J. (2009). Breakup distress in university students. *Adolescence*, 44(176). doi:10.4236/psych.2010.13023
- Fisher, B. (1977). Rebuilding blocks in the divorce process. *Journal of Extension*. 15(3), 43-46. Retrieved from: <https://www.joe.org/joe/1977may/77-3-a11.pdf>
- Fisher, B. (1998). *Sona Eren İlişkinin Ardından Yeniden Toparlanmak*. (S, Eren, Çev.). Ankara: Hyb Yayıncılık.
- Forgatch, M. S., & DeGarmo, D. S. (1999). Parenting through change: An effective prevention program for single mothers. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 67(5), 711. doi:10.1037/0022-006X.67.5.711
- Forste, R., & Heaton, T. B. (2004). The divorce generation: Well-being, family attitudes, and socioeconomic consequences of marital disruption. *Journal of Divorce & Remarriage*, 41(1-2), 95-114. doi:10.1300/J087v41n01_06
- Frieman, B. B. (2002). Challenges faced by fathers in a divorce support group. *Journal of Divorce & Remarriage*, 37(1-2), 163-173. doi:10.1300/J087v37n01_10
- Frisby, B. N., Booth-Butterfield, M., Dillow, M. R., Martin, M. M., & Weber, K. D. (2012). Face and resilience in divorce: The impact on emotions, stress, and post-divorce relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 29(6), 715-735. doi: 10.1177/0265407512443452
- Fritz, C. O., Morris, P. E., & Richler, J. J. (2012). Effect size estimates: current use, calculations, and interpretation. *Journal of Experimental Psychology: General*, 141(1), 2. doi:10.1037/a0024338
- Gage, N. & Berliner, D. (1991) *Educational psychology* (5th ed.) Boston: Houghton, Mifflin
- Gardner, J., & Oswald, A. J. (2005). Do divorcing couples become happier by breaking up ? *Journal of the Royal Statistical Society. Series A (Statistics in Society)*, 169(2), 319–336. doi:10.1111/j.1467-985X.2006.00403.x

- Geasler, M. J., & Blaisure, K. R. (1999). 1998 nationwide survey of court-connected divorce education programs. *Family Court Review*, 37(1), 36-63. doi:10.1111/j.174-1617.1999.tb00527.x
- Geelhoed, R. J., Blaisure, K. R., & Geasler, M. J. (2001). Status of court-connected programs for children whose parents are separating or divorcing. *Family Court Review*, 39(4), 393-404. Retrieved from: https://heinonline.org/HOL/Page?collection=journals&handle=hein.journals/fmlcr39&id=381&men_tab=srchresults
- Ghorbani-Amir, H. A., Moradi, O., Arefi, M., & Ahmadian, H. (2020). The effectiveness of cognitive behavioral components training on emotional cognitive adjustment, resilience and self-controlling strategies among divorced women. *Salamat Ijtimai Community Healt*, 7(2), 166-174. doi:10.22037/ch.v7i2.25857.
- Giddens, A. (2000). *Sosyoloji*. (C. Güzel, Çev.). İstanbul: Kırmızı Yayınları.
- Golafshani, N. (2003). Understanding reliability and validity in qualitative research. *The Qualitative Report*, 8(4), 597-607. Retrieved from: <http://www.nova.edu/ssss/QR/QR8-4/golafshani.pdf>
- Graff, W. R., Whitehead, I. G. & LeCompte, M. (1986). Group treatment with divorced women using cognitive-behavioral and supportive-insight methods. *Journal of Counseling Psychology*. 33(3), 276-281. doi. 10.1037/0022- 0167.33.3.276
- Granvold, D. K. & Welch, G. J. (1977). Intervention for postdivorce adjustment problems. *Journal of Divorce*. 1(1), 81-92. doi. 10.1300/J279v01n01_08
- Greeff, A. P., & VanDer Merwe, S. (2004). Variables associated with resilience in divorced families. *Social Indicators Research*, 68(1), 59-75. Retrieved from: <https://link.springer.com/article/10.1023/B:SOCI.0000025569.95499.b5>
- Gregson, J., & Ceynar, M. L. (2009). Finding “Me” again: Women’s post divorce identity shifts. *Journal of Divorce and Remarriage*, 50(8), 564- 582. doi:10.1080/10502550902970546
- Guba, E. G., & Lincoln, Y. S. (1982). Epistemological and methodological bases of naturalistic inquiry. *ECTJ*, 30(4), 233-252. Retrieved from: <https://link.springer.com/article/10.1007%2FBF02765185>
- Gunnar, M., & Quevedo, K. (2007). The neurobiology of stress and development. *Annu. Rev. Psychol.*, 58, 145-173. doi: 10.1146/annurev.psych.58.110405.085605
- Gustavson, K., Røysamb, E., von Soest, T., Helland, M. J., & Mathiesen, K. S. (2012). Longitudinal associations between relationship problems, divorce, and life satisfaction: Findings from a 15-year population-based study. *The Journal of Positive Psychology*, 7(3), 188-197. doi:10.1080/17439760.2012.671346
- Güçlü, İ. (2019). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. Nobel Akademik Yayıncılık. Ankara.
- Gündüzalp, İ. (2018). *Boşanma Psikolojisi ve Danışmanlığı*. Ankara: Nobel Akademi

- Güzel, N. C. (2020) *Sistemik Aile Yaklaşımı Temelli Grup Psikoeğitim Programının Boşanmış Bireylerin Boşanmaya Uyum Düzeylerine Etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla, Türkiye.
- Hald, G. M., Ciprić, A., Øverup, C. S., Štulhofer, A., Lange, T., Sander, S., ... & Strizzi, J. M. (2020). Randomized controlled trial study of the effects of an online divorce platform on anxiety, depression, and somatization. *Journal of Family Psychology* 34(6), 740-751. doi:10.1037/fam0000635
- Halisdemir, D. (2020) *Boşanmaya Uyum Programının Velayeti Üstlenmiş Anne ve Çocuklarının Boşanmaya Uyum, Psikolojik Sağlık ve Aile Yaşam Doyumlarına Etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Ankara Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
- Hamarta, E. (2009). A prediction of self-esteem and life satisfaction by social problem solving. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 37(1), 73-82. doi:10.2224/sbp.2009.37.1.73
- Headey, B. (2008). Life goals matter to happiness: A revision of set-point theory. *Social Indicators Research*, 86(2), 213–231. doi:10.1007/s11205-007-9138-y
- Headey, B., & Wearing, A. J. (1992). *Understanding happiness: A theory of subjective well-being*. Longman Cheshire.
- Hetherington, E. M. (2003). Intimate pathways: Changing patterns in close personal relationships across time. *Family Relations*, 52(4), 318-331. doi:10.1111/j.1741-3729.2003.00318.x
- Hetherington, E. M. (2014). *Coping with divorce, single parenting, and remarriage: A risk and resiliency perspective*. NY: Psychology Press.
- Holloway, I., & Wheeler, S. (1996). *Qualitative research for nurses*. Oxford: Blackwell Science Ltd. Retrieved from: <http://vlib.kmu.ac.ir/kmu/handle/kmu/94331>
- Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*. 11(2), 213–218. doi:10.1016/0022-3999(67)90010-4
- Hope, S., Power, C., & Rodgers, B. (1999). Does financial hardship account for elevated psychological distress in lone mothers? *Social Science & Medicine*, 49(12), 1637-1649. doi:10.1016/S0277-9536(99)00251-8
- Houser, J. (2015). *Nursing research: Reading, using and creating evidence*. Bartlett Learning.
- Howren, A., Bowie, D., Choi, H. K., Rai, S. K., & De Vera, M. A. (2021). Epidemiology of depression and anxiety in gout: A systematic review and metaanalysis. *The Journal of Rheumatology*, 48(1), 129-137. doi:10.3899/jrheum.190974
- İyilikçi, N. (2015). *Boşanma Aşamasındaki Bireylerin Yaşam Doyum Düzeylerini Yordayan Bazı Değişkenlerin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir, Türkiye.

- Jabrayilov, R., Emons, W. H., & Sijtsma, K. (2016). Comparison of classical test theory and item response theory in individual change assessment. *Applied Psychological Measurement*, 40(8), 559-572. doi:10.1177/0146621616664046
- Jacobson, N. S., & Truax, P. (1992). Clinical significance : A statistical approach to defining meaningful change in psychotherapy research. In A. E. Kazdin (Ed.), *Methodological Issues & Strategies in Clinical Research* (pp. 631–648). American Psychological Association. doi: 10.1037/10109-042
- Jacobson, N. S., Follette, W. C., & Revenstorf, D. (1984). Psychotherapy outcome research: Methods for reporting variability and evaluating clinical significance. *Behavior Therapy*, 15(4), 336-352. doi:10.1016/S0005-7894(84)80002-7
- Jacobson, N. S., Roberts, L. J., Berns, S. B., & McGlinchey, J. B. (1999). Methods for defining and determining the clinical significance of treatment effects: description, application, and alternatives. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 67(3), 300. doi :10.1.1.570.8259
- James, J. W. & Friedman, R. (2009). *The grief recovery handbook: the action program for moving beyond death, divorce, and other losses including health, career, and faith*. New York, NY: William Morrow Paperbacks
- Jiang, X., Lyons, M. D., & Huebner, E. S. (2016). An examination of the reciprocal relations between life satisfaction and social problem solving in early adolescents. *Journal of Adolescence*, 53, 141-151. doi:10.1016/j.adolescence.2016.09.004
- Johnson, R. B. (1997). Examining the validity structure of qualitative research. *Education*, 118(2), 282-293. Retrieved from: <https://indexarticles.com/reference/education/examining-the-validity-structure-of-qualitative-research/>
- Johnson, R. B., Onwuegbuzie, A. J., & Turner, L. A. (2007). Toward a definition of mixed methods research. *Journal of Mixed Methods Research*, 1(2), 112-133. doi:10.1177/1558689806298224
- Jurcut, C. A. (2014). Child counseling in problems associated with parents divorce. *Agora Psycho-Pragmatica*, 8(1), 202-219. Retrieved from: <file:///Users/apple/Downloads/203-Article%20Text-611-1-10-20140403.pdf>
- Kadioğlu, M. (2011). Hümanizm. *Istanbul Journal of Sociological Studies*, (23), 157. Erişim Adresi: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/101256>
- Kahraman, S. (2016). *Boşanma Sonrasında Genç-Ebeveyn İlişkilerinin Sürdürülmesi ve Öğrencinin Akademik Başarısına Etkisi Afyon İli Örneği*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Konya: Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kalafat, J., Underwood, M., Fiedler, N., & Neigher, W. D. (1990). Divorce workshops: Community education for a high risk population. *Prevention in Human Services*, 7(2), 89-107. doi:10.1300/J293v07n02_06

