



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ



Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

**BOŞANMIŞ VE BOŞANMA AŞAMASINDA OLAN BİREYLERİN PSİKOLOJİK
ESNEKLİK VE BOŞANMAYA UYUM DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

Ceylan UĞUREL
ORCID: 0000-0003-4322-0073

Danışman
Prof. Dr. Nurten SARGIN
ORCID: 0000-0003-1899-8908

Konya – 2024

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimim süresince bana yol gösteren, bilgi ve tecrübelerini büyük bir özveriyle paylaşan, çalıştığım alana katkı sağlamama yardımcı olan ve tez sürecimin her adımında beni destekleyen değerli tez danışmanım Prof. Dr. Nurten Sargın'a;

Lisans ve yüksek lisans eğitim hayatım boyunca çok şey öğrenmemi sağlayan, vizyonumun gelişmesinde katkıda bulunan ve beni zenginleştirdiklerine inandığım Gazi Üniversitesi ve Necmettin Erbakan Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü'ndeki tüm değerli hocalarıma;

Beni her zaman içtenlikle dinleyerek motive eden, umudumu kaybetmememi sağlayan, duyduğu güveni ve sevgiyi yansıtan, kendi yolumu bulmamı kolaylaştıran, uzakta da olsak her daim yanımda olduklarını hissettiğim, üzerimdeki emekleri için ömrüm boyunca minnettar olacağım, maddi ve manevi her zaman en büyük destekçilerim olan biricik annem Leyla Uğurel'e, canım babam Ayhan Uğurel'e ve sevgili kardeşim Sadıkcın Uğurel'e;

En önemli anlarımda heyecanımı paylaşan, bana her koşulda sonsuz güvenen, hayallerime ortak olan, birlikte üzüldüğümüzde gülebildiğim ve bana her halimle katlanan can arkadaşlarım Sevda Pehlivan'a, Bengü Balakkız'a ve Rumeysa Karakuş'a; yüksek lisans sürecini kolaylaştıran, empati kurabilen, birlikte yola çıktığım ve varlığı ile güç veren arkadaşım Kamile İnce'ye;

İstanbul-Konya yolculuklarıma eşlik ettiği, Konya rehberliği yaptığı ve evinin kapılarını bana açtığı için canım arkadaşım Berra Tuğçe Elmas'a ve kıymetli ailesine; veri toplama sürecinde bana yardımcı olan ve desteklerini hissettiğim Adli Destek ve Mağdur Hizmetleri Müdürlüğü'nde görev yapan arkadaşlarımdan Cansu Uyar, Sümeyye Esra Kılıçoğlu, Fatih Vural, Ayşegül Topçu, Yunus Emre Zilif, Ahmet Bulut, Sevda Ay, Sümeyye Çimen, Elif Demirel, Eylül Derekaya, Demet Çelik Yıldırım, Mesut Özcan, Esra Taş, Rukiye Yıldız ve Güneş Öztürk'e; deneyimlerini paylaşıp gönüllü olan katılımcılara teşekkürlerimi ve saygılarımı sunarım.

Ceylan UĞUREL

Şubat 2024

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	ii
İÇİNDEKİLER.....	iii
TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU	vi
BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ	vii
SİMGELER VE KISALTMALAR.....	viii
Kısaltmalar	viii
ÖZET	ix
ABSTRACT	x
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Amacı	3
1.2.1. Problem cümlesi	4
1.3. Araştırmanın Önemi	6
1.4. Sayıtlar	8
1.5. Sınırlılıklar.....	8
1.6. Tanımlar	8
2. ALAN YAZIN.....	9
2.1. Boşanma	9
2.1.1. Boşanmanın sebepleri.....	10
2.1.2. Boşanma süreci.....	13
2.1.3. Boşanmanın birey üzerindeki etkileri.....	14
2.2. Boşanmaya Uyum	16
2.2.1. Boşanmaya uyumu etkileyen faktörler.....	18
2.2.2. Boşanmaya uyum modelleri	32
2.2.3. Boşanmaya uyum ile ilgili araştırmalar.....	38
2.3. Kabul ve Kararlılık Terapisi.....	50
2.3.1. Psikolojik esneklik	52
2.3.2. Psikolojik esneklik modeli	53
2.3.3. Psikolojik esneklik ile ilgili araştırmalar	58
3. YÖNTEM.....	68
3.1. Araştırmanın Modeli	68
3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu.....	68
3.3. Veri Toplama Araçları.....	71
3.3.1. Kişisel bilgi formu.....	71
3.3.2. Psikolojik esneklik ölçeği.....	71

3.3.3. Yetişkin boşanmaya uyum ölçeği.....	71
3.4. Verilerin Toplanması.....	72
3.5. Verilerin Analizi.....	72
4. BULGULAR	75
4.1. Boşanmış ve Boşanma Aşamasında Olan Bireylerin Boşanmaya Uyum Düzeylerine İlişkin Bulgular.....	75
4.2. Boşanmış ve Boşanma Aşamasında Olan Bireylerin Cinsiyetlerine Göre Boşanmaya Uyum Düzeylerinin İncelenmesi.....	75
4.3. Boşanmış ve Boşanma Aşamasında Olan Bireylerin Bir İşte Çalışma Durumlarına Göre Boşanmaya Uyum Düzeylerinin İncelenmesi	76
4.4. Boşanmış ve Boşanma Aşamasında Olan Bireylerin Boşanmayı Başlatma Durumlarına Göre Boşanmaya Uyum Düzeylerinin İncelenmesi.....	77
4.5. Boşanmış ve Boşanma Aşamasında Olan Bireylerin Psikolojik Destek Alma Durumlarına Göre Boşanmaya Uyum Düzeylerinin İncelenmesi.....	77
4.6. Boşanmış ve Boşanma Aşamasında Olan Bireylerin Yaşlarına Göre Boşanmaya Uyum Düzeylerinin İncelenmesi.....	78
4.7. Boşanmış ve Boşanma Aşamasında Olan Bireylerin Algıladıkları Sosyoekonomik Durumlarına Göre Boşanmaya Uyum Düzeylerinin İncelenmesi.....	79
4.8. Boşanmış ve Boşanma Aşamasında Olan Bireylerin Eğitim Düzeylerine Göre Boşanmaya Uyum Düzeylerinin İncelenmesi	81
4.9. Boşanmış ve Boşanma Aşamasında Olan Bireylerin Evlilik Sürelerine Göre Boşanmaya Uyum Düzeylerinin İncelenmesi	82
4.10. Boşanmış ve Boşanma Aşamasında Olan Bireylerin Sahip Oldukları Çocuk Sayısına Göre Boşanmaya Uyum Düzeylerinin İncelenmesi.....	84
4.11. Boşanmış ve Boşanma Aşamasında Olan Bireylerin Psikolojik Esneklik Düzeylerine İlişkin Bulgular	86
4.12. Boşanmış ve Boşanma Aşamasında Olan Bireylerin Cinsiyetlerine Göre Psikolojik Esneklik Düzeylerinin İncelenmesi.....	87
4.13. Boşanmış ve Boşanma Aşamasında Olan Bireylerin Bir İşte Çalışma Durumlarına Göre Psikolojik Esneklik Düzeylerinin İncelenmesi	88
4.14. Boşanmış ve Boşanma Aşamasında Olan Bireylerin Boşanmayı Başlatma Durumlarına Göre Psikolojik Esneklik Düzeylerinin İncelenmesi	88
4.15. Boşanmış ve Boşanma Aşamasında Olan Bireylerin Psikolojik Destek Alma Durumlarına Göre Psikolojik Esneklik Düzeylerinin İncelenmesi	89
4.16. Boşanmış ve Boşanma Aşamasında Olan Bireylerin Yaşlarına Göre Psikolojik Esneklik Düzeylerinin İncelenmesi.....	90
4.17. Boşanmış ve Boşanma Aşamasında Olan Bireylerin Algıladıkları Sosyoekonomik Durumlarına Göre Psikolojik Esneklik Düzeylerinin İncelenmesi	91
4.18. Boşanmış ve Boşanma Aşamasında Olan Bireylerin Eğitim Düzeylerine Göre Psikolojik Esneklik Düzeylerinin İncelenmesi.....	93
4.19. Boşanmış ve Boşanma Aşamasında Olan Bireylerin Evlilik Sürelerine Göre Psikolojik Esneklik Düzeylerinin İncelenmesi.....	95
4.20. Boşanmış ve Boşanma Aşamasında Olan Bireylerin Sahip Oldukları Çocuk Sayısına Göre Psikolojik Esneklik Düzeylerinin İncelenmesi	96

4.21. Boşanmış ve Boşanma Aşamasında Olan Bireylerin Psikolojik Esnekliklerinin Boşanmaya Uyumları ile İlişisine Yönelik Bulgular	98
4.22. Boşanmış ve Boşanma Aşamasında Olan Bireylerin Psikolojik Esneklik Alt Boyut Puanlarının Yetişkin Boşanmaya Uyum Puanları Üzerine Etkisine Yönelik Bulgular ...	99
4.23. Boşanmış ve Boşanma Aşamasında Olan Bireylerin Psikolojik Esneklik Puanlarının Yetişkin Boşanmaya Uyum Puanları Üzerine Etkisine Yönelik Bulgular .	101
5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	103
5.1. Tartışma.....	103
5.1.1. Boşanmaya uyuma ilişkin bulguların tartışılması	103
5.1.2. Psikolojik esnekliğe dair bulguların tartışılması	109
5.1.3. Psikolojik esneklik ve yetişkin boşanmaya uyum arasındaki ilişkiye dair bulguların tartışılması.....	114
5.2. Sonuç	117
5.3. Öneriler.....	119
KAYNAKLAR.....	122
EKLER.....	140

TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

Boşanmış ve Boşanma Aşamasında Olan Bireylerin Psikolojik Esneklik ve Boşanmaya Uyum Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi başlıklı tez çalışmamın toplam **122** sayfalık kısmına ilişkin, 27/01/2024 tarihinde tez danışmanım tarafından **Turnitin** adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı **%16** olarak belirlenmiştir.

Uygulanan filtrelemeler:

1. Tez çalışması orijinallik raporu sayfası hariç
2. Bilimsel etik beyannamesi sayfası hariç
3. Önsöz hariç
4. İçindekiler hariç
5. Simgeler ve kısaltmalar hariç
6. Kaynaklar hariç
7. Alıntılar dahil
8. 7 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Necmettin Erbakan Üniversitesi Tez Çalışması Orijinallik Raporu Uygulama Esaslarımı inceledim ve tez çalışmamın, bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranının (%30) altında olduğunu ve intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

2/02/2024

Ceylan UĞUREL

Prof. Dr. Nurten SARGIN

BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ

Bu tezin tamamının kendi çalışmam olduğunu, planlanmasından yazımına kadar tüm aşamalarında bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez hazırlama kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını ve bu kaynakların kaynaklar listesine eklendiğini beyan ederim.

2/02/2024

Ceylan UĞUREL

SİMGELER VE KISALTMALAR

Kısaltmalar

ACT: Kabul ve Kararlılık Terapisi

RFT: İlişkisel Çerçeve Kuramı

TAÖ-20: Toronto Aleksitimi Ölçeği

DASS-21: Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği

MLEQ: Başlıca Yaşam Olayları Anketi

CompACT: Kabul ve Taahhüt Terapi Süreçlerinin Kapsamlı Değerlendirmesi

TSSB: Travma Sonrası Stres Bozukluğu

SEI: Cooper-Smith Benlik Saygısı Envanteri

FADS: Fisher Boşanma Sonrası Uyum Ölçeği

CFT: Merhamet Odaklı Terapi

Akt.: Aktaran

Ark.: Arkadaşları

ANOVA: Tek Yönlü Varyans Analizi

ÖZET

Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı
Yüksek Lisans Tezi

BOŞANMIŞ VE BOŞANMA AŞAMASINDA OLAN BİREYLERİN PSİKOLOJİK ESNEKLİK VE BOŞANMAYA UYUM DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Ceylan UĞUREL

Bu araştırma, boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin psikolojik esneklik ile boşanmaya uyum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırmada betimsel yöntemle dayalı ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu, 2022 yılının ekim ayı ile 2023 yılının haziran ayı arasındaki 9 aylık süreçte İstanbul Anadolu Adalet Sarayı'ndaki aile mahkemelerine ve İstanbul Anadolu Adli Destek ve Mağdur Hizmetleri Müdürlüğü'ne başvuru yapan boşanmış ve boşanma aşamasında olan 435 birey oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama amacıyla Francis, Dawson ve Golijani-Moghaddam (2016) tarafından geliştirilen, Türkçeye uyarlama çalışması Karakuş ve Akbay (2020) tarafından yapılan Psikolojik Esneklik Ölçeği ile Nazlı ve arkadaşları (2021) tarafından geliştirilen Yetişkin Boşanmaya Uyum Ölçeği kullanılmıştır. Sosyodemografik veriler ise araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu ile elde edilmiştir. Araştırmada elde edilen veriler Bağımsız Örneklem t testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), çoklu karşılaştırmalar için Bonferroni testi, Pearson Korelasyon Katsayısı analizi, çoklu doğrusal regresyon analizi, doğrusal regresyon analizi kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırmanın sonucunda; boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin boşanmaya uyum düzeylerinin psikolojik uyum, sosyal ilişkilerde uyum, köken aile ilişkilerinde uyum alt boyutlarında ve Yetişkin Boşanmaya Uyum Ölçeği toplam puanında evlilik sürelerine, sahip oldukları çocuk sayısına, eğitim durumlarına ve algıladıkları sosyoekonomik durumlarına göre anlamlı bir farklılığın gözlemlendiği, bir işte çalışan bireylerin psikolojik uyum alt boyut puanlarının daha yüksek olduğu, bireylerin yaşlarına göre Yetişkin Boşanmaya Uyum Ölçeği toplam puanında boşanmaya uyum düzeylerinin farklılaştığı görülmüştür. Psikolojik esnekliğin değerler ve değerler doğrultusunda davranış alt boyutunda bireylerin cinsiyetlerine, boşanmayı başlatma durumlarına ve sosyoekonomik düzeylerine göre farklılaşma görülürken bağlamsal benlik ve ayrışma boyutunda sadece sosyoekonomik açıdan farklılaşma olduğu tespit edilmiştir. Psikolojik esnekliğin kabul alt boyutunda bireylerin cinsiyetlerine ve eğitim düzeylerine göre farklılaşmanın olduğu, an'da olma alt boyutunda ise bireylerin psikolojik destek alma durumlarına, yaşlarına, eğitim düzeylerine, evlilik sürelerine ve sahip oldukları çocuk sayılarına göre anlamlı bir farklılaşma olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Psikolojik esnekliğin alt boyutları olan değerler ve değerler doğrultusunda davranış, an'da olma boyutları ile yetişkin boşanmaya uyum toplam puan ve alt boyutları arasında pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu, kabul boyutu ile yetişkin boşanmaya uyum toplam puan ve psikolojik uyum alt boyutu arasında pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu, psikolojik esneklik toplam puanı ile yetişkin boşanmaya uyum toplam puan ve alt boyutları arasında pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Araştırmadan elde edilen sonuçlara dayalı olarak önerilere yer verilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Boşanma, Boşanmaya uyum, Psikolojik esneklik.

ABSTRACT

Necmettin Erbakan University, Graduate School of Educational Sciences
Department of Educational Sciences
Guidance and Psychological Counseling Program
Master Thesis

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN THE LEVELS OF PSYCHOLOGICAL FLEXIBILITY WITH ADJUSTMENT TO DIVORCE OF INDIVIDUALS DIVORCED AND IN THE STAGE OF DIVORCE

Ceylan UĞUREL

This research was conducted to examine the relationship between the psychological flexibility (getting in contact with the present moment, acceptance, cognitive decomposition, contextual self, values and behaviors) and the level of adjustment to divorce (psychological adjustment, root family relationship dimension, cohesion in social relations) of divorcees and the individuals getting a divorce. A correlational survey model based on descriptive method was used in the research. The sample was of 435 divorced and individuals going through divorce who have applied to the family courts, from October 2022 to June 2023, in Legal Support and Victim Services Directorate in Istanbul Anatolia Palace of Justice. The Psychological Flexibility Scale, developed by Francis et al. (2016) and was adapted into Turkish by Karakuş and Akbay (2020), and the Adult Divorce Adaptation Scale, developed by Nazlı et al. (2021), were used to collect data in the study. Sociodemographic data were obtained through the Personal Information Form developed by the researcher. The collected data were analyzed via Independent Samples t-test, One-Way Analysis of Variance (ANOVA), Bonferroni test for multiple comparisons, Pearson Correlation Coefficient analysis, multiple linear regression analysis, linear regression analysis. In the findings of the study, the divorce adjustment levels showed a significant difference between psychological adjustment, cohesion in social relations, root family relationship dimension, and marriage duration, number of children, educational status, age, and perceived socioeconomic status. It has been observed that the psychological adjustment of the individuals with a job were higher. While there was statistically significant difference between the values and behaviors and gender, divorce initiation status and income level, there was only significant difference between contextual self, cognitive decomposition and socioeconomic level. There was significant difference between acceptance level and gender and education level, and also, a significant difference was spotted between getting in contact with the present moment and receiving psychological support, age, education level, marriage duration and number of children. A positive, statistically significant relationship was found between the values and behaviors, getting in contact with the present moment and the adult divorce adjustment and its sub-dimensions. It was determined that there was a positive and statistically significant relationship between the acceptance, adjustment to adult divorce, and psychological adjustment. Also, there was a positive, statistically significant relationship between psychological flexibility and adult divorce adjustment and its sub-dimensions. Suggestions were made based on the results obtained from the research.

Keywords: Divorce, Adjustment to divorce, Psychological flexibility.

BÖLÜM 1

1. GİRİŞ

Bu bölümde; problem durumu, problem cümlesi, alt problemler, araştırmanın amacı, sayıtlar, sınırlılıklar ve tanımlara yer verilecektir.

1.1. Problem Durumu

Boşanma, evlilik birliğini oluşturan kişilerin, anlaşmazlık yaşayarak var olan ilişkilerini sürdürememeleri ve bu birliğe karşılıklı istekleriyle son vermeleri hali olarak tanımlanmaktadır (Aktaş, 2011). Evlilik kadar eski bir geçmişe sahip olan boşanmanın hem belli bir kültür seviyesine erişmiş hem de evliliği sosyal bir kurum olarak benimsemiş toplumlarda bazı yasalarla veya geleneklerle kısıtlandığı ancak hiçbir zaman ortadan kaldırılamadığı görülmektedir. Şiddetli geçimsizlik, eşler arasındaki kültür farkı, aile içi şiddet, işsizlik, ekonomik özgürlük, aşırı muhafazakâr baskılar (eve hapsetme gibi), çocuk sahibi olamama, kıskançlık, gayri ahlaki tutumlar, alkol tüketimi, eşlerin birbirlerini ihmal etmeleri gibi durumlar boşanmanın önemli nedenleri arasında sayılmaktadır (Yıldırım, 2004).

Boşanma sonrası süreç, evli olma halinden boşanmış olma haline geçiş ve yeni bir yaşama uyum sağlama dönemi olarak yorumlanabilmektedir ve resmi olarak boşanmanın gerçekleşmesinden sonraki süreç ifade edilmek istenmektedir (Karadeniz Özbek, 2019). Boşanma sonrasında bireyler; boşanmadan dolayı belli ölçüde kendini sorumlu tutma, suçluluk duyma, karşısındakini suçlama, evliliği yürütebilme ihtimali üzerine düşünme gibi davranışlar sergileyebilmektedirler (Şen, 2013). Boşanma sonrası süreçte bireylerin birtakım duygusal problemler yaşamaları normal olarak kabul görmektedir. Var olan yeni duruma uyum sağlama, bazı güçlüklerle mücadele etme ve çaba sarf etmeyi gerektirmektedir. Önemli olanın hem duyguları hem de durumları olumsuz olmaları halinde dahi gerçekçi bir şekilde ele almak ve uyum sağlamak olduğu savunulmaktadır (Benedek ve Brown, 2012; akt. Halisdemir, 2020).

Boşanmaya uyum; sevgi, statü ve yaşam biçimi kaybına uyum ile yeni bir yaşam biçimi kazanmaya uyum sağlama ve değişim sonucunda kazanılması gereken becerileri içeren ikili bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Diedrick, 1991). Gold (1988) tarafından yapılan bir çalışmada, boşanma sonrası uyumu etkileyen faktörler cinsiyet, yaş, sahip olunan çocuk sayısı ve çocukların yaşları, ayrılık süresi, boşanmaya yönelik tutum, boşanmayı başlatan taraf olup olmama, bağlanma stili, maddi güvence, zihinsel sağlık ve dini tutum olarak açıklanmaktadır

(akt. Ünsal, 2020). Goode (1956) ise boşanmaya; damgalanma, yaş, din, kişinin boşanmayı beklediği süre, eşin boşanmayı istediği kişi ve arkadaşların, akrabaların tutumlarıyla ilgili duygusal stresin eşlik ettiğini öne sürmektedir (akt. Newman ve Langer, 1981). "Keşif ve Yeniden Dengeleme" dönemi olarak da adlandırılabilen boşanma sonrası süreçte birey, boşanmanın faydalarına ve kendisinin güçlü yönlerine odaklanmaya, kendisi, eski eşi ve boşanma hakkındaki olumsuz duygularını azaltmaya ihtiyaç duymaktadır (Pietsch, 2002).

Levy ve Joffe'ye göre (1977), bir evlilik veya herhangi bir yakın ilişki sona erdiğinde kişi, gelişimsel olarak ortaya çıkan ve üç ana aşama (ayrılma, bireyleşme ve yeniden bağlanma) ile karakterize edilen bir dizi tepki göstermektedir. Her aşama, kişisel gelişim için benzersiz ihtiyaç, endişe ve fırsatlar içermektedir. Ayrıca bir aşamanın tepkileri bir sonraki aşama için bir temel sağlamaktadır. Ayrılma, kişinin başarısızlık ve suçluluk gibi güçlü duygular hissettiği, kişinin kendisini küçümsediği, eşini suçladığı, yas sürecinin beş basamağını (inkar, öfke, pazarlık, depresyon ve kabullenme) içeren bir aşama olarak tanımlanmaktadır. Bireyleşmenin ise bireyin bir yaşam tarzının sona erdiği, yeni bir varoluş biçiminin ortaya çıktığı, bu varoluşun deneyimlendiği, bireyin yeni bir kimlik oluşturmaya çabaladığı aşama olduğu söylenebilmektedir. Son basamak olan yeniden bağlanma aşamasında birey, başarılı bir bireyleşme sürecinden geçmekte, yeni yakın ilişkiler kurabilmekte, ihtiyaçlarını anlamlı şekilde doyurabilmekte ve geçmişi geçmişte bırakabilmektedir.

Psikolojik esneklik kavramı, insanın bilinçli bir şekilde şimdiki zamanla temas halinde olabilme, anı yaşama ve değerlerine göre davranışlarını değiştirme veya sürdürme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Luoma, Hayes ve Walser, 2007). Psikolojik esnekliğe sahip olan kişiler; aidiyet, özerklik, yeterlilik gibi psikolojik sağlık için önemli özelliklere ve olumlu duygulanıma da sahip olmaktadır (Çetinkaya, 2022). Kendi yaşamları ve gelecekleri hakkında karar alabilen yani özerk olabilen bireylerin, işlevsellik ve olumlu duygulanım düzeyleri yüksek olmakta ve psikolojik iyi oluş, boşanmaya uyumu etkileyen önemli faktörlerden biri olarak kabul görmektedir (Ryff ve Keyes, 1995; akt. Ünsal, 2020). Tüm bunlar dikkate alındığında, psikolojik esneklik ile boşanmaya uyum arasında bir ilişki olabileceği kanısı oluşmaktadır.

Psikolojik esneklik modeli; ayrışma, kabul etme, anda olma, kendini gözlemleme, değerler ve değerler doğrultusunda davranışlar olmak üzere altı işlevsel boyuttan oluşmaktadır (Hayes ve ark., 2006). Boşanmış veya boşanma aşamasındaki bireylerin kendileri için faydalı olmayan düşüncelere ve endişelere kapılabilmelerinin ayrışma, acı verici yaşantılarının olduğu

gibi kabullenmekte zorlanmalarının kabul etme, zamanlarının çoğunu geçmiş veya geleceği düşünmekle harcamalarının ise anda olma boyutu ile ilişkili olabileceği çıkarımına varılmıştır. Bu nedenle bireylerin bu davranışlarının, psikolojik esnekliğin alt boyutlarıyla ilişkili olabileceği ve boşanmaya uyum süreçlerinin etkilenebileceği düşünülmektedir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Boşanma, bireyin yaşamında karşılaşılabileceği en önemli stres yaratan durumlardan biri olarak tanımlanmaktadır. Sosyal, ekonomik, fiziksel, bilişsel, psikolojik ve duygusal değişiklikleri içeren, yıkıcı ve duygusal açıdan yorucu bir süreç olduğu da söylenebilmektedir (Kramrei ve ark., 2007). Boşanmanın bazı bireylere fayda sağladığı, bazılarının refahında geçici düşüşler yaşamasına yol açtığı ve bazı bireyleri de hiçbir zaman tamamen iyileşemeyecekleri bir gidişata zorladığı görülmektedir (Amato, 2000). Bu nedenle boşanmaya uyum, alan yazında hem olumlu (psikolojik iyi oluş, mutluluk, yaşam doyumu, sorumlulukları yerine getirme) hem de olumsuz (depresyon, kaygı, yalnızlık, reddedilme, başarısızlık duygusu, kimlik sorunu) yönleriyle tanımlanmaktadır (Kramrei ve ark., 2007). Bu bilgiden yola çıkarak boşanma sonrasında bireyin yaşama sağlıklı ve olumlu şekilde uyum sağlamasına etki eden faktörlerin neler olduğunun değerlendirilmesinin önemli olduğu görülmektedir. Bu çalışmada da cinsiyet, yaş, algılanan sosyoekonomik düzey, eğitim düzeyi, bir işte çalışma durumu, sahip olunan çocuk sayısı, boşanmayı başlatan taraf olma durumu, evlilik süresi ve psikolojik yardım alma durumu gibi faktörlerin boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin boşanmaya uyum düzeylerini etkileyen faktörlerden biri olup olmadığının belirlenmesi amaçlanmaktadır.

Psikolojik esneklik, bireyin sıkıntı yaşamasına sebep olan olaylar karşısında gereksiz bir savunma durumuna geçmeden imkanlar dahilinde amaçları, değer yargıları doğrultusunda hareket edebilmesi veya o anda hissettiği duygulardan, anın getirdiği düşüncelerden kaçmayarak temas halinde olabilmesi olarak tanımlanabilmektedir (Hayes ve ark., 2006). Boşanmanın bir geçiş ve kriz dönemi olduğu, bireye sıkıntı verebildiği, bireyin evliliğine değer yargıları doğrultusunda son verebildiği, boşanma sürecinde geçmişe ya da geleceğe ilişkin düşünceler içerisinde olduğu ve an'da kalmakta zorlandığı, boşanma sonrası döneme uyum sağlamanın bireyin ruh sağlığı için önemli olduğu, boşanma sonrası yaşama uyumda güçlük çeken bireylerin depresyon, anksiyete, yoğun stres altında kalma sonrası travma sonrası stres bozukluğu gibi psikolojik problemler yaşayabildikleri (Şahin, 2020), terk edilmişlik, yalnızlık (Baynal, 2018), başarısızlık, mutsuzluk, yargılanma kaygısı, kıskançlık gibi duygular hissederek kendilerini izole etme, çevreyle iletişim kurmama gibi davranışlar (Demir, 2021)

sergileyebildikleri görülmektedir. Bu nedenle bu çalışmada, psikolojik esnekliğin boşanmaya uyumu etkileyen faktörlerden biri olup olmadığının incelenmesi amaçlanmaktadır.

Bu çalışmanın; ruh sağlığı alanında görev yapan psikolog, psikolojik danışman, sosyal hizmet uzmanı, psikiyatr gibi meslek gruplarının yetişkinlere boşanma sonrası sürece nasıl daha iyi uyum sağlayacakları konusunda yol göstermelerine, bu meslek gruplarındaki uzmanların boşanmış ya da boşanma aşamasında olan bireylere etkili şekilde bireyle veya grupla psikolojik danışmanlık hizmetini sağlayabilmelerine, Adli Destek ve Mağdur Hizmetleri Müdürlüklerinde görev yapan adli destek görevlilerinin (pedagog, psikolog, sosyal hizmet uzmanı) boşanmış veya boşanma aşamasında olan bireylerin yasal süreçlerinde boşanma durumları, boşanma sürecinde veya sonrasında yaşadıkları uyum problemleri, uyum sağlamalarını kolaylaştırma noktasında hangi çözüm yollarına başvurabilecekleri ile ilgili aile mahkemelerine görüş bildirirken boşanmaya uyum konusunda yetkin olarak hizmet verebilmelerine yardımcı olması amaçlanmaktadır.

Çalışmanın bu amaçları doğrultusunda “Boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin boşanmaya uyum düzeyleri ile psikolojik esneklikleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusuna yanıt aranmıştır ve bu soru doğrultusunda aşağıda yirmi bir alt probleme yer verilmiştir.

1.2.1. Problem cümlesi

Boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin boşanmaya uyum düzeyleri ile psikolojik esneklikleri arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?

Alt problemler

1. Boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin boşanmaya uyum düzeyleri cinsiyete göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?
2. Boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin boşanmaya uyum düzeyleri yaşa göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?
3. Boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin boşanmaya uyum düzeyleri algılanan sosyoekonomik durumlarına göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?
4. Boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin boşanmaya uyum düzeyleri bir işte çalışıp çalışmama durumuna göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?

5. Boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin boşanmaya uyum düzeyleri sahip olunan çocuk sayısına göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?
6. Boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin boşanmaya uyum düzeyleri eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?
7. Boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin boşanmaya uyum düzeyleri boşanmayı başlatan taraf olup olmama durumlarına göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?
8. Boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin boşanmaya uyum düzeyleri evlilik süresine göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?
9. Boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin boşanmaya uyum düzeyleri psikolojik yardım almış veya alıyor olma durumlarına göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?
10. Boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin psikolojik esneklik düzeyleri cinsiyete göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?
11. Boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin psikolojik esneklik düzeyleri yaşa göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?
12. Boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin psikolojik esneklik düzeyleri algılanan sosyoekonomik düzeye göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?
13. Boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin psikolojik esneklik düzeyleri bir işte çalışıp çalışmama durumuna göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?
14. Boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin psikolojik esneklik düzeyleri sahip olunan çocuk sayısına göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?
15. Boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin psikolojik esneklik düzeyleri eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?
16. Boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin psikolojik esneklik düzeyleri boşanmayı başlatan taraf olup olmama durumlarına göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?
17. Boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin psikolojik esneklik düzeyleri evlilik süresine göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?
18. Boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin psikolojik esneklik düzeyleri psikolojik yardım almış veya alıyor olma durumlarına göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?
19. Boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin boşanmaya uyum düzeyleri ile psikolojik esneklikleri arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?

20. Boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin psikolojik esnekliğin alt boyutları olan değerler ve değerler doğrultusunda davranış, an'da olma, bağlamsal benlik, ayrışma ve kabul durumları boşanmaya uyum düzeylerini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
21. Boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin psikolojik esneklik düzeyleri boşanmaya uyum düzeylerini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Karşılıklı sevgi, saygı ve güvene dayalı olarak kurulan evlilik ilişkisinin yasal olarak sonlanması olarak tanımlanabilecek boşanma, hemen hemen her toplumda çeşitli şekillerde karşımıza çıkmakta ve hızla artmakta olan toplumsal sorunların başında yer almaktadır (Sucu, 2007). Toplumda meydana gelen sosyal, ekonomik ve kültürel gelişmelerin neticesinde her geçen gün daha fazla deneyimlenen bir olgu haline de gelmektedir. Türkiye’de boşanmayla ilgili 2022 yılının istatistiklerine göz attığımızda boşanan çiftlerin sayısı 2021 yılında 175 bin 779 iken 2022 yılında 180 bin 954 çiftin boşandığı, evlilik süresine göre boşanmalar incelendiğinde boşanmaların %32,7’sinin evliliğin ilk 5 yılında, %21,6’sının ise evliliğin 6-10 yılı içinde gerçekleştiği görülmektedir (Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK], 2023). Bu nedenle artan boşanma oranları ve bireylerin hayatına pek çok yönüyle etki etmesiyle önemli bir yaşam deneyimi olan boşanmanın daha iyi anlaşılması gerekliliğini ortaya çıkmaktadır (Öksüzler Cabılar ve Yılmaz, 2022).

Bireyin yaşam koşullarında birçok değişime sebep olması, bireyde kaygı, gerilim gibi duygular uyandırması, bireyin kontrolünde olmayacak şekilde ani ve şiddetli bir etkiye sahip olması ve çatışma yaratması sebebiyle boşanma, uyum sağlanması gereken bir durumsal kriz olarak kabul görmektedir (Sayan Karahan ve Yıldırım, 2021). Boşanmaya uyum, bireyin yaşanan krizden kaynaklanan karmaşadan kurtulup yeniden bir düzen oluşturduğu inişli çıkışlı bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Hill 1958; akt. Öksüzler Cabılar ve Yılmaz, 2022). Sosyodemografik bazı değişkenler (cinsiyet, eğitim düzeyi, yaş, ilişki durumu gibi) ile sonlanan evlilik birliği ve boşanmayla ilgili bazı özellikler boşanmaya uyumu çeşitli şekillerde etkileyebilmektedir (Öksüzler Cabılar ve Yılmaz, 2022). Yapılan alan yazın incelemesinde gelir (Demo ve Acock, 1996; Tschann ve ark., 1989) ve eğitim düzeyi (Chan Lai Cheng ve Preifer, 2015; Booth ve Amato, 1991) ile boşanmaya uyumu birlikte ele alan çalışmaların mevcut olduğu görülürken bir işte çalışıp çalışmama durumunun boşanmaya uyuma etkisini

inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Dolayısıyla bu çalışma, alan yazındaki bu eksikliği gidermesi açısından önem taşımaktadır.

Boşanma aşamasında veya boşanma sonrası süreçte bireyler; geçmişe takılı kalabilme, evlilikte var olan sorunları görmezden gelme veya inkâr etme eğiliminde olabilme, eş yokluğunu hissedip yeterli olamayacağı düşüncesine kapılabilmek durumlarını yaşayabilmektedirler. Bu bireyler için anı yaşayabilmeyi, yaşanan durumlara ve taleplere uyum sağlayabilmeyi, özerk olabilmeyi içeren psikolojik esneklik önemli bir kavram haline gelmektedir. Yurt dışında; boşanmış bireylerle çalışılan, boşanma süreci ile psikolojik esnekliğin ve Kabul ve Kararlılık Terapisinin etkilerini inceleyen araştırmaların var olduğu görülmektedir (Saadati ve ark., 2021; Siahpoosh ve Golestanibakht, 2020; Mikaili ve Sharifi, 2017). Yurt içinde ise boşanmaya uyum (Kiye, 2022; Altunkeser, 2022; Çelik, 2021; Halisdemir, 2020; Güzel, 2020; Ünsal, 2020; Sayan Karahan, 2012) veya psikolojik esneklik (Çetinkaya, 2022; Bakalım ve Şanal Karahan, 2022; Uludağ, 2021; Karakuş, 2020; Kuşçu, 2019) ile ilgili araştırmalar bulunmaktadır ancak hem yurt içinde hem de yurt dışında doğrudan psikolojik esneklik ve boşanmaya uyum arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle, bu çalışmayla beraber boşanmaya uyum ile psikolojik esneklik arasında bir ilişki olup olmadığını incelemenin önem olduğu düşünülmektedir.

Boşanma gibi her kriz durumu, ruhsal bir bozukluğa sebep olmakta veya kişilik gelişimi için bireye bir fırsat sunmaktadır (Uçan, Yazar ve Sayıl, 2006). Bu nedenle boşanma aşamasında veya boşanma sonrası süreçte risk gruplarının belirlenmesi, uygun tedavi veya psikolojik danışmanlığa yönlendirilmeleri, psikososyal destekleyici yaklaşım ve profesyonel yardım önem arz etmektedir. Türkiye’de aile mahkemelerinde görev yapan adli destek görevlileri (pedagog, psikolog ve sosyal hizmet uzmanları), aile mahkemelerinin taleplerine ilişkin iş ve işlemleri yapmanın aynı sıra boşanmış veya boşanma aşamasında olan bireylerin aile, boşanma veya ebeveyn danışmanlığına yönlendirilmesi hususunda aile mahkemesine görüş bildirmektedirler. Sonuç olarak bu araştırmanın; boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin boşanma sonrası süreçle daha etkili şekilde başa çıkabilmeleri ve boşanmaya daha kolay uyum sağlayabilmeleri, ruh sağlığı alanında çalışan uzmanların daha yetkin şekilde bireyle psikolojik danışma hizmeti sunabilmeleri, aile mahkemelerinde çalışan adli destek görevlilerinin (pedagog, psikolog ve sosyal hizmet uzmanlarının) daha sağlıklı sosyal incelemede bulunabilmeleri, hukuk alanında çalışan meslek elemanlarının boşanma

aşamasında olan bireylerin içerisinde yer aldıkları süreçte ilgili farkındalık kazanabilmeleri açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

1.4. Sayılılar

1. Araştırmada kullanılacak ölçeklerin hedefi doğru ölçebilecek nitelikte olduğu,
2. Araştırmaya katılan boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin ölçeklerde yer alan maddeleri içtenlikle ve kendi durumlarını yansıtacak şekilde cevapladıkları,
3. Çalışma grubunun çalışma evrenini yeterli düzeyde temsil ettiği,
4. Ulaşılan kaynakların yeterli olduğu varsayılmıştır.

1.5. Sınırlılıklar

Araştırma, aşağıdaki sınırlılıklar içerisinde gerçekleştirilmiş olup araştırma sonuçları bu sınırlılıklar içerisinde düşünülerek yorumlanmıştır.

1. Araştırmanın çalışma grubu, İstanbul Anadolu Adliyesi'ndeki aile mahkemelerine ve İstanbul Anadolu Adli Destek ve Mağdur Hizmetleri Müdürlüğü'ne başvuran boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerle,
2. Araştırma, Yetişkin Boşanmaya Uyum Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği ile araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu'ndan elde edilen verilerle,
3. Araştırma verileri ulaşılan kaynaklar ile sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Boşanmış Birey: Eski kocasından veya karısından ayrılmış ve artık yasal olarak evli olmayan bireydir (Collins Dictionary, 2018).

Boşanmaya Uyum: Boşanmadan kaynaklanan yaşam değişikliklerine uyum sağlama ve boşanma sonrası psikolojik ve duygusal iyiliğe ulaşma sürecidir (Kramrei ve ark., 2007).

Psikolojik Esneklik: Bilinçli bir insan olarak şimdiki an ile tam olarak temas kurabilme ve kişisel değerler doğrultusunda davranışı sürdürebilme veya değiştirebilmedir (Hayes ve ark., 2006).

BÖLÜM 2

2. ALAN YAZIN

Bu bölümde araştırmanın içeriğini oluşturan boşanma, boşanmaya uyum ve psikolojik esneklik ile ilgili kuramsal ve kavramsal açıklamalara, yurt içinde ve yurt dışında yapılmış araştırmalara yer verilmiştir.

2.1. Boşanma

Aile ve aile üyeleri, kimi zaman çeşitli fiziksel, psikolojik, çevresel ve sosyal sorunlarla karşı karşıya kalabilmektedirler. Aile, beraberinde bireye rahatsızlık veren ve bireyi engelleyici sonuçlar getiren bu sorunlar karşısında bir mücadele içerisine girmektedir. Mücadele sonucunda aile, bazı sorunlar karşısında başarılı veya başarısız olmaktadır. Başarısızlığın yaşandığı durumlarda, evlilikte çatışmalar yaşanabilmektedir. (Bulut, 1999; akt. Erbay ve ark., 2015). Evlilikle ilgili beklentilerin karşılanmaması, evliliğin sürmesinin daha az fayda sağlaması gibi durumlar anlaşmazlığa yol açabilmektedir. Var olan çatışmaya çözüm getirilememesi ve eşler arasındaki anlaşmazlığın ortadan kaldırılamaması halinde boşanma kararı alınabilmektedir (Güçlü Ergin, 2008).

Boşanma, hukuki anlamda ele alındığında, mahkeme kararıyla kesinleşerek evlilik birliğinin son bulması hali olarak tanımlanmaktadır. Boşanma, yasal olarak kurulan evlilik birliğinin yine yasal olacak şekilde sonlandırılması ile hem kadının hem de erkeğin yeni bir evlilik yapabilecek hale gelmesi olarak da açıklanabilmektedir (Arıkan, 1992; akt. Sönmez, 2012). Boşanma, eşlerin birbirlerine yabancılaşmasıyla beklentilerinin karşılanmadığı ve yoğun tatminsizlikler yaşadıkları bir dönemin yasal, duygusal ve sosyal olarak bitirilmesi olarak tanımlanabilmektedir. Beklentilerin karşılanmaması, sorunların görmezden gelinmesi ya da inkâr edilmesi ile boşanma süreci de başlamış olmaktadır (Zara, 2013).

Evliliklerini iyi olarak değerlendirebilen bireyler için boşanma bir kriz olarak kabul edilirken evliliklerini kötü olarak değerlendiren bireyler için ise boşanma, yeni bir yaşam düzeni kurma şansı olarak görülebilmektedir. Tüm aile üyeleri için hayatlarında önemli değişikliklere sebep olan, bununla birlikte belli risk etmenlerini de içeren bir süreç olarak boşanma gerek çocuklar gerekse boşanma sonrası eşler için daha sağlıklı ve huzurlu bir aile ortamına da fırsat tanımış olabilmektedir. Sağlıksız bir aile yapısı, üyelerini psikolojik açıdan yıpratmakta ve bireyde gerginliğe, strese, yaşam kalitesinin düşmesine sebep

olabilmektedir. Bunlar dikkate alındığında boşanma, belki bir kaçış olarak da değerlendirilebilmektedir. Dolayısıyla eşlerin boşanmayı bir alternatif olarak kabul etmeleri veya evliliği sürdürmeleri mevcut risk ve koruyucu faktörlere göre farklılaşmaktadır (Aktaş ve Uray, 2021).

2.1.1. Boşanmanın sebepleri

Boşanma, hukuk sisteminde belirlenen sebeplerden birinin meydana gelmesi ve bu sebebin hâkim tarafından tespit edilip boşanma noktasında vereceği hüküm ile gerçekleşmektedir (Ardıç 2002). Türk Medeni Kanunu'nda aldatma, zihin sağlığını kaybetme, suç işleme ve itibarsız yaşam sürme, cana kast, kötü veya onur kırıcı bir eylemde bulunma ve terk etme özel boşanma nedenleri arasında sayılmaktadır. 161-165 maddeleri gereğince ise evlilik birliğinin zedelenmesi, eşlerin boşanmaya birlikte karar vermeleri ve ortak yaşamın yeniden oluşturulamaması genel boşanma sebepleri olarak kabul edilmektedir (Çetinkaya, 2018).

Boşanma, sosyal bir davranış olarak görülmektedir. Boşanma olgusunun var olduğu ve ortaya çıktığı bağlamın aslında onun kanıtlanma yeri olduğu söylenebilmektedir. Her olgu, ortaya çıktığı mekân içerisinde birbirine geçmiş zincir halkaları gibi şekillenmektedir. Bundan yola çıkarak sanayileşme, modernleşme ve kentleşme, kadının çalışma hayatında yer alması, aldatma ve aldatılma, evlilik hayatının tekdüze olması, bireyselleşmede artış, yaşamdan farklı beklentilere sahip olma, aile içi şiddet, kitle iletişim araçları, boşanan bireylere sosyal ve ekonomik anlamda destek sağlanması, kadın hareketleri, cinsiyet rollerinde farklılaşmaların oluşması ve ekonomik problemler boşanmaya etki eden ve onu meydana getiren faktörler olarak sıralanabilmektedir (Adak, 2012; akt. Aktaş, 2018; Kalmijn ve Poortman, 2006).

Boşanma nedenlerinin kültürel değerler de taşıdığı görülmektedir. Aile ve akrabalık ilişkileri ile bunların evlilik hayatına müdahale etmesi, en önemli göstergelerden biri kabul edilmektedir. Hem diğer toplumlarda hem de Türkiye'de temel manevi değerlerin saygınlıklarını kaybetmesi, bireysel değerlerin ön planda tutulması, toplumun temel taşı olan ailede şiddetin yaygınlaşması, hayatın karmaşık bir hal alması, tüketim kültürünün gelişmesi, nüfusun şehirlerde yoğunlaşması ve teknoloji ile kitle iletişim araçlarının ev içerisinde daha etkin hale gelmesi sonucunda boşanma, gün geçtikçe daha önemli hale gelen bir olgu olmaktadır. Aynı zamanda yaşanan yüzyılın stres çağı olarak adlandırılması, kişisel stres kaynaklarının artışı ile bireylerin tahammül seviyelerinin düşmesi, ahlaki yozlaşma ve

medyanın sunduğu değer karmaşası da boşanmanın önünü açan, tehdit edici faktörlerden sayılmaktadır (Yurtkuran Demirkıran, 2009; akt. Aktaş, 2018).

Boşanma, toplumsal yapıda çok yönlü değerlendirmeyi gerektiren bir kavram olarak tanımlanmaktadır. Yapılan çok yönlü değerlendirmede, evlilikteki beklentilerin ve iletişim problemlerinin kaynağı olan bireylerin kişilik özellikleri ve bireysel farklılıkları boşanma nedenleri arasında yer almaktadır (Kaya, 2021). Evlilikte beklentilerin karşılanmaması ve iletişim problemlerinin var olması, evlilik doyumunu etkilemektedir. Evlilikten yeterli doyumunu sağlayamayan eş, farklı ilişkiler yaşayarak tatmin olmaya çalışabilmekte ve bu durum aldatma ile sonuçlanabilmektedir. Aldatmanın sonucu olarak boşanma durumu ortaya çıkmaktadır ve hem eşler hem de varsa çocukları bu durumdan olumsuz etkilenmektedirler (Weil, 1975; akt. Kaya, 2021).

Evlilik birliğinin asıl amacı, eşlerin cinsel uyum içinde tatmin olması ve neslin sürmesini sağlamaktır. Bu sebeple, bireylerin cinsel tatmini yaşayarak evliliklerini devam ettirmeleri ve toplumun evlilik birliğinden beklentilerini yerine getirmeleri önem arz etmektedir. Bireylerin, cinsel görevlerini yerine getirme konusunda aralarında yaşadıkları anlaşmazlıklar, paydaş hayatın sürdürülebilirliğini imkânsız hale getirecek kadar güçlü bir geçimsizliğe sebep olmaktadır (Çetinkaya, 2018). Eşlerin birbirlerinin cinsel ilişki taleplerini yerine getirmemeleri, hangi fizyolojik veya psikolojik sebepten kaynaklandığı fark etmeksizin, yargıtay mahkemelerince evlilik birliğinin temelden zarar gördüğünün bir göstergesi olarak kabul edilmektedir (Gençcan, 2017).

Şiddetli geçimsizlik, pek çok kez eşlerin anlaşmalı olarak dava sürecini başlattıkları durumda açıklığa kavuşamayan konular arasında sayılmaktadır. Şiddetli geçimsizlik adı altında boşanmaya sebep olan birçok gerçek neden sıralanabilmektedir ve onlardan birinin de eşler arasında yaş farkından kaynaklı birinin diğerini “hizmetçi” olarak görmesi olduğu söylenebilmektedir (İşsever ve Dişçi, 2000). Kalmijn ve Poortman’a göre (2006) bireyin evlenme yaşı ve eşler arasındaki yaş farkı, evliliğin istikrarı üzerinde önemli bir etki yaratmaktadır. Bireyin evlenme yaşının küçük olması, erkeğin yaşının kadının yaşından daha küçük olması, eşler arasındaki yaş farkının az olması gibi durumlar boşanmayı artırıcı bir etkiye sahip olmaktadır (Glenn ve Supancic,1984; Kır ve Bülbül, 2012; Gentleman ve Park, 1994; Bumpass ve ark., 1991).

Bireylerin yaşadıkları veya büyüdüğü yerlerin de boşanmayı etkilediği görülmektedir. Kentsel bölgelere nazaran kırsal bölgelerde sosyal kontrol daha yüksek olmakta, eşlerin evlilikte yaşadıkları sorunlara kök aile bireyleri müdahale etmektedir. Hem dini hem de kültürel değerlerle desteklenen bu müdahale sonucu eşler, sorunlarını zaman zaman çözebilmektedirler. Kentsel bölgelerde ise bireylerdeki özgürlük anlayışının daha fazla gelişmiş olması sebebiyle kültürel ve dini değerlerin evlilikteki etkisinin daha az olduğu bilinmektedir. Dolayısıyla kırsal bölgelerde yaşayan eşlerin boşanma oranlarının kentsel bölgelerde yaşayan eşlerden daha az olduğu sonucuna ulaşılabilmektedir (Yörükoğlu, 2003). 2022 yılına ait Türkiye İstatistik Kurumu'nun verilerini incelediğimizde, Türkiye'de boşanma kaba hızı en yüksek olan ilin binde 3,11 ile İzmir, en düşük olan ilin ise binde 0,43 ile Şırnak olduğu görülmektedir (Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK], 2023).

Alkol tüketimi, uyuşturucu madde kullanımı ve kumar oynama gibi zararlı alışkanlığa sahip olan bir eşin, diğer eşi mağdur edip evlilikte birçok probleme sebep olduğu durumlar yaşanabilmektedir (Yargıç, 2007; akt. Kayma Güneş, 2007). Evlilikte eşlerin madde bağımlılığı, kumar oynama veya alkol tüketme alışkanlıkları nedeniyle aile içindeki görev ve sorumluluklarını yerine getiremedikleri, oto kontrollerini kaybederek şiddete yönelebildikleri, aile içinde ekonomik sıkıntılarla beraber kaos ve boşanma durumlarının baş gösterdiği görülmektedir. Aile işlevlerinin bozulması sonucunda evlilikte sorunlar ortaya çıkmakta, aile bireyleri mutsuz hissetmekte, ebeveynlik becerileri yetersiz olmakta ve tutarsız disiplin yöntemleri uygulanmaktadır (Köse ve ark., 2008; akt. Kayma Güneş, 2007). Amato ve Previti (2003) tarafından yapılan bir araştırmada, katılımcıların boşanma sebepleri arasında alkol ve uyuşturucu madde kullanımını belirttikleri, Uçan (2007) tarafından yapılan ve katılımcıların kadınlardan oluştuğu araştırmada ise katılımcıların %19,1'inin eşinin alkol tüketimine, %4,5'inin eşinin kumar alışkanlığına bağlı olarak sorun yaşadıkları tespit edilmiştir.

Kadına yönelik şiddet, aile yapısı üzerinde önemli değişimlere sebep olmaktadır. Maruz kaldıkları şiddet sonucu kadınlar, şiddeti reddederek boşanmayı tercih etmektedir ve Türkiye'de günden güne boşanma oranları artış göstermektedir (Karal ve Aydemir, 2012). Türkiye'de boşanmayla ilgili 2022 yılının istatistiklerine göz attığımızda boşanan çiftlerin sayısı 2021 yılında 175 bin 779 iken 2022 yılında 180 bin 954 çiftin boşandığı, evlilik süresine göre boşanmalar incelendiğinde boşanmaların %32,7'sinin evliliğin ilk 5 yılında, %21,6'sının ise evliliğin 6-10 yılı içinde gerçekleştiği görülmektedir (Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK], 2023). Özkan ve Böke (1997) tarafından yapılan bir araştırmada; 526 boşanma sonucunun

%26,42'sinde kadına karşı şiddetin yer aldığı, kadına karşı en fazla %42,44 ile sözel şiddetin uygulandığı, ikinci sırada ise %33,09 ile fiziksel şiddetin bulunduğu, kadının yaşının erkeğin yaşından büyük olması, eşlerin yaşlarının eşit olması ve kadının boşanma yaşının düşmesi hallerinde uygulanan şiddetin arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

2.1.2. Boşanma süreci

Boşanma süreci hem sebepleri hem de sonuçları açısından birçok farklı ögeyi ve süreci içermesinden dolayı önem taşımaktadır. Evliliğe hassas ve önemli olan pek çok şeyin yüklenmesi, özellikle geleneklerine bağlı olmayı sürdüren ülkelerde çokça rastlanmaktadır. Bu nedenle, evlilik kadar bu birlikteliğin sona ermesi olan boşanmaya da önem verilmekte ve boşanma süreci, sosyal anlamda da birtakım etkin güçleri içermektedir (Akkaya, 2010).

Boşanma, kendi içinde aşamalara sahip olan bir süreç olarak tanımlanmaktadır. İlk aşama, karar verme aşaması olup bireysel farkındalık içermektedir. İkinci aşama, bireylerin eşlerine ayrılmak istediklerini dile getirdikleri açıklama aşaması olarak belirtilmektedir. Son aşama ise, sistematik ayrılma olarak ifade edilmektedir. Bu aşamada aile üyeleri, ekonomik sosyal ve psikolojik olarak pek çok yönden kendilerine yeni bir yol çizmektedirler. Ekonomik durum, sosyal çevre ve çevredeki insanların davranışları, cinsiyet gibi faktörler de bu durumu kolaylaştırmakta ve zorlaştırmaktadır (Şahin, 2020).