- Kalmijn, M., & Monden, C. W. (2006). Are the negative effects of divorce on well-being dependent on marital quality? *Journal of Marriage and Family*, 68(5), 1197-1213. doi:10.1111/j.1741-3737.2006.00323.x
- Kalmijn, M., & Poortman, A. R. (2006). His or her divorce? The gendered nature of divorce and its determinants. *European Sociological Review*, 22(2), 201-214. doi:10.1093/esr/jci052
- Kant, G. L., D'Zurilla, T. J., & Maydeu-Olivares, A. (1997). Social problem solving as a mediator of stress-related depression and anxiety in middle-aged and elderly community residents. *Cognitive Therapy and Research*, 21(1), 73-96. Retrieved from: <https://link.springer.com/article/10.1023/A:1021820326754>
- Karadeniz-Özbek, S. (2019). *Boşanmasonrası Psikolojik Destek Programının Bireylerin Uyum Düzeylerine Etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun, Türkiye.
- Karamustafalıoğlu, O. ve Yumrukçal, H. (2011). Depresyon ve anksiyete bozuklukları. *Şişli Etfal Hastanesi Tıp Bülteni*, 45(2), 65-74. Erişim Adresi: https://jag.journalagent.com/sislietfalitip/pdfs/SETB-14622REVIEW_ARTICLE-KARAMUSTAFALIOGLU.pdf
- Kavas, S. (2010). *Post divorceexperience of highly educated and professional women* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
- Kazan, D., Caelear, A. L., & Batterham, P. J. (2017). A systematic review of controlled trials evaluating interventions following non-marital relationship separation. *Journal of Relationships Research*, 8, Article e6. doi: 10.1017/jrr.2017.7
- Kendler, K., Hettema, J., Butera, F., Gardner, C., & Prescott, C. (2003). Life event dimensions of loss, humiliation, entrapment, and danger in the prediction of onsets of major depression and generalized anxiety. *Archives of General Psychiatry*, 60(8), 789-796. doi:10.1001/archpsyc.60.8.789
- Keskin, G. S. (2013). *Travmatik Bir Yaşantı Olarak Boşanma: Aile İçi Şiddet, Travmatik Stres ve Sosyal Desteğin Travma Sonrası Büyüme ile İlişkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R., & Walters, E. E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, 62(6), 593-602. doi: 10.1001/archpsyc.62.6.593
- Kessler, S. (1976). Divorce adjustment groups. *Personal and Guidance Journal*, 54(5), 250-256. doi. 10.1002/j.2164-4918.1976.tb04241.x
- Khan, G., Sikander, P., & Akhlaq, A. (2019). Factors pertaining to rising divorce rate and its consequences on the family culture of Pakistan: A qualitative study. *IBT Journal of Business Studies (IBTJBS)*, 15(2). Retrieved from: <http://jms.ilmuniversitiy.edu.pk/index.php/IBTJBS/article/view/323>

- Kincaid, S. B., & Caldwell, R. A. (1995). Marital separation: Causes, coping, and consequences. *Journal of Divorce & Remarriage*, 22(3-4), 109-128. doi:10.1300/J087v22n03_07
- Kitson, G. C., & Morgan L. A. (1990). The multiple consequences of divorce: A decade review. *Journal of Marriage and the Family*, 52, 913-24. doi:10.2307/353310
- Klein Velderman, M., Pannebakker, F. D., Van Vliet, W., & Reijneveld, S. A. (2018). Prevention of divorce-related problems in Dutch 4-to 8-year-olds: Cultural adaptation and pilot study of the children of divorce intervention program. *Research on Social Work Practice*, 28(4), 415-427. doi:10.1177/1049731516644504
- Koivumaa-Honkanen, H., Honkanen, R., Viinamaeki, H., Heikkilae, K., Kaprio, J., & Koskenvuo, M. (2001). Life satisfaction and suicide: A 20-year follow-up study. *American Journal of Psychiatry*, 158(3), 433-439. doi:10.1176/appi.ajp.158.3.433
- Korkut, Y. (2003). Bir Geçiş Krizi Olarak Boşanma. *Psikoloji Çalışmaları*, 23, 99-112. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/100083>
- Köker, S. (1991). *Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeylerinin Karşılaştırılması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
- Köroğlu, E. (2006). *Depresyon Nedir? Nasıl Baş Edilir?* Ankara: HYB Yayıncılık.
- Kramer, K. M., Arbuthnot, J., Gordon, D. A., Rousis, N. J., & Hoza, J. (1998). Effects of skill-based versus information-based divorce education programs on domestic violence and parental communication. *Family Court Review*, 36(1), 9-31. doi:10.1111/j.174-1617.1998.tb00491.x
- Kramer, L., & Kowal, A. (1998). Long-term follow-up of a court-based intervention for divorcing parents. *Family Court Review*, 36(4), 452-465. doi:10.1111/j.174-1617.1998.tb01090.x
- Kramer, L., & Washo, C. A. (1993). Evaluation of a court-mandated prevention program for divorcing parents: The Children First Program. *Family Relations*, 42(2) 179-186. doi:10.2307/585452
- Kramrei, E., Coit, C., Martin, S., Fogo, W., & Mahoney, A. (2007). Post-divorce adjustment and social relationships. *Journal of Divorce & Remarriage*, 46(3-4), 145-166. doi:10.1300/J087v46n03_09
- Krefting, L. (1991). Rigor in qualitative research: The assessment of trustworthiness. *American Journal of Occupational Therapy*, 45(3), 214-222. doi:10.5014/ajot.45.3.214
- Kring, A. M., Johnson, S. L., Davison, G., ve Neale, J. (2014). *Anormal Psikoloji* (M. Şahin, Çev.). Ankara: Nobel yayıncılık (2017).
- Kulik, L., & Kasa, Y. A. (2014). Adjustment to divorce: A comparison of Ethiopian immigrant and Israeli-born men. *Journal of Community Psychology*, 42(2), 191-208. doi:10.1002/jcop.21604

- Kuzel, A. J. (1992). Sampling in qualitative inquiry. In B.F. Crabtree & W.L. Miller (Eds.), *Doing qualitative research* (pp.31-44) Newbury Park, CA: Sage.
- Lai, Y. M., Chen, Y. T., & Hsiao, F. H. (2010). Somatization of loss of fatherhood: A case study of a Chinese man with major depression. *Illness, Crisis & Loss*, 18(2), 163-171. doi:10.2190/IL.18.2.f
- Latten, J. J. (1989). Life-course and satisfaction, equal for every-one? *Social Indicators Research*, 21(6), 599-610. doi:10.1007/BF02217995
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company. Retrieved from: [https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=iySQQuUpr8C&oi=fnd&pg=PR5&dq=Folkman,+S.,+%26+Lazarus,+R.+S.+\(1984\)](https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=iySQQuUpr8C&oi=fnd&pg=PR5&dq=Folkman,+S.,+%26+Lazarus,+R.+S.+(1984))).
- Lee, J. M., & Hett, G. G. (1990). Post-divorce adjustment: An assessment of a group intervention. *Canadian Journal of Counselling*. 24, 3-199. Retrieved from: <http://cjcp.journalhosting.ucalgary.ca/cjc/index.php/rcc/article/view/1194/1077>
- Leopold, T. (2018). Gender differences in the consequences of divorce: A study of multiple outcomes. *Demography*, 55(3), 769–797. doi:10.1007/s13524-018-0667-6
- Leopold, T., & Kalmijn, M. (2016). Is divorce more painful when couples have children? Evidence from long-term panel data on multiple domains of well-being. *Demography*, 53(6), 1717–1742. doi:10.1007/s13524-016-0518-2
- Li, J., Li, X., Jiang, J., Xu, X., Wu, J., Xu, Y., ... & Xu, X. (2020). The effect of cognitive behavioral therapy on depression, anxiety, and stress in patients with COVID-19: a randomized controlled trial. *Frontiers in Psychiatry*, 11. doi: 10.3389/fpsy.2020.580827
- Lorenz, F., Wickrama, K., Conger, R., & Elder, G. (2006). The short-term and decade-long effects of divorce on women's midlife health. *Journal of Health and Social Behavior*, 47(2), 111– 125. doi:10.1177/002214650604700202
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335-343. doi:10.1016/0005-7967(94)00075-U
- Löwe, B., Spitzer, R., Williams, J., Mussell, M., Schellberg, D., & Kroenke, K. (2008). Depression, anxiety and somatization in primary care: Syndrome overlap and functional impairment. *General Hospital Psychiatry*, 30(3), 191–199. doi:10.1016/j.genhosppsych.2008.01.001
- Lucas, R. E. (2005). Time does not heal all wounds: A longitudinal study of reaction and adaptation to divorce. *Psychological Science*, 16(12), 945–950. doi:10.1111/j.1467-9280.2005.01642.x
- Lucas, R. E., & Donnellan, M. B. (2007). How stable is happiness? Using the STARTS model to estimate the stability of life satisfaction. *Journal of Research in Personality*, 41, 1091–1098. doi: 10.1016/j.jrp.2006.11.005

- Lucas, R. E., Clark, A. E., Georgellis, Y., & Diener, E. (2003). Reexamining adaptation and the set point model of happiness: Reactions to changes in marital status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(3), 527–539. doi:10.1037/0022-3514.84.3.527
- Luhmann, M., & Eid, M. (2009). Does it really feel the same? Changes in life satisfaction following repeated life events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 97(2), 363–381. doi:10.1037/a0015809
- Luhmann, M., Hofmann, W., Eid, M., & Lucas, R. E. (2012). Subjective well-being and adaptation to life events: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102(3), 592–615. doi:10.1037/a0025948
- Lyubomirsky, S. (2011). Hedonic adaptation to positive and negative experiences. In P. E. Nathan (Ed.), *The Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping* (pp. 200–224). Oxford, UK. doi: 10.1093/oxfordhb/9780195375343.013.0011
- Määttä, K. (2011). The throes and relief of divorce. *Journal of Divorce & Remarriage*, 52(6), 415-434. doi:10.1080/10502556.2011.592425
- Määttä, K., & Uusiautti, S. (2012). Changing identities: Finnish divorcees' perceptions of a new marriage. *Journal of Divorce & Remarriage*, 53(7), 515- 532. doi:10.1080/10502556.2012.682906
- Maccoby, E. E., & Mnookin, R. H. (1992). *Dividing the child: Social and legal dilemmas of custody*. Boston: Harvard University Press.
- Makidon, Y. (2013). *A study of baby boomer divorced women and their divorce experiences* (Unpublished Doctoral Dissertation). Submitted to Michigan State University, United States.
- Marriage and Divorce (2018). *National Center for Health Statistics*. 17.03. 2021 tarihinde <https://www.cdc.gov/nchs/data/dvs/national-marriage-divorce-rates-00-18.pdf> adresinden alınmıştır.
- Martin, R. C., & Dahlen, E. R. (2005). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress, and anger. *Personality and Individual Differences*, 39(7), 1249-1260. doi: 10.1016/j.paid.2005.06.004
- Marum, G., Clench-Aas, J., Nes, R. B., & Raanaas, R. K. (2014). The relationship between negative life events, psychological distress and life satisfaction: a population-based study. *Quality of Life Research*, 23(2), 601-611. doi:10.1007/s11136-013-0512-8
- Marx, E. M., Williams, J. M., & Claridge, G. C. (1992). Depression and social problem solving. *Journal of Abnormal Psychology*, 101(1), 78–86. doi: 10.1037/0021-843X.101.1.78
- Mastekaasa, A. (1994). The subjective well-being of the previously married: The importance of unmarried cohabitation and time since widowhood or divorce. *Social Forces*, 73(2), 665-692. doi:10.1093/sf/73.2.665

- Mather, L., Blom, V., & Svedberg, P. (2014). Stressful and traumatic life events are associated with burnout: A cross-sectional twin study. *International Journal of Behavioral Medicine*, 21(6), 899–907. doi:10.1007/s12529-013-9381-3
- Mays, N., & Pope, C. (2000). Assessing quality in qualitative research. *Bmj*, 320(7226), 50-52. doi:10.1136/bmj.320.7226.50
- McDermott, L. M., & Ebmeier, K. P. (2009). A meta-analysis of depression severity and cognitive function. *Journal of Affective Disorders*, 119(1-3), 1-8. doi:10.1016/j.jad.2009.04.022
- McKenry, P. C., Clark, K. A., & Stone, G. (1999). Evaluation of a parent education program for divorcing parents. *Family Relations*, 48(2), 129-137. doi:10.2307/585076
- McLeod, J., & Thomson, R. (2009). *Researching social change*. London: Sage.
- Metsä-Simola, N., & Martikainen, P. (2013). Divorce and changes in the prevalence of psychotropic medication use: A register-based longitudinal study among middle-aged Finns. *Social Science & Medicine*, 94, 71–80. doi:10.1016/j.socscimed.2013.06.027
- Mikolai, J., & Kulu, H. (2018). Divorce, separation, and housing changes: A multiprocess analysis of longitudinal data from England and Wales. *Demography*, 55(1), 83-106. doi:10.1007/s13524-017-0640-9
- Mnyango, R. P., & Alpaslan, A. H. (2018). Let's talk about divorce-men's experiences, challenges, coping resources and suggestions for social work support. *Social Work*, 54(1), 69-90. doi:10.15270/54-1-615
- Molina, O. (2004). Members' satisfaction with union-based divorce support groups. *Journal of Divorce & Remarriage*, 42(1-2), 145-157. doi:10.1300/J087v42n01_07
- Monden, C. W., & Uunk, W. J. (2013). For better and for worse: The relationship between union dissolution and self-assessed health in European panel data. *European Journal of Population/Revue Européenne de Démographie*, 29(1), 103-125. doi:10.1007/s10680-012-9269-y
- Monden, C. W., Metsä-Simola, N., Saarioja, S., & Martikainen, P. (2015). Divorce and subsequent increase in uptake of antidepressant medication: A Finnish registry-based study on couple versus individual effects. *BMC Public Health*, 15(1), 1-8. doi:10.1186/s12889-015-1508-9
- Morse, J. M. (1990). *Qualitative nursing research: A contemporary dialogue*. Sage Publications.
- Mroczek, D. K., & Spiro, A. (2005). Change in life satisfaction during adulthood: Findings from the veterans affairs normative aging study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(1), 189. doi:10.1037/0022-3514.88.1.189
- Nazlı, S. (2016). *Kapsamlı Gelişimsel Rehberlik Programları*. (6. Baskı), Ankara: Anı

- Nazlı, S., Halisdemir, D., Gülleroğlu, H. D., & Kiye, S., (2021). Yetişkin Boşanmaya Uyum Ölçeğinin Geliştirilmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (57), 336-361. doi: 10.21764/Maeuefd.757089
- Nielsen, N., Davidsen, R., Hviid, A., & Wohlfahrt, J. (2014). Divorce and risk of hospital diagnosed infectious diseases. *Scandinavian Journal of Public Health*, 42(7), 705–711. doi: 10.1177/1403494814544398
- O'Connor, T. G. (2003). Vulnerability and resilience in children in divorced and remarried families. In R. M. Gupta & D. S. Parry-Gupta (Eds.). *Children and parents: Clinical issues for psychologists and psychiatrists* (pp. 180- 206). London: Whurr Publishers.
- Organization for Economic Co-operation and Development. (2019). *Family database*. 15.02.2021 tarihinde http://www.oecd.org/els/family/SF_3_1_Marriage_and_divorce_rates.pdf. adresinden alınmıştır.
- Overbeek, G., Vollebergh, W., de Graaf, R., Scholte, R., de Kemp, R., & Engels, R. (2006). Longitudinal associations of marital quality and marital dissolution with the incidence of DSM-III-R disorders. *Journal of Family Psychology*, 20(2), 284. doi:10.1037/0893-3200.20.2.284
- Øygard, L., Thuen, T., & Solvang, S. (2000). An evaluation of divorce support groups: A qualitative approach. *Journal of Divorce and Remarriage*, 32(3-4), 149-164. doi: 10.1300/J087v32n03_10
- Öngider, N. (2013). Bilişsel Davranışçı Terapinin Boşanma Sonrasında Kadınların Depresyon, Anksiyete Ve Yalnızlık Semptomlarında Etkinliği: Bir Pilot Çalışma. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 2(3), 147-155. Erişim adresi: <https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/37304874/BDT-Bosanma-Kadin->
- Öveç, Ü. (2007). Öz-Duyarlılık ile Öz-Bilinç, Depresyon Anksiyete ve Stres Arasındaki İlişkilerin Yapısal Eşitlik Modeliyle İncelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya, Türkiye.
- Özben, S. (2013). Social skills, life satisfaction, and loneliness in Turkish university students. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 41(2), 203-213. doi:10.2224/sbp.2013.41.2.203
- Özcan, B. (2005). *Anne Babaları Boşanmış ve Anne Babaları Birlikte Olan Lise Öğrencilerinin Yılmazlık Özellikleri ve Koruyucu Faktörler Açısından Karşılaştırılması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
- Özen, E. M., Serhadlı, Z., Türkcan, A. S., & Ülker, G. E. (2010). Somatization in depression and anxiety disorders. *Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 23(1), 60. doi: 10.5350/DAJPN2010230109t
- Özgüven, İ. E. (2001). *Ailede iletişim ve yaşam*. Ankara: PDREM Yayınları.
- Özgüven, İ. E. (2014). *Evlilik ve Aile Terapisi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

- Öztürk, M. O. ve Uluşahin, A. (2015). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*. Ankara: Nobel Tıp Kitapevi.
- Perrig-Chiello, P., Hutchison, S., & Morselli, D. (2015). Patterns of psychological adaptation to divorce after a long-term marriage. *Journal of Social and Personal Relationships*, 32, 386– 405. doi:10.1177/0265407514533769
- Petersen, V., & Steinman, S. B. (1994). Helping children succeed after divorce: A court-mandated educational program for divorcing parents. *Family Court Review*, 32(1), 27-39. doi:10.1111/j.174-1617.1994.tb00319.x
- Pietsch, U. K. (2002). Facilitating post-divorce transition using narrative therapy. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 1(1), 65-81. doi:10.1300/J398v01n01_05
- Proulx, C. M., Helms, H. M., & Buehler, C. (2007). Marital quality and personal well-being: A meta-analysis. *Journal of Marriage and Family*, 69(3), 576–593. doi:10.1111/j.1741-3737.2007.00393.x
- Pruitt, M. K., Nangle, B., & Bailey, C. (2000). Divorcing families with young children in the court's family services unit. Profiles and impact of services. *Family Court Review*, 38(4), 478-500. doi:10.1111/j.174-1617.2000.tb00586.x
- Quinney, D. M. & Fouts, G. T. (2004). Resilience and divorce adjustment in adults participating in divorce recovery workshops. *Journal of Divorce and Remarriage*, 40(1-2), 55-68. doi: 10.1300/J087v40n01_04
- Rae, J., Jasper-Jacobsen, J. & Blatter, C. J. (1991). Support groups for persons experiencing divorce in later life. *Behavioral Sciences the Law*, 9(4), 477- 486. Retrieved from: <http://web.a.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&esid=72d16c40-9f92-4c44-9caa-22235dc76170%40sessionmgr4006>
- Rose, A. M. (1955). Factors associated with the life satisfaction of middle-class, middle-aged persons. *Marriage and Family Living*, 17(1), 15-19. doi: 10.2307/346773
- Rosmalen, J., Tak, L., & De Jonge, P. (2011). Empirical foundations for the diagnosis of somatization: Implications for DSM-5. *Psychological Medicine*, 41(6), 1133–1142. doi:10.1017/S0033291710001625
- Ross, C. E., Mirowsky, J., & Goldsteen, K. (1990). The impact of the family on health: The decade in review. *Journal of Marriage and the Family*, 52(4), 1059. doi:10.2307/353319
- Rutledge-Drake, C. (1990). *The relationship of ego strength and tolerance of ambiguity to divorce adjustment* (Unpublished doctoral dissertation). Texas Tech University, Texas, United States.
- Sağlam, M., ve Aylaz, R. (2017). Çeşitli Değişkenler Açısından Boşanmış Bireylerin Özellikleri. *Journal of International Social Research*, 10(51). doi:10.17719/jisr.2017.1793
- Sakraida, J. T. (2005). Divorce transition differences of midlife women. *Issues in Mental Health Nursing*, 26: 225–249. doi:10.1080/01612840590901699