Bohannan'a göre (1968) boşanma; duygusal, ekonomik, psikolojik, toplumsal, hukuki ve ebeveyn olarak boşanma olmak üzere altı istasyondan oluşmaktadır. Bir süreç olarak boşanmanın tam anlamıyla anlaşılabilmesi için aşamalar arasındaki farklılıkların bilinmesi önem taşımaktadır. Duygusal boşanma; eşlerden birinde ilişkiye dair duygusal isteğin azalmasını, bilinçli ya da bilinçsiz şekilde kaçınma davranışında bulunmasını ve evlilikte yaşanan sorunların daha zor olarak algılanmasını içermesiyle evliliğin çözülme süreci olduğu söylenebilmektedir. Hukuki boşanma ise yasal yolla evlilik birliğinin sona erdirilmesini ifade etmektedir. Ekonomik boşanma; eşlerin mülkiyetlerinin bölüşülmesi, nafaka ödenmesi ve reşit oluncaya dek çocuğa maddi destekte bulunulması durumlarından oluşmaktadır. Ebeveyn olarak boşanma istasyonunda; çocuğun velayeti, eğitimi ve yetiştirilmesi, ebeveynlerin bu konularda birbirlerine güven duymakta zorlanmaları, kendilerini tek sorumlu olarak görebilmeleri ve diğer ebeveyn ile çocuğun uzaklaşmasına sebep olabilmeleri gibi durumlar ele alınabilmektedir. Toplumsal boşanmanın; boşanma sonrası arkadaş çevresinde hayal kırıklığı yaşama, anlaşılmadığını ve terk edildiğini hissetme gibi duyguları barındıran bir istasyon gibi olduğu

söylenmektedir. Bireyler, boşanma sonrası yeni arayışlar içine girmekte güçlük çekebilmektedirler ancak girecekleri sosyal ortamlar, onlara yeni arkadaş ortamı ve destek sunabilmektedir. Son olarak psikolojik boşanma; bireyin psişik veya duygu anlamında ayrılması, kendini eşin kişiliğinden ayırıştırması, özerklik kazanabilmesi, yeterlik ve bağımsızlık kazanabilmesi, işlevsiz başa çıkma yöntemlerinden vazgeçip yeni ve çözüm üreten yollara başvurması anlamına gelmektedir (akt; Uyar, 1999).

2.1.3. Boşanmanın birey üzerindeki etkileri

Boşanma, bireyler için psikososyal açıdan önemli bir dönüm noktası olarak görülmektedir. Boşanma sonrasında bireyler; ev idaresi, çocuk bakımı gibi ekonomik problemlerin yanı sıra terk edilmişlik ve yalnızlık gibi psikolojik problemlerle baş etmek zorunda kalmaktadırlar. Boşanma, bazı bireyleri yaşanılan çevreyi değiştirmek, yeni bir evlilik yapmak gibi yaşamda yeni kararlar almaya yönlendirirken bazı bireyler için ise boşanma, yaşam boyu unutulmayacak bir travma olarak kalabilmektedir (Baynal, 2018).

Boşanmış bazı bireyler için boşanma, bir travma olarak nitelendirilmekte ve bu kişilerde travma sonrası stres bozukluğu riski yüksek olmaktadır. Var olan bu durumla başa çıkma noktasında bireyin hayat standartları, süreç, sosyal çevre ve sosyal çevrenin tutumu önem arz etmektedir. Bu sebeplerden ötürü depresyon, anksiyete, yoğun stres altında kalma sonrası travma sonrası stres bozukluğu gibi psikolojik problemlerle başa çıkabilmek için bireyler, yakın çevrelerinde bir arayış içine girip destek görmek isteyebilmektedirler (Şahin, 2020). Bazı boşanmış bireyler ise kendini başarısız olarak görme, yalnız ve mutsuz hissetme, yargılanma kaygısı, kıskançlık gibi duygularla evli yaşlılarıyla iletişime geçmekten kaçınabilmektedir. Böyle durumlarda birey, üzerinde hissettiği baskı neticesinde kendini izole etme ihtiyacı duymaktadır. Zorlu boşanma süreci içerisinde olan birey, izolasyon ile aslında ihtiyaç duyduğu sosyal desteğe sahip olamamakta ve böylece bireyde ruhsal sorunlar ortaya çıkmaktadır. Depresyon, boşanmış bireylerde görülen ruhsal sorunların başında gelmektedir. Yaşamdan doyum sağlayamama, geçmişte ilgi gösterilen etkinliklere karşı duyarsız kalma, uyku problemleri, iştah kaybı, öz bakımı ihmal etme ve kendine zarar verme davranışları gibi patolojik bulgular, boşanmış bireylerde gözlenebilmektedir (Demir, 2021).

Boşanma ve boşanma sonrası süreç hem kadının hem de erkeğin yaşamında derin izler bırakabilmektedir. Evlilik birliğinin sonlanması, kadın ve erkeğin yaşamına yeniden yön vermesini ve yapılandırmasını gerektirmektedir (Erbay ve ark., 2015). Boşanma hem kadın hem

de erkek için sarsıcı bir süreç olarak tanımlanabilmekte ancak boşanma sonrası kadınların yaşadıkları sorunlar değişiklik göstermekte ve süreci erkeklere göre daha yoğun yaşayabilmektedirler (Şahin, 2020). Kadınların boşanma sonrası yaşadıkları başlıca sorunlar; aile baskısı, çocuğun velayeti kendisinde olmaması halinde çocuğa karşı özlem duyma, çocukla birlikte yaşaması durumunda çocuğun bakımı noktasında zorluk çekme, çevre baskısı, ekonomik sıkıntı, konut bulmada problem yaşama ve yalnızlık duygusu şeklinde sıralanabilmektedir (Şahin, 2020; Aktaş Akoğlu ve Küçükkaragöz, 2018).

Boşanma kararı aldıktan sonra hem toplumsal hem de sosyal yaşamda kadınların, birçok problemle karşılaştıkları görülmektedir. Boşanmış kadınlar, Türkiye’de başarısızlıkla sonuçlanan bir evliliğin göstergesi olarak kabul görmektedir ve toplum tarafından saygınlıklarını yitirdikleri düşünülmektedir (Arıkan, 1992; akt. Koç 2021). Bu nedenle boşanmış kadınlar, çevrelerindeki diğer kadınlar tarafından bir tehdit olarak görülmektedirler. Sonuç olarak olumsuz davranışlara maruz kalıp yalnızlaştırılmaktadırlar. Evliliğine ikinci bir şans vermeyen kadınlar, aileleri tarafından dışlanmakta ve destek görememektedirler (Can ve Aksu, 2016; akt. Koç, 2021).

Uray (2021) tarafından erkeklerin boşanma sürecinde neler yaşadıklarını, ekonomik ve sosyo-kültürel hayatlarında hangi sorunlarla karşı karşıya geldiklerini ve baş etme stratejilerinin neler olduğunu incelemek amacıyla bir araştırma yapılmıştır. Araştırma sonunda yaşı, statüsü ve çevresi fark etmeksizin erkeklerin mevcut düzenlerinin bozulmasına yönelik endişe duydukları, yeni hayat kurma düşüncesi ve çocuk sahibi olma durumlarının bazı erkekleri boşanma sürecini uzatmaya veya mutsuz evliliği sürdürmeye ittiği, boşanma sürecinde suçlu oldukları ön yargısı ile arkadaşlarından bekledikleri ilgiyi göremedikleri, eskisi kadar sosyalleşemedikleri, bu nedenle bekar ya da boşanmış bireylerle yeni arkadaşlıklar kurdukları, en az kadınlar kadar süreçten duygusal olarak etkilendikleri, ailelerine ve çevrelerine karşı utanç hissettikleri, boşanma sürecinin bireysel bir başarısızlık olarak kabul görmesinden korktukları, topluma karşı güçlü bir imaj çizme zorunluluklarının bulunduğu inandıkları, 30 katılımcıdan yalnızca 3’ünün psikolojik destek aldığı, diğer katılımcıların ise psikolojik destek almak için maddi durumlarının yeterli olmadığı veya kendilerine dinlenmek için belli bir süre ayırdıkları, ilgi alanlarına yönelik uğraşlarda buldukları, çocuklarıyla vakit geçirdikleri, üst sosyoekonomik düzeyde yer alan bireyler sosyalleşme ve hobilerle ilgilenme gibi davranışlar sergilerken alt sosyoekonomik düzeyde bulunan bireylerin ekonomik problemlerden

kaynaklanan üzüntü ve stres içinde oldukları, içekapanık bir tutuma sahip oldukları sonucuna ulaşmıştır.

2.2. Boşanmaya Uyum

Boşanma, hayatlarında önemli düzenlemeler yapmaları noktasında bireyleri zorlamaktadır. Boşanma sürecindeki bireylerin yaşadıkları stresörlerin birçoğu diğer yaşam stresörlerinden niteliksel olarak farklılık göstermese de bu süreci benzersiz kılan şey, kısa bir süre içinde kişinin hayatının birçok alanında aynı anda değişikliklerin meydana gelmesi olarak açıklanabilmektedir (Pledge, 1992). Boşanma ile bireyler için belli bir yaşam stili son bulmaktadır ve sembolik etkileşimcilik yaklaşımına göre eş olmaktan birey olmaya geçiş stresli bir süreç olarak kabul görmektedir. Boşanma sonrası eşler, bir kimlik değişimi yaşamakta ve daha önce sahip oldukları ebeveyn, eş kimliğinden sıyrılıp tek bir birey kimliğine bürünmektedirler (Aktaş Akoğlu ve Küçükkaragöz, 2018; Ünal, 2016). Bu durumda aile üyeleri derinden etkilenmekte ve sınırları zorlanmaktadır. Her birey, var olan durumun üstesinden gelebilmek için başa çıkma stratejilerini kullanmakta ve yeni yollar arayışına girmektedir. Böylece her ailenin uyum sürecinin doğası belirlenmektedir (Aktaş Akoğlu ve Küçükkaragöz, 2018).

Boşanma sürecinin hem öncesinde hem de sonrasında yaşanan sorunlar, bireylerde önemli derece psikolojik sorunlara yol açabilmektedir. Boşanma, yeni bir yaşam düzeni kurmayı gerekli kılmasıyla birlikte eski eşle ve çocuklarla yeni bir iletişim biçimi oluşturma, maddi sorunlar, sosyal çevrenin değişmesi gibi çeşitli stresörleri de beraberinde getirmektedir (Schalkwyk, 2005; akt. Dönmez, 2017). Değişikliklerin, zorlukların ve streslerin bazıları ekonomik destek, ev idaresi ve çocuk yetiştirme gibi pragmatik konularla; bazıları duygusal, kişilik ve sağlık değişiklikleriyle; bazıları ise boşanmış eşler, çocuklar, akrabalar, arkadaşlar ve yeni yakın ilişkiler arasındaki ilişkilerdeki değişikliklerle ilgili olmaktadır (Hetherington, 2003). Eşlerin fiziksel ayrılıklarından önce başlayıp hukuki ayrılıktan sonra da devam eden ve stresli bir süreç olan boşanma, bireyin için bir uyum süreci gerektirmekte ve bireyde fiziksel, psikolojik rahatsızlıkların görülmesine yol açabilmektedir (Schalkwyk, 2005; akt. Dönmez, 2017).

Boşanmaya uyum; fiziksel veya zihinsel hastalıkların belirtilerinden uzak olmak, ev, aile, iş ve boş zamanın gerektirdiği günlük rolleri ve sorumluluklarını yeterince yerine getirebilmek ve eski eş veya evli olma durumuyla ilgisi olmayan bir kimlik geliştirmiş olmak

olarak tanımlanabilmektedir (Graff-Reed, 2004). Boşanma sonrası yaşama uyum, keder ve suçluluk gibi duygulardan sıyrılarak bireyin kendisini eski eşinden ayırıştırabilmesi ve böylelikle bireyselleşmenin sağlanması, bireyin yeni sosyal ilişkiler içerisine girebilmesi olarak da tanımlanabilmektedir (Madden-Derdich ve Arditti, 1999; akt. Uyar ve Yıldırım, 2022).

Çok fazla bireysel çeşitlilik olmasına rağmen çoğu yetişkinin; evliliğe son vermesi, bekar bir yetişkin, ebeveyn olarak istikrarlı yeni bir yaşam tarzı oluşturması, doğasında var olan değişikliklere uyum sağlaması için yaklaşık iki veya üç yıla ihtiyacı olduğu söylenebilmektedir. Bu dönemde ayrıca iş kaybı veya hastalık gibi başka sorunlarla da karşılaşan bireyler, uyum için ek zamana ihtiyaç duymaktadır. Uyum süreciyle ilgili olarak; boşanmayı kabul etmek, bekar bir kişi ve tek bir ebeveyn olma rolünü dengelemek, geleceğe yönelik hedefler belirlemek olmak üzere üç temel görev sıralanabilmektedir. Bu görevlerden en önemlisi boşanmayı kabul etmektir. Bu durum, kişinin eski eşe bağlı olmayan bir kimlik oluşturmasını, paylaşılan çocukların eş-ebeveynleri olmak dışında ilişkiye daha fazla yatırım yapmaktan vazgeçmesini ve eski eşe olumlu saygının geliştirilmesine veya sürdürülmesine izin vermek için duygusal mesafe kazanmasını gerektirmektedir. Eşzamanlı olarak destek kaynakları oluşturmak; tek kişi ve ebeveyn olarak yeterlilik duyguları oluşturmaktadır. Yeni hobiler, boş zaman etkinlikleri geliştirmek, yeni ilişkilere girmek boşanmaya uyum sağlamayı kolaylaştırabilmektedir. Buna karşılık, hayatına devam etmeye hazır olmayanların, eşlerini ve evliliklerini kaybetmenin yasını tutmak için daha fazla zamana ihtiyacı olabilmektedir. İnsan karmaşık bir varlık olduğu için uyum değişkenlik gösterebilmekte ve haftalar, aylar veya yıllar sürebilmektedir. (Hetherington ve Kelly 2003; Shah, 2016).

Spanier ve Casto (1979) yaptıkları bir çalışma sonucunda, boşanmış birey için boşanmaya uyum sürecinde gerekli olan evliliğin sona ermesine uyum sağlamak ve yeni yaşam tarzının edinilmesine uyum sağlamak gibi ayrı ama örtüşen iki düzenleme ortaya koymuşlardır. Birincisi, evliliğin sona ermesine uyum sağlamaktır. Yasal süreçle ilgilenmeyi, bir mülk anlaşması yapmayı, işin içinde çocuklar varsa velayet düzenlemelerini yapmayı, aile, arkadaşlar ve iş tanıdıkları gibi kişinin sosyal ağındaki kişileri bilgilendirmeyi ve diğer kişilerle ilgilenmeyi içermektedir. Bu aşamada birey, dağılmanın duygusal etkileriyle başa çıkmaya çalışmakta ve eski eş hakkında aşk, nefret, acılık, suçluluk, öfke, kıskançlık, endişe ve bağlılık; evlilikle ilgili pişmanlık, hayal kırıklığı, acılık, üzüntü ve başarısızlık; depresyon, coşku, rahatlama, suçluluk, düşük benlik saygısı ve düşük özgüven gibi daha genel duygular hissedebilmektedir.

İkinci uyum, yeni bir yaşam biçimi oluşturma sürecine yöneliktir. Bu, yeni bir ikametgâh bulmak, daha az (veya bazen daha fazla) parayla yaşamak, iş bulmak veya sosyal yardım başvurusu yapmak gibi durumları içerebilmektedir. Çocuğun velayetine sahipse tek ebeveynliğe, velayete sahip değilse çocukla ara sıra ve sınırlı ziyaretlere uyum sağlamayı da içermektedir. Ayrıca genellikle yeni arkadaşlar bulmak ve yeni heteroseksüel ilişkiler kurmak da ikinci uyumun içerisinde yer almaktadır. Son olarak; korku, hüsrân, yalnızlık veya yetersizlik gibi duygulara karşı duygusal bir uyumun yanı sıra, bu uyum başarılı bir şekilde gerçekleştirilirse birey olası özgürlük, mutluluk ve yüksek benlik saygısı duygularını da tatmaktadır (Spanier ve Casto, 1979).

Boşanma oranları ile süreçte yaşanan olumsuz yaşantılar da artmaktadır ve boşanma sonrası yaşama uyum, insanların yaşama bakışları açısından bireyler için daha fazla önem kazanmaktadır. Evliliğin sona erişini düşünme ve açıklama, eşlerin boşanmaya uyumlarını güçleştirmekte ve kişinin kendisini suçlamasına sebep olmaktadır (Ünal, 2016). Bununla birlikte, boşanma aynı zamanda olumlu yaşam değişiklikleri deneyimleme, yeni, daha yapıcı ilişkiler kurma, daha fazla bireyselleşme ve kişisel gelişim açısından bireye bir fırsat da sunmaktadır. Her birey için boşanmada alınan yollar çeşitli olmakta ve öngörülememektedir (Hetherington, 2003).

2.2.1. Boşanmaya uyumu etkileyen faktörler

Boşanma, dahil olan her bireyin hayatında bir dönüm noktası olarak kabul edilmektedir. Hukuki açıdan boşanma, evlilik birliğinin sona ermesi iken psikolojik olarak boşanmanın, hukuki bir belge ve mahkeme olayından daha fazlası olduğu düşünülmektedir. Tek seferlik bir olaydan ziyade bir süreç olarak kabul edilmektedir. Birçok durumda aylarca ve bazen yıllarca süren gerilim, mutsuzluk ve aile içi geçimsizlik, boşanma kararından önce gelmektedir. Kimin başlattığına bakılmaksızın, boşanmanın her iki taraf için de sadece psikolojik değil duygusal, ekonomik ve fiziksel sonuçları da var olmaktadır. Ayrılma ve boşanma, temel yasal ve sosyoekonomik değişikliklerle birlikte devam etmektedir. Eski eşler, bu değişikliklerden kaynaklanan sorunlarla baş etmelerine yardımcı olacak becerileri etkinleştirerek bu değişikliklere uyum sağlamak zorunda kalmaktadırlar (Gaffal, 2010).

Boşanmayla ilgili literatür incelendiğinde, boşanmayla karşı karşıya kalan yetişkinlerin dayanıklılığına katkıda bulunan faktörler tanımlanmaktadır ve bu faktörler genel olarak başa çıkmaya katkıda bulunan faktörlerle paralellik göstermektedir. Bir kişinin bir kriz sonrasında

psikolojik dengeyi yeniden kurma yeteneği, birçok değişkenin birleşik etkisinden kaynaklanmaktadır. Başarılı uyum; üzerinde kontrol ve sorumluluk sahibi olduğumuz bir fırsat olarak değişime ilişkin olumlu bir görüş geliştirmek, destek ağları oluşturmak, stresi yapıcı bir şekilde yönetmek, sorunları çözmek ve potansiyel tehlikeyi değerlendirmek gibi bazı temel tutum ve becerilere sahip olmakla ilgili bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır (Graff-Reed, 2004).

Cinsiyet

Boşanma sonrası süreçte kadınlar; gelir, sosyal aktivite ve bekar ebeveynlikteki cinsiyet farklılıkları nedeniyle erkeklerden daha fazla stresörle karşı karşıya kalmaktadırlar (Diedrick, 1991). Çocuğun velayetine sahip olan, maddi açıdan gerileme yaşayan, eski eşiyile çatışması süren, toplumda hâkim olan önyargılarla ilişkili olarak sosyal hayatında sıkıntılar yaşayan kadınlar, boşanmaya uyum sağlamakta zorluk çekebilmektedirler (Uyar, 2022). Sosyal izolasyon veya hızlı yeniden bağlanma, ayrılık sonrası yaygın davranış kalıpları arasında sayılmaktadır. Yalnızlık, yaygın bir sorun olarak görülmekte ve zayıf genel uyumun yüksek bir göstergesi olarak kabul edilmektedir. Boşanma sonrası sosyal ve cinsel uyum, genel uyumun ayrılmaz bir parçası olmakta ve evlilik bağının çözülmesiyle kesintiye uğramayan sosyal ağlar geliştirmiş olan erkekler, belirli bir avantaja sahip olmaktadır. Bireyin hayatında göreceli bir istikrarsızlık dönemi olan boşanmanın, iş değiştirmek gibi büyük değişiklikleri yapmak için uygun bir zaman olmadığı yönünde yaygın görüş hakimdir ancak yeni insanlarla tanışma fırsatları sunması, bireyin toplumdaki sosyal mevcudiyetini ve iletişimini artırması durumlarında yaşamdaki değişiklikler erkeklerin boşanmaya uyumlarını engellemekten çok artırmaktadır. Erkeklerin sosyal anlamda yaşadıkları zorlukların kökeninde genelde duygusal anlamda eşlerinden ayrılamamaları yatmaktadır. Eski eşiyile cinsel ilişkiyi sürdüren, reşit olmayan çocukların velayetini onlarla paylaşan erkeklerin tümü, nispeten uyumsuz davranış kalıpları sergilemektedir. Kişinin çocuklarıyla aktif olarak ilgilenmeye devam etmesi çocuklar için faydalı olabilirken, bu ilişkinin eski eşle sık sık olumsuz temas kurmayı içermesi halinde uyum süreci, babalar için zorlaşabilmektedir (White ve Bloom, 1981).

Cinsiyet etkilerini özel olarak inceleyen çalışmalar, kadın ve erkeklerin değişen uyumunu anlamada yardımcı olabilmektedir (Graff-Reed, 2004). Zeiss ve arkadaşları (1981) tarafından yapılan bir çalışmada; kadınların erkeklere göre daha yüksek genel uyum düzeyine sahip oldukları, kadınların eski evliliklerinden kurtuldukları için erkeklerden daha mutlu görüldükleri, erkeklerin intihar duygu ve düşüncelerinde kadınlara göre daha az gelişme

bildirdikleri, kadınların ayrılığı başlatma olasılığının erkeklerden çok daha yüksek olduğu ve kadınların eski eşlerine karşı, erkeklerin eski eşlerine karşı hissettiklerinden daha olumsuz duygular besledikleri, erkeklerin evlilikten uzaklaşma noktasında daha fazla güçlük çektikleri ve genel uyumlarında kadınlara göre daha az gelişme yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Kim (2021) tarafından Kore’de yapılan bir araştırmada ise, 2014 yılı itibari ile Kore Refah Paneli Çalışmasına dahil olan 65 yaş ve üzeri 3.198 boşanmış kişiden 234 kişiyle çalışılarak ve cinsiyet farklılıklarına özel dikkat gösterilerek kişilerin boşandıktan sonra zaman içindeki uyumları incelenmiştir. Araştırmada 2014, 2017 ve 2019 yıllarına ait veriler analiz edilmiştir. Sonuç olarak; kısa vadede kadınların boşanma koşullarına erkeklerden daha iyi uyum sağladıkları, zaman içinde boşandıktan sonraki adaptasyonda cinsiyetler arası farkın bulunmadığı, 2014 yılındaki uyum puanlarının 2019 yılındaki puanlar üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu, yaşlı kadınlar boşanma sonrası hayata erkeklerden daha iyi uyum sağlarken, erkeklerin ise zaman içinde değişen koşullara daha yavaş da olsa olumlu bir şekilde uyum sağlayabildikleri bulunmuştur.

Hilton ve Kopera-Frye (2004) tarafından yapılan bir çalışmada; velayet sahibi olan bekar anne ve babaların depresyon, düşmanlık, alkol kullanımı ve iyi oluş gibi çeşitli işlevsellik alanlarındaki olumlu ve olumsuz uyumlarının incelenmesi amaçlanmıştır. Sonuç olarak; velayet sahibi olan annelerin, babalara göre daha az gelire ve daha fazla ekonomik baskıya sahip oldukları, babaların ev işlerini ve aile sorumluluklarını başka bir yetişkinle paylaşma olasılıklarının annelerden daha fazla olduğu, bu durumda annelerin babalara göre açık ve tutarlı bir şekilde daha dezavantajlı durumda oldukları, annelerin boşanma ve tek ebeveynlik ile ilişkili streslere babalara göre daha fazla düşmanlık ve depresyonla karşılık verdikleri, babalarının alkol kullanma olasılığının daha yüksek olduğu, yaş küçüklüğü ve büyük hane halkının annelerin depresyon ve düşmanlık düzeylerine katkıda bulunduğu, hane halkının küçük olmasının iyi oluş düzeyini artırdığı görülmüştür.

Yaş

Yaşlı bireyler, genç bireylere kıyasla evliliklerine duygusal ve finansal olarak daha fazla yatırım yapmaktadır ve yeniden evlenebilecekleri potansiyel bir eş bulma olasılıkları daha düşük olmaktadır. Wang ve Amato’ya göre (2000) bu nedenle, yaşlı bireylerin genç bireylere göre boşanmaya uyum sağlamalarının daha zor olduğu söylenebilmektedir ancak Yılmaz ve Fışıloğlu (2005) tarafından yapılan bir çalışmada ise erken yaşta boşanan kişilerin uyumlarının daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Bu çalışmaya göre; genç ebeveynlerin küçük yaşta

çocukları olduğu göz önüne alındığında, ebeveynlik ve çocuklara yönelik mali sorumluluklar konusundaki zorluklar yaşayabildikleri, hemen hemen hiç kimsenin boşanma amacıyla bir evlilik yapmaması sebebiyle genç yaşta boşanmanın geleceğe yönelik planlar ve umutlar açısından oldukça yıkıcı bir deneyim olabileceği, genç bireylerin yaşlı bireylere göre romantik ilişkileriyle ilgili olarak daha yüksek beklentilere sahip olabilecekleri ve bu durumun da duygusal/sosyal uyum düzeylerinin düşmesine ve psikolojik sıkıntı düzeylerinin artmasına neden olabileceği düşünülmektedir.

Eğitim seviyesi ve sosyoekonomik statü

Boşanmanın ekonomik sonuçları incelendiğinde, eski eşlerden biri veya her ikisi, boşandıktan bir süre sonra yaşam standartlarında bir düşüş yaşayabilmektedir. Mali kaynakları artırmadan bir haneyi ikiye bölmek, şüphesiz her iki eski eşin de yaşam standardını zayıflatan bir etkiye sahiptir ancak çalışan ve gelir düzeyi yüksek olan eski eşler, orta veya düşük gelir düzeyine sahip olanlara göre boşanma sonrası dönemde daha az ekonomik zorluk yaşamaktadır (Gaffal, 2010). Düşük sosyoekonomik durum ailenin maddi ve sosyal ödüllere erişimini azaltmakta ve ailenin ikamet ettiği bölgeyi, kredi mevcudiyetini, arkadaş seçimini ve ebeveyn imajını etkilemektedir (Blechman ve Manning, 1976; akt. Pett ve Vaughan-Cole, 1986). Yeni boşanmış ve özellikle sorumluluklarının kadına ait olduğu ailelerde, boşanma sonrası ekonomik baskı fazlaca hissedilmektedir. Bu tür aileler, boşanmanın kaçınılmaz olarak sunduğu çoklu sosyal, duygusal ve fiziksel ayrılıkların rahatsız edici etkileriyle uğraşmakla kalmayıp daha önce iki maaşla geçinebiliyorken boşanma sonrası bir maaşla yetinmek zorunda kalmaktadır (Pett ve Vaughan-Cole, 1986). Daha önce ev hanımı olan kadınların; boşanma sonrasında geleneksel olarak daha düşük ücretli, daha düşük statülü pozisyonlarda iş aramak zorunda kaldıkları, gelir ve sosyal statülerinde meydana gelen olumsuz değişikliklerin kadınları erken yaşta yeniden evlenmeye teşvik edebildiği görülmektedir (Ambert, 1983; Pett ve Vaughan, 1986). Wilson ve DeShane (1983) tarafından yapılan ve çalışma grubu 41-78 yaş arası 81 boşanmış bireyden oluşan bir araştırmada; boşanma sonrası uyumda erkeklerin kadınlardan daha az başarılı oldukları, boşanmış yaşlı kadınların eş ve anne rolleri olmadan boşanmaya uyum sağlamak için duygusal, sosyal veya mali açıdan hazırlıksız oldukları, olumsuz sosyal, psikolojik ve ekonomik sonuçların boşanma sonrası daha düşük uyumun yordayıcıları olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Stresli yaşam olayları ile başa çıkmak için ihtiyaç duyulan kişisel kaynaklar, bireyin eğitim düzeyi ile ilişkili görünmektedir. Daha uzun eğitim ve formasyon sürelerine sahip

bireylerin, düşük eğitimli bireylere göre daha yüksek bilişsel yeteneklere, daha güçlü bir kontrol ve öz disiplin duygusuna ve insanları desteklemek için daha iyi bir sosyal ağa sahip olma eğiliminde oldukları varsayılmaktadır (Gaffal, 2010). Chan Lai Cheng ve Preifer (2015) tarafından yapılan bir çalışmada, yarı yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılarak Singapur'da boşanma kararı almış 19 katılımcı ile çalışılmış ve sonuç olarak; yüksek öğrenime sahip olmanın boşanma sonrası uyum için faydalı olduğu, yüksek öğretime sahip katılımcıların çoğunluğunun orta öğretim veya daha az eğitime sahip olanlarla karşılaştırıldığında boşanma sonrası daha olumlu bir uyum yaşadıklarını belirttikleri, katılımcıların yüksek öğrenime sahip olmanın, yalnızca hayatta kalmalarını değil, aynı zamanda boşanma sonrası rollerinde başarılı olmak için kendilerini daha iyi bir konumda hissetmelerini sağladığını belirttikleri, kişinin bağımsızlığına olan inancı, yeteneğine olan güveni ve artan güç ile kendi kaderini tayin etme seviyeleri dahil olmak üzere bir dizi belirli olumlu yöne atıfta bulunduğu, yeterli gelire ve maddi kaynaklara erişimin özellikle kadın katılımcılar tarafından belirlenen boşanma sonrası uyumda olumlu bir faktör olduğu bulunmuştur.

Perrig-Chiello ve arkadaşları (2015) tarafından yapılan bir araştırmada; ortalama 25 yıl evli kaldıktan sonra boşanan 45-65 yaş arası 308 kişi ile çalışılmış ve bireylerin boşanmaya oldukça iyi veya çok iyi uyum sağlayan iki grup (yılmazlar ve ortalama başa çıkanlar) ile aksine yeni duruma uyum sağlamakta zorlanan üç gruba (kaderine boyun eğen/oluruna bırakan, hoşnutsuzlar ve savunmasızlar) ayrılabildikleri, hoşnutsuzların yılmazlara ve ortalama başa çıkabilenlere göre sistematik olarak daha düşük bir eğitim düzeyine sahip oldukları, yılmazların ortalama başa çıkanlara göre eğitim seviyelerinin daha yüksek olduğu ve daha iyi maddi imkanlara sahip oldukları, hoşnutsuzlar ile savunmasızların diğer gruptakilere göre daha düşük maddi imkanlarının olduğu, kaderine boyun eğen/oluruna bırakan ile hoşnutsuzların istihdam edilme olasılığının daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Ebeveyn olma

Çocuk sahibi olma durumunun, boşanmış kişilerin boşanma sonrası yaşama uyumlarına etkisinin farklı olabileceği ile ilgili araştırma sonuçlarının mevcut olduğu görülmektedir. Bazı çalışmalar; çocuk sahibi olmanın boşanmaya uyum sürecini olumlu yönde etkilediğini, bakımı bazen zor olsa da bekar ebeveynler için de çocuğun memnuniyet kaynağı olabileceğini, bireylerin çocukları hayatlarının odak noktası haline getirdiklerini ve onları yarın için bir güç ve umut kaynağı olarak gördüklerini, bireye duygusal ve psikolojik rahatlık sağlamanın yanı sıra çocuğun bazı bireyler için fiziksel bir yardım kaynağı da olduğunu, eş rollerini kaybetmiş

olsalar da, ebeveynlik rollerini korumayı başardıkları için bunun, bireylerin kendilerini daha güçlü hissetmelerine yardımcı olduğunu, çocuğun velayetini üstlenmiş erkeklerin velayet durumu olmayan erkeklere göre daha olumlu uyum bildirdiklerini (Wang ve Amato, 2000; Amato, 2000; Shah, 2016; Chan Lai Cheng ve Pfeifer, 2015; Graff, 2001) ortaya koyarken bazı çalışmalar ise; boşanmış babaların, evli babalara göre önemli ölçüde daha yüksek düzeyde ebeveyn rolü gerilimi yaşadıkları, erkeklerin psikolojik sıkıntı düzeyleri ve alkol tüketimleri üzerinde boşanmanın tahmini etkilerinin, kısmen, boşanmış erkekler arasında daha yüksek düzeyde ebeveyn rolü gerilimi yaşanması ile açıklandığı (Umberson ve Williams, 1993), genç ebeveynlerin çocuklarının daha küçük olduğu göz önüne alındığında ebeveynlik ve çocuklara yönelik mali sorumluluklar konusunda boşanmış yaşlı ebeveynlere göre daha çok sıkıntı yaşadıkları (Yılmaz ve Fışıloğlu, 2005), okul öncesi yaştaki çocukların yakın zamanda boşanmış veya ayrılmış ebeveynlerinin, eski eşle sık temas kurmak zorunda kaldıkları ve bu nedenle psikolojik iyi oluşlarının olumsuz yönde etkilediğini ortaya koymaktadır (Williams ve Dunne-Bryant, 2006).

Kurdek ve Blisk (1983) tarafından yapılan bir çalışmada; boşanmanın en olumsuz değerlendirilen yönlerinden birinin boşanma kararının çocuklara bildirilmesi olduğu, annelerin boşanma nedenleri arasında cinsel zorluklar, sözlü taciz ve çocuk ihmalinin yer aldığı, annelerin en büyük desteği arkadaşlarından ve çocuklarından aldıkları, ayrılık sonrası stresin, şiddetli olmamakla birlikte, tipik olarak eski eşle teması, mali stresi, ev hanımlığı sorunlarını ve yalnızlığı içerdiği, annelerin eski eşle çocuklar için orta sıklıkta temas kurdukları ve bu temasların bir dereceye kadar çatışma içerdiği, annelerin ayrılık sonrası streslerinin hem boşanmanın algılanan zorluğuyla hem de eski eşle tartışma sıklığıyla önemli ölçüde pozitif bir ilişki içinde olduğu, annelerin olumlu boşanma uyumlarının geleneksel olmayan cinsiyet rolü tutumları, kısa süreli evlilik, çalışma saati ve boşanmayı eşinin başlatması ile ilişkili olduğu, çocukların sosyal ve psikolojik uyumsuzluğunun sürekli olarak annelerin ayrılık sonrası stresleri, ayrılık sonrası dönemde ebeveyn çatışması ve yüksek düzeyde çevresel değişim ile ilişkili olduğu görülmüştür.

Bağlanma stilleri

Bağlanma teorisine göre, stresli durumlar bağlanma sistemini harekete geçirmekte ve sonuç olarak güvenli bir sığınak olarak bağlanma figürüne yakınlık üretmektedir. Yetişkinlikte, birincil bağlanma figürünün tipik olarak, bireyin boşanma sürecinde kaybının yasını tutmak zorunda olduğu aşk partneri olduğu söylenebilmektedir (Weiss, 1991; akt. Yárnoz, Plazaola ve

Etxeberria, 2008). Birnbaum ve arkadaşları (1997) tarafından yapılan bir araştırmada, bağlanma tarzının bir kriz durumu olan boşanma sürecine uyum sağlamada önemli etkileri olduğu görülmüştür. Sonuç olarak; bağlanma stiline, değerlendirme ve başa çıkma mekanizmalarıyla önemli ölçüde ilişkili olduğu, bu durumun da, bağlanma ve zihinsel sağlık arasındaki ilişkiye aracılık ettiği, boşanmanın güvenli bağlanan kişilerin çok az da olsa sıkıntı yaşamalarına neden olduğu, ayrıca güvensiz bağlanan kişilerle karşılaştırıldığında, güvenli bağlananların boşanmayı daha az tehdit edici terimlerle değerlendirdikleri, krizle başa çıkma konusunda kendilerini daha yetenekli olarak gördükleri ve daha az duygu odaklı başa çıkma stratejilerine güvendikleri, bunun boşanma krizinin ruh sağlığı üzerindeki zararlı etkilerini azalttığı, endişeli-kararsız bağlanma stiline sahip kişilerde boşanma krizinin, muhtemelen bağlanma güvensizliklerini şiddetlendirerek ruh sağlıklarında daha fazla bozulmaya neden olduğu, boşanmayı bir tehdit olarak algıladıkları ve kendilerini krizle başa çıkamayacak şekilde değerlendirme eğiliminde oldukları, duygu odaklı uyumsuz başa çıkma yollarına güvendikleri, kaçınan kişilerin ise başa çıkma yeteneklerini yüksek oranda değerlendirmelerine rağmen, boşanmayı bir tehdit olarak nispeten yüksek bir şekilde değerlendirdikleri ve etkisiz duygu odaklı baş etme yollarını kullanma eğiliminde oldukları, bunun da yüksek düzeyde sıkıntılarının altında yatan sebep olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Cohen ve Finzi-Dottan (2012) tarafından yürütülen bir çalışmada ise yaşlı, daha az eğitilmiş, kaçınan veya kaygılı bağlanma stiline sahip, yakınlıktan korkan veya yeni ilişkileri tehdit olarak algılayan bireylerin ruh sağlıklarının daha zayıf olduğu tespit edilmiştir.

Toplumsal faktörler

Boşanmayla ilgili toplumsal kabul veya damgalama derecesi ve hukuk sisteminin boşanmayla ilgili sorunları ele alma biçimleri (örneğin, çocuk velayeti, mal paylaşımı vb.) gibi kültürel ve toplumsal faktörler de boşanma uyumunu etkilemektedir. Boşanma, bazı kültürlerde bir tabu, sosyal bir lanet ve aileleri, bireyleri ve kişinin inancını yok eden bir yaşam olayı olarak kabul edilirken sanayileşmiş ülkelerde, özellikle çoğu Avrupa ülkesinde, doğuda (örneğin Çin ve Japonya) olduğundan daha yaygın bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır. Boşanmanın olumsuz algılandığı ve nadir görülen bir olay olduğu kültürlerde boşanmaya uyum sağlamak, boşanmanın daha kolay kabul edildiği kültürlerle göre daha zor olmaktadır (Shah, 2016). Boşanma, aile ve toplum tarafından kabul edilmediğinde, boşanmış birey de kabul görmemektedir. Diğer bir deyişle boşanma; yalnızlık, tecrit halinde oturma ve kişinin insanlarla ilişki kurmasına neden olan davranışlardan vazgeçmesi anlamına gelebilmektedir. Olumlu

duygular ve umutlu düşünme eksikliği de bu yalnızlığı artırabilmekte ve böylelikle boşanmış kişi, çevresindeki kişiler tarafından onaylanmama, desteklerini kaybetme durumlarını yaşayabilmektedir (Eftekhari, 2021).

Eftekhari (2021) tarafından İran'da yapılan çalışmada; toplumda boşanmış kişinin başkalarının evliliği için bir tehdit olarak görüldüğü, bu durumun birey için daha fazla sosyal izolasyona ve sosyal baskıya yol açtığı, boşanmış kadınların çoğunun, boşanma sonrası dönemde evli arkadaşlarını kaybettiği veya ilişkilerini kasıtlı olarak azalttığı, hem kadının hem de erkeğin boşanma sonrası olumsuz etkilere maruz kaldığı ancak cinsiyet engelleri nedeniyle boşanma sonrasında kadınların daha fazla zarar gördükleri sonucuna ulaşılmıştır. Dolayısıyla boşanmanın meydana geldiği sosyal ve kültürel bağlamın bireylerin boşanma sonrası yaşama uyumunu etkilediği söylenebilmektedir.

Eski eşle ilişki ve yeni romantik ilişki

Eşler arasında çözüme kavuşturulamamış konular, kişilerde gerginliği artırmakta ve negatif duygulara yol açmaktadır (Kaynar, 2016). Bazı boşanmış kadınlar, eski eşlerine karşı kendilerine ve/veya çocuklarına istismar olarak algıladıkları olaylar sebebiyle ısrarlı, güçlü ve olumsuz duygular hissetmekte ve bu durum boşanmaya uyumlarını olumsuz yönde etkilemektedir (Thabes, 1997). Boşanma sürecinden sonra ailesel sorumluluklarını yerine getirme durumu devam ediyorsa duygusal anlamda ilişkilerin sağlıklı bir şekilde yeniden tanımlanması ve eşlerin iş birliği içinde olması önem taşımaktadır (Kaynar,2016). O'Leary ve arkadaşları (1996) tarafından yapılan bir araştırmada, eski eşiyile tatmin edici bir ilişki sürdürebilen ebeveynlerin kendilerini daha az depresif hissettikleri ve gelecek hakkında daha az cesaretlerinin kırılmasının yanı sıra bu işbirlikçi tutumun, aile üyeleri için boşanmaya uyum sağlamada önemli ve olumlu bir katkı sağladığı görülmüştür. Özellikle çocukların söz konusu olduğu durumlarda, eski eşle düşük düzeyde bağlanma ve olumlu bir iş birliği ilişkisi, boşanmaya uyumu pozitif yönde etkilemektedir (Chan Lai Cheng ve Pfeifer, 2015).

Boşanma sürecinde ve sonrasında hem sosyal hem de duygusal desteğe sahip olan bireyler, yaşamdan daha fazla doyum almakta ve boşanmaya daha iyi uyum sağlamaktadırlar (Kaynar, 2016). Boşanmaya uyumla ilişkili araştırmalar incelendiğinde; yeni yakın ilişkilerin boşanmaya uyumu kolaylaştırdığına dair sonuçlar görülebilmektedir. Yeni flört eden (ya da birlikte yaşayan), partnerleri olan bireylerin genel olarak boşanma sonrasına daha iyi uyum sağladıkları, eski eşlerine daha az bağlılık duydukları ve hayata dair daha olumlu

değerlendirmeler yaptıkları (Wang ve Amato, 2000), sosyal aktivitelerinin artmasıyla depresyon düzeylerinin düştüğü ve böylelikle boşanmaya uyumlarının kolaylaştığı görülmektedir (Thabes, 1997). Eski eşe uzun süre düşmanlık ve öfke duyan bireyler de ise duygusal stres tetiklenmekte ve bu durum da yeni bir partnerle ilişki kurmalarını zorlaştırmaktadır. (Kaynar, 2016).

Stres

Ayrılma süreci, son derece travmatik bir süreç olarak görülmekte ve boşanmanın yol açtığı sorunlardan kaçınmanın bir yolu olarak iş veya aşırı sosyal aktivite gibi tamponlar sıklıkla kullanılmaktadır. Ayrılık sürecinde erkekler, özellikle duygusal meselelerle başa çıkmada, ayrılmanın stresine karşı kadınlardan daha savunmasız olmakta ve travmanın davranışsal göstergelerinden çok duygusal göstergelerine sahip olmaları noktasında erkekler kadınlardan ayrılmaktadır. Erken sosyalleşme, erkekler ve duyguları arasında bir duvar örmektedir. Duygusal yaşamlarıyla daha fazla temas halinde olan ve iş, sosyal aktivite gibi uygun kaçış yollarına sahip olmayan ya da kullanmaya istekli olmayan kadınlar, duygusal olarak daha hızlı bir şekilde dibe vurabilmekte ancak aynı zamanda sorunlarını daha hızlı çözüme kavuşturabilmektedirler (Chiriboga ve Cutler, 1978).

Ayrılma ve boşanma sonrasında birçok yetişkin; yoğun öfke, depresyon, azalan benlik saygısı, artan kaygı, ihanet ve terk edilmişlik duyguları hissetmektedir (Wallerstein, 1986; akt. Garvin ve ark., 1994). Boşanma ve boşanma sonrası yaşama uyum sürecinde bireyin verdiği duygusal tepkilerin, sürecin temel taşı olduğu söylenebilmektedir. Boşanmadan sonraki ilk yılda bireyler hem sosyal hem de cinsel rollerinde öfke, depresyon, karışıklık ve kaygı duyguları bildirmektedirler (Ünal, 2016). Cinsiyetler arasındaki farka bakıldığında kadınların ayrılık anında, erkeklerin ise boşanmanın sonuçlanması üzerine daha fazla stres yaşadıkları bilinmektedir (Pledge, 1992). Garvin ve arkadaşları (1994) tarafından yapılan bir araştırmada, boşanmış kadınların son derece yüksek düzeyde hem makro hem de mikro stres yaşadıkları, düşük stres seviyelerinde gelir gibi sosyo-demografik ve sosyo-ekonomik faktörlerin, kişiyi potansiyel olarak boşanmanın zararlı sonuçlardan korumaya yardımcı olabildiği, stres düzeyi arttıkça bu tampon işlevini kişilik ve sosyal destek faktörlerinin gördüğü sonucuna ulaşılmıştır. Sansom ve Farnill (1997) tarafından yapılan bir araştırmada ise; ayrılmış/boşanmış kişilerin yaşadığı günlük stres derecesinin sosyal destek düzeyleriyle ilişkili olduğu, boşanma durumuna uyum sağlarken daha fazla desteğe sahip bireylerin yaşadıkları stres düzeyinin daha düşük olduğu görülmüştür.

Boşanma sürecini başlatma

Boşanmaya uyum sağlama; boşanmanın iyi bir fikir olduğuna inanmayı, boşanmanın olumlu sonuçlarını algılamayı, artık eski eş ve evlilikle meşgul olmamayı, psikolojik olarak kişinin hayatına devam etmesini içermektedir. Bu nedenle en iyi uyum sağlayan bireylerin, boşanmayı başlatan ve yeni bir ilişki içinde olan kişiler olduğu söylenebilmektedir. Boşanmayı başlatan eşler fiziksel ayrılık ve yasal boşanma gerçekleşene kadar evlilik yasalarının tamamını veya çoğunu tamamlamış olmaktadır. Buna karşılık boşanmaya direnen eşler, yasalarının çoğunu evlilik sona erdikten sonra yapmak zorunda kalmaktadırlar. Boşanmayı başlatan kişi, genelde evlilikte daha az tatmin olan, evlilikte daha fazla sorun algılayan, dolayısıyla daha az mutlu olan kişi olmasından kaynaklı olarak boşanma sürecinde karşı taraftan daha ileride bir konumda yer almaktadır ve bu durum da kişinin boşanmaya daha çabuk uyum sağlamasını kolaylaştırmaktadır (Shah, 2016; Wang ve Amato, 2000).

Wang ve Amato (2000) tarafından yapılan bir araştırmada; boşanmayı eski eşlerinden daha fazla isteyen, konuyu gündeme getiren ve boşanmayı başlatan bireylerin genel olarak daha iyi boşanma uyumu sergiledikleri ve eski eşlerine daha az bağlılık gösterdikleri bulunmuştur. Kitson (1982) tarafından yapılan bir çalışmada da eşlerine yüksek düzeyde bağlanan katılımcıların boşanmayı ilk öneren kişi olma olasılıklarının önemli ölçüde daha düşük olduğu, boşanmayı öneren katılımcıların boşanma konusunda rahatlama ve suçluluk hissetme olasılıklarının önemli ölçüde daha yüksek olduğu, eşleri boşanmayı önerdiğinde veya karar karşılıklı olarak alındığında katılımcıların boşanma konusunda isteksizlik ve baskı duygusu ifade etme olasılıklarının önemli ölçüde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Goode (1956) tarafından yapılan bir çalışmada ise eşler ortak karar alarak boşanmaya karar verdiklerinde daha az travmanın yaşandığı, boşanmak istemeyen bireylerin daha fazla travma yaşayan taraf olduğu tespit edilmiştir.

Psikolojik destek alma

Boşanma öncesinde, sırasında ve sonrasında psikolojik destek almak, çiftlerin boşandıktan sonra sağlıklı bir uyum sergileyebilmeleri adına önem arz etmektedir. Bireylerin, yardım arama davranışlarına ve bu konuyla ilgili mevcut imkanlara bağlı olarak boşanmaya uyum düzeyleri değişkenlik gösterebilmektedir. Boşanma, psikolojik birtakım sorunlara sebep olabileceği gibi bireyin gelişimi açısından bir fırsat olarak de değerlendirilebilmektedir. Bu

noktada belirleyici olan noktanın, bireyin psikolojik destek alması olduğu söylenebilmektedir. (Uçan ve ark., 2005).

Genellikle kadınlar, zorlukları kabul etmeye ve sorunlarla karşılaştıklarında yardım aramaya erkeklerden daha yatkın olmaktadır. Kadınların arkadaşlarından, ailelerinden, iş arkadaşlarından ve profesyonellerden yardım arama ve destek alma olasılıkları erkeklerden daha yüksek olmaktadır. Ayrılık ve boşanma sonrası sıkıntı yaşama deneyimi açısından ise kadın ve erkek arasında bir farklılık bulunmamaktadır. (Vukalovich, 2004). Eftekhari'ye göre de (2021) erkekler, boşandıktan sonra daha az psikolojik yardım almakta ve boşandıktan sonra yaşamlarının kalitesi ile yeni ailelerinin oluşumu konusunda daha fazla endişe duymaktadırlar. Erkeklerin aynı zamanda kadınlara göre daha fazla sosyal farkındalık hissetme olasılığına sahip oldukları söylenebilmektedir. Bu durum, ataerkil toplumda bir ailenin çöküşünün yetersizlik ve uygun yönetim eksikliğinin bir işareti olarak yorumlanmasına ve aile işlerinde erkeğin bir yönetici olarak görülmesi gerçeğine bağlanabilmektedir.

Ayrılma veya boşanma sürecinden sonra bireyler, birçok zorlukla başa çıkmaya çalışmaktadırlar ve bu süreçte profesyonel bir destek arayışına girebilmektedirler. İçinde buldukları yeni duruma uyum sağlamaya yönelik çeşitli grup müdahale programlarının mevcut olduğu görülmektedir. Bu programlar genelde uyumu kolaylaştırmak için hazırlansa da bazı programlar ilişkinin sona ermesine, bazı programlar ise bekar yaşama uyum sağlama sürecine odaklanmaktadır. Çoğu grup müdahale programının amacı; ayrılık ve boşanmanın stres faktörlerini normalleştirmek, öz farkındalığı artırmak, duyguları ifade edip uyum sürecinde nasıl yol alınacağını keşfetmek, üzüntü ve kayıp süreci hakkında bilgi vermek, uyum sürecinin yararlarını arttırmak, destek ağlarının oluşturulmasını desteklemek olarak sıralanabilmektedir (Vukalovich, 2004).

Asanjarani ve arkadaşları (2018) tarafından yapılan bir çalışmada, Fisher'in Yeniden İnşa Grubu Müdahalesine katılan 15 boşanmış kadının boşanma sonrası uyum düzeylerini ve grup müdahalesinin genel sağlıkları üzerindeki etkisini incelemek amaçlanmıştır. Grup müdahalesine katılmadan önce katılımcılardan bir demografik anket, Fisher Boşanmaya Uyum Ölçeği ve Genel Sağlık Anketi doldurmaları istenmiştir. Katılımcılar daha sonra 10 haftalık, 2 saatlik grup müdahale programını tamamlamışlardır. Grup müdahalesinin tamamlanmasının ardından, müdahale sonrası ölçekler uygulanmıştır. Sonuç olarak; müdahale öncesi ve sonrası puanlar karşılaştırıldığında katılımcıların boşanmaya uyum düzeylerinde anlamlı bir artışın olduğu, müdahale öncesi ve sonrasında Fisher Boşanmaya Uyum Ölçeğinin sosyal güven,

keder, öfke, çözülme ve kendine değer alt ölçeklerinde anlamlı bir farklılığın bulunduğu ancak sosyal öz-değer alt ölçeğinde anlamlı bir farklılığın bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Evlilik süresi

Daha yaşlı ve tipik olarak daha uzun süredir evli olan bireylerin boşanmaya uyum sağlamada zorluk yaşama olasılığının daha yüksek olduğu düşünülmektedir (Shah, 2016). Evliliği kısa süren kişilerin, daha uzun süre evli olanlara göre boşanma konusunda daha az sıkıntı çekmesi beklenmektedir. Kısa süren evliliklerde, eşlerle kalıcı bir kaliteye sahip olacak ilişkiler kurulmamış olabilmektedir (Veevers, 1991). Chan Lai Cheng ve Preifer (2015) tarafından yapılan bir çalışmada, daha kısa süren evliliklerin daha az alışkanlık olarak algılanma eğiliminde olduğu, evliliği daha kısa süren katılımcıların, partnerleriyle herhangi bir öngörülebilir rutine gerçekten sahip olmadıklarını hissettiklerini ve bu nedenle boşanma sonrası yaşam tarzlarına daha kolay uyum sağladıklarını, ayrıca evlilikleri henüz olgun bir aşamaya gelmediği için eski eşlerine duygusal ve fiziksel olarak daha az bağımlı hissettiklerini ifade ettikleri görülmüştür.

Uzun süredir evli olan, yaşlı, benlik saygısı düşük ve ekonomik özgürlüğü olmayan kadınlar, boşanma sonrası zor zamanlar geçirmektedirler ve uyum süreçleri de olumsuz yönde etkilenmektedir (Blair, 1970; akt. Hansson ve ark., 1984). Geleneksel kadınlar, aile ve aile istikrarına daha fazla değer vermektedirler. Erken yaşta evlenen, eğitim düzeyi daha düşük olan bu kadınlar, evliliği büyük bir ekonomik bağımlılık olarak düşünerek evliliklerinde ürkek ve inatçı olmakta, evliliği uzun yıllar sürdürmekte ve geç yaşta boşanmaktadır. Daha feminen kadınların ise; boşanmadan önce daha kısa ayrılık dönemleri yaşadıkları, düşük benlik saygısına sahip olanların ve alternatiflerini daha az algılayanların bir kırılma noktasına ulaşana kadar evliliklerine daha uzun süre bağlı kaldıkları görülmektedir (Hansson ve ark., 1984).

Sosyal destek

Sosyal destek, bireyin çevresindeki kişilerden sevgi, saygı, ilgi görmesi, takdir edilmesi, güven duyulduğunu hissetmesi ve aynı zamanda maddi yardım, bilgi edinme gibi sosyal, ekonomik, psikolojik özellikte destek alması olarak tanımlanabilmektedir (Budak, 1999; akt. Traş ve Arslan, 2013). Sosyal ilişkiler, bireyin hem yaşamın zorlayıcı taraflarıyla başa çıkabilmesinde hem de stresin olumsuz etkilerine karşı direnç gösterebilmesinde büyük önem sahibi olmaktadır. (Ardahan, 2006). Aile, anne, baba, sevgili veya eş, komşular, akrabalar, arkadaşlar, öğretmenler ve uzmanlar gibi kişiler bireyin hayatında önemli rol oynamakta ve bu kişiler bireyin sosyal destek kaynaklarını oluşturmaktadır (Terzi, 2008).

Hem aileden hem de arkadaşlardan alınan sosyal desteğin, boşanma sonrası yaşama uyumu etkileyen ilişkisel faktörlerden olduğu söylenebilmektedir (Kaynar, 2016; Gaffal, 2010). Sosyal destek; bireye aile desteği olarak kök aileden, akrabalarından gelebildiği gibi yakın arkadaşlar veya iş arkadaşları gibi dış kaynaklardan da gelebilmektedir. Birey, boşanmadan sonra ilişkileri ne kadar olumsuz etkilenirse uyumsuzluk ve sosyal izolasyonla da o derecede yüzleşmek zorunda kalmaktadır. Birkaç sosyal ağ kaynağındaki eşzamanlı düşüş, tüm kişilik üzerinde istikrarsızlaştırıcı bir etkiye sahip olabilmektedir (Gaffal, 2010). Daniels-Mohring ve Berger (2008) tarafından boşanmış kişilerin boşanmadan önce ve boşanmayı takip eden bir yıla kadar mevcut olan sosyal ilişki ağlarını araştırarak bu ilişkilerde meydana gelen değişiklikleri ve değişikliklerin bireylerin boşanmaya uyum düzeylerini nasıl etkilediğini incelemek amacıyla bir çalışma yürütülmüştür. Çalışma sonucunda; boşanmaya yüksek düzeyde uyum sağlayan kişilerin ilişkisel ihtiyaçlarının daha fazla karşılandığı, boşanma öncesinden sonrasına kadar bireylerin sosyal ağlarındaki değişikliklerin, bireyin boşanmaya uyum sağlama kalitesini düşürme ve evliliğin sona ermesinden kaynaklanan stresi artırma eğiliminde olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Ayrılmaya daha hazır olan ve gelirlerinde daha az düşüş olan erkekler, sosyal hayata daha fazla katılmaktadırlar. Erkekler için hem aktif bir sosyal hayatın gelişmesi hem de yeni bir yakın ilişki kurulması, eski eşle olan olumlu bağları zayıflatmanın bir yolu olarak görülmektedir. Bu durum da duygusal ve psikolojik sıkıntıyı azaltmaktadır. Kadınlar için ise, daha yüksek derecede sosyal hayata katılım, eski eşle olan hem olumlu hem de olumsuz bağlanmayı azaltmakta ve bu da boşanma ile daha etkili bir şekilde başa çıkmalarına, boşanma sonrasına daha iyi uyum sağlamalarına yardımcı olmaktadır. Bu nedenle, sosyal kaynakların en önemli işlevlerinden birinin, boşanmış bireylerin eski eşleriyle olan duygusal bağlarını zayıflatmak ve dolayısıyla boşanma sonrası uyumlarını geliştirmelerini sağlamak olduğu söylenebilmektedir (Tschann, 1989).

Yılmaz (2002) tarafından yapılan ve çalışma grubunu 135 boşanmış ebeveynin oluşturduğu bir çalışmada, algılanan sosyal destek düzeyinin boşanma sonrası psikolojik ve sosyal uyum düzeyini yordadığı, boşanma sonrası zayıf psikolojik ve sosyal uyumun artan stres, azalan sosyal destek düzeyi ve yaşam doyumu ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Barutçu (2009) tarafından yapılan bir çalışmada ise romantik ilişkinin bitmesinden sonraki süreçte bireylerin algıladıkları sosyal destek düzeyleri ile ayrılma durumuna uyum sağlamaları arasındaki ilişki incelenmiştir ve ayrılığa uyum sağlama ile algılanan sosyal destek arasında

anlamalı, pozitif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bu durum, algılanan sosyal desteğin bireydeki hem depresyon hem de stres düzeyini düşürmesi ile açıklanabilmektedir. Ayrıca destek gördüğünü hisseden birey, çevresindeki diğer kişiler tarafından önemsendiğini, kendisine değer verildiğini ve saygı duyulduğunu düşünmektedir. Bu düşünceler de bireyin öz-değerine katkıda bulunup ayrılık sonrası sürece uyum düzeyini artırmaktadır (Barutçu, 2009).

Benlik saygısı

Rosenberg'e göre (1965) bireyin kendisine karşı olumlu ya da olumsuz tutumu benlik saygısı olarak tanımlanmaktadır. Benlik saygısı, yüksek ve düşük benlik saygısı şeklinde iki boyutlu olarak ele alınabilmektedir. Benlik saygısı yüksek bireyler; kendilerini değerli, saygıdeğer hissetmektedirler fakat bu durum bireyin kendini diğerlerinden üstün görmesi anlamına gelmemektedir. Benlik saygısı düşük bireyler ise, durumlarından memnun olmamakta ve kendilerini reddetmektedirler (akt. Güloğlu ve Kararımak, 2010).

Benlik saygısı ve saygıyla ilişkili değişkenler, boşanmayla saygının azaldığı ve saygının yaşamdaki uyumun genel bir göstergesi olduğu varsayımına dayanan, boşanma uyumunun yaygın ölçütleri olarak kabul görmektedir (Burns, 1979; akt. Diedrick, 1991). Boşanmadan önce duygusal olarak istikrarlı olan ve yararlı başa çıkma stratejileri geliştirmiş olan kişiler, boşanma sonrası duruma iyi uyum sağlamak için değerli ön koşullara sahip olmaktadır. Yüksek benlik saygısı, öz disiplin ve sosyal beceriler gibi kişisel kaynaklar boşanma sonrası süreç için olumlu bir etki yaratmaktadır (Gaffal, 2010). Kadınlar için, benlik saygısındaki büyüme duygusu boşanmanın bir sonucu gibi görünmektedir. Kadınlar, boşandıktan sonra daha fazla güven ve özsaygı hissettiklerini bildirmektedirler (Baruch ve ark., 1983; akt. Diedrick, 1991).

Boşanma, yetişkinlerin oynadığı rollerde, özellikle toplumsal cinsiyet rollerinin benimsendiği evliliklerde, köklü değişiklikler meydana getirmektedir. Boşanmış ve ev hanımı olan kadınlar, evin geçimini sağlayan role bürünürken evlilik sürecinde yedek ebeveyn olan erkekler boşanma sonrası çocuk yetiştirme konusunda kendilerini ön saflarda bulabilmektedirler (Clarke-Stewart ve Brentano, 2006). Ayrılık sonrası bireylerin rollerinde meydana gelen bu değişiklikler, benlik saygısı kaynaklarında anlamlı bir değişikliğe sebep olabilmektedir. Kadınlar, saygı ve daha fazla güven kazanılabilecekleri roller (ev reisi olmak gibi) kazanabilmektedirler ve bu durum, benlik saygılarını artırmaktadır. Kadınların benlik saygısı düzeylerindeki artış, günlük yaşam sorumluluklarının (özellikle erkeğe ait olanların)

artması ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Erkekler, boşandıktan sonra kadınsı bir rol (örneğin ev işi yapma) kazanabilmektedir ancak bu rol onların benlik saygısını artırmamaktadır (Diedrick, 1991).

2.2.2. Boşanmaya uyum modelleri

Boşanma-stres-uyum modeli

Boşanmayı depresyon, keder, öfke belirtileriyle ilişkilendiren ve bunun da iyi oluş üzerinde olumsuz etkileri olabileceğini ortaya koyan çok sayıda deneysel kanıtın olduğu söylenebilmektedir. Çoğu kişi için evliliğin sona ermesi, psikolojik olarak stresli ve sosyal olarak istikrarsızlaştırıcı olmakla beraber uyumun gerçekleşme süreci büyük ölçüde değişebilmektedir. Boşanmanın iyi oluş üzerindeki etkilerini açıklamak için birkaç teorik yaklaşım bulunmaktadır ve bunlardan biri de boşanma-stres-uyum perspektifidir (Perrig-Chiello ve ark., 2015).

Boşanma-stres-ayarlar perspektifi, evliliğin sona ermesini ayrı bir olay olarak değil, çiftin birlikte yaşaması sırasında başlayan ve yasal boşanmanın sona ermesinden çok sonra sona eren bir süreç olarak görmektedir. Perspektifin içine yerleştirilmiş iki zıt model vardır. Kriz modeli, boşanmanın çoğu kişinin zaman içinde uyum sağladığı bir rahatsızlığı temsil ettiğini varsaymaktadır. Kriz modeline göre, kişisel kaynaklar ve tanımlar gibi faktörler, uyumun gerçekleşme hızını belirlemektedir. Ayrıca yeterli bir süre verildiğinde, bireylerin büyük çoğunluğu boşanmadan önceki işlevsellik seviyelerine geri dönmektedirler (Amato, 2000).

Kronik gerilim modeli olan ikinci model, boşanmanın ekonomik zorluklar, yalnızlık ve tek ebeveynler için ebeveynlik sorumlulukları gibi kalıcı gerilimler içerdiğini varsaymaktadır. Bu sorunlar ortadan kalkmadığı için, boşanmayla ilişkili iyi oluşta düşüşler aşağı yukarı süresiz olarak devam edebilmektedir. Kronik gerilim modeline göre, bireylerin yaşadıkları sıkıntı düzeyini, kişisel kaynaklar ve tanımlar gibi faktörler belirlemekte ancak boşanmış bireyler genel olarak evliliğin başlarında yaşadıkları aynı refah düzeyine geri dönememektedirler (Amato, 2000).

Ayrılma süreci, bilindiği üzere, insanların stresli olarak deneyimledikleri sayısız olayı harekete geçirmektedir. Bu stresörler, yetişkinler ve çocuklar için olumsuz duygusal, davranışsal ve sağlık sonuçları riskini artırmaktadır. Bu olumsuz sonuçların şiddeti ve süresi, çeşitli düzenleyici veya koruyucu faktörlerin varlığına bağlı olarak kişiden kişiye değişmektedir. Başarılı uyum, bireylerin boşanmayla ilgili birkaç semptom deneyimledikleri,

yeni aile, iş veya okul rollerinde iyi işlev gösterebildikleri ve artık eski evliliğe bağlı olmayan bir kimlik ve yaşam tarzı geliştirdikleri ölçüde gerçekleşmektedir (Amato, 2000).

Alan Carr'ın boşanmaya uyum modeli

Carr (2000), geliştirdiği modelde aile dönüşümünü yeniden evlenmeyi de kapsayacak şekilde 7 aşamalı bir süreçle açıklamıştır. Modele göre, her aşamada belirli görevler bulunmaktadır ve bir sonraki aşamaya başarılı bir şekilde geçebilmek için görevlerin tamamlanması önem arz etmektedir. Bir aşamadaki görevlerin tamamlanmaması durumunda aile üyelerinin sonraki aşamalarda uyum sorunları yaşaması muhtemel kabul edilmektedir. Boşanmaya uyum aşamaları ve yerine getirilmesi gereken görevler Tablo 2.1'de verilmiştir.

Tablo 2.1. Boşanma ve yeniden evlenmeye uyum aşamaları

Aşamalar	Görevler
1. Boşanma kararı	<ul style="list-style-type: none">• Evliliğin başarısız olmasında kendi sorumluluğunu kabul etmek
2. Boşanmayı planlama	<ul style="list-style-type: none">• Çocukların velayeti, ziyaret ve mali durum için iş birliği içinde bir plan geliştirmek• Boşanmaya ilişkin kök ailelerin tepkileri ile ilgilenmek
3. Boşanma	<ul style="list-style-type: none">• Bozulmamış aileyi kaybetmenin yasını tutmak• Hem ebeveyn-çocuk hem de ebeveynler arası ilişkide meydana gelecek değişikliğe uyum sağlama• Evlilikteki tartışmaların ebeveynlerin iş birliğine müdahale etmesine izin vermekten kaçınmak• Geniş aileye bağlı kalmak• Ayrılık konusundaki şüpheleri yönetmek ve boşanmaya kararlı olmak
4. Boşanma sonrası süreç	<ul style="list-style-type: none">• Velayet, görüşme ve finans konularındaki esnek düzenlemelerin devam ettirilmesi• Hem annenin hem de babanın çocuklarla güçlü ilişkiler kurmasını sağlamak• Akran ilişkilerini ve sosyal çevreyi yeniden oluşturmak
5. Yeni bir ilişkiye başlamak	<ul style="list-style-type: none">• Geçmiş ilişkideki duygusal boşanmayı tamamlamak• Yeni bir evlilik bağı oluşturmak
6. Yeni bir evlilik planlamak	<ul style="list-style-type: none">• Eşlerle iş birliğine dayalı ortak ebeveyn ilişkileri için plan yapmak• Doğal ve üvey ebeveynleri içeren çocukların sadakat çatışmalarıyla başa çıkmayı planlamak• Ailenin genişlemesine uyum sağlamak

Tablo 2.1. Boşanma ve yeniden evlenmeye uyum aşamaları (Devamı).

7. Yeni bir aile kurmak	<ul style="list-style-type: none">• Yeni üyelere yer açmak için aile içindeki ilişkileri yeniden düzenlemek• Yeni aile üyelerinin bütünleşmesine izin vermek için anıları ve geçmişleri paylaşmak
-------------------------	--

Reva Wiseman'ın boşanmaya uyum modeli

Wiseman (1975) boşanma sürecini her iki eşin de bazı benzersiz özellikleri, aynı zamanda bazı benzersiz büyüme fırsatlarını içeren bir tür duygusal kriz yaşaması olarak tanımlamaktadır. Alışılmış problem çözme mekanizmaları, sistemi önceki dengesine döndürmek için yeterli olmadığına yaşanan durum birey tarafından bir kriz olarak algılanmaktadır. Boşanan eşler, bir yandan kaybı içeren bir krizin tam çözümü için gerçekleşmesi gereken ayrılık ve yas süreciyle baş etmeye çalışırken, bir yandan da çocuklarına ve eşle olan ebeveynlik rolüyle ilgili bağları tarafından da ketlenmektedirler. Tehlikelere ek olarak boşanma süreci, bireyler için belli fırsatlar da içermektedir. Evlilikte yaşananın yerini alacak bir yaşam biçimini yeniden inşa etme sürecinde, boşanmış eşler genellikle daha önce çözülmemiş ergenlik dönemindeki çatışmalarını yeniden ele alabilmekte, kimlik ve yakınlık içeren yeni çözümlere ulaşabilmektedirler. Boşanma sürecinin bir noktasında, cinsel kimlik ve ilişkiler, kariyer seçimleri, rol modelleri, ahlaki ve etik değerlerin tümü yeniden gözden geçirilmek üzere ortaya çıkmakta ve bu durum da daha fazla büyüme fırsatı sunmaktadır.

Wiseman'a göre (1975) hem yas hem de büyüme süreci olarak görülebilecek boşanma; inkâr, kayıp ve depresyon, öfke ve kararsızlık, yaşam tarzı ve kimliğin yeniden yönlendirilmesi, kabul ve uyum olmak üzere 5 aşamadan oluşmaktadır. İlk aşamada olan inkarda birey, ilişkiyi sürdürmek için inkardan yoğun şekilde yararlanmaktadır. Eşler, ilişkinin tüm sorumluluğuna uyum sağladıklarını ve her türlü huzursuzluğa uyum sağlamaya çalışabileceklerini iddia etmektedirler. Sıklıkla görülen bir başka inkâr yoluyla uyum biçimi ise eşlerin her ikisinin de evlilikteki güçlüklerinin farkında olmaları ancak kendilerini boşanmayı düşünmekten alıkoymak için mali durum veya çocuklar gibi dışsal bir gerekçe kullanmalarını olarak açıklanmaktadır.

İkinci aşama, kayıp ve depresyon aşaması olarak tanımlanmaktadır. Bu aşamada bireyler, sorunlarının üstesinden birlikte gelemeyeceklerini anlamakta ve birlikte olmanın başlı başına bir sorun olduğunu anlamaya başlamaktadırlar. Bu noktada eşlerden biri, depresif belirtiler için aile hekiminden veya terapistten yardım isteyebilmektedir. Bu belirtiler;

yorgunluk veya baş ağrısını, bir dizi küçük kazayı ve hatta depresyonun daha aleni ifadelerini içerebilmektedir. Krizin bu noktasında evliliği sona erdirmeye fikri henüz açıkça tartışılmıyorsa, bireyde izolasyon ve iletişim kuramama duyguları daha da yoğunlaşmaktadır (Wiseman, 1975).

Üçüncü aşama olan öfke ve kararsızlık aşamasında, boşanma sürecinin ikinci aşamasını karakterize eden depresyon, kendi içinde, çifti bir tür gerçek ayrılığa doğru hareket ettiren bir faktör haline gelmekte ve evliliğin sona ermesi gerçek olurken depresyondan onun altında yatan duyguya, yani öfkeye doğru bir hareket olmaktadır. Nafaka ve velayet, ziyaret hakları, barınma, mülk yerleşimleri, olası yer değiştirme ve yasal stratejiler, yasal ücretler gibi konular bu aşamada çözülmesi gereken sorunlardır ve bireyde öfkeye sebep olabilmektedirler. Eşlerden birinin boşanmayı kabul etme sürecinde diğerinden daha ileride olması, cinsel eylemde bulunma, yeni giysiler veya yeni bir araba için mali savurganlık ve fiziksel görünümde iyileşme gibi durumlar da bireyin öfke duymasına yol açabilmektedir. Eşe karşı aleni öfke duyguları, genellikle evliliği bitirme fikriyle ilgili yoğun bir kararsızlıkla yer değiştirmektedir. Eşler sıklıkla kendilerine evliliği kurtarmak için yeterince şey yapıp yapmadıklarını sormakta ve hatta evlilik danışmanlığında son bir girişimi bile deneyebilmektedirler (Wiseman, 1975).

Yaşam tarzı ve kimliğin yeniden yönlendirilmesi aşamasında bireyler, öfke ve kararsızlıklarını gidermeye çalıştıkça öfkeyle geriye bakmaktan çok, şu ana, gelecek planlama ve işleyişine odaklanmaya daha çok zaman harcamaktadırlar. Bu aşamada boşanma “gerçek” olarak algılanmakta ve kişi için birincil görev, evliliğin etki ettiği kişisel, mesleki, cinsel ve sosyal alanlarda kimliğin yeniden işlenmesi olmaktadır. Kriz çözmenin bu aşamasında kişilik, yeni başa çıkma yöntemlerinin geliştirilmesine açık hale gelmektedir. Daha bağımlı, daha az yeterli bir işlevsellik düzeyine gerileme olasılığı da mevcut olmaktadır. Bununla birlikte, daha sık olarak, evlilik sırasında masaya yatırılmış olabilecek çözülmemiş kimlik sorunlarının yeniden açılması söz konusu olabilmektedir. (Wiseman, 1975).

Son aşama olan kabul ve uyum aşamasında boşanmış kişi; sosyal, cinsel ve mesleki olarak yeterli bir kişi olarak kendisi için bazı hisler edinmeye başladığında kabullenme yavaş yavaş gerçekleşmektedir. Yakınlıkla ilgili depresyon ve endişe duyguları azalmaya başladığında, sıradan ve geçici ilişkilerden, bir başka kişiye daha uzun süre ve daha derin bir duygusal bağlılığı içeren ilişkilere doğru bir geçiş olmaktadır. Boşanmış kişi, ilişki kurabileceği ve onu olduğu gibi kabul eden insanlar bulmaya başladığında, benlik kavramı gelişmeye başlamaktadır. Eski eşe karşı duyulan öfke azalmakta, eski eş ve sonlanan evlilik olduğu gibi

kabul edilmekte ve bireyin kendini boşanmış biri olarak tanımlaması artık olumsuz bir duygu uyandırmamaktadır (Wiseman, 1975).

Constance R. Ahrons'ın boşanmaya uyum modeli

Bu model, boşanma sonrası ailelerde eski eşler arasındaki ilişkilere odaklanmaktadır ve boşanmayı bir aile değişim süreci olarak kavramsallaştırmada atılan ilk adım olduğu söylenebilmektedir. Boşanmanın aile sisteminde yapısal değişikliklere neden olan bir aile geçiş krizi olduğu, modelin temel varsayımı olarak açıklanmaktadır. Modelde, boşanma sürecine ilişkin beş geçiş tanımlanmıştır: (a) bireysel biliş, (b) aile üst bilişi, (c) sistemik ayrılma, (d) sistemik yeniden yapılanma ve (e) ailenin yeniden tanımlanması. Geçişler, ardışık olarak ideal gelişim sıralarında sunulsa da genellikle örtüşmektedirler. Her geçiş, örtüşen deneyimlerin karmaşık etkileşimini kapsayan sosyal rol geçişlerini içermektedir (Ahrons, 1980).

Bireysel biliş geçişi sırasında, aile içindeki denge belirsiz bir şekilde de olsa genellikle korunmakta, rol kalıpları kesintisiz kalabilmekte ve aileler sıklıkla bir üyeye ailenin günah keçisi rolünü vererek içsel stres göstermektedirler. Bu geçişin süresi, kullanılan başa çıkma davranışlarına ve ailenin strese karşı savunmasızlığıyla ilgili diğer faktörlere bağlı olarak değişkenlik gösterebilmektedir. Bu geçişte, aile içi çatışmalar yoğunlaşabilmekte ve bireyler başa çıkma mekanizması olarak evlilik problemlerini inkâr etmeyi, suçu diğer eşte aramayı seçebilmektedirler. Eşlerden biri (veya bazen her ikisi) stresin kaynağını evlilik ilişkisinin kendisi olarak belirledikten sonra çözüm arayışına girmektedir. Bu geçiş sırasında seçilen çözüm türü, çiftin geçmiş başa çıkma modellerine göre değişebilmektedir. Boşanmayı daha az rahatsız edici bir zamana kadar erteleme (çocukların büyümesini beklemek gibi), yaşam tarzını değiştirme ve aile dışı ilgi alanlarına yönelme gibi çözüm önerilerine başvurulabilmektedir. Bu duygusal boşanma süreci, bireyin kendisini korumaya yönelik olmakta ve bazı olumlu bireysel yararları olabilmektedir. Bir üye tarafından geri çekilme tüm sistemde yankılanacak olsa da genellikle yalnızca bir üye bundan yararlanmaktadır. Duygusal geri çekilme, bilişsel geçişin erken evrelerinde veya diğer pek çok başa çıkma davranışı başarısız olduktan sonra ortaya çıkabilmektedir (Ahrons, 1980).

Aile üst bilişi geçişi, yaşanan problemlerin kaynağının evlilik olduğu ve problemlerin evliliği ortadan kaldırabileceği ile ilgili olmaktadır. Aile bu geçişle yeterince başa çıkabildiğinde sorunun özümsemesi, olası çözümler ve beklenen aile değişiklikleri sonrasında fiziksel ayrılık gerçekleşmektedir. Eşler arasındaki kalıcı duygusal bağlar nedeniyle bu dönem

sevgi ve nefret gibi kararsız duygular yaşanabilmektedir. Eski rollerin ortadan kalkması, yeni rollerin henüz gelişmemiş olması, geleceğin belirsiz olması, ailenin rol model arayışına girmesi, denge kurmaya çalışan ailelerde eski kuralları ve ritüelleri korumaya çalışma, birlik sağlamada başarısız olma, çocukların ebeveynleri boşanmış arkadaşlarından boşanma sürecini öğrenmeye çalışması gibi sebeplerle bu geçiş, bazı aileler için en büyük dengesizliklerin zamanı olmaktadır (Ahrons, 1980).

Sistemik ayrılma geçişinde, daha önceki geçişleri başarıyla tamamlamış aileler bile ciddi bir aksaklık yaşamaları da stres yaşamaktadırlar. Bu geçişte ekonomik ve yasal boşanma görevleri yerine getirilmekte ve boşanma haberi; geniş aileyle, arkadaşlarla, toplumla paylaşılmaktadır. Bu paylaşım, geçiş sürecine yardımcı olabilirken süreci zorlaştırma ihtimalini de barındırmaktadır. Boşanma durumunu yaşayan aile, genellikle bu dönemde yasal sistemle karşılaşmakta ve zorlu ekonomik, çocuk odaklı gerçeklerle yüzleşmektedir. Eşlerin bir zamanlar paylaştıklarını bölüşmeleri gerektiğinden yaşanan boşanma krizi tırmandırılabilir. Bir kazan-kaybet oyununa dayanan yasal boşanma, eşler arasındaki güç mücadelesini sık sık tırmandırarak zaten dağınık olan sisteme ek stres katmaktadır (Ahrons, 1980).

Önceki geçişlerde net sınırların yokluğu ve yaşanan kafa karışıklığı stresin çocuğu oluştururken *sistemik yeniden yapılanma geçişinde*, sınırların netleşmesi sorun yaratmaktadır. Ebeveynlerin çocuklarla ne zaman ve nasıl ilişki kurmaya devam edeceğini belirleyen kurallar, çocuğun boşanmayı anlaması ve bunun sonucunda ebeveyn-çocuk ilişkisinin istikrara kavuşması için kritik öneme sahip olmaktadır. Her ebeveynin, bu geçişi başarılı bir şekilde geçmesi için çocukla bağımsız bir ilişki kurmasının önemli olduğu bilinmektedir ancak ebeveyn-çocuk ilişkisi, eski eşlerin sürekli ve karşılıklı bağımlılığını gerektirmektedir. Bu paradoksal ve karmaşık süreç, ebeveyn ve eş alt sistemleri arasındaki rollerin ve sınırların netleştirilmesini zorunlu kılmaktadır. Rol modellerin eksikliği ve boşanmış ebeveynler arasında devam eden bir ilişki için toplumsal normların yokluğu bu geçişi zorlaştırmaktadır (Ahrons, 1980).

Ailenin yeniden tanımlanması geçişi, yeniden düzenleme geçişinin bir üstbilgi ve sonucu olarak görülmektedir. Boşanmış ailenin kendini hem kendisine hem de topluma ve arkadaşlara karşı tanımlaması, ailenin kimlik, sınırlar ve bireyselleşme ile mücadelesi açısından bu geçiş kritik öneme sahip olmaktadır. Boşanmanın gerçekleştiği ailede ilişkilerin yeniden tanımlanmasının, anne baba arasındaki ilişkiye bağlı olduğu söylenebilir. Boşanmış

ebeveynler arasında devam eden, işbirlikçi ve karşılıklı destekleyici bir ilişki, boşanmayla ilişkili kriz potansiyelini azaltmaktadır. Yeniden tanımlama sürecinin önemli bir bileşeni, ebeveynlerin çocuk merkezli bir ilişkiyi sürdürme becerisi olarak kabul görmektedir ve bazı ebeveynler için bu durum devam eden kişisel bir arkadaşlığı içerirken çoğu ebeveyn için daha az samimi ve daha araçsal olarak görülmektedir (Ahrons, 1980).

Aileyi yeniden tanımlama süreci, sıklıkla yeniden evlenmeyi ve üvey ebeveynlerin boşanma sonrası aileye dahil edilmesini içermektedir. Bazı aileler için potansiyel bir partner veya eş, yasal boşanmadan önce ve yeniden yapılanma geçişinin erken aşamalarında aile sisteminin bir parçası olabilmektedir. İki çekirdekli aile yapısı içindeki bazı isimsiz ve dolayısıyla onaylanmamış ilişkiler, yeniden tanımlama geçişinde önem kazanmaktadır. İki çekirdekli aile sisteminde üvey ebeveyn ile anne baba arasındaki ilişkiler hem anne baba hem de çocuklar için önemli bir duygusal devamlılık sağlayabilmektedir. Boşanmış aile bu süreçte yeniden tanımlanır ve geçiş kolaylaşır. Böylece çocukların ve ebeveynlerin yaşadığı ilişki kaybı miktarı en aza indirilebilmektedir (Ahrons, 1980).

2.2.3. Boşanmaya uyum ile ilgili araştırmalar

Yurt içinde yapılan araştırmalar

Yılmaz ve Fışiloğlu (2005) tarafından yapılan bir çalışmada, çocukla ilgili kaygılar üzerinde algılanan güç/kontrolün, boşanma sonrası uyumun, algılanan sosyal desteğin ve bazı ilgili demografik özelliklerin üzerinde ve ötesinde bir yordayıcısı olup olmadığını araştırmak amaçlanmıştır. Çalışma grubunu boşanmış 135 ebeveyn oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak Fisher Boşanmaya Uyum Ölçeği, Kısa Semptom Envanteri, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve Demografik Bilgi Formu kullanılmıştır. Sonuç olarak; ebeveynlik ve mali konularda algılanan güç/kontrol düzeylerinin yüksek olması ve algılanan sosyal desteğin yüksek olmasının boşanmaya daha iyi uyum sağlanmasını öngördüğü, ileri yaş, yüksek eğitim, boşanma fikrini ilk ortaya atan kişi olma, ölçüm sırasında profesyonel yardım almama ve boşanma sonrası romantik bir ilişkinin varlığı gibi demografik özelliklerin de ebeveynlerin boşanma sonrası uyum düzeylerini yordadığı görülmüştür.

Sayan Karahan (2012) tarafından yapılan bir araştırmada, boşanma sonrası yaşama uyum ve uyumun boyutlarını yordayan değişkenlerin neler olduğu, nasıl bir seyir izlediği incelenmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu 504 boşanmış birey oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak Fisher Boşanma Sonrası Yaşama Uyum Ölçeği, Boşanma Hakkında Yerleşik

İnançlar Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Sonuç olarak; boşanma hakkında yerleşik inançlar, cinsiyet, boşanma kararını isabetli bulma, sosyal etkinliklere katılma, arkadaş desteği, boşanmanın üzerinden geçen süre değişkenlerinin boşanma sonrası yaşama uyumu anlamlı olarak yordadığı görülmüştür. Boşanmanın üzerinden geçen süreye göre boşanma sonrası yaşama uyumun yas, öfke ve benlik değeri boyutu puanlarının farklı hızlarda da olsa birlikte düşüş gösterdiği gözlenmiştir.

Halisdemir (2020) tarafından ebeveynleri boşanmış, 12-14 yaş arasındaki öğrenciler ile bu öğrencilerin velayetlerini üstlenmiş anneleri için geliştirilmiş olan boşanmaya uyum programının hem çocukların hem de annelerinin psikolojik sağlık, aile yaşam doyumu ve boşanmaya uyumları üzerindeki etkisini incelemek amacıyla bir araştırma yapılmıştır. Ön-test, son-test, izleme kontrol gruplu yarı deneysel desen kullanılan araştırmada; 16 anne ile çocuğu deney ve kontrol gruplarına yansız olarak atanmışlardır. Geliştirilen programlar, çocuklara ve annelerine 10 hafta, eş zamanlı olacak şekilde uygulanmıştır. Araştırmada; Yetişkin Psikolojik Sağlık Ölçeği, Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği, Yetişkin Boşanmaya Uyum Ölçeği, Çocuk Boşanmaya Uyum Ölçeği-Okul Formu, Çocuklar İçin Boşanmaya Uyum Ölçeği, Aile Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. Sonuç olarak; geliştirilen boşanmaya uyum programlarının, çocukların ve annelerinin boşanmaya uyum, aile yaşam doyumu ve psikolojik sağlık durumlarını artırdığı ortaya koyulmuştur. Program değerlendirme formlarından yola çıkılarak ise uygulanan programın, deney grubundaki katılımcıların boşanmaya yönelik duygu, düşünce ve davranışlarını olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Güzel (2020) tarafından yarı deneysel desen kullanılarak yapılan çalışmada; boşanmış bireylerin boşanmaya uyum düzeylerine, Sistemik Aile Yaklaşımı'na dayalı olarak hazırlanan Boşanmaya Uyum Grup Psikoeğitim Programı'nın etkisini ve etkinin zamana bağlı kalıcılığını incelemek amaçlanmıştır. 11 bireyin yer aldığı deney grubuna her biri 120 dakikadan oluşan 9 oturumluk program uygulanmıştır. Araştırmacı tarafından geliştirilen Boşanmaya Uyum Ölçeği ise ön test-son test ve izleme testi olarak kullanılmıştır. Sonuç olarak; ön test-son test ve izleme test puan ortalamalarının deney grubu lehine anlamlı bir farklılık oluşturduğu, uygulanan programın bireylerin boşanmaya uyum düzeylerini olumlu anlamda etkilediği ve etkinin 6 hafta devam ettiği gözlenmiştir.

Ünsal (2020) tarafından, boşanmış kadınların öz duyarlık ve duygu düzenlemelerinin boşanma sonrası uyum süreçleri ile ilişkisini incelenmek amacıyla bir araştırma yapılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 248 boşanmış kadın oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak;

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Demografik Bilgi Formu, Öz- Duyarlık Ölçeği, Fisher Boşanmaya Uyum Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Kısa Semptom Envanteri kullanılmıştır. Sonuç olarak; duygusal tepkilerin kontrolünde ve duyguların netleştirilmesinde karşılaşılan güçlük ile bireyin kendisini çevresinden izole etmeye meyilli olmasının boşanmaya uyumu zorlaştırdığı bulunmuştur. Duygusal tepkilerin kabulünde, duyguların farkındalığında ve açıklığında yaşanan zorluğun artması, çevreye yönelik paylaşım bilincinin azalması, artan sosyal izolasyon ve boşanma sonrasında insanlara yönelik güven ve yakınlığın azalmasının hem psikolojik belirtilerdeki artışı hem de psikolojik iyi oluştaki azalmayı yordadığı gözlenmiştir.

Çelik (2021) tarafından yarı deneysel desen kullanılarak yapılan araştırmada; boşanmış ve boşanmasının ardından 3 yıldan az süre geçmiş bireyler için Boşanma Sonrası Uyum Programı geliştirilmiştir. Programın, boşanmış bireylerin yaşam doyumu, depresyon, anksiyete, stres ve boşanmaya uyum düzeylerindeki etkililiği ölçmek amaçlanmıştır. 20 boşanmış birey, deney ve kontrol gruplarına atanmıştır. Deney grubuna 6 oturumdan oluşan program araştırmacı tarafından uygulanmıştır. Ayrıca veri toplama aracı olarak; Kişisel Bilgi Formu, Yarı Yapılandırılmış Nitel Görüşme Formu, Yetişkin Boşanmaya Uyum Ölçeği, Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. Sonuç olarak; geliştirilen programın boşanmış bireylerin yaşam doyumlarını ve boşanmaya uyumlarını artırdığı, stres, anksiyete ve depresyon düzeylerini azalttığı, katılımcıların program sonrasında yaşamlarında olumlu değişikliklerin meydana geldiğini ve program sayesinde edindikleri becerileri yaşamlarında uygulamaya başladıklarını ifade ettikleri görülmüştür.

Uyar ve Yıldırım (2022) tarafından yapılan bir çalışmada; yakın zamanda boşanmış ve velayet sahibi olan kadınların boşanma sonrası yaşam tecrübelerinin alan yazın doğrultusunda nitel yöntemle değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu, resmi olarak boşanmış ve boşanmasının ardından en fazla 2 yıl geçmiş, çocuğunun velayetine sahip 12 kadın oluşturmuştur. Veriler, yüz yüze görüşme tekniğiyle toplanmıştır. Görüşmelerde yarı yapılandırılmış bir görüşme formu kullanılmıştır. Araştırma kapsamında; kadınların boşanma sonrası yaşam tecrübelerinin sosyal destek, kendilik algısı, eski eşle devam eden ilişkiler, sosyal işlevsellik, boşanma ve boşanma sonrası yaşamla ilgili tutum, boşanma sonrası yaşamda yeni roller/ilişkiler olmak üzere altı başlıkta toplandığı görülmüştür. Sonuç olarak; yeni roller/ ilişkiler temasında aile sosyal destek kaynaklarından yararlanabilen ve bundan memnuniyet duyan, çocukla ilgili konularda çeşitli güçlükler yaşarken bunlara daha kabul edici ve olumlu bir tutumla yaklaşan, eş rolünden ayrılmayı başaran kadınların uyum sürecini daha iyi

yönetebildikleri, boşanma ve boşanma sonrası yaşamla ilgili tutum temasında çalışma grubunun genelinin boşanma ve yeni bir hayat kuruyor olma ile ilgili olumlu tutuma sahip oldukları, yaşamlarındaki köklü değişime sebep olan boşanma sonrası dönemde kişisel algılarının uyumlarıyla pozitif yönde anlamlı ilişki içerisinde olduğu, eski eşle devam eden ilişkiler temasında kadınların eski eşlerin ebeveynlik tutumlarından ve nafaka yetersizliğinden hoşnut olmadıkları, sosyal destek algısı alt temasında çalışma grubunun neredeyse tamamının sosyal destek kaynaklarından hoşnut olduğu, aile ve arkadaşlardan aldıkları maddi ve manevi desteğin uyum süreçlerini kolaylaştırdığı, çalışma grubunun ifadeleri bütün olarak incelendiğinde boşanmayı kabullendikleri, daha olumlu bir kendilik algısına sahip oldukları ve sosyal işlevselliklerinin arttığı ortaya koyulmuştur.

Kiye (2022) tarafından boşanmanın gerçekleşmesi ile oluşan tek ebeveynli aileler için geliştirilen Tek Ebeveynli Aileler için Boşanmaya Uyum Programı' nın bireylerin boşanmaya uyum ve aile yaşam doyumu düzeylerine etkisini incelemek amacıyla bir çalışma yürütülmüştür. Araştırmanın çalışma grubunu; yasal olarak boşanmış, boşanmanın ardından üç yıldan fazla ve altı aydan az zaman geçmemiş anne-babalar ile velayetini aldıkları 9-15 yaş arası çocukları oluşturmuştur. Araştırmada ön test, son test, izleme kontrol gruplu yarı deneysel desen kullanılmıştır. Veri toplama aracı olarak; Çocukların Boşanmaya Uyumu Ölçeği- Aile Formu, Yetişkin Boşanmaya Uyum Ölçeği ve Aile Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. Deney grubuna beş oturum ve bir izleme oturumundan oluşacak şekilde Tek Ebeveynli Aileler için Boşanmaya Uyum Programı uygulanmıştır. Sonuç olarak; uygulanan programın tek ebeveynli ailelerin boşanmaya uyumu ve aile yaşam doyumlarını artırmada etkili olduğu ve bu etkinin 6 hafta sürdüğü görülmüştür.

Altunkeser (2022) tarafından yapılan bir araştırmada, bireylerin boşanmaya uyum düzeylerine Fisher Boşanma Sonrası Yaşama Uyum Programının etkisini incelenmek amaçlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu, boşanmasının üzerinden beş yıldan fazla zaman geçmeyen ve romantik bir ilişki içerisinde yer almayan 16 birey oluşturmuştur. Katılımcılar, boşanma üzerinden geçen zaman dikkate alınarak ve buna göre eşleşerek deney ve kontrol gruplarına rasgele atanmışlardır. Deney grubuna Fisher'ın Boşanma Sonrası Yaşama Uyum Programı çevrimiçi ve 10 oturum olacak şekilde uygulanmıştır. Veri toplama aracı olarak; Kişisel Bilgi Formu, Fisher Boşanmaya Uyum Ölçeği Kısa Formu ve Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu kullanılmıştır. Sonuç olarak; deney grubundaki boşanmış bireylerin ön test ve son test puanları arasında anlamlı fark olduğu, son test ve izleme testinden alınan puanlar

arasında anlamlı fark olmadığı, programın boşanmış bireylerin hem kişisel gelişim hem de farkındalık düzeylerine katkı sağladığı, bireylerin geleceğe ilişkin kararlarının olumlu yönden etkilendiği ve programın boşanma sonrasında yaşanan zor duygularla baş etmeleri için bireylere yardımcı olduğu bulunmuştur.

Akın (2023) tarafından yapılan bir çalışmada, kadınların hem boşanma sürecinde hem de sonrasında sosyal anlamda neler deneyimlediklerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışma grubunu, Konya’da yaşayan 513 yetişkin birey oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu ve Yetişkin Boşanmaya Uyum Ölçeği kullanılmıştır. Sonuç olarak; Yetişkin Boşanmaya Uyum Ölçeğinin alt boyutları arasındaki ilişkiler toplam puan ile psikolojik uyum arasında pozitif yönde ancak zayıf; sosyal ilişkilerde uyum ve köken aile ilişkilerinde uyum alt boyutları arasında ise pozitif yönde ve güçlü düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Yurt dışında yapılan araştırmalar

Granvold ve arkadaşları (1979) tarafından yapılan çalışmada, kadınların boşanma sonrası uyumuyla önemli ölçüde ilişkili faktörleri belirlemek amaçlanmıştır. Çalışma grubunu 53 boşanmış kadın oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak Demografik Bilgi Formu, Benliğin İfade Edilmiş Kabulü Ölçeği, Sosyal Kaçınma ve Sıkıntı Ölçeği ve Evlilik Rolü Beklenti Envanteri kullanılmıştır. Sonuç olarak; daha eşitlikçi cinsiyet rolü beklentilerine sahip olan kadınların tutumlarında daha az eşitlikçi olan kadınlara göre önemli ölçüde daha iyi uyum sağladığı, yaşlı kadınların ve daha uzun süredir evli olanların uyum düzeylerinin daha yüksek olduğu, aile içi sorumluluk ve rollere ilişkin iletişim eksikliği ve çatışmaların da boşanma kararında baskın faktörler olduğu bulunmuştur.

Zeiss ve arkadaşları (1981) tarafından yapılan bir çalışmada, adliyedeki boşanma dosyalarından posta ve telefonla ulaşılarak rastgele kadın ve erkek katılımcılar seçilmiştir. Çalışmayı kabul eden 133 katılımcıya boşanmaya uyumu değerlendirmek ve boşanmanın niteliği hakkında bilgi edinmek için geliştirilen anketler (Boşanma Anketi, Evlilik Tatminsizliğinin Kaynakları, Ruh Hali Durumları Profili, Anlamsal Farklılık) postayla gönderilmiştir. Çalışmanın sonucunda; ayrılık kararına ilişkin cinsiyetler arasında farklılığın olduğu, hem erkekler hem de kadınların kararın kadına ait olduğunu bildirdikleri, kadınların boşanmaya uyum ölçeğinde erkeklere göre daha iyi uyum gösterdikleri, ayrıca kadınların erkeklere göre önemli ölçüde daha az intihar eğilimi bildirdikleri görülmüştür.

Pettit ve Bloom (1984) tarafından yapılan bir çalışmada, boşanmayı başlatan kişinin rolünün boşanmaya uyum üzerindeki aracılığının etkisi incelenmiştir. Çalışmada, boşanmayı başlatanların, evlilik tatminsizliği ve ayrılık öncesi stresle ilişkili belirtilerin daha fazla farkında oldukları ve evliliklerini sonlandırmaya karar verme konusunda daha fazla destekçi oldukları varsayılmıştır. Çalışmanın araştırma grubunu ayrılıklarının ardından üç kez görüşülen 144 kişi oluşturmuştur. Sonuç olarak; boşanmayı başlatan kişilerin ayrılma kararı aldıktan sonra ayrılık sonrası semptomlarının daha az olduğunu ve ayrılık sonrası yaşamdan daha fazla tatmin olduklarını bildirdikleri, evlilik memnuniyetsizliği veya ayrılma öncesi rahatsızlık açısından, ayrılığı başlatanlarla başlatmayanlar arasında çok büyük farklılıkların olmadığı ancak başlatanların sürekli olarak ayrılığın daha fazla faydasını algıladıkları, başlatıcı olmanın ayrılık sonrası uyumda aracı bir rol oynadığı çoğu durumda, bunun etkilerinin kadınlarda erkeklere göre daha belirgin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Propst ve arkadaşları (1986) tarafından yapılan bir çalışmada, demografik değişkenlerin, evliliğe ve boşanmaya özgü değişkenlerin ve başa çıkma kaynaklarının (iç ve dış) bekar annelerin uyumu üzerindeki etkilerini incelemek amaçlanmıştır. Çalışma grubunu, 106 anne oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak Demografik Bilgi Formu, Başa Çıkma Yolları Ölçeği, Durumluk Sürekli Kaygı Ölçeği, Depresyon Sifat Kontrol Listesi kullanılmıştır. Sonuç olarak; ayrılığın üzerinden geçen zamanın depresyonun, kaygının ve annenin kendi başa çıkma konusundaki öznel algısının oldukça anlamlı bir göstergesi olduğu, 10 yaşın altındaki çocuk sayısının annelerin depresyon ve kaygı düzeyleri için anlamlı bir yordayıcı olduğu, daha iyi eğitim almış olmanın hem daha az kaygı hem de daha yüksek düzeyde başa çıkma konusundaki öznel algının önemli bir yordayıcısı olduğu ortaya koyulmuştur.

Wallerstein (1986) tarafından Kaliforniya'nın orta sınıf nüfusundan boşanmış 60 aile üzerinde on yıllık boylamsal bir araştırma yapılmıştır. Bu ailelerden 1981-1982 yılları arasında bir araya getirilmiştir. 45 kadın, 34 erkek ve 106 çocuğun her biri ile birkaç saat boyunca bizzat görüşülmüştür. Görüşmeler, katılımcıların doldurduğu anketlerle desteklemiştir. Sonuç olarak; eski eşler arasında mevcut yaşam kaliteleri açısından önemli farklılıkların olduğu, erkeklerle kadınlar arasındaki psikolojik değişim farklılıklarında ve kadınlar arasındaki iyileşmede yaşa bağlı farklılıklar olduğu, 40 yaş ve üzerinde iken boşanmış kadınların yeniden inşa etme görevinde sosyal ve psikolojik açıdan dezavantajlı oldukları, 10 yıl sonra pek çok kişinin evlilikleri sırasında elde ettiklerinin çok altında ekonomik, sosyal ve psikolojik koşullar altında yaşayarak kendilerini yalnız ve reddedilmiş hissettikleri, buna karşılık 20'li ve 30'lu yaşlarda

boşanmış bireylerin kendi içlerinde çevrelerinde yeni keşfedilen kaynakları kullanmalarına imkan veren bir dayanıklılığa sahip oldukları, bu kadınların önemli bir kısmının boşanma sonrası 10 yılda ekonomik ve duygusal ilerleme kaydettiği, boşanmış kadınlar arasında ısrarcı öfke ve yalnızlığın yaygın olduğu tespit edilmiştir.

Plummer ve Koch-Hattem (1986) tarafından yapılan bir çalışmada; köken aile ve üreme hakkındaki bilgilerin boşanma uyumunun açıklanmasına nasıl katkıda bulunacağı araştırılmak istenmiştir. Aile stresi teorisi çalışmanın temelini oluşturmuştur. Araştırmaya, araştırmadan önceki 18 ay içinde boşanma davası açan ve araştırma sırasında yeniden evlenmeyen 27 erkek ve 63 kadın katılmıştır. Veri toplama aracı olarak Fisher Boşanmaya Uyum Ölçeği, Ailenin Yaşam Olayları ve Değişiklikleri Envanteri, Tıbbi Stres Etkenlerine Ailenin Uyumu, Demografik Bilgi Formu kullanılmıştır. Sonuç olarak; sosyal ağ, gelir değişikliği, ailedeki stres faktörlerinin birikmesi ve boşanmanın algılanan ciddiyeti, erkekler için boşanmaya uyum sağlamadaki varyansın %67'sini açıkladığı, boşanmanın algılanan ciddiyetinin kadınlar için boşanmaya uyum sağlamadaki varyansın %20'sini tek başına açıkladığı bulunmuştur.

Amato ve Partridge (1987) tarafından yapılan bir çalışmada; evli, boşanmış ve dul olan annelerin maddi, kişisel, ailevi ve sosyal refah düzeylerini incelemek amaçlanmıştır. 3 grupta da 21 kişi olacak şekilde toplamda 63 anneyle çalışma yürütülmüştür. Veriler, anne ve bir çocukla görüşme yaparak elde edilmiştir. Görüşmeler evde gerçekleştirilmiştir ve ortalama bir saat 15 dakika sürmüştür. Sonuç olarak; evli annelerle karşılaştırıldığında, boşanmış annelerin ekonomik refah düzeylerinin daha düşük olduğu; dul annelerin ise kişisel refah düzeylerinin daha düşük olduğu, aile türü ne olursa olsun, genç ve iyi eğitilmiş annelerde iyilik halinin boyutlarının daha yüksek olma eğiliminde olduğu, eş kaybından bu yana geçen sürenin dul anneler arasında refah boyutlarıyla olumlu, boşanmışlar anneler arasında ise refah boyutlarıyla olumsuz yönde ilişkili olduğu bulunmuştur.

Farnsworth ve arkadaşları (1989) tarafından boşanmış ve dul yaşlı bireylerin kayıp yönetimlerini ve öznel refahlarını önemli ölçüde etkilediği görünen faktörleri belirlemek amacıyla bir çalışma yapılmıştır. Çalışmanın grubunu iki yıl içinde boşanmış veya dul kalmış, yaşları 50-69 arasında değişen 219 yetişkin oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak Yaşam Memnuniyeti Ölçeği, Yirmi İfade Testi, Kendini Derecelendirme Depresyon Ölçeği kullanılmıştır. Sonuç olarak; kişisel sağlığın hem boşanmış hem de dul katılımcılar için kayıp ve refah yönetiminin ana belirleyicisi olduğu, olumlu sağlık derecelendirmelerinin sürekli olarak daha tatmin edici sonuçlara işaret ettiği, boşanmış katılımcılar için boşanmadan bu yana

geçen sürenin kayıp ve refah yönetiminin önemli bir göstergesi olmadığı ancak boşanmış kadınların erkeklere kıyasla daha fazla çaresizlik/kaçınma ve öfke/suçluluk/kafa karışıklığı duyguları bildirdikleri ortaya koyulmuştur.

Tschann ve arkadaşları (1989) tarafından boşanma sonrası yetişkin uyumunun belirleyicileri olarak stres etkenleri ve bağlanmanın boylamsal olarak incelendiği bir çalışma yürütülmüştür. 146 kadın ve 144 erkeğin boşanma sonrası duygusal ve psikolojik uyumları iki yıllık bir süre boyunca takip edilmiştir. Sonuç olarak; ayrılmadan önce sahip olunan kişisel kaynakların (erkekler için daha yüksek sosyoekonomik durum ve kadınlar için daha iyi psikolojik işlevsellik gibi) boşanma sonrası uyumu olumlu yönde etkilediği, ayrılık döneminde eski eşle yaşanan çatışmanın eski eşe olumsuz bağlanmayı arttırdığı ve dolayısıyla boşanma sonrası olumlu uyumu sekteye uğrattığı, sosyal yaşamın ve yeni bir yakın ilişkinin geliştirilmesinin eski eşe olan olumlu bağlanma duygularını azaltarak uyumu artırdığı bulunmuştur.

Hensley (1996) tarafından yapılan bir çalışmada, boşanmış ve evli olmayan iki grup arasında ilişkinin sona ermesi sonrası yaşanan uyumdaki benzerlikleri ve farklılıkları incelemek amaçlanmıştır. Çalışma grubunu 34 boşanmış ve 56 evlilik dışı, uzun süreli sona ermiş romantik ilişkiye uyum sağlamaya çalışan ya da yetişkinlik döneminde (18 yaş veya üstü) böyle bir ilişkinin sonuna uyum sağlamayı hatırlayabilen birey oluşturmuştur. Katılımcılara Fisher Boşanmaya Uyum Ölçeği uygulanmıştır. Sonuç olarak; ilişki türüne (boşanmış ya da uzun süreli romantik ilişkinin sona ermesi) göre anlamlı bir farklılığın olduğu, boşanmış grubun evli olmayan gruba göre önceki ilişkiden daha fazla kopmuş olduğu bulunmuştur.

Wang ve Amato (2000) tarafından yapılan bir çalışmada, boşanmaya uyumu öngören faktörleri incelemek amaçlanmıştır. Bunun için 17 yıllık boylamsal bir çalışma sırasında boşanan 208 kişiden elde edilen veriler kullanılmıştır. Çalışmada stres ve başa çıkma teorisi bir rehber olarak kullanılmış olup uyumun stres etkenleri, kaynakları ve insanların boşanmaya ilişkin tanımlarını yansıtan değişkenlerle ilişkili olabileceği varsayılmıştır. Sonuç olarak; beklentilerin aksine, çalışmayan bireyler dışında, stres etkenlerinin (kişi başına düşen gelirden büyük düşüşler, arkadaş kaybı veya taşınma) boşanma uyumu etkilediğine dair çok az bulgu elde edilmiştir. Boşanmaya uyumun; gelir, birisiyle sürekli flört etme, yeniden evlenme, boşanma öncesinde evliliğin sona ermesine yönelik olumlu tutumlara sahip olma ve boşanmayı başlatan eş olma ile pozitif yönde ilişkili olduğu, ayrıca yaşlı bireylerin genç bireylere göre daha zayıf uyum sağladıkları görülmüştür.