- Sakraida, T. J. (2008). Stress and coping of midlife women in divorce transition. *Western Journal of Nursing Research*, 30(7), 869-887. doi:10.1177/0193945907311324
- Saldana, J. (2008). *Analyzing longitudinal qualitative observational data. Handbook of longitudinal research: Design, measurement, and analysis*. 297-311. Amsterdam: Elsevier Press.
- Saldana, J. (2017). *Nitel Araştırmacılar İçin 30 Temel Beceri*. (H. Özcan, Çev.). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Salem, P., Sandler, I., & Wolchik, S. (2013). Taking stock of parent education in the family courts: Envisioning a public health approach. *Family Court Review*, 51(1), 131–148. doi:10.1111/fcre.12014
- Sayan Karahan, A. (2012). *Boşanma Sonrası Yaşama Uyum* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
- Sbarra, D. A. (2015). Divorce and health: Current trends and future directions. *Psychosomatic Medicine*, 77(3), 227–236. doi:10.1097/PSY.0000000000000168
- Sbarra, D. A., Bourassa, K. J., & Manvelian, A. (2019). *Marital separation and divorce: Correlates and consequences*. In B. H. Fiese, M. Celano, K. Deater-Deckard, E.N. Jouriles, & M. A. Whisman (Eds.), *APA handbooks in psychology. APA handbook of contemporary family psychology: Foundations, methods, and contemporary issues across the lifespan* (p. 687–705). American Psychological Association. doi:10.1037/0000099-038
- Sbarra, D. A., Law, R. W., & Portley, R. M. (2011). Divorce and death: A meta-analysis and research agenda for clinical, social, and health psychology. *Perspectives on Psychological Science*, 6(5), 454-474. doi:10.1177/1745691611414724
- Sbarra, D., & Nietert, P. (2009). Divorce and death: Forty years of the Charleston Heart Study. *Psychological Science*, 20(1), 107–113. doi:10.1111/j.1467-9280.2008.02252.x
- Schlossberg, N. K. (1981). A model for analyzing human adaptation to transition. *The Counseling Psychologist*, 9(2), 2-18. doi: 10.1177/001100008100900202
- Schlossberg, N. K. (2011). The challenge of change: The transition model and its applications. *Journal of Employment Counseling*, 48(4), 159. doi:10.1002/j.2161-1920.2011.tb01102.x
- Schneller, D. P., & Arditti, J. A. (2004). After the breakup: Interpreting divorce and rethinking intimacy. *Journal of Divorce & Remarriage*, 42(1-2), 1-37. doi:10.1300/J087v42n01_01
- Schoon, I., Hansson, L., & Salmela-Aro, K. (2005). Combining work and family life: Life satisfaction among married and divorced men and women in Estonia, Finland, and the UK. *European Psychologist*, 10(4), 309–319. doi:10.1027/1016-9040.10.4.309

- Schramm, D. G., Kanter, J. B., Brotherson, S. E., & Kranzler, B. (2018). An empirically based framework for content selection and management in divorce education programs. *Journal of Divorce & Remarriage*, 59(3), 195-221. doi:10.1080/10502556.2017.1402656
- Schumaker, J. F., Shea, J. D., Monfries, M. M., & Groth-Marnat, G. (1993). Loneliness and life satisfaction in Japan and Australia. *The Journal of Psychology*, 127(1), 65-71. doi:10.1080/00223980.1993.9915543
- Scourfield, J., & Evans, R. (2015). Why might men be more at risk of suicide after a relationship breakdown? Sociological insights. *American Journal of Men's Health*, 9(5), 380-384. doi:10.1177/1557988314546395
- Sedighi, K., Saffarian Toosi, M., & Khadivi, G. (2021). Effectiveness of mindfulness based cognitive therapy on anxiety and depression of divorce women. *Journal of Research in Behavioural Sciences*, 19(1), 149-160. doi:10.29252/rbs.19.1.149
- Selçuk, Z., Palancı, M., Kandemir, M., ve DüNDAR, H. (2014). Eğitim ve Bilim Dergisinde Yayımlanan Araştırmaların Eğilimleri: İçerik Analizi. *Eğitim ve Bilim*, 39(173). Erişim Adresi: <http://egitimvebilim.ted.org.tr/index.php/EB/article/view/3278/721>
- Sezer, F., ve Gürhan, U. (2018). Boşanmış Bireylerin Baş Etme Stratejilerinin ve Yaşam Kalitelerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(40), 209-222. doi:10.31795/baunsobed.492450
- Shifflett, K., & Cummings, E. M. (1999). A program for educating parents about the effects of divorce and conflict on children: An initial evaluation. *Family Relations*, 48(1), 79-89. doi:10.2307/585685
- Shin, D. C., & Johnson, D. M. (1978). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social Indicators Research*, 5(1), 475-492. doi:10.1007/BF00352944
- Silverman, D. (2015). *Interpreting qualitative data*. Sage.
- Sipahioğlu, Ö. (2008). *Farklı Risk Gruplarıdaki Ergenlerin Psikolojik Sağlamlıklarının İncelenmesi* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya, Türkiye.
- Soylu, Y. (2018). Boşanmış Kadınlarda Psikolojik Sağlamlığı Açıklamaya Yönelik Bir Model Geliştirme. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 8(49), 81-100. Erişim Adresi: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/580803>
- Speziale, H. S., Streubert, H. J., & Carpenter, D. R. (2011). *Qualitative research in nursing: Advancing the humanistic imperative*. Lippincott Williams & Wilkins. Retrieved from: <https://oysconmelibrary01.files.wordpress.com/2016/09/qualitative-research-in-nursing-advancing-the-humanistic-imp.pdf>
- Spillane-Grieco, E. (2000). Cognitive-behavioral family therapy with a family in high-conflict divorce: A case study. *Clinical Social Work Journal*, 28(1), 105-119. doi:10.1023/A:1005167926689

- Stone, G., Clark, K., & McKenry, P. (2001). Qualitative evaluation of a parent education program for divorcing parents. *Journal of Divorce & Remarriage*, 34(1-2), 25-40. doi: 10.1300/J087v34n01_02
- Stone, G., McKenry, P., & Clark, K. (1999). Fathers' participation in a divorce education program: A qualitative evaluation. *Journal of Divorce & Remarriage*, 30(1-2), 99-113. doi:10.1300/J087v30n01_07
- Suldo, S. M., & Huebner, E. S. (2006). Is extremely high life satisfaction during adolescence advantageous? *Social Indicators Research*, 78(2), 179-203. doi:10.1007/s11205-005-8208-2
- Suldo, S. M., Shaunessy, E., & Hardesty, R. (2008). Relationships among stress, coping, and mental health in high-achieving high school students. *Psychology in the Schools*, 45(4), 273-290. doi: 10.1002/pits.20300
- Sürerbiçer, F. S. Y. (2008). *Boşanmış Bireylerin Deneyimlerine Göre Evlilik Eğitimi Gereksinimi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
- Swami, V., Chamorro-Premuzic, T., Sinniah, D., Maniam, T., Kannan, K., Stanistreet, D., & Furnham, A. (2007). General health mediates the relationship between loneliness, life satisfaction and depression. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 42(2), 161-166. doi:10.1007/s00127-006-0140-5
- Sweeper, S., & Halford, K. (2006). Assessing adult adjustment to relationship separation: The Psychological Adjustment to Separation Test (PAST). *Journal of Family Psychology*, 20(4), 632-640. doi:10.1037/0893-3200.20.4.632
- Symoens, S., Bastaits, K., Mortelmans, D., & Bracke, P. (2013). Breaking up, breaking hearts? Characteristics of the divorce process and well-being after divorce. *Journal of Divorce & Remarriage*, 54(3), 177-196. doi:10.1080/10502556.2013.773792
- Symoens, S., Colman, E., & Bracke, P. (2014). Divorce, conflict and mental health: How the quality of intimate relationships is linked to post-divorce well-being. *Journal of Applied Social Psychology*, 44(3), 220-233. doi:10.1111/jasp.12215
- Symoens, S., Van de Velde, S., Colman, E., & Bracke, P. (2014). Divorce and the multidimensionality of men and women's mental health: The role of social-relational and socio-economic conditions. *Applied Research in Quality of Life*, 9(2), 197-214. doi:10.1007/s11482-013-9239-5
- Şencan, H. (2005). *Sosyal ve Davranışsal Ölçümlerde Güvenirlik ve Geçerlik*. Ankara:
- Taylor, R., & Andrews, B. (2009). Parental depression in the context of divorce and the impact on children. *Journal of Divorce & Remarriage*, 50(7), 472-480. doi:10.1080/10502550902970579
- Teichman, Y. (1992). *Family treatment with an acting-out adolescent*. In Comprehensive casebook of cognitive therapy (pp. 331-346). Boston, MA: Springer.

- Tezel, A., Arslan, S., Topal, M., Aydoğan, Ö., Çiğdem, K. O. Ç., ve Şenlik, M. (2009). Hemşirelik Öğrencilerinin Problem Çözme Becerileri ve Depresyon Düzeylerinin İncelenmesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(4), 1-10. Erişim Adresi: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/29479>
- Thayer, E. S., ve Zimmerman, J. (2003). *Ayrılanlar İçin Çocuk Bakımı*. (Ü. Türkoğulları, Çev.). Ankara: Arkadaş Yayınevi.
- Thomas, C., & Ryan, M. (2008). Women's perception of the divorce experience: A qualitative study. *Journal of Divorce & Remarriage*, 49(3-4), 210-224. doi:10.1080/10502550802222394
- Thuen, F. (2000). Psychiatric symptoms and perceived need for psychiatric care after divorce. *Journal of Divorce & Remarriage*, 34(1-2), 61-76. doi:10.1300/J087v34n01_04
- Trad, P. V. (1992). *Interventions with infants and parents: The theory and practice of previewing* (Vol. 16). NY: John Wiley & Sons.
- Turner, J. J., Kopystynska, O., Schramm, D. G., & Higginbotham, B. (2019). Is one hour enough? Evaluating Utah's online divorce education course based on course length satisfaction. *Journal of Divorce & Remarriage*, 60(7), 537-551. doi:10.1080/10502556.2019.1586231
- Türk Medeni Kanunu (2001). *Boşanma*. İkinci Bölüm. 28. 07. 2021 tarihinde <https://www.mevzuat.gov.tr/MevzuatMetin/1.5.4721.pdf> adresinden alınmıştır.
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2021). *Evlenme ve Boşanma İstatistikleri*, 2020. Türkiye İstatistik Kurumu Bülteni, 30698. 31 Mart 2020 tarihinde <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/GetBultenPdf?id=37211> adresinden alınmıştır.
- Türnüklü, A. (2000). Eğitimbilim Araştırmalarında Etkin Olarak Kullanılabilecek Nitel Bir Araştırma Tekniği: Görüşme. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 24(24), 543-559. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/108517>
- Uchino, B. N. (2008). *Social support and physical health*. Yale university press. doi:10.12987/9780300127980
- Uçan, Ö., Yazar, H. ve Sayıl, I. (2005). Bir Boşanma Olgusunun Dört Kurama Bağlı Olarak Değerlendirilmesi. *Kriz Dergisi*. 14(2). 23-29. doi:10.1501/Kriz_0000000249
- Uğur, S. B. (2014). Günümüzde Kadının Boşanma Deneyimleri: Akademisyen Kadınlar Üzerine Bir Araştırma. *Mediterranean Journal of Humanities*, 4(2), 293-326. doi:10.13114/MJH.201428447
- United Nations. (2019). 2018 demographic yearbook. Department of economic and social affairs. 25 Haziran 2021 tarihinde <https://unstats.un.org/unsd/demographic-social/products/dyb/> adresinden alınmıştır.
- Ünal, S., Küey, L., Güleç, C., Bekaroğlu, M., Evlice, Y. E., ve Kırılı, S. (2002). Depresif Bozukluklarda Risk Etkenleri. *Klinik Psikiyatri*, 5(1), 8-15. Erişim Adresi: https://jag.journalagent.com/kpd/pdfs/KPD_5_1_8_15.pdf

- Van Schalkwyk, G. (2005). Explorations of post-divorce experiences: Women's reconstructions of self 1. Australian and New Zealand. *Journal of Family Therapy*, 26(2), 90-97. doi:10.1002/j.1467-8438.2005.tb00648.x
- Van Scheppingen, M. A., & Leopold, T. (2020). Trajectories of life satisfaction before, upon, and after divorce: Evidence from a new matching approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 119(6), 1444. doi:10.1037/pspp0000270
- Vason, R. E. (2013). *After a late life divorce: A phenomenological exploration into the adjustment process and experiences of ten Latino women living in New York City*, (Unpublished Doctoral Dissertation). Harold Abel School of Social and Behavioral Sciences, Capella University.
- Veenhoven, R. (1996). The study of life-satisfaction. Chapter 1 in: Saris, W.E., Veenhoven, R., Scherpenzeel, A.C. & Bunting B. (eds) *A comparative study of satisfaction with life in Europe*. Eötvös University Press, 1996.
- Velidedeoğlu-Kavuncu, N. (2011). *Kadın ve Erkek İlişkilerinde Sorunlar ve Çözümleri*. Ankara: Efil Yayıncılık.
- Vera, M. L. (1993). Group therapy with divorced persons: Empirically evaluating social work practice. *Research on Social Work Practice*, 3(1), 3-20. doi:10.1177/104973159300300101
- Verhallen, A. M., Renken, R. J., Marsman, J. B. C., & Ter Horst, G. J. (2019). Romantic relationship breakup: An experimental model to study effects of stress on depression (-like) symptoms. *PLoS One*, 14(5), e0217320. doi:10.1371/journal.pone.0217320
- Vezzetti, V. C. (2016). New approaches to divorce with children: A problem of public health. *Health Psychology Open*, 3(2), 2055102916678105. doi: 10.1177/2055102916678105
- Voltan-Acar, N. (1988). Sosyal “Mikrokozmos” ile “İlişkinin Şimdi ve Buradalığı”nın Bağlantısı. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3, 47-49. Erişim adresi: https://scholar.google.com/scholar?hl=tr&as_sdt=2005&scioldt=0%2C5
- Vukalovich, D. (2004). *Adjustment to separation and divorce: evaluation of a community group intervention program* (Unpublished Doctoral Dissertation) James Cook University. United States.
- Vukalovich, D., & Caltabiano, N. (2008). The effectiveness of a community group intervention program on adjustment to separation and divorce. *Journal of Divorce & Remarriage*, 48(3-4), 145-168. doi:10.1300/J087v48n03_09
- Walid, M., & Zaytseva, N. (2011). Which neuropsychiatric disorder is more associated with divorce? *Journal of Divorce & Remarriage*, 52(4), 220–224. doi:10.1080/10502556.2011.556976
- Walker, S. G. (1979). *Factors associated with change in divorced and separated persons attending a didactics seminar* (Unpublished Doctoral Dissertation). Submitted to the Graduate College of Texas A & M University. United States.

- Wang, H. & Amato, R. P. (2000). Predictors of divorce adjustment: Stressors, resources and definitions. *Journal of Marriage and the Family*, 62, 655–668. doi:10.1111/j.1741-3737.2000.00655.x
- Waterman, A. S. (2013). The humanistic psychology–positive psychology divide: Contrasts in philosophical foundations. *American Psychologist*, 68(3), 124. doi:10.1037/a0032168
- Weeks, D. G., Michela, J. L., Peplau, L. A., & Bragg, M. E. (1980). Relation between loneliness and depression: A structural equation analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(6), 1238–1244. doi:10.1037/h0077709
- Wilder, S. E. (2016). Predicting adjustment to divorce from social support and relational quality in multiple relationships. *Journal of Divorce and Remarriage*, 57(8), 553–572. doi:10.1080/10502556.2016.1233844
- Willén, H. (2015). Challenges for divorced parents: Regulating negative emotions in post-divorce relationships. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 36(3), 356–370. doi:10.1002/anzf.1115
- Williams, K., & Dunne-Bryant, A. (2006). Divorce and adult psychological well-being: clarifying the role of gender and child age. *Journal of Marriage and Family*, 68(5), 1178–1196. doi:10.1111/j.1741-3737.2006.00322.x
- Williams, K., & Umberson, D. (2004). Marital status, marital transitions, and health: A gendered life course perspective. *Journal of Health and Social behavior*, 45(1), 81–98. doi:10.1177/002214650404500106
- Wolchik, S. A., Sandler, I. N., Millsap, R. E., Plummer, B. A., Greene, S. M., Anderson, E. R., ... & Haine, R. A. (2002). Six-year follow-up of preventive interventions for children of divorce: A randomized controlled trial. *Jama*, 288(15), 1874–1881. doi:10.1001/jama.288.15.1874.
- Wolchik, S. A., West, S. G., Sandler, I. N., Tein, J.-Y., Coatsworth, D., Lengua, L., Weiss, L., Anderson, E. R., Greene, S. M., & Griffin, W. A. (2000). An experimental evaluation of theory-based mother and mother–child programs for children of divorce. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(5), 843–856. doi:10.1037/0022-006X.68.5.843
- Wolchik, S. A., West, S. G., Westover, S., Sandler, I. N., Martin, A., Lustig, J., ... & Fisher, J. (2002). The children of divorce parenting intervention: Outcome evaluation of an empirically based program. *A Quarter Century of Community Psychology*, 409–444. doi:10.1007/BF00941505
- Wolcott, H.F. (1994). *Transforming qualitative data: Description, analysis and interpretation*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Wortman, J., & Lucas, R. E. (2016). Spousal similarity in life satisfaction before and after divorce. *Journal of Personality and Social Psychology*, 110(4), 625–633. doi:10.1037/pspp0000065

- Yalçın, İ. (2011). Social support and optimism as predictors of life satisfaction of college students. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 33(2), 79-87. doi:10.1007/s10447-011-9113-9
- Yap, S. C. Y., Anusic, I., & Lucas, R. E. (2012). Does personality moderate reaction and adaptation to major life events? Evidence from the British Household Panel Survey. *Journal of Research in Personality*, 46(5), 477-488. doi:10.1016/j.jrp.2012.05.005
- Yárnöz, S., Plazaola, M., & Etxeberria, J. (2008). Adaptation to divorce: An attachment-based intervention with long-term divorced parents. *Journal of Divorce & Remarriage*, 49(3-4), 291-307. doi: 10.1080/10502550802222246
- Yaşayanlar, E. (2018). *Evli ve Boşanmış Bireylerin Psikolojik Dayanıklılıklarının Karşılaştırılması* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Nişantaşı Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.
- Yelda, S., Y., Güldeste, A., ve Öner, C., (2016). Boşanan Erkeklerin Sorunları Üzerine Sosyolojik Bir Araştırma (Elazığ İli Örneği). *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 26(2), 293-312. doi: 10.18069/firatsbed.346938
- Yıldırım A., ve Simsek, H. (2008). *Sosyal Bilimlerde Nitel Arastırma Yöntemleri*. Ankara: Seckin Yayınevi.
- Yıldırım, A. (2005). Kişilerin Empatik Eğilimleri ile Boşanma Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 22(22), 233-242. Erişim Adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/maruaebed/issue/360/2023>
- Yıldırım, A., Boysan, M., & Kefeli, M. C. (2018). Psychometric properties of the Turkish version of the Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21). *British Journal of Guidance & Counselling*, 46(5), 582-595. doi:10.1080/03069885.2018.1442558
- Yıldız, A. G. M., ve Eldeleklioğlu, J. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Depresyon Düzeylerinin Ruminasyon ve Problem Çözme Becerileriyle İlişkisi. *Kalem Uluslararası Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 9(16), 27-46. doi: 10.23863/kalem.2018.97
- Yılmaz, A. E., Akyüz, Z., Bintaş Zörer, P., Erarslan İngeç, Ö., Öksüzler Cabılar, B., & Tulum Akbulut, S. (2021). Derivation and psychometric evaluation of the fisher divorce adjustment scale-short form in a turkish sample. *Journal of Divorce & Remarriage*, 62(1), 41-65. doi:10.1080/10502556.2020.1833291
- Yılmaz, E., ve Altınok, V. (2009). Okul Yöneticilerinin Yalnızlık ve Yaşam Doyum Düzeylerinin İncelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 59(59), 451-470. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/kuey/issue/10338/126678>
- Zara, A. (2013). *Kadınlar, Erkekler ve Çocuklar İçin Boşanma Terapisi*. Ankara: İmge Kitabevi.
- Zinbarg, R. E., Uliaszek, A.A., & Lewis, A. R. (2009). *The international encyclopedia of depression*. Ingram, R. E. (Ed.). New York, USA: Springer Publishing Company.



EKLER

Ek 1. Boşanma Sonrası Uyum Programı Planı

Boşanma Sonrası Uyum Programının temel aldığı

Felsefi Akımlar: Hümanistik Yaklaşım

Kuramlar: Bilişsel Davranışçı Kuram

Üye Sayısı: 10

Cinsiyet: Kadın / Erkek

Oturum Sayısı: 6

Oturum Süresi: 60 - 90 dk

Oturum Türü: Bireysel

Boşanma Sonrası Uyum Programının genel amacı: Söz konusu programının amacı, yasal olarak boşanmış bireylerin boşanmaya uyum ve yaşam doyumu düzeylerini arttırmak, depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini azaltmaktır. Ayrıca boşanmış bireylerin, program sürecinde yaşamlarında meydana gelen değişimi incelemektir.