Øygard ve Hardeng (2002) tarafından yapılan bir çalışmada, boşanmaya uyum sağlamaya çalışan katılımcılar için hangi grup özelliklerinin önemli olduğunu araştırmak, yapısal ve prosedürel grup değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelemek, hangi grup özelliklerinin önemli ölçüde uyumla ilişkili olduğunu belirlemek ve cinsiyetin uyumla ilişkili olup olmadığını incelemek amaçlanmıştır. Veriler, çoğunlukla büyük şehirlerde olmak üzere Norveç'in farklı bölgelerindeki boşanma destek gruplarından elde edilmiştir. Katılımcıların yüzde 78'inin kadın, yüzde 22'sinin ise erkek olduğu, yaşlarının 31 ile 76 arasında değişmekte olup ortalama yaşın 39 olduğu, grup büyüklüklerinin üç ila on iki üye arasında değiştiği görülmüştür. Sonuç olarak; grup liderliğinin doğasının duygusal destekle güçlü bir şekilde ilişkili olduğu, uyumla ilişkili grup özelliklerinin liderlik, liderlerden ve grup üyelerinden rehberlik, duygusal destek ve grup büyüklüğü olduğu, erkeklerin uyumunun grup büyüklüğüyle, kadınlarınkinin ise duygusal desteğin derecesiyle ilişkili olduğu bulunmuştur.

Graff-Reed (2004) tarafından yapılan bir araştırmada, boşanma sonrası uyum ile travma sonrası psikolojik büyüme arasındaki ilişkiyi netleştirmek ve sosyal destek ile başa çıkma stillerinin boşanma sonrası uyum ve travma sonrası psikolojik gelişim üzerindeki etkilerini cinsiyet farklılıkları da dahil olmak üzere incelemek amaçlanmıştır. Çalışma grubunu, 140 katılımcı oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak; Travma Sonrası Büyüme Envanteri, Başa Çıkma Yolları Ölçeği, Beş Faktörlü Kişilik Envanteri, Değerlendirilen Stres Anketi, Sosyal Provizyon Ölçeği, Fisher Boşanmaya Uyum Ölçeği ve Strese Bağlı Büyüme Ölçeği kullanılmıştır. Sonuç olarak; değerlendirilen stres ve başa çıkma tarzının boşanmaya uyumu yordadığı bulunmuştur. Ayrıca boşanmanın üzerinden geçen yıl sayısının ve boşanmayla ilgili danışmanlık almanın, değerlendirilen stresin boşanma uyumu üzerindeki etkisini yumuşattığı gözlenmiştir. Kadınların erkeklerden daha yüksek düzeyde algılanan sosyal destek ve boşanma sonrasında daha yüksek düzeyde travma sonrası büyüme bildirdikleri görülmüştür.

Amato ve Previti (2007) tarafından evliliklerin neden boşanmayla sonuçlandığına dair bir araştırma yürütülmüştür. Çalışma grubunu 208 kiři oluşturmuş ve bireylerin evliliklerin neden boşanmayla sonuçlandığına ilişkin soruya verdikleri açık uçlu yanıtlar sınıflandırılmıştır. Sonuç olarak en yaygın nedenin aldatma olduğu, alkol tüketimi, uyuşturucu kullanımı ve ayrılığın bunu izlediği, boşanmaya yol ačan problemler için eski eşlerin kendilerinden çok birbirlerini suçlama olasılıklarının daha yüksek olduğu, eski eşlerin kadınların boşanmayı başlatma olasılığının daha yüksek olduğunu belirttiği, boşanmanın nedenini iç (kendi) veya dış

etkenlerden ziyade ilişkinin kendisine bağlayan kişilerin, boşanma sonrasına en iyi uyumu sağlayan kişiler olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Quinney ve Fouts (2008) tarafından yapılan bir araştırmada, yakın zamanda boşanmış bireylerin psikolojik sağlıklarını değerlendirmek ve boşanmayı iyileştirme çalıştayına katılımlarının boşanmaya uyumlarına olan katkısını belirlemek amaçlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu yaşları 25-60 arasında değişen 53 kadın ve 22 erkek oluşturmuştur. Çalışmaya katılmadan önce ve katıldıktan sonra katılımcılara Fisher Boşanmaya Uyum Ölçeği ve Yılmazlık Ölçeği uygulanmıştır. Sonuç olarak; katılımcıların boşanma çalıştayından boşanma uyumları açısından önemli ölçüde yararlandıkları, çalıştay öncesi yılmazlık düzeylerinin, çalıştay sonrasında boşanma uyum düzeylerine anlamlı ve olumlu katkı sağladığı sonucuna ulaşılmıştır.

Vukalovich ve Caltabiano (2008) tarafından yapılan bir çalışmada, bir grup müdahale programının ayrılık ve boşanmaya uyumu nasıl etkilediği incelenmiştir. Çalışma grubunu 20 kadın ve 10 erkek oluşturmuştur. Gruba katılmadan önce katılımcılarla röportaj yapılmıştır ve katılımcılara Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Sosyal Destek Değerlendirme Ölçeği, Fisher Boşanmaya Uyum Ölçeği uygulanmıştır. Grup müdahale programı tamamlandıktan sonra ölçekler yeniden katılımcılara uygulanmıştır. Program öncesinde ayrılık ve boşanmaya uyumda cinsiyetler arası farklılık görülürken program sonrası cinsiyetler açısından anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Sonuç olarak, programa katılım sonrası katılımcıların uyum düzeylerinin arttığı bulunmuştur.

Yárnoz-Yaben (2010) tarafından bağlanma stillerinin (güvenli, kayıtsız, saplantılı ve korkulu, ayrıca kaygı ve kaçınma boyutlarının) boşanmaya uyumda oynadıkları rolü incelemek amacıyla bir araştırma yapılmıştır. Çalışma grubunu, İspanya'nın Bask bölgesindeki boşanmış 40 ebeveyn oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Kişilerarası Bağımlılık Envanteri, Bradburn'ün Olumlu ve Olumsuz Etki Ölçeği, Bağlanma Stilleri Anketi, Boşanmaya Uyum ve Eski Eşle Meşgul Olma Ölçeği kullanılmıştır. Sonuç olarak; örneklem grubunda güvenli bağlanan kişi sayısının düşük olduğu, boşanmaya karşı zayıf bir uyum göstermek ile saplantılı ve korkulu bağlanma stilleri arasında ilişki bulunduğu, güvenli bağlanma ve kaçınma boyutunun boşanmaya uyumu ve olumlu duygulanımı yordadığı, saplantılı bağlanma ve kaygı boyutunun ise olumsuz duygulanımı yordadığı bulunmuştur.

Yárnoz-Yaben (2013) tarafından yapılan bir araştırmada; eski eşin affedilmesi, boşanmaya uyum ve eski eşten alınan destek arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır. Çalışma grubunu, boşanmış 223 İşpanyol ebeveyn oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak; Boşanmada Affetme ve Ayrılık Anketi, Boşanma ve Ayrılığa Uyum Anketi, Eski Eřten Alınan Destek Anketi uygulamıştır. Sonuç olarak; eğitim, gelir, çocuk sayısı ve boşanmadan bu yana geçen süre gibi kişisel ve bağlamsal değişkenlerin affetme ile ilişkili olduğu, boşanmaya uyumun, eğitim ve boşanmadan bu yana geçen süre ile affetmenin ana yordayıcısı olduğu, daha iyi uyum sağlayan ve daha eğitilmiş ebeveynlerin uyum güçlüğü çekenlere göre daha bağışlayıcı oldukları, bağışlayıcı ebeveynlerin eski eşlerinden aldıkları iş birliğini ve desteği daha fazla kabul ettikleri saptanmıştır.

Steiner ve arkadaşları (2015) tarafından yapılan araştırmada; aldatma, ayrılığı başlatma statüsü ve spiritüel iyi oluşun erkeklerin boşanma uyumu üzerindeki etkisine odaklanılmıştır. Çalışma grubunu, Amerika Birleşik Devletleri'ndeki 103 boşanmış erkek oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak Fisher Boşanma Uyum Ölçeği, Spiritüel İyi Oluş Ölçeği ve bir katılımcı anketi uygulanmıştır. Sonuç olarak; spiritüel iyi oluşun, erkeklerde boşanma uyumunun %21'ini öngörebildiği, aldatma ve ayrılığı başlatma statüsü ile boşanmaya uyum arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı ortaya koyulmuştur.

Chan Lai ve Pfeifer (2015) tarafından Singapur'daki boşanmış bireylerin boşanma sonrası yeni yaşamlarına nasıl sağlıklı bir şekilde geçiş yaptıklarına ve bu yaşamlara nasıl uyum sağladıklarına dair daha iyi bir anlayış kazandırmayı amaçlayan bir araştırma yapılmıştır. Çalışma grubunu, 14 kadın 5 erkek olacak şekilde 19 birey oluşturmuştur. Veri toplamak için yarı yapılandırılmış bir görüşme tasarımı kullanılmıştır. Sonuç olarak Singapur'daki boşanmış bireylerin olumlu uyum sağlamasına katkıda bulunduğu görülen 15 faktörün tanımlanmıştır: beş demografik faktör (yaş, evlilik süresi, gelir ve kaynaklara erişim, eğitim, cinsiyet rolleri) dört ilişki faktörü (algılanan evlilik sıkıntısı derecesi, algılanan bağlanma düzeyi, eski eşle ilişki, boşanmayı başlatmaya katılım), iki tutum faktörü (boşanma algısı ve kişisel güç algıları) ve dört destek ağı faktörü (algılanan sosyal destek düzeyi, profesyonel yardım arama, çocukların varlığı ve anlamlı faaliyetlere katılım).

Lawson ve Satti (2016) tarafından yapılan bir nitel bir araştırmada, Güney Asyalı kadınların boşanma sonrası başa çıkma stratejilerini, boşanmış Siyah Beyaz Amerikalı kadınlarıkiyle karşılaştırmak amaçlanmıştır. Pakistan toplumundan boşanmış iki anneyle, yaşam öyküsü yaklaşımı kullanılarak görüşme yapılmış; boşanmaya uyum konusundaki

benzerlikleri ve farklılıkları belirlemek için çevredeki topluluktan beş beyaz kadın ve beş siyah kadınla da görüşülmüştür. Her katılımcı ile iki derinlemesine görüşme yapılmıştır. Görüşme soruları örnekleri şu şekildedir: 1) Boşanmayla ilgili genel görüşlerinizi anlatınız. 2) Evliliği sona erdirme deneyiminizi anlatınız. 3) Boşanmayla nasıl başa çıktığınızı anlatınız. Sonuç olarak; boşanmış Pakistanlı ve Siyah Beyaz kadınların meşguliyet, dini ve manevi katılım ve aile desteğine güvenerek boşanmayla başa çıktıkları, boşandıktan sonra sıkıntılı olmalarına rağmen, işlevsellik ve iyi oluşu artırmak için onarıcı potansiyellerini yeniden doğruladıkları, ırk veya etnik kökene bakılmaksızın katılımcıların, hane reisi ve çocuk bakımında birincil karar verici olma gibi öz saygı ve öz değeri artıran roller edindikleri, ücretli işgücüne katılmalarının, kendilerine olan güvenlerini ve boşanma sonrası öz-değerlerini artırdığı bulunmuştur.

Vafaei ve arkadaşları (2020) tarafından, Affetme Temelli Grup Danışmanlığının boşanma sonrası kadınların uyumuna etkisini belirlemek amacıyla bir çalışma yapılmıştır. Araştırma yöntemi, yarı deneysel olup kontrol grubu bulunmaktadır ve ön test-son test uygulaması yapılmıştır. Çalışmanın evrenini, 2016 yılında Torbat Haydariyeh şehrinin sosyal yardım merkezinin kriz müdahale merkezine başvuran tüm boşanmış kadınlar oluşturmuştur. Örneklem ise affetme temelli bir grup danışmanlığına katılmak üzere uygun başvuru sahipleri arasından mevcut örnekleme yöntemiyle ve rastgele seçilen 30 kişiden oluşturmuştur. Deney ve kontrol grubuna her grupta 15 kişi olacak şekilde atama yapılmıştır. Veri toplama aracı olarak Fisher Boşanmaya Uyum Ölçeği kullanılmıştır. Deney grubuna 90 dakikalık 6 oturumda Affetme Temelli Grup Danışmanlığı uygulanmıştır. Sonuç olarak; Affetmeye Dayalı Grup Danışmanlığının, özdeğeri artırma, terk etme, öfkeyi azaltma, kederi aşma, sosyal yakınlık ve sosyal özdeğer ile genel olarak boşanma sonrası uyum üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu, boşanmaya uyumu artırdığı bulunmuştur.

Asanjarani, Guzman-Gonzalez ve Etemadi (2021) tarafından yapılan bir çalışmada, İran ve Şili gibi farklı ülke ve kültürlerden kadınların boşanmaya uyumu nasıl deneyimlediklerini incelemek amaçlanmıştır. Çalışmada, bağlı olunan ülkenin boşanmaya uyuma farklı katkıları ve boşanmaya uyumun çeşitli bağıntıları, etkileşimleri (dindarlık düzeyi, çocukların varlığı, başlatıcı statüsü, yeni bir romantik partnerin varlığı ve önceki partnerden memnuniyet düzeyi) incelenmiştir. Çalışma grubunu, 147 İranlı ve 145 Şilili boşanmış kadın oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak Fisher Boşanma Uyum Ölçeği- Kısa Versiyon uygulanmıştır. Sonuç olarak; bağlı olunan ülke ile boşanmaya uyumun güçlü bir şekilde ilişkili olduğu, İranlı

kadınların Şilili katılımcılardan daha düşük uyum seviyeleri bildirdikleri, önceki ilişki doyum düzeyinin ve yeni bir romantik ilişkinin boşanmayla uyum ile ilişkili olduğunu belirlenmiştir.

Yukarıda verilmiş olan çalışmaların ortak özelliği, boşanmış bireylerin boşanmaya uyum düzeylerini etkileyen faktörleri araştırmak ve bu faktörlerin boşanmaya uyumla olan ilişkilerini belirlemektir. Genel olarak sonuçlar, boşanmış bireylerin boşanmaya uyum düzeylerinin yaşları (Granvold ve ark., 1979; Wallerstein, 1986), eğitim düzeyleri (Yılmaz ve Fıfıloğlu, 2005; Chan Lai ve Pfeifer, 2015), boşanmayı başlatma durumları (Wang ve Amato, 2000; Pettit ve Bloom; 1984), cinsiyetleri (Sayan Karahan, 2012; Zeiss ve ark., 1981), psikolojik yardım alma durumları (Çelik, 2021; Kiye, 2022; Altunkeser, 2022; Güzel, 2020; Halisdemir, 2020; Vafaei ve ark., 2020; Vukalovich ve Caltabiano, 2008) ve sosyal desteğe sahip olmaları (Plummer ve Koch-Hattem 1986; Tschann ve ark., 1989; Uyar ve Yıldırım, 2022) ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu çalışmada, boşanma aşamasında veya boşanma sonrası süreçte geçmişe takılı kalabilen, evlilikte var olan sorunları görmezden gelme veya inkâr etme eğiliminde olabilen, eş yokluğunu hissedip yeterli olamayacağı düşüncesine kapılabilen bireyler için anı yaşayabilmelerini, yaşanan durumlara ve taleplere uyum sağlayabilmelerini, özerk olabilmelerini içeren psikolojik esneklik düzeyinin boşanmaya uyum düzeyi üzerinde etkili olabileceği düşünülmektedir.

Psikolojik esneklik, üçüncü dalga davranışçı terapilerden olan Kabul ve Kararlılık Terapisinin alan yazına kazandırdığı kavramlardan birisidir. Psikolojik esneklik, Kabul ve Kararlılık Terapisinin temel amacını yansıtmaktadır ve bu terapide altı temel yapıdan (bağlamsal benlik, ayrışma, an'da olma, kabul, değerler ve değerler doğrultusunda davranış) meydana gelen psikolojik esneklik arttırılmaya çalışılmaktadır. Psikolojik esneklik kavramının daha iyi anlaşılabilmesi açısından öncelikle Kabul ve Kararlılık Terapisine ilişkin alan yazın sunulmuştur.

2.3. Kabul ve Kararlılık Terapisi

Hayes'e göre (2004) davranışçı terapiler; geleneksel davranışçı terapiler, bilişsel davranışçı terapiler ve üçüncü dalga davranışçı terapiler olmak üzere üç gruba ayrılmaktadır. Dalga kelimesi ile araştırma, teori ve pratiği düzenlemeye yardımcı olan, bazıları örtük olan, baskın varsayımların, yöntemlerin ve hedeflerin bir seti veya formülasyonu kastedilmektedir. Bilişsel davranışçı terapilerin birinci ve ikinci dalgası mekanistik iken üçüncü dalga terapilerin

işleve, bağlama ve dile karşı duyarlı oldukları bilinmektedir. Bu nedenle terapistler, öğretici ve doğrudan yöntemler yerine deneyimsel ve bağlamsal yöntemlere yönelmektedirler.

Temelleri 1978 yılında Steven Hayes tarafından atılan Kabul ve Kararlılık Terapisi, üçüncü dalga davranışçı terapiler arasında yer almaktadır. Panik atak geçiren ve kaygı bozukluğu sorunu yaşayan Hayes, kendi tecrübelerinden faydalanıp Doğu Zen felsefesi üzerine çalışarak Kabul ve Kararlılık Terapisini geliştirmiştir (Cloud, 2006). Kuramın İngilizce kısaltması ACT, kuramın üç sürecini yansıtmaktadır: Duygu ve düşünceleri kabul etme, anı yaşama (Accept), değerlere bağlı bir eylem seçme (Choose, Commit) ve eyleme geçme (Take action). ACT, kuramın temel ilkesi olan eyleme geçme ve uygulamaya vurgu yapmaktadır (Işık ve ark., 2019).

Kabul ve Kararlılık Terapisi, bireylerin anlamlı bir yaşama sahip olabilmeleri için bağlamsal benlik, kabul, anla esnek temas, bilişsel ayrışma, değerlerle temas ve değerlere göre davranışlarda sürekliliği içeren birçok yöntem kullanmaktadır. Bu yöntemlerin her birinde, bireyin yaşadığı acılar ve istenmeyen deneyimlerin yol açtığı sorunlar şefkatli ve sıcak bir şekilde incelenmektedir. Kabul ve Kararlılık Terapisi, bireylerin bu içsel deneyimlerini şefkatle kabullenmelerini sağlarken bir yandan da değerlere uygun yapıcı davranışların yelpazesini oluşturmaya yoğunlaşmaktadır (Luoma ve ark., 2017; akt. Yetiz, 2022).

Kabul ve Kararlılık Terapisi bireyleri; önemli yaşam hedeflerine ulaşmaya, aile, kariyer ve maneviyat dahil olmak üzere bireyin hayatındaki önemli alanları geliştirmesine, benlik duygusunu benimsemesine ve deneyimsel kaçınmaya alternatif olarak istenmeyen düşünce ve duyguları kabul etmesine teşvik etmektedir. Ayrıca, düşüncelerin ve diğer özel olayların (duygular gibi) istenmeyen işlevlerini değiştirmek için bilişsel ayrışma da teşvik edilmektedir. Bu stratejinin amacı, özel olayları kontrol etme girişimlerinin çözümün değil, sorunun bir parçası olduğunu bireyin fark etmesini sağlamaktır (Hoffman, 2008).

Kabul ve Kararlılık Terapisi, belli durumlarda ortaya çıkan değerlerle ilgili fırsatlara bağlı olarak bireylerin davranışlarını, olayların istenmeyen olup olmadığına bakılmaksızın mevcut beklenmedik durumlara veya içsel olaylara dayandırma derecesi konusunda esnek olmaları gerektiğini savunmaktadır. Kabul ve Kararlılık Terapisi, esnekliğe yaptığı önemi vurgulamak için psikolojik esneklik kavramını kullanmaktadır. Psikolojik esneklik; herhangi bir savunmaya gerek duymadan şimdiki anla ve onun içerdiği düşünce ve duygularla tam olarak bağlantı kurma ve durumun ne sağladığına bağlı olarak, amaç ve

değerlerin peşinden giderken davranışta ısrar etme veya değiştirme yeteneği olarak tanımlanmaktadır. Psikolojik katılık ise, psikolojik tepkilerin seçilen değerler ve eylemi yönlendiren olasılıklar üzerindeki katı hakimiyetini gerektirmektedir. Bu durum genellikle bireyler değerlendirici ve kendini tanımlayıcı düşüncelerle kaynaştığında, istenmeyen içsel olayları deneyimlemekten kaçınmaya çalıştıklarında ortaya çıkmaktadır. Sonuç olarak psikolojik katılık; insanların sıkıntısını artırma, şimdiki anla temaslarını azaltma ve değerlere dayalı eylemlerde bulunma olasılıklarını azaltma gibi ironik bir etkiye sahip olmaktadır. Böyle bir bağlamda, insanlar kontrol edemedikleri ve korktukları içsel deneyimleri tarafından kuşatılmış hissetmektedirler (Bond ve ark., 2011).

2.3.1. Psikolojik esneklik

Bilişsel davranışçı gelenekten gelen üçüncü kuşak psikoterapi yaklaşımlarından biri olan Kabul ve Kararlılık Terapisinin temel amacı, değerler doğrultusunda bir yaşam için kişinin içsel deneyimleriyle olan ilişkisini değiştirerek psikolojik esneklik oluşturmaktır (Bilgen, 2021; akt. Arı ve Turhan, 2022). Kabul ve Kararlılık Terapisine göre psikopatolojinin temelindeki asıl problem, ruhsal acıdan kaçınma ve onu kontrol etmeye çalışmaktır. Kaçınma yöntemleri ile kontrol çabası, bireyi içinde bulunduğu andan ve dış gerçeklikten uzaklaştırmaktadır. Böylelikle birey, değerleri doğrultusunda uyumlu davranışlar sergileyememektedir. Bu yaklaşıma göre psikolojik katılık, uyumlu olmayan davranışlara sebep olmaktadır. Psikolojik katılığın karşıtı olan psikolojik esneklik, bireyin hem içsel hem de dışsal deneyimlerini kabul etmesi ve tercih ettiği değerlerine göre davranışlarda bulunarak anlamlı bir yaşamı seçmesini ifade etmektedir (Yektaş, 2020).

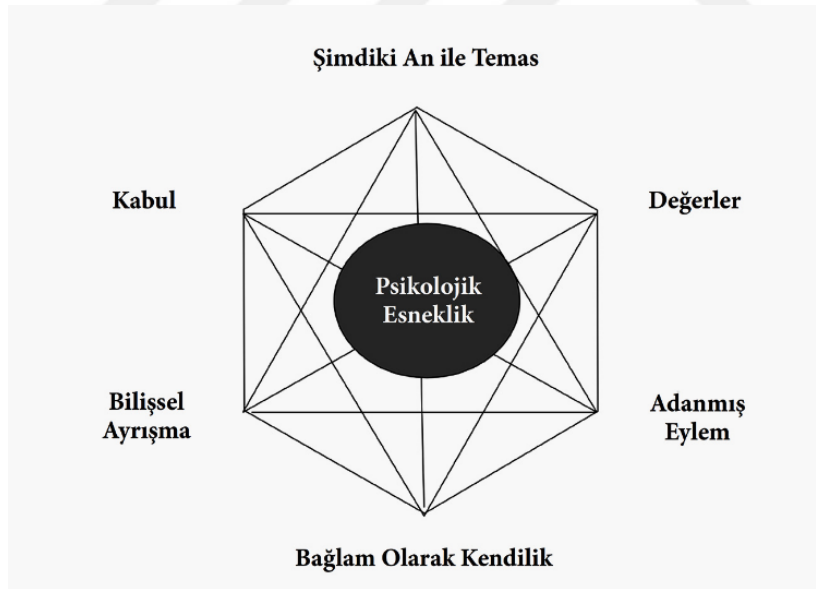
Psikolojik esneklik; açık olma, şimdiki zamana odaklı olma, değişen iç ve dış koşullara göre davranışı değiştirme veya sürdürme yeteneğini ifade etmektedir. Aynı zamanda duygusal, bilişsel ve davranışsal yönleri kapsayan karmaşık bir psikolojik yapı olduğu söylenebilmektedir. Psikolojik esneklik, bireyin çeşitli "iç seslere" bağlı kalırken, gerçek dünyada çeşitli koşulları deneyimleme arzusunu ifade etmenin bir yolu olarak tanımlanabilmektedir. Psikolojik esnekliği daha yüksek olan bir birey için farklılaşma, değişim arayışı aktiftir ve bu olumlu bir deneyim olarak algılanmaktadır (Ben-Itzhak ve ark., 2014).

Psikolojik esneklik, sağlıklı bir birey olabilmenin temel taşı olarak kabul görmektedir. Bireyin odağını bir yaşam alanından diğerine, bir zaman perspektifinden diğerine değiştirmekte ve bireyin kimliğinin çeşitli, önemli unsurlarının uyumlu bir şekilde tatmin edilmesini

sağlamaktadır. Ayrıca psikolojik esnekliğin zaman içinde ortaya çıkan bir dizi dinamik süreci ifade ettiği öne sürülmektedir. Bu süreç; bireyin değişken durumsal taleplere uyum sağlamasını, zihinsel kaynakları yeniden yapılandırmasını, bakış açısını değiştirmesini ve rekabet halindeki arzuları, ihtiyaçları ve yaşam alanlarını nasıl dengelediğini içermektedir. Bu nedenle, psikolojik esnekliğin belirli bir olaya ya da duruma odaklanmak yerine, kişiler ve onların çevresel bağlamları arasındaki tekrarlanan işlemleri içerdiği söylenebilmektedir (Kashdan, 2010).

Psikolojik esneklik, zihinsel sağlık ve dayanıklılık ile bağlantılıyken psikolojik esneklik eksikliği ise psikopatoloji ile ilişkilendirilmektedir (Ben-Itzhak ve ark, 2014). Bu patolojik süreçler; kaygı, ruminasyon, stresli yaşam olaylarından sonra kendini toparlamada güçlük çekme, hayatı planlamada zorluk yaşama, saplantılı davranış kalıpları ve uzun vadeli hedefler oluşturmada sorun yaşama gibi bir yelpazede görülebilmektedir. Psikolojik esnekliğe sahip olan bireylerin ise var olan sınırlı enerji ve dikkatlerini hem çok yönlü olarak değerlendirebildikleri hem de kendileri için anlamlı ilgi ve değerleri doğrultusunda kullanabildikleri bilinmektedir (Hayes ve ark. 2006; akt. Ulubay, 2020).

2.3.2. Psikolojik esneklik modeli



Şekil 1: Psikolojik Esneklik Modeli

Kabul ve Kararlılık Terapisi, bilinçli bir insan olarak şimdiki anla tam olarak bağlantı kurma ve durumun ne sağladığına bağlı olarak, değerli amaçlara hizmet etmek için davranışı değiştirme veya sürdürme yeteneği olarak tanımlanabilen psikolojik esnekliği artırma amacına

sahip olduğu söylenebilmektedir. Psikolojik esneklik, Şekil 1'de gösterildiği gibi, altı temel eylem süreci (şimdiki an ile temas, bilişsel ayrışma, kabul, bağlam olarak benlik/kendilik, değerler ve adanmış/kararlı eylem) aracılığıyla kurulmaktadır. Bu alanların her biri, yalnızca psikopatolojiden kaçınma yöntemi olarak değil, psikolojik bir beceri olarak kavramsallaştırılmaktadır (Luoma ve ark., 2007).

Şimdiki an ile temas

Kabul ve Kararlılık Terapisi, psikolojik ve çevresel olaylarla sürekli, yargılayıcı olmayan teması teşvik etmektedir. Bu noktada amaç, şimdiki anın farkındalığını sağlamaktır (Luoma ve ark., 2007). Şimdiki an ile temas; bireyin andaki deneyimine dikkatini esnek bir şekilde vermesi, odaklanması olarak açıklanmaktadır. Odaklanma; neyin yararlı olduğuna bağlı olarak bireyin odağını daraltmasını, genişletmesini, değiştirmesini veya sürdürmesini içermektedir. Odaklanma aynı zamanda bireyin içerisinde yer aldığı fiziksel dünyaya, içindeki psikolojik dünyaya veya her ikisine aynı anda bilinçli olarak dikkat etmeyi, deneyimleriyle bağlantı kurmayı ve onlarla tamamen ilgilenmeyi kapsamaktadır (Harris, 2019). Bireyler şimdiki anla temas halindeyken esnek, duyarlı ve mevcut durumun sağladığı olasılıkların ve öğrenme fırsatlarının farkında olmaktadır. Kavramsallaştırılmış geçmişte veya gelecekte yaşamakla karşılaştırıldığında, şimdiki anın farkındalığı daha doğrudan, daha az kavramsal, daha az kaynaşmış ve daha duyarlı olarak açıklanmaktadır. Şimdiki anla yeterli temas olmadan, davranışa daha çok kaynaşma, kaçınma ve mantık yürütme hâkim olmakta ve bu da yeni olasılıkları engelleyerek geçmişte meydana gelen aynı davranışın daha fazla gerçekleşmesine sebep olmaktadır (Luoma ve ark., 2007).

Bilişsel ayrışma

Bilişsel ayrışma, geri adım atmayı ve ayrılmayı öğrenmek anlamına gelmektedir. Bireyin düşüncelerine, anılarına karışmak yerine onları geri çekilip izlemesi, oldukları gibi görmesi, onları sınımsız tutmak yerine olası tutması ve kendisine hükmetmelerine değil rehberlik etmelerine izin vermesi olarak tanımlanabilmektedir. (Harris, 2019). Teknik olarak ayrışma, belki de Kabul ve Kararlılık Terapisinin en benzersiz özelliklerinden biri sayılmaktadır. Çeşitli klinik sunumlar için çok sayıda ayrışma tekniği geliştirilmiştir. Örneğin olumsuz bir düşünce tarafsızca izlenebilmekte, sadece sesi kalana kadar yüksek sesle tekrarlanabilmekte veya ona bir şekil, boyut, renk, hız veya biçim verilerek dışarıdan gözlemlenen bir olay gibi ele alınabilmektedir (Luoma ve ark., 2007). İlginç bir düşünce için zihne teşekkür edilebilmekte,

düşünme süreci etiketlenebilmekte (“İyi olmadığını düşünüyorum”) veya düşünürken oluşan duygu ve anılar incelenebilmektedir. Bu tür teknikler, düşüncenin gerçek niteliğini düşürmeye çalışmakta, doğrudan deneyimlenen şey (örneğin, iyi olmadığını düşüncesi) yerine, gönderme yaptığı şey gibi davranma eğilimini (“Ben iyi değilim”) zayıflatmaktadır (Biglan ve ark., 2008). Ayrışmanın sonucunda, düşünceye olan bağlılığımızın sıklığında ani bir değişiklik meydana gelmemekte, aslında inanılabilirliği azalmaktadır. Ek olarak, ayrışma, düşünmeyi veya düşüncelerin etkisini ortadan kaldırma süreci olarak açıklanamamaktadır. Önemli olan, seçilen değerlerle bağlantılı davranışsal esnekliği artıran, düşünceler üzerinde daha dikkatli bir bakış açısına sahip olmaktır (Luoma ve ark., 2007).

Kabul

Kabul, bireyin istenmeyen özel deneyimlerine (düşünce, his, duygu, anı, dürtü, imge, dürtü, duyum gibi) yer açması olarak belirtilmektedir. Birey, bu deneyimlerine direnmek, onlardan kaçmak veya onlarla savaşmak yerine, etkili bir şekilde hareket etmesine ve hayatını iyileştirmesine yardımcı oluyorsa, onlara içinde bir yer açarak istedikleri zaman kalmalarına ve gitmelerine izin vermektedir (Harris, 2019). Yaşanan özel olayların kabulü, deneyimsel gözleme bir alternatif olarak öğretilmektedir. Bireyin geçmişinin neden olduğu özel olayların kabulü, özellikle de psikolojik zarara yol açacaksa, sıklıklarını veya biçimlerini değiştirmeye yönelik gereksiz girişimlerde bulunmadan, aktif ve bilinçli bir şekilde kucaklanmasını içermektedir. Kabul ve Kararlılık Terapisinde kaygı yaşayan danışanlara kaygıyı tamamen ve savunmasız bir duygu olarak hissetmeleri öğretilmekte; ağrı yaşayan danışanlara, onları ağrıyla mücadelelerini bırakmaya teşvik eden yöntemler gösterilmektedir (Luoma ve ark., 2007).

Kabul ve Kararlılık Terapisinde kabul, kendi başına bir amaç olarak sayılmamaktadır. Kabul, değerlere dayalı eylemi artırmanın bir yöntemi olarak teşvik edilmektedir. Kabul ve Kararlılık Terapisinde kabul yöntemleri, daha önce kaçınılan deneyimlerle zengin, esnek etkileşimi teşvik eden egzersizleri içermektedir. Örneğin duygular nesnelere tanımlar hale getirilmekte, karmaşık tepkiler deneyimsel öğelere bölünmekte ve kaçınılan bir olayın görece incelikli yönlerine dikkat çekilmektedir. Bunlar bir dereceye kadar maruz bırakma egzersizlerine benzerdir ancak ek olarak duygusal tepkiyi azaltmak yerine istekliliği ve tepki esnekliğini artırma amacı taşımaktadırlar (Luoma ve ark., 2007).

Değerler

Değerler, “Hayatta neyi temsil etmek istiyorsun? Bu gezegendeki kısa zamanınla ne yapmak istiyorsun? Kendine, başkalarına ve çevrendeki dünyaya nasıl davranmak istiyorsun?” cevaplarının yanıtı olarak görülmektedir. Değerler, fiziksel veya psikolojik eylemin istenen nitelikleri olarak açıklanabilmektedir. Başka bir deyişle, bireyin sürekli olarak nasıl davranmak istediğini tanımlamaktadırlar. Bireye yön verdikleri ve yaşam yolculuğuna rehberlik ettikleri için değerler bir pusulaya benzetilebilmektedir (Harris, 2019). Değerlerin açıklığa kavuşturulması; yaşamın günlük sorunlarından bireyin bir adım geri çekilmesini ve yaşamına neyin anlam verdiğine bir göz atmasını, mücadelelerini onurlandıran ve oldukça yapıcı eylemlerde bulunabileceği daha büyük olasılıkları aramasını kapsamaktadır. Değerlerin, asla bir nesne olarak elde edilemeyen ancak an be an somutlaştırılabilen seçilmiş eylemler olduğu belirtilmektedir. Değerlerin, bireyin seçimleri olduğu ve doğruluğunun, faydasının onlara bağlı olmasıyla Kabul ve Kararlılık Terapisinin bağlantı noktası olarak kabul görmektedir. Kabul ve Kararlılık Terapisinde kabullenme, ayrışma, var olma ve diğer temel süreçler kendi başlarına birer amaç olmamaktadırlar. Bunun yerine daha canlı, değerlerle tutarlı bir yaşamın yolunu açmaktadırlar (Luoma ve ark., 2007).

Kararlı/adanmış eylem

Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT), seçilen değerlerle bağlantılı daha büyük, etkili eylem modellerinin geliştirilmesini teşvik etmektedir (Luoma ve ark., 2007). Kararlı/adanmış eylem, bireyin değerleri rehberliğinde etkili eylemde bulunması anlamına gelmektedir. Buna hem fiziksel eylemin (bedeniyle yaptıkları) hem de psikolojik eylemin (iç dünyasında yaptıkları) dahil olduğu söylenebilmektedir. Bireyin değerlerinin ne olduğunu bilmesi iyi olarak kabul edilmekte ve onları eyleme geçirerek hayatı zengin, dolu ve anlamlı hale gelmektedir. Birey, bu eylemleri gerçekleştirirken çeşitli düşünce ve duygular ortaya çıkmaktadır. Bunlardan bazıları birey için zevkli olabilirken bazıları ise çok acı verici olabilmektedir. Bu noktada kararlı eylem, zor düşünceler ve duygular ortaya çıksa bile, bireyin değerlerine göre yaşamak için ne gerekiyorsa yapması anlamına gelmektedir. Müzakere, iletişim, atılganlık becerilerinden kendi kendini sakinleştirme, krizle başa çıkma ve farkındalık becerilerine kadar, öğrenmeyi ve uygulamayı, hayatı geliştiren ve zenginleştiren becerileri de içerebilmektedir (Harris, 2019).

"Endişeli hissetmemeliyim." gibi sözlü kuralların aksine kararlı eylemler, bireylerin değerleri doğrultusunda eylemlerde bulunmalarına yardımcı olmayı içermektedir. Bireyler

kendi seçtikleri değerli davranışlar için kurallar oluşturmaktadırlar. Otobüsteki Canavarlar, istenmeyen düşünce ve duygulara sahip olma bağlamında değerli eylemleri sürdürme kavramını açıklamak için kullanılan bir ACT metaforu olarak örnek verilebilmektedir. Metaforda bireyin zihninde değerli bir yöne giden otobüsün şoförü olduğunu hayal etmesi istenmektedir. Otobüse düşünceler, duygular, bedensel durumlar, anılar gibi gerçekten istenmeyen yolcuların bineceği kişiye söylenmektedir. Kişiye rahatsız edilmemesi şartıyla onlarla bir anlaşma yapabileceği, yolculara yönlendirme yapamayacaklarını söyleyebileceği aksi halde sorun yaşayabileceği, onları görmek veya duymak istememesi halinde kontrol sahibi olabilecekleri kişiye aktarılmaktadır. Metaforda; istenmeyen düşüncelerin, duyguların, bedensel durumların ve anıların zihin tam aksini söylese de bireye zarar veremeyecekleri, onları kontrol etmek için çaba harcamak yerine bireyin ortaya çıkmalarına izin verebileceği ve değerleri doğrultusunda hareket edebileceği görülmektedir (Biglan ve ark., 2008).

Bağlam olarak benlik/kendilik

Zihnin düşünen ve fark eden olmak üzere iki farklı unsuru bulunmaktadır. Zihinden bahsedildiğinde genelde düşünen (düşünceler, inançlar, anılar, yargılar, fanteziler, planlar vb. üreten) parça kastedilmektedir. Bireyin herhangi bir anda düşündüğü, hissettiği veya yaptığı her şeyin farkında olan yanı Kabul ve Kararlılık Terapisinde *bağlam olarak kendilik/benlik* şeklinde açıklanmaktadır. Genelde "fark eden benlik" ve "gözlemleyen benlik" olarak da adlandırılabilir (Harris, 2019). Bireyin kendi ile çevresi arasında bir sınır oluşturması, kendisini gözlemleyip daha üst düzey bir farkındalığa erişebilmesi ve farklı gerçeklikleri fark edebilmesi durumu olarak tanımlanabilmektedir (Işık ve ark., 2019).

Sözel davranış ve benliğin davranış-analitik analizi benliğin üç yönüne işaret etmektedir. İlk olarak kavramsal benlik, kişinin kendine özellikler atfetme eğilimini içermektedir. İkinci benlik duygusu süreç olarak benliktir ve bireyin devam eden deneyimlerini, bireyin davranışlarına rehberlik etmede önemli bir rol oynayan farkındalığını içermektedir. Bireyin deneyimlerinin bazı yönlerindeki farkındalığını bastırma veya bunlardan kaçınma eğilimi, başa çıkma yeteneğinde soruna yol açabilmektedir. Üçüncü benlik duygusu ise, bir gözlemciye benzetilmektedir. ACT terapisti danışanların duygularını, düşüncelerini ve kendine atıflarını; sahip oldukları ve kontrol etmeleri gereken gerçek özelliklerden ziyade başlarına gelen şeyler olarak deneyimlemeye başlayabilmeleri için bu benlik duygusunu deneyimledikleri bir bağlam yaratmaya çalışmaktadır (Biglan ve ark., 2008).

2.3.3. Psikolojik esneklik ile ilgili araştırmalar

Yurt içinde yapılan araştırmalar

Seyrek ve Ersanlı (2016) tarafından yapılan bir çalışmada, üniversite öğrencilerinde yaşamın anlamı ve psikolojik esneklik arasındaki ilişki ile psikolojik esneklik düzeylerinin algıladıkları mutluluk durumuna ve yaşamlarında bir amaca sahip olma düzeylerine göre farklılaşp farklılaşmadığının incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın alışma grubunu 723 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak Yaşamın Anlamı Envanteri, Kabul ve Eylem Formu ve Kişisel Bilgi Formu uygulanmıştır. Sonuç olarak; anlam arayışı, anlamın varlığı, yaşamın anlamı ve psikolojik esneklik arasında anlamlı bir ilişki olduğu, psikolojik esneklik düzeyinin, algılanan mutluluk durumuna ve yaşamda belirgin bir amaca sahip olma düzeyine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.

Öcel (2017) tarafından meme kanseri olan ve bir işte çalışan kadınlarda psikolojik esnekliğin bilinçli farkındalık ve damgalanma ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkilerdeki düzenleyici rolünün araştırması amacıyla yapılan bir çalışmada, veri toplama aracı olarak Psikolojik Esneklik Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Damgalanma Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. Çalışma grubunu, meme kanseri tanısı almış 170 kadın oluşturmuştur. Sonuç olarak; psikolojik esnekliğin bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide düzenleyici bir role sahip olduğu, bilinçli farkındalığı yüksek olan bireylerin psikolojik esneklikleri yükseldiğinde psikolojik iyi oluşlarının da yükseldiği, psikolojik esnekliğin damgalanma ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide de düzenleyici bir role sahip olduğu, psikolojik esnekliği yüksek olan bireylerde damgalanmanın psikolojik iyi oluş üzerindeki olumsuz etkisinin azaldığı ortaya koyulmuştur.

Kuşçu (2019) tarafından yapılan bir araştırmada, evli bireylerin evlilik uyumu ile psikolojik esneklik, affetme ve benlik kurgusu düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmek istenmiştir. Çalışma grubunu, 384 evli birey oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak; Kabul ve Eylem Formu II, Heartland Affetme Ölçeği, Evlilikte Uyum Ölçeği ve Özerk-İlişkili Benlik Ölçeği kullanılmıştır. Sonuç olarak; şiddete maruz kalma durumuna ve çatışma sıklığına göre psikolojik esneklik puanlarının farklılaştığı, evlilik uyumu ile psikolojik esneklik arasında dolaylı pozitif yönde anlamlı ilişki bulunurken evlilik uyumu ile kendini affetme arasında negatif yönde anlamlı ilişkinin bulunduğu, affetme toplam puanı, başkalarını affetme, durumu

affetme ile evlilik uyumu arasında anlamlı ilişki bulunmadığı, psikolojik esneklik ve kendini affetmenin evlilik uyumunu anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir.

Kırca ve Ekşi (2020) tarafından yapılan bir çalışmada, psikolojik esnekliği geliştirmek üzere Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli bir psikoeğitim programı geliştirilmiştir ve programın uygulanarak etkililiğinin ölçülmesi amaçlanmıştır. 8'i deney 5'i kontrol grubunda yer alacak şekilde Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ile Psikoloji Bölümlerinin birinci sınıf öğrencileri çalışma grubunu oluşturmuştur. Çalışmada, 90 dakikalık 8 oturum gerçekleştirilmiştir. Veri toplama aracı olarak Kabul ve Eylem Formu II kullanılmıştır. Sonuç olarak; öz-kontrol, değer odaklı eylemler, anda kalma, duygu ve düşüncelerle ayırma ve baş etme, kabul, kaçınmama, çatışma ve kriz yönetme, kendini ve insanları tanıma, otantik olma ve kaygı temalarında bireylerin değişim yaşadıkları tespit edilmiştir.

Çeştan (2020) tarafından yapılan bir çalışmada; öz-şefkat ve psikolojik esnekliğin depresyon ile arasındaki ilişkinin araştırılması amaçlanmıştır. Çalışma grubunu 495 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak Öz-Şefkat Ölçeği, Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Beck Depresyon Ölçeği ve Kabul ve Eylem Ölçeği-2 uygulanmıştır. Sonuç olarak; öz şefkat ve psikolojik esnekliğin depresyon için koruyucu etkenler olduğu, öz şefkat ile depresyon arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı bir rolü olduğu saptanmıştır.

Akkoç Arabacı (2020) tarafından zaman perspektifi ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolünün incelenmesi amacıyla bir çalışma yapılmıştır. Çalışma grubunu, 350 yetişkin birey oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Demografik Bilgi Formu, Kabul ve Eylem Formu-II ve Zimbardo Zaman Perspektifi Envanteri uygulanmıştır. Sonuç olarak; zaman perspektifinin beş alt boyutunun ve psikolojik katılığın psikolojik iyi oluşu anlamlı düzeyde yordadığı, alt ekonomik düzeyin orta ve üst ekonomik düzeye göre psikolojik esneklik düzeyinin düşük olduğu bulunmuştur.

Karakuş (2020) tarafından yapılan bir çalışmada, bireylerin aleksitimi, psikolojik esneklik, otantiklik ve yaşam doyumlarının ilişkisi ve psikolojik esnekliğin aleksitimi ile otantiklik ve yaşam doyumu ilişkisi üzerinde aracı rol üstlenip üstlenmediğini incelemek amaçlanmıştır. Veri toplama aracı olarak; Kişisel Bilgi Formu, Yaşam Doyumu Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20), Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Otantiklik Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu, 18-67 yaş aralığındaki 702 yetişkin birey oluşturmuştur. Sonuç olarak; aleksitimi ile psikolojik esneklik, otantiklik ve yaşam doyumu

arasında negatif yönde, psikolojik esneklik ile otantiklik ve yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunduğu, aracılık testine göre ise aleksitimi ile yaşam doyumu ve otantiklik arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin kısmi aracı role sahip olduğu, aleksitiminin psikolojik esneklik aracılığıyla yaşam doyumunun %21'ini ve otantikliğin %52'sini açıkladığı saptanmıştır.

Emamvirdi ve arkadaşları (2020) tarafından yapılan bir çalışmada, bedensel engelli sporcuların spora katılım motivasyonu ile psikolojik esnekliklerini incelemek amaçlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 132 lisanslı sporcu oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak Engelli Bireylerde Spora Katılım Motivasyonu Ölçeği, Kişisel Bilgi Formu ve Kabul ve Eylem Formu uygulanmıştır. Sonuç olarak; bedensel engelli sporcuların psikolojik esnekliklerinde kadın grubu lehine anlamlı bir farklılık olduğu, spora katılıma motivasyonunun içsel ve motivasyonsuzluk boyutları ile psikolojik esneklik arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu, sporcuların katılımcıların psikolojik esneklik düzeyleri arttıkça içsel motivasyonlarının yükseldiği, spora katılım motivasyonlarının da yüksek olduğu bulunmuştur.

Çiçek (2021) tarafından yapılan bir araştırmada, üniversite öğrencilerinin problemleri internet kullanımı, psikolojik esneklik ve yaşam doyumu ilişkisini incelemek amaçlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu, 218 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak Problemleri İnternet Kullanımı Ölçeği, Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği, Bağlamsal Benlik Ölçeği, Demografik Bilgi Formu, Değer Odaklı Yaşam Ölçeği ve Kabul ve Eylem Formu-II kullanılmıştır. Sonuç olarak; yaşam doyumu ile bağlamsal benlik, kabul, değerlerle temas ve değer odaklı eylemler arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu, problemleri internet kullanımı ile bağlamsal benlik, kabul ve yaşam doyumu arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunduğu ortaya koyulmuştur.

Sarıkaya Erdil (2021) tarafından yapılan bir çalışmada, dikkat eksikliği ve hiperaktivite tanısı almış çocukların ebeveynlerinin psikolojik esneklik ile ebeveyn stresi ve yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışma grubunu, dikkat eksikliği ve hiperaktivite tanısı almış ve almamış çocuğa sahip olan 168 ebeveyn oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak Kabul ve Eylem Formu-II, Bilgilendirilmiş Onam Formu, Yaşam Doyum Ölçeği, Sosyodemografik Veri Formu, Ebeveyn Stres İndeksi-Kısa Formu kullanılmıştır. Sonuç olarak; ebeveynlerin psikolojik esneklik puanlarının dikkat eksikliği ve hiperaktivite tanısı almış çocuğa sahip olma ya da olmama durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermediği ancak ebeveyn stresi ve yaşam doyumu puanlarının dikkat eksikliği ve hiperaktivite tanısı almış

çocuğa sahip olma ya da olmama durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği, dikkat eksikliği ve hiperaktivite tanısı almış çocuğa sahip ebeveynlerin ebeveyn streslerinin daha yüksek olduğu ve yaşam doyumlarının daha düşük olduğu bulunmuştur.

Önen (2021) tarafından yapılan bir çalışmada, üstbiliş, bilinçli farkındalık ve psikolojik esnekliğin yaygın anksiyete semptomlarını yordama düzeyini incelemek amaçlanmıştır. Çalışma grubunu, 18-65 yaş arası 634 kişi oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak Yaygın Anksiyete Bozukluğu, Üstbiliş Ölçeği-30, Kabul ve Eylem Formu-2 (KEF-2) ve Bilinçli Farkındalık Ölçeği -7 kullanılmıştır. Sonuç olarak; üstbiliş, bilinçli farkındalık ve psikolojik esnekliğin yaygın anksiyete semptomları ile ilişkili olduğu, birlikte yaygın anksiyete semptomlarının % 49.9'unu yordadığı, gelir düzeyi düşük, düşük sosyoekonomik durumda olan bireylerin yüksek sosyoekonomik durumda olan bireylere göre psikolojik esneklik düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Uludağ (2021) tarafından, psikolojik esnekliğin belirsizliğe tahammülsüzlüğü yordamasında öz şefkat ve başa çıkma stratejilerinin aracı rolünü incelemeyi amaçlayan bir araştırma yapılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu, 552 yetişkin birey oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak Psikolojik Esneklik Ölçeği, Başa Çıkma Stilleri Kısa Formu, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu ve Demografik Bilgi Formu kullanılmıştır. Sonuç olarak; psikolojik esnekliğin belirsizliğe tahammülsüzlüğü anlamlı şekilde ve negatif yönde yordadığı, aynı zamanda öz şefkati ise anlamlı şekilde ve pozitif yönde yordadığı, öz şefkat düzeyinin başa çıkma stratejilerinin tüm alt boyutları için geçerli olmak üzere psikolojik esnekliğin belirsizliğe tahammülsüzlüğü yordamasında tam aracı rol oynadığı, psikolojik esnekliğin belirsizliğe tahammülsüzlüğü yordamasında öz şefkat aracı değişkeni ile başa çıkma stratejilerinden kabullenme, zihinsel olarak ilgiyi kesme, sosyal destek ve yadsıma alt boyutlarının birlikte aracılık rolü göstermedikleri halde başa çıkma stratejileri yalnız değerlendirildiklerinde aracı rol oynadıkları ortaya koyulmuştur.

Meşe (2021) tarafından çocukluk çağı travmaları, psikolojik katılık ve psikolojik esneklik ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerin incelenmesinin amaçlandığı bir çalışmada; 399 katılımcıya Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği, Stres-21 Ölçeği, Demografik Bilgi Formu, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Depresyon, Anksiyete, Bilgilendirilmiş Onam ve Kabul ve Eylem Formu II uygulanmıştır. Sonuç olarak; çocukluk çağı travmaları, psikolojik katılık, psikolojik esneklik ile depresyon, anksiyete, stres arasında anlamlı ilişkiler olduğu, ihmal ve istismar geçmişi olan bireylerin olmayanlara göre psikolojik esneklik ve alt ölçek

puanlarının daha düşük olduğu, ihmal ve istismar türü çocukluk çağı travma geçmişine sahip olan bireylerin genelinde psikolojik katılık ve depresyon, anksiyete, stres puanlarının böyle bir geçmişe sahip olmayan bireylere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Tanhan ve arkadaşları (2022) tarafından yapılan bir çalışmada, bireysel psikolojik danışma yardımının üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeyine olan etkisi incelenmiştir. Deney grubunda 133 ve kontrol grubunda 31 üniversite öğrencisi yer almıştır. Deney grubunda yer alan her katılımcıya beş oturumluk bireysel psikolojik danışma yardımı sunulmuştur. Kabul ve Eylem Formu-2 veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Sonuçta, bireysel psikolojik danışmanlık yardımının katılımcıların psikolojik katılık puanlarını anlamlı düzeyde düşürdüğü, psikolojik esneklik düzeylerini anlamlı şekilde ve pozitif yönde artırdığı bulunmuştur.

Çetinkaya (2022) tarafından yapılmış bir çalışmada, evli bireylerin psikolojik esneklik, öz şefkat, algılanan stres ve evlilik kalitesi düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır. Bu amaçla katılımcılara, çevrim içi şekilde Demografik Bilgi Formu, Öz-Duyarlık Ölçeği, Kabul ve Eylem Formu II, Evlilik Kalitesi Ölçeği ve Algılanan Stres Ölçeği uygulanmıştır. Çalışma grubunu, Ankara’da yaşayan 553 evli birey oluşturmuştur. Sonuç olarak; psikolojik katılık, öz şefkatin olumsuz alt boyutları, algılanan stresin yetersiz öz yeterlik algısı ve stres/rahatsızlık algısı alt boyutları ile evlilik kalitesinin tartışma alt boyutu arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Bakalım ve Şanal Karahan (2022) tarafından, yetişkinlerin şefkat korkusu ile psikolojik esneklik düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışma yapılmıştır. Veri toplama aracı olarak; Kişisel Bilgi Formu, Şefkat Korkusu Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği kullanılmıştır. Çalışma grubunu, Türkiye’den 324 yetişkin birey oluşturmuştur. Sonuç olarak; erkeklerin şefkat korkusunun kadınlara göre daha yüksek seviyede olduğu, evli bireylerin başkalarından gelen şefkate karşılık verme korkusunun bekar bireylere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu ve psikolojik esnekliğin şefkat korkusunu anlamlı şekilde yordadığı bulunmuştur.