Yeterlikler ve Kazanımlar:

- 1. Oturum:** Boşanma sonrası uyum programının işleyişini kavrar. Boşanmaya ilişkin sorun alanlarını fark eder. Boşanmaya ilişkin düşünce ve tutumlarını fark eder.
- 2. Oturum:** Boşanmaya ilişkin işlevsel olmayan düşünce ve tutumlarını fark eder. Boşanmayı işlevsel bir şekilde anlamlandırır. Boşanmaya ilişkin duygularını fark eder.
- 3. Oturum:** Duyguların insan yaşamındaki rollerini fark eder, Duygu düzenleme becerilerini kazanır. İstenmeyen duygularla sağlıklı başa çıkma yollarını belirler.
- 4. Oturum:** Yaşam kalitesini düşüren sorunlarla nasıl başa çıkabileceğini belirler, problem çözme yöntemlerini kavrar.
- 5. Oturum:** Sosyal ilişkilerinde yaşadığı sorunları nasıl düzenleyeceğini kavrar. Köken aile ve sosyal ilişkilerini nasıl düzenleyeceğini kavrar.
- 6. Oturum:** Program süreci içerisinde kendisinde meydana gelen değişimleri fark eder.

İçerik:

1. **Oturum:** Görüşmeyi Yapılandırma. Programı tanıtmak. Programa katılma amacını belirleme. Hikaye alma. Boşanmadan sonraki yaşama farkındalık oluşturma.
2. **Oturum:** Durum, düşünce, duygu ve davranış döngüsünü anlama, boşanmayı mantıklı anlamlandırma.
3. **Oturum:** Duyguların tanımı, oluşumu, görevleri ve öfke duygusu ile sağlıklı başa çıkabilme.
4. **Oturum:** Problem durumunu belirleme, problem çözme yöntemini uygulayabilme.
5. **Oturum:** Kişilerarası ilişkilerin düzeyini belirleme, destek kişileri ve grupları oluşturma.
6. **Oturum:** Program sürecini genel değerlendirme. Süreçte kazanılan becerilerin önemini fark etme. Vedalaşma

Süreç: Program sürecinde deney grubundaki bireylere her hafta, haftada bir gün, her biri ortalama 90 dakika süren altı oturumluk program uygulanmıştır. Oturumlar, karşılıklı etkileşimin yoğun olduğu, katılımcının oturuma getirdiği konuyla bağlantı kurulmaya imkan verecek, aktif katılımın desteklendiği, yarı yapılandırılmış bir şekilde hazırlanmıştır. Ayrıca oturumlar, katılımcının deneyim ve yaşantılarını paylaşmasına imkân verecek şekilde tasarlanmıştır. Bununla birlikte, her oturum sonunda verilen ev ödevleri ile bireylerin oturumda edindiği kazanımları günlük yaşamında deneyimlemesine olanak sağlanmıştır. Bu bağlamda program sürecinde, yarı yapılandırılmış oturumlarla aktif katılımın ve etkileşimin desteklendiği bir ortam oluşturulduğu söylenebilir.

Değerlendirme: BSUP'un etkililiğini değerlendirmek amacıyla deney grubundaki bireylere, Yetişkin Boşanmaya Uyum Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği, Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği uygulanmış ayrıca, kör kodlayıcı tarafından yarı yapılandırılmış görüşme formu aracılığı ile iki kez nitel görüşme gerçekleştirilmiştir. Araştırma deney ve kontrol gruplu olarak gerçekleştirilmiştir. Bu nedenle deneysel işlem başlamadan önce ön-test, deneysel işlem bittikten yaklaşık 10 gün sonra son-test ve bundan yaklaşık üç ay sonra izleme testi uygulanmıştır.

Ek 2. Etik Kurul Onayı

ANKARA ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ YÖNETİM KURULU KARAR ÖRNEĞİ

TOPLANTI TARİHİ : 30.12.2019
TOPLANTI SAYISI : 49
KARAR SAYISI : 1269

1269- Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı/Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Doktora programı 16621503 numaralı öğrencisi Oğuzhan ÇELİK'in 19.12.2019 tarihli Doktora Tez Önerisi Savunma Tutanağı'na ekli tez önerisi görüşüldü;

Adı geçen öğrencinin Prof. Dr. Serap NAZLI'nın danışmanlığında hazırlayacağı "**Boşanma Sonrası Uyum Programının Boşanmış Bireylerin Boşanmaya Uyum ve Yaşam Doyumlarına Etkisi**" konulu tez önerisinin kabulüne ve 6 ay içerisinde Etik Kurul onayını ve veri toplama aracının/araçlarının uygulanacağı kurumdan/kurumlardan alacağı izin yazılarına Enstitümüz Müdürlüğüne iletilmesine ayrıca; hazırlayacağı tezini 2022-2023 Eğitim-Öğretim Yılı I.(Güz) yarıyılı sonuna kadar teslim etmesine,

Karar verildi.

Ek 3. Yetişkin Boşanmaya Uyum Ölçeği İzin Talebi

Ölçek İzin İsteği

Gelen Kutusu x



oğuzhan çelik

Alıcı: Serap

24 Aralık Sal 10:55 (2 gün önce)



Merhabalar Hocam, nasılsınız? Umarım iyisinizdir. Ankara Üniversitesinde devam ettiğim doktora tez çalışmam kapsamında gerçekleştirmek istediğim bir çalışmamda izniniz olursa siz, D.Gülleroğlu ve D. Halisdemir hocalarım tarafından geliştirilen Yetişkin Boşanmaya Uyum Ölçeği'ni kullanmak istiyorum. Ölçeği geliştirirken verdiğiniz emeğe teşekkür eder saygılar sunarım.



Serap Nazlı

Alıcı: ben

24 Aralık Sal 19:23 (2 gün önce)



Oğuzhan doktora tez çalışmam kapsamında YETİŞKİN BOŞANMAYA UYUM ÖLÇEĞİ'ni kullanma iznini veriyorum. Ölçeğin izinsiz olarak başkalarına verilmemesi konusunda hassas davranmanı ve tezinin ekinde ölçeğin tamamını verilmemesini bekliyorum. Ekte ölçeğin makalesini ve ölçeği gönderiyorum, başarılar.

Prof. Dr. Serap NAZLI
AÜEBF RPD Anabilim Dalı



Ek 4. Yaşam Doyumu Ölçeği İzin Talebi

Yaşam Doyumu Ölçeği 



oğuzhan çelik

Alıcı: dagli ▾

26 Kasım Sal 09:20



Merhabalar Hocam, nasılsınız? Umarım iyisinizdir. Ben Erzurum Üniversitesinden Oğuzhan ÇELİK Ankara Üniversitesinde devam ettiğim doktora tez çalışmam kapsamında gerçekleştirmek istediğim bir çalışmam var. Bu çalışmamda izniniz olursa sizin ve Nigah BAYSAL hocam tarafından Türkiye'ye uyarlanan YASAM DOYUMU ÖLÇEĞİ'ni kullanmak istiyorum. Ölçeği uyarlarken verdiğiniz emeğe teşekkür eder saygılar sunarım.



abidin dagli

Alıcı: ben ▾

26 Kasım Sal 09:48



Sevgili Oğuzhan ÇELİK,
Taraflımızdan Türkiye'ye uyarlanan Yaşam Doyumu Ölçeğini çalışmalarınızda kullanmanızda bir sakınca yoktur. İyi çalışmalar diliyorum. Sevgilerimle...
Doç. Dr. Abidin DAĞLI.



Ek 5. Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği İzin Talebi

Ölçek İzni



Gelen Kutusu



oğuzhan çelik 31.07.2020



Merhabalar hocam. Nasılsınız? Umarım iyisinizdir. Eğer izniniz olursa gerçekleştireceğim tez çalışmamda siz, Murat BOYSAN ve Mehmet Celal KEFELİ hocalarımız tarafından geliştirilen Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeğini (DASÖ-21) kullanmak istiyorum. Söz konusu ölçeği geliştirirken sergilediğiniz emeğe teşekkür eder iyi çalışmalar dilerim.



abdullah yıldırym 05.08.2020



merhabalar oğuzhan bey
bayram sebebiyle sizin mail gözümünden kaçmış
ölçeğin türkçe formu ve makalesi ekte
çalışmanızda başarılar diliyorum

abdullah

Ek 6. Nitel Ön Görüşme Soruları

Danışanın Adı/Nickname:

1. Hafta içi bir gününüzü sabah yataktan kalkıp akşam yatana kadar nasıl geçirirsiniz?
2. Hafta sonu bir gününüzü sabah yataktan kalkıp akşam yatana kadar nasıl geçirirsiniz?
3. Oturduğunuz mahalleden biraz bahseder misiniz? Mahallenizde hoşunuza giden neler var?
4. Komşularınızdan biraz bahseder misiniz? Komşularınızla nasıl bir ilişkiniz var?
5. Yaşadığınız yerde ne tür etkinlikler var? Siz en çok ne tür etkinlikler yaparsınız?
6. İşinizden biraz bahseder misiniz? İş yerinde gününüz nasıl geçer? Öğlen aralarını genellikle nasıl değerlendirirsiniz?
7. Değiştirme imkânınız olsaydı hayatınızda neyi değiştirirdiniz? Neden?
8. Bu yaşınıza kadar hayatınızda gerçekleşen en önemli olay nedir?
9. Boşanma sizin için ne ifade eder? Sizin için boşanmanın anlamı nedir?
10. Boşanmış bir kişi olmak nasıl bir durumdur? Boşanmış Ali Bey, Ayşe Hanım olmak nasıl bir durumdur.
11. Boşanmış olduğunuzu özellikle hissettiğiniz durumlar var mıdır?
12. Boşanmış olduğunuzu en çok ne zaman hissedersiniz? Bu durumlarda nasıl tepki verirsiniz?
13. Medeni durum ile ilgili paylaşımda bulunulan ortamlarda ne yaşardınız? Bu ortamda tepkiniz ne olur? Ne hissedersiniz?
14. Gün içerisinde duygularınızda inişler, çıkışlar, ani değişiklikler olur mu? Olursa bu hangi durumlarda, hangi ortamlarda olur?
15. Son zamanlarda en yoğun hissettiğiniz duygu hangisidir?
16. Sizi (bahsettiği duygu) şeyler genellikle neler olur? Hangi durumlarda daha çok (bahsettiği duygu) öfkelenirsiniz, korkarsınız, üzülürsünüz v.b.
17. En son aşırı bir şekilde (bahsettiği duygu) öfkelendiğiniz, korktuğunuz, üzüldüğünüz v.b. durumu paylaşır mısınız?
18. Böyle yoğun bir şekilde (bahsettiği duygu) öfkelendiğinizde, korktuğunuzda, üzüldüğünüzde v.b. neler yaparsınız? Sizce bu yöntem işinize yarar mı?
19. Boşandıktan sonra neler yaşadınız? Hangi alanlarda zorlandınız? Neler sizin için daha zor oldu? Bu zorluklarla ilgili neler yaşadınız, neler yaptınız? Sizce bunlar işinize yaradı mı?
20. Bu alanlarla ilgili bir sorun yaşadığınız günde neler yapmak kendinizi daha iyi hissettirir?
21. Ne olursa bu probleminizin ortadan kalktığını düşünürsünüz? Daha fazlasını anlatın lütfen.
22. Kök aileniz ile yaşadığınız en güzel günü paylaşır mısınız, kök aileniz ile en son yaşadığınız güzel gün hangisiydi?
23. Aileniz ile neler yaparsınız? Nasıl zaman geçirirsiniz? Ne sıklıkta görüşürsünüz?
24. Diğer insanlarla ilişkileriniz nasıldır? Yakın arkadaşlıklarınız var mıdır? Arkadaşlarınızla buluştuğunuzda neler yaparsınız?
25. Daha çok kimlerle sorun yaşarsınız? Bunlar ne tür sorunlardır? Bu sorunların sebepleri neler olabilir?
26. Kendinizi yalnız hissettiğiniz bir gününüz nasıl geçer? O gün neler yaparsınız? Daha fazlasını anlatın lütfen.
27. Hayatınızda zor bir zamanınızda destek alabileceğiniz kişiler var mı? Varsa bu kişiler sizin için neler yapar? Destek almak sizin için ne anlama gelir biraz daha bilgi verir misiniz?
28. Ele almadığımız ama sizin paylaşmak istediğiniz herhangi bir şey var mı?
29. Görüşmeye katıldığınız ve zaman ayırarak görüşlerinizi paylaştığınız için teşekkür ederim.