Öz (2022) tarafından yapılan bir çalışmada, evli olmayan bireylerin evlilik kaygısı düzeyleri ile evliliğe yüklenen anlam, toplumsal cinsiyet rolleri tutumu ve psikolojik esneklik düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Veri toplama aracı olarak Evlilik Kaygısı Ölçeği, Toplumsal Cinsiyet Roller Tutum Ölçeği, Sosyodemografik Bilgi Formu,

Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Evliliğe Yüklenen Anlam Ölçeği kullanılmıştır. Çalışma grubunu, 351 bekar birey oluşturmuştur. Sonuç olarak; evlilik kaygısı ile evliliğe yüklenen pozitif anlam arasında negatif yönde; evliliğe yüklenen negatif anlam arasında pozitif yönde; psikolojik esneklik ile negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu, psikolojik esneklik düzeyinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark gösterdiği, kadınların psikolojik esneklik düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Subaşı (2022) tarafından yapılan bir çalışmada, öğretmen adaylarının psikolojik esneklik, öz duyarlık ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Veri toplama aracı olarak Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Psikolojik Esneklik Ölçeği, Kişisel Bilgi Formu ve Öz Duyarlık Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu, 378 eğitim fakültesi oluşturmuştur. Sonuç olarak; öğretmen adayları olan öğrencilerin psikolojik esneklik düzeyleri ile öz duyarlık düzeyleri arasında yüksek düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu, psikolojik esneklik düzeylerinin öz duyarlığın ve psikolojik sağlamlığın anlamlı bir yordayıcısı olduğu, psikolojik esnekliğinin öz duyarlık toplam varyansının %52'sini, psikolojik sağlamlık toplam varyansının %28'ini açıkladığı, cinsiyet ile psikolojik esneklik ve alt boyutlarından değerler ve değer odaklı davranış ve anda olma arasında, gelir düzeyi ile psikolojik esneklik ve değerler ve değer odaklı davranış alt boyutu arasında anlamlı düzeyde farklılaşma olduğu görülmüştür.

Çelik (2023) tarafından yapılan bir çalışmada, öğretmenlerin mesleki tükenmişlikleri ile psikolojik esneklikleri, yaşamlarındaki anlam, işe bağlılıkları arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışma grubunu, 1292 öğretmen oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından geliştirilen Öğretmen Psikolojik Esneklik Ölçeği, Kişisel Bilgi Formu, Kabul ve Eylem Formu-II, İş Yaşamında Kabul ve Eylem Formu, Tükenmişlik Ölçeği, Yaşamın Anlamı Envanteri, Utrecht İşe Bağlılık Ölçeği kullanılmıştır. Sonuç olarak; öğretmenlerin yaşamlarındaki anlam ve işe bağlılıklarının psikolojik esneklikleri ile mesleki tükenmişliklerini anlamlı düzeyde yordadığı, öğretmenlerin psikolojik esneklikleri ve mesleki tükenmişlikleri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu, kadın öğretmenlerin psikolojik esnekliklerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Ok (2023) tarafından yapılan bir çalışmada, çocuk sahibi olan ve olmayan evli bireylerin, stresle baş etme, öznel iyi oluş ve psikolojik esneklik düzeyleri açısından farklılıklarının tespit edilmesi amaçlanmıştır. Veri toplama aracı olarak Psikolojik Esneklik Ölçeği, Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluş Ölçeği, Demografik Bilgi Formu ve Stresle Çift

Olarak Baş Etme Envanteri uygulanmıştır. Çalışma grubunu, 402 yetişkin birey oluşturmuştur. Sonuç olarak; psikolojik esneklik ile stresle çift olarak baş etme arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu, bireylerin psikolojik esneklik düzeyleri arttıkça stresle baş etmede eşi algılayış, stresle ortak baş etme ve stresle baş etmede kendini algılama düzeylerinin de arttığı ortaya koyulmuştur.

Zeybek Çaktı (2023) tarafından yapılan bir çalışmada, evlilik öncesindeki bireyler için Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Evlilik Öncesi İlişki Güçlendirme Programı'nın psikolojik esneklik ve ilişki kabulü üzerine etkisi incelenmiştir. Veri toplama aracı olarak Psikolojik Esneklik Ölçeği ve İlişki Kabul Ölçeği uygulanmıştır. Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Evlilik Öncesi İlişki Güçlendirme Programı 8 haftalık olacak şekilde geliştirilmiş ve uygulanmıştır. Programda 6 çift ile çalışılmıştır. Sonuç olarak; programın evlilik öncesindeki bireylerin psikolojik esnekliklerini ve ilişki kabullerini artırmada etki gösterdiği, 8 hafta sonrasında da bu etkinin devam ettiği, programın psikolojik esneklik ve ilişki kabulü üzerinde etkili olduğuna dair değerlendirmelerde bulunulduğu görülmüştür.

Köksal (2023) tarafından yapılan bir çalışmada Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli kendi kendine yardım müdahalesi geliştirilerek bu müdahalenin uygulanmasının üniversite öğrencilerinin depresyon, anksiyete, stres ve psikolojik esneklik düzeylerine etkisini incelemek amaçlanmıştır. Çalışma grubunu 47 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Deney grubuna 7 hafta boyunca müdahale programı uygulanmıştır. Veri toplama aracı olarak Depresyon Anksiyete ve Stres Ölçeği, Kabul ve Eylem Formu-2, yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Sonuç olarak; Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli kendi kendine yardım müdahalesinin öğrencilerin depresyon, anksiyete, stres düzeylerini düşürdüğü ve psikolojik esneklik düzeylerini arttırdığı bulunmuştur.

Yağar Kalaycı (2023) tarafından yapılan bir çalışmada, üniversite mezunu genç yetişkin bireylerin endişe, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik esneklik düzeylerinin demografik değişkenlerle olan ilişkisini incelemek amaçlanmıştır. Veri toplama aracı olarak Penn Eyalet Endişe Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Kabul ve Eylem Formu-II, Demografik Bilgi Formu uygulamıştır. Çalışma grubunu 425 üniversite mezunu genç yetişkin birey oluşturmuştur. Sonuç olarak; bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinin demografik değişken olarak sadece aile aylık gelir düzeyinde anlamlı farklılık gösterdiği, endişe, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik esnekliğin birbiriyle yüksek düzeyde anlamlı ilişkisinin olduğu,

üniversite mezunu genç yetişkin bireylerin endişe düzeylerini; cinsiyet, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik esneklik değişkenlerinin birlikte yordadığı tespit edilmiştir.

Aykut (2023) tarafından yapılan bir çalışmada, yurt dışı deneyimi olan ve olmayan bireylerin psikolojik esneklik durumu, değişime direnç ve entelektüel düşünme eğilimine etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Veri toplama aracı olarak; Demografik Özellikler Anketi, Psikolojik Esneklik Ölçeği, Değişime Direnç Ölçeği ve Entelektüel Düşünme Eğilimi Ölçeği kullanılmıştır. Çalışma grubunu 294 birey oluşturmuştur. Sonuç olarak; yurt dışında büyük veya küçük bir şehirde yaşama deneyimi elde etmenin psikolojik esneklik, değişime direnç ve entelektüel düşünme üzerinde herhangi bir katkısı olmadığı, yurt dışında en az 1 yıl yaşayan bireylerin psikolojik olarak daha esnek ve değişime daha az dirençli oldukları, yurt dışı deneyimi yaşamış bireylerin psikolojik olarak daha esnek, değişime daha az dirençli ve daha yüksek entelektüel düşünme eğilime sahip oldukları saptanmıştır.

Yurt dışında yapılan araştırmalar

Mikaili ve Sharifi (2017) tarafından boşanmış genç kadınların depresyon, anksiyete ve esneklik üzerindeki Kabul ve Kararlılık Terapisinin etkinliğini incelemek amacıyla bir araştırma yapılmıştır. Deneysel yöntem kullanılan çalışmada, 40 kişi seçilmiş ve rastgele yöntemle 20 kişilik deney grubu ve 20 kişilik kontrol grubu oluşturulmuştur. Deney grubu 10 seans, 1 haftada 1,5 saatlik Kabul ve Kararlılık Terapisi alırken, kontrol grubuna normal günlük program uygulanmıştır. Beck Depresyon Envanteri, Beck Anksiyete Envanteri, Kabul ve Eylem Anketi (Esneklik) ile veriler toplanmıştır. Sonuç olarak, Kabul ve Kararlılık Terapisinin boşanmış kadınlarda depresyon ile kaygıyı önemli ölçüde azalttığı ve ayrıca esnekliklerini artırdığı bulunmuştur.

Richardson ve Jost (2019) tarafından yapılan bir çalışmada, erken yaşam travmasını takiben depresyon ve travma sonrası stres bozukluğu gelişimine karşı psikolojik esnekliği incelemek amaçlanmıştır. Çalışma grubunu, en az bir travma geçirmiş 240 lisans öğrencisi oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak; Erken Travma Envanteri Öz Bildirim-Kısa Form, Depresyon ve Anksiyete Belirtileri Envanteri Genel Depresyon Alt Ölçeği İkinci Versiyon, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve DSM-5 için TSSB Kontrol Listesi kullanılmıştır. Sonuç olarak; erken yaşam travmasının (travma sayısı ve travmaların olumsuz etkisi) depresyon ve travma sonrası stres bozukluğu ile pozitif ilişkili olduğu, daha fazla travması olan bireylerin daha yüksek psikolojik esnekliğe sahip oldukları, psikolojik esnekliğin daha az olumsuz etkiyle

ilişkili olduğu, psikolojik esnekliğin daha az psikolojik semptomla (hem depresyon hem de TSSB) ilişkili olduğu bulunmuştur.

Twiselton ve arkadaşları (2020) tarafından yapılan bir araştırmada, psikolojik esneklik ile bireysel iyi oluş ve ilişki kalitesi arasındaki bağlantıları incelemek amaçlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu, 18-76 yaş arasında ve 1 ay ile 54 yıl arasında süren romantik ilişkiye sahip 1.176 birey oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak; Psikolojik Esneklik Ölçeği, Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği kullanılmıştır. Sonuç olarak; psikolojik olarak daha esnek olan kişilerin daha yüksek düzeyde olumlu duygulanım ve daha düşük düzeyde olumsuz duygulanıma sahip olduğu ve bunun da daha yüksek ilişki kalitesiyle ilişkili olduğunu gözlenmiştir.

Fonseca ve arkadaşları (2020) tarafından psikolojik esnekliğin, kümülatif önemli yaşam olaylarının sayısı ve bunların depresyon belirtileriyle olumsuz değerlendirilmesi arasındaki ilişkide düzenleyici etkisini incelemeyi amaçlayan bir çalışma yapılmıştır. Çalışmaya, yaşları 18 ile 65 arasında değişen 401 birey katılmıştır. Veri toplama aracı olarak; Başlıca Yaşam Olayları Anketi (MLEQ), Kabul ve Taahhüt Terapi Süreçlerinin Kapsamlı Değerlendirmesi (CompACT) ve Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (DASS-21) kullanılmıştır. Sonuç olarak; psikolojik esneklik ile depresyon belirtileri arasında negatif yönde güçlü bir ilişki olduğu, psikolojik esnekliğin önemli yaşam olaylarının sayısı ve bunların olumsuz değerlendirilmesi ile depresyon belirtileri arasındaki ilişkide tampon rolünde olduğu ortaya koyulmuştur.

Siahpoosh ve Golestanibakht (2020) tarafından boşanmış kadınlarda Kabul ve Kararlılık Terapisinin psikolojik esneklik ve duygu düzenleme üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan bir araştırmada, yarı deneysel desen kullanılmıştır ve 38 katılımcı ile çalışılmıştır. Katılımcılar, rastgele deney ve kontrol grubuna atanmıştır. Deney grubuna, sekiz haftalık ikişer saatlik seanslar halinde terapi uygulanmıştır. Veriler, Duygu Düzenleme ile Kabul ve Eylem Anketi aracılığıyla toplanmıştır. Sonuç olarak; Kabul ve Kararlılık Terapisinin psikolojik esneklik ve duygusal düzenlemenin altı bileşeninin (duygusal tepkileri kabul etmeme, hedefe yönelik davranışta bulunmada zorluk, dürtü kontrol güçlükleri, duygusal farkındalık eksikliği, duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişim ve duygusal netlik eksikliği) tümü üzerinde önemli bir etkisinin olduğu, ayrıca etkinin iki aylık takibe kadar da sürdüğü bulunmuştur.

Saadati, Rostami ve Darhani (2021) tarafından yapılan bir araştırmada, Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) ile Merhamet Odaklı Terapinin (CFT) boşanmış kadınların benlik saygısını ve boşanma sonrası uyumunu güçlendirme üzerindeki etkisini karşılaştırmak amaçlanmıştır. Araştırmada ön test, son test ve kontrol grublu yarı deneysel desen kullanılmıştır. 36 kadın rastgele deney gruplarına (Kabul ve Kararlılık Terapisi ve Merhamet Odaklı Terapi grubu) ve kontrol grubuna ayrılmıştır. İki deney grubu (ACT ve CFT), 8 hafta 90 dakikalık ACT ve CFT seansları almıştır. Ön test, son test ve izleme aşamasında Cooper-Smith Benlik Saygısı Envanteri (SEI) ve Fisher Boşanma Sonrası Uyum Ölçeği (FADS) kullanılarak değerlendirme yapılmıştır. Son test sonucunda, ACT ve CFT gruplarında kadınların boşanma sonrası uyumunda ve benlik saygısında anlamlı bir iyileşmenin görüldüğü, takip aşamasında da her iki terapötik yaklaşımın etkisi sürdürdüğü görülmüştür.

BÖLÜM 3

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmada kullanılan yöntem, model, araştırmanın çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve analizi üzerinde durulacaktır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmada, betimsel yönetime dayalı ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Betimsel araştırma, yaşayanların ve yaşananların, mevcut durumda var olanların tam olarak ne olduğunun tarif edilerek açıklanması ve ortaya koyulması olarak tanımlanmaktadır. Üzerinde çalışılan doğal, toplumsal olguların kontrol edilmediği, araştırmacının olgulara müdahale etmediği bir araştırma türüdür (Sönmez ve Gülderen Alacapınar, 2019). İlişkisel araştırma modelleri, iki ya da ikiden fazla değişkenin ele alındığı araştırmalarda ulaşılan bulgularla ilgili değişimin varlığını ve derecelerini ortaya koyma sürecinden oluşmaktadır (Karasar, 2005). Bu modelin kullanıldığı araştırmalarda değişkenler arasında bir ilişki aranmaktadır. “Öğrencilerin yaşları, cinsiyetleri ve sınıf düzeyleri ile okul psikolojik danışmanına karşı ilgi düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” şeklinde ifade edilen problemlerin hem ilişkisel hem betimsel olduğu söylenebilmektedir (Sönmez ve Gülderen Alacapınar, 2019).

3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, 2022 yılının ekim ayı ile 2023 yılının haziran ayı arasındaki 9 aylık süreçte İstanbul Anadolu Adalet Sarayı’ndaki aile mahkemelerine ve İstanbul Anadolu Adli Destek ve Mağdur Hizmetleri Müdürlüğü’ne başvuru yapan boşanmış ve boşanma aşamasında olan 435 birey oluşturmaktadır. Tablo 3.1.’de araştırmanın çalışma grubunun sosyodemografik özellikleri yer almaktadır.

Tablo 3.1. Çalışma grubunun sosyodemografik özelliklerine ilişkin değerler.

Değişkenler	Değişkenlere Ait Sınıflandırma	n	%
Cinsiyet	Kadın	304	69,9
	Erkek	131	30,1
	Toplam	435	100
Yaş	22-32 Yaş	74	17,0
	33-43 Yaş	247	56,8
	44-54 Yaş	114	26,2
	Toplam	435	100
Algılanan Sosyoekonomik Düzey	Düşük	85	19,5
	Orta	302	69,4
	Yüksek	48	11,0
	Toplam	435	100
Bir İşte Çalışma Durumu	Evet	331	76,1
	Hayır	104	23,9
	Toplam	435	100
Sahip Olunan Çocuk Sayısı	1	203	46,7
	2	155	35,6
	3 ve Üzeri	77	17,7
	Toplam	435	100
Eğitim Durumu	İlköğretim	91	20,9
	Ortaöğretim	138	31,7
	Yükseköğretim	206	47,4
	Toplam	435	100
Evlilik Süresi	1-9 Yıl	175	40,2
	10-19 Yıl	206	47,4
	20 Yıl ve Üzeri	54	12,4
	Toplam	435	100
Boşanmayı Başlatma	Davacı	297	68,3
Başlatma	Davalı	138	31,7
	Toplam	435	100
	Psikolojik Destek Alma	Evet	106
Hayır		329	75,6
Toplam		435	100

Araştırmaya katılan boşanmış veya boşanma aşamasında olan bireylerin cinsiyetlerine göre dağılımı incelendiğinde çalışma grubunda 304 kadın (%69,9), 131 erkek (%30,1) katılımcı yer almaktadır.

Boşanmış veya boşanma aşamasında olan bireylerin yaşlarına bakıldığında çalışmaya 22-32 yaş aralığında 74 kişinin (%17), 33-43 yaş aralığında 247 kişinin (%56,8), 44-54 yaş aralığında 114 kişinin (%26,2) katıldığı görülmektedir.

Boşanmış veya boşanma aşamasında olan bireylerin algılanan sosyoekonomik düzeyleri incelendiğinde en yüksek orana 302 kişi (%69,4) ile orta düzeyde yer alan katılımcıların sahip

olduğu, bunu sırasıyla 85 kişi (%19,5) ile düşük, 48 kişi (%11) ile yüksek düzeyde yer alan katılımcıların takip ettiği görölmektedir.

Boşanmış veya boşanma aşamasında olan bireylerin bir işte çalışma oranları incelendiğinde katılımcılardan 331 kişinin (%76,1) bir işte çalıştığı, 104 kişinin (%23,9) ise bir işte çalışmadığı görölmektedir.

Boşanmış veya boşanma aşamasında olan bireylerin sahip oldukları ocuk sayısı incelendiğinde katılımcılardan 203 kişinin (%46,7) bir, 155 kişinin (%35,6) iki, 77 kişinin (%17,7) ise üç ve üzeri sayıda çocuğa sahip olduğu görölmektedir. Kişisel bilgi formuna ocuk sayısı için 4 ve diğer seçenekleri eklenmiştir ancak diğer seçeneğini işaretleyen bir katılımcıya rastlanmazken 4 seçeneğini işaretleyen sadece 13 katılımcıya rastlanmıştır. Bu nedenle 4 çocuğu olan katılımcılar, 3 ve üzeri sayıda çocuğa sahip olan gruba eklenmiştir.

Boşanmış veya boşanma aşamasında olan bireylerin eğitim durumlarına bakıldığında katılımcılardan 91 kişinin (%20,9) ilköğretim, 138 kişinin (%31,7) ortaöğretim ve 206 kişinin (%47,4) yükseköğretim mezunu olduğu görölmektedir. Kişisel bilgi formunda eğitim durumu olarak ilkokul, ortaokul, lise, üniversite ve lisansüstü seçeneklerine yer verilmiştir ancak lisansüstü mezunu 29, ilkokul mezunu 47, ortaokul mezunu 44 katılımcının olduğu görölmüştür. Bu sebepten ilkokul ve ortaokul mezunları ilköğretim, üniversite ve lisansüstü mezunları yükseköğretim mezunu başlığı altında toplanmıştır.

Boşanmış veya boşanma aşamasında olan bireylerin evlilik süreleri incelendiğinde çalışmaya 1-9 yıldır evli olan 175 (%40,2), 10-19 yıldır evli olan 206 (%47,4), 20 yıl ve üzeri süredir evli olan 54 (%12,4) kişinin katılım sağladığı gözlenmiştir.

Boşanmış veya boşanma aşamasında olan bireylerin boşanmayı başlatma durumları incelendiğinde 297 kişinin (%68,3) davacı olarak boşanmayı başlattığı, 138 kişinin (%31,7) ise davalı olduğu görölmüştür.

Boşanmış veya boşanma aşamasında olan bireylerin psikolojik destek almış veya alıyor olma durumları incelendiğinde 106 kişinin (%24,4) psikolojik destek aldığı, 329 kişinin (%75,6) ise psikolojik destek almadığını sonucuna ulaşılmıştır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak Psikolojik Esneklik Ölçeği, Yetişkin Boşanmaya Uyum Ölçeği ve çalışma grubunun demografik özelliklerini belirlemek amacıyla Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel bilgi formu

Kişisel Bilgi Formu, araştırmacı tarafından geliştirilmiş olup çalışma grubundaki bireylerin cinsiyet, yaş, algılanan sosyoekonomik durum, bir işte çalışıyor olma durumu, sahip olunan çocuk sayısı, eğitim durumu, evlilik süresi, boşanmayı başlatan taraf olup olmama, psikolojik yardım almış veya alıyor olma durumlarına yönelik sorulardan oluşmaktadır.

3.3.2. Psikolojik esneklik ölçeği

Psikolojik Esneklik Ölçeği, orijinal formu Francis, Dawson ve Golijani-Moghaddam (2016) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Karakuş ve Akbay (2020) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek, 7'li likert tipinde (1= hiç katılmıyorum; 7=tamamen katılıyorum) ve 28 maddeden oluşan bir ölçektir. Değerler ve değerler doğrultusunda davranış, anda olma, kabul, bağlamsal benlik ve ayrışma olmak üzere beş alt boyuttan oluşmaktadır. Her bir boyut kendisine ait maddelerin toplanmasıyla ayrı ayrı değerlendirildiği gibi ölçekten toplam puan da elde edilebilmektedir. Ölçekte tersine puanlanan maddeler 2, 3, 5, 6, 8, 14, 18, 20, 22, 23, 24 ve 25'tir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 28, en yüksek puan ise 196'dır. Her alt ölçekten alınan yüksek puanlar yüksek psikolojik esnekliği yansıtmaktadır. Ölçeğin uyarlama çalışmasında Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları sırasıyla değerler ve değerler doğrultusunda davranış boyutu .84, an'da olma .60, kabul .72, bağlamsal benlik .73 ve ayrışma .59 bulunmuştur. Bu çalışmada ise ölçeğin Cronbach's Alpha güvenilirlik katsayısı 0,73 olarak bulunmuştur.

3.3.3. Yetişkin boşanmaya uyum ölçeği

Yetişkin Boşanmaya Uyum Ölçeği, Nazlı ve arkadaşları (2021) tarafından geliştirilmiştir ve yasal boşanma süreci başlayan veya yasal olarak boşanmış yetişkinlere uygulanabilmektedir. Ölçek, 5'li likert tipinde (1= hiçbir zaman; 2=bazen; 3=sıklıkla; 4=çoğu zaman; 5=her zaman) olup 17 madde ve 3 alt boyuttan (Psikolojik Uyum, Sosyal İlişkilerde Uyum, Köken Aile İlişkilerinde Uyum) oluşmaktadır. Ölçekten toplam puan elde edilmektedir. Ölçekten alınan toplam puanın yüksekliği, boşanma sonrası yüksek uyumu göstermektedir.

Ölçeği geliştirme çalışmasında güvenilirlik hesaplamasında ölçeğin tümü için Cronbach alfa güvenilirlik katsayısının .90 olduğu; alt boyutları için ise .84 ile .87 arasında değiştiği görülmüştür. Ölçüt geçerliği için Yetişkin BUÖ ile Yaşam Doyumu Ölçeği ve Psikolojik Sağlık Ölçeği arasındaki ilişki .73 bulunmuştur. Bu çalışmada ise ölçeğin tümü için Cronbach's Alpha güvenilirlik katsayısı 0,81 olarak bulunmuştur. Ölçeklerin Cronbach's Alpha güvenilirlik katsayısı 0,60 üzerinde olduğu için çalışmada kullanılan ölçeklerin güvenilir ölçüm araçları olduğu söylenebilmektedir.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırma verileri, 2022 yılının ekim ayı ile 2023 yılının haziran ayı arasındaki 9 aylık süreçte İstanbul Anadolu Adalet Sarayı'ndaki aile mahkemelerine ve İstanbul Anadolu Adli Destek ve Mağdur Hizmetleri Müdürlüğü'ne başvuru yapan boşanmış ve boşanma aşamasında olan 435 bireyden elde edilmiştir. Veri toplama araçlarını kullanmadan önce ölçekleri geliştiren ve uyarlayan yazarlardan (EK-1, EK-2) ve aile mahkemesi hakimlerinden (EK-8) gerekli izinler alınmıştır. Ölçekler, İstanbul Anadolu Adli Destek ve Mağdur Hizmetleri Müdürlüğü'nde görev yapan adli destek görevlileri (pedagog kadrosunda çalışan psikolojik danışman, psikolog ve sosyal hizmet uzmanı) tarafından katılımcılara yüz yüze uygulanmıştır. Ölçekler uygulanmadan önce katılımcıların bilgilendirmiş onam formunu okudukları ve gönüllü katılımı kabul ettiklerine dair onayları alınmıştır. Veri toplama araçlarının uygulanması yaklaşık 15 dakika olarak belirlenmiştir. Uygulama sırasında ilkökul ve ortaokul mezunu olan bireylerin Psikolojik Esneklik Ölçeğinde yer alan maddeleri anlamakta zorlandıkları gözlenmiştir.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında 460 kişiye ulaşılmıştır. Ölçeklere eksik veri giren ve çalışmaya devam etmek istemeyen 25 kişi tespit edilerek verileri araştırma kapsamına alınmamıştır. 435 katılımcının yanıtlarıyla IBM SPSS Statistics Standard Concurrent User V 26 istatistik paket programında istatistiksel analizler gerçekleştirilmiştir.

Araştırmada, t testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve Pearson Korelasyon Katsayısı analizi, çoklu doğrusal regresyon ve doğrusal regresyon analizi testlerini uygulayabilmek için normallik varsayımının karşılanıp karşılanmadığı test edilmiştir. Değişkenlerin normallik varsayımını karşılayıp karşılamadıklarını belirlemek için çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılmıştır. Tablo 3.2.'de Yetişkin Boşanmaya Uyum ve Psikolojik Esneklik Ölçeklerinden elde edilen puanların aritmetik ortalama, standart sapma, basıklık ve çarpıklık değerlerine, ölçeklerin güvenilirlik sonuçlarına ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 3.2. Yetişkin boşanmaya uyum ölçeği ve psikolojik esneklik ölçeğine ait n, \bar{x} , ss, çarpıklık ve basıklık, güvenirlik değerleri.

Ölçekler	Alt Boyutlar	n	\bar{x}	ss	Çarpıklık	Basıklık	Madde Sayısı	Cronbach's Alpha
Yetişkin Boşanmaya Uyum Ölçeği	Psikolojik Uyum	435	35,62	5,77	-1,08	1,43	9	0,79
	Sosyal İlişkilerde Uyum	435	14,66	3,87	-,44	-,55	4	0,77
	Köken Aile İlişkilerinde Uyum	435	14,22	3,16	-,73	-,04	4	0,76
	YBUÖ Toplam Puanı	435	64,52	9,00	-,53	,18	17	0,81
Psikolojik Esneklik Ölçeği	Değerler ve Değerler Doğrultusunda Davranış	435	61,65	7,55	-1,19	1,47	10	0,78
	An'da Olma	435	36,22	9,64	-,66	-,15	7	0,79
	Kabul	435	14,65	6,52	,52	-,31	5	0,67
	Bağlamsal Benlik	435	13,50	4,73	-,30	-,60	3	0,66
	Ayrışma	435	13,60	4,14	-,19	-,28	3	0,64
	PEÖ Toplam Puanı	435	139,63	17,48	-,15	,31	28	0,73

Tabachnick ve Fidell' e (2013) göre çarpıklık ve basıklık katsayılarının -1,5 ve +1,5 değerleri arasında olması verilerin normal dağılım gösterdiğine işaret etmektedir. Tablo 3.2. incelendiğinde Yetişkin Boşanmaya Uyum Ölçeği'nin toplam puanının, Psikolojik Uyum, Sosyal İlişkilerde Uyum, Köken Aile İlişkilerinde Uyum alt boyut puanlarının ve Psikolojik Esneklik Ölçeği'nin toplam puanının, Değerler ve Değerler Doğrultusunda Davranış, An'da Olma, Kabul, Bağlamsal Benlik, Ayrışma alt boyut puanlarının -1,5 ve +1,5 aralığında yer alarak normal dağılım gösterdiği görülmüştür.

Araştırma verilerinin analizinde boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin boşanmaya uyum ve psikolojik esneklik düzeylerinin cinsiyete, bir işte çalışıp çalışmama durumlarına, psikolojik destek almış veya alıyor olma durumlarına, boşanmayı başlatan kişi olma değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını ölçmek için bağımsız örneklem t testi; boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin boşanmaya uyum düzeylerinin ve psikolojik esneklik düzeylerinin yaş, algılanan sosyoekonomik düzey, eğitim düzeyi, evlilik süresi, sahip olunan çocuk sayısı değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını ölçmek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA); varyans analizi sonucu önemli ise eşit örneklem sayısı

gerektirmediginden çoklu karşılaştırmalar için Bonferroni testi; boşanmaya uyum toplam ve alt boyut puanlarının psikolojik esneklik toplam ve alt boyut puanları ile arasındaki ilişki belirlemek için Pearson Korelasyon Katsayısı analizi; psikolojik esneklik alt boyut puanlarının yetişkin boşanmaya uyum puanları üzerine etkisini incelemek için çoklu doğrusal regresyon analizi; psikolojik esneklik toplam puanının yetişkin boşanmaya uyum puanı üzerine etkisini belirlemek için doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Çoklu doğrusallık için tolerans ve variance inflation (VIF) değerleri, artıklar (residuals) arasında otokorelasyon olup olmadığı Durbin-Watson değeri ve artıkların normalliği Q-Q grafikleri ile kontrol edilmiştir. $p < 0,05$ düzeyi istatistik olarak anlamlı kabul edilmiştir.

Tablo 3.2. incelendiğinde Psikolojik Esneklik Ölçeği, 28 madde ve 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Değerler ve değerler doğrultusunda davranış boyutu 10, an'da olma boyutu 7, kabul boyutu 5, bağlamsal benlik boyutu 3, ayrışma alt boyutu 3 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin toplam puan aritmetik ortalamasının 139,63; değerler ve değerler doğrultusunda davranış alt boyutunun aritmetik puan ortalamasının 61,65; an'da olma alt boyutunun aritmetik puan ortalamasının 36,22; kabul alt boyutunun aritmetik puan ortalamasının 14,65; bağlamsal benlik alt boyutunun aritmetik puan ortalamasının 13,50 ve ayrışma alt boyutunun aritmetik puan ortalamasının 13,60 olduğu görülmektedir.

Tablo 3.2. incelendiğinde Yetişkin Boşanmaya Uyum Ölçeği, 17 madde ve üç alt boyuttan oluşmaktadır. Psikolojik uyum boyutu 9, sosyal ilişkilerinde uyum boyutu 4 ve köken aile ilişkilerinde uyum boyutu 4 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin toplam puan aritmetik ortalamasının 66,37; psikolojik uyum alt boyutu aritmetik puan ortalamasının 35,63; sosyal ilişkilerde uyum alt boyutu aritmetik puan ortalamasının 14,67 ve köken aile ilişkilerinde uyum alt boyutu aritmetik puan ortalamasının 16,08 olduğu görülmektedir.

BÖLÜM 4

4. BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde araştırmaya ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Öncelikle boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin boşanmaya uyum ve psikolojik esneklik düzeylerinin cinsiyet, yaş, algılanan sosyoekonomik düzey, bir işte çalışıp çalışmama durumu, sahip olunan çocuk sayısı, psikolojik destek almış veya alıyor olma durumu, evlilik süresi, boşanmayı başlatma durumu ve eğitim düzeyi değişkenleri açısından farklılaşp farklılaşmadığına dair bulgular sunulmuştur. Bir sonraki aşamada ise boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin boşanmaya uyum düzeyleri ile psikolojik esneklikleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı incelenmiştir.

4.1. Boşanmış ve Boşanma Aşamasında Olan Bireylerin Boşanmaya Uyum Düzeylerine İlişkin Bulgular

Tablo 4.1.'de Yetişkin Boşanmaya Uyum Ölçeğinin alt boyutları (Psikolojik Uyum, Sosyal İlişkilerde Uyum, Köken Aile İlişkilerinde Uyum) ve toplam puana ilişkin n, \bar{x} ve Ss bulgularına yer verilmiştir.

Tablo 4.1. Yetişkin boşanmaya uyum ölçeğine ait n, \bar{x} , ss değerlerine ilişkin bulgular.

Yetişkin Boşanmaya Uyum Ölçeği Alt Boyutları	n	\bar{x}	Ss
Psikolojik Uyum	435	35,63	5,77
Sosyal İlişkilerde Uyum	435	14,67	3,88
Köken Aile İlişkilerinde Uyum	435	16,08	3,87
Yetişkin Boşanmaya Uyum Ölçeği Toplam Puanı	435	66,37	9,74

Yukarıdaki tablo incelendiğinde psikolojik uyum alt boyutu aritmetik puan ortalamasının 35,63; sosyal ilişkilerde uyum alt boyutu aritmetik puan ortalamasının 14,67; köken aile ilişkilerinde uyum alt boyutu aritmetik puan ortalamasının 16,08; Yetişkin Boşanmaya Uyum Ölçeği toplam aritmetik puan ortalamasının 66,37 olduğu görülmektedir.

4.2. Boşanmış ve Boşanma Aşamasında Olan Bireylerin Cinsiyetlerine Göre Boşanmaya Uyum Düzeylerinin İncelenmesi

Tablo 4.2.'de Yetişkin Boşanmaya Uyum Ölçeği alt boyutları ve toplam puanına ilişkin cinsiyete göre farklılaşma düzeyini belirlemek için yapılan t testine ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 4.2. Yetişkin boşanmaya uyum ölçeğine ait alt boyut ve toplam puanların cinsiyete göre t testine ilişkin bulgular.

YBUÖ Alt Boyutları	Cinsiyet	n	\bar{x}	Ss	t	p
Psikolojik Uyum	Kadın	304	35,35	5,59	-1,52	,12
	Erkek	131	36,27	6,13		
Sosyal İlişkilerde Uyum	Kadın	304	14,76	3,84	,77	,44
	Erkek	131	14,45	3,96		
Köken Aile İlişkilerinde Uyum	Kadın	304	16,21	3,89	1,05	,29
	Erkek	131	15,78	3,82		
YBUÖ Toplam	Kadın	304	66,32	9,55	-,17	,86
	Erkek	131	66,50	10,20		

*p< 0,05

Yukarıdaki tablo incelendiğinde boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin boşanmaya uyum düzeylerinin cinsiyete göre psikolojik uyum ($t=-1,52$ $p=,12>,05$), sosyal ilişkilerde uyum ($t=,77$ $p=,44>,05$) ve köken aile ilişkilerinde uyum ($t=1,05$ $p=,29>,05$) alt boyutlarında, Yetişkin Boşanmaya Uyum Ölçeği toplam puanında ($t=-,17$ $p=,86>,05$) anlamlı düzeyde bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

4.3. Boşanmış ve Boşanma Aşamasında Olan Bireylerin Bir İşte Çalışma Durumlarına Göre Boşanmaya Uyum Düzeylerinin İncelenmesi

Tablo 4.3.'de Yetişkin Boşanmaya Uyum Ölçeği alt boyutları ve toplam puanına ilişkin bir işte çalışma durumuna göre farklılaşma düzeyini belirlemek için yapılan t testine ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 4.3. Yetişkin boşanmaya uyum ölçeğine ait alt boyut ve toplam puanların bir işte çalışma durumuna göre t testine ilişkin bulgular.

YBUÖ Alt Boyutları	Bir İşte Çalışma	n	\bar{x}	Ss	t	p
Psikolojik Uyum	Evet	331	36,04	5,50	2,69	,00*
	Hayır	104	34,31	6,39		
Sosyal İlişkilerde Uyum	Evet	331	14,71	3,92	,39	,69
	Hayır	104	14,54	3,75		
Köken Aile İlişkilerinde Uyum	Evet	331	16,03	3,91	-,46	,64
	Hayır	104	16,23	3,75		
YBUÖ Toplam	Evet	331	66,78	9,55	1,55	,12
	Hayır	104	65,08	10,25		

*p< 0,05

Yukarıdaki tablo incelendiğinde boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin boşanmaya uyum düzeylerinin bir işte çalışma durumlarına göre sosyal ilişkilerde uyum ($t=,39$ $p=,69>,05$) ve köken aile ilişkilerinde uyum ($t=-,46$ $p=,64>,05$) alt boyutlarında, Yetişkin Boşanmaya Uyum Ölçeği toplam puanında ($t=1,55$ $p=,12>,05$) anlamlı düzeyde bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Psikolojik uyum alt boyutunda ise bir işte çalışma

durumuna göre anlamlı bir farklılığın olduğu ($t= 2,69$ $p=,00<,05$), ortalamalar dikkate alındığında farkın bir işte çalışanların lehine olduğu görülmektedir. Bu bulgudan yola çıkarak bir işte çalışanların boşanmaya uyumda psikolojik uyumlarının bir işte çalışmayanlara göre daha yüksek olduğu söylenebilmektedir.

4.4. Boşanmış ve Boşanma Aşamasında Olan Bireylerin Boşanmayı Başlatma Durumlarına Göre Boşanmaya Uyum Düzeylerinin İncelenmesi

Tablo 4.4.'de Yetişkin Boşanmaya Uyum Ölçeği alt boyutları ve toplam puanına ilişkin boşanmayı başlatma durumuna göre farklılaşma düzeyini belirlemek için yapılan t testi bulgularına yer verilmiştir.

Tablo 4.4. Yetişkin boşanmaya uyum ölçeğine ait alt boyut ve toplam puanların boşanmayı başlatan taraf olma durumuna göre t testine ilişkin bulgular.

YBUÖ Alt Boyutları	Boşanmayı Başlatma	n	\bar{x}	Ss	t	p
Psikolojik Uyum	Davacı	297	35,30	5,82	-1,75	,08
	Davalı	138	36,33	5,60		
Sosyal İlişkilerde Uyum	Davacı	297	14,63	3,91	-,28	,77
	Davalı	138	14,75	3,81		
Köken Aile İlişkilerinde Uyum	Davacı	297	16,11	4,00	,23	,81
	Davalı	138	16,01	3,59		
YBUÖ Toplam	Davacı	297	66,04	9,75	-1,05	,29
	Davalı	138	67,09	9,71		

* $p < 0,05$

Yukarıdaki tablo incelendiğinde boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin boşanmaya uyum düzeylerinin boşanmayı başlatma durumlarına göre psikolojik uyum ($t= -1,75$ $p=,08>,05$), sosyal ilişkilerde uyum ($t= -,28$ $p=,77>,05$), köken aile ilişkilerinde uyum ($t= ,23$ $p=,81>,05$) alt boyutlarında ve Yetişkin Boşanmaya Uyum Ölçeği toplam puanında ($t= -1,05$ $p=,29>,05$) anlamlı düzeyde bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

4.5. Boşanmış ve Boşanma Aşamasında Olan Bireylerin Psikolojik Destek Alma Durumlarına Göre Boşanmaya Uyum Düzeylerinin İncelenmesi

Tablo 4.5.'de Yetişkin Boşanmaya Uyum Ölçeği alt boyutları ve toplam puanına ilişkin psikolojik destek almış veya alıyor olma durumuna göre farklılaşma düzeyini belirlemek için yapılan t testi bulgularına yer verilmiştir.

Tablo 4.5. Yetişkin boşanmaya uyum ölçeğine ait alt boyut ve toplam puanların psikolojik destek alma durumuna göre t testine ilişkin bulgular.

YBUÖ Alt Boyutları	Psikolojik Destek Alma	n	\bar{x}	Ss	t	p
Psikolojik Uyum	Evet	106	34,73	5,43	-1,85	,06
	Hayır	329	35,91	5,85		
Sosyal İlişkilerde Uyum	Evet	106	15,05	3,79	1,15	,24
	Hayır	329	14,55	3,90		
Köken Aile İlişkilerinde Uyum	Evet	106	15,61	4,31	-1,42	,15
	Hayır	329	16,23	3,71		
YBUÖ Toplam	Evet	106	65,39	9,62	-1,19	,23
	Hayır	329	66,69	9,77		

*p< 0,05

Yukarıdaki tablo incelendiğinde boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin boşanmaya uyum düzeylerinin psikolojik destek almış veya alıyor olma durumlarına göre psikolojik uyum ($t=-1,85$ $p=,06>,05$), sosyal ilişkilerde uyum ($t=1,15$ $p=,24>,05$), köken aile ilişkilerinde uyum ($t=-1,42$ $p=,15>,05$) alt boyutlarında ve Yetişkin Boşanmaya Uyum Ölçeği toplam puanında ($t=-1,19$ $p=,23>,05$) anlamlı düzeyde bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

4.6. Boşanmış ve Boşanma Aşamasında Olan Bireylerin Yaşlarına Göre Boşanmaya Uyum Düzeylerinin İncelenmesi

Tablo 4.6.'da Yetişkin Boşanmaya Uyum Ölçeği alt boyutları ve toplam puanına ilişkin yaşa göre farklılaşma düzeyini belirlemek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 4.6. Yetişkin boşanmaya uyum ölçeğine ait alt boyut ve toplam puanların yaşa göre tek yönlü varyans analizine ilişkin bulgular.

YBUÖ Alt Boyutları	Yaş	n	\bar{x}	Ss	F	p	Fark
Psikolojik Uyum	22-32	74	36,27	6,15	2,67	,07	
	33-43	247	35,91	5,32			
	44-54	114	34,58	6,33			
Sosyal İlişkilerde Uyum	22-32	74	14,66	3,67	,91	,40	
	33-43	247	14,86	3,95			
	44-54	114	14,26	3,84			
Köken Aile İlişkilerinde Uyum	22-32	74	16,80	3,27	2,10	,12	
	33-43	247	16,08	3,86			
	44-54	114	15,61	4,20			
YBUÖ Toplam	22-32	74	67,73	8,83	3,25	,03*	22-32> 44-54
	33-43	247	66,85	9,61			
	44-54	114	64,46	10,36			

*p< 0,05

Yukarıdaki tablo incelendiğinde boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin boşanmaya uyum düzeylerinin yaşlarına göre psikolojik uyum ($F=2,67$; $p=,07>,05$), sosyal ilişkilerde uyum ($F=,91$; $p=,40>,05$), köken aile ilişkilerinde uyum ($F=2,10$; $p=,12>,05$) alt boyutlarında anlamlı düzeyde bir farklılık göstermediği; Yetişkin Boşanmaya Uyum Ölçeği toplam puanında ($F=3,258$ $p=,03<,05$) anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 4.6.1 Yetişkin boşanmaya uyum ölçeğine ait alt boyut ve toplam puanların yaşa göre bonferroni analizine ilişkin bulgular.

YBUÖ Alt Boyutları	Grup (I)	Grup (J)	Ortalama Fark (I-J)	Standart Hata	p	Ortalama Fark İçin	%95 Güven Aralığı
						Alt Sınır	Üst Sınır
Psikolojik Uyum	22-32	33-43	,35	,76	1,00	-1,47	2,18
	22-32	44-54	1,69	,85	,14	-,37	3,75
	33-43	44-54	1,33	,65	,12	-,23	2,90
Sosyal İlişkilerde Uyum	22-32	33-43	-,19	,51	1,00	-1,43	1,04
	22-32	44-54	,39	,57	1,00	-,99	1,79
	33-43	44-54	,59	,43	,52	-,46	1,65
Köken Aile İlişkilerinde Uyum	22-32	33-43	,72	,51	,48	-,51	1,95
	22-32	44-54	1,18	,57	,12	-,20	2,57
	33-43	44-54	,46	,43	,87	-,59	1,51
YBUÖ Toplam	22-32	33-43	,88	1,28	1,00	-2,21	3,96
	22-32	44-54	3,27	1,44	,04*	,20	6,75
	33-43	44-54	2,39	1,09	,04*	,24	5,03

* $p < 0,05$

Hangi çoklu karşılaştırma tekniğinin kullanılacağına karar vermek için öncelikle Levene's testi ile grup dağılımlarının varyanslarının homojen olup olmadığı sınanmış ($p=,150$), grup varyansların homojen olduğu tespit edilmiştir ($p>,05$). Bunun üzerine varyansların homojen olduğu durumlarda kullanılan Bonferroni çoklu karşılaştırma tekniği tercih edilmiştir. Analiz sonuçları yukarıdaki tabloda sunulmuştur. Sonuç olarak, 44-54 yaş grubunda yer alan boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin yetişkin boşanmaya uyumlarının 22-32 ve 33-43 yaş grubundaki bireylere göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

4.7. Boşanmış ve Boşanma Aşamasında Olan Bireylerin Algıladıkları Sosyoekonomik Durumlarına Göre Boşanmaya Uyum Düzeylerinin İncelenmesi

Tablo 4.7.'de Yetişkin Boşanmaya Uyum Ölçeği alt boyutları ve toplam puanına ilişkin algılanan sosyoekonomik duruma göre farklılaşma düzeyini belirlemek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 4.7. Yetişkin boşanmaya uyum ölçeğine ait alt boyut ve toplam puanların algılanan sosyoekonomik duruma göre tek yönlü varyans analizine ilişkin bulgular.

YBUÖ Alt Boyutları	Sosyoekonomik Durum	n	\bar{x}	Ss	F	p	Fark
Psikolojik Uyum	Düşük	85	34,34	6,75	4,63	,01*	Yüksek>Düşük
	Orta	302	35,70	5,54			
	Yüksek	48	37,46	4,77			
Sosyal İlişkilerde Uyum	Düşük	85	13,71	4,08	10,12	p<0,001*	Yüksek>Düşük Yüksek>Orta
	Orta	302	14,61	3,78			
	Yüksek	48	16,77	3,39			
Köken Aile İlişkilerinde Uyum	Düşük	85	15,40	3,67	5,38	,00*	Yüksek> Düşük Yüksek>Orta
	Orta	302	16,02	3,95			
	Yüksek	48	17,65	3,35			
YBUÖ Toplam	Düşük	85	63,45	9,54	12,09	p<0,001*	Yüksek>Orta Yüksek>Düşük
	Orta	302	66,32	9,76			
	Yüksek	48	71,88	7,48			

*p< 0,05

Yukarıdaki tablo incelendiğinde boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin boşanmaya uyum düzeylerinin algılanan sosyoekonomik durumlarına göre psikolojik uyum (F=4,63; p=,01<,05), sosyal ilişkilerde uyum (F=10,12; p<0,001), köken aile ilişkilerinde uyum (F=5,38; p=,00<,05) alt boyutlarında ve Yetişkin Boşanmaya Uyum Ölçeği toplam puanında (F=12,09; p<0,001) anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 4.7.1 Yetişkin boşanmaya uyum ölçeğine ait alt boyut ve toplam puanların algılanan sosyoekonomik düzeye göre bonferroni analizine ilişkin bulgular.

YBUÖ Alt Boyutları	Grup (I)	Grup (J)	Ortalama Fark (I-J)	Standart Hata	p	Ortalama Fark İçin Alt Sınır	%95 Güven Aralığı Üst Sınır
Psikolojik Uyum	Düşük	Orta	-1,35	,70	,16	-3,04	,33
	Düşük	Yüksek	-3,11	1,03	,00*	-5,60	-,64
	Orta	Yüksek	-1,76	,88	,14	-3,90	,37
Sosyal İlişkilerde Uyum	Düşük	Orta	-,90	,46	,16	-2,02	,22
	Düşük	Yüksek	-3,06	,68	,00*	-4,71	-1,42
	Orta	Yüksek	-2,16	,59	,00*	-3,58	-,75
Köken Aile İlişkilerinde Uyum	Düşük	Orta	-,62	,47	,56	-1,75	,51
	Düşük	Yüksek	-2,24	,69	,00*	-3,91	-,58
	Orta	Yüksek	-1,62	,59	,02*	-3,06	-,19
YBUÖ Toplam	Düşük	Orta	-2,87	1,16	,05	-5,68	,07
	Düşük	Yüksek	-8,42	1,71	,00*	-12,55	-4,31
	Orta	Yüksek	-5,55	1,47	,00*	-9,10	-2,01

*p< 0,05

Hangi çoklu karşılaştırma tekniğinin kullanılacağına karar vermek için öncelikle Levene's testi ile grup dağılımlarının varyanslarının homojen olup olmadığı sınanmış ($p=,189$), grup varyansların homojen olduğu tespit edilmiştir ($p>,05$). Bunun üzerine varyansların homojen olduğu durumlarda kullanılan Bonferroni çoklu karşılaştırma tekniği tercih edilmiştir. Analiz sonuçları yukarıdaki tabloda sunulmuştur. Sonuç olarak; yüksek sosyoekonomik düzeyde yer alan boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin düşük ve orta sosyoekonomik düzeyde yer alan bireylere göre boşanmaya uyum düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur.

4.8. Boşanmış ve Boşanma Aşamasında Olan Bireylerin Eğitim Düzeylerine Göre Boşanmaya Uyum Düzeylerinin İncelenmesi

Tablo 4.8.'de Yetişkin Boşanmaya Uyum Ölçeği alt boyutları ve toplam puanına ilişkin eğitim düzeyine göre farklılaşma düzeyini belirlemek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 4.8. Yetişkin boşanmaya uyum ölçeğine ait alt boyut ve toplam puanların eğitim düzeyine göre tek yönlü varyans analizine ilişkin bulgular.

YBUÖ Alt Boyutları	Eğitim Düzeyi	n	\bar{x}	Ss	F	p	Fark
Psikolojik Uyum	İlköğretim	91	33,84	6,52	5,82	,00*	Yükseköğretim> İlköğretim
	Ortaöğretim	138	35,89	5,85			
	Yükseköğretim	206	36,24	5,20			
Sosyal İlişkilerde Uyum	İlköğretim	91	12,81	4,24	20,82	p<0,001*	Yükseköğretim> İlköğretim
	Ortaöğretim	138	14,28	3,68			
	Yükseköğretim	206	15,75	3,48			
Köken Aile İlişkilerinde Uyum	İlköğretim	91	15,27	4,09	5,44	,00*	Yükseköğretim> İlköğretim
	Ortaöğretim	138	15,68	3,93			
	Yükseköğretim	206	16,70	3,64			
YBUÖ Toplam	İlköğretim	91	61,92	9,36	16,61	p<0,001*	Yükseköğretim> İlköğretim
	Ortaöğretim	138	65,86	9,99			
	Yükseköğretim	206	68,68	9,01			

*p< 0,05

Yukarıdaki tablo incelendiğinde boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin boşanmaya uyum düzeylerinin eğitim düzeylerine göre psikolojik uyum ($F=5,82$; $p=,00<,05$), sosyal ilişkilerde uyum ($F=20,82$; $p<0,001$), köken aile ilişkilerinde uyum ($F=5,44$; $p=,00<,05$) alt boyutlarında ve Yetişkin Boşanmaya Uyum Ölçeği toplam puanında ($F=16,61$; $p<0,001$) anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 4.8.1 Yetişkin boşanmaya uyum ölçeğine ait alt boyut ve toplam puanların eğitim düzeyine göre bonferroni analizine ilişkin bulgular.

YBUÖ Alt Boyutları	Grup (I)	Grup (J)	Ortalama Fark (I-J)	Standart Hata	p	Ortalama	%95
						Fark İçin	Güven Aralığı
						Alt Sınır	Üst Sınır
Psikolojik Uyum	İlköğretim	Ortaöğretim	-2,05	,77	,02*	-3,91	-,21
	İlköğretim	Yükseköğretim	-2,40	,71	,00*	-4,13	-,68
	Ortaöğretim	Yükseköğretim	-,34	,62	1,00	-1,85	1,16
Sosyal İlişkilerde Uyum	İlköğretim	Ortaöğretim	-1,46	,50	,01*	-2,67	-,26
	İlköğretim	Yükseköğretim	-2,93	,46	,00*	-4,06	-1,18
	Ortaöğretim	Yükseköğretim	-1,46	,40	,00*	-2,45	-,48
Köken Aile İlişkilerinde Uyum	İlköğretim	Ortaöğretim	-,40	,51	1,00	-1,65	,84
	İlköğretim	Yükseköğretim	-1,42	,48	,01*	-2,58	-,26
	Ortaöğretim	Yükseköğretim	-1,01	,42	,04*	-2,03	,00
YBUÖ Toplam	İlköğretim	Ortaöğretim	-3,93	1,27	,05	-6,98	,88
	İlköğretim	Yükseköğretim	-6,76	1,18	,00*	-9,61	-3,92
	Ortaöğretim	Yükseköğretim	-2,82	1,03	,05	-5,32	,34

*p < 0,05

Hangi çoklu karşılaştırma tekniğinin kullanılacağına karar vermek için öncelikle Levene's testi ile grup dağılımlarının varyanslarının homojen olup olmadığı sınanmış ($p=,564$), grup varyansların homojen olduğu tespit edilmiştir ($p>,05$). Bunun üzerine varyansların homojen olduğu durumlarda kullanılan Bonferroni çoklu karşılaştırma tekniği tercih edilmiştir. Analiz sonuçları yukarıdaki tabloda sunulmuştur. Sonuç olarak; yükseköğretim mezunu boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin ilköğretim ve ortaöğretim mezunu bireylere göre boşanmaya uyum düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur.