Ek 7. Nitel Son Görüşme Soruları

Danışanın Adı/Nickname:

1. Hafta içi bir gününüzü sabah yataktan kalkıp akşam yatana kadar nasıl geçirirsiniz?
2. Hafta sonu bir gününüzü sabah yataktan kalkıp akşam yatana kadar nasıl geçirirsiniz?
3. Komşularınızdan biraz bahseder misiniz? Bu süreçte komşularınızla ilişkilerinizde ne tür değişiklikler oldu?
4. Yaşadığınız yerde ne tür etkinlikler var? Siz son zamanlarda ne tür etkinlikler yaparsınız?
5. İşinizden biraz bahseder misiniz? İşyerinizde gününüz nasıl geçer?
6. Değiştirme imkanınız olsaydı hayatınızda neyi değiştirirdiniz?
7. Son zamanlarda hayatınızda ne tür değişiklikler oldu? Bu değişikliklerin olması için neler yaptınız? Ne oldu da hayatınızda bu tür değişiklikler meydana geldi?
8. Boşanma sizin için ne ifade ediyor? Sizin için boşanmanın anlamı nedir?
9. Boşanmış bir kişi olmak nasıl bir durumdur?
10. Boşanmış olduğunuzu özellikle hissettiğiniz durumlar var mıdır? Bu durumlara nasıl tepki verirsiniz?
11. Medeni durumu ile ilgili paylaşımda bulunulan ortamda neler yaşarsınız? Bu ortamda tepkiniz ne olur?
12. Gün içerisinde duygularınızda inişler, çıkışlar, ani değişiklikler olur mu? Olursa bu hangi durumlarda, hangi ortamlarda olur?
13. Son zamanlarda en çok hissettiğiniz duygu hangisidir?
14. Sizi (Hissettiği duygu) şeyler genellikle neler olur? Hangi durumlarda daha çok (bahsettiği duygu, öfkelenirsiniz, sevinirsiniz, mutlu olursunuz, üzülürsünüz v.b.)
15. Böyle yoğun bir şekilde(bahsettiği duygu, öfkelendiğinizde, korktuğunuzda, üzüldüğünüzde, mutlu olduğunuzda v.b.) neler yaparsınız? Bu duruma bir örnek verir misiniz?
16. Hayatınızda bir zorlukla, problemle karşılaştığınızda bu problem ile ilgili neler yaparsınız? Bu probleme yaklaşımınız nasıl olur? Bu duruma bir örneğiniz ne olur?
17. Sorunlara, problemlere bu şekilde yaklaştığınızda kendinizi nasıl hissedersiniz?
18. Aileniz ile neler yaparsınız? Nasıl zaman geçirirsiniz? Ne sıklıkta görüşürsünüz? Daha fazla ayrıntı verir misiniz?
19. Son zamanlarda diğer insanlarla ilişkilerinizde bir değişim oldu mu? Olduysa, nasıl bir değişim gerçekleştirdi?
20. Yakın arkadaşlıklarınız var mı? Varsa bu arkadaşlarınızla buluştuğunuzda neler yaparsınız? Yakın arkadaşlarınız yoksa, bu tür arkadaşları edinebilmek için ne tür girişimlerde bulundunuz?
21. Kendinizi yalnız hissettiğiniz bir gününüz nasıl geçer? O gün neler yaparsınız? Cevabınızı biraz daha açıkla mısınız?
22. Yardıma ihtiyaç duyduğunuzda neler yaparsınız? Yardım sizin için ne anlama geliyor, daha fazla bilgi verir misiniz?
23. Hayatınızda zor bir anınızda destek alabileceğiniz kişiler var mı? Yoksa böyle kişilere ulaşmak için bir şeyler yaptınız mı? Yaptıysanız bunlar nelerdir?
24. Daha önce çevrenizdeki insanlarla ne tür sorunlar yaşadınız? Bu süreçte bu sorunlarla ilgili ne tür değişimler gerçekleşti?
25. Ele almadığımız ama sizin paylaşmak istediğiniz herhangi bir şey var mı?
26. Görüşmeye katıldığınız ve zaman ayırarak görüşlerinizi paylaştığınız için teşekkür ederim.

Ek 8. Araştırma Duyurusu Broşürü

**PSİKOLOJİK
DANIşMA**

BOşANDIKTAN SONRA; YAşAMDAN
ALDIğINIZ DOYUM AZALDIYSA; ÖFKENİZİ
KONTROL ETMEKTE ZORLANIYORSANIZ;
PROBLEMLERİNİZİN İÇERİSİNDEN
ÇIKAMIYORSANIZ; SOSYAL
İLİşKİLERİNİZDE SORUN YAşIYORSANIZ
SİZİ ÜCRETSİZ BİREYSEL PSİKOLOJİK
DANIşMA PROGRAMIMIZA
BEKLİYORUZ....



UZMAN.PSK.DAN.OĞUZHAN ÇELİK
SÜPERVİZYON: PROF.DR.SERAP NAZLI

Ek 9. Erzincan Valiliği Broşür Dağıtma İzni

ERZİNCAN VALİLİĞİNE

İlimiz Erzincan Binalı Tıbbiye Üniversitesi Fen-Edebiyat
Fakültesi Psikoloji Bölümünde Araştırma görevlisi olarak görev
yapmaktayım. Raktar Üniversitesinde devam etmekte olduğum
doktora eğitimin kapsamında hazırlanmış olduğum çalışmamla
ilgili el broşürünü duyuru amacı ile Erzincan ili merkez
ilçesinde dağıtmak istiyorum.

Ek 10. Erzincan İl Emniyet Müdürlüğü Broşür Dağıtma İzni

TEBLİĞ VE TEBELLÜĞ BELGESİ

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümünde Araştırma Görevlisi Oğuzhan ÇELİK (TC. Kimlik No: 41803147356), "Boşanma Sonrası Uyum Programının Boşanmış Bireylerin Boşanmaya Uyumunu ve Yaşam Doyumuna Etkisi" konulu tez çalışması için Erzincan iline bağlı mahallelerde broşür dağıtmak istediğini bildirmiştir.

Konu ile ilgili Erzincan Emniyet Müdürlüğü olarak yaptığımız incelemede şahsın Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesinde Araştırma Görevlisi olduğu, tez çalışması için Valilik makamının kendisine izin verdiği anlaşılmış, tarafımızca yapılan GBT kontrolünde şahsın aranan ve sakıncalı şahıslardan olmadığı görülmüş, kendisine 5326 sayılı Kabahatler Kanunun 37. maddesine (Rahatsız etme) aykırı hareket etmemesi gerektiği bildirilmiş, vatandaşlara rahatsızlık vermeyeceği hususunda gerekli uyarıların yapıldığına dair.

İş bu tebliğ ve tebellüğ belgesi imza altına alınmıştır. 29/07/2020 11:00

Ek 11. Aydınlatılmış Onam Formu

Sayın gönüllü,

Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü'ne sunulmak üzere hazırlanan doktora tez çalışması kapsamında planlanmış olan **“Boşanma Sonrası Uyum Programının Boşanmış Bireylerin Boşanmaya Uyum ve Yaşam Doyumlarına Etkisi”** isimli araştırmaya katılmak üzere davet edilmiş bulunuyorsunuz. Bu araştırmada yer almayı kabul etmeden önce, araştırmanın ne amaçla yapılmak istendiğini anlamanız ve kararınızı bu bilgilendirme çerçevesinde özgürce vermeniz gerekmektedir. Aşağıdaki bilgileri lütfen dikkatlice okuyunuz, sorularınız olursa sorunuz ve açık yanıtlar isteyiniz.

Çalışmanın amacı nedir?

Bu araştırmanın amacı yasal olarak boşanmış bireyler için tasarlanan boşanma sonrası uyum programının boşanmaya uyum düzeylerini ve yaşam doyumlarını artırıp artırmadığını incelemektir.

Çalışmaya katılma koşulları nelerdir?

- Bireyin yasal olarak boşanmış, boşanmanın üzerinden 3 yıl geçmemiş ve tekrar evlenmemiş olması
- Bireyin boşanma sonrası yaşadığı durumlardan rahatsız olması ve bu sorunla başa çıkmaya istekli olması
- Çalışma sürecine sürekli olarak katılabilecek olması
- Bireyin araştırmanın uygulanacağı zamanda herhangi bir psikolojik yardım alıyor olmaması

Çalışma kapsamında nasıl bir uygulama yapılacaktır?