4.9. Boşanmış ve Boşanma Aşamasında Olan Bireylerin Evlilik Sürelerine Göre Boşanmaya Uyum Düzeylerinin İncelenmesi

Tablo 4.9.'da Yetişkin Boşanmaya Uyum Ölçeği alt boyutları ve toplam puanına ilişkin evlilik süresine göre farklılaşma düzeyini belirlemek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 4.9. Yetişkin boşanmaya uyum ölçeğine ait alt boyut ve toplam puanların evlilik süresine göre tek yönlü varyans analizine ilişkin bulgular.

YBUÖ Alt Boyutları	Evlilik Süresi	n	\bar{x}	Ss	F	p	Fark
	1-9 Yıl	175	36,30	5,77			1-9 >20 ve üzeri
Psikolojik Uyum	10-19 Yıl	206	35,93	5,27	11,08	p<0,001*	10-19>20 ve üzeri
	20 Yıl ve Üzeri	54	32,28	6,48			
Sosyal İlişkilerde Uyum	1-9 Yıl	175	14,81	3,79	4,40	,01*	1-9 >20 ve üzeri
	10-19 Yıl	206	14,93	3,91			
	20 Yıl ve Üzeri	54	13,22	3,77			10-19>20 ve üzeri
	1-9 Yıl	175	16,27	3,93	7,03	p<0,001*	1-9>20 ve üzeri
Köken Aile İlişkilerinde Uyum	10-19 Yıl	206	16,39	3,63			
	20 Yıl ve Üzeri	54	14,26	4,15			10-19>20 ve üzeri
	1-9 Yıl	175	67,39	9,83	15,15	p<0,001*	1-9>20 ve üzeri
YBUÖ Toplam	10-19 Yıl	206	67,24	9,08			
	20 Yıl ve Üzeri	54	59,76	9,45			10-19>20 ve üzeri

*p< 0,05

Yukarıdaki tablo incelendiğinde boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin boşanmaya uyum düzeylerinin evlilik sürelerine göre psikolojik uyum (F=11,08; p<0,001), sosyal ilişkilerde uyum (F=4,40; p=,013<,05), köken aile ilişkilerinde uyum alt boyutlarında (F=7,03; p<0,001) ve Yetişkin Boşanmaya Uyum Ölçeği toplam puanında (F=15,15; p<0,001) anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 4.9.1 Yetişkin boşanmaya uyum ölçeğine ait alt boyut ve toplam puanların evlilik süresine göre bonferroni analizine ilişkin bulgular.

YBUÖ Alt Boyutları	Grup (I)	Grup (J)	Ortalama Fark (I-J)	Standart Hata	p	Ortalama Fark İçin Alt Sınır	%95 Güven Aralığı Üst Sınır
Psikolojik Uyum	1-9 Yıl	10-19Yıl	,37	,57	1,00	-1,02	1,77
	1-9 Yıl	20 ve üzeri	4,02	,87	,00*	1,92	6,33
	10-19Yıl	20 ve üzeri	3,64	,86	,00*	1,58	5,72

Tablo 4.9.1 Yetişkin boşanmaya uyum ölçeğine ait alt boyut ve toplam puanların evlilik süresine göre bonferroni analizine ilişkin bulgular (Devamı).

Sosyal İlişkilerde Uyum	1-9 Yıl	10-19Yıl	-,11	,39	1,00	-1,07	,83
	1-9 Yıl	20 ve üzeri	-1,58	,59	,02*	,15	3,03
	10-19Yıl	20 ve üzeri	1,70	,58	,01*	,29	3,12
Köken Aile İlişkilerinde Uyum	1-9 Yıl	10-19Yıl	-,11	,39	1,00	-1,06	,83
	1-9 Yıl	20 ve üzeri	2,01	,59	,00*	,59	3,44
	10-19Yıl	20 ve üzeri	2,12	,58	,00*	,73	3,53
YBUÖ Toplam	1-9 Yıl	10-19Yıl	,14	,97	1,00	-2,19	2,48
	1-9 Yıl	20 ve üzeri	7,62	1,46	0,00*	4,10	11,16
	10-19Yıl	20 ve üzeri	7,48	1,44	,00*	4,02	10,95

*p< 0,05

Hangi çoklu karşılaştırma tekniğinin kullanılacağına karar vermek için öncelikle Levene's testi ile grup dağılımlarının varyanslarının homojen olup olmadığı sınanmış ($p=,862$), grup varyansların homojen olduğu tespit edilmiştir ($p>,05$). Bunun üzerine varyansların homojen olduğu durumlarda kullanılan Bonferroni çoklu karşılaştırma tekniği tercih edilmiştir. Analize ilişkin sonuçlar yukarıdaki tabloda sunulmuştur. Sonuç olarak; 1-9 yıl aralığında evlilik süresine sahip olan boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin 20 yıl ve üzeri evlilik süresine sahip olan bireylere göre boşanmaya uyum düzeylerinin daha yüksek olduğu, 10-19 yıl evlilik süresine sahip olan bireylerin 20 yıl ve üzeri evlilik süresine sahip olan bireylere göre boşanmaya uyum düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

4.10. Boşanmış ve Boşanma Aşamasında Olan Bireylerin Sahip Oldukları Çocuk Sayısına Göre Boşanmaya Uyum Düzeylerinin İncelenmesi

Tablo 4.10.'da Yetişkin Boşanmaya Uyum Ölçeği alt boyutları ve toplam puanına ilişkin sahip olunan çocuk sayısına göre farklılaşma düzeyini belirlemek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 4.10. Yetişkin boşanmaya uyum ölçeğine ait alt boyut ve toplam puanların çocuk sayısına göre tek yönlü varyans analizine ilişkin bulgular.

YBUÖ Alt Boyutları	Çocuk Sayısı	n	\bar{x}	Ss	F	p	Fark
Psikolojik Uyum	1 Çocuk	203	36,67	5,77	6,53	,00*	1>3 ve üzeri 1>2
	2 Çocuk	155	34,81	5,27			
	3 ve Üzeri Çocuk	77	34,51	6,48			
Sosyal İlişkilerde Uyum	1 Çocuk	203	15,53	3,55	12,05	p<0,001*	1>3 ve üzeri 1>2
	2 Çocuk	155	14,29	3,97			
	3 ve Üzeri Çocuk	77	13,17	4,00			
Köken Aile İlişkilerinde Uyum	1 Çocuk	203	16,60	3,58	5,79	,00*	1>3 ve üzeri
	2 Çocuk	155	16,01	3,74			
	3 ve Üzeri Çocuk	77	14,86	4,59			
YBUÖ Toplam	1 Çocuk	203	68,80	9,06	14,44	p<0,001*	1>3 ve üzeri 1>2
	2 Çocuk	155	65,10	9,83			
	3 ve Üzeri Çocuk	77	62,53	9,67			

*p< 0,05

Yukarıdaki tablo incelendiğinde boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin boşanmaya uyum düzeylerinin sahip oldukları çocuk sayısına göre psikolojik uyum (F=6,53; p=,00<,05), sosyal ilişkilerde uyum (F=12,05; p<0,001), köken aile ilişkilerinde uyum alt boyutlarında (F=5,79; p=,00<,05) ve Yetişkin Boşanmaya Uyum Ölçeği toplam puanında (F=14,44; p<0,001) anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 4.10.1 Yetişkin boşanmaya uyum ölçeğine ait alt boyut ve toplam puanların çocuk sayısına göre bonferroni analizine ilişkin bulgular.

YBUÖ Alt Boyutları	Grup (I)	Grup (J)	Ortalama Fark (I-J)	Standart Hata	p	Ortalama Fark İçin Alt Sınır	%95 Güven Aralığı Üst Sınır
Psikolojik Uyum	1 çocuk	2 çocuk	1,86	,60	,00*	,41	3,33
	1 çocuk	3 ve üzeri	2,16	,76	,01*	,34	4,00
	2 çocuk	3 ve üzeri	0,30	,79	1,00	-1,61	2,21

Tablo 4.10.1 Yetişkin boşanmaya uyum ölçeğine ait alt boyut ve toplam puanların çocuk sayısına göre bonferroni analizine ilişkin bulgular (Devamı).

	1 çocuk	2 çocuk	1,23	,40	,00*	,27	2,21
Sosyal İlişkilerde Uyum	1 çocuk	3 ve üzeri	2,35	,50	,00*	1,14	3,57
	2 çocuk	3 ve üzeri	1,12	,52	,10	-,15	2,39
	1 çocuk	2 çocuk	,59	,40	,44	-,39	1,57
Köken Aile İlişkilerinde Uyum	1 çocuk	3 ve üzeri	1,73	,51	,00*	,51	2,97
	2 çocuk	3 ve üzeri	1,14	,53	,09	-,13	2,43
	1 çocuk	2 çocuk	3,69	1,00	,00*	1,27	6,12
YBUÖ Toplam	1 çocuk	3 ve üzeri	6,26	1,26	,00*	3,23	9,30
	2 çocuk	3 ve üzeri	2,57	1,31	,15	-,60	5,74

*p< 0,05

Hangi çoklu karşılaştırma tekniğinin kullanılacağına karar vermek için öncelikle Levene's testi ile grup dağılımlarının varyanslarının homojen olup olmadığı sınanmış ($p=,594$), grup varyansların homojen olduğu tespit edilmiştir ($p>,05$). Bunun üzerine varyansların homojen olduğu durumlarda kullanılan Bonferroni çoklu karşılaştırma tekniği tercih edilmiştir. Analiz sonuçları yukarıdaki tabloda sunulmuştur. Sonuç olarak; 1 çocuğa sahip boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin 3 ve 3'ten fazla çocuğa sahip bireylere göre yetişkin boşanmaya uyum düzeylerinin daha yüksek olduğu; psikolojik uyum, sosyal ilişkilerde uyum alt boyutlarında ve yetişkin boşanmaya uyum toplam puanında 1 çocuğa sahip boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin 2 çocuğa sahip bireylere göre boşanmaya uyum düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür.

4.11. Boşanmış ve Boşanma Aşamasında Olan Bireylerin Psikolojik Esneklik Düzeylerine İlişkin Bulgular

Tablo 4.11.'de Psikolojik Esneklik Ölçeği'nin alt boyutları (değerler ve değerler doğrultusunda davranış, an'da olma, kabul, bağlamsal benlik, ayrışma) ve toplam puana ilişkin n , \bar{x} ve Ss değerlerine yer verilmiştir.

Tablo 4.11. Psikolojik esneklik ölçeğine ait n , \bar{x} ve Ss değerlerine ilişkin bulgular.

PEÖ Alt Boyutları	n	\bar{x}	Ss
Değerler ve Değerler Doğrultusunda Davranış	435	61,65	7,55
An'da Olma	435	36,22	9,64

Tablo 4.11. Psikolojik esneklik ölçeğine ait n, \bar{x} ve Ss değerlerine ilişkin bulgular (Devamı).

	n	\bar{x}	Ss
Kabul	435	14,65	6,52
Bağlamsal Benlik	435	13,50	4,73
Ayrışma	435	13,60	4,14
PEÖ Toplam	435	139,63	17,48

Yukarıdaki tablo incelendiğinde ölçeğin toplam puan ortalamasının 139,63; değerler ve değerler doğrultusunda davranış alt boyutunun aritmetik puan ortalamasının 61,65; an'da olma alt boyutunun aritmetik puan ortalamasının 36,22; kabul alt boyutunun aritmetik puan ortalamasının 14,65; bağlamsal benlik alt boyutunun aritmetik puan ortalamasının 13,50 ve ayrışma alt boyutunun aritmetik puan ortalamasının 13,60 olduğu görülmüştür.

4.12. Boşanmış ve Boşanma Aşamasında Olan Bireylerin Cinsiyetlerine Göre Psikolojik Esneklik Düzeylerinin İncelenmesi

Tablo 4.12.'de Psikolojik Esneklik Ölçeği alt boyutları ve toplam puanına ilişkin cinsiyete göre farklılaşma düzeyini belirlemek için yapılan bağımsız örneklem t testi bulgularına yer verilmiştir.

Tablo 4.12. Psikolojik esneklik ölçeğine ait alt boyut ve toplam puanların cinsiyete göre t testine ilişkin bulgular.

PEÖ Alt Boyutları	Cinsiyet	n	\bar{x}	Ss	t	p
Değerler ve Değerler Doğrultusunda Davranış	Kadın	304	62,46	7,52	3,46	p<0,001*
	Erkek	131	59,76	7,30		
An'da Olma	Kadın	304	36,32	9,93	,31	,07
	Erkek	131	36,00	8,96		
Kabul	Kadın	304	14,13	6,55	-2,57	,01*
	Erkek	131	15,87	6,30		
Bağlamsal Benlik	Kadın	304	13,77	4,64	1,80	,07
	Erkek	131	12,88	4,89		
Ayrışma	Kadın	304	13,44	4,26	-1,19	,23
	Erkek	131	13,96	3,86		
PEÖ Toplam	Kadın	304	140,12	17,40	,90	,36
	Erkek	131	138,47	17,68		

*p<0,05

Yukarıdaki tablo incelendiğinde boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinin cinsiyetlerine göre an'da olma ($t=,31$ $p=,07>,05$), bağlamsal benlik ($t=1,80$ $p=,07>,05$), ayrışma ($t=-1,19$ $p=,23>,05$) alt boyutlarında ve Psikolojik Esneklik Ölçeği toplam puanında ($t=,90$ $p=,36>,05$) anlamlı düzeyde bir farklılık göstermediği, değerler ve değerler doğrultusunda davranış ($t= 3,46$ $p<0,001$) ve kabul ($t=-2,57$ $p=,01<,05$) alt boyutlarında anlamlı

düzeyde farklılık gösterdiği; erkeklerin kabul, kadınların ise değerler ve değerler doğrultusunda davranış düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

4.13. Boşanmış ve Boşanma Aşamasında Olan Bireylerin Bir İşte Çalışma Durumlarına Göre Psikolojik Esneklik Düzeylerinin İncelenmesi

Tablo 4.13.'de Psikolojik Esneklik Ölçeği alt boyutları ve toplam puanına ilişkin bir işte çalışma durumuna göre farklılaşma düzeyini belirlemek için yapılan bağımsız örneklem t testi bulgularına yer verilmiştir.

Tablo 4.13. Psikolojik esneklik ölçeğine ait alt boyut ve toplam puanların bir işte çalışma durumuna göre t testine ilişkin bulgular.

PEÖ Alt Boyutları	Bir İşte Çalışma	n	\bar{x}	Ss	t	p
Değerler ve Değerler Doğrultusunda Davranış	Evet	331	61,70	7,51	,23	,81
	Hayır	104	61,50	7,52		
An'da Olma	Evet	331	36,46	9,55	,90	,36
	Hayır	104	35,47	9,94		
Kabul	Evet	331	14,95	6,63	1,69	,09
	Hayır	104	13,71	6,08		
Bağlamsal Benlik	Evet	331	13,46	4,71	-,35	,72
	Hayır	104	13,64	4,82		
Ayrışma	Evet	331	13,72	4,06	1,04	,29
	Hayır	104	13,23	4,41		
PEÖ Toplam	Evet	331	140,27	17,13	1,38	,16
	Hayır	104	137,56	18,48		

*p< 0,05

Yukarıdaki tablo incelendiğinde boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinin bir işte çalışma durumlarına göre değerler ve değerler doğrultusunda davranış ($t= ,23$ $p=,81>,05$), an'da olma ($t=,90$ $p=,36>,05$), kabul ($t=1,69$ $p=,09>,05$), bağlamsal benlik ($t=-,35$ $p=,72>,05$), ayrışma ($t=1,04$ $p=,29>,05$) alt boyutlarında ve Psikolojik Esneklik Ölçeği toplam puanında ($t=1,38$ $p=,16>,05$) anlamlı düzeyde bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

4.14. Boşanmış ve Boşanma Aşamasında Olan Bireylerin Boşanmayı Başlatma Durumlarına Göre Psikolojik Esneklik Düzeylerinin İncelenmesi

Tablo 4.14.'de Psikolojik Esneklik Ölçeği alt boyutları ve toplam puanına ilişkin boşanmayı başlatma durumuna göre farklılaşma düzeyini belirlemek için yapılan bağımsız örneklem t testi bulgularına yer verilmiştir.

Tablo 4.14. Psikolojik esneklik ölçeğine ait alt boyut ve toplam puanların boşanmayı başlatma durumuna göre t testine ilişkin bulgular.

PEÖ Alt Boyutları	Boşanmayı Başlatma	n	\bar{x}	Ss	t	p
Değerler ve Değerler Doğrultusunda Davranış	Davacı	297	62,41	7,12	3,11	,00*
	Davalı	138	60,01	8,19		
An'da Olma	Davacı	297	36,29	9,60	,21	,82
	Davalı	138	36,07	9,78		
Kabul	Davacı	297	14,24	6,78	-1,94	,05
	Davalı	138	15,54	5,83		
Bağlamsal Benlik	Davacı	297	13,76	4,64	1,66	,09
	Davalı	138	12,95	4,88		
Ayrışma	Davacı	297	13,47	4,23	-,94	,34
	Davalı	138	13,88	3,96		
PEÖ Toplam	Davacı	297	140,17	16,95	,95	,34
	Davalı	138	138,46	18,58		

*p< 0,05

Yukarıdaki tablo incelendiğinde boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinin boşanmayı başlatma durumlarına göre an'da olma ($t=,21$ $p=,82>,05$), kabul ($t=-1,94$ $p=,05>,05$), bağlamsal benlik ($t=1,66$ $p=,09>,05$), ayrışma ($t=-,94$ $p=,34>,05$) alt boyutlarında ve Psikolojik Esneklik Ölçeği toplam puanında ($t=,95$ $p=,34>,05$) anlamlı bir farklılık göstermediği, değerler ve değerler doğrultusunda davranış ($t= 3,11$ $p=,00<,05$) alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği, davacı olan bireylerin değerler ve değerler doğrultusunda davranış düzeylerinin davalılara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

4.15. Boşanmış ve Boşanma Aşamasında Olan Bireylerin Psikolojik Destek Alma Durumlarına Göre Psikolojik Esneklik Düzeylerinin İncelenmesi

Tablo 4.15.'de Psikolojik Esneklik Ölçeği alt boyutları ve toplam puanına ilişkin psikolojik destek almak durumuna göre farklılaşma düzeyini belirlemek için yapılan bağımsız örneklem t testi bulgularına yer verilmiştir.

Tablo 4.15. Psikolojik esneklik ölçeğine ait alt boyut ve toplam puanların psikolojik destek alma durumuna göre t testine ilişkin bulgular.

PEÖ Alt Boyutları	Psikolojik Destek Alma	n	\bar{x}	Ss	t	p
Değerler ve Değerler Doğrultusunda Davranış	Evet	106	61,97	7,38	,50	,61
	Hayır	329	61,55	7,61		
An'da Olma	Evet	106	34,48	9,55	-2,14	,03*
	Hayır	329	36,78	9,62		
Kabul	Evet	106	14,92	6,87	,49	,62
	Hayır	329	14,57	6,41		
Bağlamsal Benlik	Evet	106	14,03	4,62	1,32	,18
	Hayır	329	13,33	4,76		
Ayrışma	Evet	106	13,44	4,39	-,44	,65
	Hayır	329	13,65	4,07		

Tablo 4.15. Psikolojik esneklik ölçeğine ait alt boyut ve toplam puanların psikolojik destek alma durumuna göre t testine ilişkin bulgular (Devamı).

	Evet	106	138,85	18,51	-,52	,60
PEÖ Toplam	Hayır	329	139,88	17,16		

*p< 0,05

Yukarıdaki tablo incelendiğinde boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinin psikolojik destek alma durumlarına göre değerler ve değerler doğrultusunda davranış ($t=,50$ $p=,61>,05$), kabul ($t=,49$ $p=,62>,05$), bağlamsal benlik ($t=1,32$ $p=,18>,05$), ayrışma ($t=-,44$ $p=,65>,05$) alt boyutlarında ve Psikolojik Esneklik Ölçeği toplam puanında ($t=-,52$ $p=,60>,05$) anlamlı düzeyde bir farklılık göstermediği, an'da olma ($t=-2,14$ $p=,03<,05$) alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği, psikolojik destek almayan bireylerin alanlara göre an'da olma düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

4.16. Boşanmış ve Boşanma Aşamasında Olan Bireylerin Yaşlarına Göre Psikolojik Esneklik Düzeylerinin İncelenmesi

Tablo 4.16.'da Psikolojik Esneklik Ölçeği alt boyutları ve toplam puanına ilişkin yaşa göre farklılaşma düzeyini belirlemek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 4.16. Psikolojik esneklik ölçeğine ait alt boyut ve toplam puanların yaşa göre tek yönlü varyans analizine ilişkin bulgular.

PEÖ Alt Boyutları	Yaş	n	\bar{x}	Ss	F	p	Fark
Değerler ve Değerler Doğrultusunda Davranış	22-32	74	62,97	7,08	2,80	,06	
	33-43	247	61,83	7,18			
	44-54	114	60,39	8,45			
An'da Olma	22-32	74	36,68	9,40	5,40	,00*	33-43>44-54
	33-43	247	37,24	9,10			
	44-54	114	33,72	10,55			
Kabul	22-32	74	13,64	6,66	1,17	,31	
	33-43	247	14,96	6,50			
	44-54	114	14,66	6,45			
Bağlamsal Benlik	22-32	74	13,80	4,77	,20	,81	
	33-43	247	13,40	4,78			
	44-54	114	13,54	4,62			
Ayrışma	22-32	74	13,35	4,64	,943	,39	
	33-43	247	13,47	4,14			
	44-54	114	14,05	3,80			
PEÖ Toplam	22-32	74	140,43	17,57	2,736	,06	
	33-43	247	140,89	17,00			
	44-54	114	136,36	18,18			

*p< 0,05

Yukarıdaki tablo incelendiğinde boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinin yaşlarına göre değerler ve değerler doğrultusunda davranış ($F=2,80$; $p=,06>,05$), kabul ($F=1,17$; $p=,31>,05$), bağlamsal benlik ($F=,20$; $p=,81>,05$), ayrışma ($F=,94$; $p=,39>,05$) alt boyutlarında ve Psikolojik Esneklik Ölçeği toplam puanında ($F=2,73$; $p=,06>,05$)

anlamli düzeyde farklılık göstermediği; an'da olma ($F=5,40$; $p=,00<,05$) alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 4.16.1 Psikolojik esneklik ölçeğine ait alt boyut ve toplam puanların yaşa göre bonferroni analizine ilişkin bulgular.

PEÖ Alt Boyutları	Grup (I)	Grup (J)	Ortalama Fark (I-J)	Standart Hata	p	Ortalama Fark İçin	%95 Güven Aralığı
						Alt Sınır	Üst Sınır
Değerler ve Değerler	22-32	33-43	1,13	,99	,76	-1,26	3,53
Doğrultusunda Davranış	22-32	44-54	2,57	1,22	,06	-,12	5,28
	33-43	44-54	1,43	,85	,27	-,61	3,49
An'da Olma	22-32	33-43	-,56	1,26	1,00	-3,60	2,48
	22-32	44-54	2,95	1,42	,11	-,47	6,38
	33-43	44-54	3,52	1,08	,00*	,92	6,12
Kabul	22-32	33-43	-1,32	,86	,38	-3,39	,75
	22-32	44-54	-1,02	,97	,88	-3,36	1,31
	33-43	44-54	,29	,73	1,00	-1,47	2,07
	22-32	33-43	,40	,62	1,00	-1,11	1,91
Bağlamsal Benlik	22-32	44-54	,26	,70	1,00	-1,44	1,96
	33-43	44-54	-,13	,53	1,00	-1,43	1,15
Ayrışma	22-32	33-43	-,11	,54	1,00	-1,43	1,21
	22-32	44-54	-,70	,61	,77	-2,19	,79
	33-43	44-54	-,58	,46	,63	-1,71	,54
PEÖ Toplam	22-32	33-43	-,45	2,30	1,00	-6,00	5,09
	22-32	44-54	4,07	2,59	,35	-2,17	10,32
	33-43	44-54	4,53	1,92	,06	-,21	9,27

* $p < 0,05$

Hangi çoklu karşılaştırma tekniğinin kullanılacağına karar vermek için öncelikle Levene's testi ile grup dağılımlarının varyanslarının homojen olup olmadığı sınanmış ($p=,410$), grup varyansların homojen olduğu tespit edilmiştir ($p>,05$). Bunun üzerine varyansların homojen olduğu durumlarda kullanılan Bonferroni çoklu karşılaştırma tekniği tercih edilmiştir. Analize ilişkin sonuçlar yukarıdaki tabloda sunulmuştur. Sonuç olarak; 33-43 yaş grubunda yer alan boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin 44-54 yaş grubunda yer alan bireylere kıyasla an'da olma düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

4.17. Boşanmış ve Boşanma Aşamasında Olan Bireylerin Algıladıkları Sosyoekonomik Durumlarına Göre Psikolojik Esneklik Düzeylerinin İncelenmesi

Tablo 4.17.'de Psikolojik Esneklik Ölçeği alt boyutları ve toplam puanına ilişkin algılanan sosyoekonomik duruma göre farklılaşma düzeyini belirlemek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 4.17. Psikolojik esneklik ölçeğine ait alt boyut ve toplam puanların algılanan sosyoekonomik duruma göre tek yönlü varyans analizine ilişkin bulgular.

PEÖ Alt Boyutları	Sosyoekonomik Durum	n	\bar{x}	Ss	F	p	Fark
Değerler ve Değerler Doğrultusunda Davranış	Düşük	85	60,31	9,13	3,09	,04*	Yüksek>Düşük
	Orta	302	61,71	7,35			
	Yüksek	48	63,67	4,87			
An'da Olma	Düşük	85	34,80	9,75	1,21	,29	
	Orta	302	36,64	9,60			
	Yüksek	48	36,10	9,68			
Kabul	Düşük	85	14,18	6,11	,63	,53	
	Orta	302	14,65	6,44			
	Yüksek	48	15,50	7,65			
Bağlamsal Benlik	Düşük	85	13,61	4,58	4,59	,01*	Yüksek>Orta
	Orta	302	13,17	4,72			
	Yüksek	48	15,38	4,68			
Ayrışma	Düşük	85	13,69	4,35	3,24	,04*	Yüksek>Orta
	Orta	302	13,35	4,02			
	Yüksek	48	14,98	4,38			
PEÖ Toplam	Düşük	85	136,59	16,40	4,17	,01*	Yüksek>Düşük
	Orta	302	139,53	17,47			
	Yüksek	48	145,63	18,28			

*p< 0,05

Yukarıdaki tablo incelendiğinde boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinin algılanan sosyoekonomik durumlarına göre değerler ve değerler doğrultusunda davranış (F=3,09; p=,04<,05), bağlamsal benlik (F=4,59; p=,01<,05), ayrışma (F=3,24; p=,04<,05) alt boyutlarında ve Psikolojik Esneklik Ölçeği toplam puanında (F=4,17; p=,01<,05) anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği, kabul (F=,63; p=,53>,05) ve an'da olma (F=1,21; p=,29>,05) alt boyutlarında anlamlı düzeyde farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 4.17.1 Psikolojik esneklik ölçeğine ait alt boyut ve toplam puanların algılanan sosyoekonomik duruma göre bonferroni analizine ilişkin bulgular.

PEÖ Alt Boyutları	Grup (I)	Grup (J)	Ortalama Fark (I-J)	Standart Hata	p	Ortalama Fark İçin	%95 Güven Aralığı
						Alt Sınır	Üst Sınır
Değerler ve Değerler Doğrultusunda Davranış	Düşük	Orta	-1,40	,92	,38	-3,62	,81
	Düşük	Yüksek	-3,36	1,35	,04*	-6,62	-,10
	Orta	Yüksek	-1,95	1,16	,28	-4,76	,85
An'da Olma	Düşük	Orta	-1,83	1,18	,36	-4,68	1,01
	Düşük	Yüksek	-1,30	1,74	1,00	-5,49	2,88
	Orta	Yüksek	,53	1,49	1,00	-3,06	4,13
Kabul	Düşük	Orta	-,47	,80	1,00	-2,40	1,45
	Düşük	Yüksek	-1,32	1,17	,78	-4,15	1,51
	Orta	Yüksek	-,84	1,01	1,00	-3,28	1,59

Tablo 4.17.1 Psikolojik esneklik ölçeğine ait alt boyut ve toplam puanların algılanan sosyoekonomik duruma göre bonferroni analizine ilişkin bulgular (Devamı).

	Düşük	Orta	,44	,57	1,00	-,94	1,82
Bağlamsal Benlik	Düşük	Yüksek	-1,76	,84	,11	-3,80	,27
	Orta	Yüksek	-2,20	,72	,00*	-3,95	-,45
Ayrışma	Düşük	Orta	,34	,50	1,00	-,88	1,56
	Düşük	Yüksek	-1,28	,74	,25	-3,07	,50
PEÖ Toplam	Orta	Yüksek	-1,62	,64	,03*	-3,16	-,09
	Düşük	Orta	-2,93	2,13	,50	-8,06	2,18
PEÖ Toplam	Düşük	Yüksek	-9,03	3,13	,01*	-16,57	-1,51
	Orta	Yüksek	-6,09	2,69	,04*	-12,58	-,38

*p< 0,05

Hangi çoklu karşılaştırma tekniğinin kullanılacağına karar vermek için öncelikle Levene's testi ile grup dağılımlarının varyanslarının homojen olup olmadığı sınanmış (p=,400), grup varyansların homojen olduğu tespit edilmiştir (p>,05). Bunun üzerine varyansların homojen olduğu durumlarda kullanılan Bonferroni çoklu karşılaştırma tekniği tercih edilmiştir. Analiz sonuçları yukarıdaki tabloda sunulmuştur. Sonuç olarak; yüksek sosyoekonomik duruma sahip olan boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin düşük sosyoekonomik duruma sahip olan bireylere kıyasla psikolojik esneklik düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

4.18. Boşanmış ve Boşanma Aşamasında Olan Bireylerin Eğitim Düzeylerine Göre Psikolojik Esneklik Düzeylerinin İncelenmesi

Tablo 4.18.'de Psikolojik Esneklik Ölçeği alt boyutları ve toplam puanına ilişkin eğitim düzeyine göre farklılaşma düzeyini belirlemek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 4.18. Psikolojik esneklik ölçeğine ait alt boyut ve toplam puanların eğitim düzeyine göre tek yönlü varyans analizine ilişkin bulgular.

PEÖ Alt Boyutları	Eğitim Düzeyi	n	\bar{x}	Ss	F	p	Fark
Değerler ve Değerler Doğrultusunda Davranış	İlköğretim	91	61,34	7,76	,11	,89	
	Ortaöğretim	138	61,82	7,70			
An'da Olma	Yükseköğretim	206	61,67	7,39	4,88	,00*	Yükseköğretim>İlköğretim Ortaöğretim>İlköğretim
	İlköğretim	91	33,51	9,92			
	Ortaöğretim	138	36,50	9,77			
Kabul	Yükseköğretim	206	37,23	9,25	5,78	,00*	Yükseköğretim>İlköğretim Ortaöğretim>İlköğretim
	İlköğretim	91	12,67	5,46			
	Ortaöğretim	138	14,83	6,74			
Bağlamsal Benlik	Yükseköğretim	206	15,41	6,64	1,53	,21	
	İlköğretim	91	13,16	5,30			
	Ortaöğretim	138	14,08	4,53			
	Yükseköğretim	206	13,26	4,58			

Tablo 4.18. Psikolojik esneklik ölçeğine ait alt boyut ve toplam puanların eğitim düzeyine göre tek yönlü varyans analizine ilişkin bulgular (Devamı).

	İlköğretim	91	13,81	4,87			
Ayrışma	Ortaöğretim	138	13,78	4,16	,51	,60	
	Yükseköğretim	206	13,39	3,78			
	İlköğretim	91	134,49	14,81			
PEÖ Toplam	Ortaöğretim	138	141,00	18,09	5,04	,00*	Yükseköğretim>İlköğretim
	Yükseköğretim	206	140,97	17,82			Ortaöğretim>İlköğretim

*p< 0,05

Yukarıdaki tablo incelendiğinde boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinin eğitim durumlarına göre değerler ve değerler doğrultusunda davranış (F=,11; p=,89>,05), bağlamsal benlik (F=1,53; p=,21>,05) ve ayrışma (F=,51; p=,60>,05) alt boyutlarında anlamlı düzeyde farklılık göstermediği, kabul (F=5,78; p=,00<,05) ve an'da olma (F=4,88; p=,00<,05) alt boyutları ile Psikolojik Esneklik Ölçeği toplam puanında (F=5,04; p=,00<,05) anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 4.18.1 Psikolojik esneklik ölçeğine ait alt boyut ve toplam puanların eğitim düzeyine göre bonferroni analizine ilişkin bulgular.

PEÖ Alt Boyutları	Grup (I)	Grup (J)	Ortalama Fark (I-J)	Standart Hata	p	Ortalama	%95
						Fark İçin	Güven Aralığı
						Alt Sınır	Üst Sınır
Değerler ve Değerler Doğrultusunda Davranış	İlköğretim	Ortaöğretim	-,47	1,02	1,00	-2,93	1,98
	İlköğretim	Yükseköğretim	-,33	,95	1,00	-2,62	1,95
An'da Olma	Ortaöğretim	Yükseköğretim	,14	,83	1,00	-1,86	2,14
	İlköğretim	Ortaöğretim	-2,99	1,29	,06	-6,10	,11
	İlköğretim	Yükseköğretim	-3,72	1,20	,00*	-6,62	-,84
	Ortaöğretim	Yükseköğretim	-,73	1,05	1,00	-3,26	1,79
Kabul	İlköğretim	Ortaöğretim	-2,15	,87	,04*	-4,25	-,06
	İlköğretim	Yükseköğretim	-2,74	,81	,00*	-4,69	-,79
	Ortaöğretim	Yükseköğretim	-,58	,70	1,00	-2,29	1,12
	İlköğretim	Ortaöğretim	-,91	,63	,45	-2,45	,62
Bağlamsal Benlik	İlköğretim	Yükseköğretim	-,09	,59	1,00	-1,53	1,33
	Ortaöğretim	Yükseköğretim	,81	,52	,34	-,43	2,07
Ayrışma	İlköğretim	Ortaöğretim	,03	,56	1,00	-1,31	1,38
	İlköğretim	Yükseköğretim	,42	,52	1,00	-,83	1,68
	Ortaöğretim	Yükseköğretim	,38	,45	1,00	-,71	1,48
PEÖ Toplam	İlköğretim	Ortaöğretim	-6,50	2,33	,01	-12,13	-,88
	İlköğretim	Yükseköğretim	-6,47	2,18	,00*	-11,72	-1,24
	Ortaöğretim	Yükseköğretim	,02	1,90	1,00	-4,55	4,61

*p< 0,05

Hangi çoklu karşılaştırma tekniğinin kullanılacağına karar vermek için öncelikle Levene's testi ile grup dağılımlarının varyanslarının homojen olup olmadığı (p=,104),

grup varyansların homojen olduğu tespit edilmiştir ($p>,05$). Bunun üzerine varyansların homojen olduğu durumlarda kullanılan Bonferroni çoklu karşılaştırma tekniği tercih edilmiştir. Analiz sonuçları yukarıdaki tabloda sunulmuştur. Sonuç olarak; yükseköğretim ve ortaöğretim mezunu olan boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinin ilköğretim mezunu olan bireylere kıyasla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

4.19. Boşanmış ve Boşanma Aşamasında Olan Bireylerin Evlilik Sürelerine Göre Psikolojik Esneklik Düzeylerinin İncelenmesi

Tablo 4.19.'da Psikolojik Esneklik Ölçeği alt boyutları ve toplam puanına ilişkin evlilik süresine göre farklılaşma düzeyini belirlemek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 4.19. Psikolojik esneklik ölçeğine ait alt boyut ve toplam puanların evlilik süresine göre tek yönlü varyans analizine ilişkin bulgular.

PEÖ Alt Boyutları	Evlilik Süresi	n	\bar{x}	Ss	F	p	Fark
Değerler ve Değerler Doğrultusunda Davranış	1-9 Yıl	175	61,85	7,32	,47	,62	
	10-19 Yıl	206	61,73	7,43			
	20 Yıl ve Üzeri	54	60,72	8,75			
An'da Olma	1-9 Yıl	175	37,25	9,25	10,01	p<0,001*	1-9 > 20 ve üzeri 10-19 > 20 ve üzeri
	10-19 Yıl	206	36,75	9,24			
	20 Yıl ve Üzeri	54	30,87	10,80			
Kabul	1-9 Yıl	175	15,11	6,67	1,24	,29	
	10-19 Yıl	206	14,56	6,55			
	20 Yıl ve Üzeri	54	13,54	5,82			
Bağlamsal Benlik	1-9 Yıl	175	13,38	4,85	,29	,74	
	10-19 Yıl	206	13,49	4,71			
	20 Yıl ve Üzeri	54	13,94	4,46			
Ayrışma	1-9 Yıl	91	13,83	4,25	1,08	,33	
	10-19 Yıl	138	13,30	4,09			
	20 Yıl ve Üzeri	206	14,00	4,01			
PEÖ Toplam	1-9 Yıl	91	141,42	17,78	4,80	,00*	1-9 > 20 ve üzeri 10-19 > 20 ve üzeri
	10-19 Yıl	138	139,82	17,54			
	20 Yıl ve Üzeri	206	133,07	14,86			

*p< 0,05

Yukarıdaki tablo incelendiğinde boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinin evlilik sürelerine göre değerler ve değerler doğrultusunda davranış ($F=,47$; $p=,62>,05$), bağlamsal benlik ($F=,29$; $p=,74>,05$), ayrışma ($F=1,08$; $p=,33>,05$) ve kabul ($F=1,24$; $p=,29>,05$) alt boyutlarında anlamlı düzeyde farklılık göstermediği, an'da olma ($F=10,01$; $p<0,001$) alt boyutu ile Psikolojik Esneklik Ölçeği toplam puanında ($F=4,80$; $p=,00<,05$) anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 4.19.1 Psikolojik esneklik ölçeğine ait alt boyut ve toplam puanların evlilik süresine göre bonferroni analizine ilişkin bulgular.

PEÖ Alt Boyutları	Grup (I)	Grup (J)	Ortalama Fark (I-J)	Standart Hata	p	Ortalama Fark İçin	%95 Güven Aralığı
						Alt Sınır	Üst Sınır
Değerler ve Değerler	1-9 Yıl	10-19 Yıl	,11	,77	1,00	-1,75	1,99
Doğrultusunda Davranış	1-9 Yıl	20 ve üzeri	1,12	1,17	1,00	-1,70	3,95
	10-19 Yıl	20 ve üzeri	1,00	1,15	1,00	-1,77	3,78
An'da Olma	1-9 Yıl	10-19 Yıl	,49	,97	1,00	-1,84	2,83
	1-9 Yıl	20 ve üzeri	6,37	1,47	,00*	2,84	9,91
	10-19 Yıl	20 ve üzeri	5,88	1,44	,00*	2,41	9,35
Kabul	1-9 Yıl	10-19 Yıl	,55	,66	1,00	-1,06	2,16
	1-9 Yıl	20 ve üzeri	1,57	1,01	,36	-,86	4,01
	10-19 Yıl	20 ve üzeri	1,02	,99	,91	-1,37	3,41
	1-9 Yıl	10-19 Yıl	-,10	,48	1,00	-1,27	1,07
Bağımsal Benlik	1-9 Yıl	20 ve üzeri	-,56	,73	1,00	-2,33	1,21
	10-19 Yıl	20 ve üzeri	-,45	,72	1,00	-2,20	1,28
Ayrışma	1-9 Yıl	10-19 Yıl	,53	,42	,62	-,49	1,56
	1-9 Yıl	20 ve üzeri	-,16	,64	1,00	-1,72	1,38
	10-19 Yıl	20 ve üzeri	-,70	,63	,80	-2,23	,82
	1-9 Yıl	10-19 Yıl	1,59	1,78	1,00	-2,69	5,88
PEÖ Toplam	1-9 Yıl	20 ve üzeri	8,34	2,69	,00*	1,86	14,83
	10-19 Yıl	20 ve üzeri	6,74	2,65	,03*	,38	13,11

*p< 0,05

Hangi çoklu karşılaştırma tekniğinin kullanılacağına karar vermek için öncelikle Levene's testi ile grup dağılımlarının varyanslarının homojen olup olmadığı sınıanmış (p=,333), grup varyansların homojen olduğu tespit edilmiştir (p>,05). Bunun üzerine varyansların homojen olduğu durumlarda kullanılan Bonferroni çoklu karşılaştırma tekniği tercih edilmiştir. Analize ilişkin sonuçlar yukarıdaki tabloda sunulmuştur. Sonuç olarak; 1-9 yıl arası ile 10-19 yıl arası evlilik süresine sahip olan boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinin 20 yıl ve daha uzun süredir evli olan bireylere kıyasla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

4.20. Boşanmış ve Boşanma Aşamasında Olan Bireylerin Sahip Oldukları Çocuk Sayısına Göre Psikolojik Esneklik Düzeylerinin İncelenmesi

Tablo 4.20.'da Psikolojik Esneklik Ölçeği alt boyutları ve toplam puanına ilişkin sahip olunan çocuk sayısına göre farklılaşma düzeyini belirlemek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 4.20. Psikolojik esneklik ölçeğine ait alt boyut ve toplam puanların sahip olunan çocuk sayısına göre tek yönlü varyans analizine ilişkin bulgular.

PEÖ Alt Boyutları	Çocuk Sayısı	n	\bar{x}	Ss	F	p	Fark
Değerler ve Değerler Doğrultusunda Davranış	1 Çocuk	203	61,96	7,11	1,47	,23	
	2 Çocuk	155	61,91	7,40			
	3 ve Üzeri Çocuk	77	60,31	8,83			
An'da Olma	1 Çocuk	203	37,41	9,18	5,73	,00*	1 > 3 ve Üzeri 2 > 3 ve Üzeri
	2 Çocuk	155	36,21	9,86			
	3 ve Üzeri Çocuk	77	33,09	9,81			
Kabul	1 Çocuk	203	15,38	6,67	2,48	,08	
	2 Çocuk	155	14,12	6,61			
	3 ve Üzeri Çocuk	77	13,79	5,74			
Bağlamsal Benlik	1 Çocuk	203	13,24	4,74	,60	,54	
	2 Çocuk	155	13,75	4,68			
	3 ve Üzeri Çocuk	77	13,69	4,83			
Ayrışma	1 Çocuk	203	13,87	4,17	1,32	,26	
	2 Çocuk	155	13,55	4,07			
	3 ve Üzeri Çocuk	77	12,97	4,19			
PEÖ Toplam	1 Çocuk	203	141,87	18,07	5,99	,00*	1 > 3 ve Üzeri 2 > 3 ve Üzeri
	2 Çocuk	155	139,55	17,17			
	3 ve Üzeri Çocuk	77	133,86	15,26			

*p < 0,05

Yukarıdaki tablo incelendiğinde boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinin sahip oldukları çocuk sayısına göre değerler ve değerler doğrultusunda davranış (F=1,47; p=,23>,05), bağlamsal benlik (F=,60; p=,54>,05), ayrışma (F=1,32; p=,26>,05) ve kabul (F=2,48; p=,08>,05) alt boyutlarında anlamlı düzeyde farklılık göstermediği, an'da olma (F=5,73; p=,00<,05) alt boyutu ile Psikolojik Esneklik Ölçeği toplam puanında (F=5,99; p=,00<,05) anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 4.19.1 Psikolojik esneklik ölçeğine ait alt boyut ve toplam puanların çocuk sayısına göre bonferroni analizine ilişkin bulgular.

PEÖ Alt Boyutları	Grup (I)	Grup (J)	Ortalama Fark (I-J)	Standart Hata	p	Ortalama Fark İçin	%95 Güven Aralığı
						Alt Sınır	Üst Sınır
Değerler ve Değerler Doğrultusunda Davranış	1 çocuk	2 çocuk	,05	,80	1,00	-1,88	1,98
	1 çocuk	3 ve üzeri	1,64	1,00	,30	-,78	4,07
	2 çocuk	3 ve üzeri	1,59	1,05	,38	-,93	4,13

Tablo 4.19.1 Psikolojik esneklik ölçeğine ait alt boyut ve toplam puanların çocuk sayısına göre bonferroni analizine ilişkin bulgular (Devamı).

	1 çocuk	2 çocuk	1,20	1,01	,71	-1,24	3,65
An'da Olma	1 çocuk	3 ve üzeri	4,32	1,27	,00*	1,25	7,39
	2 çocuk	3 ve üzeri	3,12	1,33	,05	-,07	6,32
	1 çocuk	2 çocuk	1,26	,69	,20	-,40	2,93
Kabul	1 çocuk	3 ve üzeri	1,59	,86	,20	-,50	3,68
	2 çocuk	3 ve üzeri	,33	,90	1,00	-1,85	2,51
	1 çocuk	2 çocuk	-,51	,50	,91	-1,73	,70
Bağlamsal Benlik	1 çocuk	3 ve üzeri	-,45	,63	1,00	-1,97	1,07
	2 çocuk	3 ve üzeri	,06	,66	1,00	-1,52	1,65
Ayrışma	1 çocuk	2 çocuk	,31	,44	1,00	-,74	1,38
	1 çocuk	3 ve üzeri	,89	,55	,31	-,43	2,23
	2 çocuk	3 ve üzeri	,58	,57	,94	-,81	1,97
PEÖ Toplam	1 çocuk	2 çocuk	2,31	1,84	,63	-2,12	6,74
	1 çocuk	3 ve üzeri	8,01	2,31	,00*	2,45	13,57
	2 çocuk	3 ve üzeri	5,69	2,41	,04*	,09	11,49

*p< 0,05

Hangi çoklu karşılaştırma tekniğinin kullanılacağına karar vermek için öncelikle Levene's testi ile grup dağılımlarının varyanslarının homojen olup olmadığı sınanmış (p=,610), grup varyansların homojen olduğu tespit edilmiştir (p>,05). Bunun üzerine varyansların homojen olduğu durumlarda kullanılan Bonferroni çoklu karşılaştırma tekniği tercih edilmiştir. Analiz sonuçları yukarıdaki tabloda verilmiştir. Sonuç olarak; 1 ve 2 çocuğa sahip olan boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinin 3 ve üzeri sayıda çocuğa sahip bireylere kıyasla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

4.21. Boşanmış ve Boşanma Aşamasında Olan Bireylerin Psikolojik Esnekliklerinin Boşanmaya Uyumluluğu ile İlişkisine Yönelik Bulgular

Tablo 4.21.'de boşanmaya uyum ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkiye ait olan Pearson Korelasyon Katsayısı analizi sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 4.21. Psikolojik esneklik puanları ile yetişkin boşanmaya uyum puanları arasındaki ilişkiye ilişkin bulgular.

	Psikolojik Uyum	Sosyal İlişkilerde Uyum	Köken Aile İlişkilerinde Uyum	Yetişkin Boşanmaya Uyum Ölçeği
Değerler ve değerler doğrultusunda davranış	r=0,34 p<0,001	r=0,27 p<0,001	r=0,16 p<0,001	r=0,38 p<0,001
An'da olma	r=0,56 p<0,001	r=0,23 p<0,001	r=0,20 p<0,001	r=0,51 p<0,001

Tablo 4.21. Psikolojik esneklik puanları ile yetişkin boşanmaya uyum puanları arasındaki ilişkiye ilişkin bulgular (Devamı).

Kabul	r=0,20 p<0,001	r=0,00 p=0,92	r=-0,05 p=0,26	r=0,10 p=0,03
Bağlamsal benlik	r=0,04 p=0,36	r=0,08 p=0,06	r=0,06 p=0,20	r=0,08 p=0,07
Ayrışma	r=-0,00 p=0,92	r=0,05 p=0,29	r=-0,00 p=0,91	r=0,01 p=0,75
Psikoloji	r=0,54 p<0,001	r=0,28 p<0,001	r=0,18 p<0,001	r=0,51 p<0,001

r: Pearson korelasyon katsayısı, $p<0,05$

Yukarıdaki tablo incelendiğinde psikolojik esnekliğin alt boyutları olan değerler ve değerler doğrultusunda davranış boyutu ile yetişkin boşanmaya uyum toplam puan ve alt boyutları arasında pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu ($p<0,05$); psikolojik esnekliğin an'da olma boyutu ile yetişkin boşanmaya uyum toplam puan ve alt boyutları arasında pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu ($p<0,05$); psikolojik esnekliğin kabul boyutu ile yetişkin boşanmaya uyum toplam puan ve psikolojik uyum alt boyutu arasında pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Psikolojik esneklik toplam puanı ile yetişkin boşanmaya uyum toplam puan ve alt boyutları arasında pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($p<0,05$). Psikolojik esnekliğin bağlamsal benlik ve ayrışma alt boyutları ile yetişkin boşanmaya uyum toplam puan ve alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>0,05$). Psikolojik esnekliğin kabul alt boyutu ile yetişkin boşanma ölçeğinin sosyal ilişkilerde uyum ve köken aile ilişkilerinde uyum alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>0,05$). Bulgular incelendiğinde; boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin psikolojik esneklik düzeyleri arttıkça boşanmaya uyum düzeylerinin arttığı düşünülmektedir.

4.22. Boşanmış ve Boşanma Aşamasında Olan Bireylerin Psikolojik Esneklik Alt Boyut Puanlarının Yetişkin Boşanmaya Uyum Puanları Üzerine Etkisine Yönelik Bulgular

Tablo 4.22.'de boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin psikolojik esneklik alt boyut puanlarının yetişkin boşanmaya uyum puanları üzerine etkisine ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 4.22. Psikolojik esneklik alt boyut puanlarının yetişkin boşanmaya uyum puanları üzerindeki etkisi

	β	se	$z\beta$	T	p	β için %95 Güven	
						Aralığı	
						Alt	Üst
Model 1: Yetişkin Boşanmaya							
Uyum Ölçeği							
Sabit	28,66	3,57		8,02	<0,001	21,64	35,68
Değerler ve değerler doğrultusunda davranış	0,30	0,05	0,23	5,28	<0,001	0,18	0,41
An'da olma	0,46	0,04	0,45	10,09	<0,001	0,37	0,55
Kabul	-0,01	0,06	-0,00	-0,20	0,83	-0,14	0,11
Bağlamsal benlik	0,15	0,08	0,07	1,72	0,08	-0,02	0,32
Ayrışma	0,04	0,09	0,01	0,41	0,67	-0,15	0,23
Model Anlamlılığı: $F=41,96$; $p<0,001$; $R^2=0,32$							

β : Regresyon katsayısı, se : Standart hata, $z\beta$: Standardize edilmiş regresyon katsayısı, R^2 : Belirleyicilik Katsayısı, $p<0,05$.

Yukarıdaki tabloda psikolojik esneklik alt boyut puanlarının yetişkin boşanmaya uyum puanlarına etkisinin çoklu doğrusal regresyon analizi ile değerlendirilmesi yer almaktadır. Kurulan model istatistiksel olarak önemlidir ($F=41,96$; $p<0,001$). Araştırmanın veri setinin çoklu regresyon analizini uygulamaya elverişli olup olmadığını test etmek için çoklu regresyon analizinin test varsayımları incelenmiştir (Haktanır, Dilmaç ve Otrar, 2022). İlk olarak artıkların normalliği Q-Q grafikleri ile değerlendirilmiş olup artıkların normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Artıklar (residuals) arasında otokorelasyon olup olmadığı, gözlemlerin bağımsız olup olmadığı Durbin-Watson değeri ile değerlendirilmiştir. Durbin-Watson değeri 1,75 olarak bulunmuştur. Yordayıcı değişkenler arasında çoklu birlikte doğrusallık olup olmadığı incelenmiş ve tolerans değerleri 0,759-0,890 aralığında; variance inflation değerleri (VIF) 1,124-1,318 aralığında bulunmuştur. Bu değerlere göre yordayıcı değişkenler arasında çoklu birlikte doğrusallık olmadığı sonucuna varılmıştır (Büyüköztürk, 2011).

Modele göre değerler ve değerler doğrultusunda davranış puanındaki bir birimlik artış yetişkin boşanmaya uyum puanını 0,30 puan arttırmaktadır. An'da olma puanındaki bir birimlik artış yetişkin boşanmaya uyum puanını 0,46 puan arttırmaktadır. Kabul, bağlamsal benlik ve ayrışma boyutları modelde anlamlı etkisi olsa da yetişkin boşanmaya uyum üzerinde puansal

etkisi istatistiksel olarak anlamlı değildir. Kurulan modele göre psikolojik esneklik alt boyut puanları yetişkin boşanmaya uyum puanlarını %32,8 düzeyinde açıklamaktadır.