Çalışma kapsamında geliştirilen Boşanma Sonrası Uyum Programı bir ön görüşmenin ardından, altı oturum ve bir değerlendirme oturumu olarak planlanmıştır. Her oturum haftada bir gün ve 60-90 dk sürmesi planlanmaktadır. Sizden oturumlara zamanında ve düzenli olarak katılmanız beklenmektedir. Eğer oturumlara gelemeyecek olursanız, bu durumu psikolojik danışmana en az bir gün önceden bildirmelisiniz. Bu danışma hizmetine yönelik olarak sizden herhangi bir ücret talep edilmemektedir. Sizinle birlikte yürüteceğimiz danışma oturumlarında konuşulanlar gizli kalacaktır. Ancak danışma oturumları tez danışmanımın gözetiminde ilerleyeceği ve süpervizyon alınacağı için ses kaydına alınacaktır. Alınacak olan ses kayıtları danışmanlık becerilerimi geliştirebilmem ve size daha etkili hizmet verebilmem için ilgili hocalarla paylaşılacaktır. Ses kayıtlarında yalnızca psikolojik danışmanın oturumları uygulama ve müdahale

biçimleri değerlendirilecek olup, size yönelik herhangi bir değerlendirme söz konusu olmayacaktır. Ses kaydının hocalarla paylaşımı esnasında kimlik ve kişisel bilgileriniz gizli tutulacaktır. Çalışma sonunda alınan ses kayıtları imha edilecektir.

Araştırmaya kaç gönüllü dahil edilecektir?

Bu araştırma kapsamında yaklaşık 20 boşanmış bireye ulaşılması hedeflenmektedir.

Bir gönüllünün bu araştırmanın gereklerini yerine getirebilmek için harcayacağı süre ne kadardır?

Çalışmaya katılmayı kabul eden bireyler ile ön görüşme, 6 oturumluk BSUP ve değerlendirme oturumu olmak üzere toplam 8 oturum yapılacaktır. Her oturum haftada bir gün ve 60-90 dk sürmesi planlanmaktadır.

Gönüllüler, araştırmaya katılmaları halinde hangi risklerle karşılaşabilirler?

Araştırmaya dâhil olmak herhangi bir risk barındırmamaktadır.

Gönüllüler, araştırmaya katılmayı kabul etmemeleri ya da araştırmadan ayrılmalari durumunda herhangi bir olumsuz sonuçla karşı karşıya kalırlar mı?

Araştırmaya dâhil olmak ya da araştırmanın verilerini doldurmamak herhangi bir risk barındırmamaktadır. Bu araştırmada yer almak tümüyle sizin isteğinize bağlıdır. Araştırmada yer almayı reddedebilirsiniz ya da başladıktan sonra yarıda bırakabilirsiniz. Bu araştırmanın sonuçları bilimsel amaçlarla kullanılacaktır. Araştırmadan çekilmeniz ya da araştırmacı tarafından araştırmadan çıkarılmanız halinde, sizle ilgili veriler kullanılmayacaktır. Ancak veriler bir kez anonimleştikten sonra araştırmadan çekilmeniz mümkün olmayacaktır. Sizden elde edilen tüm bilgiler gizli tutulacak, araştırma yayınlandığında da varsa kimlik bilgilerinizin gizliliği korunacaktır.”

Katılımcı olarak,

Yukarıda yer alan ve araştırmaya başlanmadan önce gönüllülere verilmesi gereken bilgileri içeren metni okudum (ya da sözlü olarak dinledim). Eksik kaldığını düşündüğüm konularda sorularımı araştırmacıya sordum ve doyurucu yanıtlar aldım. Yazılı ve sözlü olarak tarafıma sunulan tüm açıklamaları ayrıntılarıyla anladığım kanısındayım. Çalışmaya katılmayı isteyip istemediğim konusunda karar vermem için yeterince zaman tanındı. Bu koşullar altında, araştırma kapsamında elde edilen şahsıma ait bilgilerin bilimsel amaçlarla kullanılmasını, gizlilik kurallarına uyulmak kaydıyla sunulmasını ve yayınlanmasını, hiçbir baskı ve zorlama altında kalmaksızın, kendi özgür irademle kabul ettiğimi beyan ederim.

İmza/Tarih
Katılımcının/ların adı/soyadı
adı/soyadı

İmza/Tarih
Araştırmacının/ların

Ek 12. YETİŞKİN BUÖ Örnek Maddeler

Aşağıda sizinle ilgili ifadeler bulunmaktadır. Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz ve sizi en iyi tanımlayan seçeneği işaretleyiniz. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Sizden beklenen içtenlikle cevap vererek bilimsel bir çalışmaya yardımcı olmanız. Lütfen bütün sorularla ilgili görüşlerinizi ifade ediniz.

	1 Hiçbir zaman	2 Bazen	3 Sıklıkla	4 Çoğu zaman	5 Her zaman
1. Sosyal arkadaş ortamlarında aranan birisiyim.	1	2	3	4	5
2. Yaşamımdaki sorunları çözmekte zorlanıyorum.	1	2	3	4	5
3.	1	2	3	4	5
4.	1	2	3	4	5
5.	1	2	3	4	5
6.	1	2	3	4	5
7.	1	2	3	4	5
8.	1	2	3	4	5
9.	1	2	3	4	5
10.	1	2	3	4	5
11.	1	2	3	4	5
12.	1	2	3	4	5
13.	1	2	3	4	5
14. Ebeveynlerim ve akrabalarım ile ilişkilerim sınırlıdır..	1	2	3	4	5
15.	1	2	3	4	5
16.	1	2	3	4	5
17. Arkadaşlarımla olmak beni mutlu ediyor.	1	2	3	4	5

Ek 13. Yaşam Doyumu Ölçeği Örnek Maddeler

	Maddeler	Hiç Katılmıyorum (1)	Çok az katılıyorum (2)	Orta düzeyde katılıyorum	Büyük oranda	Tamamen katılıyorum (5)
1						
2	Yaşam koşullarım mükemmeldir.					
3						
4	Şimdiye kadar yaşamdan istediğim önemli şeylere sahip oldum.					
5						

EK 14. Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği (DASÖ-21) Örnek Maddeler

Lütfen her bir ifadeyi okuyup 0, 1, 2 veya 3'ten size **GEÇEN HAFTA BOYUNCA** en uygun olan rakamı yuvarlak içine alınız. Soruların doğru veya yanlış bir cevabı yoktur.

Sorulara aşağıdaki skalaya göre cevap veriniz:

0	1	2	3
Bana hiçbir şekilde uygun değil	Bir dereceye kadar veya bazı zamanlarda bana uygun	Ciddi derecede veya zamanın önemli bir bölümünde bana uygun	Çok fazla veya zamanın çoğunda bana uygun
HİÇBİR ZAMAN	BAZEN	OLDUKÇA SIK	HER ZAMAN

SON BİR HAFTA İÇİNDE

1		0 1 2 3
2	Ağzımın kuruduğunu fark ettim.	0 1 2 3
3		0 1 2 3
4		0 1 2 3
5	Bir şeyleri yaparken başlamakta zorluk çektiğimi fark ettim.	0 1 2 3
6	Olaylara aşırı tepki vermeye meyilliydim.	0 1 2 3
7		0 1 2 3
8		0 1 2 3
9		0 1 2 3
10		0 1 2 3
11		0 1 2 3
12		0 1 2 3
13		0 1 2 3
14		0 1 2 3
15		0 1 2 3
16		0 1 2 3
17		0 1 2 3
18		0 1 2 3
19		0 1 2 3
20	Ortada bir neden olmadığı halde korktuğumu hissettim.	0 1 2 3
21		0 1 2 3

BENZERLİK BİLDİRİMİ

“Boşanma Sonrası Uyum Programının Boşanmış Bireyler Üzerindeki Etkisi” başlıklı tezimin ana bölümü (ön bölüm, kaynaklar ve ekler hariç) Turnitin İntihali Engelleme Programı aracılığıyla incelenmiş ve ilgili rapor danışmanım tarafından da kontrol edilmiştir. Kontrol sırasında (1) “Beş sözcükten daha az olan benzeşmeler” (2) “Kaynaklar” (3) “Doğrudan Alıntılar” dışarıda tutulmuştur. Benzerlik kontrolüne ilişkin rapordan elde edilen sonuçlar aşağıda sunulmuştur.

Rapor Tarihi	: 25.08.2021
Gönderim Numarası	: 1635697222
Sayfa Sayısı	: 140
Sözcük Sayısı	: 35774
Karakter Sayısı	: 249785
Benzerlik Oranı	: 7
Savunma Tarihi	: 17.09.2021

Yukarıda belirtilen sonuçları gösteren Turnitin İntihali Engelleme Programı’na ilişkin orijinal raporu, sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmaksızın bu beyanım ekinde Enstitüye teslim ettiğimi, tezimin %10’dan fazla benzerlik oranı içerdiğinin belirlenmesi durumunda, bundan doğabilecek tüm yasal sorumluluğu kabul ettiğimi bildirir, saygılarımı sunarım.

Öğrencinin Adı Soyadı: Oğuzhan ÇELİK

Tarih:

İmza:

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı ve Soyadı : Oğuzhan ÇELİK

E-Posta Adresi :

İş Deneyimi :

Unvan	Görev Yeri	Yıl
Psikolojik Danışman	Özel Özel Eğitim Merkezi	2007-2008
Psikolojik Danışman	Mecidiye İlköğretim Okulu	2008-2009
Rehberlik ve Danışma Merkezi Amiri	Giresun Jandarma Bölge Komutanlığı	2009-2010
Psikolojik Danışman	Vali Recep Yazıcıoğlu İlköğretim Okulu	2010-2013
Psikolojik Danışman	Erzincan Rehberlik ve Araştırma Merkezi	2013-2018
Araştırma Görevlisi	Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi	2018-Halen

Akademik Bilgiler

Öğrenim Durumu:

Derece	Bölüm/Program	Üniversite	Yıl
Lisans	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	Karadeniz Teknik Üniversitesi	2007
Yüksek Lisans	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi	2016

Yayınlar:

1. Ateş, B., ve Çelik, O. (2018). Öğretmen Adaylarında Psikolojik İyi Oluşun Yordayıcısı Olarak Algılanan Sosyal Yetkinlik ve Güvengenlik. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(2), 444-460. Doi: 10.17556/erziefd.403476
2. Özdoğan, A. Ç., Haspolat, N. K., Çelik, O., ve Yalçın, R. Ü. (2021). Ergenlerde Reaktif-Proaktif Saldırganlık ve Bilişsel Esneklik: Öfkenin Aracı Rolü. *Anadolu Journal of Educational Sciences International*, 11(2), 826-851. Doi: 10.18039/ajesi.736615
3. Eşkisü, M., Ağırkan, M., & Çelik, O. (2020). Psychological Counselor Candidates' Attitudes towards Gender Roles: The Predictive Role of Multicultural Personality Trait. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 10(56), 131-158.