4.23. Boşanmış ve Boşanma Aşamasında Olan Bireylerin Psikolojik Esneklik Puanlarının Yetişkin Boşanmaya Uyum Puanları Üzerine Etkisine Yönelik Bulgular

Tablo 4.23.'de boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin psikolojik esneklik puanlarının yetişkin boşanmaya uyum puanları üzerine etkisine ilişkin doğrusal regresyon analizi sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 4.23. Psikolojik esneklik puanlarının yetişkin boşanmaya uyum puanları üzerindeki etkisi

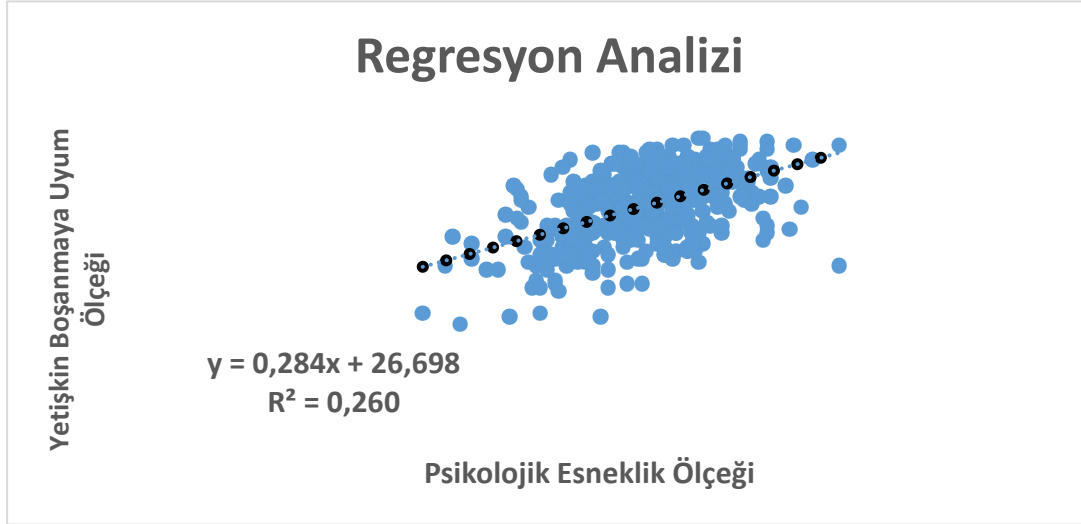
	β	<i>se</i>	<i>z</i> β	<i>T</i>	<i>p</i>	β için %95 Güven Aralığı	
						<i>Alt</i>	<i>Üst</i>
Model 1: Yetişkin Boşanmaya Uyum Ölçeği							
Sabit	26,69	3,23		8,24	<0,001	20,33	33,06
Psikolojik Esneklik Ölçeği	0,28	0,02	0,51	12,34	<0,001	0,23	0,32

Model Anlamlılığı: $F=152,36$; $p<0,001$; $R^2=0,26$

β : Regresyon katsayısı, *se*: Standart hata, *z* β : Standardize edilmiş regresyon katsayısı, R^2 : Belirleyicilik Katsayısı, $p<0,05$

Yukarıdaki tabloda boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin psikolojik esneklik puanlarının yetişkin boşanmaya uyum puanlarına etkisinin doğrusal regresyon analizi ile değerlendirilmesi yer almaktadır. Kurulan model istatistiksel olarak önemlidir ($F=15,36$; $p<0,001$). İlk olarak artıkların normalliği Q-Q grafikleri ile değerlendirilmiş olup artıkların normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Artıklar (residuals) arasında otokorelasyon olup olmadığı, gözlemlerin bağımsız olup olmadığı Durbin-Watson değeri ile değerlendirilmiştir. Durbin-Watson değeri 1,71 olarak bulunmuştur.

Modele göre psikolojik esneklik puanındaki bir birimlik artış yetişkin boşanmaya uyum puanını 0,28 puan arttırmaktadır. Kurulan modele göre psikolojik esneklik toplam puanı yetişkin boşanmaya uyum puanlarını %26 düzeyinde açıklamaktadır.



Şekil 2: Regresyon Analizi

BÖLÜM 5

5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, elde edilen sonuçlar alan yazın çerçevesinde tartışılarak yorumlanmıştır. Sonraki aşamada bulgulara ilişkin sonuçlara yer verilmiş ve bu sonuçların ışığında öneriler sunulmuştur.

5.1. Tartışma

Bu bölümde, araştırma sonucunda elde edilen boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin psikolojik esneklikleri ile yetişkin boşanmaya uyum düzeyleri arasındaki ilişkiye ek olarak cinsiyet, bir işte çalışıp çalışmama, yaş, evlilik süresi, boşanmayı başlatan taraf olup olmama, sosyoekonomik durum, psikolojik destek alma, eğitim düzeyi ve sahip olunan çocuk sayısına göre elde edilen sonuçlar alan yazınla ilişkili biçimde tartışılarak yorumlanmıştır.

5.1.1. Boşanmaya uyuma ilişkin bulguların tartışılması

Cinsiyete ilişkin bulguların tartışılması

Bu çalışmada, boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin yetişkin boşanmaya uyumlarının cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bu sonuç; Vukalovich ve Caltabiano (2008) tarafından yapılan çalışmada boşanmış bireylere uygulanan grup müdahale programı sonrası bireylerin boşanmaya uyum düzeylerinde cinsiyetler arası farklılık olmadığı sonucuna ulaşılması, Hensley (1996) tarafından yapılan çalışmada Fisher Boşanma Uyum Ölçeğinde ayrılık ve boşanmaya uyum konusunda cinsiyet göre bir farklılık gözlenmemesiyle paralellik; Thuen (2001) tarafından yapılan çalışmada kadınların erkeklere göre boşanma sonrası süreçte daha düşük düzeyde uyum sergilediklerinin, Bloom ve Caldwell (1981) tarafından yapılan çalışmada ayrılık öncesi dönemde kadınların psikolojik uyumlarının erkeklere göre önemli ölçüde daha zayıf olduğunun, buna karşılık ayrılık sonrası erken dönemde erkeklerin kadınlara göre önemli ölçüde daha zayıf uyum bildirdiklerinin, Zeiss ve arkadaşları (1981) tarafından yapılan çalışmada kadınların boşanma sonrası sürece daha iyi uyum sağladıklarının, erkeklerin geçmiş evliliklerinden uzaklaşma konusunda daha fazla zorluk yaşadıkları ve genel uyumlarında kadınlara göre daha az iyileşme yaşadıklarının, Akın (2023) tarafından yapılan çalışmada boşanma sürecine yetişkin erkeklerin kadınlara göre psikolojik olarak daha fazla uyum sağladıklarının, kadınların ise erkeklere göre

sosyal ilişkilerde daha fazla uyum sağladıklarının ortaya koyulmasıyla ise farklılık göstermektedir.

Yaşa ilişkin bulguların tartışılması

Yapılan bu çalışmada, 44-54 yaş grubunda yer alan boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin yetişkin boşanmaya uyumlarının 22-32 ve 33-43 yaş grubundaki bireylere göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bu sonuç; Farnsworth ve arkadaşları (1989) tarafından yapılan çalışmada psikolojik güç ve başa çıkma durumunun boşanmış yaşlı bireyler arasında daha düşük olma eğiliminde olduğunun bulunmasıyla, Wallerstein (1986) tarafından yapılan çalışmada 40 yaş ve üzerinde iken boşanmış kadınların yetişkinlerle yakın ilişkiler kurma ve boşanma sonrası sosyal ve ekonomik istikrarı yeniden inşa etme görevinde sosyal ve psikolojik açıdan dezavantajlı olduklarının, 10 yıl sonra kendilerini yalnız ve reddedilmiş hissettiklerinin, buna karşılık 20'li ve 30'lu yaşlarda boşanmış kadınların boşanma sonrası 10 yılda ekonomik ve duygusal ilerleme kaydettiklerinin ortaya koyulmasıyla paralellik; Yılmaz ve Fışıloğlu (2005) tarafından yapılan çalışmada ise boşanmaya uyum sağlamanın genç insanlar için daha zor olduğunun, evlilikleri sona eren gençlerin yaşlılara göre daha karamsar olduklarının tespit edilmesiyle farklılık göstermektedir. Daha uzun süredir evli ve yaşlı olan bireylerin boşanmaya uyum düzeylerinin daha düşük olmasının evliliklerine hem maddi hem de manevi anlamda daha fazla yatırım yapmış olmaları, yeni bir eş bulma potansiyellerinin azalması, sosyalleşme düzeylerinin düşebilmesi ve çocuklarının yetişkin olmasıyla evde yalnız kalmaları gibi nedenlerle sosyal desteklerinin azalabilmesi ve kendilerini duygusal anlamda daha karamsar hissedebilmeleri ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

Boşanmayı başlatma durumuna ilişkin bulguların tartışılması

Bu çalışmada, boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin yetişkin boşanmaya uyumlarının boşanmayı başlatma durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucu elde edilmiştir. Elde edilen bu sonuç; Wang ve Amato (2000) tarafından yapılan çalışmada, boşanma konusunda eşlerine daha fazla baskı (boşanmayı isteme, konuyu ilk kez gündeme getirme ve boşanmayı başlatma gibi) yapan kişilerin genel olarak boşanmaya daha iyi uyum sağladıklarının ve eski eşlerine daha az bağlılık sergilediklerinin bulunmasıyla, Pettit ve Bloom (1984) tarafından yapılan çalışmada evliliği sonlandırmaya karar veren, bu konuda sorumluluk aldıklarını belirten kişilerin evlilik tatminsizliği ve ayrılık öncesi stresle ilişkili semptomların daha fazla farkında olduklarının, ayrılma kararını aldıklarının ve ayrılık sonrası semptomlarının

daha az olduğunun, boşanma sonrası yaşamdan daha fazla tatmin olduklarının, boşanmayı başlatan kişi olmanın boşanma sonrası uyumda aracı bir rol oynadığının ortaya koyulmasıyla, Kitson (1982) tarafından yapılan bir çalışmada eşlerine yüksek düzeyde bağlanan katılımcıların boşanmayı ilk öneren kişi olma olasılıklarının önemli ölçüde daha düşük olduğunun, boşanmayı öneren katılımcıların boşanma konusunda rahatlama ve suçluluk hissetme olasılıklarının daha yüksek olduğunun, eşleri boşanmayı önerdiğinde veya karar karşılıklı olarak alındığında katılımcıların boşanma konusunda isteksizlik ve baskı duygusu ifade etme olasılıklarının önemli ölçüde daha yüksek olduğunun tespit edilmesiyle farklılık göstermektedir.

Eğitim düzeyine ilişkin bulguların tartışılması

Yapılan bu çalışmada, yüksek sosyoekonomik düzeyde yer alan boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin düşük ve orta sosyoekonomik düzeyde yer alan bireylere göre boşanmaya uyum düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Elde edilen bu sonucun, Booth ve Amato (1991), Amato ve Partridge (1987), Chan Lai Cheng ve Pfeifer (2015) tarafından yapılan çalışmalarla paralellik gösterdiği tespit edilmiştir. Bu çalışmalarda, eğitim düzeyi yüksek ve boşanmış bireylerin eğitim düzeyi düşük bireylere göre boşanmaya uyum sağlamalarının daha kolay olduğu, psikolojik iyi oluşlarının olumlu yönde etkilendiği sonucuna ulaşılmıştır. Eğitim düzeyi düşük bireylere kıyasla eğitim düzeyi yüksek boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin boşanmaya uyum düzeylerinin daha yüksek olmasının daha iyi daha rahat iş bulabilmeleri, daha kalifiye işlerde çalışabilecekleri yerlere istihdam edilebilmeleri, daha yüksek gelir elde edebilmeleri, etkili iletişim kurma ve problem çözme becerisine sahip olabilmeleri, stresle daha iyi başa çıkabilmeleri, kontrol duygularının daha güçlü olabilmesi, daha özgüvenli olabilmeleri, daha etkili sosyal destek ağlarına sahip olabilmeleri, dolayısıyla artan benlik saygıları ve azalan olumsuz duygularıyla ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

Algılanan sosyoekonomik düzeye ilişkin bulguların tartışılması

Yüksek sosyoekonomik düzeyde yer alan boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin düşük ve orta sosyoekonomik düzeyde yer alan bireylere göre boşanmaya uyum düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Elde edilen bu sonuç; Demo ve Acock (1996) tarafından yapılan çalışmada boşanmış bireylerde gelir düzeyi ile psikolojik uyum arasında pozitif yönde ilişki olduğunun, Tschann ve arkadaşları (1989) tarafından yürütülen çalışmada gelirinde daha az düşüş yaşayan ve sosyoekonomik statüsü yüksek boşanmış bireylerin boşanmaya uyumlarının daha yüksek olduğunun, Plummer ve Koch-Hattem (1986) tarafından

yapılan çalışmada boşanma sonrası geliri azalan erkeklerin kadınlara göre boşanmaya uyum sağlamakta daha çok zorlandıklarının bulunmasıyla paralellik göstermektedir. Sosyoekonomik düzeyi düşük olan boşanmış bireylerin yüksek sosyoekonomik düzeye sahip bireylere göre daha fazla gelecek kaygısı yaşayabildikleri, sosyal yardımlarla yaşamlarını sürdürmeye çalışabildikleri, ihtiyaçlarını karşılamakta güçlük çekebildikleri, velayeti üstlenen ebeveyn olduklarında çocuklarına etkili bakım vermekte zorlanabildikleri ve stres seviyelerinin artabildiği, sosyal ortamlara katılma noktasında daha düşük bir bütçeye sahip olabildikleri ya da bu ortamlara hiç katılmadıkları, uzun saatler çalışmak zorunda kalabildikleri ve aileleri ile daha kısıtlı zaman geçirdikleri dikkate alındığında düşük sosyoekonomik düzeyde olan boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin boşanmaya uyum düzeylerinin düşük olmasının tahmin edilebilir olduğu düşünülmektedir.

Bir işte çalışma durumuna ilişkin bulguların tartışılması

Yapılan bu çalışmada, bir işte çalışan boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin, yetişkin boşanmaya uyum alt boyutlarından psikolojik uyum düzeylerinin bir işte çalışmayanlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bu sonuç; Menaghan ve Lieberman (1986) tarafından yapılan çalışmada yeni boşanmış kişilerin önemli ölçüde daha fazla depresyona girdiklerinin, depresyondaki bu artışa daha büyük ekonomik sorunların ve kişinin yaşam standardının kötüleştiği algısının aracılık ettiğinin, Gove ve Shin (1989) tarafından yürütülen çalışmada boşanmış erkeklerde gelir düzeyinin mutlulukla pozitif, psikolojik sıkıntı ile negatif yönde ilişkisi olduğunun, Zeiss ve arkadaşları (1981) tarafından yapılan araştırmada boşanmış kadınların erkeklerden daha az para kazandıklarının, nafaka eklendikten sonra net gelirlerinin de daha düşük olduğunun, kadınların problemlerinin istikrarlı bir yaşam durumunun kaybı ve küçük bir gelirle (çoğunlukla çocuk yetiştirirken) yaşamının getirdiği sorunlarla ilişkili gerilim etrafında toplandığının tespit edilmesiyle paralellik göstermektedir. Bir işte çalışan boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin bir işte çalışmayan bireylere göre boşanmaya psikolojik uyum düzeylerinin daha yüksek olmasının bireylerin finansal açıdan kendilerini daha güvende hissetmeleri, çalıştıkları ortamdan sosyal desteğe sahip olabilmeleri, müşterek konuttan ayrılıp yeni bir düzen kurabilmeleri, gelecek için daha rahat plan yapabilmeleri, ekonomik bağımsızlıklarını kazanmış olmaları, özellikle kadınların çocuk için boşanmayı ertelemek zorunda kalmamaları ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

Psikolojik destek alma durumuna ilişkin bulguların tartışılması

Yapılan bu çalışma sonunda, boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin, yetişkin boşanmaya uyum düzeylerinin psikolojik destek alma durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Elde edilen bu sonuç; Vukalovich (2004) tarafından yapılan bir çalışmada boşanmaya uyum sağlamaya çalışan bireylere yoğun iki günlük ve altı haftalık müdahale programlarının uygulanmasıyla programın özellikle kadın katılımcıların öz saygını geliştirdiğinin, boşanmaya uyum düzeylerini artırdığının, boşanma deneyimlerini ifade etme ve benzer olayları yaşayan kişilerden duygusal destek alma fırsatını yakaladıklarının tespit edilmesiyle, Asanjarani ve arkadaşları (2018) tarafından yapılan bir çalışmada Fisher'in Yeniden İnşa Grubu Müdahalesine katılan 15 boşanmış kadının müdahale sonrası boşanmaya uyum düzeylerinde anlamlı bir artışın olduğunun ortaya koyulmasıyla, Øygard ve Hardeng (2002) tarafından yapılan ve boşanmaya uyum sağlamaya çalışan katılımcılar için hangi grup özelliklerinin önemli olduğunu araştırmayı amaçlayan bir çalışmada kadınların erkeklere göre gruplardan daha fazla duygusal destek aldıklarının, liderin rehberliğinden memnun olanların daha az memnun olanlara göre boşanmaya daha iyi uyum sağladığının, daha fazla oturuma katılan erkeklerin daha az oturuma katılanlara göre boşanmaya uyum ölçümünde daha iyi puanlar aldıklarının bulunmasıyla farklılık göstermektedir.

Evlilik süresine ilişkin bulguların tartışılması

Yapılan bu çalışma sonucunda; 1-9 yıl aralığında evlilik süresine sahip olan boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin 20 yıl ve üzeri evlilik süresine sahip olan bireylere göre boşanmaya uyum düzeylerinin daha yüksek olduğu, 10-19 yıl evlilik süresine sahip olan bireylerin 20 yıl ve üzeri evlilik süresine sahip olan bireylere göre boşanmaya uyum düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bu sonuç; Chan Lai Cheng ve Pfeifer (2015) tarafından yapılan çalışmada kısa süre evli kalan bireylerin boşanmaya daha iyi uyum sağladıklarının bulunmasıyla paralellik, Granvold ve arkadaşları (1979) tarafından yapılan çalışmada ise yaşlı ve daha uzun süredir evli olan kadınların boşanmaya daha iyi uyum sağladığı sonucuna ulaşılmasıyla farklılık göstermektedir. 1-9 yıl arasında evli kalan boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin 20 yıl ve üzeri süre evli kalan bireylere göre boşanmaya uyum düzeylerinin daha yüksek olmasının evliliklerini daha az alışkanlık olarak algılamaları, daha az rutine sahip olabilmeleri ve bu rutinlere daha az bağlı olabilecekleri, eşlerine fiziksel ve duygusal olarak daha az bağımlı hissetmeleri, evliliğin daha olgun bir aşamaya ulaşmaması,

uzun süren evlilik kadar ortak anıya ve evliliğin getirdiği faydalara (sevgi, cinsellik, maddi güvence gibi) sahip olunmaması ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

Sahip olunan çocuk sayısına ilişkin bulguların tartışılması

Yapılan bu çalışmada, 1 çocuğa sahip boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin 3 veya 3'ten fazla çocuğa sahip bireylere göre boşanmaya uyum düzeylerinin daha yüksek olduğu; psikolojik uyum, sosyal ilişkilerde uyum alt boyutlarında ve yetişkin boşanmaya uyum toplam puanında 1 çocuğa sahip boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin 2 çocuğa sahip bireylere göre boşanmaya uyum düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Elde edilen bu sonuç; Amato ve Partridge (1987) tarafından yapılan çalışmada, aile büyüklüğü ve çocuk sayısındaki artışın boşanmış annelerin aile refahını olumsuz yönde etkilediğinin, aile yaşamının daha az organize ve daha karmaşık olduğunun, daha az paylaşımında bulunulduğunun tespit edilmesiyle, Aktaş Akoğlu ve Küçükkaragöz (2018) tarafından yapılan çalışmada ailedeki çocuk sayısı arttıkça boşanmadan sonraki süreçte maddi anlamda sorun yaşama oranlarının yükseldiğinin bulunmasıyla paralellik göstermektedir. Propst ve arkadaşları (1986) tarafından yapılan araştırmada ise 10 yaşın altındaki çocuk sayısının, boşanmış annenin depresyon ve kaygı seviyesi için önemli bir göstere olduğunun, bu yaş grubunda çocuğu olan kadınların daha fazla strese maruz kaldıklarının, küçük yaşta çocuğa sahip olanlardan ziyade ergenlik çağında çocuğa sahip olanların boşanmayla daha iyi başa çıktıklarının, bu nedenle çocuk sayısından ziyade çocuğun yaşının başa çıkma konusunda önemli bir yordayıcı olabileceğinin ortaya koyulması, Brown ve arkadaşları (1980) tarafından yapılan bir çalışmada velayet sahibi ebeveyn olma eğiliminde olan kadınların ne kadar çok çocuğu varsa ve/veya en küçük çocuğunun yaşı ne kadar küçükse, o kadar az sıkıntı yaşama olasılığının yüksek olduğunun, çocukların kadınlar için stres kaynağı olmaktan çok destek işlevi gördüğünün bulunması bu çalışmayla farklılık göstermektedir. 1 çocuğa sahip olan boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin 3 veya 3'ten fazla çocuğa sahip bireylere göre boşanmaya uyum düzeylerinin daha yüksek olmasının bireylerin kısıtlı zamanlarını ve enerjilerini bir çocuğa harcayarak daha kaliteli zaman geçirebilmeleri, daha az gelecek kaygısına sahip olabilmeleri, bir çocuğa daha iyi maddi imkan sunabilmeleri ve eğitim, sağlık gibi ihtiyaçlarını daha kolay karşılayabilmeleri, çocuğun yaşamına daha aktif katılım sağlayabilmeleri ve rehberlik edebilmeleriyle ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

5.1.2. Psikolojik esnekliğe dair bulguların tartışılması

Cinsiyete ilişkin bulguların tartışılması

Yapılan bu çalışmada, boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin psikolojik esneklik düzeyleri cinsiyet açısından değerlendirilmiş ve Psikolojik Esneklik Ölçeğinin alt boyutu olan kabul boyutunda erkeklerin, değerler ve değerler doğrultusunda davranış boyutunda kadınların psikolojik esneklik düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Subaşı (2022) tarafından yapılan bir çalışmada da bu çalışmayla benzer olarak değerler ve değerler doğrultusunda davranış ve an'da olma alt boyutlarında kadın öğrencilerin puan ortalamalarının erkeklere göre daha yüksek olduğu ancak kabul alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılaşma olmadığı görülmüştür. Emamvirdi ve arkadaşları (2020), Öz (2022) ve Çiçek (2021) tarafından yürütülen çalışmalarda kadınların psikolojik esneklik düzeylerinin erkeklerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçlardan farklı olarak Meşe (2021) tarafından veri toplama aracı olarak Kabul ve Eylem Formu 2 kullanılarak yapılan bir çalışmada kadınların psikolojik esneklik düzeylerinin erkeklere göre daha düşük olduğu bulunmuştur. Benzer olarak Seyrek ve Ersanlı (2016) tarafından yapılan bir çalışmada da erkek üniversite öğrencilerinin kadın öğrencilere göre psikolojik esneklik düzeylerinin daha yüksek olduğu, Tyndall ve arkadaşları (2018) tarafından yapılan bir çalışmada kadınların psikolojik esneklik düzeylerinin erkeklerden daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kadınların aileyi bir arada tutma, çocuk yetiştirme, evi idare etme, ev ve çocukla ilgili sorumlulukların çoğunu üstlenme gibi toplumsal cinsiyet rollerine sahip olmaları, bu eylemleri gerçekleştirirken hem toplumun hem de birey olarak kendi değerleri doğrultusunda hareket ediyor olabilecekleri, gün geçtikçe iş hayatında kadınların kendilerine daha fazla yer buldukları, ekonomik özgürlüğe sahip oldukları ve yaşadıkları sorunları kabullenerek boşanmaya karar verebilecekleri düşünüldüğünden bu sebeplerle değerler ve değerler doğrultusunda davranış alt boyutunda kadınların puan ortalamalarının yüksek, kabul alt boyutunda ise puan ortalamalarının erkeklere göre düşük olabileceği düşünülmektedir.

Boşanmayı başlatma durumuna ilişkin bulguların tartışılması

Yapılan bu çalışmada, boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin boşanmayı başlatma durumlarına göre psikolojik esneklik düzeylerinin değerler ve değerler doğrultusunda davranış alt boyutunda anlamlı farklılık gösterdiği, davacıların davalılara göre değerler ve değerler doğrultusunda davranış düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kabul

ve Kararlılık Terapisinde değerler, bireyin hayatta nasıl olmak, neyi temsil etmek istediğini ve çevreyle nasıl bir ilişki kurmayı tercih ettiğini yansıtmaktadır. Değerlerin, bireyin yaşamını sürdürürken hangi motive edici ve yol gösterici ilkeleri benimsediği ile ilgili olduğu söylenebilmektedir. Belli bir olgunluk seviyesine erişmiş, üretken olarak nitelendirilebilen bireylerin kendi değerleri ve kararları doğrultusunda hareket edebileceği tahmin edilebilecek bir durumdur (Meşe, 2021). Yapılan bu çalışmada elde edilen sonuca ilişkin davacıların davalılara göre değerler ve değerler doğrultusunda davranış düzeylerinin yüksek olmasının evlilikte daha az tatmin olmaları, daha az mutlu hissedebilmeleri, daha fazla sorun algılamaları, boşanma sürecinde davalı olan bireye göre daha ileri bir konumda yer almaları, değerleri doğrultusunda hareket etmeyi seçebilen ve değerleri ile uyuşmayan evliliklerini sonlandırmak isteyen kişi olabilmeleri ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

Yaşa ilişkin bulguların tartışılması

Bu çalışmada, 33-43 yaş grubunda yer alan boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin 44-54 yaş grubunda yer alan bireylere kıyasla an'da olma düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bu sonuç; Çeştan (2020), Yağar Kalaycı (2023), Çelik (2023), Kuşçu (2019) ve Çetinkaya (2022) tarafından yapılan çalışmalarla bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinin yaşa göre anlamlı düzeyde farklılaşma göstermediği sonucuna ulaşılmasıyla paralellik; Labouvie-Vief (2003) tarafından yapılan çalışmada yaşlı bireylerin karşılaştıkları olumsuz durumlar karşısında kendilerini koruyucu stratejiler geliştirdiklerinin ve olayların olumlu yönlerine odaklandıklarında duygusal başa çıkma becerilerinin psikolojik esnekliklerini arttırdığının belirtilmesiyle, Aykut (2023) tarafından yurt dışı deneyimi olan ve olmayan bireylerle çalışılarak yürütülen araştırmada 51-65 yaş grubunda yer alan bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinin 18-28 yaş, 29-39 yaş ve 40-50 yaş gruplarında yer alan bireylere göre daha yüksek olduğunun tespit edilmesiyle farklılık göstermektedir. Mevcut çalışmada elde edilen sonuca ilişkin; 44-54 yaş grubundaki boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin diğer yaş gruplarına kıyasla daha uzun süre evli kalmış ve daha çok sorun yaşamış olabilecekleri, bu nedenle geçmişlerini, yaşamlarını daha fazla gözden geçirip üzerine daha çok düşünme, umutsuz hissetme eğiliminde olabilecekleri, daha fazla sorumluluk üstlenme ile iş ve aile baskısının strese sebep olabileceği, dolayısıyla an'da kalma durumlarının diğer yaş gruplarına göre daha zor olabileceği düşünülmektedir.

Psikolojik destek alma durumuna ilişkin bulguların tartışılması

Yapılan bu çalışmada, psikolojik destek almamış boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin psikolojik destek alan bireylere kıyasla an'da olma düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonucun; Tanhan ve arkadaşları (2022), Kırca ve Ekşi (2020), Köksal (2023) ve Zeybek Çaktı (2023) tarafından yapılan çalışmalarla alınan psikolojik desteğin psikolojik esneklik düzeyini anlamlı şekilde, pozitif yönde artırdığını ve bireylerin Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli bir psikoeğitim programı sonunda öz-kontrol, değer odaklı eylemler, anda kalma, duygu ve düşüncelerle ayırışma ve baş etme, kabul, kaçınmama, çatışma ve kriz yönetme, kendini ve insanları tanıma, otantik olma ve kaygı temalarında değişim yaşadıklarını (Kırca ve Ekşi, 2020) ortaya koymaları sebebiyle farklılık gösterdiği görülmüştür. Mevcut çalışmada elde edilen sonuca ilişkin; psikolojik destek almış veya alıyor olan boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin aldıkları psikolojik desteğin niteliğinin bilinemeyeceği ve desteğin bireyin psikolojik esnekliği artırmaya yönelik olmayabileceği, psikolojik esnekliği yüksek olan bireylerin psikolojik destek almaya ihtiyaç duymamış olabileceği, psikolojik destek alan bireylerin boşanma sürecindeki veya yaşamlarındaki başka sorunları psikoterapi ortamına getirerek an'da kalmakta zorlanıyor olabilecekleri düşünüldüğünden psikolojik destek almayanların alanlara kıyasla an'da olma boyutunda puan ortalamalarının daha yüksek olduğu düşünülmektedir.

Sahip olunan çocuk sayısına ilişkin bulguların tartışılması

Yapılan bu çalışmada, 1 ve 2 çocuğa sahip olan boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinin 3 ve üzeri sayıda çocuğa sahip bireylere kıyasla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonucun; Baki (2020), Öcel (2017) ve Sarıkaya Erdil (2021) tarafından yapılan çalışmalarla bireylerin sahip oldukları çocuk sayısı ile psikolojik esnekliklerinin negatif yönde ilişkili olduğunu, çocuk sayısı arttıkça an'da olmanın azaldığını tespit etmeleri açısından paralellik gösterdiği görülmüştür. Mevcut çalışmada elde edilen sonuca ilişkin; çocuk sahibi olan bireylerin çocuk sahibi olmayan bireylere göre daha fazla sorumluluğa sahip olabildikleri, çocuk sayısı arttıkça bireyin yüklenmesi gereken sorumluluğun da arttığı, çocuklara etkili bakım vermek ve sağlıklı gelişebilmelerine yardımcı olmak için bireylerin dikkatlerini, enerjilerini ve zamanlarını bölmek zorunda kalabildikleri, çocukların gelecekleri için endişe duyabildikleri, çocuk yetiştirme konusunda geçmişte yaptıkları hatalar varsa bunları düşünüp pişmanlık duyabilecekleri, çocuk sayısı arttıkça bireyin bu duyguları hissetme sıklığının ve yoğunluğunun artabileceği ve bu durumun da bireyin an'da kalmasını

zorlaştırabileceği, bireylerin çocuk yetiştirme konusunda stresle başa çıkıp zamanı iyi yönetmelerinin, bunun için gerekli psikolojik esnekliğe sahip olmalarının önemli olduğu düşünülmektedir.

Evlilik süresine ilişkin bulguların tartışılması

Bu çalışmada, 1-9 yıl arası ile 10-19 yıl arası evlilik süresine sahip olan boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin psikolojik esneklik ve an'da olma düzeylerinin 20 yıl ve daha uzun süredir evli olan bireylere kıyasla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bu sonuç, Kuşçu (2019) ve Çetinkaya (2022) tarafından yapılan çalışmalarla bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinin evlilik sürelerine göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmışla farklılık göstermektedir. Mevcut çalışmada elde edilen sonuca ilişkin; daha uzun süre evli kalan bireylerin belli bir rutine sahip olmaları, alışkanlıklarını daha uzun süredir devam ettiriyor olmaları, bu nedenle yeni deneyimlere ve yaşamlarında meydana gelebilecek değişikliklere karşı daha katı bir tutuma sergileme ihtimallerinin olması, daha kısa süreli bir evliliğe sahip bireylerin birbirlerini halen tanımaya çalışıyor olabilecekleri, yeni deneyimler yaşamaları, daha uzun süredir evli olan bireylere göre daha az tartışma, problem yaşama geçmişine sahip olabilecekleri, üzerine düşünecekleri daha kısa bir evlilik geçmişine sahip olmaları, dolayısıyla daha fazla an'da kalıyor olabilecekleri, ilerleyen yaşlarından ötürü daha uzun süre evli kalmış kişilerin boşanma öncesini ve sonrasını daha çok düşünme eğiliminde olabilecekleri düşünüldüğünde daha uzun süre evli kalmış boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinin daha kısa süre evli kalmış bireylere göre düşük olmasının tahmin edilebilir olduğu düşünülmektedir.

Bir işte çalışma durumuna ilişkin bulguların tartışılması

Yapılan bu çalışmada, boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinin bir işte çalışma durumlarına göre değerler ve değerler doğrultusunda davranış, an'da olma, kabul, bağlamsal benlik, ayrışma alt boyutlarında ve Psikolojik Esneklik Ölçeği toplam puanında anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Benzer olarak Yağar Kalaycı (2023) tarafından yapılan çalışmada üniversite mezunu bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinin aktif olarak bir işte çalışma durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermediği, Önen (2021) tarafından yapılan çalışmada da yetişkin bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinin çalışma durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Algılanan sosyoekonomik düzeye ilişkin bulguların tartışılması

Yapılan bu çalışmada, yüksek sosyoekonomik duruma sahip olan boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin düşük sosyoekonomik duruma sahip olan bireylere kıyasla psikolojik esneklik düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bu sonucun; Akkoç Arabacı (2020) ve Çetinkaya (2022) tarafından yapılan çalışmalarla alt ekonomik düzeyde olan bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinin orta ve üst ekonomik düzeyde olan bireylere göre düşük olduğunun, Subaşı (2022) tarafından yapılan bir çalışmayla algılanan gelir düzeyi orta olan öğretmen adaylarının psikolojik esneklik düzeylerinin algılanan gelir düzeyi düşük olan öğretmen adaylarına göre anlamlı düzeyde yüksek olduğunun, algılanan gelir düzeyi yüksek ve orta olan öğretmen adaylarının düşük olan öğretmen adaylarına göre anlamlı derecede daha yüksek değer ve değer odaklı davranış gösterebildiğinin bulunmasıyla paralellik; Atal ve Cheng (2016) ile Önen (2021) tarafından yapılan çalışmalarla ise gelir düzeyi düşük, düşük sosyoekonomik durumda olan bireylerin yüksek sosyoekonomik durumda olan bireylere göre psikolojik esneklik düzeylerinin daha yüksek olduğunun ortaya koyulması ve bu durumun, düşük sosyoekonomik durumda olan bireylerin daha çok stres altında olmaları, daha az birincil başa çıkma kaynaklarına sahip olabilecekleri, psikolojik esnekliğin bir tampon olarak görev alabileceği, var olan psikolojik esneklik ile stres seviyesinin düşebileceği şeklinde açıklanmasıyla farklılık gösterdiği görülmüştür. Mevcut çalışmada elde edilen sonuca ilişkin; daha yüksek sosyoekonomik düzeye ve gelire sahip olan bireylerin orta ve düşük sosyoekonomik düzeydeki bireylere göre işlerinde daha başarılı olabilecekleri, işlerini daha iyi yapmaları ve başarılı olabilmeleri için iş yerlerindeki rekabete ayak uydurmalarının, stresle daha iyi başa çıkmalarının, etkili problem ve çatışma çözme becerilerine sahip olmalarının gerekli olduğu, bireylerin bu gereklilikleri sağlayabilmeleri için psikolojik esneklik düzeylerinin yüksek olması gerektiği düşünülmektedir.

Eğitim düzeyine ilişkin bulguların tartışılması

Bu çalışmada, yükseköğretim ve ortaöğretim mezunu olan boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinin ilköğretim mezunu olan bireylere kıyasla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bu sonucun; Çetinkaya (2022) tarafından yapılan bir çalışmada evli bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinin eğitim durumlarına göre anlamlı şekilde farklılaştığının, yüksek lisans eğitimi almış katılımcıların psikolojik esneklik düzeylerinin daha yüksek olduğunun bulunmasıyla, Gentili ve arkadaşları (2019) tarafından dayanıklılık faktörü olarak psikolojik esnekliğin ele alındığı bir çalışmada

erkek olma, düşük yaş, daha yüksek eğitim, kendi evine sahip olma ve kronik hastalığın olmaması durumlarının yüksek dayanıklılıkla ilişkili olduğunun ortaya koyulmasıyla ve Gezer Tekdal (2022) tarafından yapılan çalışmada da üniversite mezunu bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinin ilköğretim, ortaokul ve lise mezunu olan bireylere göre daha yüksek olduğunun tespit edilmesiyle paralellik gösterdiği görülmüştür. Mevcut çalışmada elde edilen sonuca ilişkin; eğitim düzeyi yüksek bireylerin karmaşık sorunları daha iyi analiz edip çözebilecekleri, olaylara karşı verdikleri duygusal tepkilerini daha iyi fark edebilecekleri ve yönetebilecekleri, daha iyi iletişim ve empati kurarak duygusal sorunlarla daha iyi baş edebilecekleri, profesyonel yardım almaya daha istekli olabilecekleri düşünüldüğünde psikolojik esneklik düzeylerinin yüksek olmasının beklenilebilir bir durum olduğu düşünülmektedir.

5.1.3. Psikolojik esneklik ve yetişkin boşanmaya uyum arasındaki ilişkiye dair bulguların tartışılması

An'da olma alt boyutuna ilişkin bulguların tartışılması

Yapılan bu çalışmada, psikolojik esnekliğin an'da olma alt boyutu ile yetişkin boşanmaya uyum toplam puan ve alt boyutları arasında pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buradan hareketle an'da olma durumunu yaşayabilen boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin boşanmaya uyumlarının daha yüksek olduğu söylenebilmektedir. Kabul ve Kararlılık Terapisi, bireylerin mutsuz oluşlarının asıl sebebini psikolojik katılık olarak açıklamaktadır (Harris, 2019). Psikolojik katılık, acı gibi yaşanan içsel deneyimlerdeki kaçınmacı bir tutumu yansıtmaktadır (Bond ve ark., 2011). Psikolojik katılığın karşılığı olan psikolojik esneklik, açık olma, şimdiki zamana odaklı olma, değişen iç ve dış koşullara göre davranışı değiştirme veya sürdürme yeteneğini ifade etmektedir (Ben-Itzhak ve ark., 2014). Rutter'a göre (2008) psikolojik esneklik, bireyin stresli veya olumsuz olaylara uyum sağlama becerisi olarak tanımlanmaktadır. Boşanma süreci de bireyler için hayli stresli bir yaşam olayıdır ve bu süreçte bireylerin verdikleri duygusal tepkiler önem taşımaktadır. Bireylerin travmatik olabilecek bu yaşam olayına istenilen uyumu birçok yönden (sosyal, ekonomik, psikolojik vs.) sağlamaları ve yaşananları gerçekçi bir şekilde ele alıp değerlendirebilmeleri ruh sağlığının korunması için gereklidir. Mevcut çalışmada elde edilen sonuca ilişkin; boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin geçmişte yapılan hataları unutmayabildikleri ve yaşanan bazı tartışmaları aslında halen sonlandıramadıkları, affetmekte güçlük çekebildikleri, diğer yandan ise boşanma sonrası yaşamlarına ilişkin merak içerisinde olabildikleri, bu merakın zaman zaman belirsizlik hissi ile birlikte bireyde strese de sebep

olabildiği, boşanma sürecindeki sorunlarla uğraşırken yeniden nasıl bir düzen kuracaklarını ve yaşamlarına nasıl devam edeceklerini düşünebildikleri dikkate alındığında boşanma sürecinde kendisini geçmiş ve gelecekle ilgili düşünceler içinde bulan bireyin, psikolojik esneklik modeli içerisinde yer alan an'da olma durumunu yaşamakta güçlük çektiği ve bunun boşanmaya uyumunu olumsuz yönde etkilediği düşünülmektedir.

Kabul alt boyutuna ilişkin bulguların tartışılması

Bu çalışmada, psikolojik esnekliğin alt boyutu olan kabul boyutu ile yetişkin boşanmaya uyum toplam puan ve psikolojik uyum alt boyutu arasında pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kabul durumunu yaşayabilen boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin boşanmaya uyumlarının daha yüksek olduğu söylenebilmektedir. Psikolojik esnekliğin alt boyutlarından biri olan kabul, bireyin yaşamında var olan durumla mücadele etmeden durumun varoluşunu benimsemesini ve kendisinde rahatsızlık hissi uyandıran duyguları ve fiziksel duyuları bastırarak uzaklaştırmak yerine bunlara içinde hareket edebilecekleri bir alan açmasını ifade etmektedir (Harris, 2019). Kabul boyutunda önemli olan, yaşanan olaylara açık olmak ve onları deneyimlemektir. Boşanma sürecinde de bireyin evliliğinin sona ermesini kabullenmesi ve boşanma sonrası yaşama uyum sağlaması önem taşımaktadır. Wiseman'a göre (1975) hem yas hem de büyüme süreci olarak görülebilecek boşanma; inkâr, kayıp ve depresyon, öfke ve kararsızlık, yaşam tarzı ve kimliğin yeniden yönlendirilmesi, kabul ve uyum olmak üzere 5 aşamadan oluşmaktadır. Son aşama olan kabul ve uyum aşamasında boşanmış kişi; sosyal, cinsel ve mesleki olarak kendini yeterli olarak hissetmeye başladığında kabullenme yavaş yavaş gerçekleşmektedir. Boşanmış kişi, ilişki kurabileceği ve onu olduğu gibi kabul eden insanlarla tanıştığında benlik kavramı gelişmeye başlamaktadır. Eski eşine karşı duyduğu öfkenin azalmasıyla eski eşini ve sonlanan evliliğini olduğu gibi kabul etmektedir. Sonuç olarak, kendini boşanmış biri olarak tanımlaması artık birey için olumsuz bir duygu uyandırmamaktadır (Wiseman, 1975) ve bu durumun da bireyin boşanmaya uyum sürecini kolaylaştıracağı düşünülmektedir.

Değerler ve değerler doğrultusunda davranış alt boyutuna ilişkin bulguların tartışılması

Yapılan bu çalışmada psikolojik esnekliğin alt boyutu olan değerler ve değerler doğrultusunda davranış ile yetişkin boşanmaya uyum toplam puan ve alt boyutları arasında pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Belli değerlere sahip ve bunları davranışlarına yansıtabilen boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin

boşanmaya uyumlarının daha yüksek olduğu söylenebilmektedir. Değerler, insan yaşamında pusula işlevine sahiptir ve Harris (2019) tarafından değerler, davranışların istenilen yönlendiricileri olarak ifade edilmektedir. Değerler, birey için önemli olan şeyleri temsil etmektedirler ve yaşamına bir yön vererek önemli adımlar atması için bireyi motive de etmektedirler (Harris, 2021). Değerler doğrultusunda davranış sergilemek ise bireyin daha tutarlı hareket etmesi için önem taşımaktadır (Berryhill ve ark., 2018). İstikrarlı bir şekilde değerler doğrultusunda hareket edebilme, bireylerin karşılaştıkları zorlu yaşam olaylarıyla daha iyi baş edebilmelerine ve daha esnek olabilmelerine yardımcı olmaktadır (Fonseca ve ark., 2020). Boşanma da bireylerin yaşamlarında karşılaştıkları zorlu yaşam olaylarından biri olarak kabul görmektedir. Boşanmaya uyum sürecinde birçok açıdan etkilenen ve yaşanan güçlüklerle baş etmeye çalışan bireylerin kendileri için öncelikli olan şeyleri belirlemelerinin, bunlar için harekete geçmelerinin, yaşamlarına yeniden yön vermelerinin, daha tatmin edici bir yaşam inşa etmelerinin, duygusal ve bilişsel olarak yeniden yapılanma aşamasından geçmelerinin önemli olduğu düşünüldüğünden bu süreçte yaşamda belli değerlere sahip olan, değerlerine sadık kalıp bunlar doğrultusunda hareket eden, planlar yapabilen bireylerin boşanmaya daha kolay uyum sağlayabileceği düşünülmektedir.

Ayrışma ve bağlamsal benlik alt boyutlarına ilişkin bulguların tartışılması

Ayrışma, bireyin duygu, düşünce ve anıları hem kendisi hem de çevresiyle alakalı bir gerçek olarak kabul etmekten ziyade onları sadece içsel birer yaşantı olarak tanımlayabilme becerisidir (Walser ve Westrup, 2007; akt. Kul ve Türk, 2020). Olumsuz duygu ve düşünceleri görmezden gelmeden, bireyin bu düşünceler ile kendisi arasına bir sınır çizmesini ifade etmektedir. Bağlamsal benlik ise bireyin yaşadıklarını yargılamadan kabul etmesi, şimdi ve burada olma durumunu olduğu gibi deneyimleyebilmesidir. Bağlamsal benliğin gözlem durumunda oluşu da saf farkındalık olarak tanımlanmaktadır. Yapılan bu gözlem, dış dünyada oluşan olaylar ile içsel ve psikolojik duyuların bütüncül bir bakış açısıyla aynı zamanda fark edilebilmesidir. Bireyin duygu, düşünce ve değer yargısı zaman içerisinde değişebilse de bağlamsal benlik değişmemektedir (Harris, 2016; akt. Kul ve Türk, 2020).

Mevcut çalışmada elde edilen sonuca ilişkin; boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin yaşadıkları olayları çok farklı şekilde ve birbirlerini suçlayıcı bir dille aktarabildikleri, aktardıkları yaşantıları gerçek olarak kabul edebildikleri, boşanma sürecinde atacakları adımları gerçek olduğunu düşündükleri bu düşüncelere göre şekillendirebildikleri, kendilerini “bahtsız, kadersiz, şanssız” olarak etiketleyebildikleri, düşünceleri ile aralarına

mesafe koymakta zorlanabildikleri, bu nedenle boşanmaya sebep olan olaylara uzaktan bakarak bütüncül değerlendirme yapamadıkları, yaşadıkları olayları yargılayabildikleri, bu olayları yaşamayı hak etmediklerine dair bir inanca sahip olabildikleri için yaşantılarını kabullenmekte zorlanabildikleri, dolayısıyla boşanmaya uyum sağlamalarının güçleştiği düşünülmektedir. Yapılan bu çalışmada, psikolojik esnekliğin alt boyutlar olan ayrışma ve bağlamsal benlik ile yetişkin boşanmaya uyum toplam puan ve alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Çalışmada kullanılan Psikolojik Esneklik Ölçeğindeki ayrışma ve bağlamsal benlik alt boyutları için yer alan madde sayılarının (her iki alt boyut için üçer madde) bireylerin bu davranışlarını ölçmede yetersiz kalmış olabileceği düşünülmektedir.

5.2. Sonuç

Araştırmadan elde edilen bulgular bağlamında yapılan yorumlarla ilgili olarak aşağıda yer alan sonuçlara ulaşılmıştır.

1. Boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin, yetişkin boşanmaya uyum düzeylerinin cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.
2. Bir işte çalışan boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin, yetişkin boşanmaya uyum alt boyutlarından psikolojik uyum düzeylerinin bir işte çalışmayanlara göre daha yüksek olduğu; sosyal ilişkilerde uyum, köken aile ilişkilerinde uyum ve yetişkin boşanmaya uyum toplam puanında anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı görülmüştür.
3. Boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin, yetişkin boşanmaya uyum düzeylerinin boşanmayı başlatan taraf olma durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.
4. Boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin, yetişkin boşanmaya uyum düzeylerinin psikolojik destek alma durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur.
5. Boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin, yaşlarına göre yetişkin boşanmaya uyum düzeylerinin psikolojik uyum, sosyal ilişkilerde uyum ve köken aile ilişkilerinde uyum alt boyutlarında anlamlı farklılık göstermediği; Yetişkin Boşanmaya Uyum Ölçeği toplam puanına bakıldığında 44-54 yaş grubunda yer alan boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin yetişkin boşanmaya uyumlarının 22-32 ve 33-43 yaş grubundaki bireylere göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

6. Yüksek sosyoekonomik düzeyde yer alan boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin düşük ve orta sosyoekonomik düzeyde yer alan bireylere göre boşanmaya uyum düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur.
7. Yükseköğretim mezunu boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin ilköğretim ve ortaöğretim mezunu bireylere göre boşanmaya uyum düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur.
8. 1-9 yıl aralığında evlilik süresine sahip olan boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin 20 yıl ve üzeri evlilik süresine sahip olan bireylere göre boşanmaya uyum düzeylerinin daha yüksek olduğu, 10-19 yıl evlilik süresine sahip olan bireylerin 20 yıl ve üzeri evlilik süresine sahip olan bireylere göre boşanmaya uyum düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
9. 1 çocuğa sahip boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin 3 ve 3'ten fazla çocuğa sahip bireylere göre boşanmaya uyum düzeylerinin daha yüksek olduğu; psikolojik uyum, sosyal ilişkilerde uyum alt boyutlarında ve yetişkin boşanmaya uyum toplam puanında 1 çocuğa sahip boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin 2 çocuğa sahip bireylere göre boşanmaya uyum düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür.
10. 1 ve 2 çocuğa sahip olan boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinin 3 ve üzeri sayıda çocuğa sahip bireylere kıyasla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
11. 1-9 yıl arası ile 10-19 yıl arası evlilik süresine sahip olan boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinin 20 yıl ve daha uzun süredir evli olan bireylere kıyasla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.
12. Yükseköğretim ve ortaöğretim mezunu olan boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinin ilköğretim mezunu olan bireylere kıyasla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
13. Yüksek sosyoekonomik duruma sahip olan boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin düşük sosyoekonomik duruma sahip olan bireylere kıyasla psikolojik esneklik düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.
14. Boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinin yaşlarına göre an'da olma alt boyutunda anlamlı farklılık gösterdiği, 33-43 yaş grubunda yer alan boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin 44-54 yaş grubunda yer alan bireylere kıyasla an'da olma düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.
15. Boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinin psikolojik destek alma durumlarına göre an'da olma alt boyutunda anlamlı farklılık

gösterdiği, psikolojik destek almayan bireylerin alanlara göre an'da olma düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

16. Boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinin değerler ve değerler doğrultusunda davranış alt boyutunda anlamlı farklılık gösterdiği, davacı olan bireylerin değerler ve değerler doğrultusunda davranış düzeylerinin davalılara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
17. Boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinin bir işte çalışma durumlarına göre Psikolojik Esneklik Ölçeği toplam ve alt boyut puanlarında puanında anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.
18. Boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinin cinsiyetlerine göre değerler ve değerler doğrultusunda davranış ve kabul alt boyutlarında anlamlı farklılık gösterdiği, erkeklerin kabul, kadınların ise değerler ve değerler doğrultusunda davranış düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
19. Boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin psikolojik esneklik düzeyleri arttıkça boşanmaya uyum düzeylerinin arttığı bulunmuştur. Psikolojik esneklik toplam puanı ile yetişkin boşanmaya uyum toplam puan ve alt boyutları arasında pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.
20. Psikolojik esnekliğin alt boyutu olan değerler ve değerler doğrultusunda davranış puanındaki bir birimlik artışın yetişkin boşanmaya uyum puanını 0,301 puan arttırdığı, an'da olma alt boyut puanındaki bir birimlik artışın yetişkin boşanmaya uyum puanını 0,463 puan arttırdığı; kabul, bağlamsal benlik ve ayrışma alt boyutlarının yetişkin boşanmaya uyum üzerindeki puansal etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı, psikolojik esneklik alt boyut puanlarının yetişkin boşanmaya uyum puanlarını %32,8 düzeyinde açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır.
21. Psikolojik esneklik toplam puanındaki bir birimlik artışın yetişkin boşanmaya uyum puanını 0,284 puan arttırdığı, psikolojik esneklik puanının yetişkin boşanmaya uyum puanını %26 düzeyinde açıkladığı tespit edilmiştir.

5.3. Öneriler

Araştırmanın bulgularından ve sonuçlarından hareketle aşağıdaki önerilere yer verilmiştir.

1. Boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin cinsiyet ve boşanmayı başlatma durumlarına göre boşanmaya uyum düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığından bundan sonraki çalışmalarda gruplar arası sayısının daha dengeli olmasına dikkat edilmesi,
2. 44-54 yaş grubunda yer alan boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin yetişkin boşanmaya uyum puan ortalamasının istatistiksel olarak daha düşük olduğu görüldüğünden bu yaş grubundaki bireylere boşanmaya daha iyi uyum sağlayabilmeleri adına bireyle veya grupla psikolojik danışma oturumlarının düzenlenmesi,
3. Eğitim düzeyi düşük, boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylere boşanmanın birey üzerindeki etkileri ve boşanmaya uyum konularında farkındalık düzeylerini artıracak eğitimlerin verilmesi, risk grubunda olanlara bireyle psk. danışma
4. Düşük sosyoekonomik duruma sahip olan boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireyler için iyileştirici bireyle veya grupla psikolojik danışmanlık hizmetinin yürütülmesi ve bu bireylerin hangi sosyoekonomik kaynaklara, yardımlara nasıl ulaşabileceklerine dair bilgi verilmesi,
5. Bir işte çalışmayan bireylerin uygun yerlere istihdam edilebilmeleri ve boşanmaya uyum düzeylerini artırabilmek adına belediye ve ilgili kurumlarla iş birliği içinde olunması, projeler yapılması,
6. Çocuk sahibi olan boşanmış bireylerin çocuklarının hangi yaş grubunda olduğu ve çocukların yaşlarının ebeveynlerin boşanmaya uyum düzeylerini etkileyen faktörlerden biri olup olmadığının ele alınması,
7. Boşanma sürecinde veya sonrasında bireyler hem kendileri hem de çocukları için yardıma ihtiyaç duyabildiklerinden psikolojik destek alan bireylerin desteği hangi amaçla ve ne kadar süre ile aldıklarının belirlenmesi ile alınan psikolojik desteğin boşanmaya uyuma olan katkısının yeniden incelenmesi,
8. Aynı evlilik süresinin ardından boşanmanın gerçekleşmesinin farklı yaş gruplarında boşanmaya uyumu nasıl etkileyeceğinin araştırılması,
9. Bu çalışmaya yalnızca İstanbul Anadolu Adli Destek ve Mağdur Hizmetleri Müdürlüğüne başvuru yapmış boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireyler dahil edildiğinden farklı müdürlüklerde konunun çalışılması,
10. 44-54 yaş grubunda yer alan boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin an'da kalma düzeylerini artırabilmeleri ve duygusal deneyimlerinin farkına varabilmeleri adına günlük tutmaları,

11. 20 yıl ve daha uzun süredir evli olan boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin psikolojik esneklik ve boşanmaya uyum düzeylerini arttırabilmeleri adına stresle başa çıkma stratejilerini geliştirmeleri, sosyal destek ağına sahip olmaları, hem evlilik hem de boşanma sürecinde yaşadıkları olumsuz yaşantıları kabul ederek affetme becerilerini geliştirmeleri, bunun için ihtiyaç duyabilecekleri psikolojik danışma hizmetini almaları,
12. Türkiye genelindeki Adli Destek ve Mağdur Hizmetleri Müdürlüklerinde görev yapan adli destek görevlilerine (pedagog, psikolog ve sosyal hizmet uzmanı) boşanmaya uyum ile ilgili hizmet içi eğitimlerin verilmesi,
13. Boşanma sonrası yaşama uyum hakkında hukuk alanındaki meslek elemanlarına, aile mahkemelerinin yönlendirmesiyle Çocuk Koruma Kanunu kapsamında danışmanlık tedbiri faaliyetlerini yürüten ruh sağlığı uzmanlarına boşanmaya uyum ile ilgili seminer ve eğitimler düzenlenmesi önerilmektedir.

KAYNAKLAR

- Ahrons, C. R. (1980). Divorce: A crisis of family transition and change. *Family Relations*, 29(4), 533–540.
- Akın, A. N. (2023). *Boşanma sürecinin kadınlarda sosyal etkileri*. (Yüksek lisans tezi). KTO Karatay Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Konya.
- Akkaya, M. (2010). *Bağlanma stilleri, stresle başa çıkma tarzları, problem çözme becerileri ve iletişim tarzlarının boşanma süreci üzerindeki etkilerinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Akkoç-Arabacı, L. N. (2020). Zaman perspektifi ve psikolojik iyi oluş ilişkisinde psikolojik esnekliğin aracı rolü (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Medipol Üniversitesi, İstanbul.
- Aktaş Akoğlu, Ö. A. ve Küçükkaragöz, H. (2018). Boşanma nedenleri ve boşanma sonrasında karşılaşılan güçlüklerle ilişkin bir araştırma: İzmir ili örneği. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 29(1), 153-172.
- Aktaş, Ö. (2011). *Boşanma nedenleri ve boşanma sonrasında karşılaşılan güçlükler*. (Doktora tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Aktaş, Ç. (2018). Boşanmanın erkekler üzerindeki etkisi: İstanbul örneği. *İmgelem*, 2(2), 29-57.
- Aktaş, G. ve Uray, D. (2021). Erkeklerin boşanma sürecine ilişkin deneyimleri: Denizli'de nitel bir çalışma. *Cumhuriyet Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 45(2), 1-28.
- Altunkeser, B. (2022). *Fisher'in boşanma sonrası yaşama uyum programının etkililiğinin incelenmesi*. (Doktora tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Amato, P. R., & Previti, D. (2003). People's reasons for divorcing: Gender, social class, the life course, and adjustment. *Journal of family issues*, 24(5), 602-626.
- Amato, P. R., & Partridge, S. (1987). Widows and divorcees with dependent children: Material, personal, family, and social well-being. *Family Relations*, 316-320.

- Ambert, A. M. (1983). Separated women and remarriage behavior: A comparison of financially secure and financially insecure women. *Journal of Divorce*, 6(3), 43-53.
- Ardahan, M. (2006). Sosyal destek ve hemşirelik. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9(2), 68-75.
- Ardıç, O. (2002). *Medeni hukuk*. Ankara: Seçkin Yayınevi.
- Arı, H. ve Turhan, N. (2022). 1-3 yaş arasında çocuğu olan annelerin psikolojik esneklik düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Sustainable Education Studies*, (Ö1), 295-303.
- Asanjarani, F., Guzmán-González, M. & Etemadi, O. (2021). Adjustment to divorce among Iranian and Chilean women: An exploratory study. *Mental Health, Religion & Culture*, 24(1), 23-36.
- 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.
- Atal, S., & Cheng, C. (2016). Socioeconomic health disparities revisited: Coping flexibility enhances health-related quality of life for individuals low in socioeconomic status. *Health and Quality of Life Outcomes*, 14(1), 1-7.
- Aykut, Ö. F. (2023). *Yurt dışında yaşam deneyimi olan ve olmayan bireylerin psikolojik esneklik, değişime direnç ve entelektüel düşünme durumlarının incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). İstanbul Nişantaşı Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Bakalım, O. ve Şanal Karahan, F. (2022). Yetişkinlerde şefkat korkusu ve psikolojik esneklik. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, (12), 539-559.
- Baki, G. (2020). *Bilişsel (psikolojik) esneklik ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkide duygu düzenleme ve bilinçli farkındalığın aracı rolü*. (Yüksek lisans tezi). Sağlık Bilimleri Üniversitesi Hamidiye Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Barutçu, K. F. (2009). *Adjustment to breakup of romantic relationships: initiator status, certainty about the reasons of breakup, current relationship status and perceived social*

- support.* (Yüksek lisans tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Baynal, F. (2018). Boşanma sonrası başa çıkmada dini ve manevi etkilerin incelenmesi. *Bilimname*, 2018(35), 253-282.
- Ben-Itzhak, S., Bluvstein, I. & Maor, M. (2014). The psychological flexibility questionnaire (PFQ): Development, reliability and validity. *Webmed Central Psychology*, 5(4), 1-10.
- Berryhill, M. B., Hayes, A., & Lloyd, K. (2018). Chaotic-enmeshment and anxiety: The mediating role of psychological flexibility and self-compassion. *Contemporary Family Therapy: An International Journal*, 40(4), 326–337.
- Biglan, A., Hayes, S. C., & Pistorello, J. (2008). Acceptance and commitment: Implications for prevention science. *Prevention Science*, 9, 139-152.
- 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.
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., Waltz, T., & Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the acceptance and action questionnaire–II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy*, 42(4), 676–688.
- Booth, A., & Amato, P. (1991). Divorce and psychological stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 32(4), 396–407.
- Brown, P., Felton, B. J., Whiteman, V., & Manela, R. (1980). Attachment and distress following marital separation. *Journal of Divorce*, 3(4), 303-317.
- Bumpass, L. L., Martin, T. C., & Sweet, J. A. (1991). The impact of family background and early marital factors on marital disruption. *Journal of Family Issues*, 12(1), 22-42.
- Büyüköztürk Ş. (2011). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Akademi.
- Carr, A. (2000). Divorce research: Lessons fo familytherapists. In A. Carr (Ed.), *Clinical Psychology in Ireland, Volume 4. Family Therapy Theory, Practice and Research* (pp.

107-124). Wales: Edwin Mellen Press.

Chan Lai Cheng, J., & Pfeifer, J. E. (2015). Postdivorce adjustment in Singapore: Factors, themes, and positive growth. *Journal of Divorce & Remarriage*, 56(6), 429-450.

Charping, J. W., Bell, W. J., & Strecker, J. B. (1993). Issues related to the use of short-term groups for adjustment to divorce: A comparison of programs. *Social Work with Groups*, 15(4), 15-41.

Chiriboga, D. A., & Cutler, L. (1978). Stress responses among divorcing men and women. *Journal of Divorce*, 1(2), 95-106.

Clarke-Stewart, A., & Brentano, C. (2006). *Divorce: Causes and consequences*. Yale University Press.

Cloud, J. (2006). Happiness isn't normal. *Time*, 167(7), 58-67.

Cohen, O., & Finzi-Dottan, R. (2012). Reasons for divorce and mental health following the breakup. *Journal of Divorce & Remarriage*, 53(8), 581-601.

Collins COBUILD Advanced Learner's Dictionary. (2018). Retrieved January 13, 2024 from <https://www.collinsdictionary.com/dictionary/english/divorced>

Çelik, O. (2021). *Boşanma sonrası uyum programının boşanmış bireyler üzerindeki etkisi*. (Doktora tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Çelik, H. (2023). *Öğretmen mesleki tükenmişlik modeli: psikolojik esneklik, yaşamda anlam ve işe bağlılığın rolü*. (Doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Çeştan, E. (2020). *Öz-şefkat ve psikolojik esnekliğin depresyon ile arasındaki ilişki*. (Yüksek lisans tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.

Çetinkaya, E. (2022). *Psikolojik esneklik, öz şefkat, algılanan stres ve evlilik kalitesinin bazı demografik değişkenler ve aralarındaki ilişki açısından incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Çetinkaya, D. (2018). *Boşanma sürecindeki erkeklere göre boşanma süreci ve bunu etkileyen faktörlerin belirlenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Bahçeşehir Üniversitesi Sağlık Bilimleri

Enstitüsü, İstanbul.

Çiçek, E. (2021). *Problemlili internet kullanımı, psikolojik esneklik süreçleri ve yaşam doyumu ilişkisi*. (Yüksek lisans tezi). İbn Haldun Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Daniels-Mohring, D., & Berger, M. (1984). Social network changes and the adjustment to divorce. *Journal of Divorce*, 8(1), 17-32.

Demir, E. (2021). *Ebeveynleri boşanmış çocukların duygusal stres düzeylerinin cinsiyet ve yaş değişkenleri açısından incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Demo, D. H., & Acock, A. C. (1996). Singlehood, marriage, and remarriage: The effects of family structure and family relationships on mothers' well-being. *Journal of family issues*, 17(3), 388-407.

Diedrick, P. (1991). Gender differences in divorce adjustment. *Journal of Divorce & Remarriage*, 14(3-4), 33-46.

Dönmez, Ü. B. (2017). *Boşanmış bireylerde başa çıkma tutumu ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin sosyodemografik özellikler açısından incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Eftekhari, A. (2021). The prediction of divorce adjustment through emotional adjustment with emphasis on gender considerations. *Journal Of Community Health Research*, 10(3), 185-194.

Emamvirdi, R., Asl, N. R. H., İlhan, L. ve Çolakoğlu, F. F. (2020). Bedensel engelli sporcularda psikolojik esneklik ve spora katılım motivasyonu. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 271-281.

Erbay, E., Gök, F. A. ve Kardeş, T. Y. (2015). Aile mahkemelerine başvuran ve boşanma sürecinde olan ailelerin problem çözme becerilerinin incelenmesi. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 19(1), 139-154.

Farnsworth, J., Pett, M. A., & Lund, D. A. (1989). Predictors of loss management and well-being in later life widowhood and divorce. *Journal of Family Issues*, 10(1), 102-121.

- Fonseca, S., Trindade, I. A., Mendes, A. L. & Ferreira, C. (2020). The buffer role of psychological flexibility against the impact of major life events on depression symptoms. *Clinical Psychologist*, 24(1), 82-90.
- Fletcher, L., & Hayes, S. C. (2005). Relational frame theory, acceptance and commitment therapy, and a functional analytic definition of mindfulness. *Journal Of Rational-Emotive And Cognitive-Behavior Therapy*, 23, 315-336.
- Francis, A. W., Dawson, D. L. & Golijani-Moghaddam, N. (2016). The development and validation of the comprehensive assessment of acceptance and commitment therapy processes (CompACT). *Journal of Contextual Behavioral Science*. 5, 134-145.
- Gaffal, M. (2010). *Factors influencing ex-spouses' adjustment to divorce*. Psychosocial and Legal Perspectives of Marital Breakdown.
- Garvin, V., Kalter, N., & Hansell, J. (1994). Divorced women: Factors contributing to resiliency and vulnerability. *Journal of Divorce & Remarriage*, 21(1-2), 21-40.
- Gençcan, Ö.U. (2017). *Boşanma tazminat ve nafaka hukuku*. Ankara: Yetkin Yayınevi.
- Gentleman, J. F., & Park, E. (1994). Age differences of married and divorcing couples. *Health Reports*, 6(2), 225-240.
- Gentili, C., Rickardsson, J., Zetterqvist, V., Simons, L. E., Lekander, M., & Wicksell, R. K. (2019). Psychological flexibility as a resilience factor in individuals with chronic pain. *Frontiers in Psychology*, 10, 1-11.
- Gezer Tekdal, A. (2022). *Latent fazdaki primipar gebelerde psikolojik esneklik düzeyi ve gebelik stresinin travmatik doğum algısı ve emzirme başarısına etkisi*. (Yüksek lisans tezi). İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Glenn, N. D., & Supancic, M. (1984). The social and demographic correlates of divorce and separation in the United States: An update and reconsideration. *Journal of Marriage and the Family*, 46(3), 563-575.
- Goode, W. J. (1956). *After divorce*. New York: Free Press.
- Gove, W. R., & Shin, H. C. (1989). The psychological well-being of divorced and widowed

- men and women: An empirical analysis. *Journal of family issues*, 10(1), 122-144.
- Graff, R.L. (2001). *Post-divorce adjustment in adults: the effects of child-custody status and sex-role identification*. (Unpublished master's thesis). Miami University.
- Graff-Reed, R. L. (2004). *Positive effects of stressful life events: Psychological growth following divorce* (Doctoral dissertation). Miami University.
- Granvold, D. K., Pedler, L. M., & Schellie, S. G. (1979). A study of sex role expectancy and female postdivorce adjustment. *Journal of Divorce*, 2(4), 383-393.
- Güçlü Ergin, N. (2008). *Evli ve boşanmış kişilerin evlilik uyumu ve cinsiyetçilik açısından karşılaştırılması*. (Yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Güloğlu, B. ve Kararımak, Ö. (2010). Üniversite öğrencilerinde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık. *Ege Eğitim Dergisi*, 11(2), 73-88.
- Güzel, N.C. (2020). *Sistemik aile yaklaşımı temelli grup psikoeğitim programının boşanmış bireylerin boşanmaya uyum düzeylerine etkisi*. (Doktora tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Haktanır, A., Dilmaç, B., ve Otrar, M. (2022). *Psikolojik danışmanlık ve rehberlik, psikoloji ve diğer sosyal bilimlerde temel istatistik- SPSS uygulamalı*. Nobel.
- Halisdemir, D. (2020). *Boşanmaya uyum programının velayeti üstlenmiş anne ve çocuklarının boşanmaya uyum, psikolojik sağlamlık ve aile yaşam doyumlarına etkisi*. (Doktora tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Hansson, R. O., Knopf, M. F., Downs, E. A., Monroe, P. R., Stegman, S. E., & Wadley, D. S. (1984). Femininity, masculinity, and adjustment to divorce among women. *Psychology of women quarterly*, 8(3), 248-260.
- Harris, R. (2019). *ACT made simple : an easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications.
- Harris, R. (2021). *Mutluluk tuzağı* (Ç. Şaher, Çev). Litera Yayıncılık.
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third

- wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*, 35(4), 639–665.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1–25.
- Hensley, R. (1996). Relationship termination and the Fisher Divorce Adjustment Scale: A comparative study. *J Divorce Remarriage*, 25:139-150.
- Hetherington, E. M. (2003). Intimate pathways: Changing patterns in close personal relationships across time. *Family relations*, 52(4), 318-331.
- Hilton, J. M., & Kopera-Frye, K. (2004). Patterns of psychological adjustment among divorced custodial parents. *Journal of Divorce & Remarriage*, 41(3-4), 1-30.
- Hofmann, S. G. (2008). Acceptance and commitment therapy: New wave or Morita therapy?. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 15(4), 280.
- Işık, Ş., Ergüner Tekinalp, B., Üzbe Atalay, N. ve Kaynak, Ü. (2019). *Psikolojik danışmada güncel kuramlar*. Ankara: Pegem Akademi.
- İşsever, H. ve Dişçi, R. (2000). İstanbul'da 1909 yılında sonuçlanmış boşanma davalarında boşanma nedenlerinin değerlendirilmesi. *Adli Tıp Bülteni*, 5(3), 151-156.
- 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.
- Karadeniz Özbek, S. (2019). *Boşanma sonrası psikolojik destek programının bireylerin uyum düzeylerine etkisi*. (Doktora tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Karakuş, S. (2020). *Otantiklik ve yaşam doyumunun aleksitimi ile açıklanmasında psikolojik esnekliğin aracı rolü*. (Yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Karakuş, S. ve Akbay, S.E. (2020). Psikolojik esneklik ölçeği: Uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 32-43.
- Karal, D. ve Aydemir, E. (2012). *Türkiye’de kadına yönelik şiddet*. Ankara: Uşak/Uluslararası

Stratejik Araştırmalar Kurumu.

Karasar, N. (2005). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Nobel Yayınları.

Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical psychology review*, 30(7), 865-878.

Kaya, E. (2021). Bağlanma kuramı çerçevesinde aldatma ve boşanma. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, (10), 248-263.

Kayma Güneş, D. (2007). *Boşanma sürecindeki eşlerin aile içi ilişkileri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin belirlenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Kaynar, G. (2016). *Boşanma sürecindeki kişilerin baş etme becerileri, bilişsel çarpıtmalar, yılmazlık ve sosyal destek algıları açısından incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli.

Kır, İ. ve Bülbül, Ö. (2012). İslahiye ilçesinde boşanma olgusu üzerine sosyolojik bir inceleme. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(2), 99-122.

Kırca, B. & Ekşi, H. (2020). . A mixed-method study exploring the effectiveness of acceptance and commitment therapy based group psychoeducation program on psychological flexibility. *Spiritual Psychology and Counseling*, 5(3), 355-375.

Kim, Y. J. (2021). Changes in adaptation after divorce over time among Korean older adults: focusing on sex differences. *Journal of Korean Gerontological Nursing*, 23(2), 129-139.

Kitson, G. C. (1982). Attachment to the spouse in divorce: A scale and its application. *Journal of Marriage and the Family*, 379-393.

Kiye, S. (2022). *Boşanmaya uyum programının tek ebeveynli ailelerin boşanmaya uyumu ve aile yaşam doyumlarına etkisi*. (Doktora tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Koç, B. (2021). *Boşanmış kadınların psikolojik dayanıklılığının mizaç ve karakter özellikleriyle ilişkisi*. (Yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

- Köksal, B. (2023). *Kabul ve kararlılık terapisine dayalı kendi kendine yardım müdahalesinin üniversite öğrencilerinin depresyon, anksiyete, stres ve psikolojik esneklik düzeylerine etkisi*. (Doktora tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Samsun.
- 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.
- Kul, A. ve Türk, F. (2020). Kabul ve adanmışlık terapisi (ACT) üzerine bir derleme çalışması. *OPUS International Journal of Society Researches*, 16(29 Ekim Özel Sayısı), 3773-3805.
- Kurdek, L. A., & Blisk, D. (1983). Dimensions and correlates of mothers' divorce experiences. *Journal of Divorce*, 6(4), 1–24.
- Kuşçu, B. (2019). *Bireylerin evlilik uyumlarının psikolojik esneklik, affetme ve benlik kurgusu açısından incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Labouvie-Vief, G. (2003). Dynamic integration: affect, cognition, and the self in adulthood. *Current Directions in Psychological Science*, 12(6), 201–206.
- Lawson, E. J. & Satti, F. (2016). The aftermath of divorce: Postdivorce adjustment strategies of South Asian, black, and white women in the United States. *Journal of Divorce & Remarriage*, 57(6), 411-431.
- Levinger, G. (1976). A social psychological perspective on marital dissolution. *Journal of social issues*, 32(1), 21-47.
- Levy, T. M., & Joffe, W. (1977). *Counseling couples through separation: A developmental approach*. ERIC Clearinghouse.
- Luoma, J. B., Hayes, S. C., & Walser, R. D. (2007). *Learning ACT: An acceptance & commitment therapy skills-training manual for therapists*. New Harbinger Publications.
- Menaghan, E. G., & Lieberman, M. A. (1986). Changes in depression following divorce: A panel study. *Journal of Marriage and the Family*, 319-328.
- Meşe, H. R. (2021). *Çocukluk çağı travmaları, psikolojik katılık ve psikolojik esneklik ile*

depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerin incelenmesi. (Yüksek lisans tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Mikaili, N. & Sharifi, V. (2017). Effectiveness of acceptance and commitment therapy on depression, anxiety and flexibility of divorced young women. *Journal of Social Sciences and Humanities Research*, 5(01), 64-68.

Nazlı, S., Halisdemir, D., Gülleroğlu, H. D. ve Kiye, S. (2021). Yetişkin boşanmaya uyum ölçeğinin geliştirilmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (57), 336-361.

Newman, H. M., & Langer, E. J. (1981). Post-divorce adaptation and the attribution of responsibility. *Sex Roles*, 7(3), 223-232.

O'Leary, M., Franzoni, J., Brack, G., & Zirps, F. (1996). Divorcing parents: Factors related to coping and adjustment. *Journal of Divorce & Remarriage*, 25(3-4), 85-104.

Quinney, D. M., & Fouts, G. T. (2004). Resilience and divorce adjustment in adults participating in divorce recovery workshops. *Journal of Divorce & Remarriage*, 40(1-2), 55-68.

Øygard, L., & Hardeng, S. (2002). Divorce support groups—How do group characteristics influence adjustment to divorce?. *Social Work with Groups*, 24(1), 69-87.

Ok, Z. (2023). *Çocuk sahibi olan ve olmayan evli bireylerde stresle baş etme, öznel iyi oluş ve psikolojik esneklik.* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Öcel, H. (2017). Meme kanseri tanısı almış çalışan kadınlarda damgalanma ve bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiler: Psikolojik esnekliğin düzenleyici rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 32(80), 116-133.

Öksüzler Cabılar, B. ve Yılmaz, A. E. (2022). Boşanma ve boşanma sonrası uyum: Tanımlar, modeller ve uyumun değerlendirilmesi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(1), 1-11.

Önen, C. İ. (2021). *Yaygın anksiyete semptomlarının yordanmasında üstbiliş, bilinçli farkındalık ve psikolojik esnekliğin rolü.* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

- Öz, F. (2022). *Evlilik kaygısının evliliğe yüklenen anlam, toplumsal cinsiyet rolleri tutumu ve psikolojik esneklik ile ilişkisi*. (Yüksek lisans tezi). İbn Haldun Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Özkan, İ. ve Böke, Ö. (1997). Boşanma ile sonlanan evliliklerde kadının hedef olduğu saldırı. *Selçuk Tıp Dergisi*, 13(3), 191-197.
- 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(3), 386-405.
- Pett, M. A., & Vaughan-Cole, B. (1986). The impact of income issues and social status on post-divorce adjustment of custodial parents. *Family Relations*, 103-111.
- Pettit, E. J., & Bloom, B. L. (1984). Whose decision was it? The effects of initiator status on adjustment to marital disruption. *Journal of Marriage and the Family*, 587-595.
- Pietsch, U. K. (2002). Facilitating post-Divorce transition using narrative therapy. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 1(1), 65–81.
- Pledge, D.S. (1992). Marital separation/divorce: A review of individual responses to a major life stressor. *Journal of Divorce & Remarriage*, 17(3/4), 151-181.
- Plummer, L. P., & Koch-Hattem, A. (1986). Family stress and adjustment to divorce. *Family Relations*, 35(4), 523–529.
- Propst, R., Pardington, A., Ostrum, R., & Watkins, P. (1986). Predictors of coping in divorced single mothers. *Journal of Divorce*, 9(3), 33-53.
- Richardson, C. M. & Jost, S. A. (2019). Psychological flexibility as a mediator of the association between early life trauma and psychological symptoms. *Personality and individual differences*, 141, 101-106.
- Saadati, N., Rostami, M., & Darbani, S. A. (2021). Comparing the effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) and Compassion Focused Therapy (CFT) on improving self-esteem and post-divorce adaptation in women. *Journal of family psychology*, 3(2), 45-58.

- Sansom, D., & Farnill, D. (1997). Stress following marriage breakdown. *Journal of Divorce & Remarriage*, 26(3-4), 39–49.
- Sarıkaya Erdil, S. (2021). Ebeveynlerde *psikolojik esneklik ve ilişkili faktörler: dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu tanılı çocukların ebeveynleri ile genel populasyon karşılaştırması*. (Tıpta uzmanlık tezi). İstanbul Medeniyet Üniversitesi Tıp Fakültesi, İstanbul.
- Sayan Karahan, A. (2012). *Boşanma sonrası yaşama uyum*. (Doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Sayan Karahan, A. ve Yıldırım, İ. (2021). Aile mahkemelerinde boşanan bireylerin boşanma sonrası yaşama uyumlarına ilişkin bir inceleme. *Türkiye Adalet Akademisi Dergisi*, (46), 55-74.
- Seyrek, Ö. D. ve Ersanlı, K. (2017). Üniversite öğrencilerinde yaşamın anlamı ile psikolojik esneklik arasındaki ilişki. *Electronic Turkish Studies*, 12(4).
- Shah, T. (2016). *Adjustment to divorce (spouses)*. Encyclopedia of Family Studies.
- Siahpoosh, S. & GolestaniBakht, T. (2020). The effect of acceptance and commitment therapy on psychological flexibility and emotion regulation in divorced women. *KAUMS Journal (FEYZ)*, 24(4), 413-423.
- Sönmez, D. (2012). *Boşanma sürecindeki çiftlerin otomatik düşünceleri ile aile ve evliliğe ilişkin inançlar arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Sönmez, V. ve Gülderen Alacapınar, F. (2019). *Örneklendirilmiş bilimsel araştırma yöntemleri-E-kitap- Turcademy*. Anı Yayıncılık. <https://0310z0y32-y-https-www-turcademy-com.erbakan.proxy.deepknowledge.io/tr/kitap/orneklendirilmis-bilimsel-arastirmayontemleri-9786051703176>
- Spanier, G. & Casto, (1979). Adjustment to separation and divorce: an analysis of 50 case studies. *Journal of Divorce*, 2, 241-254.
- Steiner, L. M., Durand, S., Groves, D. & Rozzell, C. (2015). Effect of infidelity, initiator status, and spiritual well-being on men's divorce adjustment. *Journal of Divorce & Remarriage*, 56(2), 95-108.

- Subaşı, A. R. (2022). *Öğretmen adaylarının psikolojik esneklik düzeylerinin öz duyarlık ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kocaeli.
- Sucu, İ. (2007). *Boşanmış kadınların boşanma nedenleri ve boşanma sonrası toplumsal kabülleri (Sakarya ili örneği)*. (Yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Şahin, İ. K. (2020). *Boşanmış bireylerin, evli bireylere ve bekâr bireylere göre benlik saygısı ve depresyon düzeylerinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Şen, B. (2013). *Boşanma süreci ve arabuluculuğu*. (Doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Tabachnick, B.G. & Fidell, L.S. (2013). *Using multivariate statistics*. (Sixth Edition). Pearson.
- Tanhan, A., Erol, U., Çiçek, İ., Nalbant, A. ve Kalenderoğlu, A. (2022). Psikolojik danışmanın psikolojik esnekliğe etkisi: Yarı-deneysel bir çalışma, *e-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 13(2), 74-89.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişki. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(29), 1-11.
- Thabes, V. (1997). A survey analysis of women's long-term, postdivorce adjustment. *Journal of Divorce & Remarriage*, 27(3-4), 163-175.
- Traş, Z. ve Arslan, E. (2013). Ergenlerde sosyal yetkinliğin, algılanan sosyal destek açısından incelenmesi. *İlköğretim Online*, 12(4), 1133-1140.
- Tschann, J. M., Johnston, J. R., & Wallerstein, J. S. (1989). Resources, stressors, and attachment as predictors of adult adjustment after divorce: A longitudinal study. *Journal of Marriage and the Family*, 1033-1046.
- Türk Dil Kurumu (2023, Kasım). *Türk Dil Kurumu Sözlükleri*. Erişim adresi <https://sozluk.gov.tr>

- Türkiye İstatistik Kurumu (2023, Şubat). *Evlenme ve Boşanma İstatistikleri* [Basın bülteni]. Erişim adresi <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Evlenme-ve-Bosanma-Istatistikleri-2022-49437>
- Tyndall, I., Waldeck, D., Pancani, L., Whelan, R., Roche, B., & Pereira, A. (2018). Profiles of Psychological Flexibility: A latent class analysis of the acceptance and commitment therapy model. *Behavior Modification*, 1-29.
- Twiselton, K., Stanton, S. C., Gillanders, D., & Bottomley, E. (2020). Exploring the links between psychological flexibility, individual well-being, and relationship quality. *Personal Relationships*, 27(4), 880-906.
- Uçan, Ö. (2007). Boşanma sürecinde kriz merkezine başvuran kadınların retrospektif olarak değerlendirilmesi. *Klinik Psikiyatri*, 10(1), 38-45.
- Uçan, Ö., Yazar, H. ve Sayıl, I. (2005). Bir boşanma olgusunun dört kurama bağlı olarak değerlendirilmesi. *Kriz Dergisi*. 14 (2). 23-29.
- Ulubay, G. (2020). *Çok boyutlu psikolojik esneklik envanterinin türkçeye uyarlanması*. (Yüksek lisans tezi). Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Balıkesir.
- Uludağ, G. (2021). *Psikolojik esnekliğin belirsizliğe tahammülsüzlüğü yordamasında öz şefkat ve baş etme stratejilerinin aracı rolü*. (Yüksek lisans tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Umberson, D., & Williams, C. L. (1993). Divorced fathers: Parental role strain and psychological distress. *Journal of family issues*, 14(3), 378-400.
- Uray, D. (2021). *Erkeklerin boşanma süreci ve bu süreç ile baş etme stratejileri*. (Yüksek lisans tezi). Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Denizli.
- Uyar, S. (1999). *Boşanmış bireylerin evlilik süreci ve bugüne ilişkin psikolojik sorunları üzerine bir araştırma*. (Uzmanlık tezi). Gülhane Askeri Tıp Akademisi Askeri Tıp Fakültesi, Ankara.
- Uyar, N. (2022). *Kadınların boşanma sonrası yaşama uyumu: bilişsel davranışçı kurama dayalı psikoeğitim programının etkililiği*. (Doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Uyar, N. ve Yıldırım, İ. (2022). Kadınların boşanma sonrası yaşama uyum deneyimleri: Nitel bir çalışma. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(2), 405-434.
- Ünal, A. (2016). *Sosyal bir olgu olarak boşanmanın nedenleri ve sonuçları*. (Yüksek lisans tezi). Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sivas.
- Ünsal, E. (2020). *Öz duyarlık ve duygu düzenlemenin kadınlarda boşanma sonrası uyumla ilişkisinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Vafaei, L., Aa, S., & Mohammadzade Ebrahimi, A. (2020). The effectiveness of “Forgiveness-based group counseling” on post-divorce women's adjustment. *J Health Promotion Management*, 9(2), 11-21.
- Wallerstein, J. S. (1986). Women after divorce: Preliminary report from a ten-year follow-up. *American Journal of Orthopsychiatry*, 56(1), 65-77.
- Veevers, J. E. (1991). Traumas versus stressors: A paradigm of positive versus negative divorce outcomes. *Journal of Divorce & Remarriage*, 15(1-2), 99-126.
- Vukalovich, D. (2004). *Adjustment to separation and divorce: evaluation of a community group intervention program*. (Doctoral dissertation). James Cook University.
- Vukalovich D., & Caltabiano N. (2008) The effectiveness of a community group intervention program on adjustment to separation and divorce. *J Divorce Remarriage*, 48:145-168.
- Wang, H., & Amato, P. R. (2000). Predictors of divorce adjustment: Stressors, resources, and definitions. *Journal of Marriage and Family*, 62(3), 655-668.
- White, S. W. & Bloom, B. L. (1981). Factors related to the adjustment of divorcing men. *Family Relations*, 30(3), 349-360.
- 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.
- Wilson, K. B., & DeShane, M. R. (1983). Factors influencing adjustment to late-life divorce. *In Western Gerontological Society Annual Meeting, Albuquerque, NM*.

- Wiseman, R. S. (1975). Crisis theory and the process of divorce. *Social Casework*, 56(4), 205–212.
- Yárnoz, 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.
- Yárnoz-Yaben, S. (2013). Forgiveness adjustment to divorce and support from the former spouse in Spain. *Journal of Child and Family Studies*. 24(2), 289-297.
- Yárnoz-Yaben, S. (2010). Attachment style and adjustment to divorce. *The Spanish journal of psychology*, 13(1), 210-219.
- Yağar Kalaycı, M. (2023). *Üniversite mezunu genç yetişkin bireylerde belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik esneklik ve endişe arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bolu.
- Yektaş, Ç. (2020). Kabul ve kararlılık terapisi. E. S. Ercan, Ö. Bilaç, İ. Perçinel Yazıcı, M. Ö. Kütük, Ü. Işık, A. G. Kılıçoğlu, F. S. Durak, H. Kandemir, K. U. Yazıcı, G. Ünsel Bolat, C. Kavurma ve F. Kılıçaslan (Ed.), *Çocuk ve ergen psikiyatrisi* (s.1231-1240) içinde. Nobel Kitabevi.
- Yetiz, G. (2022). *Kabul ve kararlılık terapisi temelli psikoeğitim programının pandemi sürecinde üniversite öğrencilerinin öz şefkat düzeyleri üzerindeki etkisi*. (Yüksek lisans tezi). Akdeniz Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Yıldırım, N. (2004). Türkiye’de boşanma ve sebepleri. *Bilig*, (28), 59-81.
- Yılmaz, A. E. (2002). *The prediction of divorced parents' emotional/social adjustment and psychological distress from perceived power/control over child-related concerns, perceived social support, and demographic characteristics* (Yüksek lisans tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yılmaz, A. E., & Fışılolu, H. (2005). Turkish parents' post-divorce adjustment: Perceived power/control over child-related concerns, perceived social support, and demographic characteristics. *Journal of Divorce & Remarriage*, 42(3-4), 83-107.
- Yörükoğlu, A. (2003). *Çocuk ruh sağlığı: Çocuğun kişilik gelişimi, eğitimi ve ruhsal sorunları*.

İstanbul: Özgür Yayınları.

Zara, A. (2013). *Kadınlar, erkekler ve çocuklar için boşanma terapisi*. Ankara: İmge Kitabevi Yayınları.

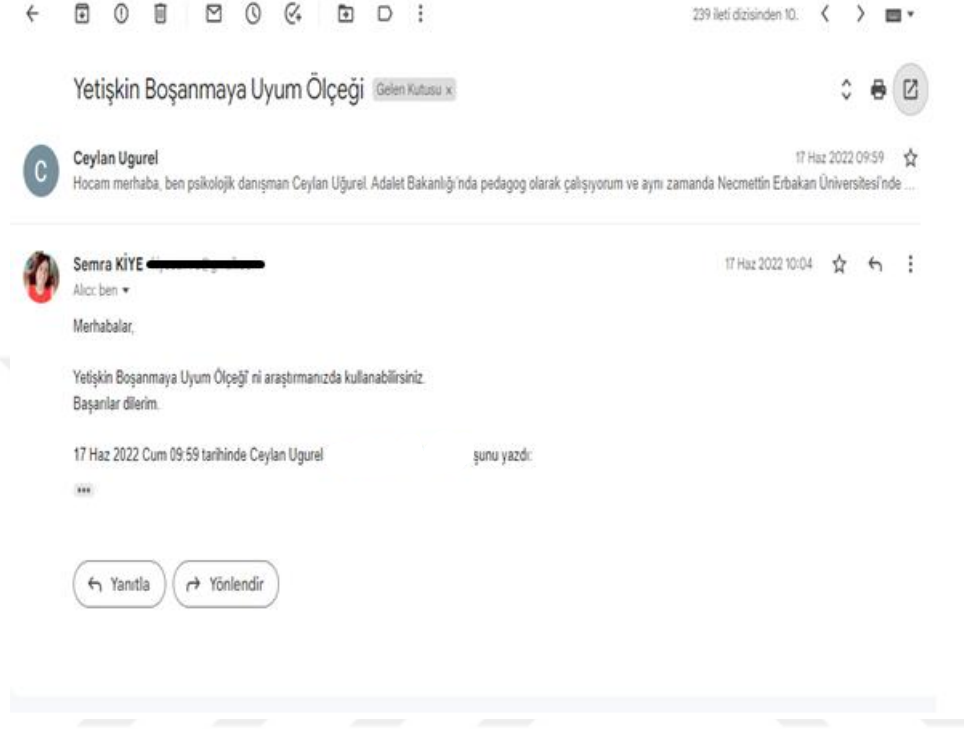
Zeiss, A. M., Zeiss, R., & Johnson, S. (1981). Sex differences in initiation of and adjustment to divorce. *Journal of Divorce*, 4(2), 21-33.

Zeybek Çaktı, S. U. (2023). *Kabul ve kararlılık terapisi yönelimli evlilik öncesi ilişki güçlendirme programının psikolojik esneklik ve ilişki kabulü üzerine etkisi*. (Doktora tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.



EKLER


EK-1 Yetişkin Boşanmaya Uyum Ölçeği Kullanım İzni



EK-2 Psikolojik Esneklik Ölçeği Kullanım İzni

← 📄 ⌚ 🗑️ 📧 ⌚ 🔄 📷 🗑️ ⋮ 239 İleti dizisinden 11. < > 🗑️


ölçek izni Gelen Kutusu x 🖨️ 📧

 **Sena Karakuş** Alıcı: ben ▾ 16 Haziran Per 23:36 ☆ ↶ ⋮

Merhabalar öncelikle ölçeğe olan ilginize ve kendinizi bu kadar net ifade etmiş olmanızdan dolayı size teşekkürlerimi iletmek isterim. Ölçeği tabii ki kullanabilirsiniz. Size ekte ölçeği ve değerlendirme kısmını iletiyorum. Değerlendirme kısmında ufak değişiklik var o yüzden gönderdiğim eki kullanmanızı rica ediyorum. Ölçekten toplam puan alınabilmektedir. Derecelendirme için ise aralıklar verilmemektedir. Derecelendirme ölçeği şeklindedir ölçek. Kişi 1 ile 7 arasında kendine uygun olan seçeneği işaretler. Çalışmalarınızda kolaylıklar dilerim. Sevgiler.

...

[İleti kısıtlıdır] [Tüm iletimi görüntüle](#)



Psikolojik Esneklik...

EK-3 Yetişkin Boşanmaya Uyum Ölçeği

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 anlamına gelmektedir.					
	1	2	3	4	5
1. Sosyal arkadaş ortamlarında aranan birisiyim.					
2.					
3.					
4. Gündelik rutin işlerimi yaparken yoruluyorum.					
5.					
6. Ebeveynlerim (annem-babam) ihtiyacım olduğunda bana destek olur.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11. Gelecek yaşamıma ilişkin korkularım var.					
12.					
13.					
14.					
15. Yaşadıklarımı düşününce eski eşime kıızıyorum.					
16.					
17.					

EK-4 Psikolojik Esneklik Ölçeği

Aşağıda psikolojik esneklik düzeyinizi ölçmeye ilişkin ifadeler yer almaktadır. Sizden, kendi yaşantınızı dikkate alarak aşağıdaki ifadeleri değerlendirmeniz istenmektedir. Her bir maddeye katılma durumunuza göre 7 aralıklı ölçek üzerinde, ilgili rakam üzerine çarpı (X) koyarak gösteriniz.

	Hiç Tamamen Katılmıyorum Katılıyorum 1-----2-----3-----4-----5----- 6-----7	Hiç katılmıyorum							Tamamen katılıyorum
1.		1	2	3	4	5	6	7	
2.	Duygu ve düşüncelerin ortaya çıkmasını engellemek için bir şeylerle meşgul olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7	
3.		1	2	3	4	5	6	7	
4.		1	2	3	4	5	6	7	
5.		1	2	3	4	5	6	7	
6.		1	2	3	4	5	6	7	
7.		1	2	3	4	5	6	7	
8.		1	2	3	4	5	6	7	
9.	Yaşamayı seçtiğim önemli değerlere sahibim.	1	2	3	4	5	6	7	
10		1	2	3	4	5	6	7	
11	Düşünceler sadece düşüncelerdir- yaptıklarımı kontrol etmezler.	1	2	3	4	5	6	7	
12		1	2	3	4	5	6	7	
13		1	2	3	4	5	6	7	
14		1	2	3	4	5	6	7	
15	Düşüncelerimin, yapmak istediğim şeyleri engellemesine izin vermem.	1	2	3	4	5	6	7	

16		1	2	3	4	5	6	7
17		1	2	3	4	5	6	7
18	Ne yaptığının pek farkında olmadan otomatik hareket ediyormuşum gibi görünür.	1	2	3	4	5	6	7
19		1	2	3	4	5	6	7
20		1	2	3	4	5	6	7
21		1	2	3	4	5	6	7
22		1	2	3	4	5	6	7
23	Geçmiş ya da gelecek ile çok meşgul olduğumdan, kendimi şu an olanları kaçıırken bulurum.	1	2	3	4	5	6	7
24		1	2	3	4	5	6	7
25		1	2	3	4	5	6	7
26		1	2	3	4	5	6	7
27		1	2	3	4	5	6	7
28	Hayatımı nasıl yaşamak istediğimle uyumlu bir şekilde hareket ederim.	1	2	3	4	5	6	7

EK-5 Kişisel Bilgi Formu

Değerli katılımcı,

Sizden katılmanız istenilen bu araştırma, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı yüksek lisans öğrencisi olan Ceylan UĞUREL tarafından Prof. Dr. Nurten SARGIN danışmanlığında yürütülen yüksek lisans tezi için yapılan bir araştırmadır.

Boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerden alınacak bu bilgiler, bilimsel açıdan oldukça değerli olacaktır. Bu amaçla size bazı sorular sorulacaktır. Bu sorulara açık yüreklilikle yanıt vermeniz beklenmektedir. Sizden aldığımız yanıtlar, bu araştırma dışında hiçbir yerde kullanılmayacaktır. Araştırmaya katılım tamamen isteğe bağlıdır.

1- Cinsiyetiniz K () E ()

2- Yaşınız:

3- Algıladığımız sosyoekonomik düzeyiniz:

Düşük () Orta () Yüksek ()

4- Bir işte çalışıyor olma durumunuz: Evet () Hayır ()

5- Sahip olduğunuz çocuk sayısı: 1 () 2 () 3 () 4 () Diğer ()

6- Eğitim durumunuz:

İlkokul

Ortaokul

Lise

Üniversite

Lisansüstü

7- Evlilik süresi:

8- Boşanmayı başlatan taraf olma/olmama durumunuz: Davacı () Davalı ()

9- Psikolojik destek almış veya alıyor olma durumunuz: Evet () Hayır ()

EK-6 Akademik Kurul Kararı



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü



Sayı : E-71052239-050-232611
Konu : Tez Önerisi (Ceylan UĞUREL)

25.08.2022

DAĞITIM YERLERİNE

Enstitümüz yönetim kurulu karar sureti aşağıda çıkarılmıştır.
Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

TARİH	23.08.2022
TOPLANTI	33
KARAR NO	27
KONU	Tez Önerisi (Ceylan UĞUREL)
KARAR	
Enstitümüz Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı 20830105014 numaralı öğrencisi Ceylan UĞUREL ile ilgili Bilim Dalı Başkanlığının 15.08.2022 tarih ve E.227911 sayılı yazısı ile ekleri görüşüldü. Adı geçen öğrencinin tez önerisinin uygun olduğuna , kararın danışmanına, öğrenciye ve Bilim Dalı Başkanlığına bildirilmesine oy birliği ile karar verildi.	
TEZ ADI TÜRKÇE	BOŞANMIŞ VE BOŞANMA AŞAMASINDA OLAN BİREYLERİN PSİKOLOJİK ESNEKLİK VE BOŞANMAYA UYUM DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ
TEZ ADI İNGİLİZCE	Investigation of the Relationship Between the Levels of Psychological Flexibility with Adjustment to Divorce of Individuals Divorced and in the Stage of Divorce
DANIŞMAN	Prof.Dr. Nurten SARGIN

EK-7 Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu İzni



NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU
BAŞKANLIĞI
ETİK KURUL KARARI

Etik Kurul Toplantı Tarihi/Sayısı ve Karar No	Tarih : 12/09/2022 Toplantı Sayısı:09 Karar No :2022/310
Araştırmanın Başlığı	Boşanmış Ve Boşanma Aşamasında Olan Bireylerin Psikolojik Esneklik Ve Boşanmaya Uyum Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi
Sorumlu Araştırmacı	Prof. Dr. Nurten SARGIN
Yardımcı Araştırmacı	Lisansüstü Öğrenci Ceylan UĞUREL
Etik Kurul Kararı	11178 sayılı başvuru değerlendirilmiş olup, başvurunuz ile ilgili Etik Kurul tarafından “Uygun” kararı verilmiştir.

ASLI GİBİDİR
12/09/2022

Dr. Öğr. Üyesi Mustafa AYDIN
Başkan Yardımcısı

EK-8 İstanbul Anadolu Aile Mahkemelerinden Alman İzinler

T.C.
İSTANBUL ANADOLU
8. AİLE MAHKEMESİ


Sayı : 2022/83 Muh 14.09.2022

NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ'NE
(Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı)

İstanbul Anadolu Cumhuriyet Başsavcılığının B.M. 2022/2870 sayı ve 22/07/2022 tarihli yazısına istinaden araştırma yürütülürken, soruşturmanın gizliliği ilkesinin ve mahkemelerce verilmiş gizlilik kararlarının ihlal edilmemesi, şahıslara ait kişisel verilen korunmasında gereken titizliğin gösterilmesi aksi davranışın her zaman ilgililerin muahezesine mucip olacağı hatırdan çıkarılmadan ve yine bilimsel araştırma amacı dışında kullanılmaması şartıyla Pedagog Ceylan Uğurel'e izin verilmiştir. Bilgilerinize rica olunur.

Umut Can BEKTAŞ Şükran OCAK
Katip Hâkim

E-İmza *E-İmza*

 **NOT: BU BELGE 5070 SAYILI KANUN HÜKÜMLERİNE GÖRE UYAP SİSTEMİ ÜZERİNDEN ELEKTRONİK OLARAK İMZALANMIŞTIR.**

T.C.
İSTANBUL ANADOLU
11. AİLE MAHKEMESİ

Sayı : 2022/185 Muh 13.09.2022

NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİNE
(Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı)

İstanbul Anadolu Cumhuriyet Başsavcılığının B.M. 2022/2870 sayı ve 22/07/2022 tarihli yazısına istinaden araştırma yürütülürken, soruşturmanın gizliliği ilkesinin ve mahkemelerce verilmiş gizlilik kararlarının ihlal edilmemesi, şahıslara ait kişisel verilerin korunmasında gereken titizliğin gösterilmesi aksi davranışın her zaman ilgililerin muahezesine mucip olacağı hatırdan çıkarılmadan ve yine bilimsel araştırma amacı dışında kullanılmaması şartıyla Pedagog Ceylan Uğurel'e izin verilmiştir. Bilgilerinize Rica Olunur.

Volkan TÜRKER Hatice YILMAZ
Katip Hakim

E-İmzalıdır. *E-İmzalıdır.*

T.C.
İSTANBUL ANADOLU
13. AİLE MAHKEMESİ

13/09/2022

NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİNE
(Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı)

İstanbul Anadolu Cumhuriyet Başsavcılığının B.M. 2022/2870 sayı ve 22/07/2022 tarihli yazısına istinaden araştırma yürütülürken, soruşturmanın gizliliği ilkesinin ve mahkemelerce verilmiş gizlilik kararlarının ihlal edilmemesi, şahıslara ait kişisel verilerin korunmasında gereken titizliğin gösterilmesi aksi davranışın her zaman ilgililerin muahezesini mucip olacağı hatırdan çıkarılmadan ve yine bilimsel araştırma amacı dışında kullanılmaması şartıyla Pedagog Ceylan Uğurel'e izin verilmiştir.

Alihan ÖZİSPARTALI
Hakim

T.C.
İstanbul Anadolu
12. AİLE MAHKEMESİ


Sayı : 2022/185

14/09/2022


NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİNE
(Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı)

İstanbul Anadolu Cumhuriyet Başsavcılığının B.M.2022/2870 sayı ve 22/07/2022 tarihli yazısına istinaden araştırma yürütülürken,soruşturmanın gizliliği ilkesinin ve mahkemelerce verilmiş gizlilik kararlarının ihlal edilmemesi,şahıslara ait kişisel verilerin korunmasında gereken titizliğin gösterilmesi aksi davranışın her zaman ilgililerin muahezesini mucip olacağı hatırdan çıkarılmadan ve yine bilimsel araştırma amacı dışında kullanılmaması şartıyla Pedagog Ceylan Uğurel'e izin verilmiştir.Bilgilerinize rica olunur.

Katip

 e-İmzalıdır

Hakim

 e-İmzalıdır

T.C.
İSTANBUL ANADOLU
16. AİLE MAHKEMESİ

Sayı : 2022/724 Muh

13.09.2022

NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİNE
(Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı)

İstanbul Anadolu Cumhuriyet Başsavcılığının B.M. 2022/2870 sayı ve 22/07/2022 tarihli yazısına istinaden araştırma yürütülürken, soruşturmanın gizliliği ilkesinin ve mahkemelerce verilmiş gizlilik kararlarının ihlal edilmemesi, şahıslara ait kişisel verilerin korunmasında gereken titizliğin gösterilmesi aksi davranışın her zaman ilgililerin muahezesini mucip olacağı hatırdan çıkarılmadan ve yine bilimsel araştırma amacı dışında kullanılmaması şartıyla Pedagog Ceylan Uğurel'e izin verilmiştir.

Bilgilerinize rica olunur.

Ahmet Faruk USTA
Katip

e-imza

Adem MARANGOZ
Hakim

e-imza

T.C.
İSTANBUL
ANADOLU 17. AİLE MAHKEMESİ

NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİNE
(Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı)

İstanbul Anadolu Cumhuriyet Başsavcılığının B.M. 2022/2870 Sayı ve 22/07/2022 tarihli yazısına istinaden araştırma yürütülürken, soruşturmanın gizliliği ilkesinin ve mahkemelerce verilmiş gizlilik kararlarının ihlal edilmemesi, şahıslara ait kişisel verilerin korunmasında gereken titizliğin gösterilmesi aksi davranışın her zaman ilgililerin muahezesini mucip olacağı hatırdan çıkarılmadan ve yine bilimsel araştırma amacı dışında kullanılmaması şartıyla Pedagog Ceylan Uğurel'e izin verilmiştir.

Ebru ERGÜN
Katip

e-imzalıdır

Burhan KAYA
Hakim

e-imzalıdır

T.C.
İSTANBUL ANADOLU
19. AİLE MAHKEMESİ

Sayı : 2022/309 Muh


09.09.2022

NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

İstanbul Cumhuriyet Başsavcılığı'nın B.M. 2022/2870 sayı ve 22/07/2022 tarihli yazısına istinaden araştırma yürütülürken, soruşturmanın gizliliği ilkesinin ve mahkemelerce verilmiş gizlilik kararlarının ihlal edilmemesi, şahıslara ait kişisel verilerin korunmasında gereken titizliğin gösterilmesi, aksi davranışın her zaman ilgililerin muahezesini mucip olacağı hatırdan çıkarılmadan ve yine bilimsel araştırma amacı dışında kullanılmaması şartıyla Pedagog Ceylan Uğurel'e izin verilmiştir.

Bilginize rica olunur

Muhammed Enes AYDEMİR
Katip

 e-imzalıdır

Dilek Oğuz
Hakim

 e-imzalıdır



T.C.
İSTANBUL ANADOLU
20. AİLE MAHKEMESİ

Sayı : 2022/522 Muh

13.09.2022

Konu : İzin verilmesi hususu

NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

İstanbul Cumhuriyet Başsavcılığı'nın B.M. 2022/2870 sayı ve 22/07/2022 tarihli yazısına istinaden araştırma yürütülürken, soruşturmanın gizliliği ilkesinin ve mahkemelerce verilmiş gizlilik kararlarının ihlal edilmemesi, şahıslara ait kişisel verilerin korunmasında gereken titizliğin gösterilmesi, aksi davranışın her zaman ilgililerin muahezesini mucip olacağı hatırdan çıkarılmadan ve yine bilimsel araştırma amacı dışında kullanılmaması şartıyla Pedagog Ceylan Uğurel'e izin verilmiştir.

Bilginize rica olunur

Sema ÖZCAN
Katip

 e-imza

Betül SAYIM ARDİC
Hakim

 e-imza

T.C.
İSTANBUL ANADOLU
23. AİLE MAHKEMESİ

Sayı : 2022/331 Muh

13.09.2022

NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
(Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı)

İstanbul Anadolu Cumhuriyet Başsavcılığının B.M. 2022/2870 sayı ve 22/07/2022 tarihli yazısına istinaden araştırma yürütülürken, soruşturmanın gizliliği ilkesinin ve mahkemelere verilmiş gizlilik kararlarının ihlal edilmemesi, şahıslara ait kişisel verilen korunmasında gereken titizliğin gösterilmesi, aksi davranışın her zaman ilgililerin muahezesini mucip olacağı hatırdan çıkartılmadan ve yine bilimsel araştırma amacı dışında kullanılmaması şartıyla Pedagog Ceylan UĞUREL'e izin verilmiştir.

Abdurrahman BOZKURT
Katip

Abdulkadir SAYIKAN
Hakim



T.C.
İSTANBUL ANADOLU
22. AİLE MAHKEMESİ

Sayı : 2022/502 Muh

12.09.2022

NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİNE
(Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı)

İstanbul Anadolu Cumhuriyet Başsavcılığının B.M. 2022/2870 sayı ve 22/07/2022 tarihli yazısına istinaden araştırma yürütülürken, soruşturmanın gizliliği ilkesinin ve mahkemelere verilmiş gizlilik kararlarının ihlal edilmemesi, şahıslara ait kişisel verilerin korunmasında gereken titizliğin gösterilmesi, aksi davranışın her zaman ilgililerin muahezesini mucip olacağı hatırdan çıkartılmadan ve yine bilimsel araştırma amacı dışında kullanılmaması şartıyla Pedagog Ceylan Uğurel'e izin verilmiştir.

Bilgilerinize rica olunur.

Ebru KARAYEL
Katip

Dilek KOCA
Hakim

e-izimlendir

